

行事名	対象	とき	ところ	持ち物
◎プレパパ・プレママ教室㊟	今月のプレパパ・プレママ教室はお休みです			
◎はじめてのママ教室㊟	2022年7月～9月生まれの子	8日㊟	㊟13:15～13:30 13:30～	子育て支援センターのびりん 母子手帳、バスタオル
◎離乳食教室㊟	2022年8月生まれの子	1日㊟	㊟9:00～9:15 9:15～11:00	2階 栄養指導室 バスタオル
7～8か月児教室	2022年4月生まれの子	13日㊟	㊟9:00～9:15 9:15～11:30	2階 栄養指導室 母子手帳、バスタオル、アンケート、おんぶひも
1歳のお誕生日教室	2021年12月生まれの子	6日㊟	㊟9:00～9:15 9:15～10:30	2階 健康ホール バスタオル
1歳6か月児健康診査 ※ポルトガル語・スペイン語通訳あり	2021年5月生まれの子	7日水	㊟13:00～13:20 13:30～	〈受付〉おぼと1階南口 母子手帳、バスタオル、アンケート ※菌みがきをしてきてください
2歳児教室 ※26日はポルトガル語・スペイン語通訳あり	2020年10月22日～11月20日 生まれの子とその保護者 2020年11月21日～12月25日 生まれの子とその保護者	5日㊟ 26日㊟	㊟13:00～13:20 13:20～	2階 健康ホール 母子手帳、バスタオル、アンケート ※菌みがきをしてきてください
3歳児健康診査 ※ポルトガル語・スペイン語通訳あり	2019年9月生まれの子	14日水	㊟13:00～13:20 13:30～	〈受付〉おぼと1階南口 母子手帳、バスタオル、アンケート ※アンケートは後日送付します
◎育児相談㊟	どなたでも	21日水	㊟9:15～11:00	2階 健康ホール 母子手帳、バスタオル
遊びの広場	どなたでも ※身長体重計、おもちゃなどを常設	㊟～㊟	㊟9:00～16:00 ※木・金は13:00～16:00	2階 遊びの広場 7、14、29、30日と土日祝日はお休みです。 ※開放日は変更になる場合があります

◎はウェブ予約ができます ▶  
詳しくは右の二次元コード  
からご覧ください。



㊟…予約制 ㊟…受付時間

※上表以外にも、随時電話などで相談できます。

静岡県LINE相談(相談無料) 友達や家族とケンカした/いじめのことで悩んでいる/将来や進路のことが不安  
～そんなとき、LINEでありのままの気持ちを打ち明けてみませんか～ ID検索 @shizusoudan  
問合せ先 静岡県健康福祉部障害福祉課 054-221-2920



## 毎月1日は「こさい健康の日」

問合せ先 健康増進課

☎053-576-1114 FAX053-576-1150

### 冬の乾燥に注意!!

冬の気配が感じられる時期になりました。冬は、空気の乾燥が気になる季節。乾燥することにより、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすくなったり、肌荒れなどの皮膚トラブルが発生したりします。また、夏ほど喉が渇かないため水分補給が少ない上に皮膚などからの蒸発量が増え、隠れ脱水の危険もあります。今回は、家庭などでの乾燥対策を紹介します。



#### ▶対策

- 入浴後、浴槽のふたをせず、浴室の扉も開けておく。
- 部屋でお湯を沸かす。
- 濡れタオルや洗濯物を室内に干す。
- 水を入れたグラスを置く。
- 霧吹きを使ってカーテンや、ラグなどの布製品や空気中に水を吹きかける。1日数回行うのがポイント。アロマミストにすると香りも楽しめる。
- 窓や床を水拭きする。

30分に1回以上、数分間程度窓を全開にする換気や、こまめな水分補給も忘れずにしましょう。水分は、常温またはぬるめの湯がおすすです。アルコールやカフェインを含む飲み物は、尿量を増やすためとりすぎに注意が必要です。

#### 最後に一言!!

今年の冬は乾燥対策を万全に♪  
50～60%の湿度をめざそう。



12月

## 今月の相談



お気軽にご相談を!

