



### いろいろのなんでも相談

**とき** 14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)  
**申し込み** 12日(火)までに大和保健福祉センター(☎0844-734-0960)へ

### 男性の料理教室

**とき** 22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、または介護中の男性  
**定員** 30人(申し込み先着順)  
**参加費** 250円  
**申し込み** 15日(金)までに社会福祉協議会(☎0844-863-0057)へ



### 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** 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  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848-676055)

### 休日の健診

**とき** 17日(日)8時30分～  
**ところ** 三原市医師会病院  
**内容** 各種健診・がん検診など  
**定員** 各30人(申し込み先着順)  
**料金** 有料(健診項目による)  
**申し込み先** 三原市医師会病院(☎0848-677030)へ

### 被爆2世の無料健診

**実施期間** 6月11日(月)～来年2月末  
**対象** 両親のどちらかが原子爆弾被爆者の人(広島被爆は昭和21年6月1日以降、長崎被爆は昭和21年6月4日以降に生まれた人)  
**申し込み** 来年1月31日(木)までに専用はがき(社会福祉課・各支所に用意)

### 高齢者の肺炎球菌予防接種

**対象** 市内に住民登録し、①②いずれかに該当する人  
 ①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳の人  
 ②接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器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  
 ※任意接種を受けた人は対象外。  
**実施場所** 広域予防接種受託医療機関  
**自己負担額** 3000円  
**申し込み** ①今月末に送付する接種券・予診票を実施医療機関②各保健福祉センターへ

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848-676234)

### 障害者水泳大会

**とき** 7月14日(土)9時30分から  
**ところ** リージョンプラザ  
**内容** 水中ゲーム、水泳記録会  
**対象** 障害のある人と家族  
**申し込み** 6月27日(水)までにみはらスイミー 下中さん(☎090-9509-2241)へ

### 水泳教室の体験会

**とき** 25日(月)16時40分～18時40分



### こんにちは 歯科衛生士です 歯科健診を受けましょう

むし歯と歯周病は歯を失う原因の8割以上を占めています。どちらも細菌による感染症で、生活習慣病の1つです。「若いから大丈夫」「年だからしかたない」とは言えません。

特に歯周病は成人の8割以上がかかっているといわれています。悪化すると菌が血管を通して全身に回り、心臓病、糖尿病、肺炎、早産や低体重児出産など、さまざまな全身疾患のリスクを高めることが分かっています。

定期的に歯科健診を受け、現状確認と細菌数のコントロールをすることが大切です。

近年、健康意識の高まりにより、1年を空けずに歯科健診を受診する人が増えています。80歳以上で歯が20本以上ある人は、この30年で約7倍に増えました。

市では妊婦と40・50・60歳の人を対象に無料で歯科健診を行なっています。毎年開催している歯—モニターフェア(今年6月2日に開催)では、2歳児と20歳以上の人は無料で歯科健診を受診できます。

むし歯や歯周病の予防と早期発見のため、無料の健診も上手に利用しながら、定期的に歯科健診を受診しましょう。

三原市歯科保健指導員 佐々木 容子

**ところ** リージョンプラザ

**対象** 発達に不安または障害のある3歳～中学生の子とその家族

**申し込み** 18日(月)

までにみはらスイミー 阿部さん(☎0848-671528)へ



### 医療座談会

**とき** 7月1日(日)10時～12時  
**ところ** サン・シープラザ4階  
**演題・講師** 子どもの心臓病と発達凸凹ぶち勉強会／興生総合

病院作業療法士 少前美穂さん

**問い合わせ先** 全国心臓病の子どもを守る会 広島県支部(☎090-7124-3531)

### 三原赤十字病院地域公開講座

**とき** 7月1日(日)10時～11時30分  
**ところ** 中央公民館 中講堂

**演題・講師** ①正しく知ろう「抗生物質」／医師 竹原清人さん

②身につけよう。正しい手洗い方法／看護師 中村明世さん

**問い合わせ先** 三原赤十字病院(☎0848-613812)

### がん看護専門看護師 を囲む座談会

とき 16日(土)13時30分～15時30分  
ところ 中央公民館第1研修室  
講師 県立広島大学保健福祉学  
部看護師 安田千香さん

対象 乳がん患者とその家族  
問い合わせ先 乳がん患者団体  
オリーブ 大町さん(☎084  
8・64・9834)

