

子育て

子育て支援講座 「自分からできる子に変わる」

「比べない子育て」
～自己肯定感を育む言葉がけ～

日 12月9日(土) 14:00～15:30
場 人権文化センター

内容 子どもを「ありのまま認めること」や「他者と比べないこと」など実践しやすい子育てのコツを分かりやすい言葉で講義します。

定 50人(託児有り、要申込。締 11月28日(火))
講 師 田宮由美さん(家庭教育研究家)
申 込 生涯学習課(☎0848-20-7444
☎0848-37-0233)
E shogai@city.onomichi.hiroshima.jp

産前産後期間の国民年金保険料が 免除されます【要申請】

■免除期間

- 出産予定日から出産日の属する月の前月から4カ月間
- 多胎妊娠の場合は、出産予定日から出産日の属する月の3カ月前から6カ月間

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産のこと。(死産、流産、早産を含む。)

対 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人
届 出時期 出産予定日の6カ月前から届出可能。
備 母子健康手帳や医療機関が発行した出産予定日(出産日)を確認できる書類

申 込 保険年金課(☎0848-38-9143)

乳幼児健診

健診名	場 所	日 程
4力月児 健診	総合福祉センター	11月29日(水)・30日(木)
	御調保健福祉センター	12月14日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月21日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	12月15日(金)
1歳6カ月児 健診	総合福祉センター	12月 6日(水)・ 7日(木)
	御調保健福祉センター	11月16日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月21日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	12月15日(金)

健診名	場 所	日 程
3歳児 健診	総合福祉センター	12月13日(水)・14日(木)
	御調保健福祉センター	11月16日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月30日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	12月15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HP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 (要予約)	総合福祉センター	12月11日(月)	9:20～11:00	0～12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、バスタオル
	御調保健福祉センター	12月14日(木)	13:30～14:00		
	いのしま子育て支援センター	12月 7日(木)	9:45～11:30		
	瀬戸田福祉保健センター	11月17日(金)	9:10～9:30		
離乳食講習会 (要予約)	総合福祉センター	11月27日(月)	9:50～10:00 (11:00まで)	乳児の家族 定 8人	☑離乳食の進め方の話、デモンストレーション ☑母子健康手帳、筆記用具
	因島総合福祉保健センター	12月 4日(月)	13:10～13:20 (14:20まで)		
母乳相談 (要予約)	総合福祉センター	11月21日(火) 11月28日(火) 12月 5日(火) 12月12日(火)	①13:30～ ②14:30～	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの市民 ☑各回2人 ※個別相談。 ※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、バスタオル1枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	11月26日(日)	9:00～12:00	妊娠中のご夫婦(パートナー) 締 11/24(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの
ほかほかルーム 体重測定の日 (要予約)	御調保健福祉センター	12月 1日(金)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	生後4カ月～1歳6カ月児 ☑各回2組	☑身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーバーステイ写真撮影 ☑母子健康手帳、バスタオル

■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 申込先 問問合わせ先 ☎電話 ☎ファックス ☎電子メール ☎ホームページ

おのみち
子育て支援センター
人権文化センター2階
月～金曜9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)
☎0848-37-2409

リズムでちよこちよ
親子で心と体をリフレッシュ
12月5日(火) 10:00～11:30
☑概ね1歳半～3歳の未就園児と保護者
☑10組程度
☑11/28(火) 13:30～

いのしま
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

産後ヨガストレッチ
12月5日(火) 10:00～11:00
☑1歳までの子と保護者
☑10組
講師 嶋田萌菜さん
☑11/21(火) 9:00～

安心安全な乳幼児の
おさかな食(試食付き)
見て、聞いて、学んで、栄養をキャッチ!
12月7日(木) 10:00～11:30
☑未就学児の保護者 ☑10組程度
講師 早武さん、内掘さん(大日本水産会)
☑11/30(木) 13:30～

タッチケア
赤ちゃんに触れながら絆を深めよう
12月12日(火) 10:00～11:30
☑概ね2～6カ月の子と保護者
☑10組程度
講師 沖村暁美さん
☑12/5(火) 13:30～

すくすくKIDS &
子育て相談
12月6日(水) 10:00～11:00
☑1～2歳の子と保護者
☑10組
☑11/22(水) 9:00～

のびのびKIDS &
子育て相談
12月12日(火) 10:00～11:00
☑2～3歳の子と保護者
☑10組
☑11/28(火) 9:00～

プチ☆クリスマスパーティー
～サンタさんに会えるかな～
12月22日(金) 1部～4部
通常通りのオープンスペース利用時間
☑未就学児と保護者
☑各部10組程度(1家庭1部限り)
☑12/15(金) 13:30～

