

3月は、  
自殺対策の  
強化月間です

## あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。いつでも、どこでも、誰にでもできる取り組みです。

<b>気づき</b> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	<b>傾聴</b> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	<b>つなぎ</b> 早めに専門家に相談するよう促す	<b>見守り</b> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

3月は震災のことで心が動いたり、進学、就職、異動など生活環境の変化によってもなつて悩みが増えたりする時期でもあります。あなたの周りに「最近元気がない」「いつもと様子が違う」など気になる人がいたら、まずはやさしく声をかけてください。

私たち一人ひとりが「大切な誰か」のゲートキーパーとなつて、かけがえのない命を守りましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 女性医師による 女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

●開催日時・場所（完全予約制・無料）

月日	相談時間	場所
3月6日(土)	午後2時～4時	大河原町駅前コミュニティセンター（オーガ）
3月13日(土)	午後2時～4時	石巻市労働会館

※会場は予約時にお伝えします。

※仙台市にお住まいの人、仙台市に通勤・通学をしている人は、仙台市会場（エルソーラ仙台）でも相談を受けることができますのでご相談ください。

予約先

宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090 (5840) 1993  
 （受付時間：土日祝日を除く午前9時～午後5時）

詳しくは、宮城県健康推進課 ☎022 (211) 2624へ  
 お問い合わせください。



## 子育て支援センター

子育て支援センターでは、子どもが安全に伸び伸びと遊べ、季節の行事や生きる力を共に学ぶ活動を行っています。

☎ 地域子育て支援センター ☎46-3042  
 戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366  
 歌津地区子育て支援センター ☎28-9656

子育て支援センターは、乳幼児を子育て中の親子が、遊びながら交流を深める場所です。

子育ての情報交換の場として、また親子でお友達をつくり、悩みを相談する場として、気軽に遊びに来てくださいね。



### ご協力ありがとうございました

今年度は新型コロナウイルス流行のため、利用者みなさんには利用時間の変更や行事の取りやめなど、たくさんのご迷惑をおかけしました。そのたびにご協力を頂き、ありがとうございました。



利用当初の  
かわいい2人



今はこんなに  
大きくなりました

ほんとうに大変な一年でしたが、町内のたくさんのお家の人に利用して頂き、Happyな一年を過ごせました!!

### こんなこともしています



サークルの中でハイハイの練習  
（かわいい〜）



カルタとり・福笑いはみんな大好き！  
みんな上手になりました



■施設開放日 利用する場合は事前に電話で予約をお願いします。

施設名	開放曜日	開放時間
地域子育て支援センター （総合ケアセンター南三陸2階）	月曜日～金曜日	午前10時～正午 午後1時～3時
戸倉地区子育て支援センター （戸倉保育所隣）	月曜日～水曜日	午前10時～正午 午後1時～3時
歌津地区子育て支援センター （伊里前保育所隣）	水曜日～金曜日	午前10時～正午 午後1時～3時

※毎週金曜日はリユースデーです。

※3月31日(水)・4月1日(木)は職員会議・館内消毒のため、各支援センターは休館となります。

※4月2日(金)より、地域子育て支援センターと歌津子育て支援センターは開館しますのでご利用ください。（戸倉子育て支援センターは4月5日(月)より開館します）

☎ 保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402

**DAIYU HOME CENTER**  
ダイユー・エイト 南三陸店

新生活応援!  
おすすめ家電特集

毎月8のつく日  
8日 18日 28日 + 毎週土曜日

税抜3,000円  
以上お買上げで

**ポイント 5倍**

南三陸店 営業時間  
あさ9時～よる8時まで

ダイユー・エイト 南三陸店案内図

〒986-0729 宮城県本吉郡  
南三陸町志津川字天王前202番15  
TEL 0226-48-5481