

### す プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつづし方体験、②妊娠中の健康管理、出産の経過と過ごし方、③育児・妊婦体験、産後の体調管理 **日**①7/4(月)・②12(火)・③20(水)9:15~11:15(全3回) **場**地域医療センター **対**市内在住の初妊婦(出産予定が11月~来年1月)とパートナー **定**先着15組 **備**親子(母子)健康手帳、筆記用具 **申**直接または電話で。

### す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつづし方体験あり) **日**7/4(月)①

9:45~11:15・②13:30~15:00 **場**いずれも地域医療センター **対**市内在住の①生後4~5か月(離乳食開始前)・②生後6~8か月(離乳食開始後)の第一子の保護者(子ども同伴可) **定**各先着20組 **備**親子(母子)健康手帳、筆記用具、②は飲み物も **申**直接または電話、ウェブ予約で。

### 健 健康普及員 月例ウォーキング

「大和市ウォーキングマップ」を使い「泉の森自然観察コース」を歩く **日**7/9(土)10:00~12:00(雨天中止) **場**大和駅西口プロムナード集合、解散 **備**飲み物、帽子 **申**不要。

## す 産後のサポートをご利用ください

#### ■産後健診費用を助成

産後は、ホルモンバランスの変化などで心身に不調をきたしやすい時期。市は産後2週間、1か月の健診を助成しています(1回当たり上限5,000円)。産後健診では、問診や身体所見、産後うつ病質問票などで、産後の心と体の健康状態を診ます。ぜひ産後健診を受けて、医師に気持ちをお伝えください。助成要件など、詳しくはお問い合わせください。

#### ■産後ケアによる心身の回復を支援

出産し、退院直後のお母さんは体力が消耗し、慣れない育児で毎日大変。ゆっくり寝たい、落ち着いて食事を取りたいなど、いろいろな思いがあるのではないのでしょうか。そんなときは産後ケアをご利用ください。市が指定する施設を日帰りで利用する「通所型」、助産師による「訪問型」があります。授乳や沐浴などのアドバイス、育児や体調などの相談が受けられるほか、「通所型」では食事の提供も。利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

## 7月の救命講習会 (260)5751 救急救命課

①②普通救命講習会Ⅰ、③④普通救命講習会Ⅲ(小児・乳児の心肺蘇生法とAED使用法)、⑤応急手当普及員再講習会、⑥上級救命講習会 **対**いずれも市内在住・在勤・在学者 **定**各先着①②⑤⑥8人、③④6人 **備**筆記用具、実技ができる服装で。⑤は応急手当普及員認定証も。※申し込み者が5人未満の場合、中止することがあります。※専用駐車場はありません。

講習会名	と き		ところ	申し込み締切日
	講 義	実 技		
普通救命Ⅰ	①7/ 6(水)	ウェブ講習※(日時は任意) 9:00~11:00 13:30~15:30	市消防本部	6/29(水)
	②7/18(祝)	9:00~10:00 10:10~12:00		7/11(月)
普通救命Ⅲ	③7/ 4(月)	13:30~14:30 14:40~16:30		6/27(月)
	④7/ 8(金)	ウェブ講習※(日時は任意) 13:30~15:30		7/ 1(金)
普及員再講習	⑤7/27(水)	13:30~16:30		7/20(水)
上級救命講習	⑥7/14(木)	9:00~17:00		7/ 7(木)

※パソコンやスマートフォン、タブレット端末で学べる講義。事前学習が必須。

### 福 日赤救急法基礎講習

一次救命措置(心肺蘇生法、AEDなど)を学ぶ **日**7/10(日)13:00~17:30 **場**保健福祉センター **対**15歳以上の市内在住・在勤・在学者 **定**先着10人 **備**日本赤十字社神奈川県支部指導員 **費**1,500円 **備**筆記用具、動きやすい服装で **日**6/10(金)~7/4(月)に直接または電話で。住所、氏名、生年月日、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

### す 自閉症療育講座

「こどもを伸ばす環境・関わり方とは~生活の中に構造化を取り入れよう」 **日**7/12(火)10:00~12:00 **場**オンライン開催(Zoom) **定**先着80人 **備**(社福)大和しらかし会臨床心理士 **日**7/7(木)までに、大和しらかし会松風園のホームページ(<http://www.oak.or.jp>)から。

### 支 保育ボランティア実践講座

親子遊びや制作などのスキルを習得 **日**7/26(火)10:00~12:00 **場**子育て支援センター **対**保育ボランティア活動中、または活動予定の人(子ども同伴可) **定**先着15組 **備**同センター保育士 **日**6/20(月)~7/25(月)に直接または電話で。

## 県厚木保健福祉事務所 大和センター

〒242-0021 中央1-5-26  
☎(261)2948 **図**(261)7129

精神保健福祉相談(電話予約)  
**日**7/7(木)・13(水)・28(木)いずれも13:30~15:30 **対**心の健康について相談したい人。

認知症相談(電話予約)  
**日**7/15(金)13:30~15:30 **対**認知症などで困っている人とその家族など。

エイズ検査(電話予約)  
**日**7/19・26いずれも火曜日13:10~15:50。  
※相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15。

すこやか療育歯科相談(電話予約)  
歯科検診、予防処置、食べ方相談 **日**7/21(木)9:30~15:30 **対**発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

B・C型肝炎検査(電話予約)  
**日**7/25(月)9:00~10:30 **対**39歳以下で市や会社実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。

骨髄ドナー登録のための検査(電話予約)  
**日**7/25(月)10:00~(所要時間約30分)。