



健康づくり

健康づくりサークルの会員を募集しています

健康づくりサークルでは、「楽しく健やかで幸せな人生を手づくりする」ことを目標に活動しています。入会をご希望される方はどうぞご連絡ください。

活動内容 健康講座・花見・バス旅行・青空ウォッチング・ダンス等

活動回数 毎月1回

年会費 千500円

申込期限 3月23日(金)

詳細と申込先

保健福祉課保健グループ

☎25-3850



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

● 札幌親子遊びの広場

日時 3月9日(金)午前10時～

内容 手遊び・リズム遊び・絵本・おはなしハンカチ・季節の製作等

場所 札幌保育所

※緑や札幌にお住まいの方、また札幌に行つて遊んでみたい親子の方、親子遊びや、子育てのお話しをして楽しませませんか

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

(子育て支援センター)

☎25-3192

● 『パパと遊ぼう』土曜日開放

日時 3月10日(土)午前10時～

内容 お仕事お休みのお父さん、支援センターを開放します。お子さんを連れて遊びに来てください。対象 0歳児・就学前のお子さんとお父さん

場所 子育て支援センター

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

(子育て支援センター)

☎25-3192

もぐもぐつくく離乳食教室の日程をお知らせします

日時 3月23日(金)

受付時間 午後1時～午後1時20分

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳・エプロン・ハンカチ・スプーン等

詳細と申込先

保健福祉課保健グループ

☎25-3850

フツ素塗布の日程をお知らせします

小学生もフツ素塗布を受けることができますので、春休みの期間にぜひご利用ください。

日時 3月28日(水)

受付時間 午後1時～1時20分

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル

詳細と申込先

保健福祉課保健グループ

☎25-3850

周りにサインを出している人はいませんか？

自殺を考えている人は悩みながらもサインを出しています

自殺を考えている人は、「もうだめだ、死んでしまいたい」とあきらめてしまふ気持ちがある一方、「死にたくない、生きたい」という気持ちとの間で葛藤があります。

このような人は、自分を責めたり、体調の悪い時期がずっと続いている、食欲がない、などのサインを出していることがあります。サインに気づいたら、こころの痛みが救いを求めていると理解してください。

自殺は予防できることがあります

「死ぬという人は死ぬ気がない」、「自殺未遂者は、本当は自殺しない」と考えていませんか。この考えは誤りで「死にたい」と言っているのは「助けてほしい」と訴えているのです。

また、「死ぬ気になれば何でもできる」と励ますのは逆効果で、助けを求めている人を突き放してしまうことになりません。

あなたも身近な人の死を防げます

● 「死にたい」と言われたとき
相手の話をささげず、気持ちは

否定せずにじっと耳を傾けましょう。こころの痛みや苦しみが伝わったら、共感できたこと、理解できたことを伝えてください。

家族や職場の同僚など、身近な人が出している自殺のサインに気づいたら話しを聴いてあげたり、こころの健康相談などの専門家を紹介しましょう。社会的な取組と、うつ病などの精神疾患への適切な治療により、自殺を防ぐことが可能です。

相談機関

● こころの健康相談

網走保健所では、こころの健康相談を実施しています。

相談医 北海道立向陽ヶ丘病院精神科

経科医師

相談日 4月6日(金)、5月11日(金)

13時30分～15時30分

※予約制となっています。

☎0152-41-0697(直通)

● いのちの電話

北海道いのちの電話

☎011-231-4343