

6月の相談

- いずれの相談も祝日は実施しませんので、ご注意ください。
- 市役所内の相談場所は、各階にある案内図をご確認ください。
- 電話番号末尾の(専)は、相談専用の電話番号です。

相談名		日時	場所	予約	問い合わせ
くらしのなんでも相談室	一般住民相談	平日9:00～12:00、13:00～17:00 毎週水曜日(休館日を除く) 10:00～12:00、13:00～17:00	市役所2階相談室8 サンネット相談室 カリヨンハウス内	不要	市民課☎32-8012 ※各相談の受け付けは、終了時間の30分前までです。
	外国人相談 (ポルトガル語の通訳による)	毎週月・火曜日13:00～17:00 毎週水・木・金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00	市役所1階市民課	不要	
		毎週月曜日9:00～12:00 毎週火曜日9:00～12:00	市役所2階こども相談課 市役所2階納税課		
		おくやみコーナー	毎週火～木曜日9:00～、10:30～、13:30～、15:00～	市役所1階市民課	
	人権相談、行政相談	10日(火)13:30～16:30	市役所2階202会議室	不要	
法律相談	13日(金)13:30～16:30 27日(金)13:30～16:30	市役所2階202会議室 市役所2階202会議室	必要(前日まで) 必要(前日まで)		
	司法書士・行政書士・土地家屋調査士合同相談	17日(火)13:30～16:30	市役所2階202会議室	必要(前日まで)	
障がい者相談 (就労・介護・虐待など)	平日9:00～17:00	市役所1階ふくしの窓口	不要	☎76-5663	
高齢者面接相談 (介護・虐待など)	平日9:00～17:00	市役所1階長寿介護課、 ふくしの窓口	不要	長寿介護課☎32-8009 ふくしの窓口☎76-5663	
介護・高齢者福祉サービスの相談	平日9:00～17:00	市役所1階長寿介護課	不要	☎32-8009	
	平日8:30～17:00	きたよし地域包括支援センター なかよし地域包括支援センター みなよし地域包括支援センター		☎33-0791 ☎34-6811 ☎33-3502	
		おかよし地域包括支援センター		☎33-4177	
		平日9:00～17:30			
成年後見相談	平日9:00～17:00	成年後見支援センター	必要(前日まで)	☎33-5020	
医療相談	平日8:30～17:00	市民病院1階総合受付	不要	市民病院地域連携・医療相談室☎33-3300	
児童虐待・こども相談	平日9:00～17:00	市役所2階こども相談課	不要	☎32-0910(専)	
女性の悩みごと相談	毎週月曜日12:00～16:00	電話(電話相談後に面接相談可)	不要(面接相談は要予約)	こども相談課 ☎32-9539(専)	
母子・父子・寡婦相談	平日(水曜日を除く)9:00～16:30	市役所2階こども政策課	不要	☎32-8034	
子育て相談	毎週火～日曜日9:00～17:00	子育てふれあい広場 (カリヨンハウス内)	不要	☎36-1181	
	毎週火～土曜日9:00～17:00	子育てふれあい広場 (子育て総合支援センター内)	不要	子育て総合支援センター ☎34-0500	
NPO・協働相談	5日(木)13:30～16:30	市役所5階協働推進課	必要(前日まで)	☎32-8025	
消費生活相談	毎週月・水曜日9:00～12:00 毎週木・金曜日13:30～16:30	市役所4階相談室	不要	産業振興課☎32-8015	
営農相談	11日・25日の水曜日13:30～15:30	緑と花のセンター営農相談室	必要	☎34-6111	
教育に関する相談 (家庭・学校・不登校・特別支援)	毎週月～木曜日9:00～16:00 毎週金曜日9:00～17:00	教育センター「学びの森」	必要	学びの森☎33-5010	
	毎週木曜日18:00～20:00	市役所2階学校教育課	必要(前日まで)	学校教育課☎32-8026	
	心配ごと相談	5日(木)・20日(金)9:00～12:00	福祉センター2階相談室	予約者優先	社会福祉協議会 ☎34-1588
心の電話みよし (青少年とその保護者)	毎週土曜日12:00～16:00	電話のみ	不要	こども相談課 ☎34-5874(専)	
ひきこもり相談	毎週火～土曜日8:30～17:15	シエルブルー Ciel bleu(障がい者等サポートセンター内)	必要	☎78-3611	
中小企業等無料経営相談	毎週火曜日 13:00～14:30、14:30～16:00	市役所4階相談室	必要(14日前まで)	産業振興課☎32-8015	
くらし相談(生活困窮) はたらく相談	平日9:00～17:00	くらし・はたらく相談センター (ふれあい交流館内)	必要	☎33-5020(専) ☎33-5070(専)	
若者のための職業相談	10日(火)9:00～、10:00～、11:00～、 24日(火)13:00～、14:00～、 15:00～	ジョブサポートみよし (ふれあい交流館内)	必要(前日まで)	☎33-1860(専)	
巡回労働相談	10日(火)13:00～、14:00～、15:00～	衣浦東部保健所 (刈谷市大手町1-12)  ホームページ	必要	☎0566-21-9338	
栄養・歯科相談	11日(水)9:00～11:30		不要		
夜間HIV・梅毒検査	2日・16日の月曜日18:00～19:00		不要		
HIV・肝炎・梅毒検査	毎週火曜日			必要	☎0566-21-4797
骨髄バンクドナー登録	9:00～11:00		必要		
アルコール専門相談	27日(金)14:00～16:00		必要(前日の正午まで)	☎0566-21-9337	
精神科医による相談	12日(木)14:00～16:00				
検便・水質検査(有料)	毎週火曜日 9:00～11:30	衣浦東部保健所(受け付けは、 みよし駐在)	水質検査は要予約	みよし駐在☎34-4811	

