

### 思春期の個別相談

<無料>

【と き】 1月28日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【対 象】 思春期の子どもと保護者など  
※応募多数の場合は、次回の案内となります。

【申込・問合先】 Ⓜ 母子保健係 ☎ 内線2128

### 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
1/8(金)	9:30～ 11:00	吉 田 公 民 館	Ⓜ
12(火)		三間保健福祉センター	Ⓜ
18(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	Ⓜ
22(金)		宇和島保健センター(祝森)	Ⓜ

【持参物】母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)

### 妊婦さんへの思いやりを

妊娠期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。「マタニティマーク」を見かけたら、やさしい心づかいをお願いします。



【問合先】 Ⓜ 母子保健係 ☎ 内線2130

マタニティマーク

### まちの健康相談室（一般・成人）

と き	受 付	と ころ	問
1/18(月)	9:30～ 11:00	市 役 所	Ⓜ
18(月)		吉 田 支 所	Ⓜ
18(月)		三 間 公 民 館	Ⓜ
25(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	Ⓜ

## 1人で頑張り過ぎていませんか

健康づくり通信  
VOL. 144

困っているとき、自分で何とかしよう、迷惑かけてはいけないと無理をしていませんか。楽をすることに罪悪感を抱いていませんか。平気を装っていませんか。助けってもらうことを恥ずかしいこと、苦手と感じていませんか。

実は、頼られた人は誰かの力になること、役に立つことで嬉しい気持ちになるのです。

「助けて」ということはむしろ相手への最大の信頼の証であり、相手を認めている証拠。困ったときや苦しいときは、遠慮せず自分から「助けて欲しい」と声を上げましょう。

特に子育て世代は、1人で頑張り過ぎてしまい、自分を追い込んで孤独を感じやすくなります。家族や周囲の人たちで助け合う姿は心が温かくなり、子ども自身にも受援力を伝えていくことにつながります。

### 助けてと言える力「受援力」を高める10の法則

1. 助けを求めるときはなるべく丁寧な言葉で
2. 笑顔で頼みましょう
3. 最初から引き受けてもらえると思い「ありがとうございます」と言きましょう
4. 頼みごとを先に、前置きせずに伝えましょう
5. 「すみません」「ごめんなさい」のかわりに「助かります」「ありがとうございます」を
6. 感謝の言葉を伝えましょう
7. 会えて嬉しい気持ちを言葉で伝えましょう
8. 相手の話も聞き、ねぎらう気持ちを
9. その場で褒める、具体的に褒めるなど相手への信頼の気持ちを伝えましょう
10. 断られたときは思い違いに気づき、良い方向に変更するメッセージと受け取りましょう

【問合先】 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎ 49 - 7110



もぐもぐ子育て講座

<無料>

【と き】 2月4日(木) 午後1時20分～3時 (受付：午後1時～)

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【内 容】 身体計測、講話、育児・栄養相談など

【対 象】 令和2年9月生まれの子どもと保護者

【申込・問合先】 1月28日(木)までに㊟母子保健係 ☎内線2131または各支所健康推進係

乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビ」でも確認できます。



労災職業病無料健康相談会

<無料>

息切れ、せき、たん、手指の冷え、しびれ、難聴、耳鳴りなどの症状は仕事が原因かもしれません。ぜひ相談してください。

【と き】 2月7日(日) 午前10時～正午

【ところ】 総合福祉センター

【問合先】 全日本建設交運一般労働組合愛媛県本部(平日 午前9時～午後5時) ☎089-976-5550

宇和島市愛顔っ子応援券の有効期限

第2子以降の子どもが生まれた世帯に、県内企業生産製品に限る紙おむつ購入の際に利用できる券を交付しています。

平成31年度に交付した応援券(ピンク色)の有効期限は3月31日(水)までです。期限内に使用してください。

【問合先】 福祉課子育て支援室児童福祉係 ☎24-1111内線3120



「18才、心とカラダのサポートブック」を配布します

今年もこの春高校を卒業する学年の人に配布します(数量限定)。新生活で直面する課題や問題を乗り切るために役立つ内容です。希望者は、早めに電話で申し込んでください(市内の高校在学者には、学校で配布予定)。

【問合先】 ㊟母子保健係 ☎内線2128



多胎児を育てる親子のつとめ-さくらんぼサロン-<無料>

【と き】 1月8日(金) 午前10時30分～

【ところ】 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

【内 容】 親子遊び、座談会など

【対 象】 市内に住む未就園児の双胎・多胎児(妊婦を含む)とその家族

【問合先】 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

LGBT電話相談

県ではLGBTなど性的マイノリティの人や周りの人たちの電話相談に応じています。匿名で相談ができます(秘密は厳守します)。

【相談ダイヤル】 毎月第2月曜、第4日曜 午後6時～9時 ☎070-4286-0409 (相談は無料ですが、通話料がかかります)

【問合先】 県人権対策課 ☎089-912-2455



パパママスクール

<無料>

【と き】 1月29日(金) 午後7時～9時

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【内 容】 パパの役割、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養など

【対 象】 妊婦とその配偶者8組

【申込・問合先】 1月22日(金)までにマザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110または各支所健康推進係