

相談(1月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	6日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	8日(木)		有漢保健センター	
なやみごと相談	6日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
	8日(木)		成羽たいこまるプラザ	
			有漢保健センター	
法律相談(要予約)	6日・13日・20日・27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、協働定住課へ無料券を申請してください。(市民のみ・年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	9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
			有漢保健センター	
	21日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

子どもの健診(1月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健診	令和7年4月・9月	7日(水)	午後0時30分 ～ 1時15分 (受付)	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
1歳6ヵ月健診	令和6年5月～6月	14日(水)			
2歳6ヵ月健診	令和5年5月～6月	15日(木)			

子育て支援・健康相談(1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 (鬼のお面を作って鬼は外)	30日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター 高梁市原田北町 1251番地1 (高梁こども園 1階 東側)	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	28日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム	16日(金)・23日(金)・ 27日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	24日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時		
なりわで“ゆう・ゆう”	8日・15日・22日・ 29日(すべて木曜日)	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	
にこにこ相談	15日(木)・29日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査登 録	27日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	8日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	9日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	16日(金)	午後2時30分～4時30分		



健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0228

Vitality 高梁ウォークの募集について

高梁市は、第3次すこやかプラン21計画において、「+10(プラステン)」(今より10分多く体を動かす)を推奨し、ウォーキングなど身近な活動を推進しています。このたび健康づくりのための運動習慣を身につけるきっかけづくりとして、Vitality 高梁ウォークを実施します。

「Vitality 高梁ウォーク」は、Vitality アプリに対応するスマートフォンがあればご参加いただける健康づくり事業です。Vitality アプリ内の機能「アクティブチャレンジ」では、毎週アプリ内で設定される目標ポイントを達成するとドリンクチケットなど特典が必ず獲得できます。

この機会に、楽しみながら運動習慣のきっかけづくりに取り組んでみませんか？

- 実施期間 令和8年2月2日(月)～3月29日(日)
- 申し込み期間 令和8年1月26日(月) 午前10時～2月1日(日) 午後5時
- 対象 18歳以上の市内在住・在勤の人
- 定員 先着200名

「Vitality」登録サポート会を開催します。

令和8年1月27日(火) 午後1時30分～3時30分
場 所 高梁市役所 1階市民ホール

※本事業は、包括連携協定を結んだ住友生命保険相互会社の協力のもと実施します。

詳しくは市ウェブサイト、または健康づくり課 Instagram を参照ください。➡



地域の健康づくりを支えるボランティア 愛育委員の活動をご存じですか？

愛育委員は、健康づくりボランティアです。赤ちゃんから高齢者まで、幅広い世代へ向けて健康づくりのお手伝いをしています。「顔の見える関係づくり」と「声かけ活動」を大切に、行政と地域のパイプ役としても活動しています。

高梁市愛育委員会連合会は21支部・622名(R7.4.1現在)で構成されています。

愛育委員の主な活動内容

- 「支部会・研修会への参加」
愛育委員自身が研修会へ参加し、学んだ知識を地域へ広めていく活動により、地域全体の健康意識の向上につながっています。
- 「成人検診受診勧奨」「女性のがん予防キャンペーン」
検診の大切さを広く啓発したり、身近な人や地域の皆さんへ直接伝える活動をしています。
- 「乳幼児健診・思春期ふれあい学習・お誕生月訪問」
子育てを応援し、地域の子どもたちの成長を温かく見守る活動をしています。
- 「災害時の液体ミルク・哺乳ボトルの紹介」
平成30年の西日本豪雨災害以降、乳児健診時に液体ミルクなどを配布し、防災意識を高めるための活動を行っています。
- 「友愛訪問」「サロン活動」
高齢者の見守り活動や介護予防への取り組みを行っています。

愛育委員さんからの声♪

愛育委員をするまで地域のことをまったく知らなかったです。愛育の活動を通じて地域の人と話ができるようになり、つながりが生まれました。一人の力は小さいけど、地域の人たちへ健康の思いを伝えていきたいと思っています。

