

母子健康手帳交付(予約制)について

町では、安心・安全な出産を迎えられるよう、母子健康手帳交付時に妊娠中の健康や、母子保健サービス等のご説明をしております。

母子健康手帳交付は、予約制になっておりますので、予約のご連絡をお願いします。

3月の母子手帳交付日は 9日(木)、23日(木)

交付時間は、10時または11時です。

所要時間は30分～40分くらいです。



- 持参するもの
- 妊娠届
 - 個人番号カードまたは通知カード(マイナンバー)
 - 印鑑

※上の日程でご都合がつかない場合は、保健センター(☎53-3298)までご相談ください。

がんサロン “なんかんとっば会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- とき 3月26日⑩ 午後1時30分～3時00分
- ところ 南関町交流センター
- 対象者 現在がん治療中の人およびその家族、がん体験者
- 参加費 無料



問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表: 鶴 智二郎

献血に行こう!

40分で
助かる命がある!

あなたのその痛みが、あの人の心を和らげる。
あなたのその時間が、あの人の命をつなげる。
あなたのその行動が、あの人に愛を伝える。



新型コロナウイルス感染拡大の影響で献血の協力者が減少し、熊本県内の輸血用血液が不足しています。より多くの皆様のご協力をお願いいたします。

- 日時 令和5年3月22日(水)
9時30分～11時30分
12時45分～16時00分
- ところ 南関町役場(関町64番地)
問 南関町 保健センター ☎53-3298

見逃さないでください!
こころのSOS

3月は「自殺対策強化月間」です

●最近こんなことが続いていませんか?

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じるようになった
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 毎日の生活に充実感が感じられない



●身近に気になる人がいれば、次のことに注意して接しましょう。

- ・「夜眠れていますか?」など、身近なことから声をかけてみましょう。
- ・相手が悩みを話してくれたら、助言や結論を急がず、まずは相手の話をじっくり聞きましょう。
- ・適切な支援者や相談者、公的な相談機関へつなぎましょう。

健康推進課(保健センター)では「こころの健康相談」を実施しています。

ある程度のストレスは、人間としての成長、希望、達成感をもたらす意味でも必要ですが、あまりに強く長く続くストレスは困りものです。日頃どんなに元気な人でも、“無理のしすぎ”は続きません。忙しい人、頑張り屋の人、生真面目な人ほど心身のメンテナンスが必要です。

こうした時には、少しでもあなたの気持ちが楽になる時間、心身ともにゆっくり休まる時間を持ってみませんか? 少し立ち止まって、今あなたが背負っている“荷物”を見なおし整理するだけで気持ちが前向きになれることもあります。

自分自身のことはもちろん、家族、友人、お知り合いの方についてのご相談もできます。その場で思いつくまま、あなたのペースでお話してください。話を聴かせていただき、あなたと一緒にこれからどうしたらいいのかを考えるお手伝いができたらと思っています。

どうぞお気軽にお越しください。

※こころの健康相談は臨床心理士が対応します。

期日・時間に関しては健康推進課(保健センター)にお尋ねください。