

## こんにちは 保健師です マタニティライフを応援します



妊娠すると、喜びや驚き、戸惑いや責任感など、さまざまな感情を抱きます。マタニティライフをいきいきと過ごすポイントは、一人で頑張りすぎないこと。嬉しい気持ちも不安な気持ちも、誰かと共有し、ゆっくりと親としての気持ちの準備を始められたらいいですね。

市では、妊婦の皆さんが安心して出産を迎えられるように、2カ月に1回、マタニティスクールを開催しています。妊婦同士で話ができる機会であるとともに、妊娠期から出産、産後にかけての身体の変化や過ごし方、市の支援事業などの紹介をしています。心や身体のことなどで不安があれば、電話や訪問で相談に応じています。気軽に相談してください。

三原市保健師 水田有佳

## マタニティスクール

**とき** 24日(金) 10時～15時  
**ところ** サン・シープラザ3階

**内容** 沐浴・調理実習など

**定員** 15人(申し込み先着順)  
**用意する物** 母子健康手帳、エプロン、ハンカチ、米1/2合、飲み物  
**申し込み** 17日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



## 放課後児童クラブ 冬休みの入会受け付け

**対象** 保護者が仕事などで昼間家庭にいない、小学1～3年生  
※定員を超えた場合は、待機となる場合があります。  
※三原放課後児童クラブは、市民福祉会館で運営します。  
**申し込み** 10月16日(木)～11月

## 子育て 応援



### 子育て支援センター での子育て相談

14日(金)に、申請書と就労状況証明書(いずれも提出先(用意)を子育て支援課(☎0848・67・6045)または各支所地域振興課へ

①3日(金)10時～11時 あさか

②9日(木)10時～11時 チェリ

③17日(水)10時～11時 ッシユ(さくら保育園内、宮浦六丁目)

**内容** 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

**対象** 乳幼児と保護者

**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)

### 子育て応援相談

**とき** 火・木曜日10時～12時、13時～15時

**ところ** サン・シープラザ3階

**内容** 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

**対象** 乳幼児の保護者

**申し込み先** 保健福祉課(☎0848・67・6061)

### 子育て支援サロン

**とき** 火・木曜日10時～12時、13時～16時

**ところ** サン・シープラザ4階

**内容** ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など

**対象** 乳幼児と保護者

※希望者は直接会場へ。

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6061)  
**今月は三原市食育推進月間  
毎月19日は食育の日**



▲食育推進キャラクター「そだつち」家族

食事は、家族や地域の人などと満足感を共有することで、より楽しくおいしくなります。みんなで食事をする機会を増やし、食卓に笑顔の花を咲かせましょう。

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### キッズチャレンジ教室 ぷちお好み焼きを作ろう

**とき** 18日(土)10時30分～12時30分

**ところ** サン・シープラザ3階

**対象** 3歳～6歳児と保護者

**定員** 6組(申し込み先着順)

**申し込み** 10日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・606053)へ

### 親子ストレッチ

**とき** ①10月27日(月)②11月10日(月)10時～11時

**ところ** 中央公民館

**対象** 1歳～3歳児と保護者

**参加費** 各100円  
**申し込み** 10月20日(月)までに中央公民館(☎0848・64・2137)へ

### 祝日の小児科救急当番医院

**とき** 13日(月)9時～12時30分、14時～16時

**ところ** わきた小児科(宮浦六丁目)(☎0848・67・7999)

**ふれあい親子ピクス**

**とき** 23日(木)10時30分～11時30分

**ところ** 中之町コミュニティセンター

**対象** 0歳～3歳児と保護者

**参加費** 100円

**申し込み** 17日(金)までに中之町コミュニティセンター(☎0848・64・4099)へ

### 家族支援講演会

「発達障害の子どもの育ちをトータルに考える」

**とき** 11月8日(土)10時～15時30分

**ところ** 市民福祉会館5階

**参加費** 1,000円

**申し込み** 10月31日(金)までに障害者生活支援センター(☎0848・63・3319)へ