

たかはしあんしんでんわ

高齢者の健康や介護に関する悩みごとの24時間電話相談窓口「たかはし高齢者あんしんでんわ」が、「たかはしあんしんでんわ」と名称を変更しました。

対象者の範囲を広げ、障害がある人や子どもの健康等に関する相談も受け付けるようになりました。

- ◆対象…市内在住の人
- ◆内容…医師、看護師、ケアマネジャー等の資格を持つ専門員による電話相談
- ◆通話料金…無料
- ◆利用方法…**0120-778-553**へダイヤルしてください。365日24時間、相談を受け付けます。

☎ 介護保険課 ☎(21)0300

家族介護教室

家族介護教室とは、在宅で介護をしている家族介護者の介護知識の研さんと、同じ家族介護をしている人たちとの交流を目的としたものです。開催は、市から在宅介護支援センターに委託しています。

◆対象…市内在住で、介護保険の要介護度が要支援1以上の高齢者を在宅で介護している人

| ◆会場 | 高梁市役所 | 5月18日(水) |
|-----|------------|----------|
| | 松原地域市民センター | 6月 |
| | 巨瀬地域市民センター | 7月 |
| | 有漢保健センター | 7月 |
| | 高倉地域市民センター | 9月 |
| | 宇治地域市民センター | 9月 |
| | 川面地域市民センター | 11月 |
| | 玉川地域市民センター | 11月 |
| | 落合地域市民センター | 平成29年1月 |
| | 津川地域市民センター | 平成29年3月 |
| | 中井地域市民センター | 平成29年3月 |

- ◆内容…在宅介護の緊急対応、家族介護者の交流 他
- ◆参加費…無料
- ◆応募方法…最寄りの在宅介護支援センターへご連絡ください。(詳細については、決まり次第各開催地域へ回覧等でご案内します)

☎ ゆうゆう村在宅介護支援センター ☎(22)6308
 白和荘在宅介護支援センター ☎(22)5529
 在宅介護支援センターグリーンヒル順正 ☎(23)1230
 有漢在宅介護支援センター ☎(57)9922
 介護保険課 ☎(21)0300

親子で楽しむ健康教室

ピラティス&ヨガ教室

- ◆日程・会場
 勤労青少年ホーム…6月9日(木)、9月8日(木)、11月10日(木)
 成羽文化センター…7月14日(木)、10月13日(木)
- ◆時間…午前10時30分～午前11時30分
- ◆対象…市内在住で未就学の子どもを持つ保護者
- ◆内容…子育てで忙しい保護者に、心と体を癒すピラティスとヨガ
- ◆定員…20人(託児あり)

親子ふれあい健康教室

- ◆日程・会場
 勤労青少年ホーム…5月16日(月)、12月5日(月)
 成羽文化センター…10月17日(月)
- ◆時間…午前10時30分～午前11時30分
- ◆対象…市内在住の未就学・未就園の幼児とその保護者
- ◆内容…体操をとおして親子でスキンシップなど
- ◆定員…20人
- ◆申し込み(2教室とも)…4月28日(木)までに、電話でお申し込みください。

☎ (申し込み)社会教育課 ☎(21)1514

フィットネス・ラボ

中高年運動指導教室

健康運動実践指導者の資格を持つ吉備国際大学の学生が、科学的根拠に基づいて、あなただけの健康運動プログラムを提供します。メタボやロコモの予防・改善、運動不足解消、ダイエット、認知機能の維持・向上など、自分の「気になる!」をご相談ください。



- ◆対象…40歳～69歳の人
- ◆実施日時…6月2日からの毎週木曜日 18:30～20:00
- ◆会場…吉備国際大学9号館2階フィットネス・ラボ
- ◆申込期間…5月9日(月)～13日(金) ※先着20人
- ◆事前説明会…5月26日(木)
- ◆内容…健康と運動の話、身体測定(血管年齢・筋肉量など)、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチング、ゆる体操など
- ◆参加費…無料

☎ (申し込み)健康づくり課 ☎(21)0267

各種相談・教室(5月)

