

各講座、イベントなどにご来場の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いします。また、延期や中止となる可能性があります。

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時=期日(期間)/時間 場=会場
 - 内=内容 講=講師 題=演題
 - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
 - 対=対象 定=定員 料=料金
 - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

ハローベビークラス

健康増進課・☎②4513

【両親学級】わくわく育児体験
 コースⅡ 時 11月13日(土)/午前10時～正午または午後2時～4時
 場 保健センター 内 パパによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験(抱っこや沐浴)、産後の子育てや生活について考えるなど
 講 保健師

【母親学級】あんしん体験コース
 Ⅱ 時 12月1日(水)/午後2時～4時
 場 さいこうふれあいセンター(西宮町) 内 妊娠出産で不安定になりやすい心をコントロールする方法、子育てサービス情報の紹介、子育て支援センター『子育てサロン』の見学など 講 保育

士、保健師
 《共通》対 妊娠22週以降の妊婦とその家族※原則、2回とも参加できる方。定 先着12組 持 母子健康手帳 申 事前に電話で同課
オンラインで開催!
 つくじい☆いくばあ講座

健康増進課・☎②4512

wellness@city.as hikaga.lg.jp

12月11日(土)・18日(土)・25日(土)
 /午前10時～11時 内 運動が得意になるコツ、ボール遊びの極意、速く走るためのカラダの動かし方※パソコン、スマートフォンまたはタブレットをご準備ください。Wi-Fi環境推奨。講 足利短期大学こども学科准教授、元プロサッカー選手、陸上競技指導者、保育士ほか 対 市内在住の祖父母と孫(幼児・児童)とその家族※孫育てに関心のある大人のみ参加可。定 先着30組 申 住所、電話番号、Eメールアドレスを電話かEメールで同課※受付後、接続方法など詳細をEメールで返送。二次元コードからも申込可。



ヤサシ愛ボランティア

養成講座

元気高齢課・☎②2135

時 11月26日(金)・29日(月)/午後2時～3時30分 場 山前公民館ホール 内 高齢者宅や介護施設などでちよつとしたお手伝いをするボランティアの方を養成する講座
 講 第一層生活支援コーディネーター・蓼沼友紀子さんほか 対 両日参加できる18歳以上の市民で、講座修了後、ボランティアとして活動ができる方 定 先着30人 申 11月19日(金)までに電話で同課



健康エクササイズで気分リフレッシュ

地域福祉会館・☎②7690

時 12月2日(木)/午後2時～3時30分 場 同会館(山下町) 内 自宅などで手軽にできる運動方法について学ぶ 講 地域包括支援センター三重・山前職員ほか 定 先着30人 持 タオル、飲料水 申 11月10日(水)から26日(金)までに電話で同会館※健幸マイレージ対象講座です。

11月は児童虐待防止推進月間

189(いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から(今年度『児童虐待推進月間』標語)

虐待には『身体的虐待』『心理的虐待』『ネグレクト』『性的虐待』があります。子育てに熱心なあまり厳しくしつけるつもりで体罰を与えたり、暴言などで子どもの心を傷つけたり、子どもを放置したり、衣食住の世話をしないなどは虐待にあたります。

ひとりで抱え込まず、連絡・相談してください。
 通告者・相談者のプライバシーは守られます。

児童家庭課・☎②2251

子育てや妊娠に不安や悩みがある

虐待かも…

身近な通告・相談窓口

- ▷同課(平日午前8時30分～午後5時15分)
 - ▷県南児童相談所=☎0282-24-6121
 - ▷児童相談所虐待対応ダイヤル=☎189
- ※通話料無料24時間受付。