

## 健康マイレージの ポイントカードの 提出について

健康マイレージのポイント数が5ポイント貯まった方は、2月1日(月)から2月29日(月)までにポイントカードを健康増進課に提出してください。(郵送可)

ポイントカードには、必ず氏名・住所・電話番号・生年月日を記入のうえ、提出してください。

提出いただいた方に道の駅商品券(1,000円)をプレゼントします。

■提出先  
健康増進課

☎(52)1116  
下古山1220

## 相 談

### ■大人の健康相談

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。

ぜひ、ご利用ください。

■日程

3月15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

※3月8日(火)までに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(ゆりかご)

■日程 2月22日(月)

※偶数月に実施予定

■時間 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)

※注意事項 「ゆりかご」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。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※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 2月25日(木)・3月10日(木)※月1回実施予定。

■受付時間 午前9時30分～11時(実施は11時30分まで)

■会場 保健福祉センター

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。相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

## 教室・講座

### ■要介護者のための 口腔ケア講座

「口から元気」家族みんなでできる口腔ケア

■日時 2月28日(日)

午後2時～4時

■場所 小山市立小山文化センター 小ホール

■講師 田村 文登先生

(日本歯科大学口腔リハビリテーシヨン多摩タリ

ニツク 口腔リハビリテーシヨン科 科長)

■演題 「要介護者のための家族ができる日常の口腔ケア」

■主催 一般社団法人小山歯科医師会

■後援

小山地区医師会・野木町・

小山市・下野市

■参加費 無料

■問い合わせ先

小山歯科医師会事務所

☎(39)7290

※月～金 正午～4時

### ■ヘルシースタート 教室

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

■日時 3月24日(木)

午前10時～11時45分

(受付：午前9時45分)

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成27年8月・

9月生まれの児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

■内容

・自分や家族の健康について振り返ってみよう

・野菜料理の試食

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

・血圧測定

■申し込み方法

電話または左記QRコードでお申込みください。

電話または左記QRコード

でお申込みください。

