

伝えたい!  
届けたい!

# 子育て通信

Vol.8

プレパママ&パママのための子育てに役立つ情報を紹介!

市の最新の子育て情報を掲載している「みはら子育てねっと」もあわせてチェック!

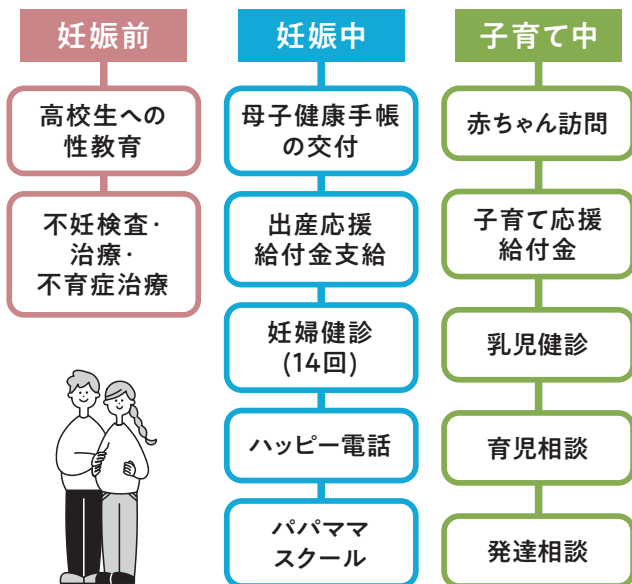


## 子育て世代包括支援センター すくすく

誰もが安心して自分らしく、妊娠～出産～子育てができるサポート体制の充実をめざしています。「すくすく」は、あなたの子育てチームの一員です。

### すくすくの子育て支援

一人ひとりに合わせているいろいろな支援サービスや相談先につなげています。



### 本庁2階に「すくすくルーム」ができました!



キッズコーナーを設け、相談しやすい環境を整えました。1人はもちろん、お子さんも一緒に気軽に来てくださいね。おもちゃや絵本のほか、乳幼児体重計や離乳食フードモデルなども準備しています。

