



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

サン・シープラザ 休館のお知らせ

2月11日(水)は、館内の電気設備点検のため休館となります。

献血のお知らせ

- ◆5日(木) 10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラ
ン三原円一町二丁目
- ◆18日(水) 10時～11時30分
三原商工会議所(皆実四丁目)



こころのなんでも相談

- ◆6日(金) 本郷保健福祉センター
 - ◆12日(木) 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
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 12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

お知らせ

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

(☎0848⑥76053)

女性のための健康応援講演会

- とき 28日(土) 14時～15時30分
- ところ 大会議室ペアシアテ
イ三原西館2階

演題 更年期をいきいきと過ごすには

講師 三原赤十字病院 産婦人科部長 竹内裕一郎さん

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

(☎0848⑥76053)

障害者なんでも相談

- ◆4日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
 - ◆13日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
 - ◆17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(☎0848⑧3319 FAX0848⑧3359)、地域生活支援センター(☎0848②1736 FAX0848②1737)

家族介護者交流事業

- とき 25日(水) 10時30分～15時
 - ところ みはらし温泉須波(西町)
- 内容 情報交換会、介護相談、入浴、食事など
対象 要支援2以上の人が在宅で介護している家族(1家族二人まで)

定員 100人申し込み先着順)

参加費 無料

申し込み 10日(火)までに各地域の社会福祉協議会、または高齢者福祉課へ

問い合わせ先 社会福祉協議会(☎0848③0570)、または高齢者福祉課(☎0848⑥76055)

すくすく広場

- ◆5日(木) 沼田東コミュニティセンター
- ◆6日(金) 中之町コミュニティセンター

◆10日(火) 宮浦コミュニティセンター

◆19日(木) 明神会館

◆25日(水) サン・シープラザ(3階)

◆27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

参加費 無料

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

(☎0848⑥76061)

パワーリハビリ一般講習会

- とき 20日(金) 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
申し込み 19日(木)までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ



健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥6061 FAX0848⑥5934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑧3609 FAX0848⑧6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③8551 FAX0847③8351)
 大和保健福祉センター (☎0847④0960 FAX0847④0299)

健康やっさ体操&認知症サポーター養成講習会

とき 24日(火)13時30分～16時
 ところ サン・シープラザ(3・4階)
 内容 健康やっさ体操の講習と認知症を理解する講習会
 講師 市保健師、認知症キャラバンメイト
 定員 120人(申し込み先着順) 参加費 無料
 申し込み 18日(水)までに保健福祉課(☎0848⑥6053)へ

保健指導員の 非常勤職員募集

募集人員 若干名
 業務内容 保健福祉事業における相談指導業務
 報酬 日額9,660円
 ※通勤手当は距離に応じて別支給。
 任用期間 4月1日～来年3月31日
 勤務時間 月々金曜日のうち4日 9時～17時
 応募資格 保健師、看護師、助産師のいずれかの免許を有し、4月1日現在で65歳未満の人
 応募方法 19日(木)までに履歴書と資格を証明する免許証の写しを保健福祉課(サ

ン・シープラザ3階)へ
 問い合わせ先 保健福祉課
 (☎0848⑥6061)

離乳食教室

とき 13日(金)13時15分～15時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 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、水分補給できる物
 ※託児も可能です。
 申し込み先 保健福祉課
 ☎08⑥76061



子育て応援相談室

乳幼児の発達や子育てに関する相談窓口です。必要に応じてサービスや専門相談・機関などを紹介します。
 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)
 対象 市内に住む乳幼児とその保護者
 相談料 無料
 問い合わせ先 保健福祉課
 (☎0848⑥6061)

麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

麻しん・風しんの予防接種を1回しか受けていない次の

人は、3月31日(火)までに接種しましょう。
 対象
 ●第2期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
 ●第3期 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ
 ●第4期 平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ
 ※期日を過ぎると有料になります。
 用意する物 予防接種券、予防接種予診票、母子健康手帳、住所が確認できる物
 ※申し込みは直接、実施医療機関へ。
 問い合わせ先 保健福祉課
 (☎0848⑥6061)



精神保健福祉相談

とき 18日(水)13時30分～15時30分
 ところ 尾三地域保健所
 内容 精神科医師による相談
 相談料 無料
 申し込み 17日(火)までに尾三地域保健所(☎0848④2322)へ

女性の更年期について

女性の更年期とは、閉経前後5年の10年間をいいます。この時期は、女性ホルモンが急激に低下します。その落差が激しいため、女性ホルモンになじんでいた心身にさまざまな症状が起こります。現れる症状の種類や程度は人によって異なります。ほとんど気づかないほど軽い人がいる一方で、複数の症状や重い症状によって、生活に支障をきたしている人も少なくありません。

更年期の不快感を改善・予防するために、生活習慣を見直しましょう。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養など規則正しい生活は症状の悪化を防ぎ、生活習慣病を予防します。つらいときは一人で悩まず、家族や友人などに相談しましょう。また、信頼できる専門医に相談するのも良いでしょう。

更年期は女性の誰もが経験する自然な流れ。いたずらに不安にならず、前向きに乗り切りましょう。

三原市保健師 萩野 芳美