



認知症講演会

とき 10日(金)14時～15時30分

ところ 市民福祉会館5階

テーマ 認知症の人への接し方

講師 三原病院・市認知症初期
集中支援チーム作業療法士
中島美和さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

とき 12月7日(木)13時～14時30分

若年性認知症についての研修会

ところ 市民福祉会館5階

演題 認知症とともに暮らす

講師 若年性認知症問題にとり
くむ会クローバー 藤田和子
さん

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 県東部認知症疾
患医療センター ☎0848・
61・5515)

糖尿病予防教室

とき 20日(月)13時30分～15時

ところ 本郷生涯学習センター

テーマ やってみよう！これな
らできる自己管理

講師 本郷中央病院看護師・県糖
尿病療養指導士 富中里美さん

対象 空腹時の血糖値100mg
/dl以上またはHbA1c

5.6%以上の人

定員 50人(申し込み先着順)

申し込み先 保健福祉課 ☎
848・67・6053)

運動機器利用の講習

とき 24日(金)13時30分～15時30分

ところ 本郷福祉センター

対象 要支援・要介護認定を受
けていない65歳以上の人

定員 10人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

医師による精神保健福祉相談

とき 15日(水)13時30分～15時30分

ところ 県東部建設事務所三原
支所(円一町二丁目)

相談料 無料

申し込み 10日(金)までに県東
部保健所 ☎0848・25・4
640)へ

第12回大和町健康ウォーキング

とき 11日(土)8時30分～

ところ 大和町蔵宗

サイクリングター
ミナル

内容 芦田川源流の散策(3.5
kmまたは7km)

※小学生以下は保護者同伴。

申し込み 6日(月)までに申込
用紙(保健福祉課・各保健福祉
センター・各支所に用意)を大
和町自治振興連合会 ☎08
47・33・0223)へ

成年後見制度講演会

とき 27日(月)13時30分～15時

ところ 中央公民館

テーマ 成年後見制度について知
ろう！今のうちからできること！

講師 あんどうゆき司法書士行政
書士事務所所長 安藤由紀さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

献血に協力を

とき 4日(土)10時～12時、13
時～16時

ところ イオン三原店

問い合わせ先 保健福祉課 ☎
0848・67・6053)

パーキンソン病教室

とき 9日(木)13時30分～15時

ところ 尾道市立市民病院(尾
道市新高山)

内容 医師によるパーキンソン
病の話、相談など

対象 パーキンソン病患者と家族

問い合わせ先 県東部保健所
(☎0848・25・4641)

男性の料理教室

とき 24日(金)10時～13時

ところ サン・シープラザ3階

対象 65歳以上で1
人暮らし、または
介護中の男性

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

用意する物 エプロン・三角巾

申し込み 17日(金)までに社会
福祉協議会 ☎0848・63・
0570)へ

いろいろのなんでも相談

とき 30日(木)13時30分～15時30分

ところ 久井保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み 28日(火)までに久井
保健福祉センター ☎084
7・32・8551)へ



祝日の小児科救急当番医院

とき ①3日(金)

9時～12時、14
時～16時30分

②23日(木)9時
～12時、14時～16時

ところ ①興生総合病院(円一
町二丁目) ☎0848・63・5
500)②わきた小児科(宮浦
六丁目) ☎0848・67・7
999)

キッズチャレンジ教室

とき 12月2日(土)10時30分～
12時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 煮込みハンバーグ作り

対象 3～6歳児と保護者

定員 7組(申し込み先着順)

申し込み 11月9日(木)までに
保健福祉課 ☎0848・67・
6053)へ

保育所認定こども園などの入所申し込みの締め切り日を変更

対象 来年1月入所の申し込み受け付けから

申込期限 入所希望月の前月9日まで(土日・祝日の場合は、前日の開庁日まで)

申し込み・問い合わせ先 子育て支援課(☎0848・67・6042)

