

相談(7月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	2日(火)	午前9時～正午	市役所3階研修室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	11日(木)		たいこまるプラザ	
なやみごと相談	2日(火)	午前9時～正午	市役所3階研修室	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
法律相談(要予約)	2日・9日・16日・23日・30日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ事前に予約をして市民課へ無料券を申請してください(市民のみ・年2回まで) 市民課☎21-0254
司法書士相談	12日(金)	午前10時～正午	備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	17日(水)	午後2時～4時	有漢保健センター イズミゆめタウン(2階文化教室)	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談(要予約)	8日(月)・18日(木)・29日(月) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(7月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	令和5年10月・令和6年3月	11日(木)	午後0時30分～1時30分(受付)	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
1歳6カ月児健康診査	令和4年11月～12月	10日(水)			
2歳6カ月児健康診査	令和3年11月～12月	17日(水)			

子育て支援・健康相談(7月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム(お星さまにお願い)	5日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター(ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
2歳のひろば	3日(水)・12日(金)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム	9日(火)・19日(金)・23日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	27日(土)	①午前10時～正午 ②午後1時～3時		
ゆう・ゆう講座(子どもの事故防止・救急法)	10日(水)	午前10時～11時30分		
なりわで“ゆう・ゆう”	4日(木)・18日(木)・25日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	成羽こども園 子育て支援室	子育て支援センター ☎22-2450
にこにこ相談	18日(木)・25日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	
育児相談	18日(木)	午前10時～正午	子育て支援センター	子育て支援センター ☎22-2450
病態栄養相談	11日(木)	午前10時～11時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2835
思春期・ひきこもり相談	12日(金)	午後2時～4時		備北保健所 ☎21-2836
エイズ・性感染症検査／B・C型肝炎検査／ こつすい 骨髄ドナー検査	23日(火)	午後1時～2時		
こころの健康相談	19日(金)	午後2時30分～4時30分		

かわさき夏の子ども体験教室2024

川崎学園では、「ライフサイエンスのふしぎ」をテーマに、災害救助体験、医師体験、看護師体験などを通して、医療・福祉に携わる喜びを体験してもらい、医療・福祉への興味や関心を高め、学びへのモチベーションの向上を図ることを目的に「かわさき夏の子ども体験教室2024」を実施します。

日時 8月20日(火)・21日(水)午前9時～11時30分(小学1年生～4年生対象)、午後1時30分～4時(小学5年生～中学生対象)

場所 川崎医科大学 現代医学教育博物館(倉敷市松島)

内容 災害救助体験、医師体験、看護師体験、ドクターヘリ見学など

対象 小・中学生(保護者同伴)

申し込み 6月10日(月)午前11時～6月24日(月)午後4時の期間にウェブサイトから申し込み。

定員 各日55名

参加費 無料

川崎学園ウェブサイト

詳細は、川崎学園ウェブサイトをチェック！

川崎学園

☎086-462-1111

なつやすみリハビリのお仕事体験

小学生・中学生を対象として病院で行われているリハビリの仕事について体験しながら学びます。

小学生の部 日時 7月31日(水)①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分

対象 定員24名(①と②合わせて)(小学4～6年生)

中学生の部 日時 8月1日(木)午後1時～2時30分

対象 定員12名

場所 川崎リハビリテーション学院(倉敷市松島)

内容 リハビリ検査体験・治療器具作成など

申し込み 7月13日(土)までに、川崎リハビリテーション学院ウェブサイトから申し込み。

参加費 無料

川崎リハビリテーション学院

☎086-464-1179

申し込みフォーム



健康づくり応援通信

早めに熱中症対策を始めましょう！

熱中症になりやすい時期は、真夏の気温が高いときだけでなく、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったときにも多くみられます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため発汗量が十分でなく、また上手に汗をかくことができないため、体温をうまく調節できません。「高温」、「多湿」、「風がない・弱い」日は特に注意が必要です。

【熱中症予防のために】

- ①暑さを避ける
- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水の利用
 - ・外出時には日傘や帽子を着用
 - ・吸水性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- ②こまめに水分を補給する
- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

【今から熱中症になりにくい体づくりを！】

本格的に暑くなる前に、少しずつ体を暑さに慣らすことも大切です。日ごろからウォーキングなどで汗をかく機会を増やして、夏の暑さに備えておきましょう。

健康づくり課が月2回行っている「持続可能な健康 Happy 体操教室」でも、楽しく体を動かして熱中症になりにくい体づくりを行っています。ぜひ参加してください！



持続可能な健康 Happy 体操教室

健康づくり課 ☎21-0228



市公式 Youtube
体操などのコンテンツを視聴できます



下元香乃(しももとのか)の保健師(健康づくり課)