

冬場の献血にご協力 ください！

はたちの献血キャンペーン

冬は献血者が減少しがちになります。安全な血液製剤を安定的に確保するために、ご協力をお願いします。

期間内に400ml献血、成分献血を行った初回協力者に、記念品としてオリジナルクリアファイルをお渡しします。
(学内献血を除く) 記念品はなくなり次第終了となります。

■期間

1月1日(日)～2月28日(火)

■問い合わせ先

栃木県赤十字血液センター
☎028(659)0114

相 談

「ママ」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いる方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くな

ればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■日程

1月17日(火)

午後2時～4時

■場所

市役所

■相談員

精神科医

■料金

無料

※1月10日(火)までにご予約をお願いします。
※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

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

■日時

1月18日(水)

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みるく

■日時

1月25日(水)

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。

教 室



フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産を迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。

■レッスン1

■日時 1月25日(水)

午後1時30分～4時

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■レッスン2

■日時 2月22日(水)

(AMコース)
午前9時30分～11時30分
(PMコース)

午後1時30分～3時30分
■内容 沐浴実習・産後の保健事業について等

■レッスン3

■日時 3月9日(木)

午後1時30分～4時

■内容 お産の経過・安産のコツ、産後のママの心と身体

■レッスン1～3共通

■会場 ゆうゆう館

■対象者

出産予定日が4月～6月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

※お父さんが参加される方は、父子手帳もお持ちください。

■申込締切 各レッスンの2日前まで(定員になり次第締め切りです。)

※開始15分前から受付

みそ汁塩分測定会 お家のみそ汁測ってみそ!

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにながってしまいます。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどの位塩分が含まれているのか測定してみませんか？

■日時・場所

2月8日(水)ゆうゆう館

午前9時30分～10時

午前10時～10時30分

■定員

各時間帯15名(先着順)

※前日までにご予約ください。

■持ち物

みそ汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)
※ご参加の方に、小さじフアミリーをプレゼントします。

