

エアロビクス教室 × ソフトヨーガ教室 に参加しませんか？

3月15日(水)より先着受付

問 健康推進課国保年金係 ⑦番窓口 Tel.65-3008

町民の皆様の健康づくりのため、健康づくり教室を実施します。(各教室年間約40回)

エアロビクス教室A(15名)

木曜日 15時～16時
湯浅えき蔵3階 地域交流センター

ソフトヨーガ教室A(15名)

木曜日 16時15分～17時15分
湯浅えき蔵3階 地域交流センター

ソフトヨーガ教室B(約30名)

火曜日 19時45分～21時
田区民センター

■参加費

1教室3,000円(後日納付書を送付します)
ヨガマット・ボールは自費購入

■申込期間

3月15日(水)～3月31日(金)

■申込方法

QRコードまたは湯浅町役場7番窓口にて
お申込みください。
※電話受付不可



給付金

出産・子育て応援ギフトの 申請・支給を開始しました

問 健康推進課保健子ども係 ⑧⑨番窓口
子育て世代包括支援センター はぐ♡Hug Tel.65-3008

妊娠から出産・育児まで、保健師によるきめ細やかな相談支援と費用面でのサポートを行う『出産・子育て応援交付金事業』を2月から開始しています。

申請の手順

■出産応援ギフト(給付金5万円)申請

- ①妊娠届出時にアンケートを記入する。
- ②保健師による面接を受け、子育てガイドに沿って妊娠期の過ごし方や利用できるサービス等を一緒に確認する。
- ③出産応援ギフト申請書に記入する。
※妊娠8カ月頃にアンケートに回答していただき、希望者には保健師の面接を受けていただくことができます。

■子育て応援ギフト(給付金5万円)申請

- ①出生届提出または赤ちゃん訪問時にアンケートを記入する。
- ②保健師による面接を受け、子育てガイドに沿って子育て支援サービス等を一緒に確認する。
- ③子育て応援ギフト申請書に記入する。

この事業は令和4年4月以降に出生された方、妊娠届を提出された方が対象となります。2月1日時点で対象となる方には郵送で案内をお送りしていますので、まだ申請がお済みでない方は、お早めに提出をお願いします。

3月は自殺対策強化月間です 問 健康推進課保健子ども係 ⑧⑨番窓口 Tel.65-3008

■わが国の自殺者数の現状

新型コロナウイルス感染症の拡大が深刻化した令和2年度は多くの方がさまざまな不安やストレスを抱える状態となり自殺者数が増加しましたが、令和3年度は減少しています。しかし、厚生労働省と警察庁が発表した令和4年度12月末の速報値は2万1千人を超えている状況です。男女別で見ると、男性の自殺者数は女性の約2倍となっており、男性では失業や労働環境を含む仕事関係が多く、女性では職場や近隣、夫婦間などの人間関係、介護疲れなどが報告されています。

自殺を未然に防ぐために、自分や周囲のこころの健康・いのちの大切さについて考えてみませんか。

もし、あなたが悩みを抱えていたら相談してみませんか。

■相談機関

- はあとライン…………… Tel.0570-064-556
[24時間365日対応]
- こころの電話…………… Tel.073-435-5192
[月～金曜日 9時30分～12時・13時～16時]
- #いのちSOS …………… Tel.0120-061-338
[6時～24時 月・木・金曜日は24時間対応]
- よりそいホットライン…… Tel.0120-279-338
[24時間365日対応]
- 湯浅保健所保健課…………… Tel.64-1294
[月～金曜日 9時～17時45分]
- 和歌山県精神保健福祉センター Tel.073-435-5194
[月～金曜日 9時～17時45分]
- 和歌山いのちの電話…………… Tel.073-424-5000
[毎日10時～22時・毎月10日は24時間対応]

妊産婦子育て講座

ママのための骨盤ケア

問 子育て世代包括支援センターはぐ♡Hug Tel.65-3008

産後によく聞かれる「腰痛がひどい」「体がしんどくて赤ちゃんのお世話が辛い」などのトラブルは、骨盤ケアを行うことで体が楽になり、改善につながります。産後をいきいきと過ごしたい産婦さんや妊婦さん、ぜひお越しください！

日 時：3月28日(水) 10時～11時30分頃
場 所：湯浅町保健センター(湯浅町役場1階)
講 師：宮崎 翠 先生(翠助産院 院長 助産師)
対象者：おおむね産後1年までの産婦さん、妊婦さん(産後のために予習しよう！)
定 員：10組程度
参加費：無料
申込み：3月22日(金)までにお電話にてお申込みください。
その他：動きやすい服装でお越しください。

