

# 保 健 便 り

# Health Information

## 栃木県食生活改善推進 団体連絡協議会総会に て永年会員表彰受賞

6月21日(火)、「栃木県食生活改善推進団体連絡協議会総会」が栃木県庁において開催され、下古山の小野口文子さんが食生活改善推進員としての長年の活動を認められ永年会員として表彰されました。

小野口さんは食育や料理教室など様々な活動を通して地域の食生活改善に貢献されてきました。今後の活躍も期待しております。



## ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

### ●日時

9月12日(月)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分～10時)

### ●実施場所

きらら館

### ●対象者

生後6～7か月児(平成23年

2月～3月生)を持つ保護者

### ●定員

約20名

### ●申し込み方法

電話または、QRコードで

事前にお申し込みください。

### ●申し込み期間

8月15日(月)～9月5日(月)



### ●持ち物

### ●内容

- ・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
- ・バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)
- ・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

### ●申し込み・問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)11116

## 「こころの健康相談」 開催のお知らせ

「こころのカゼ」と言われる「うつ病」等により、「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」などで誰にも相談できずにつらい思いをしている方、そのご家族はいませんか？

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

(月1回開催予定)

8月9日(火)、9月6日(火)

10月4日(火)、11月1日(火)

12月27日(火)

### ●時間

午後1時30分～3時30分

### ●場所

保健福祉センターきらら館

### ●相談員

精神科医

### ●料金

無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

### ●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課

☎(52)11112



申し込み  
QRコード