



ヨガで心も体もすっきり＆おしゃべり会

とき 21日(土)13時30分～15時30分
ところ 中央公民館

講師 スタジオアールイー代

表 松本久美子さん

対象 乳がんを治療中または治療後の人

定員 15人(申し込み先着順)

参加費 500円

申し込み先 乳がん患者団体

オリーブ 大町さん ☎084

8・64・9834)

献血に協力を

とき ①1日(日)10時～12時、

13時～16時②14日(土)10時～11時30分、12時30分～15時30分

ところ ①イオン三原店②マックスバリュ本郷店

問い合わせ先 保健福祉課 ☎

0848・67・6053)

運動機器の利用講習

とき 27日(金)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ3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)

さわやか健康体操

とき 月曜日13時30分～14時30分、木曜日10時～11時

ところ サン・シープラザ3階 さわやか広場

火曜日13時30分～14時30分

ところ 人権文化センター

火・金曜日10時～11時

ところ 本郷公民館

月曜日13時30分～14時30分

ところ 久井保健福祉センター

木曜日13時30分～14時30分

ところ 大和人権文化センター

※実施しない日もあります。詳しくは問い合わせてください。

男性の料理教室

とき 19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1人暮らし、または介護中の男性

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

申し込み 12日(木)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570)へ

森林浴健康ウォーキング大会

とき 5月12日(土)8時45分～12時

ところ 集合：中央森林公園

コース 3.5kmまたは6km

定員 50人(申し込み先着順)

申し込み 5月7日(月)までに本郷保健福祉センター ☎0848・863609)へ

アルコールと健康を考えるひらき

とき 4月11日(水)・5月9日

(水)・6月6日(水)・7月4日

(水)13時30分～15時

ところ 久井保健福祉センター

内容 断酒についての座談会、お酒の悩みの個別相談

※個別相談の申し込みは前日まで。

申し込み・問い合わせ先 久井

保健福祉センター ☎084

7・32・8551)

三原断酒友の会

とき ①水・土曜日18時～20時

②第1・3月曜日12時～14時

ところ 市民福祉会館2階

内容 体験を語り合うことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い

※お酒の悩み相談(第1・3月曜日9時～12時)もあります。

問い合わせ先 三原断酒友の会

甲田さん ☎080・523

2・0656)

みんなのなんでも相談

とき 27日(金)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ4階

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み 23日(月)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061)へ

第4回さわやかウォーキング大会

とき 21日(土)8時～12時

ところ 集合：やまみ三原運動公園

コース やまみ三原運動公園、エヒメアヤメ自生南限地帯(沼田西町松江)の往復(7.7km)

申し込み 申込書(提出先、各保健福祉センターに用意)を

やまみ三原運動公園 ☎08

48・66・3900)へ



妊娠から出産・子育てまでのサポートアプリ「母子健康手帳アプリ」の利用を

スマートフォン向けアプリ「母子健康手帳アプリ」の運用を開始しました。妊娠週数や月齢に応じた情報などを定期的



に受け取り、子どもの身長や予防接種歴などを記録したりできます。

利用方法 スマートフォンや

タブレットのアプリケーシ

ョンストア

から無料で

ダウンロード

し、三原

市」を選択



▲二次元コード

問い合わせ先 保健福祉課 ☎

0848・67・6061)



こんにちは

保健師です

～出産後のメンタルヘルス～

出産後にホルモンバランスの乱れや育児への不安などから精神的に不安定な状態になる「産後うつ」。平成25年に厚生労働省が行なった調査によると、女性の約10人に1人が産後うつを経験していることが分かっています。

しかし、「赤ちゃんの世話で疲れが溜まりやすくなっているだけ」などと思い、自分では産後うつだと気付かないこともあります。

産後うつは早期発見・治療が大切です。産後2～4週間で気分が落ち込む、食欲がない、寝付きが悪い、育児に自信が持てないなど、心身の変化に気付いたら精神科や心療内科を受診するか、子育て世代包括支援センターすくすく・各保健福祉センターへ相談してください。

保健師 小林美和

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。

子育て世代包括支援センターすくすく

間急患診療所(宮浦一丁目) 0848・67・7040
町二丁目 0848・64・811
①三原赤十字病院(東)

休日の小児科救急当番医院

とき ①29日(日) 9時～12時、13時～16時30分 ②30日(月) 8時30分～17時30分

●母乳相談

とき 11日(水)・25日(水) 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 乳房ケアの話、卒乳についての相談など

対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

申込期限 相談日の前日まで

●ハッピーランド

とき 12日(木)・19日(木) 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、親子遊びの紹介など

対象 おおむね2歳までの子どもと保護者

※希望者は直接、会場へ。

●産後セルフケア教室

とき 18日(水) 10時～12時
ところ サン・シープラザ4階
内容 助産師による母体セルフ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)

申込期限 17日(火)まで

●すくすく相談

とき 随時
内容 家庭児童相談員などによる子育ての相談
※電話相談も可。

申し込み・問い合わせ先 すくすく(☎0848・67・6217)

母子保健推進委員さんと遊ぼう

●ぴよぴよクラブ
とき 13日(金) 9時40分～11時
ところ 久井保健福祉センター
内容 散歩

対象 未就園児と保護者

用意する物 タオル

問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

●ベビーサロン

とき 26日(木) 10時30分～11時40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 ふれあい遊び

対象 6カ月までの子どもと保護者

※今年度から偶数月は6カ月までの子ども、奇数月は7～11カ月の子が対象。

用意する物 バスタオル

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

子育て支援センターでの相談

とき・ところ 12日(木)・さんさんまわりん保育園、27日(金)・あやめが丘こども園

※受け付けは10時～11時。

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

相談料 無料

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)

離乳食教室

とき・ところ ①4月27日(金)・本郷保健福祉センター②5月11日(金)・サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、試食など

対象 4～6カ月児の保護者



(10時～10時40分)、7～9カ月児の保護者(11時～11時40分)

定員 各20人(申し込み先着順)
申し込み ①4月20日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)②5月2日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額が変わります

全国消費者物価指数の変動により、4月分から次のとおり改定します。



【児童扶養手当(月額)】

	改定前	改定後
全部支給	42,290円	42,500円
一部支給	9,980～42,280円	10,030～42,490円

※2人目以降の加算額については市ホームページで確認してください。

【特別児童扶養手当(月額)】

	改定前	改定後
手当等級1級	51,450円	51,700円
手当等級2級	34,270円	34,430円

問い合わせ先 子育て支援課(☎0848・67・6045)