

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内
線615) へどうぞ。

10月号

保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の
感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、
ご了承ください。

○乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3～4カ月児健診	18日	午後0時50分 ～1時00分	令和3年6月11日 ～7月10日生まれ
6～7カ月児健診	18日	午後1時10分 ～1時20分	令和3年3月11日 ～4月10日生まれ
9～10カ月児健診	18日	午後1時00分 ～1時10分	令和2年12月11日 ～令和3年1月10日生まれ
3歳児健診	14日	午後0時20分 ～0時40分	平成30年5月1日 ～7月10日生まれ

▶持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった
場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も
受け付けます。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター
(内線604) へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
17日	保健センター 2階ホール	午前10時 ～正午	妊婦と その家族	お風呂の入れ方や スキンケアなど

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教
室です。パパ・ママになる人のほか、家族の人の参加も大歓迎
です。

▶持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▶申込期限 10月15日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援セン
ター(内線605) へどうぞ。

○子育てサロン※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時 間	場 所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス
・金曜日	午後0時半～2時	



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護
者や妊婦がホッとできる場です。サロンの様子は、(QRコード)
QRコードからブログをご覧ください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援セン
ター(内線605) へどうぞ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
14日	保健センター 2階ホール	午前10時 ～11時半	きっかけ運動教室(体操)
21日	まちなか交流 センター	午前10時 ～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円

▶申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名 称	開 設 日	時 間	場 所
①こころの相談	26日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半～	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩
みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、いらいらなどの心の
悩みに専門の医師が対応します。

▶申込期限 ①10月25日 ②10月22日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。

自殺防止のために私たちができること

9月は「岩手県自殺防止月間」です。昨年、県内では
256人が自ら命を絶ち、自殺死亡率は全国ワースト1位
となりました。これ以上、尊い命が失われないために、
地域全体で声掛けなどをしてお互いを支え合い、自殺対
策に取り組まなければなりません。私たちができること
を考え行動しましょう。

◎大切な人の悩みに気付いてください

「元気がない」「表情が暗い」など、いつもと様子
が違うと感じたら声を掛けてあげることが大切です。

〈声掛けや話を聞くときのポイント〉

- ・「どうしたの？大丈夫？」と声を掛ける
- ・本人の気持ちを尊重して真剣に話を聞く
- ・相手が話したくないようであれば一緒に寄り添う
- ・自分だけではなく周りの人にも相談する
- ・相談窓口などを活用する

◆今悩んでいる人は相談を◆

誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になる
かもしれません。悩みを打ち明けるのは勇気が必要で
すが、あなたのかけがえのない大切な命のために、一
人で悩みを抱え込まずに相談してみませんか。

◇相談窓口

- ▶町健康子ども課健康づくり係(内線615)
- ▶宮古保健所保健課(☎64-2218)
- ▶いのちの電話(☎019-654-7575)

○びよびよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
13日	町中央コミュニティ センター和室	午前10時 ～11時	3カ月～1歳未満の子ど もとその家族

びよびよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士
がゆっくり交流する場です。情報交換や育児相談をして、子
育ての不安を解消しましょう。

▶持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎
070-4394-3329) へどうぞ。

○とことこランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
5日 20日	町中央コミュニティ センター和室	午前10時 ～11時	幼稚園や保育園に入園して いない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み
相談などをする場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎
070-4394-3329) へどうぞ。

○おでかけ広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
21日	日台きずな保育園ホール	午前10時 ～11時	未就園児と その家族
4日、8日、18日、 22日、25日	町中央コミュニティセン ター和室		

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や
中止となる場合があります。開催の有無についてはお問い
合わせください。

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394
-3329) へどうぞ。