

もぐもぐはかせ教室（対象：1歳半～3歳児）

2歳頃になると、好き嫌いがはっきりし始める反面、食への興味も増え、本格的に自分で食事をする時期です。親子で「食」の体験を通して一緒に楽しく学びましょう。



ミニしょくいくはかせ教室(対象：3歳半～就学前の子ども)

幼少期から様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、また、家庭での食育実践をサポートする教室です。



もぐもぐはかせ教室
ミニしょくいくはかせ教室

ねたろう食育博士養成講座（対象：小学生～大人）

体験を通して食への関心を高めつつ、様々な知識を身につけることができる講座です。食育の大切さを市民に発信する、ねたろう食育博士になりませんか？



ねたろう食育博士

大変なときこそ体とこころを大切に

悩みを抱えた人にとっては身近に相談できる人の存在が重要です。あなたの周りにいる人が「いつもと違うな」と感じたら、早めの相談または受診を勧めてください。

こころの相談窓口	電話番号	時間	内容
山陽小野田市健康増進課（保健センター）	0836-71-1814	平日 8:30～17:15	心の健康全般に関する相談電話です
宇部健康福祉センター（保健所）精神・難病班	0836-31-3203	平日 8:30～17:15	
心の健康電話相談（山口県精神保健福祉センター）	083-901-1556	月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～11:30, 13:00～16:30	
こころの救急電話相談（山口県立こころの医療センター）	0836-58-4455	24時間対応	精神科受診など早急な対応に関する相談電話です

ひきこもり相談支援

※事業の主体は山陽小野田市です。運営は「NPO法人ふらっとコミュニティひだまり」に委託しています。

専門職等によるひきこもり相談支援を実施しています。費用は無料です。（ただし、ひきこもり対象者が本市の市民の場合）

相談支援機関	対象	相談日	お問い合わせ・相談の申込先
NPO法人 ふらっとコミュニティひだまり	ひきこもりで悩んでいる方、その家族等	随時 10:00～16:00 (要事前予約)	電話 0836-21-1552 月～金 9:00～17:00 メール f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

健康相談

血圧測定・体脂肪率測定・尿検査・栄養相談・禁煙相談・健診結果における相談・日常生活上の相談、こころの相談（ひきこもり、アルコール依存等）他（希望者には塩分濃度測定を実施）

※電話相談は常時受け付けていますので、ご利用ください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
日時	9 (火)	14 (火)	11 (火)	9 (火)	6 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	14 (火)	4 (火)	11 (火)	10:00 ～ 11:30

○開催場所：厚狭地区複合施設内ラウンジ