

# 子育て

## ～子どもの発達が気になる保護者の皆様～ ペアレントメンターとお話してみませんか？

☎社会福祉課 障害福祉係  
(☎0848-38-9124)

### ペアレントメンターとは

発達障害のある子どもの子育ての経験を活かして、他の保護者のよき相談相手となれるようペアレントメンター養成研修を受講し、修了した先輩保護者のことです。専門家による支援とは異なり、自らの子育ての経験を活かし、同じ親としての視点を大切にして、子育ての悩みや不安がある保護者の気持ちを共感的に傾聴し、寄り添って心のサポートを行います。「メンター」とは、「信頼のおける相談相手」という意味で、ペアレントメンターは親による親のための支援です。

### メンター'Sサロン(ペアレントメンター事業)ではどんなことをしているの？

メンターと保護者の少数人数のグループでのおはなし会や、メンターからサポートファイルの活用方法を伺っています。おはなし会では、保護者に子どもへの想いや悩みなどを自由にお話していただいたり、メンターからの体験談を聞かせてもらっています。

お話しすることが苦手な人は、他の人のお話を聞くだけでも大丈夫です。ペアレントメンターや保護者同士で気持ちを共有し、「同じように悩んでいる人がいる」「こんな風に考えたらいいのよ」といった気づきから、前向きな子育ての一步を踏み出す力になれたらと思っています。お話をしてほっと一息つける時間を過ごしてみませんか。参加者の皆さんで秘密の厳守を約束しています。



### 例えばどんな話をしているの？

- ・発達の心配について
- ・子どもの将来のこと
- ・きょうだいとの関係・関わり方
- ・つい怒ってしまう
- ・自分の気持ちの整理の仕方
- ・特別支援学級について



### 参加者の声

- ・心配事が「大丈夫よ」ではなく、受け止めてもらえて嬉しかったです。
- ・同じ気持ちの方がいて、とても心強かったです。
- ・考え込まず、人に吐き出す場となり、また参加したいです。
- ・気になっていることが質問でき、気持ちが楽になりました。
- ・先輩ママのお話が楽しく聞いて、心が軽くなりました。



**R8年度 ※申込制(締切:1週間前)** ☎尾道市内在住の発達障害の診断を受けている未就学児・小学生・中学生の保護者

日 に ち	時 間	場 所	対 象
6月26日(金)	10:00~	市役所本庁	未就学児・小学生低学年の保護者
10月23日(金)		因島総合福祉保健センター	中学生以下の保護者
11月20日(金)	11:30	市役所本庁	小学生高学年・中学生の保護者
令和9年1月29日(金)		市役所本庁	中学生以下の保護者

## 乳幼児健診

【尾道地域(向島を含む)】☎健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)  
【因島・瀬戸地域】☎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)

健診名	場 所	日 程
4カ月児健診	総合福祉センター	6月25日(木)
	因島総合福祉保健センター	7月14日(火)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	7月2日(木)
	因島総合福祉保健センター	7月14日(火)

健診名	場 所	日 程
3歳児健診	総合福祉センター	6月18日(木)・7月9日(木)
	因島総合福祉保健センター	7月14日(火)

※対象者には個別通知します。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。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

## 相談・講習会

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	6月29日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	☎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	7月13日(月)	13:00~13:20(15:00まで)	乳児の家族 ☎12人	☎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	6月17日(水)	13:20~13:30(15:00まで)	乳児の家族 ☎8人	
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	6月16日(火) 23日(火) 30日(火) 7月7日(火) 14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。	☎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)
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	8月4日(火) 18日(火) 25日(火)	13:00~	令和3年8~9月生まれで、発達など気になることがある児 ☎6月19日(金)	☎通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ連絡)
	因島総合福祉保健センター	8月19日(水) 9月1日(火)		令和3年8~11月生まれで、発達など気になることがある児 ☎7月10日(金)	
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	6月28日(日)	9:00~12:00	妊婦か夫(パートナー) ☎6月26日(金)	☎妊娠届出書、妊婦の本人確認できるもの
ほかほかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	7月3日(金)	①10:00~10:30 ②10:45~11:15	生後0カ月~1歳6カ月児 ☎各回1組	☎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 ☎親子(母子)健康手帳、バスタオル

■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。  
☎日時間 ☎場所 ☎対象 ☎内容 ☎定員 ☎電話 ☎料金 ☎持ち物 ☎電子メール ☎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

### ふれあいこちょこちょ

親子でできるあそびのヒント  
7月3日金10:00～11:30  
☎概ね7カ月～1歳半の子と保  
護者  
定10組程度  
申6/26金13:30～

## 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

### キラキラ親子体操

7月1日水10:00～11:00  
☎1歳6カ月以上の子と保護者  
講師 田中悦子さん  
定10組  
申6/17水9:00～

今日からやってみよう 子どもの困った  
行動を良い行動に変えるはぐくみ♡  
7月8日水10:00～11:30  
☎概ね2歳以上の未就学児の保護者  
講師 岡田千恵さん(児童家庭支援セ  
ンター まごころ相談員) 定10組程  
度(託児あり) 申7/1水13:30～

