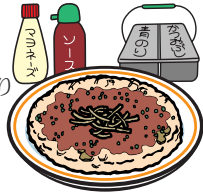




地産地消

親子で作るやさお好み焼き教室

とき 24日(木)10時~12時30分
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 地だこを使ったお好み焼き作り
 対象 小学生とその保護者
 定員 15組(申し込み先着順)
 参加費 無料
 用意する物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物
 申し込み 15日(火)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ



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

◆16日(水) 10時~11時30分、12時30分~16時 フジグラン三原(円一町一丁目)
 ◆23日(水) 10時~11時30分、12時30分~16時 ジャスコ三原(店城町二丁目)

まごころのなんでも相談

とき 11日(金)13時30分~15時30分
 ところ 本郷保健福祉センター
 内容 精神保健福祉士による相談

定員 各2人申し込み先着順
 相談料 無料
 申し込み 9日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

健康相談

とき 10日(木)13時15分~14時(受け付け)
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 内科医師による個別相談、健診結果の相談、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(☎0848⑦6053)

パワーリハビリ一般講習会

とき 21日(月)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歳以上の人
 参加費 無料
 申し込み 17日(木)までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ

キッズチャレンジ教室 作ってみよう

とき ①13日(日)②19日(土)10時~11時30分
 ところ ①久井保健福祉センター ②サン・シープラザ(3階)
 内容 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、汁わん、はし、飲み物
 申し込み 10日(木)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ

健福祉課(☎0848⑦6053)へ

すくすく広場

◆10日(木) 宮浦コミュニティセンター
 ◆16日(水) サン・シープラザ(3階)
 ◆17日(木) 明神会館
 ◆25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(☎0848⑦6061)

離乳食教室

とき 18日(金)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、調理実習、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 11日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6061)へ

健福祉課(☎0848⑦6061)へ



子育て支援サロン

とき 29日・31日を除く毎週火・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)

成年後見制度講演会

とき 12日(土)14時~15時30分
 ところ 本郷生涯学習センター
 内容 認知症や障害などで、判断能力が不十分な人の権利や財産を守る成年後見制度の説明
 講師 広島司法書士会所属の司法書士
 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(☎0848⑦6359)



お知らせ



こんにちは 保健師です



離乳食のすすめ方

離乳食を始めたころはよく食べていたのに、月齢が進むにつれて食べなくなった、という相談をよく受けます。

離乳食開始の時期は、スプーンで流し込んだだけでも食べてくれます。しかし、月齢が進むと舌を使って食べるので、舌が発達していないと食べなくなってしまいます。離乳食開始の時期から口を閉じて飲み込みができるようにしましょう。

上手に離乳食をすすめる具体的な方法として、①背もたれのあるいすに座らせ、飲み込みやすい姿勢にする②スプーンは、子どもの口にあった小さくてくぼみの浅い物を選ぶ③一口量を少なくする④子どもの下唇の中心にスプーンを入れ、唇が閉じてからスプーンを引き抜くなどがあります。

さらに背中や口の周りのマッサージ(耳の下からあごにかけてを軽く押す)を行うと、舌の動きがよくなり食べやすくなります。

離乳食で心配な事があれば、気軽に最寄りの保健福祉センターへ相談してください。

三原市保健師 青山律子

◆祝日・年末年始の小児科救急当番医院のお知らせ◆

と き	医 療 機 関 名
23日(水)	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)☎0848⑥7040
29日(火)	8時～12時、13時～15時 金丸小児科医院(城町二丁目)☎0848⑥3763
	8時30分～12時、15時～17時30分 武田小児科医院(城町一丁目)☎0848⑥4814
	8時45分～12時 木原こどもクリニック(円一町一丁目)☎0848⑥0321
	9時～12時30分、14時30分～17時 わかた小児科(宮浦六丁目)☎0848⑥7999
	9時～12時、15時～17時 興生総合病院(円一町二丁目)☎0848⑥5500
	9時～12時30分、15時～18時 川西医院(西町一丁目)☎0848⑥2253
30日(水)	8時～12時、13時～15時 金丸小児科医院(城町二丁目)☎0848⑥3763
	8時30分～12時、14時～16時 武田小児科医院(城町一丁目)☎0848⑥4814
	9時～12時30分 川西医院(西町一丁目)☎0848⑥2253
31日(木)	9時～12時30分、14時～16時 わかた小児科(宮浦六丁目)☎0848⑥7999
1月1日(金)	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)☎0848⑥7040
2日(土)	9時～12時、13時～16時30分 三原赤十字病院(東町二丁目)☎0848⑥8111
3日(日)	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)☎0848⑥7040

よつてみんさい 元気づくり講座

とき 11日(金)・18日(金)全
2回13時30分～15時30分
ところ 久井保健福祉セン
ター

内容 高齢者の健康寿命を延
ばす生活の秘訣を学ぶ、三
原健康やっさ体操の指導
対象 65歳以上の人
参加費 無料

申し込み 10日(木)までに保
健福祉課☎0848⑥76
359へ

子育て応援相談室

とき 29日・31日を除く毎週
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
☎0848
⑥76061



アレルギー疾患相談

とき 15日(火)13時30分～15
時30分

ところ 東部保健所尾道市
古浜町)
内容 保健師や栄養士、歯科
衛生士による相談
相談料 無料
※事前に予約が必要です。

申し込み先 東部保健所☎
0848②52011

障害者なんでも相談、 ボランティア・ 市民活動なんでも相談

◆2日(水) 10時～12時
久井保健福祉センター
◆11日(金) 10時～12時
大和保健福祉センター
◆16日(水) 14時～16時
本郷福祉センター

相談料 無料
問い合わせ先 障害者生活支
援センター☎0848④
3319 ☎0848④33
59

精神保健福祉相談

とき 16日(水)13時30分～15
時30分
ところ 東部保健所尾道市
古浜町)

内容 精神科医師による相談
相談料 無料
申し込み 15日(火)までに東
部保健所☎0848②5
011へ

健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課☎0848⑥6061 ☎0848⑥5934 久井保健福祉センター☎0847③8551 ☎0847②8351
本郷保健福祉センター☎0848⑥3609 ☎0848⑥6820 大和保健福祉センター☎0847④0960 ☎0847④0299

