子育て

親子で遊ぼう!「チャンバラ合戦～尾道の陣～」参加者募集!

日12月14日(土) 14:00～16:00
場こざかなくんスポーツパークびんご
対４～10歳の子ども(複数可)とその保護者(詳細は市HPに掲載)
内スポンジ製の刀で腕についたボールを落とし合う体験型エンターテイメント
定200人　料１人300円
持運動できる服装、体育館シューズなど
申申込専用Webサイトで
締12月９日(月)
※参加条件・申込方法など、詳しくは市HPをご覧ください。
▲市HP
問子育て支援課
(☎0848－38－9219)

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

免除期間

出産予定日か出産日の属する月の前月から４カ月間の国民年金保険料が免除される制度です。多胎妊娠の場合は、出産予定日か出産日の属する月の３カ月前から６カ月間の国民年金保険料が免除されます。

対象の人は届け出をしてください

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

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です。

必要書類　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

申問保険年金課(☎0848－38－9143)

乳幼児健診

【尾道地域(向島を含む)】問健康推進課　(☎0848-24-1960 FAX 0848-24-1966)
【因島・瀬戸田地域】問因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
【御調地域】問御調保健福祉センター　(☎0848-76-2235)

健診名	場所	日程
４カ月児健診	総合福祉センター	11月28日(木)
	御調保健福祉センター	11月28日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月19日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	11月29日(金)
１歳６カ月児健診	総合福祉センター	12月５日(木)
	御調保健福祉センター	11月28日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月19日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	11月29日(金)

健診名	場所	日程
３歳児健診	総合福祉センター	12月11日(水)・12日(木)
	御調保健福祉センター	11月28日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月19日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	11月29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(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	11月25日(月)	９:20～11:00	０カ月～12カ月の児	内身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持親子(母子)健康手帳、バスタオル
	いんのしま子育て支援センター	12月５日(木)	９:45～11:30	０カ月～12カ月の児	内身体計測、育児・栄養相談、母乳相談、ふれあい遊び 持親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	12月２日(月)	9:40～10:00(11:40まで)	乳児の家族 定12人	内離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 持親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	11月19日(火)26日(火) 12月３日(火)10日(火)	13:30～	妊婦か出産後概ね１年６カ月までの人 ※個別相談。原則１人２回まで。	内授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 持親子(母子)健康手帳、バスタオル１枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	11月24日(日)	①13:20～13:30 ②14:50～15:00	下記に該当する人 ・妊娠６カ月以降 ・妊婦かその夫(パートナー)にとって第一子妊娠中 定各回７組 申11／15(金)～22(金)	内助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験など 持親子(母子)健康手帳、筆記用具
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	11月24日(日)	９:00～12:00	妊婦・その夫(パートナー) 締11／22(金)	持妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽ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６日(金)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	生後４カ月～１歳６カ月児 定各回２組	内身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデイ写真撮影 持親子(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　問問い合わせ先　☎電話　FAX ファクス　✉電子メール　HP ホームページ

11月は児童虐待防止推進月間です

189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン

子どもは、権利の主体として尊重され、守られるべき存在です。

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。

※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)

調剤薬局事務講座 受講生募集

日令和７年１月10日～２月28日の毎週金曜　9:30～12:00(全８回)
事前説明会 12月６日(金)
10:00～11:00(申込不要)
場総合福祉センター
対ひとり親家庭・尾道市民優先
内調剤薬局で働くための専門知識を身につけ、資格取得を目指します。
定10人(ひとり親家庭優先)
講師　(株)ニチイ学館
料25,000円(テキスト代込み)
※ひとり親家庭には助成あり。
締12月20日(金)
申問母子・父子福祉センター
(☎0848－22－8385)

ひとり親家庭の交流会 クリスマス飾りを作ろう!

