

相 談

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を実施します。

子育て支援センターゆりかご

■日時 10月28日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご (あおば保育園内)

相談員

臨床心理士・看護師・保育士
※初めて利用される場合には、防犯対策のため入館者登録(名札代)310円がかかります。

子育て支援センターつくし

■日時 11月11日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし (ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師・保育士

育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 10月24日(木)

午前9時30分～午前11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

相談員

保健師・助産師・管理栄養士
■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 10月21日(月)

■その他 偶数月には、午前9時30分から管理栄養士による離乳食講座を開催します。予約は不要です。

申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905

自殺予防いのちの電話

いのちの電話では、毎月10日にフリーダイヤル(無料)の電話相談を受け付けています。

また、24時間365日対応の栃木いのちの電話があります。

ひとりで悩まず、あなたの気持ちをお聞かせください。

フリーダイヤル

■日時 毎月10日の午前8時から翌日の午前8時まで

■電話番号 0120(783)556

栃木いのちの電話

■電話番号(通話料有料)

028(643)7830

問い合わせ先

栃木いのちの電話事務局

☎028(622)7970

(月～金曜日の午前9時～午後5時)

しもつけワイズ

問5 環境への配慮に関する3つのキーワード(3R)に含まれないものは?
①Reuse(リユース) ②Recycle(リサイクル) ③Reverse(リバース)

教 室

男性の料理教室

食生活改善推進員協議会主催で、簡単に作れて、おいしくバランスのよい献立の調理実習を開催します。

■日時 11月12日(火)

午前9時30分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市内在住の男性

■参加費 500円

■定員 20名

持ち物

米1合、筆記用具、エプロン、三角巾

■申込期限 10月25日(金)

申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905



健康づくり基礎教室



健康診断の結果、腹囲、脂質、血糖値等で基準値より高い項目があったら要注意です!

生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか?

■日時 10月31日(木)

午前9時30分～午後1時45分
(受付は午前9時15分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 40歳以上の、健康診断を受けた市内在住の方

■内容 ・生活習慣病を知る

・家でできる運動の実践
・バランスの良い食事のポイントを知る

■定員 20名

■服装・持ち物 健診結果、筆記用具、飲み物(水かお茶)、運動ができる服装・室内用運動靴

■申込期限 10月24日(木)

申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905

高血圧予防教室



高血圧は様々な病気につながります。症状が出る前に、高血圧を予防しましょう!

■日時 11月8日(金)

午前9時30分～午後2時

(受付は午前9時15分～)

■場所 ゆうゆう館

対象者

40歳以上74歳以下の市内在住の方で、次のいずれかに該当する方

・血圧が要指導以上で内服治療していない方

・eGFRが要指導の方

■定員 20名

服装・持ち物

運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■申込期限 11月1日(金)

申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905