



介護予防教室 「東部んだいじょう部」

日時 10月30日(木) 10:00～11:30
 場所 東部公民館
 対象 概ね65歳以上の人
 内容 こころと脳がいきいき☆パステルアート
 ※今年度は開催場所が毎回変わりますのでご注意ください。
 尾道市東部地域包括支援センター (☎0848-56-0345)

小児難病(腎疾患) 講演会・交流会

日時 10月15日(水) 14:00～16:00
 場所 広島県尾道庁舎(古浜町26-12)
 内容
 ①講演「小児腎臓病について」[14:00～15:00]
 講師 藤井 寛先生(JA広島総合病院小児科医師)
 ②交流会[15:00～16:00]
 医師、小児難病相談員、保護者、関

係者、保健師などより相談・助言
 難病対策センター小児難病相談室
 (☎082-257-5072)

生と死を考える談話室

日時 11月8日(土) 14:00～16:00
 場所 総合福祉センター
 テーマ 「あなたの心臓は大丈夫ですか」～いつまでもいきいきと暮らすために～
 話題提供者 富山美由紀さん(尾道総合病院慢性心不全看護認定看護師)
 ※当日、直接会場にお越しください。
 尾道・生と死を考える談話室
 (☎0848-22-9872)
 健康推進課(☎0848-24-1962)

人間ドック助成申請受付は 10月31日までです

対象 国民健康保険加入者と後期高齢者医療加入者で次の要件を満たす人
 ○助成申請時に、加入期間が6カ月以上の人(市国保の人)

- 今年度に満40歳以上になる人
- 保険料を完納している人
- 今年度に特定健診・後期高齢者健診を市の集団健診・医療機関健診で受診していない人

助成金額 人間ドック助成25,000円
 人間ドック+脳MRI検査助成40,000円
 ※脳MRI検査の助成は、今年度中の誕生日で偶数年齢になる人のみ対象。

申請方法

- ①事前に実施医療機関に予約する
- ②保険年金課(市役所2階)・各支所(御調は保健福祉センター)で申請

持参物 保険証・印鑑(朱肉を使うもの)・特定健診受診券(市国保の人)
 尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-38-9107)

献血

日程	場所	受付時間
10/21(火)	尾道市役所	10:00～11:30
		12:30～15:30
10/23(木)	尾道鉄工センター	11:45～13:00
10/31(金)	因島医師会病院	13:00～16:00
11/2(日)	向島運動公園	10:00～12:00
		13:15～15:30

尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

健康相談など

健康診査の結果や血圧・体重などを記入できる健康手帳を配布しています。(40歳以上の市民)
 配布場所 健康推進課、保険年金課、因島総合支所健康推進課、御調保健福祉センター、向島支所、瀬戸田福祉保健センター

尾道地域(向島を含む)

健康推進課(☎0848-24-1962)

- 成人健康相談
 ◇10月20日(月) 受付9:30～11:00、
 受付14:00～15:30
 場所 市民センターむかいしま
 ◇11月4日(火) 受付9:30～11:00
 場所 総合福祉センター
 内容 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)
- こころの健康・ひきこもり相談(要申込/定員各日2人)
 ◇10月27日(月) 13:30～16:30
 ◇11月11日(火) 13:00～16:00
 場所 総合福祉センター
 対象 こころの悩みのある人かその家族、または概ね18歳以上で6カ月以上ひきこもり状態にある人かその家族
 担当 精神保健カウンセラー

因島・瀬戸田地域

因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

- 成人健康相談
 ◇10月20日(月) 受付9:30～10:30
 場所 因島保健センター
 内容 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)
- こころの相談(要申込/定員2人)
 ◇10月24日(金) 13:00～16:00
 場所 瀬戸田福祉保健センター
 対象 こころの悩みのある人かその家族
 担当 精神保健カウンセラー

御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

- こころの相談(要申込/定員2人)
 ◇10月22日(水) 13:30～15:30
 場所 御調保健福祉センター
 対象 こころの悩みのある人かその家族

担当 臨床心理士、保健師

- もの忘れ何でも相談室(要申込)

