

## 産後のメンタルヘルス



悩みは周りの人と分かち合いましょ

出産に伴ってホルモンバランスが乱れると、心や体に大きな変化が生じます。

何をしても楽しくなかったり、イライラしたり、急に涙が出てくることはありませんか。産後は思い通りにいかないことも多く、心と体に負担がかかりやすくなります。最近は、パートナーも産後に負担を感じるケースが少なくありません。

「自分がんばらないと」と、気付かないうちに無理をしがちです。1日の終わりににはがんばった自分をたくさん褒めてあげてください。家族や周囲の人に気軽にSOSを出して役割分担をしたり、育児支援のサービスを活用したりするのもいいでしょう。

市役所では、こども課の隣の子育て世代包括支援センター・子育てほっとルームに専門職が常駐し、妊娠期から子育て期まで、切れ目ない支援を行っています。心や体がつらいと感じたときは、一人で抱え込まずに気軽に相談してください。

**問い合わせ** こども課母子保健係 ☎ 0866-92-8261



### チュッピー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくて、も時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



**問い合わせ** こども課子育て支援係 ☎ 0866-92-8268

# 子育て王国そじゃ

## 学校給食 おすすめレシピ

### 菜の花あえ



#### ●材料 (4人分)

- キャベツ…100g ●菜の花…60g ●ニンジン…20g
- ちりめんじゃこ…12g
- 調味料…しょうゆ=大さじ1と2分の1、砂糖=小さじ3分の2、からし=少々

#### ●作り方

- ①菜の花は塩ゆでして水気を切り、3~4cm幅に切る。キャベツとニンジンは千切りにして、ニンジン、キャベツの順でゆでる。
- ②調味料を合わせておく。
- ④①とちりめんじゃこを調味料であえる。

●その他の献立 ごはん、牛乳、サバの塩焼き、のっぺい汁

# 総社観光大学

～古代吉備のロマン学～

## 受講生募集中

総社観光大学は、「古代吉備のロマン学」をテーマに、古代吉備繁栄の歴史や総社の魅力などを学ぶ、4日間の短期集中講座です。

#### 日程

3月16日(水) ▶ 19日(土)

#### 場所

県立大学、井山宝福寺など

#### 対象

18歳以上で、全日参加できる人

#### 定員

25人(定員になり次第、締め切り)

#### 参加費

1万円

#### 申込方法

電話、ファクシミリ、メールのいずれかで、住所・郵便番号・氏名・電話番号を伝えて申し込む

#### 申込期限

3月1日(火)

#### 申込先・問い合わせ

総社観光プロジェクト実行委員会事務局 ☎ 0866-92-8277、Fax 0866-93-9457、Eメール kankou@city.soja.okayama.jp、観光プロジェクト課内)

## 消費生活

### ワンポイントアドバイス ～消費生活に関するよくある事例にお答えします～

**Q** 知人から投資の勧誘を受けました。契約したいが大丈夫でしょうか？

親しい知人から、「海外の不動産に投資をすると毎月配当が振り込まれる。さらに投資者を紹介すれば、紹介料も入る」と勧誘を受けました。コロナ禍の影響で収入が減ったため、もうかるなら契約をしたいと思っていますが、大丈夫でしょうか。

#### **A** 安易に契約しないようにしましょう

投資や副業などのもうけ話は、勧誘時の説明と違ったというトラブルが絶えないので、十分に注意が必要です。勧誘ではもうかることばかり強調されますが、事業者の実態や仕組みが不明なケースが多く、解約や返金の交渉は非常に困難です。安易に契約しないようにしましょう。

### 消費生活相談員からのワンポイントアドバイス

- ・友人や知人の勧誘で断りにくいと思っても、きっぱり断りましょう
- ・実態や仕組みが分からないもうけ話は注意しましょう

不安に感じたり対処に困ったりしたら、市消費生活センターにご相談ください。

**問い合わせ** 市消費生活センター ☎ 0866-92-8527、交通政策課内)