



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

## 離乳食教室

と き 29日(木)10時～11時  
 と ころ 大和保健福祉センター  
 内 容 離乳食のはなし、試食など  
 対 象 0～12か月児の保護者  
 用 意 する 物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給のできる物  
 ※希望者は直接会場へ。  
 問 い 合 わ せ 先 大和保健福祉センター(☎0847③0960)

## 献血のお知らせ

- ◆3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)
- ◆23日(金) 10時～11時30分  
ダイヤマート(中之町二丁目)、13時～16時 三原赤十字病院(東町二丁目)

## まごころのなんでも相談

- ◆9日(金) 本郷保健福祉センター
  - ◆20日(火) 久井保健福祉センター
  - ◆29日(木) サン・シープラザ(4階)
- ※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 22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。

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(☎0848⑦6061)

## すくすく広場

- ◆8日(木) 沼田東コミュニティセンター
  - ◆9日(金) 中之町コミュニティセンター
  - ◆13日(火) 宮浦コミュニティセンター
  - ◆15日(木) 明神会館
  - ◆23日(金) 須波ハイツ集会所
  - ◆28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(☎0848⑦6061)

## パワーリハビリ一般講習会

- と き 27日(火)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力をつけるためのトレーニング  
 対 象 20歳以上の  
 参 加 費 無料  
 申 し 込 み 26日(月)までに大和保健福祉センター(☎0847③0960)へ

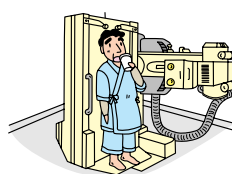
## 家族のつどい&勉強会

- と き 22日(木)13時30分～15時
  - と ころ サン・シープラザ(4階)
- 演 題 徒然に…体験談をとおして  
 講 師 友和病院 精神保健福祉士 木村雅明さん  
 対 象 心の病を抱える人の家族  
 参 加 費 無料  
 申 し 込 み 21日(水)までに三原地区精神障害者家族会「三保会」事務局(やっさ工房内☎0848⑦7101)へ

## 健康診査を受けましょう

血液検査を含む基本健診、各種胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を市内医療機関で実施しています。まだ受診

していない人は受診しましょう。対象者および健診料金についての詳細は、医療機関または保健福祉課へ問い合わせてください。  
 ※健診の予約は市内医療機関へ。  
 問 い 合 わ せ 先 保健福祉課(☎0848⑦6053)



## パーキンソン病教室

- と き 24日(土)14時～16時
  - と ころ サン・シープラザ(4階)
- 内 容 講演と相談会  
 演 題 パーキンソン病について病気の正しい理解と対応について  
 講 師 県立広島大学教授 石崎文子さん、広島国際大学教授 原田俊英さん  
 対 象 パーキンソン病患者とその介護者、医療・福祉関係者  
 定 員 70人  
 参 加 費 無料  
 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 FAX 0848③3359)

お知らせ

## 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 (☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820)  
 久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③28351)  
 大和保健福祉センター (☎0847③40960 FAX0847③40299)

## マタニティースクール

とき 30日(金)10時~15時  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合  
 申し込み 23日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ



### 伝統・郷土料理のレシピ募集

三原に伝わる伝統料理や郷土料理をまとめたレシピ集を3月に発行します。発行にあたり、皆さんからのレシピを募集します。採用された作品は、レシピ集に掲載し紹介します。

募集期間 8日(木)~30日(金)

応募方法 住所、名前、年齢、電話番号、レシピとその説明を記入し、郵送、ファクスまたはEメールで保健福祉課〒723-0014 城町一丁目2番1号 FAX0848⑥75934 sunsea@city.miharahiroshima.jpへ

※採用したレシピの使用権限

は市の所属とし、補作する場合があります。

問い合わせ先 保健福祉課

(☎0848⑥76053)

### はつらつ介護予防教室

とき ①1月26日(月)、2月2日(月)・9日(月)、3月2日(月)②1月29日(木)、2月16日(月)・23日(月)、3月9日(月)

※時間はいずれも13時30分~15時。

内容 はつらつ介護予防生活(3階)

の秘訣を学ぶ4回コース  
 対象 65歳以上の参加費 無料

申し込み ①23日(金)まで②28日(水)までに保健福祉課(☎0848⑥76359)へ

### 障害者なんでも相談

◆7日(水) 10時~12時

久井保健福祉センター

◆9日(金) 10時~12時

大和保健福祉センター

◆20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 FAX0848③3303)

### ひきこもり相談

とき 21日(水)、3月18日(水)13時30分~15時30分

ところ 尾三地域保健所

内容 精神科病院専門医師による相談

申し込み 相談日の前日までに尾三地域保健所(☎0848④2322)へ

### アレルギー疾患相談

とき 3月までの毎月第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(☎0848④2322)

### HIV抗体検査とAIDS相談

とき 3月までの毎月第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(☎0848④2322)

## みんなは くい市民病院です



### インフルエンザ対策

インフルエンザの流行する時期になりました。基本的なインフルエンザ対策として、外出後と食事前は手洗いとうがいをする、流行期には人ごみなどへの外出はできるだけ控える(特に高齢者や慢性疾患のある人、疲労時、睡眠不足時)、外出時はマスクを着用する、部屋を定期的に換気し適度な湿度に保つ(湿度50~60%)、十分な栄養と休養を心がけるなどが挙げられます。

万一感染してしまった場合は、早めに医療機関に受診するようにしてください。また、家庭内での感染を防ぐためには、室内でもマスクの着用が望まれます。

症状の改善後2日間は、他人へ感染させる可能性があります。感染拡大を防ぐため、症状の残っている人は必ずマスクを着用する、せきやくしゃみをする際には口を覆うなどの「せきエチケット」を心がけることが重要になります。

市立くい市民病院 茂田 泰明