日12月15日(日) 10:00～11:00
場総合福祉センター
対ひとり親家庭の人(親だけの参加可・小学生以上なら子どもだけの参加可)
定20人　料１人350円(材料代)
締12月５日(木)
申問母子・父子福祉センター
(☎0848－22－8385)

おのみち 子育て支援センター

キッズ☆ステーション尾道内
月～金曜９:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)
☎0848-37-2409

クリスマスのバルーンアート ～手作り飾りで気分を盛り上げよう～
12月5日(木)10:00～11:30
対未就学児の保護者
定10組程度　託児あり
講師　松浦綾美さん
申11／28(木)13:30～

リズムでこちょこちょ 親子で心と体をリフレッシュ
12月10日(火)10:00～11:30
対概ね１歳半～３歳の未就園児と保護者
定10組程度
申12／３(火)13:30～

Babyこちょこちょ 赤ちゃんマッサージ　おなか・せなか編
12月13日(金)10:00～11:30
対概ね２～６カ月の子と保護者・妊婦
定10組程度
申12/６(金)13:30～

わくわくクリスマスパーティーにようこそ
12月19日(木) ①10:00～11:00 ②14:30～15:30
対未就学児と保護者
定各15組程度
ピアノ　佐藤理奈さん
申12／12(木)13:30～

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

いんのしま 子育て支援センター

芸予文化情報センター内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３日(火)10:00～11:00
対１歳までの子と保護者
定10組
講師　嶋田萌菜さん
申11／19(火)９:00～

すくすくKIDS&子育て相談(うさぎ野原のクリスマス)
12月４日(水)10:00～11:00
対１～２歳の子と保護者
定10組
申11／20(水)９:00～

ベビーヨーガと子育て相談
12月11日(水)10:00～11:30
対ハイハイ期までの子と保護者・妊婦
定10組
講師　吉廣朱美さん(助産師)
申11／27(水)９:00～

のびのびKIDS&子育て相談(うさぎ野原のクリスマス)
12月13日(金)10:00～11:00
対２～３歳の子と保護者
定10組
申11／29(金)９:00～

はっさくちゃんとリトミック
12月18日(水)10:00～11:00
対未就園児と保護者
定10組
講師　峯松里香さん
申12／４(水)９:00～

生口島 子育て支援センター「はっぴぃ」

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２日(月)10:00～11:00
対未就学児と保護者　定５組程度
講師　上田里恵さん
申11／20(水)～

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11日(水)10:00～11:30
対妊婦・未就学児の保護者
定５組程度　申11／20(水)～

はっぴぃ☆クリスマス
12月23日(月)10:00～11:00
対未就学児と保護者
定７組程度
講師　おはなしひろば ポレポレ
申11／20(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１階
月～金曜９:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)
☎0848-47-5585

スノードームを作ろう
12月10日(火)10:30～11:30
対概ね２歳～未就園児と保護者
定７組
講師　清田洋子さん(保育士)
申12／３(火)９:00～

ベビーマッサージ
12月11日(水) ①９:30～10:15 ②10:30～11:15
対２カ月～歩くまでの子と保護者
定各７組　講師　三浦好美さん(助産師)　持バスタオル
申12／４(水)９:00～

クリスマス会
12月18日(水)10:30～11:30
対概ね１歳半～未就園児と保護者
定10組
申12／11(水)13:00～

向島 子育て支援センター「たっち」

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

しめ縄作り
12月10日(火)９:30～11:45
対未就学児の保護者・妊婦
定５組程度
講師　川口建三さん
申11／26(火)～

バスボムを作ろう
12月３日(火)10:00～11:30
対未就学児の保護者・妊婦
定５組程度
講師　三浦好美さん(助産師)
持タオル　申11／19(火)～

クリスマス　ハンドベル&ソング
12月21日(土) ①９:00～10:15 ②10:30～11:45
対未就学児と保護者・妊婦
定各５組程度
講師　ベルフラワー＆ママさんシンガー
申12／６(金)～

みつぎ 子育て支援センター「みっけ」

みつぎいこい会館内
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10日(火) ①９:30～10:15 ②10:45～11:30
対未就学児の保護者
定各５人程度　申11／25(月)～
講師　上田睦実さん(ヨーガインストラクター)

ベビーヨーガ
12月13日(金)10:00～11:30
対首が座ってから歩くまでの乳児と保護者
定８組程度
講師　吉廣朱美さん(助産師)
申11／25(月)～

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18日(水)14:00～15:00
対２～10カ月の乳児と保護者
定５組程度　申12／２(月)～