

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

健康みはら21 ラジオ体操講習会
～ラジオ体操で健康・地域づくりの輪を広げよう～

とき 25日(金) 13時30分～15時30分
ところ リージョンプラザ 副体育館
講師 1級ラジオ体操指導士
定員 100人(先着順) 参加費 無料
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848676061)

歯—モニターフェアinみはら

とき 5日(土) 13時30分～16時
ところ サン・シープラザ(3階)

内容 歯科相談、ブラッシング指導、フッ素洗口の実施指導、歯に
よい料理の展
示・試食など
参加費 無料
問い合わせ先 保健福祉課
(☎0848676061)



献血のお知らせ

◆11日(金) 10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(円二町二丁目)
◆18日(金) 10時～11時30分 久井保健福祉センター

健康相談

とき 24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。

健康ひろば

問い合わせ先 保健福祉課
(☎0848676053)

こころのなんでも相談

①2日(水) 久井保健福祉センター
②11日(金) 本郷保健福祉センター
※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
申し込み先 ①久井保健福祉センター(☎0847328551) ②本郷保健福祉センター(☎084863609)

妊婦教室たまごたいむ

とき 17日(木) 10時～13時
ところ 大和保健福祉センター
内容 妊娠・出産・育児の話、調理実習、試食など
参加費 500円
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 10日(木)までに大和保健福祉センター(☎0847340960)へ



子育て応援相談

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
(☎0848676061)

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
(☎0848676061)

離乳食教室

とき 25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

子育て支援センターの巡回子育て相談

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。(要予約)
申し込み 18日(金)までに保健福祉課(☎0848676061)へ

とき	ところ
①11日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
②17日(木)	さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町一丁目)
③17日(木)	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
④24日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)
⑤25日(金)	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(①～③)、歯科相談(④・⑤)
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)

妊娠中は保健師です



妊婦さんの歯科健康診査

妊娠中は、つわりなどの心身の変化により、口の中のケアが難しくなります。また、女性ホルモンの影響で歯周病が悪化しやすくなります。

妊婦さんが歯周病になると、赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高まることが知られています。これは、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン(子宮の収縮などに関わる生理活性物質)などが、胎盤に影響するためと考えられています。

妊娠中は、自分と生まれてくる赤ちゃんのために、口の中の状態に気をつけましょう。つわりが落ち着き、比較的体調が安定している妊娠5～7か月ごろを目安に、歯科を受診するなどして、歯周病を早期に治療しておきましょう。市では、今年度から、妊婦歯科健康診査を無料で実施しています。これらを利用して口の中のケアを心掛けてくださいね。

三原市保健師 高下康代

キッズチャレンジ ～おむすびとみそ汁を作ろう～

とき ①19日(土) ②26日(土) 10時～12時
ところ ①サン・シープラザ(3階) ②久井保健福祉センター
対象員 3～5歳児とその保護者
用意する物 エプロン、タオル、三角巾、飲み物
申し込み 11日(金)までに保健福祉課(☎0848-676053)へ



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(☎0848-2011)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

◆2日(水) 10時～12時

◆11日(金) 10時～12時

◆16日(水) 14時～16時

久井保健福祉センター
大和保健福祉センター

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(☎0848-3319)

3319 ☎0848-3359

3319 ☎0848-3359

日本脳炎ワクチンの無料接種

対象 6か月～7歳6か月未満の子ども

接種方法 市内の実施医療機関へ予約後、接種券を持参してください。

※市外の医療機関で接種する場合は、事前に母子健康手帳と印鑑を持参して、各保健福祉センターで手続きをしてください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848-676053)

みはら食育三原則

～楽しくつくる・かしこく選ぶ・おいしく食べる～

三原の風土や食文化を生かしながら、健全な食生活を実践しましょう。

★楽しくつくる…自然や人とのふれあいを進め、食への感謝の心を育てましょう

★かしこく選ぶ…流通や購入、栄養バランスのとれた食品の組み合わせを学び安心・安全な食生活をめざしましょう

★おいしく食べる…おいしく調理して家族で食卓を囲む機会を増やし、わ(話・和・輪・環)の心を育てましょう

19日(土)は食育の日

市内全域のスーパーなどに食育推進ののぼりを立て、JR三原駅前などで、チラシを配布します。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848-676037)

あなたを守りたい

女性のがん検診無料クーポン券を送付します!

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券と、がんについて解説した検診手帳を送付します。ぜひこの機会に受診して、早期発見・早期治療に役立ててください。

対象 4月20日現在、市内に住民票がある次の人

●乳がん=40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性(4月1日現在の年齢)

●子宮頸がん=20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の女性(4月1日現在の年齢)

※4月以降すでに受診している人は、受診できません。

クーポン券の対象にならない人でも…

市では、20歳以上の人を対象に、乳がん・子宮がんの無料検診を実施していますので、相談してください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848-676053)

