



エイズ相談・HIV抗体検査

とき 15日(月)10時～11時30分、13時～15時

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 HIV抗体検査や相談(匿名可)
申し込み先 県東部保健所(☎0848・25・4640)

新緑ウォーキング

とき 6月3日(土)13時～15時30分

ところ 集合・御調八幡宮(八幡町宮内)

コース 御調八幡宮～蓮台寺の往復約6km

※小学生以下は保護者同伴。

申し込み 5月31日(水)までに

保健福祉課(☎0848・67・6053)へ



2017歯ーモニターフェアinみはら

とき 6月3日(土)13時30分～16時30分

ところ サン・シープラザ3階
内容 歯科相談、ブラッシング指導、むし歯予防図画・ポスターコンクール入賞作品の表彰、歯に良い料理の展示・試食など



●歯科健康診査

対象 2歳児(平成26年7月1日～平成27年6月30日生まれ)、20歳以上の人

受付期間 5月8日(月)～26日(金)
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

男性の料理教室

とき 26日(金)10時～13時

ところ サン・シープラザ3階
対象 65歳以上で1人暮らし、または介護している男性

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

用意する物 エプロン・三角巾

申し込み 19日(金)までに社会

福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

運動機器の利用講習

とき 26日(金)14時～16時

ところ 本郷福祉センター2階
対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定員 10人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

不正大麻・ケシ撲滅運動月間

不正栽培または自生している大麻・ケシを見つけたときは、連絡してください。

問い合わせ先 県東部保健所(☎0848・25・4643)

精神保健福祉相談

とき 17日(水)13時30分～15時30分

ところ 東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 12日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

献血に協力を

とき 6月5日(月)10時～11時

15分

ところ 関西住建(新倉二丁目)

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)



母推さんと遊ぼう

●ベビーサロン

とき 18日(木)10時30分～11時40分
ところ サン・シープラザ4階

内容 母子保健推進委員とのふれあい遊び

対象 0歳児と保護者

用意する物 バスタオル

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

●ぴよぴよクラブ

とき 19日(金)9時40分～11時

ところ 久井保健福祉センター

内容 泥遊び

対象 未就園児と保護者

問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

こんにちは

保健師です

出産後の心と体の健康



妊娠・出産を通して、女性の心と体は大きく変化します。特に、出産後は女性ホルモンのバランスの乱れや育児による生活の変化などが原因で、イライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。さらに慣れない授乳やオムツ替え、夜泣きによる睡眠不足などが重なり、体にも疲れが溜まってしまいます。

しかし、こうした心や体の変化を感じても、育児に追われて、自分のことを後回しにしてしまいがちです。1人で頑張り過ぎず、周りの人に協力してもらいながら、息抜きの時間を作りましょう。

市では電話相談や家庭訪問を行なっています。心と体について不安なことがあれば保健福祉課(☎0848・67・6061)へ相談してください。

三原市保健師 水田有佳

夏休み放課後児童クラブの入会を受け付けます

対象 保護者が仕事などで昼間、家庭にいない市内の小学生

※対象学年は各児童クラブによって異なります。

※身体障害者手帳・療育手帳・精神手帳を持っている子はどのクラブも6年生まで受け付けます。

受付期間 5月16日(火)～6月15日(木)

申し込み 入会登録申請書、雇用証明書(提出先、市ホームページに用意)を子育て支援課(☎0848・67・6045)または各支所へ

クラブ名	場 所	定員(人)	対象学年
円一	南小学校内	60	1～6年
円一第2		60	
円一第3		40	
明神	明神会館内	70	1～4年
明神第2		25	
駅前	市民福祉会館内	40	1～3年
三原	三原小学校内	40	1～3年
西宮	西小学校内	40	1～6年
西宮第2		30	
西宮第3		40	
中之町	中之町小学校内	60	1～3年
沼田東	沼田東小学校内	48	1～3年
沼田東第2		40	
糸崎	旧糸崎幼稚園内	30	1～6年
沼田西	沼田西幼稚園内	35	1～6年
小坂	沼北小学校内	20	1～4年
深	深小学校内	20	1～5年
小泉	小泉小学校内	20	1～3年
須波	須波幼稚園内	20	1～4年
本郷	本郷小学校内	55	1～6年
本郷第2	旧本郷西老人集会所内	44	1～6年
南方	本郷西小学校内	各38	1～6年
南方第2			
大和	大和小学校内	45	1～6年
久井	久井中学校内	40	1～4年
沼田	沼田小学校内	20	1～6年
船木	旧船木小学校内	20	1～6年
幸崎	幸崎小学校内	30	1～6年

※定員を超えた場合、入会できないこともあります。

と き		ところ・問い合わせ先
5月 3日(水)	9時～12時、 14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)
4日(木)	9時～12時、 14時～16時30分	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848・63・5500)
5日(金)	8時30分～ 17時30分	三原市医師会休日夜間急患診療所 (宮浦一丁目) (☎0848・67・7040)

連休の小児科救急当番医院

子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①12日(金)・本郷ひまわり保育所②19日(金)・さくら保育園③23日(火)・久井認定こども園④24日(水)・紅梅保育所

※受け付けは①③10時～11時、④10時～10時30分。

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)

とき 12日(金)①10時～10時40分②11時～11時40分

子育て世代包括支援センター すくすく

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。あなたの妊娠から出産・子育てまでをしっかりとサポートします。

ところ サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、調理実習

対象 ①4～6カ月児②7～9カ月児の保護者

定員 各20人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申し込み 8日(月)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



●ハッピーランド

とき 11日(木)・23日(火)10時～12時、13時15分～14時45分

ところ サン・シープラザ4階

内容 子育ての相談、親子遊びの紹介

対象 2歳までの子と保護者

※希望者は直接、会場へ。

●子育て応援相談

とき 5月18日(木)・6月6日(火)10時～12時、13時～14時30分

ところ サン・シープラザ3階

対象 乳幼児と保護者

申込期限 開催日の前日まで

●産後セルフケア教室

とき 6月1日(木)10時～12時

ところ サン・シープラザ4階

内容 母体ケア方法の紹介など

対象 産後5カ月までの人

定員 5人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 5月31日(水)まで

●母乳育児相談

とき 11日(木)・25日(木)

※いずれも10時～12時、13時～15時のうち1時間。

ところ サン・シープラザ3階

内容 乳房ケアの紹介、卒乳の相談など

対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 開催日の前日まで

申し込み・問い合わせ先 子育て世代包括支援センター(城町二丁目1番2号サン・シープラザ3階 ☎0848・67・6217)