

図書館 だより

会場 おはなし室
 費用 無料 申し込み 不要
 問い合わせ 図書館 (☎ 62-1737)

★ 定例おはなし会 ★

日時 2月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)、午後2時～2時30分

★ 赤ちゃん向けのおはなし会 ★

日時 2月13日(休)、午前10時～10時30分 ※マタニティの人でも大歓迎です。

★ おはなし会のひなまつり ★

日時 3月7日(土)、午後2時～3時

子育て支援就職面接会

日時 2月14日(金)、午後1時30分～3時30分 (受付：午後1時から)

会場 ウイングプラザとみおか

対象者 子育て中で就職を希望している人

内容 ▶ 託児付面接会 ▶ 参加企業による業務内容の説明 ▶ 参加企業との面接

※各ブースの事業所を自由に訪問し、面接ができます。当日は履歴書の代わりに、ハローワークで用意するプロフィールカードを使用します。

参加企業 富岡市内および近郊で、仕事と子育ての両立に理解のある事業所6社程度

申し込み 不要 (託児(無料)を利用する人は2月7日(金)までに申し込みが必要です)

問い合わせ ハローワーク富岡 (☎ 62-8609)

詳細は **子育てナビ** をご利用ください

保健ガイドや子育てに関する情報を掲載しているサイトです。子育てナビ内に、子どもの健診記録や予防接種記録を登録できるアプリを公開しています。



健康とみおか 21通信 No.99

こころの健康づくり

⑩ ゲートキーパーになるために

自殺をする人の多くが、うつ病などこころの健康問題を抱えており、口には出さなくても何らかのサインを発しています。ゲートキーパー(命の門番)とは、自殺の危険性に気づき、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。学生から社会人、高齢者まで幅広い人が活躍しています。

問い合わせ

保健センター (☎ 64-1901)

check! 下記のゲートキーパーが覚えておきたい四つの行動は、誰にでもできることです。あなたの周りに気になる人がいたら、まずは優しく声を掛けてみてください。

ゲートキーパーが覚えておきたい四つの行動

① 気づく：このようなサインはありませんか？

▶ 表情が暗い、元気がない、不自然に明るくなった ▶ 不眠 ▶ 飲酒量が増える ▶ 人付き合いを避ける ▶ 自殺をほのめかしたり、身辺整理をはじめている など

② 声掛け：あなたのちょっとした声掛けが、相手に話すきっかけを与えます。

「調子はどう?」「眠れてる?」など、勇気を出して声を掛けてみましょう。

③ 傾聴：相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

「大変だね」「話してくれてありがとう」などと気持ちを受け止め、相手のペースで話を聞きましょう。「頑張ろうよ」「悪いのはあなたでしょ」などの、安易なげまし・否定、意見の押し付けはやめましょう。

④ つなぐ・見守る：困ったときには、専門家への相談が必要です。

家族や友人などと協力して、早めに専門家へ相談しましょう。相談を受けたゲートキーパーが1人で抱え込まないことが大切です。

はじめてのパパ教室

はじめてお父さんになる人を対象にした教室です。これから生まれてくる赤ちゃんのために、ご夫婦でご参加ください。お父さん一人での参加も歓迎します。



日時 2月22日(土)、午前9時～正午
 会場 保健センター
 内容 ▼赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▼先輩パパの体験談 ▼妊娠シミュレーター体験

定員 15組(先着順)
 持参する物 母子健康手帳、エプロン
 申し込み・問い合わせ 保健センター (☎ 64-1901、☎ 64-1969)

幼児の料理教室

お手伝いをやりたくてもなかなか台所に立たせてもらえない幼児のための料理教室です。はじめの一步は、お子さんが大好きなおにぎりを作ります。

日時 3月7日(土)、午前10時30分～午後0時30分
 会場 社会教育館食堂
 対象者 4歳以上(未就学児)とその母親(兄弟姉妹や父親の参加も可)
 講師 高石知枝さん(ゆいの家主宰)

費用 1500円(幼児1人・母親分、3人目から500円)
 定員 15組
 持参する物 弁当箱(各一人つ)、箸、スプーン、子ども用エプロン、三角巾(ある人)、子ども用手拭きタオル、上履き(ある人)

申し込み・問い合わせ 社会教育館 (☎ 62-2033) へ。



糖尿病から腎臓を守ろう

日本では成人の8人に1人が「慢性腎臓病」教室に参加して、糖尿病から腎臓を守る方法を学んでみませんか

対象者 40～74歳の市民で、血糖値が気になる人とその家族(透析をしている人や、慢性腎臓病で治療中の人は対象外)
 ※2回目の運動に参加する人は、30分以上の歩行が可能な人
 費用 無料
 申し込み・問い合わせ 2月10日(月)～19日(水)、保健センター (☎ 64-1901) へ。

期日	内容	講師	会場	定員
1 2月27日(木)	お医者さんの話 血管年齢測定	永井隆さん (公立富岡総合病院)	保健センター	45人
2 3月4日(水)	プロが教える運動術	高山美紀さん (健康運動指導士)	市民体育館 (アリーナ)	20人
3 3月9日(月)	食事の話	栄養士	保健センター	

※時間は各回とも午後1時30分～3時(受付：午後1時から)
 ※必ず1回目は参加してください。1回目参加者のみ2・3回目に参加可。

児童館のイベント

富岡児童館

◎ バレンタイン制作

日時 2月12日(水)、午前9時～午後5時30分
 対象者 幼児親子・小学生
 指導者 児童館職員
 費用 無料
 定員 20組(先着順・予約可)
 申し込み・問い合わせ 富岡児童館 (☎ 89-2024)
 ※電話予約可

妙義児童館

◎ バレンタインチョコ作り

日時 2月8日(土)、午後2時～5時
 対象者 幼児親子・小学生
 指導者 児童館職員・サークル59の皆さん
 費用 100円
 定員 15組(要予約)
 持参する物 エプロン、三角巾、マスク
 その他 ボランティアサークルによる読み聞かせがあります。



申し込み・問い合わせ 妙義児童館 (☎ 73-3888)
 ※電話予約可