◇11月20日(木) 13:30～15:00

場所 御調保健福祉センター

対象 認知症状のある人を在宅で介護している家族

内容 もの忘れ等についての個別相談[申込等は尾道市北部地域包括支援センター(☎0848-76-2495)へ]

東部保健所での相談(要申込)

- B型・C型肝炎ウイルス検査
 ◇第2・4水曜(検査無料)
 ※他で検査機会がない人が対象です。
 ※今まで検査を受けたことのない人が対象です。
- HIV抗体検査と相談
 ◇第2・4水曜(検査無料)
 ※匿名受付。電話相談随時
- アレルギー疾患相談
 ◇第3火曜 13:30～15:30
 内容 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)
- 心の健康相談(精神科医師による相談)
 ◇10月15日(水) 13:30～16:00
 尾道東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

高齢者肺炎球菌の予防接種が 定期予防接種になりました

接種対象者には、案内はがきを送付しています。

接種期間 受付中～平成27年3月31日(火)

接種場所 県内の広域化予防接種
受託医療機関(要予約)

接種対象[次の項目すべてに該当する人]

①平成26年度に、65・70・75・80・85・90・

95・100歳になる人と101歳以上の人

②過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)の予防接種を受けていない人

③市に住民票があり、接種歴を市が保有することを了承いただける人
※60歳以上65歳未満の人は特例があるので、お問い合わせください。

接種に必要なもの 案内はがき

料金 1回4,000円[生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料(要事前

申請)]※還付制度あり。

軽減証明書申請・交付窓口 健康推進課(総合福祉センター1階)、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、御調保健福祉センター、向島・浦崎・百島支所、向東連絡所、市役所1階西側エレベーター前ロビー(平成27年1月末まで)

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

尾道市医師会だより11



高齢者肺炎球菌ワクチンについて

今年3月にギニアで始まったエボラ出血熱の流行は、半年経ってもコントロールできないままです。これまでスーダンやコンゴなどの中央アフリカが主な流行地域だったエボラ出血熱がギニア、リベリア、シエラレオネなどの西アフリカにおいて初めて流行したため、その感染拡大に世界中から注目を集めており、国際機関や各国がその封じ込めに奮闘しているものの流行は過去最大のものとなっています。9月3日時点で患者数は3,500人、死者数は1,900人を越えたことをWHOのチャン事務局長は報告し、「流行はさらに拡大している」と強調、封じ込め実現に向けて国際的な支援強化を訴えています。このように、現在西アフリカにおいてアウトブレイクしているエボラ出血熱ではありますが、パンデミックを起こしているとは言いません。パンデミックとは、感染症が世界的に大流行する事をさします。感染爆発とも言われます。世界中で百万人、千万人単位の死者が出ます。14世紀のヨーロッパにおけるペスト(黒死病)、19世紀以降7回にわたって大流行したコレラ、第一次世界大戦中の1918年に発生し、猛威をふるったインフルエンザ(スペインかぜ)などが該当します。

日本において現在最もパンデミックを警戒すべき感染症の一つに新型インフルエンザが挙げられます。2009年(現在東京都知事の舛添要一氏が厚労大臣時代)に流行した新型インフルエンザは、メキシコの養豚地帯で遺伝子交雑により生じたブタ型インフルエンザウイルス(H1N1)が季節外れの世界的流行の原因となりました。欧米では少なからず死者が出ましたが、病原性は比較的弱かったとされており、日本では高齢者の罹患が少なく、早期診断と抗ウイルス薬の多用で健康被害は少なく済み、むしろ過剰対応による社会的損失の方が大きかったと専門家により総括されています。このインフルエンザウイルスからは新型という冠詞はとくに外されており、その後季節性インフルエンザに分類されています。熱しやすく冷めやすいという国民性もあり、インフルエンザに対する備えがおろそかになりつつある事が懸念されています。

本当に警戒しなければならない新型インフルエンザウイルスは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが、遺伝子の変異などによってヒトの体内でも増殖できるようになり、ヒトからヒトへ効率よく感染できるようになったときです。