Babyこちょこちょ  
赤ちゃんマッサージ 足編  
7月14日水10:00～11:30  
☎概ね2～6カ月の子と保護者・  
妊婦  
定10組程度  
申7/7水13:30～

赤ちゃんとおそぼう!  
7月3日金10:00～11:00  
☎1歳までの子と保護者  
定10組  
申6/19金9:00～

すくすくKIDS&子育て相談  
(夏まつり)  
7月10日金10:00～11:00  
☎1～2歳の子と保護者  
定10組  
申6/26金9:00～

リズムでこちょこちょ  
親子で心と体をリフレッシュ  
7月17日金10:00～11:30  
☎概ね1歳半～3歳の未就園児  
と保護者  
定10組程度  
申7/10金13:30～

栄養相談  
～栄養士さんにきいてみよう～  
7月30日水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)

もぐもぐタイムはじめよう♪  
離乳食講座  
7月15日水10:00～11:00  
☎概ね1歳までの子と保護者  
講師 岡野広美さん(栄養士)  
定10組 申7/1水9:00～

のびのびKIDS&子育て相談  
(夏まつり)  
7月22日水10:00～11:00  
☎2～3歳の子と保護者  
定10組  
申7/8水9:00～

## 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!  
～ふれあいあそび～  
7月7日水10:00～11:00  
☎未就学児と保護者  
定6組程度  
申6/20(土)～

## 東尾道

### 子育て支援センター 「あしたひろば」

ベ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

できた!が増えるサーキットあそび  
7月3日金①10:00～10:30  
②10:50～11:20  
☎①ずりばい～ハイハイの子と保  
護者 ②よちよち歩きの子～2  
歳児までの子と保護者  
講師 田儀俊亮さん(明日業運動指導員)  
☎各10組 申6/26金9:00～

助産師さんの子育て相談  
7月14日水10:00～11:30  
☎妊婦・未就学児の保護者  
講師 吉廣朱美さん(助産師)  
定5組程度  
申6/20(土)～

はっぴいヨガ～のびのび～  
7月27日月10:00～11:00  
☎未就学児の保護者  
講師 田中友紀さん  
定5組程度  
申6/20(土)～

ひまわり認定こども園の  
七夕まつりに参加しよう  
7月7日水10:00～11:00  
☎未就園児までの子と保護者  
定7組※現地集合・現地解散と  
なります  
申6/30水9:00～

ベビーヨガ  
7月29日水①9:30～10:15  
②10:45～11:30  
☎2カ月～歩くまでの子と保護者  
講師 吉廣朱美さん(助産師)  
定各7組 特バスタオル  
申7/22水9:00～

## 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

コラージュアートを楽しもう  
7月3日金10:00～11:30  
☎未就学児の保護者  
講師 谷敷麻美さん(臨床心理士)  
定5組程度  
申6/19金～

## みつぎ

### 子育て支援センター 「みっけ」

みつぎこい会館内  
月・火・水・金曜9:00～16:00 第3土曜9:00～12:00  
(祝日、年末年始を除く)  
☎0848-76-0888

すくすく子育て相談  
7月7日水10:00～11:30  
☎未就学児の保護者と妊婦  
講師 管理栄養士と子育て支援  
コーディネーター  
定6組程度 申6/22月～

子育てのヒント座談会  
7月10日金①9:30～10:15  
②10:30～11:45  
☎①歩く前までの子の保護者  
②歩ける子の保護者  
講師 洲脇美智子さん  
☎各5組程度  
申6/24水～

ヨガでリフレッシュ  
7月29日水9:30～11:00  
☎未就学児の保護者  
講師 高原香枝子さん(国際ヨガ協会)  
定5組程度  
特ヨガマットまたはバスタオル  
申7/15水～

わかばタイム  
あかちゃんとのゆったり時間  
～家の中で起こる事故～  
7月15日水14:00～15:00  
☎2～10カ月の子と保護者  
定5組程度 申6/29月～

ベビーマッサージ「ハハコ」  
7月24日金10:00～11:30  
☎2カ月～ハイハイ期の子と保  
護者・妊婦  
講師 前有里恵さん(保育士)  
定8組程度 申7/6月～

# スポーツ

## 行事案内

二次元コードを読み込んで、HPよりご確認ください。

市HP▶



こざかなくんスポーツパークびんご  
については、当面の間、直接お問い合わせください。

☎0848-48-5446

## 健康づくり運動教室各種開講中

日常生活をより豊かに、また健康寿命をより伸ばすための健康運動教室を開催しています。1回ごとでも参加ができます。

場 こざかなくんスポーツパークびんご

☎16歳以上(シニア世代におすすめ)

内 ①“バレエストレッチ”(水曜13:30～14:30、1回980円) 専用音源でゆっくりストレッチ、正しく美しい姿勢をつくります

②“生活筋力向上”(月曜13:30～14:30、1回760円) 楽しく運動して心身の健康維持を目指す教室

③“ヨガ”(水曜19:00～20:00、金曜19:30～20:30、1回980円) 就寝前に心身をリラックス 定期参加料金あり。開講日は各教室別日程表による(HPに掲載、問合せ)。

定 各20人程度(定期申込優先)

特 運動用の服装・室内靴・飲み物など

☎0848-48-5446