



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

健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 FAX0848⑥75934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑧⑥3609 FAX0848⑧⑥6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③②8551 FAX0847③②8351)
 大和保健福祉センター (☎0847③④0960 FAX0847③④0299)

献血のお知らせ

◆5日(月) 10時～11時30分
 12時30分～15時30分 マック
 クスバリユ本郷店(下北方一丁目)
 ◆9日(金) 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
 ◆15日(木) 11時30分～15時
 30分 三原市医師会病院
 (宮浦一丁目)

健康相談

とき 15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 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 (☎0848⑥76053)

マコころのなんでも相談

◆16日(金) 本郷保健福祉センター
 ◆30日(金) 大和保健福祉センター

お知らせ

◆15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 20日(火)までに東部保健所(☎0848②⑤201)へ

精神保健福祉相談

とき 21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 20日(火)までに東部保健所(☎0848②⑤201)へ

パワーリハビリ一般講習会

とき 19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 15日(木)までに大和保健福祉センター(☎0847③④0960)

離乳食教室

とき 30日(金)13時30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
 定員 30人(申し込み先着順)
 ※託児も可能です。
 申し込み 23日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

子育て応援相談

とき 1日・29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 (☎0848⑥76061)

肝臓病医療講演会&相談会

とき 16日(金)13時30分～15時
 ところ サン・シープラザ4階
 演題 C型肝炎のはなし2010
 講師 三菱三原病院副院長 寺面和史さん
 参加費 無料

申し込み 13日(火)までに社会福祉協議会(☎0848③⑤70)へ

子育て支援センターの巡回子育て相談

◆15日(木)10時～11時
 さんさんみなとさんさんみなと保育園北側、港町一丁目
 ◆15日(木)15時30分～16時30分
 ぽ・ぽら(宮浦六丁目)
 ◆16日(金)10時～11時
 のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
 ◆22日(木)10時～11時
 チェリッシュユさくら保育園内、宮浦六丁目
 ◆30日(金)10時～11時
 あさかぜ保育園沼田東町片島

内容 身体測定、育児相談、遊びの広場、栄養相談15・16日、歯科相談(22・30日)
 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 (☎0848⑥76061)

★すくすく広場は、3月で終了しました。今年度からは「子育て支援センターの巡回子育て相談」で事業を継続します。

◆祝日・ゴールデンウィークの小児科救急当番医院◆

と き	医療機関名
4月29日(木) 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
5月2日(日) 9時～12時、13時30分～16時30分	興生総合病院(円一町二丁目)☎0848③5500
3日(月) 9時～12時30分、14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目)☎0848⑥7999
4日(火) 9時～12時、13時～16時30分	三原赤十字病院(東町二丁目)☎0848④8111
5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

子育て支援サロン

と き 1日・29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(☎0848⑥6061)



外遊びの大切さ

最近、長時間同じ姿勢を保つのが難しい子どもや、体の硬い子どもが増えています。体を動かす機会が減り、テレビゲームなどの室内遊びの時間が増えたことがその原因と言われています。

子どもの心や体は、自然に発達するものではありません。散歩やボール遊びなど、外遊びをたくさん経験することで、体力がつくと同時に、自然に触れ合い季節を感じる心がはぐくまれます。また友だちや地域の人とも、自然と交流ができて、少しずつルールやマナーを理解していきます。それ以外にも、楽しい遊びやダイナミックな経験は、子どもの創造する力を大きく育てます。

このように、外遊びを通してたくさんの運動経験は、運動能力だけでなく、心の発達も促します。

子どもの心身の健康の基礎を、たくさんの外遊びを通して、作っていきましょう。

三原市保健師 廣谷めぐみ

麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

麻しんの定期予防接種を1回しか受けていない世代に、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を行なっています。今年度の対象者には市から予防接種券と予防接種予診票を送付します。

- 第2期 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
 - 第3期 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
 - 第4期 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ
- 実施場所 県内の広域予防接種受託医療機関
 料金 無料

※来年3月31日を過ぎると有料になります。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

運動普及リーダーの育成講座

とき 6月～9月の間に6回10時～12時
 ところ ①三原会場②本郷・久井・大和会場を巡回
 内容 運動を推進する人材を育成する講座
 対象 次のいずれにも該当する人
 ・75歳以下で健康づくりに関心がある人
 ・講座修了後、健康増進のための実践活動ができる人

定員 ①②各20人(申し込み先着順)
 受講料 無料
 申し込み 16日(金)までに保

健福祉課(☎0848⑥6053)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

- ◆ 7日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
- ◆ 9日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
- ◆ 21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☎0848③3359
 FAX0848③3359
 ポリオの予防接種が無料で受けられます
 とき 1日(木)～30日(金)

ところ 次の表の各医療機関
 対象 生後3か月以上90か月未満で、接種を2回済ませていない乳幼児
 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
 申し込み方法 直接、医療機関へ申し込みをしてください

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
金丸小児科医院(城町二丁目)	☎0848②3763	三原赤十字病院(東町二丁目)	☎0848④8111
川西医院(西町一丁目)	☎0848②2253	わきた小児科(宮浦六丁目)	☎0848⑥7999
木原こどもクリニック(円一町一丁目)	☎0848⑥0321	堀内医院(本郷南六丁目)	☎0848⑥2028
興生総合病院(円一町二丁目)	☎0848③5500	公立くい病院(久井町江木)	☎0847③6111
武田小児科医院(城町一丁目)	☎0848②4814	大和診療所(大和町和木)	☎0847④0034

※表の医療機関以外で接種を希望する場合は、問い合わせてください。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6234)