助産師などが育児を支援
こそだてシップから
イベントなどのお知らせ

■すくすくルームのご案内

すくすくルーム（サン・リア２階）は、広い畳敷きのプレイルームで、０歳から乳幼児の子どもたちがスタッフの見守りのもと楽しく遊べます。

妊婦・育児相談、赤ちゃんの体重測定などお気軽に声を掛けてください。

▽**利用対象**＝妊婦、未就学児とその保護者

▽**開所時間**＝午前10時～午後４時

※毎週水曜日は休みです。

※正午から午後１時までは室内で飲食できます。

▽**利用料**＝無料

▽**その他**＝毎月第３木曜日は保健師による「すくすく相談」を午前10時30分から11時30分まで行っています。ぜひお越しください。

■ママサロンこそだてシップ

▽**期日**＝11月９日(金)・30日(金)

▽**時間**＝午前10時～午後３時

▽**会場**＝すくすくルーム

▽**対象**＝妊婦、１歳未満の赤ちゃんとその保護者

▽**内容**＝助産師や子育て支援者が、妊婦・母子・母乳相談、体重測定、ママのハンドマッサージなどを行います。軽食バイキング、おやつもあります。

・**11月のイベント①赤ちゃんのおもちゃ・マラカス作り**

▽**期日**＝11月９日(金)

▽**時間**＝午前10時～正午

▽**参加料**＝２００円

・**11月のイベント②ママのリラックスゆったりヨガ**

▽**期日**＝11月30日(金)

▽**時間**＝午前10時30分～11時30分

▽**参加料**＝３００円

・**共通事項**

・午後のみ参加する場合は予約不要、参加費１００円

■授乳相談

助産師による授乳相談です。妊婦さんもお越しください。乳房のトラブル時はフェイスタオルを持参ください。

▽**期日**＝11月16日(金)

▽**時間**＝午前10時～午後１時

▽**会場**＝すくすくルーム

■マタニティサロン

助産師と保健師が、妊娠期をサポートするイベントを開催します。

▽**期日**＝11月４日(日)

▽**時間**＝午前10時～正午

▽**会場**＝すくすくルーム

▽**内容**＝赤ちゃんのお世話＆リラクゼーション

▽**参加料**＝３００円

■はらぺこあおむしで遊ぼう

絵本に合わせて、身体を動かして遊びましょう。

▽**期日**＝11月29日(木)

▽**時間**＝午前10時30分～11時30分

▽**会場**＝すくすくルーム

■**申込先／問い合わせ先**

こそだてシップ

（☎㊼５６８９）

※各行事に参加される際は、事前に予約のお電話をお願いします。

～ふるさと大船渡応援寄附～
ありがとうございます

９月１日から９月30日までの間、全国各地から、194件3,030,000円の寄附をいただきました。大変ありがとうございました。寄附をいただいた人のうち、本人の了解が得られた皆さんの氏名を掲載します。

【個人】（敬称略・50音順）

有馬　健	小野　亨	高橋　伸夫	秦　伸之	
伊勢　幸範	亀村　幸泰	田中　三郎	樋口　高志	
伊東　孝浩	木山　芳松	田中　昇次	前原　哲也	
岩淵　礼	草深　一枝	田宮　守	松岡　晃子	
植村　本	河内山貴志	佃　みゆき	松岡美和子	
及川みどり	近藤知嘉子	滕　麗達	真子　兵造	
大澤　伸	齊藤　圭介	仲井　朗	百瀬　公也	
大野　功二	佐藤　亮	長尾　正子	安田　汪	
沖　亜希子	鈴木　明広	橋本美枝子	渡辺　隆雄	

北里大学市民公開講座
～健康に関するテーマで開催～

▷**日時**＝11月10日(土)午後２時～４時

▷**会場**＝市総合福祉センター

▷**内容および講師**

①くすりはいつ飲めば効く？飲むタイミングでくすりの効き目を高める！ちょっと新しい治療法です【吉山友二教授(北里大学薬学部)】

②成長発達に応じた子育て応援【小島ひで子教授(北里大学看護学部)】

▷**入場料**＝無料(託児サービスも無料)

