

## 産前・産後セミナー

とき 4月22日(金)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流▶妊婦：マタニティストレッチ～健やかなマタニティライフのために～、栄養講話▶出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～

対象・定員 ▶妊娠中の人・20人▶平成27年10月～11月生まれの乳児の母・10人※1歳未満児の託児を10人まで行います。希望者は申込時に要連絡。1歳以上の子どもを連れての参加はできません。

持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動のできる服装※香水などを使用しての参加は控えてください。

申込み・問合せ 4月15日(金)までに、健康づくり課（☎973-3700）へ。

## マタニティセミナー

とき 4月7日(木)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク

対象 市内在住の妊婦※申し込み不要

持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下(冷える人)※香水などを使用しての参加は控えてください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

～自殺を防ぐために、あなたにもできることがあります～

## 伝えよう、一人じゃないこと【3月は自殺対策強化月間】

日本では、年間3万人近くが自殺で亡くなっており、その状態が長期間にわたって続く、危機的な状態です。市内でも、年間20人前後の人が自殺で亡くなっています。これは、交通事故の約4～5倍にあたります。

月別自殺者数の最も多い傾向にある3月が「自殺対策強化月間」と定められています。

自殺にいたる原因は人それぞれですが、1つの問題や悩みで亡くなるのではなく、右の図のように、さまざまな問題や悩みが連鎖し、自殺に追い込まれていくことが分かっています。

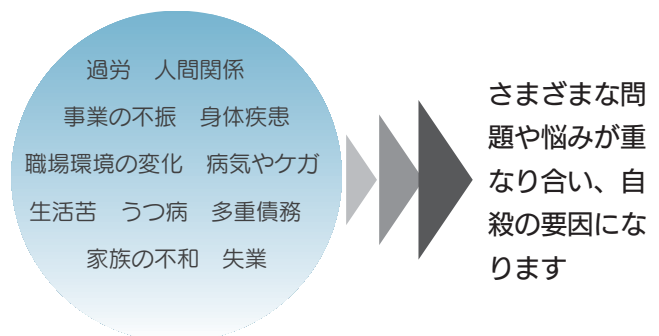
自殺を予防するためには、問題や悩みを解決し、自殺への連鎖を止めることが必要です。

### あなたもゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、身の回りの悩んでいる人に気づき、必要な支援につなぐ人のことです。相談先がわからない場合は、健康づくり課（☎973-3700）を勧めてください。

### ゲートキーパー養成の出前講座を行います

自殺の現状、自殺の原因として多いうつ病、ゲートキーパーの役割などについて自殺予防を担当している保健師が説明します。講座の内容や開催時間などの希望を健康づくり課まで連絡してください。



大切な人の悩みに気づく、支える。ポイントは「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

- ① **気づく** 周りの人の様子がいつもと違うとき、悩みを抱えているのかもしれない。
- ② **声かけ** 「体調はどう?」、「眠れていますか?」といった声かけをしてみましょう。
- ③ **聴く** じっくり話を聴いてください。つらい気持ちを受け止めてください。
- ④ **つなぐ** 医療機関や関係機関に相談を勧めましょう。同行なども安心につながります。
- ⑤ **見守る** 必要時、相談にのるなどの見守りをお願いします。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

# スポーツ

## 総合型地域スポーツクラブ 「エンジョイスports三島」クラブ会員募集

教室名	対象	会場	曜日	開始時間
一輪車	幼児～小学生	西小学校	土	9:00
スローステップ	成人	南二日町クラブハウス	金	19:30
柔道	幼児以上	錦田中学校	金	18:30
ピラティス	成人	南二日町クラブハウス	月	19:00
フットサル	小学1～3年	沢地小学校	月	18:30
	小学4～6年	沢地小学校		19:30
	小学生	錦田小学校	18:30	
	シニアビギナー女性	南二日町人工芝グラウンド	水	19:00
太極拳	年齢不問	市民体育館	木	9:30
		南中学校		10:30
		南二日町クラブハウス	水	19:00
		南二日町クラブハウス		13:30
卓球	小学生以上	南二日町クラブハウス	水	17:00
ハイパー・テニス	小学生以上	西小学校	土	17:00
フラダンス	成人	南二日町クラブハウス	水	10:00
親子体操	未就園児と親		金	10:00
幼児体育	幼児		月	14:30
			火	15:20
健康運動	成人	南二日町クラブハウス	金	14:00
児童体育	小学3年まで	南二日町クラブハウス	月	16:20
こころと体の健康体操	成人	南二日町クラブハウス	月	10:00
大人の英会話	成人		木	19:30
キッズ英会話	小学1、2年		金	16:00
	小学3、4年		金	17:00

