

## 相 談

### 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や授乳、離乳食についての相談をお受けします。

■日時 7月13日(水)

午前9時30分～11時

※45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場合）

■申込期限 7月11日(月)

### 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、保育士や臨床心理士等がお受けします。

子育て支援センター つくし

■日時 7月27日(水) 午前9時～11時

※奇数月に実施予定です。

■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

### 個別心理相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、臨床心理士と公認心理師が対応する相談を実施します。

■日時

7月27日(水)

午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

8月10日(水)

午前9時～10時、午前10時30分～11時30分

■場所 市役所

■相談員 臨床心理士、公認心理師

■申込期限 各相談日の3日前まで

### 子育て支援センター みるく

■日時 7月25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、看護師、保育士

※初めて利用する方は、入館登録代200円（キャッシュレス決済のみ可）がかかります。

※相談日以外は随時、保育士が相談をお受けします。

## 教 室

### 高血圧予防教室

高血圧を知って、より健康になりましょう！

■日時 8月5日(金) 午前9時15分～午後0時30分  
（受付は午前9時開始）

■場所 市役所2階

■対象者 40歳～74歳の市民で次のいずれかに該当する方、またはその家族

- ・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

■内容

- ・高血圧予防について
- ・家でできる運動の実践
- ・塩分控えめの食事について

■服装・持ち物

マスク、運動ができる服装と運動靴、飲み物（水やお茶）、健診結果

■申込方法 右上の二次元コードから予約、または健康増進課へお問い合わせください。

■申込期限 8月2日(火)



### 健康づくり基礎教室

おうちでの運動にお困りではありませんか？  
教室に参加して運動や正しい食事を知り、よりよい生活に変えてみましょう！

■日時 ①7月15日(金) ②9月13日(火)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ①ゆうゆう館 ②市役所3階

■対象者

健康診断を受けた市内在住の20歳以上の方

■定員 20名

■内容

- ・健診結果の見方
- ・コグニサイズ（脳トレ）
- ・家でできる運動の実践
- ・バランスの良い食事のポイント

■服装・持ち物 マスク、運動ができる服装と運動靴、飲み物（水やお茶）、健診結果

■申込方法 右上の二次元コードから予約、または健康増進課へお問い合わせください。

■申込期限 ①7月12日(火) ②9月9日(金)



しもつけクイズ

問5

①成年後見人を選ばれた場合に、本人に代わって行うことができるようになるのは、次のうちどれ？  
②不動産や預貯金の管理  
③病院への送迎