

子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配事の相談を実施します。

子育て支援センターつくし

- 日時 11月16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

子育て支援センターみるく

- 日時 11月30日(月) 午前9時～11時
 - 場所 子育て支援センターみるく (わかば保育園内)
 - 相談員 臨床心理士、保育士
- ※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります (キャッシュレス決済のみ)。

こころの健康相談

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はいませんか？

市では、精神科医による無料相談を実施しています。相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

- 日時 12月15日(火) 午後2時～4時
- 場所 市役所
- 定員 2名 (予約制)
- 相談員 精神科医
- 申込期限 12月8日(火)

教室

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用、当日朝の検温にご協力ください。
- ・体調が優れない方は、参加をご遠慮ください。

フレッシュママ・パパ教室 (両親学級)

出産を控えたご両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。

- 日時 11月11日(水)、12月3日(木)
午前9時～10時、午前10時30分～11時30分
- ※どの日にち・時間も、実施内容は同じです。
- ※申し込み時にご希望の日時をお伝えください。
- 場所 ゆうゆう館

- 対象者 出産予定日が令和3年1月～3月の方
※上記以外の方も参加可能です。
- 定員 各回4組 (予約制)
- 内容 産後の生活について、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中や産後にできる体操
- 持ち物 母子健康手帳、妊娠届出時に配布したファイル (黄みどり色)、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳 (パパが参加される場合)
※動きやすい服装でお越しください。
- 申込期限 各レッスンの2日前

運動基礎教室

これから運動習慣を身につけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加してみませんか？

- 日時 11月6日(金)・17日(火)
午前10時～11時30分
(受付は午前9時45分～)
- ※どちらか一方の参加も可能。

■場所 南河内公民館

■対象者

20～74歳の市内在住の方
※主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

■服装・持ち物

運動ができる服装、飲み物(水かお茶)、タオル



高血圧予防教室

様々な大きな病気につながる高血圧を予防しましょう！

- 日時 12月8日(火)
午前9時15分～午後0時30分
- 場所 南河内公民館
- 内容 高血圧予防について知る、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事のポイント
- 対象者 40～74歳の市民の方で次のいずれかに該当する方、またはそのご家族
 - ・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 (要申し込み)
- 服装・持ち物 運動ができる服装・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 12月3日(木)

県産米を使った料理教室

食生活改善推進員協議会の主催で、栃木県産の美味しいお米を使った、バランスのよい料理の調理実習を開催します。

- 日時 12月3日(木)
午前9時30分～午後0時30分
(受付は午前9時15分～)
- 場所 ゆうゆう館 調理室
- 対象者 市内在住の方
- 定員 15名 (先着順)
- 参加費 500円
- 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物 (水かお茶)
- 申込期限 11月20日(金)



しもつけサイズ

問5

今月から市税等の納付に使えるようになったカードは？

①マイナンバーカード

②フレジットカード

③Clubゆうがおカード