

子育て支援センター

Support for child raising

☎985-4151

◆子育て相談

「ちょっと聞いてコール」毎週月～金曜日 / 9時～17時

「ふらっと子育て応援隊」随時予約受付中

◆まさきファミリー・サポート・センター

育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織。育児援助の相談・利用、会員登録について随時受付中（専用電話 ☎960-3269）

○登録をしてから各コースに参加できます。時間は10時～11時30分。★は要予約。

コース	名称	開催日	場所	対象	備考
ひまわりクラブ	ひよこ0歳	5日(火)	福祉センター	0歳児と保護者	あそびステーションで親子あそびを提供します。
	うさぎ1歳	19日(火)		1歳児と保護者	
	くま	14日(木)			
ほほえみクラブ	ほほえみ東	6日(水)	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	12日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	13日(水)	北公民館		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	4日(月)	宗意原保育所		保育所で親子があそびます。
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	1日(金)	福祉センター	保護者 妊婦 1歳児と保護者 未就園児と保護者 未就園児と保護者	親子の友達づくりの機会として、また親の情報交換の場として利用できます。 お別れ遠足 野々っ子(つくしとり)
	なかよし誕生会	★ 8日(金)			
	リフレッシュ体操	★ 15日(金)			
	バルーン	★ 11日(月)			
	フレンド1歳	7日(木)			
	あそび工房	★ 22日(金)			
ママでスクール	★ 27日(水)				

サークル紹介

あそび工房 お別れ遠足

ぽっかぽかの春を探しに、本年度の思い出作りに、先生やお友達と一緒に松前公園へお出掛けしませんか？

日時 3月22日(金) 10時～12時

場所 松前公園(あそびステーション集合)

準備物 お弁当、水筒、敷物、おやつなど

※雨の場合は、あそびステーションで遊びます。



サークル紹介

くま バイバイコンサート

1年間の思い出を振り返りながら、うたっておどって楽しく過ごしましょう♪

日時 3月14日(木) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 あそびステーション

※0、1歳のお友達もみんな来てね。



保健センター

Health management

☎985-4118

◆ちょこっと電話相談

健康や子育てについての相談ができます。お気軽にお電話ください。

◆すこやか訪問

妊婦さんや乳幼児の家庭を訪問します。お気軽にご予約ください。

◆のびのび発達相談・ゆっくり子育て相談

ママキッズのすこやか相談で臨床心理士に相談できます。電話で予約を。

妊婦・乳幼児の健康 ●持参品 母子健康手帳

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
ママ♡キッズのすこやか相談	3月12日(火)	13時～15時	福祉センター2階	妊婦、乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、育児相談など
1歳6カ月児健診	3月14日(木)	13時～14時		平成23年7・8月生	計測、歯科健診など
乳児健診	4月4日(木)	13時～14時15分		平成24年9月生	計測、診察など

成人の健康 ●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	3月5日(火)	9時～12時	福祉センター2階	申請制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。 糖尿病予防についての医師の講義 フットケアで足を守ろう！ レクリエーションや創作活動など 講話「病気・薬について」 ウォーキングに関する講義、実習
	3月21日(木)	13時～16時		
糖尿病予防の集い	3月7日(木)	9時30分～12時		
	3月18日(月)	13時30分～15時30分		
デイケア(精神保健)	3月1日(金)	9時30分～15時		
	4月5日(金)			
家族懇談会(精神保健)	3月22日(金)	13時30分～15時30分		
まさき!元気ウォーキングクラブ	3月22日(金)	10時～11時30分	松前公園	

●平成25年度総合健診を受けよう。申込書は、今月号の広報まさきと一緒に配布しています。

Information

●3月は自殺対策強化月間です

県内では毎年300人以上が自殺しており、その数は交通事故で命を落とした人数の5倍近くとなっています。このような大変痛ましく、深刻な事態を改善するため、月別自殺者数の最も多い3月を、自殺対策強化月間と定めています。

自殺対策は「生きる支援」です。自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じたりしています。一人で頑張らなくてもいいのです。つらいこと、悩んでいることを誰かに話してみませんか？大切な人・身近な人のかけがえない命を守るために、心の声に耳を傾けてみましょう。

命を守るために、一人ひとりができること

- ①気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- ②傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ 早めに専門家などに相談するよう促す
- ④見守り 寄り添いながら、じっくりと見守る

●デイケア(精神障がい者社会復帰促進対策事業)

家に閉じこもりがち、人とうまくつきあえるようになりたい、社会に出るのに自信を持ちたい…など、さまざまな悩みを持つ精神疾患の人を対象に、社会参加や自立した生活を支援するため集団活動を行う、デイケアを月1回実施しています。

レクリエーション、創作活動、軽食づくり、外出、軽スポーツ、学習会など、皆さんがホッとできるよう、ゆったりとした雰囲気で開催しています。見学や参加を希望する人は、必ず事前にご連絡ください。

また、デイケアの詳しい内容や分からないことがありましたら、お気軽に保健師にご相談ください。

