

健康
コラム

3月は自殺対策強化月間です

～大切な人の悩みに気づいてください～

3月は震災のことを思い出して気持ちが動揺したり、進学、就職、異動など生活環境の変化に伴い、不安や心配事で心が落ち着かないと感じたりすることが多い時期です。

もし、あなたの周りに「何だか様子がおかしいな」と気になる人がいたら、まずは「あなたのことが心配です」という気持ちを伝えてください。あなたの優しい一言によって、救われる人がいます。

南三陸町では、こころの健康相談や、まちの健康相談室を開設していますので、利用を促してみても有効です。



あなたも 「大切なだれか」の ゲートキーパーです

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。あなたも、身近な大切な人のゲートキーパーとなって、かけがえのない命を守りましょう。

気づく
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴する
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぐ
早めに専門家に相談するよう促す

見守る
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員（保健師・栄養士）がお待ちしておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 3月22日(水) 午前10時～午後1時
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血圧・筋肉量
体脂肪測定など
健康チェックを
してみましょう

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

まちの健康相談室
「ぽかぽか」

DAIYU HOME CENTER
ダイユー・エイト 南三陸店

新生活準備フェア!!

毎月8のつく日
8日 18日 28日 + 毎週土曜日

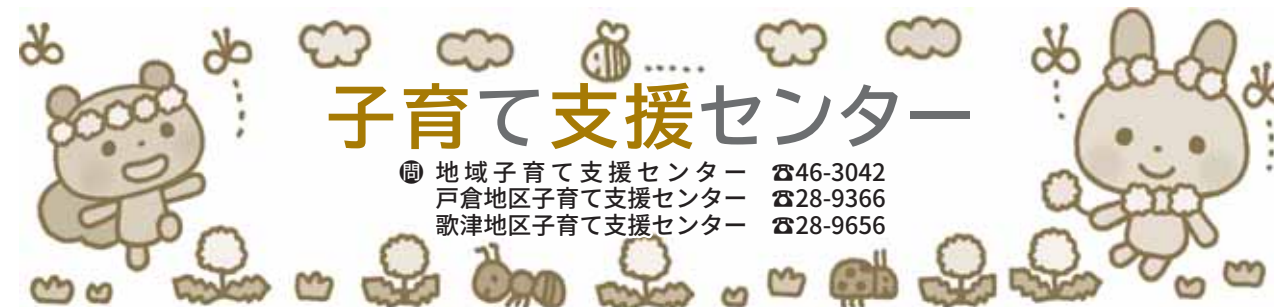
税抜**3,000円**以上お買上げで

ポイント 5倍

南三陸店 営業時間 **あさ9時～よる8時**まで

〒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**

ダイユー・エイト 南三陸店案内図



☎ 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。
- 春の足音とともに、お日様が顔を出している時間も長くなってきましたね。3月から地域子育て支援センターも午後の利用を再開します。子育て相談やほっと一息つくスペースにご利用ください。戸倉地区・歌津地区子育て支援センターは、今までどおりご利用いただけます。引き続き、館内の衛生対策やスタッフの衛生・感染対策を徹底し、皆さまのお越しをお待ちしています!



3月の行事予定 3月3日(金) ひな祭り 誕生会

- ・南三陸町の及川栄養士が「離乳食や食事のあれこれ」をお話します。質問コーナーもありますので、ぜひ、ご参加ください。
- ・子育て支援センター特性のお雛様顔出しパネルで写真を撮りましょう!



■施設開放日 (利用前に地域子育て支援センターへ電話予約をお願いします)

施設名	開所日	開放時間
地域子育て支援センター	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	月曜日～水曜日	
歌津地区子育て支援センター	水曜日～金曜日	

☎ 保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402

■お知らせ

- ♡ 3月30日(水)～4月5日(水)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6日(水)から地域子育て支援センターと歌津地区子育て支援センターは、開館しますのでご利用ください。戸倉地区子育て支援センターは、4月10日(月)より開館します。4月からも南三陸町の各子育て支援センターを『ドンドン!』ご利用ください!!