**共通事項** ▶参加費 1 ヲ月 (3 回) 1,000円▶入会金 初回のみ1,000円▶運営維持費年間2,000円▶スポーツ保険料年間小中学生800円、高校生以上1,850円、65歳以上1,200円※無料体験を随時行っています。  
**申込み・問合せ** エンジョイスports三島 (☎080-3603-4809、午前9時～午後6時)

### のびのびトリフレッシュ体操

**とき** ①4月21日(木)、②28日(木)午前9時30分～10時30分  
**ところ** 市民体育館大会議室※①②ともに同一内容  
**内容** 背骨を伸ばしながらゆっくりとストレッチを行いリフレッシュ。日ごろの疲れを癒し、生活習慣予防にチャレンジ。

**対象・定員** 一般・先着20人

**参加料** 510円 (当日支払い)

**持ち物** 室内シューズ、飲み物、ストレッチマット (貸し出し有り) 運動のできる服装

**申込み・問合せ** ①は4月14日(木)までに、②は4月21日(木)までに、直接または電話で市民体育館 (☎987-7570) へ。

※全9回のコースも5月12日(木)から始まります。

## 狂犬病予防注射と犬の登録をお忘れなく

飼い主の皆さんは、毎年必ず実施してください。

**持ち物** 通知はがき (すでに登録している人)、愛犬手帳または愛犬カード、印鑑 (登録や変更をする人)

**料金** ▼登録済の犬…3,400円 (注射料) ▶登録していない犬…6,400円 (注射料 + 登録手数料3,000円)

**注意点** ▶生後90日を経過した犬は登録が必要です。

▶30カ所を実施。最寄りの会場で受けてください。

▶悪天候の日などは無理をせず、別の日にほかの会場で受けるようにしてください。▶動物病院でも狂犬病予防注射を受けることができます。

**問合せ** 環境政策課 (☎983-2646)

とき	時間	ところ
4月16日(土)	9:00～9:45	長伏小学校
	10:00～10:30	JA 三島函南新谷支店
	13:00～13:45	西小学校
	14:10～14:50	JA 三島函南北上支店
4月18日(月)	9:00～9:40	錦田公民館
	10:00～10:20	夏梅木公民館
	10:40～11:00	錦が丘集会所
	13:00～13:30	加茂集会所
	13:45～14:10	市民体育館第2駐車場
4月19日(火)	9:00～9:20	生涯学習センター
	9:40～10:00	中公民館
	10:20～10:50	赤王山公園
	13:00～13:20	東大場集会所
	13:40～14:00	三恵台自治会館

とき	時間	ところ
4月19日(火)	14:20～14:40	旭ヶ丘公園
4月20日(水)	9:00～9:20	佐野上作業所
	9:45～10:15	見晴台自治会館
	10:40～11:00	芙蓉台自治会館
	13:20～13:40	光ヶ丘公民館
4月22日(金)	14:00～14:20	富士見台自治会館
	9:10～9:40	旧北上公民館
	10:00～10:30	富士ビレッジ集会場
	13:00～13:30	坂公民館
	13:50～14:00	小沢公民館
4月23日(土)	14:30～14:50	川原ヶ谷公民館
	13:00～13:40	伊豆箱根鉄道本社入口
4月24日(日)	14:10～15:00	市役所
	9:00～9:40	JA 三島函南中郷支店
	10:00～11:00	保健センター

※広報みしま3月1日号 P13に掲載したスポーツ教室参加者募集の記事において、南二日町人工芝グラウンドのサッカー教室キッズクラスは火曜日、金曜日開催となっていました。正しくは火曜日、水曜日です。お詫びして訂正いたします。