

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
体操を指導するけど、
気軽に会場へ来てるね。
待つとるよー！



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ヵ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参加者

- 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。

▼体操動画



▼体操教室一覧など



問高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

子育て

まめまめ通信⑮

妊娠中からの お口の健康づくり

問健康推進課
(☎0848-24-1960)

妊娠中のお口の中は、さまざまな変化がおこります。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。

問健康推進課(☎0848-24-1960)



▲市HP



料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。

申込日時
期間
申込方法
申込先
場所

問い合わせ

対象

内 容

電 話

定 員

料 金

ア ク ス

持 参 物

締 締 切

ホ ー ム ペ ー ジ

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
対未就学児のお母さん
定10人程度※託児あり。
講師 山本久美子さん(助産師、整体師)
申3／5(木)13:30～

栄養相談
～栄養士さんにきいてみよう～
3月19日(木)10:00～11:30
対未就学児の保護者
内食事(離乳食・授乳含む)の相談※1組15分程度の個別。
申隨時受付中(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

おやこでははっぴい!
～手形アート～
3月10日(木)10:00～11:00
対未就学児と保護者
定6組程度
申2／21(土)～

向島 子育て支援センター 「たっち」

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

リズムでこちよこちよ
親子で心と体をリフレッシュ
3月4日(木)10:00～11:30
対概ね1歳半～3歳の未就園児
と保護者
定10組程度
申2／25(水)13:30～

Babyこちよこちよ
赤ちゃんマッサージ おなか・せなか編
3月17日(木)10:00～11:30
対概ね2～6カ月の子と保護者・
妊婦
定10組程度
申3／10(木)13:30～

ふれあいこちよこちよ
親子でできるあそびのヒント
3月24日(木)10:00～11:30
対概ね7カ月～1歳半の子と保
護者
定10組程度
申3／17(木)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(木)10:00～11:00
対未就学児と保護者
定5組程度
講師 上田里恵さん
申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(木)10:00～11:30
対未就学児と保護者
定6組程度
申2／21(土)～

こども・子育て防災講座
3月6日(金)①9:30～10:30
②10:45～11:45
対未就学児と保護者
定各5組程度 申2／2～20(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
対卒園する子と保護者
定各5組程度
講師 たっちスタッフ
申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(木)10:00～11:00
対1～2歳の子と保護者
定10組
申2／24(木)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
対2～3歳の子と保護者
定10組
申2／27(金)9:00～

赤ちゃんとあそぼう!
3月6日(金)10:00～11:00
対1歳までの子と保護者
定10組
申2／20(金)9:00～

はっさくちゃんトリトニック
3月11日(木)10:00～11:00
対未就園児と保護者
定10組
講師 峰松里香さん
申2／25(木)9:00～

作ってあそぼう!
(大きくなったね)
3月18日(木)10:00～11:00
対未就園児と保護者
定10組
申3／4(木)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(木)①9:30～10:00
②10:15～10:45
対1歳で歩ける子と保護者 ②2
歳～未就園児と保護者 定各5組
講師 村尾きみかさん 申3／5(木)9:00～

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(木)①9:30～10:15
②10:45～11:30
対2カ月～歩くまでの子と保護者
定各7組 講師 吉廣朱美さん(助産師)
持バスタオル 申3／18(木)9:00～

リースポーツで体を動かそう!
3月27日(金)①10:00～10:30
②10:50～11:20
対①0～1歳児と保護者 ②2歳～
未就学児と保護者 定各10組
講師 田儀俊克さん(明日葉運動
指導員) 申3／19(木)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(木)①9:30～10:15
②10:45～11:30
対2カ月～歩くまでの子と保護者
定各7組 講師 吉廣朱美さん(助産師)
持バスタオル 申3／18(木)9:00～

みつき
子育て支援センター
「みつけ」

みつきいこい会館内

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
あかちゃんとのゆつたり時間
～家事の時短アイディア～
3月18日(木)14:00～15:00
対2～10カ月の子と保護者
定5組程度 申3／2(月)～

すぐすく子育て相談
3月3日(木)10:00～11:30
対未就学児の保護者と妊婦
定6組程度
講師 保健師と管理栄養士
申2／9(月)～

ベビーマッサージ「ハハコ」
3月27日(金)10:00～11:30
対2カ月～ハイハイ期の子と保
護者・妊婦
定8組程度
講師 前有里恵さん(保育士)
申3／9(月)～

【尾道地域(向島を含む)】圆健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸田地域】圆因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
【御調地域】圆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(水)
		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ヶ月~12ヶ月の児	内身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 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 定12人	内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 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 定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~	妊娠から出産後概ね1年6ヶ月までの妊婦 ※個別相談。 原則1人2回まで。	内授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 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	妊娠・その夫(パートナー) 締2/13(金)	妊娠届出書、妊娠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ヶ月~1歳6ヶ月児 定各回1組	内身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデイ写真撮影 親子(母子)健康手帳、バスタオル

スポーツ

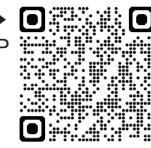
行事案内

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。

こざかなんく▶
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



■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 ソフトバレーボール交流会 (6人制)



■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 ソフトバレーボール交流会 (4人制)



■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(有資格者帶同チーム)
3,000円(有資格者非帶同チーム)
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
申競技委員長
岡田(☎080-6337-3024)