



### 献血に協力を

**とき** ①21日(木)13時30分～16時  
②24日(日)10時～12時、13時～16時

**ところ** ①三原赤十字病院  
②イオン三原店

**問い合わせ先** 保健福祉課 ☎0848・67・6053

### 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** 各種健診・がん検診など  
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

**今年度40・50・60歳の人は  
歯科健診が無料**

**実施期間** 3月31日(日)まで

※対象者にはびわ色の無料券を

送付しています。

**受診方法** 市内の歯科医院に直接

予約し、診察時に無料券を持参

**問い合わせ先** 保健福祉課 ☎0848・67・6053

### 糖尿病予防教室

**とき** 28日(木)13時30分～15時30分

**ところ** サン・シープラザ4階

**内容** 三原市医師会病院内の糖尿  
病診療チームによる講演

**対象** 空腹時の血糖値が100  
mg/dl以上、またはHbA1c  
5.6%以上の人

**定員** 50人(申し込み先着順)

**申し込み先** 保健福祉課 ☎0848・67・6053

### 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

**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

### ひとあし早い春を！

**とき** 17日(日)8時40分～

**ところ** 集合：三原港

**内容** ウォーキングと昼食会

**定員** 60人(申し込み先着順)

**参加費** 2500円(昼食代、  
保険料を含む)

※別途、往復の船賃が必要。

**申し込み先** 三原観光協会 ☎0848・67・5877

### 成年後見制度講演会

**とき** 28日(木)14時～15時30分

**ところ** 中央公民館 中講堂

**内容** 社会福祉士による成年後  
見制度と終活についての説明

**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

### 脳をみるシンポジウムin三原

**とき** 3月2日(土)13時30分～  
16時30分

**ところ** リージョンプラザ

**テーマ** 感性による脳力アップ！

**定員** 400人(先着順)

※希望者は直接、会場へ。

**問い合わせ先** 県立広島大学 ☎0848・60・1200

### 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)



## こんにちは 保健師です 子どもに「言葉」のプレゼントを

毎日子どもにどんな言葉を掛けていますか。「おはよう」「どうしたの」「すごいね」など、大人との何気ない会話の中で、子どもは安心感を得たり、自己肯定感を強くしたりしながら言葉を習得していきます。

大人は会話の中で、愛情や生活上のルールなど、たくさんのことを子どもに伝えていきます。ただ、気持ちに余裕がなく、伝えたいことをうまく言葉にできないときもあるかもしれません。そんなときにお勧めなのが絵本です。

叱り過ぎてしまった日には、子どもが安心できる言葉が詰まった絵本を読んであげると、読んでいる大人も心がほぐれます。絵本には「食べる」「寝る」「排せつする」などの生活を描いたお話や、誰かを思う気持ちが詰まった昔話など、さまざまな種類があり、多くの言葉が使われています。

三原市では、母子保健推進委員が生後3カ月になった赤ちゃんとお母さんを訪問し、絵本とともに言葉のプレゼントをする活動をしています。皆さんも伝えたい言葉が詰まった絵本を見つけて子どもに贈ってみませんか。

三原市保健師 ばがうちゆうこ 場垣内 優子

**参加費** 2500円

**申し込み** 15日(金)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ

### 医師講演会&おしゃべり会

**とき** 16日(土)13時30分～15時

**ところ** 三原市医師会病院

**講師** 三原市医師会病院医師  
吉山知幸さん

**対象** 乳がん患者とその家族

※希望者は直接、会場へ。

### 災害生きぬくアレルギー講演会

**とき** 11日(月・祝)①9時50分  
～11時45分②12時～13時30分

**ところ** 市民福祉会館

**内容** ①講演会、エビペン体験  
講習②炊き出しの講習会

**定員** ①150人②30人

※いずれも申し込み先着順。

※託児あり(予約制)。  
**申し込み** 5日(火)までに三原アレルギーの会ひだまり矢鳥さん(☎080・8510・2204)へ

**子どものアレルギー講演会**

**とき** 3月9日(土)9時50分～12時30分

**ところ** 尾道市総合福祉センター(尾道市門田町)

**内容** アレルギーの専門医による講演など

**定員** 130人(申し込み先着順)

※託児あり(予約制)。

**申し込み** 2月22日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・464)へ

**第9回ひろしまりんくうリレーマラソン**

**とき** 3月17日(日)11時～

**ところ** 中央森林公園

**部門** ①一般リレーの部(小学生以上)の5人～20人  
 ②ファミリーリレーの部(小学生1人以上を含む3～5人の家族)

**参加費** ①1人3000円②1人1800円

**申し込み** 2月15日(金)までに

申込用紙(スポーツ振興課、大会ホームページに用意)を  
 実行委員会(☎082・236・3733)へ



**祝日の小児科救急当番医院**

**とき** 11日(月・祝)

**ところ** 三原市医師会休日夜間急

患診療所(宮浦一丁目☎0848・67・7040)



**母子保健推進委員さんと遊ぼう**

**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** 紙遊び

**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・32・855)へ



**ベビーサロン**

**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** ふれあい遊びなど

**対象** 6カ月までの子と保護者

**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・67・6061)

**子育て支援センターでの相談**

**とき・ところ** ①2月14日(木)・あさかぜ保育園②2月20日(水)・円一保育所③3月6日(水)・愛育認定こども園

※受け付けはいつでも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

※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** ①2月15日(金)・大和保健福祉センター②3月1日(金)・サン・シープラザ3階

**内容** 離乳食の進め方、試食など

※希望者は直接、会場へ。

**対象** 4～6カ月の保護者(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)

**用意する物** 母子健康手帳

**申し込み** ①2月8日(金)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)②2月22日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

**母子保健推進委員を募集**

**任期** 4月～来年3月

**報酬(年額)** 36000円

**応募資格** 4月1日現在、20～69歳で市内在住の人

**募集人数** 若干名

**申し込み** 2月28日(木)までに申込書提出先に用意)を保健福祉課(☎0848・67・6061)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。

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。

**申し込み・問い合わせ先** すくすく(☎0848・67・6217)



**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

※希望者は直接、会場へ。

**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

**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

**マタニティスクール**

**とき** 21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

※希望者は直接、会場へ。

**申込期限** 開催日の前日まで

**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** 産前・産後の乳房ケアの話・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

