



健康&子育てだより 3月

問い合わせ先

市立保健センター (FAX) 23-7134
 健康増進課 ☎ 31-0214
 子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
 子ども福祉課 ☎ 31-0243
 地域医療対策室 ☎ 31-0213
 美都総合支所 ☎ 52-2312
 匹見総合支所 ☎ 56-0302
 メールアドレス
 hoken-center@city.masuda.lg.jp

※市立保健センター 開館時間の変更について※

平成31年4月1日から、市立保健センターの開館時間が次のとおり変更となります。

【変更前】
 開館時間
 8:30～22:00

【変更後】
 開館時間
 ・平日および土曜日 8:30～22:00
 ・日曜日および祝日 8:30～17:15
 ※日曜日および祝日については、17:15以降、出入りできません。



なお、開館時間の変更に伴い、大ホールなど各部屋の貸出時間も変更となります。
 日曜日および祝日については、夜間の利用はできません。午後の時間帯に施設を利用する方は、17:00終了厳守でお願いします。
 (翌日も引き続き利用する場合、荷物等は置いたまままで差支えありませんが、利用者は17:00までに退出してください。)

これが本当の！本当の！
ラストチャンス！

＜有効期限は3月末まで＞

あなたは、今年度のがん検診無料対象者ではありませんか？

(ホームページや益田市健康カレンダーでご確認ください)

☆子宮頸がん検診、HPV検査

検診車による集団検診は、3月10日(日)市民学習センターのみとなっています。
 施設検診は各医療機関への申込みが必要です。

☆乳がん検診

検診車による集団検診は定員に達しましたので、予約を終了しました。

施設検診の「医師会病院」：3月9日(土)午前中10名の枠は、残りわずかとなっています。ご希望の方は、早めに申込みください。

詳しくは、益田市健康カレンダーをご確認ください。

介護予防に取組んでみませんか？

目指そう、いきいき百歳！

高知市が作成した「いきいき百歳体操」を地域の仲間と一緒に主体的に取組んでみませんか。「いきいき百歳体操」は、筋力維持・向上とともに、地域の集いの場・仲間づくりになります。

詳しい内容は問い合わせください。

問 市健康増進課

☎ 31-0214



ふるさと健康づくり支援講演会を開催しました

益田西ロータリークラブでは、「食は健康寿命をのばす」をテーマに、「ふるさと健康づくり支援講演会を開催しました。」

あわせて、自分で簡単に健康チェックができるよう、安田公民館に身長計、体重計、血圧計を寄贈しました。

引き続き地域課題を把握し、その改善に向けて奉仕活動が続けていきたいと思っております。

「生・老・病・看護・死」
あなたならいま何をすべきか？
～人生会議(ACP)から自己調節鎮痛法(PCA)～

日 3月16日(土) 13:30～15:30
 場 益田赤十字病院
 研修棟 1階講堂

内容 ①DVD上映

「おひとり様でもペンペンコロリ出来るねんでー」

②講演

「穏やかな看取りのために私たちが出来る意思決定支援」
 講師 島根県立中央病院
 今田 敏宏 先生

※申込・参加費不要。どなたでもご参加いただけます。
 ※車でお越しの方は駐車券を会場までお持ちください。

主催：島根益田がんケアサロン
 後援：益田保健所・益田市
 問 島根益田がんケアサロン
 代表 納賀 良一

☎ 090-08718-4441

この講演会は、「ヘルスサイエンスセンター島根」の助成を受けて開催します。

平成30年度 『愛し、愛され弁当甲子園』 選考結果発表！

～愛情たっぷり益ます元気弁当コンテスト～

弁当甲子園に多数応募いただき、ありがとうございました。今年度は、①育ち盛り世代が作る弁当 ②パパママ世代が作る弁当 ③ジジババ世代が作る弁当 の3部門を設け、「心」「健康」「食文化」「地産地消」の4つのキーワードのいずれかを取り入れた弁当にすることを応募条件としました。

昨年11月18日開催の「健康ますだ市21フェスティバル」において、市民の皆さんによる投票の結果、下記の5名の弁当が選ばれました。健康ますだ市21推進協議会食生活部会員からのメッセージも掲載します。

