



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

離乳食教室

とき 12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 5日(金)までに保健福祉課(☎0848⑦6061)へ

献血のお知らせ

◆1日(月) 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)
 ◆8日(月) 10時～12時、13時～16時 JR三原駅前広場(城町一丁目)
 ◆18日(木) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 三原市役所

こころのなんでも相談

とき 12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 精神科医師による相談
 定員 2人(申し込み先着順)
 相談料 無料
 申し込み 9日(火)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑧3609)へ

すくすく広場

◆9日(火) 宮浦コミュニティセンター
 ◆18日(木) 明神会館
 ◆24日(水) サン・シープラザ(3階)
 ◆26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)

家族のつどい&勉強会

とき 19日(金)13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ(4階)

演題 家族の対応について
 講師 地域生活支援センター まほろば 金子百合子さん
 対象 こころの病を抱える人の家族
 参加費 無料
 申し込み先 三原地区精神障害者家族会「三保会」事務局 やつさ工房内(☎0848⑦7101)

子育て支援センターの巡回子育て相談

◆10日(水) さくら保育園(浦六丁目)
 ◆17日(水) あさかぜ保育園(沼田東町片島)
 ※時間はいずれも10時～11時。
 内容 身体測定、育児・栄養・歯科・発達相談、遊びの広場

対象 乳幼児とその保護者
 相談料 無料
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6061)

パワーリハビリ一般講習会

とき 15日(月)13時30分～15時
 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 10日(水)までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)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

◆3日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
 ◆12日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
 ◆17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(☎0848③3319) FAX 0848③3359

女性のがん無料検診もう受診しましたか

市では、子宮がん・乳がん検診を無料で実施しています。3月末までに受診しましょう。

検診項目	対象	受診回数
乳がん検診(視触診+マンモグラフィ)	40歳以上で元号が偶数年生まれの女性	2年に1回
乳がん検診(視触診のみ)	20～39歳の女性	年度に1回
	40歳以上で元号が奇数年生まれの女性	2年に1回
子宮がん検診	20歳以上の女性	年度に1回

※検診の予約は、直接、実施医療機関へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6053)

祝日の小児科救急当番医院

とき 11日(木)9時～12時30分、14時～16時
 ところ わきた小児科宮浦六丁目(☎0848⑦7999)

11日(木)サン・シープラザは休館します

11日(木)は、館内の電気設備点検のため休館となります。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6234) FAX 0848⑦5934



よってみんな元気づくり講座

とき 18日(木)・25日(木)(全2回)13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ(4階)
 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 17日(水)までに保健福祉課(☎0848@6359)へ

健康相談

とき 25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 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(☎0848@6053)



免疫の話

大流行した新型インフルエンザですが、幸いこのインフルエンザにも従来の抗インフルエンザ薬は非常に良く効き、ほとんどの人は投与後2～3日で症状は治まってくるようです。ただ、このような特効薬もウイルスを殺す力はなく、ウイルスの増殖を抑えるだけです。あとは、時間稼ぎをしている間に患者の体にウイルスに対する抗体ができて、この抗体がウイルスをやっつけてくれるのです。

細菌にしろウイルスにしろ、感染症の治療にはその人の免疫が非常に大きな働きをします。個人の免疫力を客観的に測るのは現代でも大変難しいのですが、健康的な生活、十分な睡眠と栄養、運動、笑い、楽観的な態度などがこれを強めます。最近は免疫そのものを高める薬や、あるいは逆に過剰な免疫反応を抑えて細かく調整する薬などが、どんどん開発されてきています。

200年以上前にイギリスのジェンナーの種痘から始まった免疫学は、その巨大な全容を次第にわれわれの前に現し始め、その臨床応用も急速に進みつつあります。

市立くい市民病院 弘野正司

新型インフルエンザワクチン 希望者全員に接種ができるようになりました

優先接種対象者以外の人でもワクチンの接種ができるようになりました。ワクチン接種の申し込みは、直接かかりつけ医に相談・予約をしてください。

費用 1回目3,600円 2回目2,550円(1回目と異なる医療機関で接種した場合は3,600円)

※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料です。県内の医療機関で使用できる助成券を発行します。印鑑と本人確認のできる物(健康保険証など)を持参して各保健福祉センターで申請してください。

※ワクチンは重症化の防止に効果があると言われてはいます。接種すれば感染しないわけではありません。また、接種後、腫れや発熱、まれに重い症状を引き起こす恐れもあります。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848@6234)

子育て支援サロン

とき 11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(☎0848@6061)

子育て応援相談室

とき 11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@6061)

食生活改善推進員育成講座

①三原・本郷会場
 とき 5月～12月の毎月第2金曜日(全8回)

ところ サン・シープラザ、本郷保健福祉センター
 ②久井・大和会場
 とき 5月～12月の毎月第2火曜日(全8回)

ところ 久井保健福祉センター、大和保健福祉センター

内容 新しい食生活の知識と技術の習得など

対象 食生活改善推進員をめざす市内に住む65歳未満の人で、全日程に参加できる人

定員 ①30人②20人(いずれも多数の場合抽選)

受講料 無料

申し込み 26日(金)までに保健福祉課(☎0848@6053)へ

20日(土)・21日(日) 保健福祉課の窓口業務を休止します

20日(土)・21日(日)は、戸籍システムの一部変更に伴う準備作業のため、サン・シープラザ内の保健福祉課の窓口業務を休みます。
 問い合わせ先 市民課(☎0848@6047)☎0848@6062)