



今月、保健師の
佐藤美佐枝さんです。

Kids generation



※10カ月齢以降に撮影した
写真と2カ月に分けて編
入しています。

生きていることがつらくありませんか

3月は自殺予防月間です。平成21年には全国で3万人の方が、平成22・23年は少し減りましたが2万8千人を超える方が、自ら尊い命を絶っています。1日に80人もの方が…ということになります。

- ◆原因として、「健康問題」「経済問題」「家庭問題」が多くあげられています。その中で最も多いのが「健康問題」で、うつ病を発症している人が多いことがわかっています。
- ◆自殺は「個人の自由な意思」や「選択の結果」ではなく「追い込まれた末の死」なのです。
- ◆自殺を考えている人も一方では「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いており、不眠や体調不良など自殺につながるサインを送っています。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、手を貸して、必要な支援につなげ、見守ることで自殺の多くは防ぐことができます。ひとりで悩まずぜひ、下表の機関へご相談ください。

相談機関一覧

守ろう大切ないのち

相談内容	相談機関	連絡先	時間・内容
ストレス・うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど全般的な心の相談	長野県 精神保健福祉 センター	026(227)1810	月～金 (土・日・祝日を除く) 8:30～17:15
生きることがつらい とき・さまざまな心の 悩み自殺問題	長野 いのちの電話	026(223)4343	毎日
	松本 いのちの電話	0263(29)1414	11:00～22:00
心と体に関する一般 健康相談・医師による 専門相談	佐久保健福祉 事務所	0267(63)3164	月～金 (土・日・祝日を除く) 8:30～17:15
	野村保健福祉課 健康相談係	0267(32)2554	



子育て中の
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ
「リトミック」
2月7日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業

3月の予定

児童館事業の紹介

三館合同音楽鑑賞会

【大林児童館】

日時 3月22日(金)

受付 午前9時45分～

開演 午前10時～

入場料 3歳以上 1,000円

小学生 2,000円

一般 3,000円

クラシックや皆さんが知っている歌などの生演奏をお楽しみください。

「ひだまりっく」の予定

平和台児童館

3月1日(金)

会費 キネシオロジー

ハートビブア集合会付

午前9時30分～45分

午前10時開始

参加費 一人1,000円

申込締切日 2月27日(水)

3月5日(火)

会費 親子手型をとりまわし

3月6日(金)

会費 幼児体操

3月12日(火)

会費 身体測定

3月15日(金)

会費 別れ会

参加費 一人1,000円

申込締切日 3月8日(金)

東原児童館

3月6日(水)

会費 別れ会

参加費 一人1,000円

申込締切日 3月4日(月)

3月13日(水)

会費 絵かきしよう

大林児童館

3月7日(木)

会費 スタンプあそび

3月14日(木)

会費 別れ会

参加費 一人1,000円

申込締切日 3月8日(金)

持ち物 お皿、おわん、

フォーク、スプーン

※活動によっては、持ち物などが必要場合があります。
詳しい内容は、各児童館にお問い合わせてください。

先生の

今月のひまわり



今回は
大林児童館
羽場先生です

「1年の終わりに」

草花の芽吹きや、種やか女風に春の訪れを少しずつ感じられるようになりました。

今年度も残りわずかとなり、1年のまとめの時期ですね。左園・左業・入園・入学・進級などで別れや出会いを経験する子どもたちにとって、とても大切な時期です。新年度の準備などであわただしくなりがちですが、そんな時期だからこそ、それぞれの節目に注意したいことを念頭に置いて、毎日を大事に過ごしていきたいですね。児童館では、この1年様々な行事を行ってまいりました。行事を通して、たくさんの方々とお会い、交流し、いろいろなことを体験することができました。

来年度も皆さまが、楽しんで参加できるように行事を計画していきたいと思っております。ぜひ児童館に遊びに来てください。

問い合わせ先

- ・町民課(こども係) ☎(33)311-1(内線4774)
- ・平和台児童館 ☎(33)50000
- ・東原児童館 ☎(33)5769
- ・大林児童館 ☎(33)0154