

相談(2月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	3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
	6日(金)		備中地域局 2階会議室	
	9日(月)		川上総合学習センター	
	12日(木)		成羽たいこまるプラザ	
なやみごと相談	3日(火)	午前9時～正午	高梁市役所 3階会議室	岡山地方方法務局高梁支局 ☎22-2318
	6日(金)		備中地域局 2階会議室	
	9日(月)		川上総合学習センター	
法律相談(要予約)	3日・10日・17日・24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	13日(金)	午前10時～正午	高梁市役所 4階会議室 1	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	18日(水)	午後2時～4時	ポルカプラザ (1階)	

子どもの健診(2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5月・10月	18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
3歳児健診	令和4年7月～8月	19日(木)			

子育て支援・健康相談(2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 (おひなさまを作ろう)	27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	18日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム	6日(金)・13日(金)・ 17日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	14日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時		
なりわで“ゆう・ゆう”	5日(木)・19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	健康づくり課 ☎21-0228
にこにこ相談	12日(木)・26日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	
育児相談	25日(水)	午前10時～正午		
プレママ相談・母乳相談	5日(木)	午前9時30分～10時30分 (プレママ相談) 午前10時30分～11時30分 (母乳相談)		
ちびっこ広場	26日(木)	午前10時～11時30分	成羽文化センター(別館)	備北保健所 ☎21-2836
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	24日(火)	午後1時～2時	備北保健所	
病態栄養相談	12日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	13日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	20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

『食』を通じて地域の健康づくりを支えるボランティア 栄養委員の活動をご存知ですか？

栄養委員は、健康づくりを食の分野からサポートしているボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、“食”を通じた地域の健康づくりを進め、“健幸都市たかはし”を目指しています。

高梁市栄養改善協議会連合会は13支部、119名(R7.4.1現在)で構成されています。

栄養委員の活動内容

●「各世代(子ども、子育て世代、働き世代、シニア世代)への食育」

・子ども、子育て世代

楽しく学べる料理教室を開催し、親子へバランスの良い食事、朝食の大切さを伝えています。楽しく学んでもらえるよう、クイズやゲームなども企画しています。市が行う幼児健診では「手作りおやつ」の試食作りとレシピ紹介をしています。

・働き世代

男性料理教室では、「自分で作って食べられるようになりたい」「家族にもふるまいたい」そんな男性をサポートします。生活習慣病を予防するポイントやみそ汁の塩分測定などを実施し、減塩の普及啓発も行っています。

・シニア世代

孤食になりがちなシニア世代へ、バランスの良い食事の大切さやフレイル予防の普及啓発を行っています。食事を一緒にすることで会話も弾み、心身の健康増進につながります。

●「街頭運動」 地域の祭りや地元スーパー等で、減塩や野菜を食べようキャンペーンなど食生活改善の普及啓発を行い、テーマに合わせた試食配布とレシピ紹介を実施しています。

●「支部会・研修会への参加」 講演会や調理実習を通しての知識を深める活動や、移動研修などで仲間づくりをしています。

●「各地域に合わせた活動」 地域のニーズに応じた特色のある活動を行っています。

栄養委員さんからの声♪

自分や家族の健康について振り返り、地域との関わりや友人の輪が広がる楽しい機会になっています。

地域とつながるきっかけにもなるので、栄養委員活動へぜひご参加ください！

※令和8年度より栄養教室修了条件をはずし、自分の地域で栄養や食事について学びながら栄養委員活動を行えるようになります。



“地域医療はまちづくり”～持続可能な地域医療体制の構築と維持に向けて～  
令和7年度高梁市医療・介護市民公開講座

令和7年11月9日に高梁総合文化会館で、令和7年度高梁市医療・介護市民公開講座を開催しました。

本講座は、市民の方が、在宅で療養が必要となったときに必要なサービスを適切に選択できるよう、在宅医療と介護の連携について普及啓発を図ることを目的に毎年開催しているものです。今年のテーマは「若年性認知症」でした。

第1部では、若年性認知症と診断された男性の実話を描いた映画「オレンジ・ランプ」の上映、第2部では、上映後の感動に包まれた空気が漂う中、「映画オレンジ・ランプを観て」と題し、さきがけホスピタルの児玉昌純<sup>こだまさずみ</sup>副院長から映画の中でも描かれていた「新しい認知症観」についての説明や、地域包括支援センター保健師から認知症当事者の声について紹介がありました。

参加者からは、「誰しもが関係することだと思うので、学生を含め大勢の人に見てほしいと思った」「認知症に対する正しい知識が得られた」「自分の病気に向き合い、病状や病気を周りの人に伝える勇気をももらった」「認知症に向き合う重い気持ちが楽になった」などの感想をいただきました。

過去の取り組みの経緯や内容は、市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」をご覧ください。

☎健康づくり課☎21-0304

