

もぐもぐはかせ教室 (対象: 1歳半～3歳児)

親子で一緒に楽しく学べる食育教室に参加しませんか?

5月	8月	11月	2月
16 (土)	1 (土)	7 (土)	6 (土)

- 要予約
詳しくはHPをご覧ください。
- 開催場所 スマイルキッズ



もぐもぐはかせ教室
ミニしょくいくはかせ教室HP

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、家庭でも活かせる教室です。

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16 (土)	6 (土)	4 (土)	1 (土)	5 (土)	10 (土)	7 (土)	12 (土)	16 (土)	6 (土)	6 (土)

- 要予約
- 開催場所 スマイルキッズ



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。

7月		
18 (土)	26 (日)	28 (火)

- 3回のうちいずれか1回ご受講ください。
- 要予約 (日にちによって開催場所が異なります。詳しくはHPをご覧ください。)

ねたろう食育博士HP

大変なときこそ体と心を大切に

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
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LINE相談@やまぐち	—	毎日 18:00～21:00	こころのLINE相談@やまぐち
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



こころの相談会

精神科医による相談会です。

- 要予約
開催日は未定です。決まり次第HPでお知らせします。

ひきこもり相談支援

- *ひきこもり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。

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

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)

ひきこもり家族勉強会

- *本人の生きづらさを理解し、どう向き合い、どう関わったらいいかを学びます。家族会の加入 (年会費あり) が必要です。

	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
日程	20 (月)	18 (月)	15 (月)	13 (月)	17 (月)	28 (月)	19 (月)	16 (月)	21 (月)	18 (月)	15 (月)	15 (月)	14:00 16:00

- 開催場所: 厚狭地区複合施設内