- ◎**乳児健康診査**
 平成27年8月・平成28年1月生まれ
 5月11日(水) 13:00～13:30(受付) 高梁保健センター
 平成27年11月～平成28年1月・平成27年6月～8月生まれ
 5月23日(月) 13:00～13:30(受付) 成羽健康管理センター
 内容…身体計測、内科診察、育児相談、歯科相談、離乳食相談
- ◎**1歳6カ月児健康診査**
 平成26年10月～11月生まれ
 5月18日(水) 13:00～13:30(受付) 高梁保健センター
 内容…身体計測、内科診察、歯科診察、むし歯予測テスト、育児相談、歯科相談、栄養相談、心理相談
- ◎**2歳6カ月児健康診査**
 平成25年10月～11月生まれ
 5月20日(金) 13:00～13:30(受付) 高梁保健センター
 平成25年9月～11月生まれ
 5月27日(金) 13:00～13:30(受付) 成羽健康管理センター
 内容…身体計測、内科診察、歯科診察、育児相談、歯科相談、栄養相談、心理相談
- ◎**育児・プレママ相談(0歳～就学前の幼児、妊婦)**
 5月12日(木) 9:45～10:00(受付) 川上保健センター
 5月13日(金) 10:00～11:00(受付) 有漢保健センター
 5月19日(木) 10:00～10:30(受付) 成羽健康管理センター
 5月25日(水) 10:00～11:00(受付) 高梁保健センター
 内容…身体計測、育児・栄養相談、妊娠中の健康・栄養相談など
 持参品…母子健康手帳
- ◎**離乳食教室(乳児の保護者・要予約・託児あり)**
 5月31日(火) 13:30～15:30 高梁保健センター
 持参品…エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康手帳
- ◎**あそびのひろば(おおむね1歳～就学前の幼児)**
 5月12日(木) 10:00～12:00 川上保健センター
 持参品…母子健康手帳
- ◎**ちびっこ広場(おおむね1歳～就学前の幼児)**
 5月19日(木) 10:00～11:30 成羽健康管理センター
 ☎ 健康づくり課 ☎(21)0228
- ◎**教育相談**
 月～金 9:00～17:00 教育委員会相談室
 ☎ 学校教育課(悩み相談電話) ☎(22)7867
- ◎**母子相談・家庭児童相談**
 月・火・木・金 9:00～16:00 こども未来課相談室
 ☎ こども未来課 ☎(21)0288

- ◎**子どもの心とからだの総合相談(要予約)**
 5月10日(火) 13:00～17:00 備北保健所
- ◎**思春期(ひきこもり)相談(要予約)**
 5月17日(火) 15:00～17:00(受付) 備北保健所
 ☎ 備北保健所備北保健課 ☎(21)2836

のびっこクラブ

高梁公民館で開催している、未就学児を対象にした「のびっこクラブ」では、会員を募集しています。活動は年間10回程度で、バス遠足やクリスマス会などの内容を会員の皆さんの話し合いで決めています。詳しい内容は、問い合わせください。

☎ 高梁公民館 ☎(21)0180

パパ・ママ・子育て応援企業

従業員の子育てや、地域における子育てを積極的に応援することを宣言する「パパ・ママ・子育て応援企業」を募集しています。

登録することで、「パパ・ママ・子育て応援企業奨励金」の支給対象にもなります(別途条件があります)。引き続き、たくさんのお応募をお待ちしています。

新たに登録された企業(登録企業が15社になりました)
 ・中村建設株式会社(横町1541-5)・3月22日登録

☎ こども未来課 ☎(21)0288

ゆう・ゆうひろば(5月)

- ◆場所…子育て支援センター(順正高等看護福祉専門学校2号棟)
- ◎**サロン** 月～金曜日(祝日を除く) 10:00～16:00

| | |
|--|--|
| ◎ ゆう・ゆうタイム 5月13日(金) 「守ろう交通マナー」 (要予約) 10:00～11:30 | ◎ 赤ちゃんタイム 5月6日(金) 20日(金) 10:00～11:30 |
|--|--|

- ◎**家庭相談日** 5月10日(火)・20日(金) 10:00～16:00
- ◎**さてらいとひろば“ゆうゆう”** 10:00～11:30
 5月10日(火) 落合ふれあい公園

※ファミリーサポートの申し込み受け付けは午前8時30分から午後5時15分まで



☎ 子育て支援センター ☎(22)2450
 こども未来課 ☎(21)0288