



休日の健診

時 8日(日) 8時30分～
 所 三原市医師会病院
 内 各種健診・がん検診など
 定 各30人(要申し込み)
 料 有料(健診項目による)
 申 三原市医師会病院(☎0848・67・7030 FAX0848・67・7067)

やさしい精神保健福祉講座

時 ①9月12日(木)②9月18日(水)③10月4日(金)④10月19日(土)
 ※いずれも13時30分～15時。
 所 ①～③中央公民館2階④市民福祉会館5階

演題/講師 ①統合失調症について/三原病院医局長 林真紀さん②うつ病・メンタル不調との関わり方/小泉病院 医師 杉江拓也さん③大人の

発達障害について/広島県発達障害者支援センター地域支援マネージャー 吉元一峰さん④就労支援について/ふくやま地域若者サポートステーション統括コーディネーター 中村友紀さん
 申 保健福祉課(☎0848・67・6061)

精神保健福祉相談

時 18日(水)13時30分～15時30分
 所 県東部建設事務所三原支所(〒一町二丁目)
 内 精神科医師による相談
 申 13日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

家族のしごと

時 13日(金)13時30分～15時
 所 本郷保健福祉センター
 内 保健師による相談、座談会
 対心の病を抱える人の家族(要申し込み)
 申 6日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

糖尿病予防しん祭

時 21日(土)10時～13時
 所 中央公民館2階
 演題/講師 糖尿病と骨粗しょう症

う症 みんなで骨折予防/三原赤十字病院第一整形外科副部長 林拓男さん
 ※会場で糖尿病リスク測定を受けることができます。
 申 14日(土)までに三原赤十字病院(☎0848・64・8111)へ

いっしょの何でも相談

時 12日(木)13時30分～15時30分
 所 大和保健福祉センター
 内 精神科医師による相談
 定 2人(要申し込み)
 申 10日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

いっしょの相談室「リウケア」

時 毎週火・水曜日、第2土曜日 9時～18時30分
 所 カウンセリングルームここケア(西町一丁目)
 内 臨床心理士による相談
 対精神科に通院していない人と家族(要申し込み)
 料 3回まで無料
 申 カウンセリングルームここケア(☎0848・62・2500)へ

白滝山・黒滝山に登ろう

時 10月6日(日)9時～15時
 所 集合:小泉小学校前のバス停

こんにちは 保健師です 適度な運動でロコモ予防を



「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉を知っていますか。ロコモとは関節や筋肉などの働きが衰え、立ったり、歩いたりする力が低下している状態のことです。シニア世代の問題と思われがちですが、車やエレベーターなどを使う機会が増え、体を動かす頻度が減っている若い世代でも注意が必要です。

ロコモを予防するには、適度な運動をして、体に刺激を与えることが大切です。中でもバランス能力を高める「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」が効果的だといわれています。仕事や家事、育児などで忙しく、運動する時間をつくるのが難しい場合は、「階段をなるべく利用する」「家事の合間にストレッチをする」など、生活の中でちょっとした工夫をすることが予防につながります。

ロコモを防ぐため、できることから始めましょう。

三原市保健師 十樂真帆



コース 小泉小学校前のバス停～白滝山～黒滝山～JR忠海駅

対小学生以上 ※小・中学生は保護者同伴。

定 70人(要申し込み)

料 高校生以上500円

申 9月30日(月)までに三原山の会事務局 羽出さん(☎0848・62・8279)へ

難病講演会・交流会

時 10月1日(火)14時～16時
 所 県東部保健所(尾道市古浜町)
 演題/講師 脊髄小脳変性症 多系統萎縮症の診断と治療の

実際/脳神経センター大田記念病院医師 佐藤恒太さん

対 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者、家族など

申 9月24日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・4641)へ

三原赤十字病院 市民公開講座

時 10月3日(木)10時～11時
 所 中央公民館2階

内 三原赤十字病院小児科主任部長 平本啓さんによる小児アレルギーについての講演 ※申し込み不要。

所 三原赤十字病院(☎0848・61・3812)

健康ウォーキング&ノルディックウォーキング

時 10月6日(日) 9時~12時

所 集合:中央森林公園

因 ウォーキング



(4km・8km)

定 50人(要申し込み)

申 9月27日(金)までに中央森林公園(☎0848・86・9101)へ

尾道市立市民病院で医療型短期入所の利用を開始

来月から尾道市立市民病院で、医療的ケアを必要とする18歳以上の在宅重症心身障害者を受け入れる医療型短期入所のサービスが始まります。利用には、障害福祉サービス受給者証が必要です。社会福祉課(市役所本庁1階)で手続きをしてください。

対 ①障害支援区分6で、気管切開を伴う人工呼吸器による呼吸管理を行なっている人

②障害支援区分5以上に該当し、進行性筋萎縮症の人または重症心身障害者

社会福祉課(☎0848・67・6060)へ

6060 FAX 0848・64・130)



子育て支援センターでの相談

時 所 ①17日(火)・紅梅認定こども園 ②20日(金)・大和認定こども園 ③26日(木)・久井認定こども園

※受け付けは①10時~11時 ②9時30分~11時



身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

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サポートします。



申問 すくすく(☎0848・67・6217)

●ハッピーランド

時 12日(木)・19日(木) 13時~14時45分

所 サン・シープラザ4階

内 子育ての相談、親子遊びの紹介など
対 おおむね2歳までの子と保護者(申し込み不要)

●マタニティスクール

時 19日(木) 10時~12時

所 サン・シープラザ3階

内 妊娠中の生活や出産・栄養についての話

対 妊娠5カ月以降の人

定 15人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 開催日の前日までにすくすくへ

●産後セルフケア教室

時 18日(水) 10時~12時

所 サン・シープラザ4階

対 産後5カ月までの人

定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 開催日の前日までにすくすくへ

●卒乳相談

時 25日(水) 10時~12時

所 サン・シープラザ3階

対 おおむね2歳までの子と保護者

定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 相談日の前日までにすくすくへ

●母乳相談

時 11日(水) 10時~12時、13時~15時のうち1時間

所 サン・シープラザ3階

内 産前・産後の乳房ケアの相談

対 出産前後の人

定 各4人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 相談日の前日までにすくすくへ

内 乳幼児と保護者(申し込み不要)

用 母子健康手帳

申 保健福祉課(☎0848・67・6061)

祝日の小児科救急当番医院

時 ①16日(月) 9時~12時、14時~16時 ②23日(月) 8時30分~17時30分

所 ①わきた小児科(宮浦六丁目) ☎0848・67・7999 ②三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

●ベビーサロン

時 26日(木) 10時30分~11時40分
所 サン・シープラザ3階

内 ふれあい遊びなど

内 生後7~11カ月までの子と保護者(申し込み不要)

用 バスタオル

申 保健福祉課(☎0848・67・6061)

●ぴよぴよクラブ

時 13日(金) 9時40分~11時

所 久井保健福祉センター

内 シャボン玉遊び

※雨天時は室内遊び。
内 未就園児と保護者(申し込み不要)

申 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

キッズチャレンジ教室

時 10月12日(土) 10時30分~12時30分
所 サン・シープラザ3階

内 ちらし作り

内 3~6歳の未就学児と保護者

申 10組(多数の場合は抽選)
申 9月20日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

「母子健康手帳アプリ」を配信

スマートフォン向けの「母子健康手帳アプリ」を無料配信しています。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・体重や予防接種履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ダウンロードし、「三原市」を選択



申 保健福祉課(☎0848・67・6061)