

## 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つくし

#### ■日程

7月30日(月)

※奇数月に実施予定。

#### ■時間

午前9時～11時

#### ■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)

### 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

7月26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～

⑤午前11時～

⑥午前11時～

⑦午前11時～

⑧午前11時～

⑨午前11時～

⑩午前11時～

⑪午前11時～

⑫午前11時～

⑬午前11時～

⑭午前11時～

⑮午前11時～

⑯午前11時～

⑰午前11時～

⑱午前11時～

⑲午前11時～

⑳午前11時～

㉑午前11時～

㉒午前11時～

㉓午前11時～

㉔午前11時～

㉕午前11時～

㉖午前11時～

㉗午前11時～

㉘午前11時～

## 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

7月30日(月)

午前10時～11時30分

(受付は午前9時40分から)

※血圧測定をしますので、午前10時までにお越しください。

#### ■会場

ゆうゆう館

#### ■対象者

平成30年4月・5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

・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

7月23日(月)

#### ■申込方法

電話またはQRコードでお申し込みください。

し込みください。



### 運動基礎教室

運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！

#### ■日時

1回目 7月31日(火)

2回目 8月7日(火)

午前10時～11時30分

受付は午前9時45分～

#### ■場所

きらら館検診室

#### ■対象者

市内在住で20～74歳の運動に興味があり基本的な健診を受診した方

なお、治療中の病気等で主治医の指示を必要とする場合は、運動指導情報提供書を提出していただきます。

#### ■持ち物

運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)

#### ■定員

30名

#### ■参加費

無料

#### ■申込締切

7月24日(火)



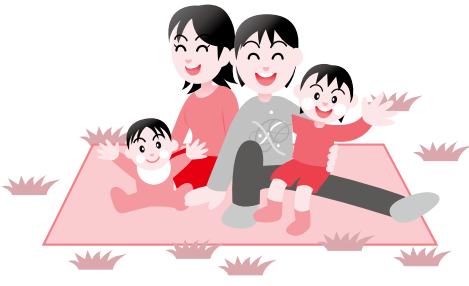
一日に摂取してよい塩分量をご存知ですか？

国の基準で男性は8g未満、女性は7g未満、高血圧の方は6g未満が目標準となつています。しかし栃木県民は男性10.7g、女性9.1g(平成28年県民健康栄養調査より)と目標値より多く摂取しています。夏になり、気温や湿度が高くなると汗をかく機会が多くなり、熱中症予防のために塩分を意識的に多く摂取することがあると思います。しかし、高血圧の方は塩分の摂り過ぎに注意する必要があります。通常の食事を摂っている方は水分補給を中心とし、日頃から減塩を心掛けている方は水分と塩分補給についてかかりつけ医にご相談ください。(日本高血圧学会 熱中症予防と高血圧管理の観点から より)

参考：正常血圧値は、収縮期血圧が130mmHg未満、拡張期血圧が85mmHg未満です。

## しもつけクイズ

問5



- ① 家庭で使用したエネルギー消費量を記録することで環境への影響を把握できるものは？
- ② エコ診断シート
- ③ エコ家計簿
- ④ 環境家計簿