



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

敬老祝金を支給します

9月1日現在、市内に住所があり、居住している次の対象年齢の人に敬老祝金を支給します。

対象年齢

- ・77歳(昭和8年4月1日～昭和9年3月31日生まれ)
- ・88歳(大正11年4月1日～大正12年3月31日生まれ)
- ・100歳以上(明治44年3月31日までの生まれ)

問い合わせ先 高齢者福祉課(☎0848⑥76055 ④0848⑥42130)

献血に協力を

- ◆6日(金) 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)
- ◆20日(金) 9時30分～11時30分 三原市役所
- ◆21日(土) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 マックスバリュ本郷店(下北方一丁目)

健康相談

- とき 26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 健診結果の相談、生活相談、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)

こころのなんでも相談

- ◆6日(金) 本郷保健福祉センター
 - ◆20日(金) 大和保健福祉センター
- ※時間はいずれも13時30分～

健康ひろば

15時30分。
 内容 精神科医師、精神保健福祉士による相談

定員 各2人(申し込み先着順)
 相談料 無料

申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

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

- ◆4日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
 - ◆18日(水) 14時～16時 本郷福祉センター
 - ◆20日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
- 相談料 無料
 問い合わせ先 障害者生活支援センター(☎0848⑥3319 ④0848⑥3359)

離乳食教室

- とき 27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。(要予約)
 申し込み 20日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

親子で作る やっさお好み焼き教室

- とき 26日(木) 10時～12時30分
- ところ サン・シープラザ(3階)
- 内容 地だこを使ったお好み焼き作り
- 対象 小学生とその保護者
- 定員 12組(多数の場合抽選)
- 参加費 無料
- 用意する物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物
- 申し込み 16日(月)までに保健福祉課(☎0848⑥76037)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)

子育て支援センターでの子育て相談

とき	ところ
① 5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)
② 5日(木) 15時30分～16時30分	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
③ 6日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
④ 19日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)
⑤ 27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・遊びの広場と、栄養相談(①～③)または歯科相談(④・⑤)
 対象 乳幼児とその保護者
 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、絵本や遊具を使っての遊び、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)

ノルディックウォーキング体験

～2本のポールを使った、今注目の新しい歩行方法～
 とき 30日(月)10時～12時
 ところ 久井保健福祉センター
 対象 20歳以上の人
 定員 20人(申し込み先着順)
 申し込み 25日(水)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ



参加費 無料

みんなには 大和診療所です

ニコチン依存症

10月からタバコが値上がりするので、禁煙を考えている人も多いのではないのでしょうか。

タバコを吸うと煙に含まれるニコチンが吸収され、脳を刺激して幸福感を感じ、その楽しみが忘れられなくなります。ニコチンが切れるとまた吸いたくなり、次第に本数が増えていきます。ニコチンの魔力の虜になり、やめられなくなってしまうのです。この状態をニコチン依存症と呼び、単なる悪い習慣ではなく、薬物依存という病気と考えられています。

魔力を断ち切るには自分の意思だけでは難しく、周囲の励ましや禁煙を助ける補助薬が必要な場合も多いのです。禁煙補助薬にはガムタイプ、貼り薬、飲み薬の3種類があります。すぐに禁煙に取り組もうとする人には、一定の条件の下で医療保険の対象にもなっています。

値上げをチャンスととらえ、禁煙に取り組んでみましょう。自分の健康はもちろん、家族の笑顔につながり、財布にも温かい効果がありますよ。

大和診療所 藤家証一

介護予防講座 「ウル虎!げんき術」

とき ①4日(水)・9日(月) ②9月2日(木)・3日(金) 10時～12時
 ところ ①大和保健福祉センター ②サン・シープラザ
 内容 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
 対象 65歳以上の人
 定員 ①②各50人(申し込み先着順)
 参加費 無料
 申し込み ①3日(火)までに②9月1日(水)までに高齢者福祉課(☎0848⑥76055)へ



家族のつどい&勉強会

とき 31日(火) 13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ(4階) 演題 こころの病「家族の対応について」
 講師 府中市立湯が丘病院 精神保健福祉士 野坂達志さん
 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)☎0848⑥7101

精神保健福祉相談

とき 18日(水) 13時30分～15時

とき 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 17日(火)までに東部保健所(☎0848②52011)へ

アルコール依存で悩む人へ 断酒の会に参加しませんか

とき 毎週水・土曜日18時～20時
 ところ 市民福祉会館
 内容 体験談を通して、断酒の継続や心の回復、社会復帰に生かす
 対象 アルコール依存症などで苦しんでいる人、またはその家族

※相談も受け付けています。
 問い合わせ先 三原断酒友の会(☎0848②5612)
**不妊専門相談センター
を利用してください**
 不妊に関するさまざまな相談に助産師が応えます。秘密は厳守されます。
 また、面接やファクス、電子メール(<https://www.pref.hi-roshima.lg.jp/huinin/soudan.htm>)でも相談を受け付けます。
 専用電話・ファクス(ファクスは電話相談時間外のみ)
 ☎082・256・5610
 とき 毎週火・水曜日 16時～18時30分
 ところ 広島県不妊専門相談センター(広島市南区県立広島病院内)
 相談料 無料
 問い合わせ先 県健康対策課(☎082・513・3175)

言語聴覚の日 記念講演&無料相談会

とき 29日(日) 10時～12時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 言語・聴覚障害についての理解を深めるイベント
 問い合わせ先 広島県言語聴覚士会事務局(☎084・931・8650)

健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑥76061 FAX0848⑥75934) 久井保健福祉センター(☎0847②8551 FAX0847②8351)
 本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820) 大和保健福祉センター(☎0847③40960 FAX0847③40299)