ほとんどの人類が免疫を持たないため、世界中に爆発的に感染が広がり、健康被害だけでなく、これに伴う社会的影響も甚大なものになると予測されています。現在脅威とされている鳥インフルエンザ(H5N1型及びH7N9型)の発症者はインドネシア、ベトナム、中国などのアジアを中心とした地域に限定されており、日本ではまだ、ヒトでの発症は報告されていませんが、ヒト-ヒト感染が成立した場合は17万～64万人の死者が出ると推計されています。そのため、政府は現在、WHOの事前対策計画に準じた行動計画を策定し、プレパンドミック(大流行前)ワクチンの開発を行うなど、パンデミックの発生に備えています。

ところで、平成23年から肺炎が脳血管疾患を抜いて日本人の死因の第3位となっていることをご存知ですか。年齢別に主な死因の構成割合を見ると、肺炎で亡くなる方の90%以上が65歳以上を占め、これは心疾患などにはない特徴です。今後も高齢化がより進むわが国において、インフルエンザの流行に関わらず肺炎による死亡がさらに増加ことは十分に予見可能であります。また過去のパンデミックインフルエンザにおいては、死亡例の多くがインフルエンザ罹患後の細菌性肺炎であったと報告されています。新型インフルエンザ対策においては重症化防止が最も重要であることから、市中肺炎の最も多い原因菌であって重症化しやすい肺炎球菌感染症に対する対応が必要である事は言うまでもありません。現在日本で使用されている肺炎球菌ワクチンは、安全に接種することが可能であり、侵襲性の肺炎球菌感染症に対する予防効果があるとともに、インフルエンザワクチンと併せて接種することにより更なる効果も期待できるため、諸外国ではインフルエンザワクチンとの同時接種が推奨されるとともに、その際においても有効性や安全性も高いことが報告されています。さらに肺炎球菌ワクチンは、一回接種すれば少なくとも5年間は有効です。今年から65歳以上の高齢者に対する肺炎球菌ワクチン接種の公費助成が尾道市においても始まり、以前よりも少ない自己負担で受けられるようになります。制度がやや複雑ですので、ご希望の人は市の健康推進課(☎0848-24-1961)までお問い合わせください。

☎尾道市医師会(☎0848-25-3151)

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

☎ファックス

✉電子メール

🏠ホームページ

📄申込先

🗨️お問い合わせ先

**11月10日から16日は
全国糖尿病週間です**

全国糖尿病週間行事

●第1弾 市民健康まつりde糖尿病予防!

日時 11月9日(日) 10:00~
場所 総合福祉センター

内容 血糖値(ヘモグロビンA1c)測定、眼底検査、健康相談、栄養相談

●第2弾 ブルーライト おのみち



昨年のライトアップの様子

日時 11月14日(金) 18:00~20:00
場所 公会堂別館(協賛イベント会場)
内容 千光寺のライトアップ、各種イベント(糖尿病ミニ講座、脳年齢など各種測定、ミニコンサートほか)
☎健康推進課(☎0848-24-1962)

平成26年度尾道市御調地区保健福祉大学【秋編】

日時 11月6日(木) 13:30~15:00

場所 公立みつぎ総合病院

演題 「じぶん再発見!~私らしく生きるための自分史入門講座~」

講師 高橋 誠さん(株式会社スマイルメディア代表取締役、一般社団法人自分史活用推進協議会理事・事務局長)



内容 自分の生きてきた軌跡を振り返り文章にしていく『自分史』。これまでの人生を振り返り、これからの自分を考えるきっかけづくりになるかもしれません。そんな自分史の意義や基本的な作成方法について、分かりやすく話します

※当日、直接会場にお越しください。

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

パーキンソン病教室

日時 11月13日(木) 13:30~15:00

場所 尾道市立市民病院

対象 パーキンソン病患者とその家族等

内容 ①「パーキンソン病における言語療法」

講師 正清昭代先生(尾道市立市民病院言語聴覚士)

②「パーキンソン病治療の新薬」パーキンソン病に合併する幻覚と妄想など

講師 山脇泰秀先生(尾道市立市民病院内科)

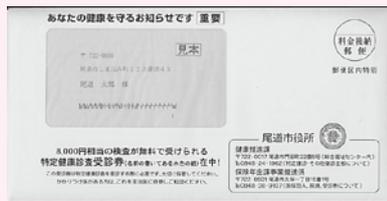
③患者さん・ご家族の交流の場

※当日、直接会場にお越しください。

☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

過ごしやすい秋は健診の秋!

