

# 子育てけんこう掲示板

お問い合わせは、こども未来課へ  
☎053-576-4794 FAX053-576-1220

6月

| 行事名                                    | 対象                              | とき                                   | ところ                             | 持ち物  |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| ◎プレパパ・プレママ教室 <sup>㊟</sup>              | 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 <sup>㊟</sup>                | 2023年1～3月生まれの子                  | 8日 <sup>木</sup>                      | ☎13:15～13:30<br>13:30～          | 子育て支援センターのびりん<br>バスタオル                                   |
| ◎ママはぐ講座 <sup>㊟</sup>                   | 妊娠32～35週の妊婦                     | 30日 <sup>金</sup>                     | ☎9:15～9:30<br>9:30～             | おぼと3階<br>母子手帳  |
| ◎離乳食教室 <sup>㊟</sup>                    | 2023年2月生まれの子                    | 22日 <sup>木</sup>                     | ☎9:00～9:15<br>9:15～11:00        | おぼと2階<br>栄養指導室<br>バスタオル                                  |
| ブックスタート<br>問合せ先 中央図書館<br>☎053-576-4351 | 2022年12月生まれの子                   | 23日 <sup>金</sup><br>24日 <sup>土</sup> | 時間は案内通知をご確認ください。                | 中央図書館<br>新居図書館<br>案内通知、利用者登録申込書<br>(貸出カード作成希望者のみ)        |
| ◎7～8カ月児教室 <sup>㊟</sup>                 | 2022年10月生まれの子                   | 13日 <sup>火</sup>                     | ☎9:00～9:15<br>9:15～11:30        | おぼと2階<br>栄養指導室<br>母子手帳、バスタオル、<br>アンケート、おんぶひも             |
| 1歳のお誕生日教室                              | 2022年6月生まれの子                    | 14日 <sup>水</sup>                     | ☎9:00～9:15<br>9:15～10:30        | おぼと2階<br>健康ホール<br>バスタオル                                  |
| 1歳6カ月児健康診査                             | 2021年11月生まれの子                   | 7日 <sup>水</sup>                      | ☎13:00～13:20<br>13:30～          | 〈受付〉<br>おぼと1階南口<br>母子手帳、バスタオル、<br>アンケート※歯みがきをしてきてください    |
| 2歳児教室<br>※ポルトガル語・スペイン語通訳あり             | 2021年4月20日～5月12日<br>生まれの子とその保護者 | 19日 <sup>月</sup>                     | ☎13:00～13:20<br>13:20～          | おぼと2階<br>健康ホール<br>母子手帳、バスタオル、<br>アンケート※歯みがきをしてきてください     |
| 3歳児健康診査                                | 2020年3月生まれの子                    | 21日 <sup>水</sup>                     | ☎13:00～13:20<br>13:30～          | 〈受付〉<br>おぼと1階南口<br>母子手帳、バスタオル、<br>アンケート※アンケートは後日送付します    |
| ◎育児相談 <sup>㊟</sup>                     | どなたでも                           | 28日 <sup>水</sup>                     | ☎9:15～11:00                     | おぼと2階<br>健康ホール<br>母子手帳、バスタオル                             |
| 遊びの広場                                  | どなたでも<br>※身長体重計、おもちゃなどを常設       | 月～金                                  | ☎9:00～16:00<br>※木・金は13:00～16:00 | おぼと2階<br>遊びの広場<br>7、21日と土日祝日はお休みです。<br>※開放日は変更になる場合があります |

㊟…予約制 ㊟…受付時間  
◎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。



電話  
相談

こども未来課の保健師、栄養士、保育士が随時相談に応じます。  
育児に関する相談 ☎053-576-4794  
発達に関する相談 ☎053-576-4919

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 またはこちら▶  
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