### すくすくスタッフを紹介します!

市内を7つのエリアに分けて、専任スタッフ(保健師、助産師、保育士、家庭児童相談員など)が在籍しています。出産前から18歳までが対象です。

～あなたの町の保健師・助産師・看護師を紹介～

私たちが  
担当します

#### 問い合わせ先

子育て世代包括支援センター すくすく

☎ 0848-67-6217

☎ 0848-67-6061

【開所日時】月  
から金曜日(祝  
日・年末年始を  
除く)の8時30  
分～17時15分



市庁



本郷

本郷保健福祉センター  
すくすく本郷 荒木・脇田  
☎ 0848-86-3609



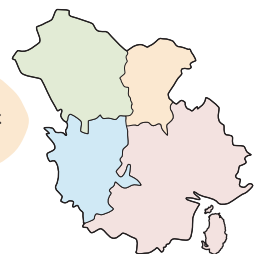
大和

大和保健福祉センター  
すくすく大和 小林・大成  
☎ 0847-34-0960



久井

久井保健福祉センター  
すくすく久井 寺本・番城  
☎ 0847-32-8551



鷺浦・幸崎・須波・沖浦・貝野・  
和田・宗郷・田野浦・青葉台・  
明神・沼田東・駒ヶ原

旭町・古浜・城町・  
木原・糸崎・西町・  
港町・円一・宮沖

宮浦・皆実・西宮・  
西野・頼兼・小坂・  
新倉・長谷・沼田

深町・中之町・東町・  
館町・本町・登町・  
高坂・小泉・沼田西



高橋・小澤



稲田・住廣



佐田谷・本田



場垣内・大谷

三原



# 子育て応援インフォメーション



## こどものアトリエ

**時・所**【南方コミュニティセンター】①7月1日(土)②7月8日(土)【久井コミュニティセンター】①8月5日(土)②8月26日(土)【和木地域ふれあい交流センター(大和)】①9月2日(土)②9月9日(土)【芸術文化センター ポポロ】①令和6年1月20日(土)②1月27日(土)  
**※**いずれも13時30分～16時。(9月2日(土)は10時～16時)  
**【講座】**①身近なものが素材に！自分だけの花づくり②紙皿でくるくるアニメーション(9月2日(土)は「ピザ窯でピザ作り」と①を実施)  
**【講師】**尾道市立大学芸術文化学部 中部安梨さん  
**対** 市内在住の小学生  
**定** 各会場15人(要申し込み)  
**¥** 2,000円 (大和会場は2,500円)  
**申** 5月8日(月)からポポロHP内の専用申し込みフォームで  
**問** 芸術文化センター ポポロ (TEL 0848-81-0886)



↑ポポロHP

## 子どもの発達について相談できます

市の子ども発達総合相談室では、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが相談に応じています。子どもの言葉や行動などについて、心配なことがある場合は気軽に相談してください。

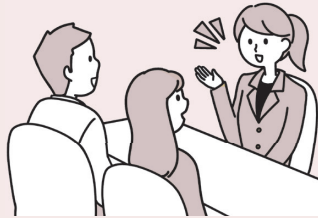
**時** 3～5日を除く毎週月～金曜日9時～17時

**所** サン・シープラザ3階またはこども安心課(市役所本庁2階)

**対** 18歳未満の子と保護者(要申し込み)

**申** こども安心課 (TEL 0848-67-6359)

**FAX** 0848-67-5934)



## 祝日の小児科救急当番医院

**時** 3日(水)・4日(木)・5日(金)8時30分～17時30分

**所** 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目 TEL 0848-62-3113)

**※**事前に診療時間内に電話連絡してください。

## キッズチャレンジ教室

**時** 27日(土)10時30分～12時30分

**所** サン・シープラザ3階

**内** ちらしずし作り

**対** 3～6歳児(未就学児)と保護者

**定** 6組※申し込み多数の場合は抽選。

**申** 12日(金)までに保健福祉課 (TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130)へ



ベアシティ三原  
西館2階

## 児童館



↑市HP

### ちょこっとteens

**時** 7日(日)14時～14時30分 **内** 読み語り、製作など  
**対** 保護者と0～5歳児

### ラブラブけん玉道

**時** 27日(土)14時～16時 **内** けん玉の指導など **対** 保護者と18歳までの子

### 要申し込み ママズ mama's

**時** 28日(日)10時30分～11時30分 **内** 交流会 **対** 多胎児の母親、多胎児を妊娠中の人 **定** 10組(子どもと同伴可)

### 要申し込み ラブラブteens塾

**時** 28日(日)14時～16時 **所** サン・シープラザ4階 **内** 高校生との勉強会 **対** 小学生 **定** 15人 **用** 勉強道具

申し込みは5日(金・祝)から TEL FAX 兼用0848-67-1123 **休館日** 毎週火曜日 **開館時間** 10時～19時

子育て世代の悩みを解決!

## すくすくの催し

母乳相談・ごはん相談などを定例開催  
詳しくはこちらから



←市HP

いつでも悩み相談OK!

TEL 0848-67-6217  
メールでも受け付けています。

## 子育てひとことコラム

保健師: 寄光 静

テーマ

### 産後の寝不足への対処法



#### 寝不足は産後の不安感を強くする要因となります

産後は自律神経の乱れや不規則な授乳などが重なって寝不足になりがちです。寝不足が続く場合は家事や子育てを誰かにお願いすることを考えましょう。産後ケアや家事支援、ファミリー・サポートなどの事業やサービスを利用するのもひとつの方法です。



#### ひとりで悩まず相談をしましょう

不眠や意欲低下、ひどい悲しみなどが2週間以上続く場合は早めに心療内科や精神科などの専門医を受診しましょう。お母さんのメンタルや体調、子どもの育て方について困っていることがあれば、一人で悩まずにすくすくに相談してくださいね。

こども安心課 TEL 0848-67-6061  
FAX 0848-67-5934