家庭教育だより No.42 はぐくみ

家庭内のコミュニケーションなどによって育まれる
家族の絆や家庭のルールづくり、こどもたちの基本的
な生活習慣づくりを考えませんか。

問合 学校教育課 ☎32-8028 ファク 34-4379

元気いっぱい！ 朝ごはん

皆さん、今日の朝ごはんはしっかり食べましたか。朝は忙しくて食事にあまり時間を取れない人もいるかもしれませんが、朝ごはんは1日を元気いっぱい過ごすための大切なエネルギー源です。今回は、こどもたちに朝ごはんを食べてもらうための保護者の工夫などについて紹介します。



朝ご飯の大切さ

朝ごはんにはお腹を満たすだけでなく、1日を活動的に過ごすための大切な役割があります。

- ① 脳や体の働きを活発にする
- ② 排便のリズムを整える
- ③ 生活習慣病や肥満を予防する
- ④ 生活のリズムを整える

保護者に聞いた！ 朝ご飯の工夫

こどもたちにしっかり朝ごはんを食べてもらうための工夫を紹介します。

【気分を上げる】

- 前日に、こどもの食べたいものを聞いておく（小4保護者）
- 給食のメニューと重ならないようにしている（中2保護者）
- サンドイッチの型に、こどもたちが自分で好きな具を挟んで食べるようにしている（小4保護者）

【時間の短縮】

- 洗い物が出ないように、おにぎりやゆで卵などにする（小4保護者）
- ヨーグルトやチーズ、コーンフレークなど、すぐに食べられるものを用意する（中2保護者）
- 前日の夕食を、朝食の一部にする（小4保護者）

【栄養バランス】

- おにぎりの具を、こどもの好きなものでタンパク質が取れるものになっている（小4保護者）
- ビタミンが取れる野菜をたくさん入れた味噌汁を、前日の夜に仕込んでおく（小4保護者）
- 必ず野菜を添える（中2保護者）



こどもも保護者も忙しい日々の中で、朝ごはんを食べない生活リズムに慣れてしまっているかもしれません。けれど、家族とのコミュニケーションの場として、朝ごはんの時間を楽しく過ごすことは大切です。まずは1週間のうち数日だけでも、家族そろって朝ごはんを食べる日を作ってみてはいかがでしょうか。

参考：(公財)愛知県教育振興会 子とともに ゆう&ゆう 2024年10月号

編集後記

▶この4月に社会人になり、広報課に配属されました。一眼レフカメラでの撮影や取材などまだまだ慣れないことも多いですが、市民の皆さんに喜んでいただけるような広報紙を作りたいと思います。みよし市の魅力をどんどん発信していけるように頑張りますので、取材先で出会った時はご協力お願いします。(荒)

▶4月より広報課に配属されました。みよし市の魅力や暮らしに役立つ情報を、SNSを通じて分かりやすく・親しみやすく発信していきたいと思っています。市内のイベントや季節の話題、素敵な景観など、たくさんの「みよしの今」をお届けしてまいりますので、皆さんこれからどうぞよろしくお願いいたします。(藤)