

◎ねたろう食育博士 養成講座



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
楽しく学んで、地域に食育の輪を広げませんか。

- 対象 市内在住の小学生以上の人または在職・在学の人（小学生は保護者同伴）

日程	場所
7月24日(日)、 8月6日(土)	高千帆地域交流センター
7月16日(土)、27日(水)、 8月2日(火)	厚狭地区複合施設

※時間は9:30～13:30です。

※上記のいずれか1日を選んでください。

- 内容 塩分測定、お菓子のカロリーチェック、かむカムチェック体験、山陽小野田市の食材を食べよう！、食エコ体験 など
- 定員 各回16人程度（先着順）
- 受講料 400円（食材料費）
- 申込期限・方法



各回とも前の週の金曜日までに
電話または窓口で申込み（FAX、E-mailでも可）

☎・☒健康増進課（☎ 39-5624）

◎職場の健康づくりに 取り組む事業所を募集



●支援内容

- ・事業所が目指す健康づくりについて、事業所の現状や課題に合わせて助言やサポートを行います。
- ・各種相談や事業所の健康課題に応じて、市内の専門職による出前講座を実施します。
- ・市で実施している保健事業をご案内します。
- ・事業所の状況に応じて、地域産業保健センター等と協力しながら支援します。
- ・その他、事業所に応じた健康づくりの方法を一緒に考えます。

●募集要件

- ・市内の従業員50人未満の事業所で、従業員の健康づくりに興味がある事業所
- ・やまぐち健康経営企業に認定されていない事業所

- 定員 2事業所（先着順） ●費用 無料

- 募集期間・方法 6月8日(水)～30日(木)に電話または窓口で申込み（FAX、E-mailでも可）

☎・☒健康増進課（☎ 39-5624）

【すくすく相談・ベビーサークル】

■すくすく相談

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養指導
- ①スマイルキッズ

○日時 6月23日(木) 9:30～11:15

②保健センター

○日時 7月7日(木) 9:30～11:15

■すくすくベビーサークル

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- 日時 6月23日(木) 10:00～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 うちわで動物作り

- 申込方法 希望する日時の開催場所へ電話または窓口で申込み

☎ココシエ（スマイルキッズ内）☎ 82-2526

☎・☒健康増進課（保健センター）

【歯と口の健康週間】

6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯の健康管理を見直しましょう。歯のセルフケア方法については市ホームページをご覧ください。



【ミニしょくいくはかせ教室】

家庭での食育実践をサポートする教室です。

- 対象 3歳半～就学前の子ども

- 日時 8月7日(日)

①9:45～10:30 ②10:45～11:30

- 場所 スマイルキッズ

- 内容 5つの味比べ（味覚体験）、夏野菜でスペシャルサラダ作り

- 定員 各回6人（先着順）

- 参加料 1人100円

- 持参するもの

エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶

- 申込期限・方法

8月1日(月)までに電話または窓口で申込み

☎・☒健康増進課

【健康相談】

- 日時 6月14日(火) 9:30～11:30

- 場所 厚狭地区複合施設

- 内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談、日常生活上の相談、こころの相談等

- 持参するもの 健康手帳（お持ちの人）