▷**申込方法**＝11月９日(金)までに電話、ファクス、Ｅメールで申し込みください。

▷**申込先／問い合わせ先**

企画調整課(☎内線295／FAX㉖4477／Ｅメール＝ofu_kikaku@city.ofunato.iwate.jp)

催し・講座

ハンドメイドアクセサリー教室を開催します

▽**期日**＝11月15日・22日・29日　全３回

※開催日は全て木曜日

▽**時間**＝午後７時～９時

▽**会場**＝勤労青少年ホーム会議室

▽**対象**＝市内在住または在勤の人

▽**内容**＝ネックレス、ハーバリウム、イヤリングなどの作成

▽**講師**＝平野智美さん（アクセサリー作り方講師）

▽**参加料**＝２，０００円程度（材料費、１回当たり）

▽**持参するもの**＝筆記用具

▽**定員**＝10人

▽**申込締切日**＝11月９日(金)

※定員になり次第締め切り

▽**申込先／問い合わせ先**

勤労青少年ホーム

（☎㉗１００１）

気軽にアロマ体験教室参加者を募集します

▽**期日**＝11月14日(水)

▽**時間**＝午後７時～９時

▽**会場**＝働く婦人の家２階研修室

▽**対象**＝市内在住または在勤の人

▽**講師**＝新沼真理子さん【(公社)日本アロマ環境協会アロマテラピーインストラクター】

▽**参加料**＝１，５００円(材料費)

▽**持参するもの**＝筆記用具

▽**定員**＝10人

▽**申込締切日**＝11月９日(金)

※定員になり次第締め切り

▽**申込先／問い合わせ先**

勤労青少年ホーム

（☎㉗１００１）

お正月料理講座参加者を募集します

▽**期日**＝11月22日(木)

▽**時間**＝午前10時～正午

▽**会場**＝働く婦人の家料理実習室

▽**対象**＝市内在住または在勤の女性

▽**講師**＝渡辺マサ子さん(食の匠)

▽**参加料**＝５００円

▽**持参するもの**＝エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

▽**定員**＝20人

▽**申込締切日**＝11月19日(月)

※定員になり次第締め切り

▽**申込先／問い合わせ先**

働く婦人の家

（☎㉗１００１）

自力整体体験(秋)講座参加者を募集します

▽**期日**＝11月13日～12月11日　全５回

※開催日は期間中の火曜日

▽**時間**＝午後７時15分～９時

▽**会場**＝働く婦人の家１階講習室Ａ・Ｂ

▽**対象**＝市内在住または在勤の女性

▽**講師**＝今野昌恵さん(自力整体ライフナビゲーター)

▽**参加料**＝１００円(保険料)

▽**持参するもの**＝大判タオル、タオル、ヨガマット、筆記用具

▽**定員**＝15人

▽**申込締切日**＝11月９日(金)

※定員になり次第締め切り

▽**その他**＝なるべく空腹の状態で参加ください。

▽**申込先／問い合わせ先**

働く婦人の家

（☎㉗１００１）

～11月は大船渡地区が対象～
「温泉ミニデイサービス」の利用者を募集します

▷**期日・対象地域**＝11月14日(水)／大船渡地区

▷**時間**＝午前９時～午後３時30分(送迎を含む)

▷**会場**＝しゃくなげの湯っこ「五葉温泉」

▷**対象**＝対象地区に在住の65歳以上の人で、移動(バスへの乗降時を含む)・入浴・着替えなどに介助の必要がない人

▷**内容**＝血圧測定、入浴、昼食、健康講座、生きがい講座など

▷**利用料**＝１人１回1,000円

▷**定員**＝45人(先着順)

▷**申込方法**＝ＪＡおおふなと大船渡支店へ申し込みください。

▷**申込締切日**＝11月７日(水)

▷**その他**

・飲酒は禁止です。

・脳梗塞や心筋梗塞などの危険があるため、血圧が高い人は入浴をお断りすることがあります。

・昼食は衛生面・安全管理の都合上、ＪＡおおふなとが用意します。

・健康講座・生きがい講座時間中の入浴は、ご遠慮ください。

・送迎はＪＡおおふなとが行います。

▷**申込先／問い合わせ先**

ＪＡおおふなと大船渡支店(☎㉖4121)

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111