

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー

糖尿病とCKD（慢性腎臓病）についてもっと知りたい皆さんへ、予防・改善のコツをお伝えします。

■運動編

- 日 11月25日(月)13:30~15:30
- 場 みつぎいきいきセンター
- 内 講義と運動実技
- 講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院院長)、大背戸まりこさん(健康運動指導士)
- 備 屋内用シューズ、運動のできる服装、筆記用具、飲み物

■栄養・歯科編

- 日 12月4日(水)10:00~13:00
- 場 御調保健福祉センター
- 内 講義と調理実習
- 講師 大橋典子さん(管理栄養士)、倉本睦子(公立みつぎ総合病院歯科衛生士長)
- 備 調理実習代(300円)、エプロン、三角巾

【共通事項】

- 対 市内在住で概ね40~74歳の人
- 定 15人
- ※できるだけ2回とも参加できる人。
- 日 11月18日(月)
- 場 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

あいサポートアート展

- 障害への理解と認識を深め、障害のある人の芸術活動を一層促進するため、障害のある人が製作した芸術作品を展示します。
- 日 11月6日(水)~14日(木)
- 場 市役所本庁1階ロビー
- 申 社会福祉課 (☎0848-38-9124)

骨髄バンクにご協力を

- 白血病など血液疾患の治療には、善意の骨髄提供者(ドナー)の存在が不可欠です。尾道市でも、ドナーとドナーを雇用する事業所に対し助成金制度を行っています。
- 申 健康推進課 (☎0848-24-1961)

10月は臓器移植普及啓発月間です

- 誰もが、臓器を提供する・移植を受ける、どちらの立場にもなる可能性があります。臓器提供の意思はNOでも構いません。一人ひとりが家族と話し、意思を表示することが大切です。
- 申 広島県医療介護人材課 (☎082-513-3062)

子育て

【尾道地域(向島を含む)】		健康推進課 (☎0848-24-1960 0848-24-1966)
【因島・瀬戸地域】		因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)
【御調地域】		御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)
乳幼児健診		
健診名	場所	日程
4カ月児健診 (4カ月になる児)	総合福祉センター	10月23日(水)・24日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	10月18日(金)
1歳6カ月児健診 (1歳7カ月になる児)	総合福祉センター	11月6日(水)・7日(木)
	御調保健福祉センター	11月7日(木)
	因島総合福祉保健センター	10月24日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	10月18日(金)
3歳児健診 (3歳5カ月になる児)		
	総合福祉センター	11月13日(水)・14日(木)
	御調保健福祉センター	11月7日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	10月18日(金)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市ホームページをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談	総合福祉センター	11月18日(月)	9:20~9:40	8~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談 ふれあい遊び 母子健康手帳
		10月28日(月)	13:20~13:40	0~7カ月の児	
		11月18日(月)			
離乳食講習会 (要予約)	因島総合福祉保健センター	10月30日(水)	13:00~13:20 (15:30まで)	乳児の家族 10人程度 ※託児あり。	調理実習、栄養相談 母子健康手帳、筆記用具、 エプロン、マスク、三角巾
母乳相談 (要予約)	総合福祉センター	10月29日(火) 11月5日(火) 12日(火)	13:30~	市内在住で妊婦または出産後概ね1年6カ月までの人 5人まで ※相談利用は1人2回まで。	母乳や卒乳についての相談 母子健康手帳、タオル2~3枚、 ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
5歳児相談 (要予約)	総合福祉センター	11月28日(木)	13:00~	平成26年12月生まれ 発達など気になることがある児 10/25(金)	通っている市内保育所・幼稚園 (市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
プレババ☆ママの ハンドマッサージ講座 (要予約)	総合福祉センター	10月27日(日)	①13:30~ ②14:30~	妊娠中の夫婦(パートナー)	母子健康手帳、バスタオル1枚、 フェイスタオル2枚
母子健康手帳の 交付(要予約)			各回5組	母子健康手帳交付対象者	妊婦届出書、本人確認できるもの

おのみち 子育て支援センター

- 赤ちゃんに触れながら絆を深めよう
- 11月5日(火)10:00~11:30
- 概ね2~6カ月の子と保護者
- 15組
- 講師 沖村暁美さん
- 10/29(火)13:30~

- 栄養相談
栄養士さんにきてみよう
- 11月6日(水)10:00~11:30
- 未就学児と保護者(毎月実施)
- 食事(離乳食・授乳含む)の相談や情報交換

- ミュージックケア
とんかちうんぱっぱ
- 11月19日(火)10:00~11:30
- 歩き始め~未就学児と保護者
- 講師 児童家庭支援センターまごころ職員
- 15組 11/12(火)13:30~

- 生口島
子育て支援センター「はっぴい」
- 旧東生口幼稚園
- 月・火・水・金・第3土曜9:00~16:00
(第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)
- ☎0845-28-1345

- ベビーヨガ のびのび
- 11月11日(月)10:00~11:30
- 2カ月~ハイハイ期の子と保護者
- 10組程度
- 講師 田中友紀さん
- 10/19(土)~

- 向島
子育て支援センター「はぐ」
- 旧向東支所内
- 火・水・金・第3土曜9:00~16:00
(第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)
- ☎0848-45-1305

- 親子で遊べる木のおもちゃ
を作ろう!
- 11月16日(土)10:00~11:30
- 未就学児と保護者
- 10組程度
- 講師 竹本泰広さん
- 11/1(金)~

