

令和8年 子育てコンシェルジュの



8月の予定

【出張相談日】



＜市HP:子育てコンシェルジュ＞

日にち	時間	会場
8/7(金)	9:10～11:30	* ¹ (予約制) ひだまり(4～5か月児乳児健康相談対象)
	13:10～16:00	* ¹ (予約制) ひだまり(7～8か月児乳児健康相談対象)
8/27(木)	13:10～16:00	* ² (予約制) ひだまり(1歳6か月児健康診査対象)

***¹ 4～5か月児 及び 7～8か月児乳児健康相談会場での相談会は事前予約制になります。**

相談希望のかたは、事前にご予約をお願いします。対象のかたには、『乳児健康相談のご案内』が送付されていますので、詳しくはそちらをご覧ください。

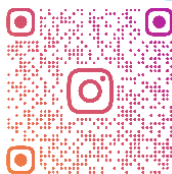
***² 1歳6か月児健康診査会場での相談希望に関しては、健康診査予約時に、保育サービス相談ありでお申込みください。**

【相談受付】

- ★時 間★ 9:00～17:00(月・火・木・金)
- ★電 話★ 029-298-1111(内線 257)
- ★場 所★ こども家庭センター(那珂市役所2階 こども課内)



★子育て支援センターや健康相談会場に出向き、出張相談会を行っていますので不在場合があります。子育てコンシェルジュ相談希望のかたは事前にご予約いただくことをおすすめします。



【那珂市公式 Instagram】

『旬の野菜は最高🍅🥒🍆』

トマトやキュウリ、ナスといった今が旬の夏野菜。
この夏野菜ですが…、水分が豊富なだけでなく、体にこもった熱を優しく逃がしてくれる成分(カリウムなど)がたくさん含まれているようです。

梅雨が明け、ぐっと気温が上がり(;´∀´)夏バテで食欲が落ちがちなこの時期、みずみずしい夏野菜を食卓に取り入れて、親子で暑い夏を元気に乗り切りましょう！

カリウムは、大人にとってもむくみ防止に最高です(^_^)v
生で食べられるので、調理不要なのがいいですね(#^.^#)