

介護予防 シルリハ の効果検証

結果発表!!

それぞれに
プラス効果有!

私たち体操指導士が
体操を指導するけれど、
気軽に会場へ来てね。
待つところよー!

指導士養成講習会を受講後に

- ✓ 握力・生きがい感向上
- ✓ 心理的ストレス軽減

4カ月間の指導士活動をした場合

- ✓ 運動機能・生きがい感向上
- ✓ 不安感減少



シルバーリハビリ体操指導士

尾道市 ONOMICHI CITY × 県立広島大学 Prefectural University of Hiroshima

- ✓ 軽度要介護認定率の増加抑制
もしくは減少(圏域により異なる)
 - ✓ 指導士認定率が高い圏域ほど
軽度要介護認定率(※)が低い
- ※各圏域の全高齢者数に対する要支援1・2、
要介護1の認定者数の割合。



シルバーリハビリ体操参加者

- ✓ 運動機能の維持
- ✓ 健康心理面の維持・改善
(初回と1年後の調査比較)

岡高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

▼体操動画



▼体操教室一覧など



子育て

まめまめ通信(150) 妊娠中からの お口の健康づくり

岡健康推進課
(☎0848-24-1960)

妊娠中のお口の中は、さまざまな変化が起こります。また、妊婦さんのお口の健康状態が生まれてくる赤ちゃんにも影響します。

妊娠中のお口の変化

- **むし歯になりやすい。**
 - ・つわりの影響で歯がみがきにくくなる。
 - ・嗜好の変化で間食が増えたり食事が不規則になりやすい。
 - ・だ液の減少で汚れがお口の中に溜まりやすい。
- **歯肉炎や歯周病が悪化しやすい。**
 - ・女性ホルモン増加の影響で歯周病菌が増殖しやすい。



赤ちゃんへの影響

- **歯周病菌により早産や
低体重児出生のリスクが高くなる
と言われています。**
- **むし歯の原因菌が赤ちゃんに
感染することがあります。**

生まれたばかりの赤ちゃんのお口には、
むし歯の原因菌は存在しません。生まれた
後に、だ液を介して赤ちゃんにうつります。



お子さんのお口の健康づくりは妊娠中からスタートしています。

妊婦さんやご家族のむし歯の治療をおこない、むし歯菌を減らしておくことは、生まれてくる
お子さんのお口の健康づくりに大切です。ぜひ、妊婦さんは妊婦歯科健診、ご家族は歯科健診を受けましょう。



妊婦歯科健康診査

対 象 市内在住の親子(母子)健康手帳の交付を受けた人
受診方法 尾道市内の委託歯科医療機関へ予約し受診して下さい。
料 金 **無料** 妊娠中に1回(治療費は有料)
詳しくは市HPや子育て応援カイドブックをご覧ください。
岡健康推進課(☎0848-24-1960)



▲市HP



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

子育てママの体のほぐし方を学ぼう
おうちでできるセルフケア

3月12日(木)10:00～11:30
☑未就学児のお母さん
☑10人程度※託児あり。
講師 山本久美子さん(助産師、整体師)
☎3/5(木)13:30～

栄養相談

～栄養士さんにきてみよう～
3月19日(木)10:00～11:30
☑未就学児の保護者
☑食事(離乳食・授乳含む)の相談※1組15分程度の個別。
☎随時受付中(毎月実施)

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

おやこではっぴい!
～手形アート～

3月10日(火)10:00～11:00
☑未就学児と保護者
☑6組程度
☎2/21(土)～

向島

子育て支援センター

「たち」
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

親子でほっこりわらべうた
3月13日(金)10:00～10:45

☑歩く前までの子と保護者
☑5組程度
講師 前田和子さん(おのみちわらべ)
☎2/27(金)～

リズムでこちょこちょ

親子で心と体をリフレッシュ
3月4日(火)10:00～11:30
☑概ね1歳半～3歳の未就園児と保護者
☑10組程度
☎2/25(火)13:30～

Babyこちょこちょ

赤ちゃんマッサージ おなか・せなか編
3月17日(火)10:00～11:30
☑概ね2～6カ月の子と保護者・妊婦
☑10組程度
☎3/10(火)13:30～

ふれあいこちょこちょ

親子でできるあそびのヒント
3月24日(火)10:00～11:30
☑概ね7カ月～1歳半の子と保護者
☑10組程度
☎3/17(火)13:30～

リフレッシュ体操

～親子で楽しくわっはっは～
3月2日(月)10:00～11:00
☑未就学児と保護者
☑5組程度
講師 上田里恵さん
☎2/21(土)～

春みつけのお散歩へいこう!

東生口公民館のグラウンドに行きます
3月17日(火)10:00～11:30
☑未就学児と保護者
☑6組程度
☎2/21(土)～

こども・子育て防災講座

3月6日(金)9:30～10:30
②10:45～11:45
☑未就学児と保護者
☑各5組程度 ☎2/20(金)～
講師 宮本孝子さん(こども・子育て防災アドバイザー、防災士)

卒園記念 手形足形アート

3月21日(土)13:00～14:00
②14:30～15:30
☑卒園する子と保護者
☑各5組程度
講師 たっちスタッフ
☎3/6(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

すくすくKIDS&子育て相談
♪さんぽ♪の曲にのってGo!Go!

3月10日(火)10:00～11:00
☑1～2歳の子と保護者
☑10組
☎2/24(火)9:00～

のびのびKIDS&子育て相談
春をみつけよう!