相談は無料です。秘密は固く守られます。

※生活に役立つ各種相談を実施しています。事前予約などを確認して、お気軽にご利用ください。

相談名	とき	ところ	内容	問い合わせ先
健康相談 <sup>㊟</sup> 	22日 <sup>㊟</sup> 13:30~16:30	健康福祉センター (おぼと)	生活習慣病などの相談。直接対面は電話予約。オンライン相談希望はこちらから▶ 	健康増進課 ☎053-576-1114 FAX053-576-1150
こころの健康福祉総合相談 <sup>㊟</sup>	今月のこころの健康福祉総合相談はお休みです			
HIV等検査	4日 <sup>㊟</sup> 13:30~15:00	静岡県 中遠総合庁舎	HIV・梅毒・肝炎ウイルスの血液検査、性器クラミジア検査の尿検査ができます。	西部健康福祉センター (西部保健所) ☎0538-37-2253
	22日 <sup>㊟</sup> 9:30~11:00			
障害者(児)相談	月~金 8:30~17:00	健康福祉センター (おぼと)相談室	障害者(児)について生活、そのほか幅広く相談に応じます。	障害者相談支援センター みなづき ☎053-576-4796 FAX053-576-4213
人権電話相談 ①みんなの人権110番 ②子どもの人権110番 ③女性の人権ホットライン	月~金 8:30~17:15	☎ ①0570-003-110 ②0120-007-110 ③0570-070-810	日常生活での困りごとや悩みごとの相談に応じます。 インターネットでの相談はこちら <a href="https://www.jinken.go.jp">https://www.jinken.go.jp</a>	地域福祉課 ☎053-576-4873 FAX053-576-1220
女性相談 (面談 <sup>㊟</sup> )	1日 <sup>㊟</sup> 10:00~12:00 8日 <sup>㊟</sup> (電話相談) 15日 <sup>㊟</sup> 13:00~16:00 22日 <sup>㊟</sup> (面談)	☎053-576-4878	女性相談員が、家族の問題やセクシュアリティの悩みなどについて相談に応じます。面談の予約はこちらから▶ 	市民課(予約受け付け) ☎053-576-4878 FAX053-576-4880
子ども家庭相談	月~金 8:30~17:00	健康福祉センター (おぼと)	子どもたちが成長していくときに生じる問題の相談に応じます。	子ども家庭課家庭児童相談室 ☎053-576-1125 FAX053-576-1220
ヤングダイヤル こさい ※電話相談	月水金 9:00~16:00	☎053-576-0770	学校・職場・家庭などにおける青少年の悩みごとの相談に応じます。	スポーツ・生涯学習課 ☎053-576-4793 FAX053-576-1237
	火木土 9:00~16:00	☎053-577-5116		
行政相談	5日 <sup>㊟</sup> 13:30~15:30	地域安全安心ステーション	国の行政に関する苦情や相談に応じます。	総務課 ☎053-576-1698 FAX053-576-1115
	8日 <sup>㊟</sup> 13:30~15:30	新居地域センター		
年金相談 <sup>㊟</sup>	8日 <sup>㊟</sup> 10:00~15:00	西部地域センター	厚生年金に関する相談のほか、年金に関して幅広く相談に応じます。	浜松西年金事務所 ☎053-456-8511 FAX053-452-8011
	20日 <sup>㊟</sup> 10:00~15:00	健康福祉センター (おぼと)医師控室		
多重債務者相談 <sup>㊟</sup>	6日 <sup>㊟</sup> 13:00~15:00	市役所一般相談室	弁護士が住宅ローンやクレジット、サラ金による多重債務などに関する相談に応じます。(前日までに要予約、先着5人まで)	消費生活相談室 ☎053-576-1609 FAX053-576-4876
消費生活相談	月~金 9:00~11:45 12:30~15:00	市役所一般相談室	訪問販売や通信販売などの消費に関する相談や、疑問に答えます。	
内職相談	火 9:30~12:00 13:00~16:30	新居地域センター 2階	内職に関する相談に応じます。あつ旋、企業などからの内職の求人も受け付けます。	ハローワーク浜松 湖西市地域職業相談室 ☎053-594-0855 FAX053-594-0857
シルバー人材センター入会説明会	12日 <sup>㊟</sup> 26日 <sup>㊟</sup> 13:30~	湖西市シルバー人材センター事務所	予約不要です。	湖西市シルバー人材センター事務所 ☎053-575-0654
法律相談 <sup>㊟</sup>	17日 <sup>㊟</sup> 9:00~12:00	老人福祉センター 健康福祉センター (おぼと)	弁護士が、専門的な法律の相談に応じます。 (1人20分。先着8人まで)	湖西市社会福祉協議会 ☎053-525-6667 FAX053-575-3299
司法書士相談 <sup>㊟</sup>	13日 <sup>㊟</sup> 13:00~16:00	健康福祉センター (おぼと)	司法書士が、相続や不動産登記、成年後見などの相談に応じます。 (1人20分。先着8人まで)	湖西市社会福祉協議会 ☎053-525-6667 FAX053-575-3299
空き家に関する相談	月~金 8:30~17:15	市役所建築住宅課	空き家の維持管理、利活用、処分などの相談に応じます。	建築住宅課 ☎053-576-4549 FAX053-576-1897

㊟…予約制 ※休日・夜間納税相談(税務課)は、令和3年度で終了しました。

 はコーちゃん健康マイレージ対象事業です。