



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

- ◆ 13日(火) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 三原市役所
- ◆ 14日(水) 10時～11時30分 大和文化センター
- ◆ 31日(土) 10時～12時、13時～15時 幸崎コミュニティセンター

### まごころのなんでも相談

- ◆ 8日(木) 本郷保健福祉センター
  - ◆ 14日(水) 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 精神科医師による相談  
 定員 各2人(申し込み先着順)  
 相談料 無料  
 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。

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 (☎0848⑥6053)

### 女性のがん集団健診が増えました!!

とき	ところ
11月2日(月)	リージョンプラザ 本郷生涯学習センター
11月26日(木)	
11月30日(月)	

9時～10時(受け付け)

内容 検診車での乳がん・子宮がん検診  
 対象 20歳以上の女性  
 定員 各80人(申し込み先着順)  
 受診料 無料  
 ※がん検診無料クーポン券が送付された人は、当日、持参してください。  
 申し込み 10月15日(木)までに申し込み用紙(市役所本

### 高齢者のインフルエンザ予防接種

接種時期・回数 10月～12月に1回  
 対象 市内に住所があり、接種する意思が確認できる人で、次のいずれかに該当する人  
 ① 接種日に65歳以上の人  
 ② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能に重い障害がある、またはヒト免疫不全ウイルスによって免疫機能が低下している人で、日常生活が極度に制限されている人(おおむね身体障害者手帳1級該当)  
 自己負担金 1,000円  
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯、介護保険料の通知書の段階が1～3の人は無料です。接種時に介護保険料通知書の写しを医療機関へ提出してください。  
 ※市外の医療機関で接種を希望する場合、また無料対象者で通知書がない場合は、印鑑

### パワーリハビリ集中講座

とき 15日(木)・21日(水)・23日(金)・27日(火)・29日(木)・11月2日(月)・5日(木)・9日(月)・11日(水)・20日(金)全10回  
 ※時間はいずれも13時30分～15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歳以上の人  
 定員 10人(申し込み先着順)  
 参加費 無料  
 申し込み 9日金までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ

### 祝日の小児科救急当番医院

とき 12日(月)8時30分～17時30分  
 ところ 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目) (☎0848⑦7040)



## よってみんな元気づくり講座

とき 11月6日(金)・13日(金)(全2回)  
13時30分～15時30分  
ところ 大和保健福祉センター  
内容 高齢者の健康寿命を延ばす生活の秘訣を学ぶ  
対象 65歳以上の人  
参加費 無料  
申し込み 11月5日(木)までに保健福祉課(☎0848⑦6359)へ

## キッズチャレンジ教室 食材に触れてみよう

とき ①10日(土)②17日(土)③11月7日(土)④11月14日(土) 10時～11時30分  
ところ ①④久井保健福祉センター、②③サン・シープラザ(3階)  
内容 味の当てっこ、調理体験、クイズなど  
対象 3～5歳児 定員 各15人(申し込み先着順)  
用意する物 エプロン、タオル、飲み物  
申し込み ①②8日(木)までに、③④11月4日(水)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ



### 生活の中で認知症を予防しましょう

認知症の発症を完全に予防することはできませんが、発症した時の進行の仕方や発症リスクをどれだけ減らすことができるかは、生活習慣が大きく影響します。生活の中でできる認知症予防のポイントとして、一つ目は、健康な体づくりです。意識して体を動かす機会を増やす、バランスの良い食事を3食取る、良質な睡眠を取ることを心掛けましょう。

二つ目は、脳を鍛える生活です。会話をたくさんする(例えば人の集まる場所に参加する)、少し難しいことにチャレンジする(例えば新しい趣味に挑戦する)、2つ以上のことに注意を配りながら行動する(例えば料理で魚を焼きながら煮物を作る)、過去の経験を思い出す(例えば日記をつける)、計画を立てて行動する(例えば旅行の計画を立てる)などを取り入れましょう。

難しいことを行う必要はありません。今の生活に少し工夫を加え、前向きな気持ちを持ち続けることが大切です。

三原市保健師 平本伸子

### 子育て応援相談室

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  
内容 乳幼児の発達や子育てに関する相談、専門機関の紹介など  
対象 乳幼児の保護者  
相談料 無料  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6061)

### 子育て支援サロン

とき 毎週火・木曜日10時～12時、13時～16時  
ところ サン・シープラザ4階  
内容 ふれあい遊び、絵本や遊具を使つての遊び、子育て相談など

対象 乳幼児とその保護者  
参加費 無料  
※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) 宮浦コミュニティセンター  
◆15日(木) 明神会館  
◆28日(水) サン・シープラザ(3階)  
◆30日(金) 糸崎コミュニティセンター  
※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  
対象 乳幼児とその保護者  
※希望者は直接会場へ。  
問い合わせ先 保健福祉課

### 離乳食教室

とき 29日(木)13時30分～15時  
ところ サン・シープラザ3階  
内容 離乳食のすすめ方、試食など  
対象 0～6か月児の保護者 定員 30人(申し込み先着順)  
※託児も可能です。  
申し込み 23日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6061)へ

### ポリオ予防接種について

10月に、次の医療機関でポリオの予防接種が受けられます。  
対象 生後3か月以上90か月未満で、接種を2回済ませていない乳幼児

※表以外の医療機関で接種を希望する場合は問い合わせてください。  
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6234)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
三原赤十字病院(東町二丁目)	☎0848④8111	川西医院(西町一丁目)	☎0848⑥2253
武田小児科医院(城町一丁目)	☎0848⑥24814	わきた小児科(宮浦六丁目)	☎0848⑦7999
金丸小児科医院(城町二丁目)	☎0848⑥23763	堀内医院(本郷南六丁目)	☎0848⑧62028
木原こどもクリニック(円一町一丁目)	☎0848⑥10321	くい市民病院(久井町江木)	☎0847③26111
興生総合病院(円一町二丁目)	☎0848⑥35500	大和診療所(大和町和木)	☎0847③40034

料金 無料  
注意する物 予防接種券、予防接種予診票、母子健康手帳、住所が確認できるもの  
※予約が必要です。



### 健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑦6061) FAX(0848⑦5934) 久井保健福祉センター(☎0847③8551) FAX(0847③8351)  
本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609) FAX(0848⑧6820) 大和保健福祉センター(☎0847③0960) FAX(0847③0299)