

健康ひろば

定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

40歳からのヘルシークッキング&エクササイズ

とき 19日(水)10時30分～14時30分
21日(金)18時～20時30分
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 健康食の調理実習、運動実習、血管年齢測定など
対象 40歳以上の人
定員 各30人(申し込み先着順)
参加費 200円(材料費)
申し込み 12日(水)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ

献血のお知らせ

- ◆5日(水) 10時～12時、13時～15時 久井公民館
- ◆12日(水) 10時～11時30分 尾三地域事務所
- ◆14日(金) 10時～11時30分 大和文化センター

まごころのなんでも相談

- ◆7日(金) 本郷保健福祉センター
- ◆20日(木) サン・シープラザ(4階)
- ◆25日(火) 久井保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。
内容 精神科医師または精神保健福祉士による相談

相談料 無料
定員 各2人申し込み先着順

申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

健康相談

とき 13日(木) 13時15分～14時(受け付け)
ところ サン・シープラザ(3階)

※本郷・久井・大和保健福祉センターでは随時実施していません。

内容 健診結果の説明、検尿、血圧測定など
用意する物 健康診査の結果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6053)

すくすく広場

- ◆4日(火) 沼田東コミュニティセンター
- ◆7日(金) 中之町コミュニティセンター
- ◆11日(火) 宮浦コミュニティセンター
- ◆20日(木) 明神会館
- ◆26日(水) サン・シープラザ(3階)
- ◆28日(金) 須波ハイツ集会所

※時間はいずれも10時～11時。
内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談など

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(☎0848⑦6061)

成年後見制度講演会

- とき** ①8日(土)②15日(土)③29日(土) 14時～15時30分
ところ ①本郷福祉センター②大和保健福祉センター③

内容 市民福祉会館
判断能力が不十分な人の財産や権利を守る「成年後見」の制度説明

講師 広島弁護士会所属の弁護士
※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6359)

障害者なんでも相談

- ◆5日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
- ◆14日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
- ◆18日(火) 14時～16時 本郷福祉センター

相談員 障害者生活支援センター、または地域生活支援センターの相談員

問い合わせ先 障害者生活支援センター(☎0848③3319) FAX0848③3359、地域生活支援センター(☎0848②1736) FAX0848②1737

C型肝炎講演会(今こそC型肝炎について考えよう)

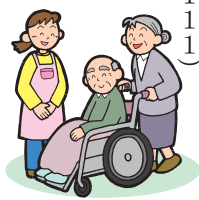
- とき** 15日(土) 14時～16時
ところ サン・シープラザ(4階)
演題 ①インターフェロン治療の医療費助成制度

②C型肝炎の正しい理解と最新の治療(肝がんの撲滅をめざして)

講師 ①三原赤十字病院 医事課課長 細井敬弘さん
②三原赤十字病院 第一内科部長 橋本訓招さん
定員 100人
参加費 無料
問い合わせ先 三原市医師会(☎0848③113)

11月11日は「介護の日」

厚生労働省において、本年度から11月11日が「介護の日」として設定されました。「介護の日」は、介護についての理解と認識を深め、介護従事者や介護サービス利用者、介護を行なっている家族などを支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会での支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者などに対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日です。
問い合わせ先 厚生労働省福祉基盤課☎03・52253・1111



健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 FAX0848⑥5934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑧63609 FAX0848⑧6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③28351)
 大和保健福祉センター (☎0847④0960 FAX0847④0299)

表彰 ヤング朝食クッキングコンテスト

約800人から応募作品が寄せられ、小・中・高校生・一般の部でそれぞれ3人の作品が優秀作品として入賞しました。作品は今後の保健事業に生かし、健康みはら21計画の推進の輪を広げていきます。
問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76053)



食欲UP お手軽朝ごはん
 県立総合技術高等学校2年
 嶋野敬晃さん

妊婦教室

とき ①27日(木)②12月5日(金) 10時〜15時
 ところ ①サン・シープラザ(3階)②本郷保健福祉センター

用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合

申し込み ①21日(金)までに保健福祉課(☎0848⑧6061)②14日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

離乳食教室

とき ①14日(金)13時30分〜15時30分②19日(水)10時〜12時
 ところ ①サン・シープラザ(3階)②本郷保健福祉センター

対象 ①0〜6か月児の保護者②4・5か月児の保護者

※託児も可能です。
 申し込み・問い合わせ ①保健福祉課☎0848⑧6061②14日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

子育て応援相談室

相談員による乳幼児の発達や子育てに関する相談窓口です。必要に応じてサービスマや専門相談・機関などを紹介します。

とき 毎週火・木曜日10時〜12時、13時〜15時
 ところ サン・シープラザ(3階)

対象 市内に住む乳幼児とそ

の保護者
 相談料 無料

問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76061)

パワーリハビリ一般講習会

とき 17日(月)13時30分〜
 ところ 大和保健福祉センター

内容 パワーリハビリ機器を使い、日常生活に必要な筋肉をつけるためのトレーニング

対象 継続してトレーニングを行う意欲のある20歳以上の
 申し込み 14日(金)までに大和保健福祉センター(☎0848④0960)へ

三原断酒友の会定例会

とき 毎週水・土曜日18時〜

20時

ところ 市民福祉会館
 内容 体験談を通して断酒の継続と心の回復・社会復帰に生かす

※相談も受け付けています。

対象 アルコール依存症などで苦しんでいる人、またはその家族

問い合わせ先 三原断酒友の会☎0848②5612

年末・年始の小児科救急当番医院のお知らせ

と き	医療機関名
12月31日(水)	わきた小児科(宮浦六丁目) ☎0848⑥7999
1月1日(木)	興生総合病院(皆実三丁目) ☎0848③5500
1月2日(金)・3日(土)	三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目)☎0848⑥7040
1月4日(日)	三原赤十字病院(東町二丁目) ☎0848④8111

※診療時間については、12月号広報でお知らせします。



帯状疱疹について

皆さんは、帯状疱疹(ヘルペス)という病気を知っていますか?以前は高齢者に多い病気でしたが、最近では20〜30代の若い年代にも増えてきています。

子どものころにかかり治った水ぼうそうのウイルスが、治ったあとも体内に潜んでいて、体の抵抗力が落ちた時に症状が現れます。初めは症状が軽いので“あせも”と勘違いする人も多くいますが、ヘルペスの初期症状は、皮膚にチクチクするような痛みがあり、次に赤い発疹ができ小さな水ぶくれとなって帯状に広がります。皮膚に痛みなど異常を感じた時には、医師の早めの診察と治療を受けましょう。また、皮膚の症状が消えたあとに残る慢性的な神経痛の予防に有効なレーザー療法もあります。

疲労や過度のストレス、病気などは免疫力の低下につながります。日常生活の注意点として、無理をせず、栄養と睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけることが大切です。

市立くい市民病院 看護師 間 和美