



歴史探歩 天空城跡・隆景公
菩提450ウオーフ

とき 30日(土) 8時～12時

ところ 集合:やまみ三原運動公園

内容 隆景公の菩提寺周辺や古道などを歩く10km

チャレンジコース、7kmおたのしみコース

※小学生以下は保護者同伴。

申し込み 22日(金)までに保健

福祉課(☎0848・67・6053)へ

健康講演会

とき 2日(土) 14時～15時30分

ところ 大和文化センター

演題 アレルギー体質の改善はこれだ

講師 米国認証自然療法医 ド

ナルド・ミラーさん

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 広島三育学院

(☎0847・33・0311)

やさしい健康福祉講座

とき	演題	講師
9月15日(金)	適応障害とうつ	小泉病院精神科医師 奥田和久さん
9月22日(金)	子どもたちのために私たちが出来ることは?	県公認児童虐待防止ヒーロー 安芸戦士 メープルカイザー
9月28日(木)	統合失調症について～病気の理解と付き合い方～	三原病院精神科医師 井上俊一さん
10月7日(土)	三原市を耕す! 1人ひとりが人生の主役	(有)モリタ美研 古内英明さん、グループ翼 武内滋子さん

※いずれも13時30分～15時。

運動機器の利用講習

とき 22日(金) 13時30分～15時30分

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)

精神保健福祉相談

とき 20日(水) 13時30分～15時30分

ところ 県東部建設事務所三原

支所(〒一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 15日(金)までに県東

部保健所(☎0848・25・4640)へ

いろいろのなんでも相談

とき 28日(木) 13時30分～15時30分

ところ 大和保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

こんにちは 保健師です

減塩生活を始めませんか

塩は食べ物の味を引き立たせるだけでなく、体内の水分量の調整や栄養分の消化・吸収の促進など、体にとって大切な働きをします。しかし、取り過ぎると高血圧や脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病を引き起こす原因になるので注意が必要です。

三原市国民健康保険加入者の平成28年度特定健康診査では、受診者の約75%が市の推奨する塩分摂取量(男性8g未満/日、女性7g未満/日)を超えていました。

ラーメンやうどんの汁は残す、醤油や塩ではなく昆布やシイタケなどのだしを使う、揚げ物などはソースではなくユズやレモンなどの果汁をかけて食べること

で塩の摂取量を減らすことができます。まずはできることから、楽しく減塩生活を始めませんか。

三原市保健師 十楽真帆

802055の歯の表彰者募集



80歳以上で、歯が20本以上(入れ歯は除く)ある人を、10月28日(土)に開催する市民保健・福祉まつりに表彰します。

※9月16日(土)までに市内の歯科医院での診査・推薦が必要です。

問い合わせ先 高齢者福祉課

(☎0848・67・6055)

水泳教室の体験会

とき 26日(火) 13時15分～14時30分

ところ 三原スイミングスクール(宮浦四丁目)

対象 中学生以下で発

達に不安または障害

のある人とその家族

参加費 無料

申し込み 22日(金)までにみは

らスイミー阿部さん(☎08

48・67・1528)へ

子どもの生活実態調査アンケートに協力を

調査内容 子どもの生活実態や

学習環境

対象 市内在住で、小学5年生

または中学2年生のいる世帯

※調査票は在学する学校を通じて配布(国立・私立の場合は郵送)。

問い合わせ先 子育て支援課

(☎0848・67・6045)



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。



●母乳相談

とき 14日(木)・21日(木) 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)

申込期限 開催日の前日まで

●ハッピーランド

とき 14日(木)・26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 9月21日(木)・10月3日(火) 10時～12時、13時～14時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 子育ての相談

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 10月5日(木) 10時～12時

ところ サン・シープラザ4階

内容 母体ケアの紹介

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 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 すくすく
(城町一丁目2番1号 サン・シープラザ3階 ☎0848・67・6217)

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた

とき 10月4日(水)・11日(水)・25日(水)・11月1日(水)(全4回)

※いずれも10時～12時。

ところ サン・シープラザ4階

内容 乳児期に必要な基礎知識の習得、親同士の仲間づくりや親子の絆づくりについて学ぶ

講師 日本BPPプログラムセンター認定ファシリテーター

佐藤恒子さん

対象 平成29年5月～7月生まれの第一子と保護者

定員 10組(申し込み先着順)

参加費 864円(テキスト代)

申し込み 9月13日(水)までに

保健福祉課(☎0848・67・6217)へ

働きたいママを応援します

●就職などの個別相談

とき 20日(水) 10時～16時のうち45分程度

ところ 市民福祉会館4階

定員 10人程度(先着順)

●セミナー

とき 27日(水) ①10時～12時 ②13時～15時

ところ 市民福祉会館4階

テーマ ①働くママの幸せ子育て ②管理栄養士直伝! 賢いママの栄養バランスレシピ

定員 各10人程度(申し込み先着順)

※個別相談・セミナーいずれも託児有り(要予約)。

申し込み・問い合わせ先 県わくわくママサポートコーナー(☎0800・200・4515)

母推さんと遊ぼう

●ベビーサロン

とき 21日(木) 10時30分～11時40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 母子保健推進委員によるふれあい遊び

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)

●びびよクラブ

とき 22日(金) 9時40分～11時

ところ 久井保健福祉センター

内容 シャボン玉遊び

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)

祝日の小児科救急当番医院

とき・ところ 18日(月) 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)、23日(土) 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)

ベビーマッサージ&ママの リラックスストレッチ

とき 8日(金) ①10時～11時 ②11時～12時

ところ 宮浦コミュニティセンター

対象 ①3～6カ月児 ②7～11カ月児と保護者

定員 各8組(申し込み先着順)

参加費 200円

申し込み 7日(木)までに宮浦コミュニティセンター(☎0848・62・7944)へ

離乳食教室

とき 15日(金) ①10時～10時40分 ②11時～11時40分

ところ サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、調理実演、試食など

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(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①20日(水)・紅梅保育所 ②28日(木)・久井認定こども園

※受け付けは①10時～10時30分 ②10時～11時。

内容 身体測定、歯科・栄養・育児相談、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

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

