

相 談

9月10日から16日は自殺予防週間

眠れない・やる気が出ない・食欲がないなどの悩みを抱えていませんか? 「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、精神科医による相談を実施しています。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。

■日時 10月24日(火) 午前10時～正午

■場所 市役所

■申込方法 電話

■申込期限 相談日の1週間前

※保健師による相談は随時、実施しています。

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、心理士や保育士がお受けします。

※相談日以外でも随時、保育士が相談をお受けします。

子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■日時 9月20日(水) 午前9時～11時

■相談員 公認心理師、保育士

子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

■日時 9月25日(月) 午前9時～11時

■相談員 臨床心理士、保育士

※初めて利用する方は、防犯対策のために入館者登録代200円(キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時 9月7日(木)・14日(木)、10月12日(木)・26日(木)

①午前9時30分～ ②午前10時30分～

③午後1時30分～ ④午後2時30分～

※11月以降も月2日実施予定です。

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 各相談日の3日前

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 10月30日(月)

午前9時30分～11時

※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、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診で案内状をもらった方)

■申込期限 10月27日(金)

教 室

健康づくり基礎教室

自分の身体の状態について知っていますか? 健診結果から身体のサインを読み解いてみませんか?

■日時 10月18日(水)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 南河内公民館

■対象者 健康診断を受けた市在住の20歳以上の方及びそのご家族

■定員 20名 申込フォーム

■内容 健診結果の見方、脳トレ、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイント

■服装・持ち物 運動できる服装、運動靴、健診結果、筆記用具、飲み物(水かお茶)

■申込方法 申込フォーム、電話、窓口

■申込期限 10月16日(月)



フレッシュママ・パパ教室(両親学級:栄養編)

出産を控えたご両親が、安心して出産を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。

妊婦体操を実施する教室(運動編)との重複参加はできません。

■日時 10月26日(木)

午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 妊娠中の方とご家族

■定員 15組(要予約)

■内容 産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中の食生活、保育施設の紹介、子育て支援センターつくしの見学会

■持ち物 母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン、スリッパ、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)

■申込期限 10月24日(火)

しもつけワイズ

問 3

乳幼児を連れた子育て家族が参加できる市内のイベントに、無料で貸し出ししているものは?

①駅 ②部屋 ③家