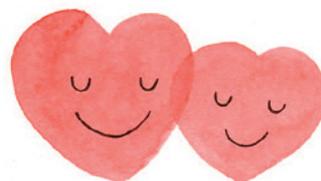
☎053-576-1114 FAX053-576-1150

### お元気ですか？ あなたのこころ

新年度が始まって1カ月がたちました。  
新しい環境、人間関係の中での生活は、緊張の連続で気付いていなくても心身ともに疲れているかもしれません。自分のストレス状況をチェックして、こころの健康状態を確認してみませんか？

4月から湖西市のウェブサイトになんて新しく「こころのストレスチェック」のページを作成しました。チェックの結果により、ストレスの対処法も説明されていますので、疲労度が小さいうちに自分の体や心に耳を傾けてみてください。

また、悩んだ時の相談窓口も紹介しています。悩んだ時には一人で抱えずに、ぜひ相談してください。



最後に一言!!

「こころのストレス  
チェック」はこちら▶



6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  | 15日(木) 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<br>☎053-576-1114<br>FAX053-576-1150                  |
| こころの健康福祉総合相談(予)  | 今月のこころの健康福祉総合相談はお休みです。   |  |  |  |
| 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<br>支援センターみなづき<br>☎053-576-4796<br>FAX053-576-4213    |
| 人権電話相談<br>①みんなの人権110番<br>②子どもの人権110番<br>③女性の人権ホットライン                                   | 月~金 8:30~17:15   | ☎<br>①0570-003-110<br>②0120-007-110<br>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<br>☎053-576-4873<br>FAX053-576-1220                  |
| 女性相談(面談(予))  | 1日(木) 10:00~12:00<br>8日(木) (電話相談)<br>15日(木) 13:00~16:00<br>22日(木) (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)<br>☎053-576-4878<br>FAX053-576-4880            |
| 家庭児童相談   | 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。  | こども未来課家庭児童相談室<br>☎053-576-1125<br>FAX053-576-1220          |
| ヤングダイヤルこさい<br>※電話相談  | 月(水)金 9:00~16:00<br>火(木)土 9:00~16:00                                   | ☎053-576-0770<br>☎053-577-5116                       | 学校・職場・家庭などにおける青少年と家族の悩みごとを匿名で相談できます。   | スポーツ・生涯学習課<br>☎053-576-4793<br>FAX053-576-1237             |
| 行政相談   | 7日(水) 13:30~15:30<br>8日(木)   | 北部多目的センター<br>新居地域センター                                | 国の行政に関する苦情や相談に応じます。  | 総務課☎053-576-1698<br>FAX053-576-1115                        |
| 年金相談(予)  | 8日(木) 10:00~15:00<br>20日(火) 10:00~15:00                                | 西部地域センター<br>健康福祉センター(おぼと)医師控室                        | 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<br>☎053-456-8511<br>FAX053-452-8011               |
| 多重債務者相談(予)   | 20日(火) 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<br>☎053-576-1609<br>FAX053-576-4876                |
| 消費生活相談   | 月~金 9:00~11:45<br>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<br>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<br>湖西市地域職業相談室<br>☎053-594-0855<br>FAX053-594-0857 |
| 暮らしなんでも無料相談  | 月~金 (相談時間)<br>(祝日除く) 9:00~17:00  |  | 日常生活で起こるトラブルや悩みごと、家庭問題、介護、法律、年金、消費生活、住まいなどの相談を受け付け、解決方法の提案や相談窓口の紹介をしています。一人で悩まずお気軽にお電話ください。  | ライフサポート<br>センター西部事務所<br>☎053-461-3715                      |
| シルバー人材センター入会説明会  | 12日(月)<br>26日(月) 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<br>☎053-575-0654                          |
| 法律相談(予)  | 10日(土)<br>24日(土) 9:00~12:00  | 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<br>☎053-525-6667<br>FAX053-575-3299             |
| 司法書士相談(予)  | 13日(火) 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<br>☎053-525-6667<br>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。ウェブ予約ができます▶             | 建築住宅課<br>☎053-576-4549<br>FAX053-576-1897                  |

(予)…予約制



はコーちゃん健康マイレージ対象事業です。