



### 健康相談

| とき                   | ところ                           |
|----------------------|-------------------------------|
| 12日(木) 13時15分～15時15分 | サン・シープラザ<br>(☎0848・67・6053)   |
| 13日(金) 13時30分～16時    | 久井保健福祉センター<br>(☎0847・32・8551) |
| 23日(月) 13時15分～15時15分 | 大和保健福祉センター<br>(☎0847・34・0960) |
| 24日(火) 10時～11時30分    | 本郷保健福祉センター<br>(☎0848・86・3609) |

**内容** 健診結果の相談、食生活相談、血圧測定など  
**申し込み** 各実施場所へ

### いろいろのなんでも相談

**とき** ①18日(水)②19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  
**内容** 精神科医師による相談

**定員** 各2人(申し込み先着順)  
**申し込み** ①16日(月)までに本郷保健福祉センター(0848・86・3609)②17日(火)までに久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)へ

### 40歳・50歳・60歳の人は 歯科健診が無料です

平成26年度に40歳・50歳・60歳になる人は市内の歯科医院で無料健診を受けることができます。  
**期間** 3月末まで  
 ※対象者には、昨年5月に無料券を送付しています。紛失した場合は、保健福祉課へ。  
**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 家族介護者で交流しませんか

**とき** 27日(金)10時30分～15時  
**ところ** 白竜湖リゾート(大和町箱川)  
**内容** 食事、入浴、介護相談など  
**対象** 要介護1以上の人を在宅で介護している家族(1家族2人まで)  
**定員** 100人(申し込み先着順)  
**参加費** 無料  
**申し込み** 13日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ



### もの忘れ相談

**とき** 12日(木)13時30分～15時30分  
**ところ** 市役所本庁4階  
**内容** 専門医による認知症の診断、治療の相談  
**定員** 2人(申し込み先着順)  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 高齢者向け運動機器 利用のための講習会

**とき** ①16日(月)14時～16時②19日(木)13時30分～15時30分  
**ところ** ①本郷福祉センター2階②サン・シープラザ3階  
**内容** 運動機器を効果的に活用するための講習  
**対象** 65歳以上で、要支援要介護認定を受けていない人  
**定員** 各15人(申し込み先着順)  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 献血に協力を

◆3日(火)13時～16時 三原赤十字病院(東町二丁目)  
 ◆21日(土)10時～11時30分、12時30分～16時 イオン三原店(城町二丁目)

### 脳をみるシンポジウムin三原

～最新攻略！脳のしくみと疾患～  
**とき** 28日(土)13時30分～16時30分 **参加費 無料**  
**ところ** リージョンプラザ 文化ホール  
**講演内容** ①脳の中をのぞいてみよう！②高齢者の漢方治療③音楽の力を感じることはありますか？④ストップNo卒中～寒くても脳卒中に負けないぞ～  
**申し込み** 26日(木)までに、名前(ふりがな)、年齢、電話番号をはがき、ファクス、Eメールで、脳をみるシンポジウムin三原実行委員会事務局(県立広島大学内〒723-0053学園町1番1号☎0848・60・1200 FAX 0848・60・1134 E noursympo@pu-hiroshima.ac.jp)へ



### 男性の料理教室

**とき** 26日(木)10時～13時  
**ところ** サン・シープラザ3階  
**対象** 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者  
**参加費** 200円  
**申し込み** 23日(月)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### ジェネリック医薬品による医療費削減報告

国民健康保険では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えた場合、自己負担の削減額が大きい人へ通知をしています。  
 ●8月分の削減効果  
 ・切り替えた人数 3,616人  
 ・削減された金額 798万5,

### 学長プロジェクトシンポジウム ～海浜セラピーの実践～

**とき** 11日(水)10時～15時  
**ところ** 県立広島大学  
**内容** 佐木島の海浜がもたらす癒しの効果について  
**講師** 森林セラピーガイド、園芸福祉士、サイクリストなど  
**申し込み** 名前(ふりがな)、年齢、電話番号を海浜セラピーシンポジウム実行委員会(県立広島大学内〒723-0053学園町1番1号☎0848・60・1225 FAX 0848・60・1134)へ



