



### 母乳育児相談

**とき** 10日(金)・24日(金)  
※いずれも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、自己マッサージ  
ジ方法の紹介など

**対象** 出産前後の人

**定員** 各4人(申し込み先着順)

**用意する物** 母子健康手帳

**申し込み** 相談日の前日までに子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)へ

**子育て支援センターでの相談**  
**とき・ところ** 2日(木)・チェリッシュ(さくら保育園)、10日(金)・あさかぜ保育園  
※受け付け時間は10時～10時30分。

**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)

### 産前・産後セルフケア教室

**とき** 3月9日(木)①10時～12時②13時～15時

**ところ** サン・シープラザ4階

**内容** 乳房・骨盤ケアの紹介

**対象** ①妊娠5カ月以降②産後5カ月までの人

**定員** 各15人(申し込み先着順)

**用意する物** 母子健康手帳

**申し込み** 開催日の前日までに子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)へ

### 祝日の小児科救急当番医院

**とき** 11日(土)8時30分～17時30分

**ところ** 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目)(☎0848・67・7040)

### 母子保健推進委員さんと過ごす

**●ベビーサロン**

**とき** 23日(木)10時30分～11時40分

**ところ** サン・シープラザ4階

**内容** 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・6217)

0848・67・6061

**●ぴよぴよクラブ**

**とき** 10日(金)9時40分～11時

**ところ** 久井保健福祉センター

**内容** 紙遊び

**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)

### 発達支援啓発講座

**とき** 26日(日)10時30分～12時

**ところ** 中央公民館

**演題** 子どもたちの困り感を理解し育む～発達外来からのメッセージ～

**講師** 県立広島大学保健福祉学部教授 林優子さん

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6359)

### 子育て応援相談

**とき** 7日(火)・16日(木)10時～12時、13時～14時30分

**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

**対象** 乳幼児と保護者

**申し込み先** 子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)



### 離乳食教室

**とき・ところ** ①2月17日(金)・大和保健福祉センター②3月3日(金)・サン・シープラザ3階

**内容** 離乳食の進め方や試食

**対象** 4～6カ月児の保護者(10時～10時40分)、7～9カ月児の保護者(11時～11時40分)

**定員** 各20人(申し込み先着順)

**用意する物** 母子健康手帳

**申し込み** ①10日(金)までに大和保健福祉センター(☎0847・32・8551)へ



### ハッピーランド

**とき** 9日(木)・28日(火)10時～12時、13時15分～14時45分

**ところ** サン・シープラザ4階

**内容** 子育て相談、親子遊びの紹介

**対象** 2歳までの子どもと保護者

**問い合わせ先** 子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)

47・34・0960 ②2月24日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



## こんにちは 保健師です

### 子どもの“立ち直りの心”を育む

子どもは大好きな大人にたくさん褒めてもらうことで、「できないけどやってみよう」という力が湧きます。そして、成長するにつれて、自分が得意な事を「やってみるから見ていて」という素振りを見せ始めます。

時間がかかったり、うまくできなかったりすることもあります。そんな時も、イライラは少し我慢して、最後まで見守ってあげましょう。「頑張ってるねえ」と声を掛け、やり遂げたら「できたねえ」としっかり褒めてあげましょう。そうすることで、子どもの中に「もっとやってみよう」「失敗しても、もう1回やってみよう」という“立ち直りの心”が育っていきます。

子どもは成長していく中で、自分の思うようにならない事や失敗してしまう事にたくさん出会います。幼い頃に育まれた“立ち直りの心”は、将来、さまざまな事に挑戦していく力の土台になります。まず、子どもにしっかりと声を掛け、褒めてあげることから始めましょう。

三原市保健師 藤井 久美子