

健康だより

～3月は自殺対策強化月間～ あなたの力で救える命があります

自殺は「覚悟の上の行為」では決してなく「追い込まれた末の死」なのです。あなたができるサポートがあります。



●気付き・声掛け・傾聴

周りの人の悩みに気付き、声を掛け、耳を傾けましょう

眠れない、食欲がない、口数が少なくなるなど、「いつもと違う」様子に気付いたら、声を掛けたり、時間をかけてゆっくり話を聞いたりしましょう。

●つなぎ 早めに専門家に相談するように勤めましょう

本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族や友人など身近な人の協力を求め、専門家への相談につなげましょう。

●見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

「あなたは大切な存在である」と伝えることが生きる力になります。自然な雰囲気ですぐ声を掛けて、焦らず優しく寄り添いながら見守りましょう。また、家庭や職場で、体や心の負担が減るように配慮しましょう。

心の相談窓口	受付時間
県清須保健所メンタルヘルス相談 ☎052-401-2100	平日、午前9時～正午・午後1時～4時30分
名古屋いのちの電話 ☎052-931-4343	月・水・金・土曜日、24時間 火・木・日曜日、午前8時～午後10時
あいちこころほっとライン365 ☎052-951-2881	毎日、午前9時～午後8時30分
健康推進課 ☎21-2300	平日、午前8時30分～午後5時

妊産婦歯科健康診査

ID1004979

4月から「妊産婦・成人歯科健康診査」が「妊産婦歯科健康診査」に変更となります。

また、実施方法が、集団健診から個別健診（医療機関）に変更となります。

場市内実施歯科医療機関

対市内在住の妊婦または産後1年未満の方（どちらか1回）

内歯科健康診査、歯みがき指導

他受診券が必要。希望する方は、4月以降に保健センターまたは保健センター祖父江支所で母子健康手帳を提示してください ※令和5年4月以降に母子健康手帳を受け取る方は、母子健康手帳と併せて交付します



各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

名称	日時	場所	内容	その他
健康相談	水曜、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のある方は持参。予約不要
	火曜、午前9時～11時	保健センター祖父江支所		
食生活相談	随時	保健センター	栄養士による相談	電話予約が必要
医師健康相談	3月27日(月)、午後1時30分～3時		医師による相談	3月20日(月)までに電話予約が必要

名称	日時	場所	対象	内容
すくすく広場 (身体計測の日)	4月5日(水) 午前9時30分～11時	保健センター	市内在住の乳幼児	保護者による身体計測、子育てネットワークによる親子遊び 持 母子健康手帳
ママパパ教室	4月28日(金) 午前9時45分～11時30分		妊娠8カ月までの妊婦と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話、妊婦体験 定 40人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 申 4月3日(月)～21日(金)に、健康推進課へ
離乳食教室	4月18日(火) 午前10時15分～正午		5～6カ月の子を持つ方	離乳食に関する講話・実演 定 25人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 ※赤ちゃん連れの方は、おんぶひも・抱っこひもが必要です 申 4月3日(月)～11日(火)に、健康推進課へ

●訂正 広報いなざわ2月号16頁「一般不妊治療費補助制度」の記載に誤りがありました。助成額「(上限100万円)」とあるのは、正しくは「(上限50万円)」です。お詫びして訂正します。

お茶・お花

サークル名	活動日時	活動場所	費用	活動内容	問合せ先
明治茶道クラブ	第2・4水曜 午前9時～正午	明治公民館	会費月2,000円	一服どうぞ！日々の無事が静かに広がります	岩瀬千春 ☎090-7302-3826
平和町茶道クラブ	①第1～3水曜 午後6時～9時 ②第1～3土曜 午後1時～5時	平和町農村環境改善センター	会費月3,000円	初心者大歓迎！基本を楽しく学んでいます。	梶浦徳子 ☎080-3647-2642
茶好会	第3・4火曜 午前9時～正午	稲沢公民館	会費月2,500円	表千家茶道の稽古。初心者歓迎。ぜひ見学に	小川幸子 ☎090-8548-8768
平和町華道クラブ	①水曜(月3回) 午後6時～9時 ②土曜(月3回) 午後1時～5時	平和町農村環境改善センター	会費月2,200円 その他実費	盛花から立花まで！初心者歓迎！	水谷明美 ☎090-9914-9298



着付け

サークル名	活動日時	活動場所	費用	活動内容	問合せ先
結衣の会	第2・4水曜 午後1時30分～3時30分	大里東公民館 大里西公民館	会費1回1,000円 入会金1,500円	浴衣や着物が自分で着れる様に練習します。	大岡恵子 ☎0587-24-0470
着付同好会	第4日曜 午後1時30分～4時	大里東公民館	会費月1,000円	着付けの基礎基本を楽しく学び合います。	菊本敦子 ☎0587-23-1265



その他

サークル名	活動日時	活動場所	費用	活動内容	問合せ先
日本画研究会	第2・4水曜 午前10時～正午	平和町農村環境改善センター	会費月3,000円	初心者から経験者までわかりやすく指導します	荒木一枝 ☎0587-97-6931
稲沢将棋同好会	金曜 午後6時～9時30分	名古屋文理大学文化フォーラム(市民会館)	会費月500円	ネットじゃない対局。楽しんでやりましょう	西川日出男 ☎090-1294-6109
はなみずき棋友会(囲碁)	月・水・木曜 午後1時～4時30分	稲沢東老人福祉センターはなみずき館	会費年1,500円 入会金1,000円	初心者大歓迎 老化予防に囲碁の楽しみを！	藤原英二 ☎0587-32-6877