# こんにちは 保健師です



## インフルエンザ感染と出席停止

インフルエンザの流行する時期には、学校の学級閉鎖などのニュースがよく流れます。子どもたちが集団生活を送る学校は、インフルエンザに感染しやすい場所。まん延防止のため、学校保健安全法では出席停止や学級・学校閉鎖を行うこととなっています。

インフルエンザによる出席停止期間は、以前は解熱した後2日を経過するまででしたが、平成24年に変更になりました。現在は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼稚園・保育所では3日)までです。出席停止期間は、ウイルスを排出して他人へうつしやすい期間です。発症した場合は、感染力が弱くなるまで安静にしましょう。

三原市保健師 青山律子

## 健康診査を受けましょう

ところ リージョンプラザ

|      | ②レディースデイ健診        | ①フルコース健診                                  |
|------|-------------------|---|
| 受付日時 | 3月13日(金)9時~10時30分 | 3月11日(水)・12日(木)8時30分~10時30分               |
| 対象   | 20歳以上の女性          | 男女  |
| 健診項目 | 乳がん、子宮頸がん、大腸がん    | 特定、基本、胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん、肝炎ウイルス |

※②は、託児可(要予約)、骨密度測定もあります。

申し込み 10日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

## 乳がん患者サロン

とき 21日(土)10時~13時

ところ サン・シープラザ3階

内容 野菜たっぷりの食事作り  
対象 すべてのがん患者と家族

参加費 500円

申し込み 7日(土)までに乳がん患者団体オリーブ(☎09

0・7507・7568)へ

## 認知症講演会

とき 21日(土)13時20分~15時

ところ 県立広島大学

講師 NPO法人その人を中心とした認知症ケアを考える会

代表 村田康子さん

問い合わせ先 県立広島大学(☎0848・60・1120)

# 子育て 応援



## マタニティスクール

とき 27日(金)10時~15時

ところ サン・シープラザ3階

内容 妊娠・出産についての話、栄養講座、調理実習など

申し込み 20日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・60

61)へ

## 妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中は、ホルモンなどの影響から、虫歯や歯周病が進みやすくなります。安定期に入り、体調の良い時期に受診しておきましょう。

対象 市内在住の妊婦

受診料 無料

受診方法 母子健康手帳別冊内の妊婦歯科健康診査受診票(水色)、母子健康手帳、健康



保険証を用意して、市内の実施医療機関へ

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

## 子育て支援サロン

とき 火・木曜日10時~12時、13時~16時

ところ サン・シープラザ4階

内容 ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など

対象 乳幼児と保護者

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

## 子育て応援相談

とき 火・木曜日10時~12時、13時~15時

ところ サン・シープラザ3階

内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

対象 乳幼児の保護者

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

## 子育て支援センターでの子育て相談

①5日(木)10時~11時 チェリッシュユ(さくら保育園内、宮浦六丁目)

②13日(金)10時~11時 あさかぜ保育園(沼田東町片島)

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

対象 乳幼児と保護者

用意する物 母子健康手帳

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

## 祝日の小児科救急当番医院

とき 11日(水)9時~12時30分、14時~16時

ところ わきた小児科(宮浦六丁目)(☎0848・67・7999)

## あんず保育園での小規模保育の入園児を募集

4月からあんず保育園が小規模保育事業を開始する予定です。入園希望の人は、子育て支援課または各支所地域振興課へ保育必要量の認定申し込みをしてください。

施設名 あんず保育園

所在地 幸崎渡瀬1番1号

保育時間 7時30分~18時

延長保育 7時~7時30分、18時~19時30分

対象 2カ月~2歳児

定員 18人

※一時預かりもできます。

問い合わせ先 子育て支援課(☎0848・67・6042)