栄養相談
～栄養士さんにきいてみよう～
12月26日(火) 10:00～11:30
☑未就学児の保護者(毎月実施)
☑食事(離乳食・授乳含む)の相談(1組15分程度の個別)
☑随時受付中

ベビーヨーガと子育て相談
12月13日(水) 10:00～11:30
☑ハイハイ期までの子と保護者・妊婦
☑10組
講師 吉廣朱美さん(助産師)
☑11/29(水) 9:00～

はっさくちゃんトリトミック
12月20日(水) 10:00～11:00
☑未就園児と保護者
☑10組
講師 峯松里香さん
☑12/6(水) 9:00～

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

リフレッシュ体操
親子で楽しくわっはっは
12月4日(月) 10:00～11:00
☑未就学児と保護者
☑5組程度
講師 上田里恵さん
☑11/15(水)～

東尾道
子育て支援センター
「あしたばひろば」
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

オシャレなしめ縄リース作り
12月12日(火) 10:30～11:30
☑未就園児の保護者(託児あり)
☑7組 ☑1000円
講師 天野弘美さん
(flowershop HAKKA)
☑12/4(月) 9:00～

栄養相談「もぐもぐ」
栄養士さんにきいてみよう
～離乳食、食事の相談～
12月12日(火) 10:00～11:30
☑妊婦・未就学児の保護者
☑5組程度
☑11/15(水)～

はっぴい☆クリスマス会
12月18日(月) 10:00～11:00
☑未就学児と保護者
☑7組程度
講師 おはなしひろば ポレポレ
☑11/15(水)～

スノードームを作ろう!
12月19日(火) 10:30～11:30
☑概ね2歳～未就園児と保護者
☑7組
講師 清田洋子さん(保育士)
☑12/12(火) 13:00～

クリスマスコンサート
12月25日(月) ①10:00～10:40
②10:50～11:30
☑未就学児と保護者
☑各8組
講師 ヤマハ音楽教室
☑12/18(月) 9:00～

向島
子育て支援センター
「たち」
旧向東支所内
月・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

姿勢とベビーヨーガ
12月5日(火) 9:30～10:30
☑ハイハイまでの子と保護者
☑5組程度
☑バスタオル
講師 吉廣朱美さん(助産師)
☑11/15(水)～

みつぎ
子育て支援センター
「みつけ」
みつぎいこい会館
月・火・水・金曜9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)
☎0848-76-0888

ヨーガなひととき
～子育て中の体をリフレッシュ～
12月12日(火) ①9:30～10:15
②10:45～11:30
☑未就学児の保護者 ☑各5人程度
講師 上田睦美さん(ヨーガインストラクター)
☑11/27(月)～

しめ縄作り
12月13日(水) 9:30～11:45
☑未就学児と保護者・妊婦
☑5組程度
講師 川口建三さん
☑11/29(水)～

クリスマスハンドベル&ソング
12月16日(土) ①9:00～10:15
②10:30～11:45
☑未就学児と保護者・妊婦
☑各5組程度
講師 ヘルフラワー・ママさんシンガー
☑12/1(金)～

わかばタイム
あかちゃんとのゆったり時間
～急な病気・ケガの時～
12月20日(水) 14:00～15:00
☑2～10カ月の乳児と保護者
☑5組程度
☑12/4(月)～

ベビーヨーガ
12月22日(金) ①9:30～10:15
②10:45～11:30
☑首が座ってから歩くまでの子と保護者
☑各5組程度
講師 吉廣朱美さん(助産師)
☑12/4(月)～

第65回尾道発達障害児支援フォーラム 「将来を見据えたコミュニケーション支援」

日 12月16日(土) 13:30～15:00
場 尾道発達相談・療育支援センターあづみ園
プレイルーム(対面)・Zoom(オンライン)
定 60人(会場とZoom配信の合計)
講 師 安立多恵子さん(言語聴覚士、社会福祉法人創文会ハートピア出雲)
申 電子申請で 締 11月30日(木)
問 (社福) あづみの森尾道
発達相談・療育支援センターあづみ園
(☎0848-20-7887)

ひとり親家庭の交流会 手作りリースでクリスマスを 楽しもう!

日 12月17日(日) 10:00～12:00
場 総合福祉センター
対 ひとり親家庭(※親だけの参加可・小学生以上なら子どもだけの参加可)
定 5組 料 1人300円(材料代)
締 12月8日(金)
申 込 母子・父子福祉センター
(☎0848-22-8385)

11月は児童虐待防止推進月 間です

あなたしか気づいてないかも そのサイン
虐待かもと思ったとき、ご自身が子育てに悩んだとき、すぐに電話してください。
あなたの連絡相談が子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。
※匿名での連絡も可、連絡者や内容に関する秘密は守られます。

相談窓口
子育て支援課(☎0848-38-9219)
東部こども家庭センター(☎084-951-2340)
児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189)