

相 談

「こころ」の健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「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？

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。

■日時 5月12日(火)、7月7日(火)

午後2時～4時

■場所

きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制ですので、相談日の一週間前までにお申し込みください。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52) 1116

教室・講座

みそ汁塩分測定会

おうちのみそ汁 計ってみそ！

味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか？

■日時・会場

6月4日(木)

きらら館 研修室

受付：午前9時30分～10時

30分

■定員

10名(先着順) ※前日までに

にお申し込みください

■費用 無料

■持ち物

味噌汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52) 1116

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、食事バランスガイド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 5月28日(木)

午前10時～11時30分

(開始15分前から受付)

■会場 きらら館 研修室

■対象者 平成26年10月、11月生まれ、生後6～7

か月児を持つ保護者

■持ち物 特にありません

■定員 約20名

■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

・野菜料理の試食(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

■申し込み締め切り

5月21日(木)

※電話またはQRコードでお申し込みください。



■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52) 1116

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、安心して出産が迎えられ、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。ぜひご参加ください。

■レッスン1

■日時 4月15日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

■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 5月21日(木)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

■内容 お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

■レッスン3

■日時 6月18日(木)

(AMコース)

9時30分～11時30分

(開始15分前から受付)

(PMコース)

1時30分～3時30分

(開始15分前から受付)

■内容 沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■レッスン1～3共通

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が平成27年7月～9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

■定員 レッスン1・2各25組、レッスン3午前・午後各16組

■申し込み締め切り

各レッスンの1週間前まで(定員になり次第締め切ります)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

しもつけクイズ

問2

平成27年4月1日現在、下野ブランドに認定された特産品・文化財等地域資源・市内産業の製品・技術は全部で何件あるでしょうか？

- ① 19件
- ② 22件
- ③ 24件