



ヘルスイنفォメーション

Health Information

しもつけワイズ

「正解は③」

詳しくは、3ページをご覧ください。

相談

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、心理士・保育士等がお受けします。

子育て支援センターみるく

■日時 5月7日(月)
午前9時～11時
※奇数月に実施予定。

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)

※「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つくし

■日時 5月28日(月)
午前9時～11時
※奇数月に実施予定

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では、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・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。相談は予約制になります。

日時

5月31日(木)
①午前9時30分～
②午前10時～
③午前10時30分～
④午前11時～

会場

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(乳幼児健診において案内状をもらった方)

※予約制となりますので、5月29日(火)までに予約をお願いします。

その他

奇数月には、助産師による赤ちゃんの抱き方講座を開催します。予約は不要です。

※時間は午前10時30分から11時30分となります。

申し込み先

健康増進課
☎(32)8905

教室

ヘルシースタート教室

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、女性の健康を考える教室を開催します。

日時

5月30日(水)
午前10時～11時45分
(受付時間 午前9時40分～)

会場

ゆうゆう館

対象者

平成30年2月・3月生まれの生後2～3か月児を持つ母親

持ち物

母子健康手帳

定員

約20名

内容

●女性の健康づくり、バランスの良い食事についての講話
●簡単な運動の実践
●野菜料理の試食

申込締切

5月23日(水)

申込方法

電話または左記のQRコードでお申し込みください。

お知らせ

献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、皆さんの善意による無償の献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆さんご理解とご協力をお願いいたします。

日時

6月6日(水)
午前10時～11時30分
午後1時～4時

会場

市役所 ※全血献血のみを行います。

献血基準

| | 200mL献血 | 400mL献血 |
|--------|------------------------|------------------------|
| 1回の献血量 | 200mL | 400mL |
| 年齢 | 16～69歳 | 男性：17～69歳 女性：18～69歳 |
| 体重 | 男性：45kg以上 女性：40kg以上 | 男女ともに50kg以上 |

※65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。