

相談(12月)

種別	日程	時間	場所	問い合わせ
行政相談	1日(金)	午前9時～正午	備中総合センター	岡山行政監視行政相談センター ☎086(224)1100
	4日(月)		高梁市コミュニティプラザ	
	8日(金)		川上総合学習センター	
	14日(木)		有漢農業構造改善センター	
	15日(金)		成羽文化センター	
なやみごと相談	1日(金)	午前9時～正午	備中総合センター	岡山地方法務局高梁支局 ☎(22)2318
	5日(火)		市役所2階研修室	
	8日(金)		川上総合学習センター	
	14日(木)		有漢農業構造改善センター	
	14日(木)		成羽文化センター	
	26日(火)		松原町コミュニティハウス	
法律相談(要予約)	12日(火)	午後1時～4時	市役所4階会議室2・4	市民課☎(21)0254
消費生活相談	19日(火)	午前10時～午後3時	市役所2階研修室	
司法書士相談	8日(金)	午前10時～正午	市役所4階会議室2・4	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎(22)7906
	20日(水)	午後1時～4時	ポルカ内市民交流センター	

種別	曜日	場所	時間	問い合わせ
ふれあい相談 (福祉総合相談)	月～金 (祝日を除く)	社会福祉協議会 各支所	午前8時30分～ 午後5時15分	社会福祉協議会地域福祉課 ☎(22)7243 有漢支所 ☎(57)3218/成羽支所 ☎(42)2005 川上支所 ☎(48)9770/備中支所 ☎(45)3131

子どもの健診(12月)

種別	対象	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	平成29年3月・8月生まれ	13日(水)	午後1時～ 1時30分 (受付)	高梁保健センター	健康づくり課 ☎(21)0228
2歳6カ月児健康診査	平成27年6月～7月生まれ	12日(火)		成羽健康管理センター	
3歳児健康診査	平成26年5月～6月生まれ	20日(水)		高梁保健センター	
	平成26年5月～6月生まれ	12日(火)		成羽健康管理センター	

子育て支援・健康相談情報(12月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ先
ゆうゆうタイム(要予約) 「クリスマスを楽しもう」	22日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	子育て支援センター ☎(22)2450
赤ちゃんタイム	1日・15日(金)	午前10時～正午		こども未来課 ☎(21)0288
家庭相談	7日・14日(木)	午前10時～午後4時		
さてらいとひろば「ゆうゆう」	14日(木)	午前10時～11時30分	川上児童館	
吉備プレーパーク	16日(土)	午前10時～午後3時	吉備国際大学 第2子ども広場	吉備国際大学心理学部 子ども発達教育学科 ☎(22)9273 こども未来課 ☎(21)0288
ちびっこ広場	21日(木)	午前10時～11時30分	成羽健康管理センター	健康づくり課 ☎(21)0228
育児相談	6日(水)	午前10時～11時(受付)	子育て支援センター	
教育相談	月～金 (祝日除く)	午前9時～午後5時	教育委員会相談室	学校教育課 ☎(21)7867
病態栄養相談(要予約)	14日(木)	午前10時～11時	備北保健所	備北保健所 ☎(21)2835
子どもの心とからだの総合相談(要予約)	14日(木)	午後1時～3時		
思春期・ひきこもり相談(要予約)	19日(火)	午後2時～4時		
精神保健福祉相談(要予約)	6日(水)	午後2時30分～4時30分		
酒害相談(要予約)	15日(金)			
エイズ・性感染症検査(要予約) B・C型肝炎検査(要予約) 骨髄ドナー検査(要予約)	26日(火)	午後1時～2時		



健康づくり応援通信 ⑦

☎健康づくり課 ☎(21)0267

手作りおやつの普及 - 栄養委員活動を通じて -

栄養改善協議会では、幼児健診時に手作りおやつの試食とレシピの配布を行っています。

近ごろは、市販のおやつが多く出回り、手作りのおやつを食べる回数は少なくなっていますが、意外と手軽にできて、親子や家族で楽しめるおやつ作りを、ぜひ試してみたいかがでしょうか。



健康づくり課
小神 静香 栄養士



手作りおやつの良いところは？

- ★旬の食材や身近にある材料を使い、簡単に作ることができる
- ★野菜、果物を取り入れ、不足しがちな栄養を取ることができる
- ★甘味、塩味を調節することができる
- ★食に興味をわき、偏食、小食などの改善に役立つ
- ★親子がふれあえる

今この季節にぴったり！ホットケーキミックスで簡単！

りんごとさつまいものホットケーキ

材料(2人分)

- ▶ ホットケーキミックス 30g
- ▶ プレーンヨーグルト 50g
- ▶ リンゴ(すりおろし) 20g
- ▶ サツマイモ(つぶしたもの) 20g
- ▶ 油 少々



作り方

- ① サツマイモは皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、リンゴのすりおろし、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②をスプーンで落とし入れ、両面をこんがり焼く。

エネルギー たんぱく質 脂質 (全て1人当たり)
97kcal 2.1g 2.3g

幼児健診会場で提供中！ さつまいもとにんじんのかりんとう風

材料(2人分)

- ▶ サツマイモ 70g
- ▶ ニンジン 10g
- ▶ バター 3g
- ▶ 砂糖 1つまみ
- ▶ 塩 ごく少量



作り方

- ① サツマイモとニンジンはよく洗い皮付きのまま細切りにして、サツマイモは水にさらし、かために茹でて水気をきる。
- ② フライパンにバターを熱し、①を入れてやわらかくなるまで炒める。
- ③ ②に砂糖、塩をふり、全体にからめる。

エネルギー たんぱく質 脂質 (全て1人当たり)
52kcal 1.6g 1.4g

障害者週間

12月3日(日)～9日(土)は「障害者週間」です。市は、高梁市自立支援協議会の協力により、次のとおり啓発活動を実施します。障がいについての理解や認識を深め、障がいがある人・ない人が共に安心して暮らせる社会の実現に向けて努力していきましょう。

啓発活動
日時 12月4日(月)午前8時～9時
場所 JR備中高梁駅周辺
☎福祉課 ☎(21)0284

犯罪被害者に支援の輪を

11月25日(土)～12月1日(金)は「犯罪被害者週間」です。警察では、犯罪被害に遭った人やその家族が抱える問題、要望に対応するため、相談窓口を設置しています。また、犯罪被害者給付制度、カウンセリングアドバイザー制度などの各種支援制度も設けています。

犯罪被害相談電話
県警察本部 ☎086(233)8349
☎高梁警察署警務課被害者支援係 ☎(22)0110

健康・福祉