



休日の健診

- 時 17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・677030)

糖尿病予防教室

- 時 13日(水) 10時～11時30分
- 所 本郷生涯学習センター
- 内 本郷中央病院看護師の富中里美さんによる糖尿病予防対策の講演など
- 対 空腹時の血糖値が100mg/dL以上またはHbA1c5.6%以上の人など
- 定 50人(要申し込み)
- 申 保健福祉課(☎0848・676053)

運動機器の利用講習

- 時 26日(火) 13時30分～15時30分

- 所 サンシープラザ3階
- 対 要支援要介護認定を受けていない65歳以上の人
- 定 10人(要申し込み)
- 申 高齢者福祉課(☎0848・676055)

大和健康ウォーキングin棲真寺

- 時 16日(土) 9時～12時
- 所 集合: 棲真寺付近(大和町平坂)
- 内 棲真寺や棲真寺オートキャンプ場を巡るウォーキング(3.5km)
- 定 70人(要申し込み)
- 申 11日(月)までに大和保健福祉センター(☎0847・340960)へ

みんなの何でも相談

- 時 28日(木) 13時30分～15時30分
- 所 久井保健福祉センター
- 内 精神科医師による相談
- 定 2人(要申し込み)
- 申 26日(火)までに久井保健福祉センター(☎0847・328551)へ

癒しの健康講座

- 時 12日(火) 10時～12時30分
- 所 サンシープラザ3階
- 内 広島こころのケアチームによる健康講座、リラクゼーション、軽食作り、茶話会など

- 定 30人(申し込み不要)
- 対 平成30年7月豪雨で被災した人など
- 内 地域支え合いセンター(☎08082440835)

みんなの相談室「ココア」

- 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ココア(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ココア(☎0848・622500)



乳がん患者会オリブ企画座談会

- 時 16日(土) 13時30分～15時
- 所 中央公民館2階
- 演題/講師 がん看護専門看護師を囲んで/県立広島大学助教 安田千香さん
- 内 乳がん患者と家族
- 内 乳がん患者団体オリブ大町さん(☎0848・649834)

精神保健福祉相談

- 時 20日(水) 13時30分～15時30分
- 所 世羅保健福祉センター
- 内 精神科医師による相談

- 申 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・254640)へ

がんと共に生きる キャンサーズギフト vol.2

- 所 芸術文化センターポポロ
- 講演会と座談会
- 時 23日(土) 13時30分～15時
- 講師 「ひろしま満点ママ!!」のリーダー 森本久美子さん
- 料 1000円
- 定 100人(要申し込み)
- 申 10日(日)までにEメールで事務局(☎info@cancers-gift.com)へ

- 乳がん専用の下着の試着やヨガ体験など

- 時 23日(土) 12時30分～17時
- ※申し込み不要。
- 内 キャンサーズギフト事務局(☎0848・389622)

マダニに注意を

マダニにかまれると、命に関わる感染症にかかることがあります。農作業やレジャーなど、野外で活動するときは長袖の上着、手袋などを着用して肌の露出を少なくしましょう。活動した後は、服をはたき、マダニにかまれていないか確認しましょう。かまれていたら、医療機関を受診しましょう。

県東部保健所(☎0848・254640)



こんにちは

保育士です

子育ての悩みはすくすくに相談を

皆さんは子育てをする中で「しつけの仕方が分からない」「言うことを聞かない子どもにイライラしてしまう」などの悩みはありませんか。悩みや不安があるとき、誰かに話を聞いてもらうだけで心が楽になり、気持ちの整理がつくこともあります。市は子育て世代包括支援センター「すくすく」を設置し、保育士や保健師、家庭児童相談員などが妊娠や出産、18歳までの子の子育ての相談に応じています。

子育ての悩みを誰にも相談できず、自分の子を虐待してしまったというニュースをよく聞きます。自分自身がつらいと感じたときや、周りの子の様子に異変を感じたときは「すくすく」(☎0848・676217)に相談してください。子どもたちや保護者が安心して過ごせるよう、一緒に解決策を考えます。

