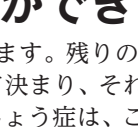



こんにちは

市民病院で⑦

骨粗しょう症の検査ができます

骨の強さの70％は骨の量で決まります。残りの30％は骨の量以外のさまざまな要素によって決まり、それを総称して骨の質と言われています。骨粗しょう症は、この骨の量が減少して骨の質も低下し、骨折のリスクが高まる病気です。

骨粗しょう症に気付かず、病状が進んでしまうと、気付かないうちに背骨がつぶれて背中が大きく曲がってしまったり、尻もちをついた程度で寝たきりになるほどの骨折をする可能性が高くなります。そのため、早期発見して、治療を始めることが重要になります。

市民病院では、健康診断のメニューとして骨密度の測定が可能です。ご自身の骨の状態を確認することで健康の維持、病気の早期発見・早期治療にお役立てください。

骨密度測定 4,950円(自費検査・消費税含む)

※人間ドックのオプション検査としても可能です。


阿尾道市立市民病院健診センター

(☎0848-47-1155(代)／13:00～17:00)
 ※土・日・祝日・年末年始を除く。

**看護職で現場を離れている人へ
広島県ナースセンターの相談等**

■お休みナースのゆっくりカフェ
日 8月1日(金)、11月25日(火) 10:00～12:00
場 総合福祉センター
内 離職中の不安や悩み、復職への疑問など座談会形式で話します。

■看護職の尾道市出張相談
日 11月25日(火) 10:00～12:00
※お休みナースのゆっくりカフェと同時開催。
場 総合福祉センター
内 看護職の求職・求人などの相談に看護職員が応じます。

■看護職のための再就職支援セミナー
日 9月9日(火) 13:30～15:30
場 総合福祉センター
内 就業相談や復職に役立つ履歴書・職務経歴書の作成方法、面接対策などを講師を招き説明します。
※託児あり(1週間前までに要予約)。
申 問 広島県ナースセンター
(☎082-293-9786)



▲広島県ナースセンターHP

**親子で作ろう 段ボールボート
で君もキャプテン！**

段ボールでボートを作り、プールに浮かべて実際に船長体験ができます。

日 9月7日(日) 9:00～16:30
場 向島B&G 海洋センター
対 小学4～6年生
(保護者の同伴が必要)
定 50人程度(抽選)
料 1人100円
申 電子申請で 締 8月22日(金)
関 海事都市尾道推進協議会
(商工課内 ☎0848-38-9182)



▲詳細・電子申請

**エクセル準2級検定講座
受講生募集**

日 8月23日(土)～11月29日(土)全講習土曜(全10回)
9:00～12:00 検定試験 12月6日(土) 10:00～

場 福山キャリア教育センター(福山市引野町南一丁目6-35)※駐車場あり。

対 ひとり親家庭の母・父・18歳以上20歳未満の子、寡婦、離婚前の困難を抱える母か父(離婚調停中など)で約1年以内に就業・転職を希望する人(広島市・呉市は除く)

内 講義7回・本試験問題対策3回

定 8人(抽選)※託児あり(要予約)。

料 テキスト他代 3,080円・検定料 2,600円

申 電子申請か電話で **締** 7月31日(休)

申 間 広島県ひとり親家庭サポートセンター
(☎082-227-2377)



▲詳細・電子申請

子育て

乳幼児健診 【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)			※対象者には個別通知します。	
健診名	場 所	日 程	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。	
4カ月児健診	総合福祉センター	7月24日(木)	年間日程・対象者については市HPをご覧ください。	
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	8月7日(木)		

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	7月28日(月)	9:20~11:00	0~12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	8月1日(金)	9:45~11:30	0~12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
	瀬戸田福祉保健センター	7月18日(金)	9:10~9:30	0~12カ月の児 時 7/17(木)12:00	
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	7月22日(火) 29日(火) 8月5日(火) 12日(火)	13:30~	妊婦が出産後概ね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)
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	9月9日(火) 16日(火) 18日(木)	13:00~	令和2年10月~11月生まれで、発達など気になることがある児 時 7/25(金)	申 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連絡)
	因島総合福祉保健センター	9月3日(水) 10月21日(火)		令和2年8月~11月生まれで、発達など気になることがある児 時 7/18(金)	
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	7月27日(日)	①13:20~13:30 ②14:50~15:00	妊娠6カ月以降で妊婦かその夫(パートナー)にとって第一子妊娠中の人 定 各回7組 時 7/18(金)~25(金)	内 出産に向けてのお話、沐浴実習、妊婦体験等 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	7月27日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) 時 7/25(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	8月1日(金)	①10:00~10:30 ②10:45~11:15	生後0カ月~1歳6カ月児 定 各回1組	内 身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 持 親子(母子)健康手帳、バスタオル