### 家族のつどい&勉強会

とき 25日(月)13時30分～15時30分  
ところ サン・シープラザ4階  
演題・講師 家族も元気になるお  
話／佛教大学准教授 刈山和生  
さん

対象 心の病を抱える人の家族  
問い合わせ先 精神障害者家族  
会三保会(☎0848・67・7  
101)

### 認知症の人と家族の会議演説

とき 23日(土)13時～15時30分  
ところ サン・シープラザ4階  
演題・講師 認知症の理解と使  
えるサービスについて／東部  
地域包括支援センターどりー  
む 片江敏之さん

問い合わせ先 社会福祉協議会  
(☎0848・63・0570)



### 子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①14日(木)・あさ  
かぜ保育園②22日(金)・神田公  
民館③28日(木)・内一保育所④  
7月5日(木)・さくらこども園

※受け付けは①③④10時～11時  
②9時半～11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯  
科相談、遊び

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)



### 離乳食教室

とき 7月6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

### 児童手当現況届の提出を

6月分以降の児童手当を受け  
取るには、現況届の提出が必要  
です。対象となる人には今月上  
旬に書類を送付します。

対象 中学校修了前の児童を養  
育している児童手当の受給者  
用意する物 受給者の健康保険  
証の写し、印鑑など

提出方法 29日(金)までに子育  
て支援課(☎0848・67・6  
045)または各支所へ

内容 離乳食の進め方、試食など  
対象 ①4～6カ月児の保護者  
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 6月29日(金)までに  
保健福祉課(☎0848・67・  
6061)へ

### キッズチャレンジ教室

とき 16日(土)10時30分～12時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 夏野菜カレー作り  
対象 3～6歳児と保護者

定員 10組(多数の場合は抽選)  
申し込み 7日(木)までに保健  
福祉課(☎0848・67・60  
53)へ

### 食物アレルギー講習会

とき ①28日(木)10時～11時  
②30日(土)13時～14時30分

ところ 本郷生涯学習センター  
※先着順で託児あり(有料)。

内容 ①アトピー性皮膚炎ス  
キンケアを中心に／尾道総合  
病院医師 橋高祐子さん②こ  
もの食物アレルギー／福山医  
療センター医師 藤原倫昌さん

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)

問い合わせ先 三原アレルギー  
の会ひだまり 矢島さん(☎0  
80・8510・2204)

### 母子保健推進委員さん と遊ぼう

●ぴよぴよクラブ  
とき 8日(金)9時40分～11時  
ところ 久井保健福祉センター  
内容 図書館ツアー

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)

●ベビースタイル  
とき 28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 生後6カ月までの子と保護者  
用意する物 バスタオル  
問い合わせ先 保健福祉課(☎  
0848・67・6061)

## 子育て世代 包括支援センター すくすく

すくすくは妊娠期から子育てま  
での悩みを解決する相談窓口です。  
申し込み・問い合わせ先 すくすく  
(☎0848・67・6217)

### ●マタニティスクール

とき 28日(木)10時～12時  
ところ サン・シープラザ3階  
内容 育児についての話  
対象 妊娠5カ月以降の人  
定員 15人(申し込み先着順)  
用意する物 母子健康手帳  
申込期限 27日(水)まで

### ●母乳相談

とき 13日(水)・27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 相談日の前日まで

### ●産後セルフケア教室

とき 20日(水)10時～12時  
ところ サン・シープラザ4階  
内容 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)  
用意する物 母子健康手帳  
申込期限 19日(火)まで

### ●ハッピーランド

とき 14日(木)・21日(木) 10時  
～11時45分、13時～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歳までの子と  
保護者