



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

かんたん朝食メニューを募集

- ①子や孫に食べさせたい朝ごはん
- ②ヤング朝食クッキングコンテスト

対象 ①市内に住む、または通勤している人②市内に住む、または通学している小・中学生、高校生

※10月24日(土)の保健福祉まつりで発表・表彰します。

申し込み 9月11日(金)までに応募用紙(保健福祉課、各保健福祉センターに用意)を記入して、保健福祉課(☎0848⑥6053)または各保健福祉センターへ

献血のお知らせ

◆24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)

〴〵ころのなんでも相談

とき 15日(水)13時30分〜15時30分
ところ サン・シープラザ(4階)

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 13日(月)までに保健福祉課(☎0848⑥6061)へ

すくすく広場

- ◆2日(木) 沼田東コミュニティセンター
- ◆3日(金) 中之町コミュニティセンター
- ◆22日(水) サン・シープラザ(3階)
- ◆24日(金) 須波ハイツ集会所

※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

離乳食教室

とき 15日(水)10時〜12時
ところ 本郷保健福祉センター

内容 調理実習、試食など
対象 4・5か月児の保護者
※託児も可能です。
申し込み 14日(火)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

健康相談

とき 16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)

食中毒を防ごう！

昨年、県内で発生した食中毒は271件で、その約9割が、食中毒を起こす細菌によるものでした。食中毒は外食や弁当だけでなく、家庭の食



事で多く起こっています。予防のポイントを知り、家庭での食中毒を防ぎましょう。

●要冷蔵・要冷凍食品は早く持ち帰り、すぐに冷蔵庫に入れましょう。

●調理の前後は必ずせっけんで手洗いをし、生ものを切った包丁、まな板は十分に洗い、消毒をしましょう。

●食品は中心部まで十分加熱しましょう。

●残った食品は、冷蔵庫などで保管し早めに食べましょう。

親子で遊ぼう！

とき 14日(火)10時〜11時30分
ところ 中央公民館
内容 リズム遊びと保育士による遊びの提案
対象 未就学児とその保護者
定員 各申し込み先20組(申し込み先着順)
参加費 無料
申し込み先 紅梅保育所(☎0848②7039)、さくら保育園(☎0848③2412)、あさかぜ保育園(☎0848⑥9188)、さんさんみなと保育園(☎0848③3839)、ぽぽら(☎0848⑥940)

家族介護者交流事業

とき 24日(金)10時30分〜15時
ところ 白竜湖リゾート(大和町箱川)
内容 情報交換会、介護相談、入浴、食事など
対象 要支援2以上の人を在宅で介護している家族1家族2人まで
定員 100人申し込み先着順)
参加費 無料
申し込み 13日(月)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)、高齢者福祉課(☎0848⑥6055)

祝日の小児科救急当番医院

とき 20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)(☎0848⑥7040)



たのしい親子の食育教室

とき 25日(土)9時30分～14時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 調理実習、レクリエーションなど
 対象 小学生とその保護者
 定員 25組(申し込み先着順)
 用意する物 エプロン、三角巾、米1/2合、飲み物
 申し込み 17日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6053)へ

ラジオ体操で健康づくり

とき 26日(日)6時10分～7時
 ところ 本郷総合公園(本郷町下北方)
 ※雨天の場合は本郷体育センター。
 内容 ラジオ体操
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6037)



子育て応援相談室

子育て応援相談室は、乳幼児の発達や子育ての悩みをゆっくり聞く場所として、昨年9月サン・シープラザ3階に開設しました。

最近、育児に悩む人が増えています。泣きわめく、寝てくれない、食べない、こだわりが強いなどの子どもの行動に振り回されて育児がうまくいかない。その上、一生懸命頑張っているのに、周りから「育て方が悪い」と言われ、さらに落ち込んでいる人も多いのです。

子どもにも生まれ持った気質や能力といった個性があり、困った行動の原因もさまざまです。決して親の責任だけではないことを周囲の人も理解して、ぜひ温かい言葉をかけてあげたいものです。

しかし、ひどく「育てにくい」と感じたら一人で抱え込まずに相談室へ話しに来てみませんか。原因や子どもに合った育て方を見つけるお手伝いをしています。

三原市保健師 三好康恵

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)

マタニティスクール

とき ①9日(木)②23日(木)10時～15時
 ところ ①大和保健福祉センター②サン・シープラザ(3階)

定員 各15人(申し込み先着順)
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合、飲み物

申し込み ①6日月までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)②16日(木)までに保健福祉課(☎0848⑦6061)へ

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

◆1日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
 ◆10日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
 ◆15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

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)

援センター(☎0848③3319) FAX 0848③3359

パワーリハビリ一般講習会

とき 27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
 申し込み 23日(木)までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ

きつとできる禁煙講座

とき 30日(木)18時30分～20時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 演題 あなたとあなたの家族をタバコから守るために
 定員 30人(申し込み先着順)
 参加費 無料
 申し込み 29日(水)までに公衆衛生推進協議会(☎0848⑦5830)へ

男性ひとり暮らし老人の料理教室

とき 27日(月)10時～13時
 ところ サン・シープラザ
 対象 65歳以上で一人暮らしの男性
 定員 40人(申し込み先着順)
 参加費 200円
 申し込み 21日(火)までに社会福祉協議会(☎0848③0570)へ

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(☎0847③28551 FAX 0847③28351)
 本郷保健福祉センター(☎0848③3609 FAX 0848③6820) 大和保健福祉センター(☎0847③40960 FAX 0847③40299)