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

リズムでちょこちょこ 親子で心と体をリフレッシュ 8月1日(木)10:00～11:30 ※概ね1歳半～未就園児と保護者 ※10組程度 ※7/25(金)13:30～	Babyちょこちょこ 赤ちゃんマッサージ 足・おなか編 8月7日(木)10:00～11:30 ※概ね2～6カ月の子と保護者・妊婦 ※10組程度 ※7/31(木)13:30～
--	---

テーブルシアター パペット・パペット
 ～わくわく楽しい小さな人形劇～
 8月25日(月)10:00～10:30
 ②11:00～11:30
劇末就学児と保護者
 出演 にんぎょうげきびつぽさん
 出演10組程度 甲 8/18(日)13:30～

栄養相談
 ～栄養士さんに聞いてみよう～
 8月28日(木)10:00～11:30
劇末就学児の保護者(毎月実施)
食食事(離乳食・授乳含む)の相談
 1組15分程度の個別
 甲 随時受付中

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

えいごであそぼう! 8月20日(水)10:00~11:00 【未就学児と保護者 定6組程度 講師 石原麻理さん 【申7/22日~	栄養相談「もぐもぐ」 栄養士さんにさいてみよう ~離乳食、食事の相談~ 8月27日(水)10:00~11:30 【妊婦・未就学児の保護者 定5組程度 申7/22日~
---	--

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

親子でリズムダンス
8月8日(金) ①9:30~10:15
②10:30~11:15
③④⑤歩く前までの子と保護者
⑥⑦⑧歩ける子と保護者 各5組程度
講師 YUIさん(BEASTY DANCECLUB)
活動しやすい服装(スポン、飲み物、タオル) ⑨7/25(金)~

保育所・幼稚園の選び方アドバイス講座 8月22日(金) 9:15～10:15 10:30～11:30 ※未就学児の保護者 ※各5組程度 講師 尾崎博美さん(利用者支援専門員) 甲 8 / 8(金)～	リトミック ～音をつかって遊ぼう～ 8月29日(金) 9:30～10:15 10:45～11:30 ※①歩く前までの子と保護者 ②歩ける子と保護者 ※各5組程度 講師 宮本孝子さん(音楽療法士) ※飲み物 甲 8 / 15(金)～
---	---

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

赤ちゃんとあそぼう! 8月6日(木)10:00~11:00 対象 1歳までの子と保護者 定員 10組 申込 7/23(木)9:00~	のびのびKIDS&子育て相談 8月20日(木)10:00~11:00 対象 2~3歳の子と保護者 定員 10組 申込 8/6(木)9:00~
--	--

新聞紙であそぼう! 8月27日(木)10:00~11:00 週末就学児と保護者 定10組 申 8/13(木)9:00~	コラージュアートを楽しもう 8月29日(金)10:00~11:00 週末就学児と保護者 定10組 講師 谷敷麻美さん(臨床心理士) 申 8/15(金)9:00~
---	---

東尾道
子育て支援センター
「あしたひろば」
 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

リーフスポーツで体を動かそう!
 8月1日(金)①10:00～10:30
 ②10:40～11:10
 ③①0～1歳児と保護者 ②2歳
 ～未就学児と保護者 ③各10組
 講師 田橋俊克さん(明日葉運動指導員)
 申7/25(金)9:00～

小学生と一緒に夏祭りを 楽しもう! 8月8日(金) ①10:30～ ②11:00～ 対歩ける子～未就学児と保護者 定各7組 申8/1(金)13:00～	ベビーマッサージ 8月27日(火) 9:30～10:15 ②10:30～11:15 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) 譜バスタオル 申8/20(火)9:00～
--	--

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

わかばタイム
あかちゃんとのゆったり時間
～ファーストシューズの選び方～
8月20日(水)14:00～15:00
対2～10カ月の乳児と保護者
定5組程度 甲8／4月～

ベビーヨーガ
8月22日(金)10:00～11:30
対首が座ってから歩くまでの子
と保護者 定8組程度
講師 古廣朱美さん(助産師)
申8／4月～