子育て世代包括支援センターすくすく

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。あなたの妊娠から出産・子育てまでをしつかりサポートします。



●母乳相談

とき 9日(木)・30日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間

ところ サン・シープラザ3階

内容 乳房ケアの話 卒乳の相談

対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

申込期限 開催日の前日まで

●子育て応援相談

とき 11月16日(木)・12月5日(火)10時～12時、13時～14時30分

ところ サン・シープラザ3階

申込期限 開催日の前日まで

●産後セルフケア教室

とき 12月7日(木)10時～12時

ところ サン・シープラザ4階

内容 母体ケア方法の紹介

対象 産後5カ月までの人

定員 5人(申し込み先着順)

申込期限 開催日の前日まで

●パパママスクール

とき 12月23日(土)9時30分～12時

ところ 県立広島大学三原キャンパス

内容 妊娠・出産・育児についての講座、沐浴体験など

対象 市内在住の夫婦

定員 15組(申し込み先着順)

申込期限 12月8日(金)まで

申し込み・問い合わせ先 すくすく(城町一丁目2番1号サン・シープラザ3階☎0848・67・6217)

ベビーマッサージ&ママのリラックスストレッチ

とき 10日(金)①10時～11時

②11時～12時

ところ 宮浦コミュニティセンター

対象 保護者と①3～6カ月児

②7～11カ月児

定員 各8組(申し込み先着順)

参加費 200円

申し込み 8日(水)までに宮浦

コミュニティセンター(☎0848・62・7944)へ

離乳食教室

とき・ところ ①11月10日(金)・サン・シープラザ3階②12月8日(金)・本郷保健福祉センター

内容 離乳食の進め方や試食

対象 4～6カ月児の保護者

定員 各20人(申し込み先着順)

申し込み ①11月6日(月)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)②12月4日(月)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

ベビースalon

とき 16日(木)10時30分～11時40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 母子保健推進委員によるふれあい遊びなど

対象 0歳児と保護者

用意する物 バスタオル

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

ぷよぷよラン 散歩へ行こう

とき 17日(金)9時40分～11時

ところ 久井保健福祉センター

対象 未就園児と保護者

問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

パパも一緒に 親子ストレッチ

とき 12日(日)10時30分～11時30分

ところ 武道館(円一町二丁目)

対象 1歳以上の未就園児と保護者

定員 25組(申し込み先着順)

申し込み 9日(木)までに電話、ファクスまたはEメールで①参加者全員の名前②子の生年月日③住所④電話番号⑤ファクス番号かEメールアドレスを子育て支援課(☎0848・67・6045)☎0848・64・2130 kotosodate@city.mihara.hiroshima.jpへ

子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①2日(木)・円一保育所②21日(火)・本郷ひまわり保育所③22日(水)・さんさんまりん保育園④28日(火)・大和認定こども園⑤29日(水)・久井認定こども園

※受け付けは①③10時～10時30分②⑤10時～11時④9時30分～11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

用意する物 母子健康手帳

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

こんにちは

保健師です



赤ちゃんの成長に合わせた親子遊び

赤ちゃんは、パパやママと遊ぶことが大好きです。遊びの中で感じる喜びや達成感が、心と体の成長を促します。成長段階に合わせた、いくつかの遊びを紹介します。

0～5カ月頃はわらべ歌に合わせて手足を動かすなど、声を掛けながら体を触るふれあい遊び。6～11カ月頃、お座りができるようになったら向かい合って座り、おもちゃを使って遊びましょう。赤ちゃんは興味のあるおもちゃを握ったり、噛んだりします。12カ月以降、つかまり立ちをし始める頃には積み木など指先を使った遊びをしたり、「花だよ、きれいだね」と話し掛けながら近所を散歩したりしましょう。

赤ちゃんと一緒に遊ぶときは、パパとママも一緒に楽しむことが大切です。赤ちゃんの反応や気持ちを共有しながら、遊んでみましょう。

三原市保健師 番城伸太