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋がやってきました。
特定健診も受けやすい季節です。
生活習慣病の予防と早期発見を目的に実施しています。
症状が無いまま進行することが多いため、この季節に、年に1度の健診を受けましょう。

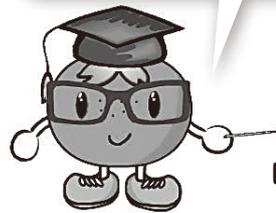


国保の特定健診を受けるための受診券は4月に送付しています。紛失した場合は、再発行ができません。お問い合わせください。

おのみちちからの一言メモ

生活習慣病は重症化すると医療費も高くなって、生活に支障が出ることもあるよ。早めの対処するために毎年の健診を受けてね!

- ◎脳梗塞 約300万円
- ◎虚血性心疾患 約350万円
- ◎腎不全(透析) 約550万円(年間総医療費)



☎保険年金課 (☎0848-38-9107)

当番医 診療時間/午前9時~午後5時(時間厳守) 尾道市医師会	月日	内科系	小児科系	外科	当番医 診療時間/午前9時~午後1時(時間厳守) 尾道市歯科医師会	歯科
	10月19日	檀上 医院(内) 西御所 ☎22-3861	向島小児科外科クリニック(小・外) 向島 ☎44-7881	くさか 整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870		ほていや 歯科 新高山2 ☎56-0821
26日	弘田内科クリニック(内) 栗原西2 ☎20-1266	宮地クリニック(小) 栗原 ☎22-8855	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	しまなみ 歯科医院 新浜1 ☎38-1118		
11月2日	諫見 内科医院(内) 久保1 ☎37-5805	ささき小児科医院(小・内) 西御所 ☎22-4083	古島 整形外科(外) 高須 ☎20-2222	砂田 歯科医院 山波 ☎37-8880		
3日	片山 医院(内) 栗原 ☎23-8252	おぐら小児科(小・内) 高須 ☎20-2370	板阪整形外科クリニック(外) 高須 ☎56-0506	そえだ 歯科医院 高須 ☎46-5044		
9日	高橋 医院(内) 高須 ☎46-0004	土本ファミリークリニック(小・内) 向島 ☎44-0246	にしがき脳神経外科医院(外) 新浜1 ☎20-0802	田中第二 歯科 栗原 ☎24-2888		

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間にご注意ください。
※変更になることがありますので、尾道市消防局(☎0848-55-0119)または当番医へ受診前に電話でご確認ください。
※因島地区については、「因島医師会病院(因島中庄町 ☎0845-24-1210)」がすべての休日に対応します。
※瀬戸田地区については、お知らせカレンダーをご参照ください。

市民病院 健康トピックス①



土本正治(尾道市立市民病院副院長)

脳卒中で寝たきりにならないために

脳卒中の予防には、まず生活習慣病を予防することから始まります。症状が最初に出ないのが生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)です。症状が出てからでは手遅れになる場合があります。

日本脳卒中協会から、以下の脳卒中予防十カ条が示されています。

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診

4. 予防には タバコを止める 意志を持って
 5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
 6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
 7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
 8. 体力に 合った運動 続けよう
 9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
 10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
- 生活習慣病の発見には、特定健診を受けましょう。脳卒中かなと思ったら、すぐに脳卒中の治療ができる医療機関を受診しましょう。
- ☎市民病院庶務課(☎0848-47-1155)

10/19(日) むかいしま健康福祉まつり 9:30~15:00

【場所】市民センターむかいしま

13:30~15:00

○記念講演『「老いを生ききる」~私の出会った人々の生き様から学んだこと~』

上原千寿子さん(尾道福祉専門学校校長)

