



### 認知症講演会

とき 26日(水)14時～15時30分

ところ 中央公民館 中講堂

演題／講師 認知症の人への接

し方／三原病院作業療法士  
中島美和さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎

0848・67・6055)

### 802055歯の表彰者募集

80歳以上で、歯が20本以上(入れ歯を除く)あり過去に表彰を受けたことがない人を表彰します。  
※15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)

### 男性の料理教室

とき 21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 14日(金)までに社会

福祉協議会(☎0848・63・

0570)へ

### 精神保健福祉相談

とき 19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(円一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 14日(金)までに県東

部保健所(☎0848・25・4

640)へ

### 休日の健診

とき 9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・67・7030)

0848・67・7067)

### やさしい精神保健福祉講座

とき ①9月21日(金)②9月29日

(土)③10月6日(土)④10月13日(土)

※いずれも13時30分～15時。

ところ 城町庁舎2階 大会議室

演題／講師 ①統合失調症につ

いて／小泉病院医師 奥田和久

さん②依存症の症状と支援者の

かわり方／アルコール・ネッ

ト・薬物依存の実態／草津病

院医師 小河弘幸さん③気分が

落ち込んだとき／うつ病の診断

と対処、治療について／三原

病院副院長 土岐 茂さん④思

春期の発達障がいについて／鳥

取療育園園長 前岡幸恵さん

申し込み先 保健福祉課(☎0

848・67・6061)

### 献血に協力を

とき 20日(木)9時30分～11時30分

ところ 商工会議所

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6053)

### いろいろの何でも相談

とき 13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 11日(火)までに大和

保健福祉センター(☎084

7・34・0960)へ

### 高齢者虐待防止講演会

とき 28日(金)13時30分～15時



## こんにちは 保健師です

### お酒と健康

酔いはお酒に含まれるアルコールが脳をまひさせることで起こります。毎日飲酒していると脳がお酒に慣れ、同じ量では酔いを感じなくなり、お酒の量が増えます。脳をお酒に慣れさせないために、飲酒しない日が週に2日は必要です。

例えば、日本酒は1日に3合以上(女性と高齢者の場合はその半分の量)飲み続けると、がんや生活習慣病、アルコール依存症や認知症、暴力や自殺などの精神的な疾患を引き起こす割合が高くなります。

中でもアルコール依存症は、飲酒欲求が異常に強くなり、自分の意志では飲酒をコントロールできなくなる心の病気です。特に暴力や迷惑行為を伴わない「静かな依存症」タイプは、本人はもちろん家族も依存症と気付かない場合が多く、体や心の病気や脳の萎縮が進んで初めて気付くこともあります。

自分や周囲の人のお酒の飲み方が少しでも気になる人は、早めに専門医療機関や断酒友の会、保健師に相談してください。

断酒についての相談先 保健福祉課(☎0848・67・6061)、断酒友の会 甲田さん(☎080・5232・0656)

三原市保健師 竹杉淳子

ところ 中央公民館 中講堂

演題／講師 家族介護を考える

会福祉士事務所認定社会福祉

士 河口幸貴さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎

0848・67・6055)

### 運動機器の利用講習

とき 28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)

### 石綿による疾病については相談を

石綿による疾病と認定された



場合、各種給付を受けることができます。請求には時効があります。心当たりのある人は広島労働局や最寄りの労働基準監督署に相談してください。

082・221・9245

**乳がんQ&A教えて池田先生**

とき 30日(日)10時30分～12時

ところ サン・シープラザ3階

講師 福山市民病院医師 池田雅彦さん

対象 乳がん患者とその家族

定員 70人(先着順)

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 アールイー・グリーンプロジェクト キャン

サービス実行委員会 松本

さん(☎0848・389622)

**コミュニティカフェ講演会**

とき 12日(水)10時～11時30分

ところ 県立広島大学三原キャンパス

演題/講師 地域拠点としてのコミュニティカフェ/日本社

会事業大学講師 倉持香苗さん

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 県立広島大学西

田さん(☎0848・601275)



**祝日の小児科救急当番医院**

とき ①17日(月)9時～12時、14時～16時②24日(月)9時～12時、14時～16時30分

ところ ①わきた小児科(宮浦六丁目☎0848・677999)

②興生総合病院(円一町二丁目☎0848・635500)

母子保健推進委員さんと遊ぼう

●ぴよぴよクラブ

とき 14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

※雨天の場合は室内遊び。

対象 未就園児と保護者

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 久井保健福祉セン

ター(☎0847・328551)

●ベビーサロン

とき 27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 7～11カ月児と保護者

用意する物 バスタオル

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・676061)

**子育て支援センターでの相談**

とき・ところ ①14日(金)・大和

保健福祉センター②27日(木)・

久井認定こども園③28日(金)・

紅梅認定こども園

※受け付けは①9時30分～11時

②③10時～11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯

科相談、遊びの広場

対象 ①乳児と保護者②③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・676061)

**キッズチャレンジ教室**

とき 29日(土)10時30分～12時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 ちらしずし作り

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(金)までに保健

福祉課(☎0848・676053)へ

**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。

**●ハッピーランド**

とき 13日(木)・20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

※希望者は直接、会場へ。

**●母乳相談**

とき 12日(水)・26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 19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 18日(火)まで

●マタニティスクール

とき 20日(木)10時～12時

ところ サン・シープラザ3階

内容 妊娠中の生活や出産につ

いての話など

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 19日(水)まで

申し込み・問い合わせ先 すく

すく(☎0848・676217)

**「母子健康手帳アプリ」を配信中**

スマートフォン向けアプリ

「母子健康手帳

アプリ」を配信

しています。

妊娠週数や月齢に応じた情報

などを定期的に受け取ったり、

子どもの身長・体重や予防接種

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

アプリストア

から無料でダ

ウンロードし、

「三原市」を選択

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・676061)

