

パパ・ママ教室

(健康福祉課)

元気な赤ちゃんを産むためには、妊娠中を健康に過ごすことが大切です。

町では、お腹の中の赤ちゃんの変化や出産までの経過について、また母乳について「パパ・ママ教室」を開催しています。

同じ時期に出産するお母さん同士、お友だち作りの場としてもご利用ください。

○日時・内容

【妊娠中の変化】編 10月17日(水)午前9:30~11:30 助産師・栄養士による講話 ・妊娠中の過ごし方 ・妊娠中の栄養
【赤ちゃんが生まれて】編 10月20日(土)午前9:30~正午 ・おふろの入れ方実習 ・ビデオ「赤ちゃん このすばらしき生命」 ・母乳相談

○場所 保健センター

○対象者

町内在住の妊婦及びその家族

○お申し込み

10月15日(月)までにお申し込みください。(閉庁日を除く。)

○お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006 (直通)

生活習慣病予防教室

(健康福祉課)

「自分の健康は自分で守る」という意識を持って健康的な生活を送れるよう、生活習慣病予防教室を開催しています。

今年度、健康支援室では、糖尿病の予防に重点を置き、保健活動を行っています。糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気で、進行すると腎臓や目など様々なところに合併症を招きます。生活習慣を見直すことも糖尿病予防には不可欠です。

まず、健診で自分の身体の状態を知り、どんなことに気を付けたらより健康になれるのか、考えるきっかけにしませんか。

○1日目
 日時 11月4日(日)
 午前10時30分~正午
 (受付10時10分)

・内容 講話
 「糖尿病予防について」
 茨城西南医療センター病院
 (日本糖尿病学会専門医)

服部良之先生
 ・場所 中央公民館 視聴覚室
 ※ふれあいまつり・文化祭と同
 時間催です。

○2日目
 日時 11月8日(木)
 午前10時~午後1時
 (受付9時40分)

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006 (直通)

・内容 調理実習
 「血液サラサラな食事」

※お申し込みが必要です。

※1日のみの参加も可能です。

・場所 保健センター
 ・定員 先着15名

○お申し込み期限

10月31日(水)

○お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006 (直通)

相談

障害者相談 (健康福祉課)

町では、障害者(児)やそのご家族などからの相談に応じ、その方に合わせた情報の提供・助言を行っている窓口があります。

この窓口には、専門の相談員が配置され、身体、知的、精神などの障害についての悩みや問題を一緒に考えていきます。

○日時

10月5日(金)
 午後2時30分~4時

○場所 役場 1階 小会議室

○お問い合わせ

健康福祉課 社会福祉G
☎(84)0006 (直通)

生活相談

(総務課)

隣保事業(生活相談員)による生活相談(人権、福祉、教育、就業等)を実施しています。個人の秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

○相談場所

ふれあいセンター
 堀之内集会所

※各相談所の相談日程については、ふれあいセンターまでお問い合わせください。

○お問い合わせ

ふれあいセンター
☎(84)3595 (直通)

消費生活相談

(産業課)

専門の相談員が町民のみなさんの消費生活に関する問題やトラブルなどの相談に応じ、解決に向けたお手伝いをします。専門の相談員への相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご活用ください。

○日時

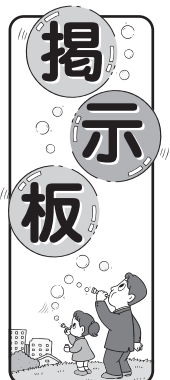
10月10日(水)

午前9時~午後4時30分
 (正午~午後1時を除く)

○場所 ひばりの里

○お問い合わせ

産業課 地域振興G
☎(84)2582 (直通)



赤ちゃんふれあい体験ボランティアの募集

茨城県では、未来の子育て世代である高校生を対象に、赤ちゃんとその保護者とふれあう機会を提供するライフデザインセミナー(赤ちゃんふれあい体験)を実施しており、事業にご協力いただけるボランティア(赤ちゃんとそのお母さん・お父さん)を募集しています。

ご興味のある方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

○募集対象

生後3か月~1歳半くらいの赤ちゃんとそのお母さん・お父さん。

○協力内容

10人前後の高校生グループに対して、子育ての体験のお話しや赤ちゃんとのふれあい体験にご協力いただきます。

○その他

詳細は、お問い合わせください。

○お問い合わせ

(県委託先)
 NPO法人ままとーん
 ☎029(8338)5080
 info@mamatone.org