☎尾道市向島地域包括支援センター
(☎0848-41-9240)



- 9:30~ ○オープニングセレモニー(アトラクション~向島町内保育所園児による踊り~)
- 9:50~13:00 ○体験(シルバーリハビリ、チェアエクササイズ[10:00~]、お手玉、マッサージ・はりきゅうなど、ウォーキング[10:00芝生広場集合~11:40 兼吉の丘の祠を巡る4kmコース])
- 学ぶ(食生活[塩分チェック、栄養相談ほか]、環境[自転車発電ほか]、健診へ行こうよ、各団体の活動紹介)
- チェック(体力年齢、骨密度、食事&運動習慣チェック、体脂肪、血圧)
- 食べる・買う(モダンカレー[10:00~]、さをり織り手作り作品、パン、いなりずし、野菜、リサイクル品出張販売など)
- ☎健康推進課(☎0848-24-1962)

11/9(日) 第32回おのみち市民健康まつり 9:00~15:00

【場所】総合福祉センター

11:00~12:15

○記念講演『知らなきゃ損するがん対策最前線』

市川 衛さん

(NHKディレクター/クローズアップ現代、「ためしてガッテン」の制作を過去に担当)



- 9:00~ ○オープニングセレモニー
(アトラクション~保育園児による踊り~)
- 9:30~10:50 ○第37回尾道市公衆衛生大会
○秋空さわやかウォーキング(9:00受付)
- 9:30~15:00 ○測定(血圧、体脂肪、骨密度、肺年齢、脳年齢、血糖値)
○相談(健康、歯科、薬、栄養など)
○実演・体験(はり・きゅう、健康体操、太極拳、シルバーリハビリ体操)
○フリーマーケット、昼食、各種販売 ○スタンプラリー&抽選会
○「健診へ行こうよ!」コーナー
- 13:00~ ○第10回健やかフェスタ(アトラクション[合唱]、実践発表、各種コーナー[保健指導、体験、食])
- ☎健康推進課(☎0848-24-1962)

ベビーマッサージを体験しませんか

時間 10:00~、13:00~

(各15組※事前申込要)

持参物 バスタオル、オムツ、着替えなど

申込方法 11月2日(日)までに、「名前・年齢・電話番号・子どもの名前・月齢」をFAXかEメールで申込

☎尾道助産師会
(☎0848-48-5375)

✉harapekoamushi37@yahoo.co.jp

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

FAX ファックス

✉電子メール

🏠ホームページ

☎申込先

🗨️お問い合わせ先

11/15 (土)

いのしま健康まつり

9:30~15:00

【場所】因島市民会館、芸予文化情報センター

13:30~15:00

○記念講演『いつまでも元気ですごそう! ~老化撃退塾~』



沖田光昭

(公立みつぎ総合病院副院長)

- 9:30~ ○オープニングセレモニー
(アトラクション~西浦子ども水軍太鼓による演奏~)
- 10:00~ ○健康チェックコーナー
(骨密度、マインドバランス、脳年齢、体力診断など)
- 健康相談コーナー(栄養、介護予防など)
- シルバーリハビリ体操実演コーナー
- 展示コーナー(各種団体等活動紹介) ○フッ素塗布コーナー
- 試食コーナー(手作りヘルシー料理) ○リサイクル市
- 昼食コーナー(うどん)、ホクホク焼き芋の販売もあります。



※因島のゆるキャラはっさくくんが来場します。
小学生以下の子ども達200人にはっさくくんの缶バッジプレゼント。

13:00~ ○8020表彰式

☎因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

献体にご協力を

献体とは、信頼できる医師・医療従事者を育てるため、自らの意志により死後の自分の身体を無償で提供する制度です。「ともしび会」は医・歯学生の解剖実習のために、遺体を大学に提供する有志の団体です。解剖学実習は、人体の構造を知るために欠かせない大切な学問です。医学・歯学の発展のためご理解とご協力をお願いします。

☎ともしび会(岡山大学医学部内☎086-235-7092)

