

健康みはら21 健康づくり講演会

とき 25日(月) 13時30分～15時
 ところ 市民福祉会館
 演題 急性心筋梗塞発作をおこした人の血管の特徴とメタボリックシンドローム
 ～心臓血管専門医からの警鐘～
 講師 興生総合病院心臓血管センター長 平井章三さん
 参加費 無料
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6053)

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

献血のお知らせ

- ◆6日(水) 10時～11時30分 広島総合警備保障棟(城町二丁目)
- ◆9日(土) 10時～11時30分、12時30分～16時 ジャスコ三原店(城町二丁目)
- ◆13日(水) 10時～11時15分、12時15分～15時30分 マックスバリュ本郷店(本郷町下北方)
- ◆21日(木) 10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(一町二丁目)
- ◆29日(金) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 三原市役所
- ※29日(金)はドナー登録会を行います。



こころのなんでも相談

- ◆8日(金) 本郷保健福祉センター
 - ◆22日(金) 大和保健福祉センター
- ※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

お知らせ

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

すくすく広場

- ◆1日(金) 中之町コミュニティセンター
 - ◆7日(木) 沼田東コミュニティセンター
 - ◆12日(火) 宮浦コミュニティセンター
 - ◆21日(木) 明神会館
 - ◆22日(金) 糸崎コミュニティセンター
 - ◆27日(水) サン・シープラザ(3階)
- ※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(☎0848⑥6060)



離乳食教室

とき 28日(木) 13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ

(3階)
 内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など
 対象 0～6か月児の保護者
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、筆記用具、水分補給できるもの
 ※託児も可能です。
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥6060)



アレルギー疾患相談

とき 毎月第3火曜日 13時30分～15時30分
 ところ 尾三地域保健所
 内容 保健師や栄養士、歯科衛生士による個別相談
 ※事前に予約が必要です。
 申し込み先 尾三地域保健所(☎0848⑥2322)

HIV抗体検査とAIDS相談

とき 毎月第2・4水曜日 9時～11時30分、15時～16時30分
 ところ 尾三地域保健所
 ※無料・匿名で検査が受けられます。
 ※事前に予約が必要です。
 申し込み先 尾三地域保健所

(☎0848⑥2322)
 とき 偶数月第3水曜日 13時30分～15時30分
 ところ 尾三地域保健所
 内容 精神科医師による相談
 申し込み 相談日の前日までに尾三地域保健所(☎0848⑥2322)へ

認知症の診療・相談機関のパンフレットを作成

認知症の早期発見・早期治療を目的に、「三原市内で認知症の診療・相談を行うかかりつけ医(診療機関)」や「認知症かな?と思ったときに相談できる相談機関」が掲載されたパンフレットを三原市医師会の協力で作成しました。高齢者やその家族が、安心して過ごせる一助となるよう活用してください。

今月上旬から保健福祉課(サン・シープラザ3階)・各保健福祉センター・各地域包括支援センターや市役所本庁・各支所、各医療機関、各コミュニティセンター・各公民館などで配布します。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6359)

健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 FAX0848⑥75934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑧⑧3609 FAX0848⑧⑧6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③②8551 FAX0847③②8351)
 大和保健福祉センター (☎0847③④0960 FAX0847③④0299)

健康相談

とき 7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す。
 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(☎0848⑥76061)

こんにちは 保健師です



子どもにテレビを見せすぎないで

子どもが1人で1日に何時間もテレビを見ながらいい子にしているということはありませんか。子どもにとって、次々と変化する映像や音は魅力的です。しかし、テレビは時折刺激が強すぎて、興奮状態を作る原因にもなります。また問いかけても答えてくれない一方的な刺激は、子どものコミュニケーションの力を育ちにくくするともいわれています。

テレビが大好きな子どもには「テレビより人と遊ぶほうが楽しいよ」ということをぜひ教えてあげてください。抱っこやくすぐり、追いかけては子どもが大好きな遊びです。一緒に笑ったり驚いたりするなかで、人と遊ぶ楽しさを見い出します。人とのやりとりを通して相手の気持ちに気づき、同時に人に合わせる力も養っていきます。そして、誰かと一緒なら新しいことにチャレンジできたり、集団生活も楽しめるようになっていきます。そうして、子どもは、成長とともに楽しく社会で生きる力をつけていきます。

ちょっとテレビを消して子どもと向き合ってみませんか。

三原市保健師 場垣内 優子

注意報が発令されたら
 ○外出や屋外での運動は、できるだけ控えましょう。
 ○目やのどに痛みを感じた

ら、洗顔やうがいをしましょう。
 ○排気ガスを減らすため、できるだけ車の使用を控えるよう協力してください。
 ○症状のひどいときは、医師の診察を受けましょう。
 問い合わせ先 環境政策課
 (☎0848⑥76199) 0848⑥76199

光化学オキシダントに注意を

障害者なんでも相談



◆6日水 10時～12時
 久井保健福祉センター
 ◆8日金 10時～12時
 大和保健福祉センター

県身体障害者福祉大会 参加者募集

県内の身体障害者の代表や

◆19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「ドリームキャッチャー」(☎0848③3319) FAX0848③3359、地域生活支援センター「さ・ポート」(☎0848②1736) FAX0848②1737



不妊に関するさまざまな悩みの相談や情報提供を電話で行います。面接相談も予約できます。
 とき 毎週火・水曜日 16時～18時30分
 ところ 広島県不妊専門相談センター(広島市南区県立広島病院内)
 専用電話番号 ☎082・256・5610
 相談料 無料
 問い合わせ先 県健康対策課
 (☎082・513・3175)

関係機関、ボランティアなどが集まり、身体障害者の自立と社会活動への参加促進、福祉の増進をめざす大会の参加者を募集します。
 とき 9月5日(金) 10時～12時10分
 ところ 芸術文化センターポポロ
 申し込み・問い合わせ 8日(金)までに三原市身体障害者福祉連合会会長 内さん (☎0848②5866)へ

