

## もぐもぐごっくん離乳食教室 母子保健班

- 日時** 10月3日(月)
- ① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)
  - ② 10:15～11:00 (教室)
  - ③ 11:15～12:00 (教室)
- 場所** すこやかセンター 3階
- 対象** 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者
- 定員** 各回 10組程度  
※託児はありません。
- 内容** 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など
- 持ち物** 母子手帳、バスタオル、オムツなど
- 申込み** 電話



## 10月のプレパパママ教室 (全4回) 母子保健班

- 日時・内容** 4回で1コース
- ① 10月6日(木) 9:30～11:30  
オリエンテーション、妊娠中の生活、ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養
  - ② 10月13日(木) 9:30～11:30  
出産経過と産後の身体の変化、リラックスしよう! マタニティヨガ
  - ③ 10月20日(木) 9:30～11:30  
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話
  - ④ 10月27日(木) 9:30～11:30  
産後の生活
- 場所** すこやかセンター 3階 ※④のみ葉山キッズ・ランド
- 対象** 令和5年1・2・3月出生予定の初産婦の人
- 定員** 8組
- 持ち物** 母子手帳
- 費用** 250円(テキスト代)
- 申込み** 10月3日(月) までに電話

Instagram



市公式 YouTube



妊婦さんや子育て中のママパパ向けに、様々な情報を発信中。今後は、健康づくり情報も配信していきます。フォローをお願いします。

## あなたの心は元気ですか 自殺予防週間

成人保健班

9月10日の世界自殺デーにちなんで、9月10日から16日までの1週間を「自殺予防週間」として定め、自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発を推進することとしています。自分の気持ちや周囲の気持ちの変化に気づいたらひとりで悩まず相談しましょう。

### 【周りの人が気づくサイン】

な	泣き言を言う
や	やめたいといいだす(遅刻・欠勤)
み	ミス、事故を起こす
の	能率の低下、長時間勤務
た	食べない
ね	眠れない 眠るのに時間がかかる
だ	だるい

### ■ SNS 相談窓口

LINE  
@yorisoichat



Twitter  
@yorisoichat



チャット



### 富里市地区保健推進員活動記④

「こんにちは、地区保健推進員です！  
～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～」

#### 【南小地区】

南小地区では、地区社会福祉協議会主催の子育て及び高齢者支援「みんなでキラキラ」に携わっています。また、1歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に歯ブラシやパンフレットを届ける1歳児訪問を行っています。



上段) 山下幸子(武州)、吉田幾久子(旭)、ガスカ亜里沙(東立沢)  
下段) 小川茂美(三区)、三上千晶(三区)、福田明美(立沢台)  
<敬称略>