

**もぐもぐはかせ教室 (対象: 1歳半～3歳児)**

食べ物に対する興味がますます広がって、食べることが楽しくなってくる大切な成長のこの時期に、親子で一緒に楽しく学べる食育教室に参加しませんか？



もぐもぐはかせ教室  
ミニしょくいくはかせ教室

**ミニしょくいくはかせ教室 (対象: 3歳半～就学前の子ども)**

さまざまな食体験を通して、家庭でも活かせるように親子で一緒に学べる教室です。新たな発見がいっぱいの楽しい食育教室です。

**ねたろう食育博士養成講座 (対象: 小学生～大人)**

おいしい料理を作る実習など、豊富なプログラムから食に関する知識を楽しく学べる講座です。「ねたろう食育博士」になって、より健やかな生活への道を開きませんか？



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) など

※電話相談は常時受け付けていますので、御利用ください。

	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	8 (火)	13 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	9 (火)	14 (火)	11 (火)	9 (火)	13 (火)	10 (火)	10 (火)	10:00 ~ 11:30

○開催場所: 厚狭地区複合施設内ラウンジ