

相 談

子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配事の相談をお受けします。

子育て支援センターつくし

■日時 11月15日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし (ゆうゆう館)

■相談員 公認心理師、保育士、管理栄養士

子育て支援センターみるく

■日時 11月29日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターみるく (わかば保育園)

■相談員 臨床心理士、保育士
※初めて利用する方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります (キャッシュレス決済のみ)。

育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 12月6日(月)

午前9時30分～11時30分
※30分刻みでの予約制です。

■場所

ゆうゆう館

■相談員 保健師、助産師

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限

12月2日(木)



こころの健康相談

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はいませんか？

市では、精神科医による無料相談を実施しています。

■日時 12月7日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名 (予約制)

■相談員 精神科医

■申込期限 11月30日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けします。



教 室

フレッシュママ・パパ教室 (両親学級)

出産を控えたご両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。

ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。

■日時 11月11日(木)

午前9時30分～11時30分
(受付は午前9時15分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が令和4年1月～2月の方 (それ以外の方も参加可能です)

■定員 8組 (予約制)

■内容

産後の生活について、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中や産後にできる体操

■持ち物・服装 母子健康手帳、妊娠届出時に配布したファイル (黄みどり色)、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳 (パパが参加する場合)、動きやすい服装

■申込期限 11月9日(火)

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用、当日朝の検温にご協力ください。
- ・体調が優れない方は、参加をご遠慮ください。

高血圧予防教室

日ごろから血圧が高い方は、狭心症や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるため、注意が必要です。

様々な大きな病気につながる高血圧を予防しましょう！

■日時 12月3日(金)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所

■内容 高血圧予防について知る、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事のポイント

■対象者 40～74歳の市民の方で、次のいずれかに該当する方またはそのご家族

・血圧が要指導以上で内服治療していない方

・eGFRが要指導の方

■定員 20名 (要申し込み)

■服装・持ち物

運動ができる服装・運動靴、飲み物 (水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■申込期限 11月30日(火)

冬の高血圧に要注意

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝起きて布団から出たときや、暖かい部屋から寒い屋外に出たときなどに、血圧は急上昇します。急激な温度の変化は避けましょう。

血圧の急上昇を防ぐポイント

- ・布団から出る前に部屋を暖める
- ・寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- ・脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする

自分の血圧を知っていますか？

健診では、上が130、下が85を超えると「要指導」の判定、上が140、下が90を超えると高血圧の分類となり、「要精密検査」の判定となります。

高血圧は自覚症状がほとんどないため、自分で気づくことは難しく、健診で指摘されても放置する人が多くいます。

血圧が高めだった方は、定期的に血圧を測定し、数値を確認しましょう。