三原市保育士 倉橋咲江



休日の小児科救急当番医院

時所 ① 4日(月) 8時30分～17時
30分 三原市医師会休日夜間
急患診療所(宮浦一丁目) ☎ 0848-67-7040 ② 23日
(土) 9時～12時、14時～16時
・わきた小児科(宮浦六丁目) ☎
0848-67-7999)

子育て支援センターでの相談

時所 ① 11月8日(金)・大和認定
こども園 ② 20日(水)・さんさ
んまりんこども園 ③ 28日(木)
・久井認定こども園 ④ 12月6
日(金)・あんず認定こども園
※受け付けは① 9時30分～11時
②～④ 10時～11時。
内 身体測定、育児栄養・歯科相
談、遊びの広場
対 乳幼児と保護者
用 母子健康手帳
(申し込み不要)

母子保健推進委員さんと遊ぼう

間 保健福祉課(☎0848-67-6061)

ベビーサロン

時 28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
対 生後7～11カ月の
子と保護者(申し込み不要)



用 バスタオル

間 保健福祉課(☎0848-67-6061)

●ぴよぴよクラブ

時 8日(金) 9時40分～11時
所 久井保健福祉センター
内 散歩
※雨天の場合は室内遊び。

対 未就園児と保護者(申し込み不要)

離乳食教室

間 久井保健福祉センター(☎0847-32-8551)

時 15日(金) ① 10時～10時40分 ②
11時～11時40分
所 サン・シープラザ3階
内 離乳食の進め方、試食など
対 ① 4～6カ月児の保護者 ② 7
～9カ月児の保護者

用 母子健康手帳

定 各20人(要申し込み)

キッズチャレンジ教室

時 12月7日(土) 10時30分～12時
30分
所 サン・シープラザ3階
用 母子健康手帳
申 8日(金) までに保健福祉課
(☎0848-67-6061)へ



親子でオリジナル年賀状を作ろう

時 所 ① 16日(土)・沼田東コミュ
ニティセンター ② 24日(日)・
本郷生涯学習センター ③ 30日
(土)・幸崎コミュニティセン
ター
※いずれも13時～
16時。
対 小学生と保護者
定 各20組(要申し込み)
料 200円
申 11日(月) までに生涯学習課
(☎0848-67-6147)へ

ファミリー版画教室

時 12月10日(火) ① 9時30分～12
時15分 ② 13時15分～15時45分
所 尾道市総合福祉センター(尾
道市門田町)
テーマ ① 赤ちゃんからできる
スキンケアと食物アレルギー
対策 ② 小児のアレルギー疾患
における保健指導の実際
対 ① アレルギーがある子と保護
者 ② 医療や保育に携わる人
定 ① 30組 ② 100人
※いずれも要申し込み。
※①は託児有り(要予約)。

申 12月3日(火) までに① 三原ア
レルギーの会ひだまり 寺尾
さん(☎080-5617-6574) ② 県東部保健所(☎0848-254641)へ



子どものアレルギー疾患研修会

時 12月10日(火) ① 9時30分～12
時15分 ② 13時15分～15時45分
所 尾道市総合福祉センター(尾
道市門田町)
テーマ ① 赤ちゃんからできる
スキンケアと食物アレルギー
対策 ② 小児のアレルギー疾患
における保健指導の実際
対 ① アレルギーがある子と保護
者 ② 医療や保育に携わる人
定 ① 30組 ② 100人
※いずれも要申し込み。
※①は託児有り(要予約)。

申 12月3日(火) までに① 三原ア
レルギーの会ひだまり 寺尾
さん(☎080-5617-6574) ② 県東部保健所(☎0848-254641)へ

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 間 すくすく(☎0848-67-6217)

●ハッピーランド

時 14日(木)・21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 21日(木) 10時～12時

所 紅梅認定こども園

内 ストレッチ

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 20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

●母乳相談

時 13日(水) 10時～12時、13時～15
時のうち1時間

所 サン・シープラザ4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

●パパママスクール

時 12月14日(土) 9時～12時

所 県立広島大学三原キャンパス

内 妊娠・出産・育児についてのミニ講
座、沐浴体験

対 市内在住の夫婦・パートナー

定 10組(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 12月6日(金) までにすくすくへ