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・瀬戸田地域】☎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	健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	10月22日(水)・23日(木)	3歳児健診	総合福祉センター	11月12日(水)・13日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	11月7日(金)		御調保健福祉センター	11月13日(木)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	11月5日(水)・6日(木)		因島保健センター	10月30日(木)
	御調保健福祉センター	11月13日(木)		瀬戸田福祉保健センター	11月7日(金)
	瀬戸田福祉保健センター	11月7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(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談	総合福祉センター	10月27日(月)	9:20~9:40	8~12カ月の児	内容 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持参物 母子健康手帳、バスタオル
			13:20~13:40	0~7カ月の児	
	因島保健センター	10月22日(水)	9:10~9:30	8~12カ月の児	
			10:20~10:40	0~7カ月の児	
瀬戸田福祉保健センター	11月6日(木)	9:10~9:30	0~12カ月の児		
離乳食講習会(要申込)	総合福祉センター	11月10日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ※定員:18人 ※託児あり	内容 調理実習、栄養相談 持参物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾
	中庄公民館(因島)	10月29日(水)	13:00~13:20 (15:30まで)	乳児の家族 ※定員:10人程度 ※託児あり	
5歳児相談	因島保健センター	10月28日(火)	13:00~	平成21年10~11月生まれで発達等気になることがある人	申し込み先 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)

おのみち子育て支援センター

(☎0848-37-2409)月～金曜(祝日を除く)9:00～16:00

子育て・人間関係の悩み相談 ～子どもとママのリフレッシュ～	月1回、日程は相談のうえ決定
子育ての悩みや夫婦・家族間、身近な人間関係についての相談、まずは電話を。(初回優先・原則3回まで)相談員:浮田明子さん(児童家庭支援センターまごころ臨床心理士) 定員:若干名 申込:受付中	
子育て応援相談 ～子どもの様子が気になっていませんか～	月1回、日程は相談のうえ決定
日常生活の中でお子さんの様子についての相談、あそび方や関わり方の紹介 定員:若干名 申込:受付中	
栄養相談 ～ばくばくタイム～	11/12(水)10:00～11:30
食事(離乳食、授乳含む)についての相談や情報交換。身長、体重測定も可 ※申込不要。	
親子であそぼう ～はいはいクラブ～	11/5(水)10:00～11:30
親子のできるふれあいあそび。対象:概ね7カ月～1歳半の子と家族 定員:15組 申込:10/29(水)13:30～電話申込	
赤ちゃんとかわりっこ! ～タッチケア～	11/11(水)10:00～11:30
赤ちゃんといっしょにコミュニケーションを深めましょう。講師:沖村 暁美さん(日本タッチケア協会認定指導者)対象:概ね2～6カ月の子と家族、タッチケアに興味がある人 定員:15組 申込:11/4(水)13:30～電話申込	
みんなで学ぼう ～添加物のお話～	11/14(金)10:00～11:30
子どもを危険な添加物から守るため、知ることから初めてみませんか。講師:山崎高広さん(管理栄養士)対象:未就学児と家族 定員:15組 申込:11/7(金)13:30～電話申込	
親子であそぼう ～てくてくクラブ～	11/21(金)10:00～11:30
親子で身体を使ったあそび。対象:概ね1歳半～3歳の子と家族 定員:15組 申込:11/14(金)13:30～電話申込	
親子であそぼう ～ふれあいまそび～	11/26(水)10:00～11:30
親子あそびをしながら、ほめる子育て・叱らない子育ての話、家族の困り事にお答えします。講師:吉池理枝さん(第2あづみ園園長)対象:1歳4カ月～2歳半の子と家族 定員:20組 申込:11/19(水)13:30～電話申込	
オープンスペース 向島deあそぼう	11/18(水)10:00～12:00
親子のふれあいまそび。相談も可。場所:市民センターむかいしま内 ※申込不要。	

