



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

ラジオ体操de健康づくり&ウォーキング講習会

とき 25日(日) 6時20分～7時30分
 ところ 三原小学校グラウンド ※雨天の場合は体育館。
 講師 県立広島大学教授 金井秀作さん
 用意する物 運動できる服装・靴、タオル
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6053)

献血に協力を

◆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)
 ◆21日(水) 10時～11時30分
 商工会議所(皆実四丁目)

まごころのなんでも相談

とき 21日(水) 13時～15時
 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 2人(申し込み先着順)
 相談料 無料
 申し込み 16日(金)までに保
 健福祉課(☎0848⑦6
 061)へ

家族介護者で交流しませんか

とき 29日(木) 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 16日(金)までに社
 会福祉協議会(☎0848
 ⑦60570)、または高齢

健康ひろば

者福祉課(☎0848⑦6
 055)へ

朝食&お弁当コンテスト メニュー募集

①やつさモーニングコンテスト
 ②ヤング朝食クッキング&お
 弁当コンテスト(高校生の
 部・一般の部)

対象 市内に在住、または通
 勤か通学の①小・中学生②
 高校生、18～29歳の人

申し込み 9月3日(金)まで
 に応募用紙を①各学校また
 は学校教育課(☎0848
 ⑦6154)、②保健福祉
 課(☎08
 48⑦60
 53)または
 各保健福祉
 センターへ



健康相談

とき 22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。
 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
 (☎0848⑦6053)

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
 (☎0848⑦6061)

キッズチャレンジ 枝豆と豆乳で まめまめしるを作ろう

①10日(土)久井保健福祉セン
 ター
 ②31日(土)サン・シープラザ
 センター
 ③8月6日(金)本郷保健福祉
 センター
 ④8月19日(木)大和保健福祉
 センター

※時間はいずれも10時～12時。
 対象 3～5歳児とその保護者
 定員 各10組(申し込み先着順)
 用意する物 エプロン、三角
 巾、タオル、飲み物
 申し込み ①7日(水)まで②
 ③23日(金)まで④8月9日
 (月)までに保健福祉課(☎
 0848⑦6053)へ

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)

祝日の小児科救急当番医院

とき 19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(宮浦二丁目)
 (☎0848⑦7040)



断酒講演会

アルコール依存症とつつ

とき 25日(日) 13時～15時
 ところ 市民福祉会館
 講師 小泉病院 精神科医長
 小河弘幸さん
 参加費 無料
 申し込み先 三原断酒友の会
 (☎0848⑦5612)



食生活改善推進員によるたのしい親子の食育教室

とき 24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 16日(金)までに保健福祉課(☎0848
 ⑥76037)へ

介護予防講座～ウル虎!げんき術～ 参加費無料

運動や栄養のある食事、口の健康を通して、要介護状態になることを予防し、元気に暮らす方法を伝授します。
 ①27日(火)、8月2日(月)10時～12時 久井保健福祉センター
 ②8月4日(水)・9日(月)10時～12時 大和保健福祉センター
 対象 65歳以上の人
 定員 ①②各50人(申し込み先着順)
 申し込み ①26日(月)まで②8月3日(火)までに高齢者福祉課(☎0848⑥76055)へ



みんなではじめようらくらく介護予防

いつまでも元気にいきいき暮らしたい。これを実現するには、要介護状態になることを予防することが大切です。介護予防は、元気づくりの一貫として早くから取り組めば、より効果が期待できます。

そのポイントは二つあります。

一つ目は、今の自分の状態を知ることです。市では、65歳以上の人を対象に、心身の機能を自分で確認し、今後の機能低下の予防に生かすための生活機能評価健診を行なっています。心身の機能低下がみられる場合には、運動や栄養、口の健康について学ぶことができる機能改善教室を紹介しています。

二つ目は、毎日「一、十、百、千、万」を実行することです。一は1日1回排便する。十は10人と話す。百は100文字書く。千は1,000文字読む。万は10,000歩、歩くことです。

さっそく今日から取り組める、らくらく介護予防をはじめませんか。

三原市保健師 山下智恵子

食中毒を防ごう!

- 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や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。

問い合わせ先 保健福祉課
 (☎0848⑥76053)

実施期間 7月12日(月)～来年2月28日(月)

被爆二世の無料健康診断

対象 両親のどちらかが原子爆弾被爆者である人(広島被爆は昭和21年6月1日以降に、長崎被爆は昭和21年6月4日以降に生まれた人)
 申し込み 7月1日(木)～来年1月14日(金)(消印有効)に専用はがき(社会福祉課、各支所の地域振興課に用意)で申し込みをしてください
 問い合わせ先 社会福祉課
 (☎0848⑥76058)

マタニティスクール

とき 22日(木)10時～15時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 定員 15人(申し込み先着順)

参加費 350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 15日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)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(☎0848⑥330)

子育て支援センターでの子育て相談
 3319 FAX 0848⑥3359

とき	ところ
① 9日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
② 15日(木)	さんさんみなど(さんさんみなど保育園北側、港町一丁目)
③ 15日(木)	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
④ 29日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)
⑤ 30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、歯科相談(①)③、栄養相談(④⑤)
 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)

