

今日からはじめる **健康** づくり 18

【大切な人を守るために(自殺予防)】

日本は先進国の中でも自殺率の高い国で、年間3万人以上の方が自殺で亡くなっています。季節の変わり目は心も身体も不安定になりがちです。大切な人を守るために、周囲の人が注意して自殺予防に取り組みましょう。

◆あなたの周りで

「自殺のサイン」を出している人はいませんか。

- 例えば
- ▽感情が不安定になる
 - ▽好きなことに対して興味を失う
 - ▽交際が減り、引きこもりがちになる
 - ▽食欲がなくなる
 - ▽飲酒量が増える
 - ▽口数が減って元気がない

以上のサインを出している人は要注意です。いつもと様子が違う人がいるときは、まず声をかけて話さきっかけを作ってあげましょう。

◆「自殺のサイン」を出している人に出会ったら...

助言、安易な激励や否定はせず、相手の気持ちに寄り添うつもりで時間をかけて話を聴きましょう。十分に話を聴いた上で、精神科や心療内科等の医療機関、相談窓口を紹介したり、相談するよう勧めましょう。

次の相談機関では自殺に関する電話相談を受け付けています。一人で悩まず、ぜひご相談ください。
こころの健康相談統一ダイヤル(内閣府)
(☎0570-064-556)

問合せ 健康推進課

市民マラソン大会開催

参加者募集

日時 12月2日(日) 午前9時30分～正午(雨天決行)
場所 市民スポーツ公園発着、木津川左岸堤防ほか

区分	種目	対象者	定員
チャレンジ部門	ハーフ	高校生一般	先着1,100人
	10km		
エンジョイ部門(※)	3km	小学3～6年生・中学生・高校生・一般	先着900人
	2km	小学1～2年生	
	2km親子ペア	3歳～小学2年生の子どもとその保護者	

※エンジョイ部門の参加者は市内在住・在学・在勤者に限る。
参加費 高校生・一般・親子ペア＝1,000円、中学生以下＝300円
申込み 9月10日(月)～10月12日(金)(定員に達し次第、締切)。専用の振替用紙を使い、郵便局で申し込みください。その他 大会パンフレット等は9月10日



(月)以降に市内の公共施設等に置きます。
問合せ 市民マラソン大会実行委員会事務局(市体育協会内)(月・水・金曜日の午前9時～午後4時、☎983-9202)または社会教育課へ。

ボランティア募集

選手受付のボランティアを募集します。対象は高校生以上～70歳。ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、10月31日(水)までに市体育協会(〒614-8022 八幡東浦5)まで。
問合せ 市民マラソン大会実行委員会事務局(市体育協会内)(月・水・金曜日の午前9時～午後4時、☎983-9202)または社会教育課へ。

熱中症にご注意を!

まだまだ、暑い日が続いています。熱中症には十分注意しましょう。

◆熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分をとる。
- ②意識して暑さを避ける。
- ③エアコンや扇風機を上手に使う。

問合せ 高齢介護課



●子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【子育て相談】

子育てについての悩みごとや困ったことなど、気軽にご相談ください。※来所相談は事前にお電話を。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日＝月曜日～金曜日(両支援センター)および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)

▶利用時間＝午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日＝祝日および年末年始(12月29日～1月3日)

※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【サロン】 子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。(▲は午後2時～3時15分)

<ひよこサロン>

▶19日(水) 子育て支援センター
対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子

<あいあいサロン>

▶6日(木) 子育て支援センター

対象 妊婦さんと生後7カ月から1歳半の親子
<そよかぜサロン>

▶11日(火)、25日(火) ▲第二子育て支援センター

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子
※重複参加可能です。

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所選んで参加してください)

▶3日(月)南ヶ丘保育園▶7日(金)みその保育園▶10日(月)南ヶ丘第二保育園、みやこ保育園、わかたけ保育園▶19日(水)有都保育園▶20日(木)美濃山グリーンタウン集会所▶21日(金)竹園児童センター▶26日(水)橋本児童センター▶28日(金)美濃山コミュニティセンター

【お話の出前】 就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。

▶14日(金) 午前10時～11時30分、男山市民図書館

【ままくらぶ】

9月から開設日を拡充

親子で遊び、親同士で交流しましょう。育児相談もできます。

▶開設日時 毎週月曜日～金曜日の午前9時30分～11時30分(3日および祝日は休み)

▶場所 美濃山小学校内放課後児童健全育成施設

▶問合せ 第二子育て支援センター

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分。次から1カ所を選び、お越しください。

● 保育園の開放日

※育児相談もしています。

南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶14日(金)「パラバルーンで遊ぼう」

▶24日(月) 園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶3日(月) 園庭開放

みその保育園(☎981-8101) …▶4日(火) 園庭開放▶13日(木)「お散歩に行こう」

みやこ保育園(☎981-2511) …▶14日(金) 園庭開放▶18日(火)「どろんこ遊びをしよう」

有都保育園(☎981-0873) …▶12日(水) 園庭開放▶26日(水)「色水や水遊びをしよう」

わかたけ保育園(☎983-1313) …▶3日(月)「色水や水遊びをしよう」

▶5日(水) 園庭開放
山鳩保育園(☎981-0982) …▶19日(水)「『月見だんご』クッキング」

男山保育園(☎982-0701) …▶1日(土) 園庭開放

ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶6日(木)「色水遊び、川遊びをしよう」▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

くすのき保育園(☎983-1200) …▶19日(水)「月見だんご作り、巧技台遊び」

山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶19日(水)「『月見だんご』クッキング」▶毎月第二金曜日かがるもランド

※時間は午前10時～11時30分です。※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶5日(水)「ボールで遊ぼう」▶13日(木) 園庭開放

八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶5日(水)「体を動かして遊ぼう」▶13日(木) 園庭開放

八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶5日(水)「園庭で遊ぼう」▶19日(水) 園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607) …▶5日(水)「リズム遊びを楽しもう」▶10日(月) 園庭開放

有都幼稚園(☎981-0873) …▶12日(水) 園庭開放▶26日(水)「色水や水遊びをしよう」

早苗幼稚園(☎981-2268) …▶1日(土)△「一日入園(コーナー遊び、サーキット運動、プール遊び)」▶5日(水)☆、12日(水)☆「いっしょにあそぼうGO!GO!キッズ!」

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶1日(土)△「一日入園(コーナー遊び、親子体操ゲームなど)」▶12日(水)☆「なるみにおいでよ!ともだちつろう!」

※時間は午前10時～11時30分(△は午前10時～正午、☆は午前10時30分～正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

● 幼稚園の入園説明会

▶12日(水) …八幡幼稚園、八幡第二幼稚園、八幡第三幼稚園、八幡第四幼稚園、橋本幼稚園

※時間は午後1時30分からです。申込不要。直接、園にお越しください。