3月13日(金)10:00～11:00
☑2～3歳の子と保護者
☑10組
☎2/27(金)9:00～

東尾道

子育て支援センター

「あしたばひろば」
ペ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

ベビーヨガ

～ベビーヨガで赤ちゃんの体のことを知ろう～
3月25日(火)9:30～10:15
②10:45～11:30
☑2カ月～歩くまでの子と保護者
☑各7組 講師 吉廣朱美さん(助産師)
☎2/18(火)9:00～

みつぎ

子育て支援センター

「みつけ」
みつぎいこい会館内
月・火・水・金曜9:00～16:00 第3土曜9:00～13:00(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

～家事の時短アイデア～
3月18日(火)14:00～15:00
☑2～10カ月の子と保護者
☑5組程度 ☎3/2(月)～

赤ちゃんとおそぼう!

3月6日(金)10:00～11:00
☑1歳までの子と保護者
☑10組
☎2/20(金)9:00～

はっさくちゃんのリトミック

3月11日(火)10:00～11:00
☑未就園児と保護者
☑10組
講師 峯松里香さん
☎2/25(火)9:00～

作ってあそぼう!

(大きくなったね)
3月18日(火)10:00～11:00
☑未就園児と保護者
☑10組
☎3/4(火)9:00～

リトミック

～親子で音楽に合わせて体を動かそう～
3月12日(火)9:30～10:00
②10:15～10:45
☑①1歳で歩ける子と保護者 ②2歳～未就園児と保護者 ☑各5組
講師 村尾さきかさん ☎3/5(火)9:00～

リーススポーツで体を動かそう!

3月27日(金)10:00～10:30
②10:50～11:20
☑①0～1歳児と保護者 ②2歳～未就園児と保護者 ☑各10組
講師 田儀俊克さん(明日葉運動指導員) ☎3/19(木)9:00～

すくすく子育て相談

3月3日(火)10:00～11:30
☑未就学児の保護者と妊婦
☑6組程度
講師 保健師と管理栄養士
☎2/9(月)～

ベビーマッサージ「ハハコ」

3月27日(金)10:00～11:30
☑2カ月～ハイハイ期の子と保護者・妊婦
☑8組程度
講師 前有里恵さん(保育士)
☎3/9(月)～

【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)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	2月26日(木)
	因島総合福祉保健センター	2月24日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	3月13日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	3月5日(木)
	因島総合福祉保健センター	2月24日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	3月13日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	2月19日(木)
		3月11日(火)
		3月12日(木)
	因島総合福祉保健センター	2月24日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	3月13日(金)

※対象者には個別通知します。

年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

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。

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	2月16日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	肉 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 指 親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	3月2日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 指12人	肉 離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 指 親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
	御調保健福祉センター	2月18日(水)	13:20~13:30 (15:00まで)	乳児の家族 指8人	
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	2月17日(火) 24日(火) 3月3日(火) 10日(火)	13:30~	妊婦か出産後概ね1年6カ月までの人 ※個別相談。 原則1人2回まで。	肉 授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 指 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)
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	2月15日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) 指2/13(金)	指 妊娠届出書、妊婦の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	3月6日(金)	①10:00~10:30 ②10:45~11:15	生後0カ月~1歳6カ月児 指各回1組	肉 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 指 親子(母子)健康手帳、バスタオル

スポーツ

行事案内

市HP▶



二次元コードを読み込んで、各HPよりご確認ください。

こさかなくん▶
スポーツパークびんごHP



ニュース・お知らせの「2月月間イベント情報」をご覧ください。

第17回市民カローリング大会 参加チーム募集



- 日 3月7日(土) 9:00~
場 長者原スポーツセンター
対 市内在住か市内へ通勤通学している小学生以上(3人1組で競技)
定 30組
料 1人500円(小学生は300円)
持 室内用シューズ・動きやすい服装
締 2月24日(火)
申 問 長者原スポーツセンター
(☎・FAX 0848-48-5677)



第18回さくらカップ尾道ライフソフトバレーボール交流会 (6人制)



- 日 3月1日(日) 9:00~
場 長者原スポーツセンター
対 令和7年度尾道ライフソフトバレーボール連盟加入チーム(未加盟チームでも市内在住か通勤・通学する人は参加可)※いずれの部門も満18歳以上。
内・女子フリーの部
・男女混成の部(男性はコート内に2人以内)
※令和7年度尾道ママさんバレーボール連盟登録選手は1チームに2人まで。
大会要項は長者原スポーツセンター等で配布しています。
試合の組み合わせは主催者で行い、当日配布のプログラムに掲載します。
料 2,500円
申 参加申込書を郵送で(郵送先は要項で確認)
締 2月18日(水)必着
申 問 6人制総務委員長
石井(☎090-3740-0087)

第19回さくらカップ尾道ライフソフトバレーボール交流会 (4人制)



- 日 3月8日(日) 9:00~開会式
場 長者原スポーツセンター
対 令和7年度尾道ライフソフトバレーボール連盟加入チーム(未加盟チームでも市内在住か通勤・通学する人は参加可)
内 ミドルの部、フリーの部、クイーンの部
大会要項は長者原スポーツセンター等で配布しています。
試合の組み合わせは主催者で行い、当日配布のプログラムに掲載します。
料 2,500円(有資格者帯同チーム)
3,000円(有資格者非常同チーム)
申 参加申込書を郵送で(郵送先は要項で確認)
締 2月20日(金)必着
問 競技委員長
岡田(☎080-6337-3024)