育ち盛り世代が作る弁当部門

応募数 27 作品



『野菜たっぷり 牛・たまごそばろ』弁当

鎌手小学校 6年 田中 穂乃花 さん

キーワード：「食文化」

エピソード：お母さんがよく美味しいそばろごはんを作ってくれたので思い出しながら作りました。

～島根県食品衛生協会益田支所より～

お母さんの愛情たっぷりの料理を、今度は穂乃花さんが次の世代へリレーできるようにこれからも挑戦してください。



『小さな ブロッコリー』弁当

鎌手小学校 6年 田中 大都 さん



キーワード：「食文化」

エピソード：ブロッコリーは、親戚が作ってくれたものを使いました。



『パパへの愛がとまらん♡』弁当

明誠高校 3年 豊田 かれん さん



キーワード：「心」

エピソード：大好きなお父さんの誕生日に時間をかけてかわいく仕上げました。

～益田地区栄養士会より～

赤・黄・緑と彩りよく作られましたね。食材を工夫し大切に使い、おむすびも美味しそうです。これからも食材を無駄なく使って頑張ってください。

～益田市食生活改善推進協議会より～

お父様への心のこもったお弁当から、日頃のかれんさんとお父様とのコミュニケーションの良さが伝わってきますね。食材のバランスや彩りも良いです。

パパママ世代が作る弁当部門

応募数 9 作品



『柴犬大好き』弁当 柴犬大好き娘の母さん



キーワード：「心」

エピソード：娘に、飼っている柴犬「ゆず」を思い出し、ほっこり、ほっと一息してほしいという母の思いを込めました。

～益田市保育研究会より～

お弁当箱をあけると大好きな「ゆず」ができて笑顔になれるお弁当です。彩りもよく、おかずもたくさん入っていて、見た目もおなかもいっぱいになるお弁当だと思います。



『野山の錦』弁当 小川 美知子 さん



キーワード：「健康」「地産地消」

エピソード：出勤する主人のために毎日黒豆入りの手作り弁当を作っています。そのせいか「まめ」に動くことができます。

～JAしまね西いわみ地区本部より～

季節ごとに旬の野菜を彩り良く入れたお弁当は、きれいで食欲がわきます。肉や魚、野菜と果物を揃え、バランスの取れた食材を考え毎日作っておられること、そして、お弁当のネーミングも本当に素晴らしいと思います。

～健康ますだ市 21 推進協議会よりお知らせ～

もっと知ろう!

健康ますだ市21

～平成 30 年度 活動報告会～

行列のできる
活動報告会

入場料
無料

日時：3月10日(日) 9:30～11:45

会場：市立保健センター 大ホール

主催：健康ますだ市 21 推進協議会

対象：どなたでも参加できます

内容：

①活動報告 9:30～10:30

- ☆表彰
- ☆協議会活動
- ☆部会活動
 - ・運動部会
 - ・歯科部会
 - ・心の健康部会
 - ・食生活部会

②講演会 10:45～11:45

「よい睡眠をとるための秘訣！」

講師：睡眠改善インストラクター

松ヶ丘病院 永井 菖乃 氏

益田版益ます元気体操を
やってみよう!



※市立駐車場をご利用の際は、1時間を超えるごとに100円の利用料がかかります。

主催：健康ますだ市 21 推進協議会 問い合わせ先：市健康増進課(事務局) ☎ 31-0214

益田市子育て世代包括支援センター

「益田市子育て世代包括支援センター」とは、妊娠・出産、子育てに関する不安や悩みをなんでも相談できる場所です。必要に応じて、さまざまな機関と一緒に皆さんの子育てを応援します。ひとりで悩まず、どんなことでもお気軽にご相談ください。

こんな困りごとはありませんか？



- ・初めての妊娠で心配。
- ・産後の生活は大丈夫かな。
- ・母乳は足りているかな。
- ・離乳食が作れるかな。 などなど

そんなときは、いつでもご相談ください

- ・お電話でも来所でも大丈夫です。
- ・秘密は必ず守ります。
- ・ご家族の相談もお受けします。



〈問い合わせ先〉 市子ども家庭支援課
☎ 31-1381 FAX 23-7134



母子手帳アプリ

母子モ♡ますだ

by 母子モ

「母子モ♡ますだ」は、妊娠中の健診記録や子どもの成長記録・予防接種のスケジュール管理、益田市からのお知らせやイベント情報の取得などができるスマートフォンアプリです。「母子モ♡ますだ」での記録は家族で共有することもでき、地域や家族とのつながりの中で、誰もが安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します。

無料で利用できますので、ぜひご利用ください。

利用料金
無料!

アプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。



※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。Apple Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。