

2歳児歯科検診

日時

10月16日(日)

午前9時～11時

場所

ゆうゆう館

対象

市民の平成26年1月～6月  
生まれのお子さん

料金

無料

持ち物

母子手帳・問診票

注意

歯を磨いてから来所してく  
ださい。

年中児から小学2年生まで  
を対象としたフッ素塗布事業  
を同時開催いたします。駐車  
場が混み合う可能性がござい  
ますので、時間に余裕をもつ  
てお越しください。  
対象者には個別通知をいた  
しますので、詳細については  
そちらを確認ください。

問い合わせ先

健康増進課

☎(32)8905



相 談

11月の健康相談

ストレス社会と言われる現  
代社会では、「こころの健康」  
が大きな社会問題としてクロ  
ーズアップされています。  
「眠れない、食欲が落ちた、  
体や頭が重い」など、誰にも  
相談できずにつらい思いをし  
ている方はいませんか？

市では、精神科医が対応す  
る「こころの健康相談」を実  
施します。相談することで、  
今のつらさが少しでも軽くな  
ればと思います。

日時

11月22日(火)

午後2時～4時

場所

きらら館

相談員

精神科医

料金

無料

※11月15日(火)までにご予約を  
お願いします。  
※相談日以外でも随時保健師  
が相談をお受けします。

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩み  
や心配ごとの相談を、市内の  
子育て支援センターで実施し  
ます。

子育て支援センターつくし

日時

11月16日(水)

午前9時～11時

相談員

心理士・保育士

会場

子育て支援センターつくし

(ゆうゆう館内)

子育て支援センターゆりかご

日時

10月3日(月)

午前9時～11時

相談員

心理士・看護師・保育士

会場

子育て支援センターゆりか  
ご(あおば保育園内)

子育て支援センターみるく

日時

11月22日(火)

午前9時～11時

相談員

心理士・看護師・保育士

会場

子育て支援センターみるく

(わかば保育園内)

注意事項 「ゆりかご」「みるく」を初めて利用される場  
合には、防犯対策のために入  
館者登録(名札代)310円  
がかかります。

※子育て支援センターでは、  
子育て巡回相談日以外でも随  
時、保育士が相談をお受けし  
ています。

育児相談

子育てに関する様々な悩み  
や心配ごとの相談をお受けし  
ます。

日程

10月24日(月)

11月30日(水)

12月21日(水)

平成29年1月30日(月)

※月1回実施予定。

受付時間

9時30分～11時

会場

ゆうゆう館大ホール

相談員

保健師・助産師・管理栄養  
士・心理士

持ち物

母子健康手帳

※受付順にご相談をお受けし  
ます。相談までお待ちいた  
だく場合がありますので、ご  
了承ください。



健康メモ

皆さん、朝食を毎日食べ  
ていますか？朝食を食べる  
と5つの良いことがあると  
言われています。

①仕事や学習の効率アップ  
炭水化物を摂取すると、  
脳のはたらきが活性化され  
て集中力が高まります。

②体温が上昇、免疫力アップ  
寝ている間に低下した体  
温が朝食を食べることで上  
昇します。体温が上がると  
免疫力も高くなると言われ  
ています。

③イライラ予防・解消  
起きた時、カラダは飢餓  
状態です。血糖値の低下は  
イライラの原因とされてい  
ます。

④便秘予防・解消  
胃腸が刺激され、便意が  
起きます。この習慣を身  
につけましょう。

⑤太りにくいカラダをつくる  
食事を抜くと、次の食事  
で摂取したカロリを蓄え  
やすくなります。朝食を摂  
ることで、体温も上がり基  
礎代謝が高まり同じ動きで  
も消費カロリが多くなる  
り太りにくくなります。