

イベント  
遊ぼう学ぼう！  
子どもと親の学習フェスタ



■日時 8月5日(土)午後1時～4時  
■会場 高梁市文化交流館  
■参加費 無料(申込不要)

○親の学び講演会(3階中ホール)  
■時間 午後1時30分～3時  
(午後1時受付開始)

・講師 徳田克己さん  
(筑波大学医学医療系教授)

・演題 子どもの心を強くする育児の秘訣  
○遊びと学びの体験・展示コーナー  
・体験コーナー 工作、おもちゃ遊び、昔のおやつなど  
・読書コーナー おはなし会、図書展示など

・乳幼児交流 ベビーマッサージ  
※予約はこども未来課(21)0288まで  
問 社会教育課 (21)1514

離乳食教室

- 日時 8月22日(火) 午後1時30分～3時30分
- 場所 高梁保健センター
- 対象者 乳児の保護者
- 準備物 エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康手帳
- その他 申し込みが必要です。託児もありますので、詳しくは健康づくり課までお問い合わせください。
- 申込先 問 健康づくり課 (21)0228

第2回子育て支援者講座

～発達障がい児の理解と支援の実際～

- 日時 8月22日(火) 午後1時30分～3時
- 場所 吉備国際大学国際交流会館 2階多目的ホール
- 講師 内田直美さん  
(岡山市立福島小学校教諭・特別支援教育コーディネーター)
- 内容 発達障がいを抱える子どもへの支援方法について
- 対象 保育士・幼稚園教諭・学童指導員ほか地域の子育て支援者
- 申込方法 吉備国際大学たかはし子育てカレッジ実行委員会事務局(こども未来課)までお申し込みください。
- 申込先 問 こども未来課 (21)0288

健康づくり応援通信 ③

問 健康づくり課 (21)0267

呼吸を止めず  
10秒ずつ行いましょう



◎腰痛予防・肩こり解消のストレッチ

今回は、室内で気軽にできるストレッチを紹介します。

〈腰痛〉

背中から腰のストレッチ



椅子に座り、手を前にのばして背中を丸めてキープ

わき腹を回すストレッチ



椅子の背もたれを持ち、腰を動かさずに顔と肩だけ回してキープする  
※左右両方行う



おたゆりこ  
太田百合子さん  
(高梁スポーツクラブ・健康運動指導士)

〈肩こり〉

肩を前後に動かすストレッチ



- ①背中を丸め、肩を前に出す  
⇒両肩が外側に大きく離れることを意識する
- ②胸を張り、肩を背中側に引く  
⇒両肩が背中中央に近づくことを意識する

肩・首筋のストレッチ



- ①片手の肘を曲げて背中側に回す
- ②もう片方の手を頭の先端に置き、斜め前へ押し下げるようにキープ  
⇒肩はできるだけさげて行う
- ③反対側も行う

【ポイント】 ストレッチで筋をよく伸ばすと、血液の循環が促進され、疲労回復しやすくなります。椎間板ヘルニアなど、筋以外の組織にダメージがあったり筋肉に炎症がある場合は、無理にストレッチをすると症状が悪化するため、医師に相談することをお勧めします。

こどもの健診(8月)

種別	ところ	対象	日	時間	問い合わせ先
乳児健康診査	高梁保健センター	平成28年11月生まれ 平成29年4月生まれ	9日(水)	午後1時～1時30分(受付)	健康づくり課 (21)0228
2歳6カ月児健康診査	成羽健康管理センター	平成27年2月～3月生まれ	4日(金)		
3歳児健康診査	高梁保健センター 成羽健康管理センター	平成26年1月～2月生まれ	23日(水) 4日(金)		

子育て支援・健康相談情報(8月)

種別	ところ	日	時間	問い合わせ先
さてらいとひろば“ゆうゆう”	高梁市文化交流館	5日(土)	午後1時～4時	子育て支援センター(22)2450 こども未来課(21)0288
ゆう・ゆうタイム(ランチタイムなし)	子育て支援センター	7日(月)～9日(水)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 ※7日は午後のみ	
赤ちゃんデー		4日・18日・25日(金)	午前10時～午後4時	
家庭相談日		10日(木)・29日(火)	午前10時～午後4時	
吉備プレーパーク	吉備プレーパーク 第1・第2子ども広場	5日(土)	午前10時～午後4時	吉備国際大学心理学部 子ども発達教育学科(22)9273 こども未来課(21)0288
ちびっこ広場	成羽健康管理センター	17日(木)	午前10時～11時30分	健康づくり課(21)0228
育児相談・プレママ相談	子育て支援センター	30日(水)	午前10時～正午 ※受付は午前10時～11時	
教育相談	教育委員会相談室	月～金(祝日除く)	午前9時～午後5時	学校教育課(21)7867
病態栄養相談	備北保健所	10日(木)	午前10時～11時(要予約)	備北保健所(21)2835
子どもの心とからだの総合相談		10日(木)	午後1時～3時(要予約)	
思春期・ひきこもり相談		22日(火)	午後2時～4時(要予約)	備北保健所(21)2836
酒害相談		18日(金)	午後2時30分～4時30分(要予約)	
精神保健福祉相談	備北保健所	2日(水)・18日(金)	午後2時30分～4時30分(要予約)	(21)2836
Eイズ・性感染症検査 B・C型肝炎検査/骨髄ドナー検査		22日(火)	午後1時～2時(要予約)	