- タッチケア
赤ちゃんに触れながら絆を深めよう
- 11月5日(火)10:00~11:30
- 概ね2~6カ月の子と保護者
- 15組
- 講師 沖村暁美さん
- 10/29(火)13:30~

- ふれあって楽しもう
わらべうた
- 11月12日(火)10:00~11:30
- 7カ月~歩き始めまでの子と保護者
- 15組
- 講師 前田和子さん(おのみちわらべ)
- 11/5(火)13:30~

- 向島deあそぼう
友達と交流しながら親子であそぼう
- 11月21日(木)10:00~11:30
- 市民センターむかいしま
- 未就学児と保護者

- 秋みつけのお散歩へいこう
- 11月1日(金)・6日(水)
10:30~11:30
- 未就学児と保護者
- 東生口公民館へ行って遊びます
※雨天時ははっぴい内で実施。
- ☎0845-28-1345

- 助産師さんの子育て講座
- 11月18日(月)10:00~11:30
- 未就学児と保護者、妊婦
- 10組程度
- 講師 吉廣朱美さん(助産師)
- 10/19(土)~

- ヨガよりラフな自力整体
ルーシーダットン(仙人体操)
- 11月6日(水)10:30~11:15
- 未就学児の保護者 10人
- 講師 郷原遥さん(スポーツインストラクター)
- 10/23(水)~

- 赤ちゃんからのわらべ歌
- 11月20日(水)10:00~11:00
- 2カ月~ハイハイ期までの子と保護者 10組
- 講師 前田和子さん(おのみちわらべ)
- 11/5(火)~

- いんのしま
子育て支援センター
- 芸予文化情報センター3階
月~金曜9:00~16:00
(祝日、年末年始を除く)
- ☎0845-22-1545

- うたって遊んで大きくなあれ
& お誕生会
- 11月12日(火)10:30~11:00
- 未就学児と保護者
- ※誕生児には写真・手形をプレゼント。

- みかんちゃんとりトミック
- 11月20日(水)10:30~11:00
- 未就学児と保護者
- 講師 村上清美さん(リトミック研究センター認定講師)

- 東尾道
子育て支援センター
- ベイタウン尾道組合会館内
月~金曜9:00~16:00
(祝日、年末年始を除く)
- ☎0848-47-5585

- リトミック 親子で音楽に
あわせて体を動かして楽しもう
- 11月21日(木)10:00~11:00
- 1~2歳で歩ける子と保護者
- 10組
- 講師 村尾さきみかさん
- 11/14(木)13:30~

- みつぎ
子育て支援センター「みっけ」
- 御調文化会館1階
月・火・水・金曜9:00~16:00
(祝日、年末年始を除く)
- ☎0848-76-0888

- 保育所ってどんなところ?
- 11月15日(金)10:00~11:30
- 未就学児の保護者、妊婦
- 10組程度
- 講師 宮仲博美(御調西保育所所長)
- 10/28(月)~

- ここにこタッチケア
- 11月7日(木)10:30~11:00
- ハイハイまでの子と保護者
- 内 手型・足型取り、ハイハイレース
- 10組
- 10/24(木)~

- ミュージックケアと
子育て相談
- 11月15日(金)10:00~11:30
- 未就学児と保護者
- 講師 児童家庭支援センターまごころ職員
- 11/1(金)~

- 作って食べよう
ベビーカステラ
- 11月26日(火)10:00~11:00
- 1歳半以上の子と保護者
- 10組
- 申込時にお知らせします
- 11/12(火)~

- 丈夫なからだづくり
離乳食取りたい食材避けたい食材
- 11月13日(水)10:00~11:00
- 1歳未満の子と保護者
- 10組
- 講師 石井友梨さん
- 11/6(水)13:30~

- 手作りおもちゃ
あなにポットン!
- 11月26日(火)10:00~11:00
- 概ね1歳半~2歳の子と保護者
- 8組
- 11/19(火)13:30~

- ママのこころが
元気になるヒント
- 10月30日(水)10:00~11:30
- 未就学児の保護者、妊婦
- 講師 公立みつぎ総合病院職員
- 10人程度
- 受付中

- ベビーマッサージ「ハハコ」
- 11月22日(金)10:00~11:30
- 2カ月~ハイハイ期の子と保護者
- 8組程度
- 講師 前有里恵さん(保育士)
- 11/1(金)~

令和2年度尾道市立幼稚園・保育所(園)・認定こども園入園児募集

- 【幼稚園】
受付期間 11月11日(月)~29日(金)
園教育委員会庶務課 (☎0848-20-7238)
- 【保育所(園)・認定こども園】
受付期間(予定) 11月11日(月)~12月13日(金)
園子育て支援課 (☎0848-38-9114)
※対象年齢などの詳細は広報おのみち11月号でお知らせします。

ひとり親家庭の親子交流会 バーベキュー in むかいしま

- 日 10月27日(日)10:30~14:30 ※雨天中止。
- 場 マリン・ユース・センター(現地集合)
- 対 ひとり親家庭の親子
- 内 バーベキュー 定15組 料1人500円
- 持 タオル、軍手、帽子、敷物、おにぎり、おやつ、飲み物、汚れてもいい服、運動靴
- 日 10月23日(水)
- 申 母子・父子福祉センター (☎0848-22-8385)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日日時・期間 場場所 対対象 内内容 定定員 料料金 持持参物 締締切 申申込方法 申申込先 問問い合わせ先 電電話 電電子メール ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談