

## 「ゲートキーパー養成研修会」開催のお知らせ

市では、自殺対策の一環として、悩んでいる人に気づき、必要な支援を行うゲートキーパーの役割を学ぶ研修会を開催します。

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、適切な支援につなげる人のことです。

悩んでいる人に、気にかけているというメッセージを発すること自体が、孤独・孤立防止につながることを、知ってもらうための研修会です。

申し込み不要、参加費無料です。市民の皆様の参加をお待ちしています。

■日時 2月7日(土)

午前10時～11時30分

■場所 保健福祉センター

ゆうゆう館 会議室

■講師

産業カウンセラー

藤原雄一 氏

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 相談

### 「こころの健康相談」

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■日程 2月17日(火)

午後2時～4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで実施します。

■子育て支援センターつくし

■日程

1月7日(水)、2月4日(水)

3月4日(水)

■時間

午後1時30分～3時30分

■相談員

心理士・保健師・管理栄養士・保育士

■会場

子育て支援センター

ターつくし(ゆうゆう館内)

■子育て支援センターみるく

■日程

1月26日(月)

※奇数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳

をお持ちください。

※子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも随時保健師が相談をお受けしています。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 教室

### フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

■レッスン1

■日時 1月21日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

■内容

骨盤体操、妊娠中の生活、食事についてなど

■レッスン2

■日時 2月18日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

■内容

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

■レッスン3

■日時 3月11日(水)

(AMコース)

9時30分～11時30分

(開始15分前から受付)

(PMコース)

1時30分～3時30分

(開始15分前から受付)

■内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■レッスン1～3共通

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が平成27年4月～6月の方

■持ち物

母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物

■定員 レッスン1・2各25組、レッスン3午前・午後各16組

■申込締切

各レッスンの1週間前まで(定員になり次第締め切ります)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116