みつぎ子育て支援センター「みっけ」

(☎0848-76-0888)月・水・金曜(祝日を除く)9:00～16:00

子育て相談	11/19(水)10:00～11:30
子育て・家族・自分のこと、何でも相談できます。相談員:浮田明子さん(児童家庭支援センターまごころ臨床心理士) 定員:1組 申込:受付中	
ママタイム	11/12(水)10:00～11:30
ママの体調や病気のことで、気になることを保健師さんと一緒に話しましょう。骨密度測定も有り。※申込不要。	
ベビーマッサージ 「ハハコ」	11/14(金)10:00～11:30
ママの手で赤ちゃんの便秘や夜泣きの手当てをしましょう。親子の絆も深まります。対象:2カ月からハイハイ時期まで 定員:5組 申込:10/20(月)～電話申込	
ベビーヨーガ 「はびはび」	11/28(金)10:00～11:30
ベビーヨーガを通じて赤ちゃんのことを知りましょう。講師:吉慶朱美さん(助産師) 対象:首が座ってから歩くまでの子と保護者 定員:10人程度 申込:11/5(水)～電話申込	
ランチタイム開放DAY 「わくわく」	11/5(水)19(水)11:45～13:00
第1・3水曜は、みんなで昼食を食べよう。準備も一緒にするよ。持参物:弁当 ※申込不要。	

いんのしま子育て支援センター

(☎0845-22-1545)月～金曜(祝日を除く)9:00～16:00

気がかり相談	11/18(水)10:00～11:50
子育て・家族・自分のこと、何でも相談できます。相談員:浮田明子さん(児童家庭支援センターまごころ臨床心理士)定員:2組 申込:受付中	
わくわくBABY	11/5(水)10:00～10:30
わくわくふれあい遊びの赤ちゃん版。体重測定も可。対象:首が座っているまだハイハイをしていない子と保護者 ※申込不要(10:40～フリー利用可)	
姿勢のきれいな 赤ちゃんに育てよう!	11/7(金)10:00～11:30
向き癖が気になる、あやし方など何でも聞いてみましょう。講師:吉慶朱美さん(助産師) 対象:6カ月までの子と保護者、妊婦 定員:15組 申込:10/24(金)～電話申込	
わくわくふれあい遊び	11/11(水)10:45～11:15
親子のふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど。対象:未就園の子と保護者 ※申込不要。	
せとだde支援センター	11/12(水)26(水)10:00～12:00
いんのしま子育て支援センターが瀬戸田に出張します。(いんのしま子育て支援センターも開設しています)場所:瀬戸田市民会館 対象:未就学児と保護者 ※申込不要。	
みかんちゃんと リトミックin瀬戸田	11/12(水)10:15～11:45
初参加でも楽しめるリズム遊び。場所:瀬戸田市民会館 講師:村上清美さん(リトミック研究センター認定講師) 対象:未就学児と保護者 ※申込不要。	
親子ピクス	11/13(木)10:00～11:00
親子のふれあいを通し絆を深めます。楽しく体を動かしてママもリフレッシュ!講師:田中悦子さん(AFAA(PC)AFAAマツサイエンス)対象:お座りができる1歳半までの子と保護者 定員:15組 申込:10/30(水)～電話申込	
「子育てのコツをGET」	11/20(木)10:00～11:30
子どもに伝わる言い方、ほめ方、叱り方を学びます。講師:児童家庭支援センターまごころ相談員 対象:就学前の子がいる保護者※同室託児あり。 定員:15組 申込:11/6(水)～電話申込	
わくわくKIDS	11/27(水)10:00～11:00
わくわくふれあい遊びのちょっと大きい子版。親子で楽しく体を動かそう。対象:2歳以上の未就園児と保護者 定員:10組 申込:11/13(水)～電話申込	

せとだ子育て支援センター(仮称) 東おのみち子育て支援センター(仮称) 運営委託先募集

応募資格 市内のNPO法人等の団体

委託開始 平成27年4月(予定)

※希望団体は10月22日(水)までにご連絡ください。

後日、説明会開催予定。

☎子育て支援課(☎0848-38-9215)

平成27年度尾道市立幼稚園 入園児募集

受付期間 11月17日(月)～28日(金)

※詳しくは、広報おのみち11月号で

お知らせします。

☎教育委員会庶務課(☎0848-20-7238)

