

女性のがん無料検診

～早期発見・治療があなたを守る～

- ①11月30日(水) 9時～10時 リージョンプラザ
- ②11月30日(水) 13時30分～14時30分 リージョンプラザ
- ③12月1日(木) 9時～10時 本郷生涯学習センター

内容 検診車での乳がん・子宮がん検診
対象 20歳以上の女性
定員 ①③各80人②60人(いずれも申し込み先着順)
 ※託児も可能です。(要予約)
申し込み 10月28日(金)(必着)までに、郵送またはファクス、持参で申込書(保健福祉課、市役所本庁、各支所に用意)を保健福祉課(☎0848⑥6053 0848⑥5934)へ

もの忘れ相談

とき 13日(木)10時～12時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 専門医による認知症の診断、治療の相談
 ※家族のみの相談も可能です。
医師 三原病院院長 高橋輝道さん
 ※専門相談員になる場合があります。
定員 2人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者相談センター どりいむ(☎0848⑥4410)

相談料無料

親子クッキング教室

参加費無料

土鍋でイタリアン! アクアパツツァ&ニョッキ作り

とき 29日(土)10時～13時30分
ところ サン・シープラザ(3階)
講師 料理教室テッラ・カッサ
 代表 柿崎 不二子さん
対象 小学生とその保護者
定員 12組(多数の場合抽選)
申し込み 12日(水)までに保健福祉課(☎0848⑥6037)へ



保健福祉課は、サン・シープラザ(JR三原駅前)3階です。

子育て応援

子育て支援センターでの子育て相談

- ①7日(金)10時～11時 あさか保育園(沼田東町片島)
 - ②13日(木)10時～11時 さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町一丁目)
 - ③13日(木)15時～16時 ぽら(宮浦六丁目)
- 内容** 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場
対象 乳幼児とその保護者
 ※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

キッズチャレンジ 簡単パン&スープ

- とき** ①8日(土)②15日(土)10時30分～12時30分
ところ ①久井保健福祉センター②サン・シープラザ(3階)
対象 3～6歳児とその保護者
定員 ①6組②10組(いずれも申し込み先着順)
参加費 無料
申し込み ①5日(水)まで②12日(水)までに保健福祉課(☎0848⑥6037)へ

健康相談

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種時期 今月、12月に1回
対象 市内に住所があり、接種する意思が確認でき、次のいずれかに該当する人
 ①接種日に65歳以上の人
 ②接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重い障害がある人(身体障害者手帳1級に相当)
自己負担金 1,500円
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯、介護保険料段階1

ポリオの予防接種が無料で受けられます

とき 1日(土)～31日(月)
 ※各医療機関で異なります。事前に確認をしてください。
ところ 次の表の医療機関
対象 生後3か月～7歳5か月で、接種を2回済ませていない乳幼児
用意する物 予防接種券、予防接種予診票、母子健康手帳、住所が確認できる物
申し込み 直接、医療機関へ

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
武田小児科医院(城町一丁目)	☎0848②4814	三原赤十字病院(東町二丁目)	☎0848④8111
金丸小児科医院(城町二丁目)	☎0848②3763	わきた小児科(宮浦六丁目)	☎0848⑥7999
川西医院(西町一丁目)	☎0848③4887	堀内医院(本郷南六丁目)	☎0848⑥2028
木原子どもクリニック(円一町一丁目)	☎0848⑥0321	公立くい診療所(久井町江木)	☎0847③26111
興生総合病院(円一町二丁目)	☎0848③5500	大和診療所(大和町和木)	☎0847④0034



妊婦さんに大切な食生活

昨年、市と県栄養士会と一緒に、妊婦の生活状況などの調査を行いました。その結果、妊婦の4人に1人に何らかの疾患があり、その中で最も多いのは貧血でした。また、妊娠期の体重の増加が明らかに少ない人は、全体の8.7%でした。これらは、低体重児の出生リスクを高くすると考えられています。そのため、妊娠時の食事と栄養管理は、とても重要になってきます。

1日3回、栄養バランスの取れた、規則正しい食事を心掛けましょう。また、この食生活をより効果的にするには、早寝・早起きの生活習慣も欠かせません。妊娠前から、これらの習慣付けをしておく有効ですね。さらに、妊娠中の体重制限などは、自分で判断せず、医師の指示に従いましょう。

市では、マタニティスクールを開催し、妊婦に必要な食事の紹介や調理実習などを行なっています。ぜひ利用してください。また、不安なことがあれば、保健師や栄養士に気軽に相談してください。

三原市管理栄養士 宮川朋子

3の人は無料です。接種時に、介護保険料納付通知書の写しを持参してください。
 ※接種後に料金の払い戻しはできません。無料対象者で介護保険料納付通知書がない人、市外で接種する人は、接種前に手続きをしてください。
 ※接種は義務ではありません。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6234)

子宮頸がん予防ワクチンが2種類に増えました

- サーバリックス：発がん性HPV16・18型に対応
 - ガーダシル：発がん性HPV6・11・16・18型に対応
- ※各ワクチンで2回目の接種スケジュールが異なります。

健康相談
とき 20日(木)13時15分～14時

障害者なんでも相談
とき ⑤日(水)10時～12時
 ⑥日(木)10時～12時
 ⑦日(金)10時～12時
 大和保健福祉センター
 ⑧日(水)14時～16時
 本郷福祉センター

健康相談
とき 11日(火)②13日(木)13時30分～15時30分
ところ ①本郷保健福祉センター②久井保健福祉センター

健康相談
とき 11日(火)②13日(木)13時30分～15時30分
ところ ①本郷保健福祉センター②久井保健福祉センター

ウォーキングのまち三原! 健康ウォーキング大会

参加費無料

とき 11月27日(日)9時～13時
ところ 久井保健福祉センター ※現地集合・解散です。

コース	距離	内容	定員
ファミリーコース	4km	親子連れや、気軽に参加したい人向けの初心者コース	100人
自然と歴史散策コース	9km	自然を感じながら、久井町の歴史ある場所を巡り歩くコース	200人
ノルディックウォーキング体験コース	9km	自然と歴史散策コースを使い、2本のポールを使った新しいウォーキング方法を体験するコース	100人

※定員は、申し込み先着順です。
対象 完歩できる人(小学生以下は保護者同伴)
申し込み 11月11日(金)(必着)までに申込書(各申し込み先、市ホームページに用意)を保健福祉課(☎0848⑥6053)、各保健福祉センター、各支所の地域振興課へ

