



子育て支援センター情報 3月の行事



とき	行事	ところ	時間
7日(火)	マタニティー&ベビーひろば 対象：妊婦さん、または生後4～5か月までのねんねの赤ちゃんと保護者 赤ちゃんのおもちゃを作ったり、妊婦さんとお母さんたちと一緒に情報交換をしたりして過ごしましょう。	ひよこの部屋	10:00～11:30
10日(金)	「大きくなったね」の会 対象：どなたでも参加できます。みんなで一緒に遊びましょう。 申込み：3月7日(火)までに、電話または直接子育て支援センターへお申込みください。	溝口公民館・大会議室	10:00～11:30 (10分前までにお越しください)
15日(水)	ベビーマッサージ 対象：ハイハイまでの赤ちゃん(おおむね5～6か月頃まで) 申込み：3月13日(月)までに、電話または直接子育て支援センターへお申込みください。	ひよこの部屋	10:00～11:30 (10分前までにお越しください)
16日(木)	出張子育て支援センター	岸本保健福祉センター 母子保健室	9:00～11:30、 13:30～16:00 (ひよこの部屋も開いています)
18日(土)	にこにこ土曜日	ひよこの部屋	9:00～11:30
22日(水)	わくわくひろば 0歳	ひよこの部屋	10:00～11:30 身体測定など
23日(木)	わくわくひろば 1歳・2歳以上	ひよこの部屋	10:00～11:30 身体測定など 同年齢の子どもたちが一緒に遊ぶ中で、お母さんたちが交流できる場です。子育ての情報交換や相談ができます。ひよこの部屋は9:00から開いています。
28日(火)	保育所修了式のため、ひよこの部屋は午前中お休みします。午後は開いています。		

※3月5日(日)に開催する「子育て講演会」の詳細は、教育委員会から配布するチラシをご覧ください。

1. 「すくすくだより」は各保育所、各図書館、健康増進室に置いています。町のホームページでもご覧いただけます。
2. 子育て支援センター(ひよこの部屋)は、溝口保育所の一室にあります。
3. 上記行事以外はにこにこデーとして、平日の開設時間内(9:00～11:30 / 13:30～16:00)でしたら、どなたでもご利用いただけます。

地域包括支援センター News

自分の望む療養を受けるための 「もしもの時のあんしん手帳」



「もしもの時のあんしん手帳」は、病気や事故、加齢などで、自分の意思を伝えることができなくなったときに備えて、医療・介護への希望や、大切な人に伝えておきたいことなどを、あらかじめ書いておくための手帳です。次のような項目が記入できます。

- ① 介護が必要になったら…介護を頼みたい人や場所の希望、食べ物など
- ② もしもの時の医療…告知、延命治療など
- ③ 大切な人へ伝えたいこと…贈る言葉、葬儀・お墓の希望
- ④ かかりつけ医と緊急連絡先

この手帳は、自分の人生を振り返り、これからもよりよく生きるためのものでもあります。また、自身や家族の人生を見つめ直し、これからの人生をゆっくり考える機会にもなります。

手帳は、鳥取県西部医師会ホームページからダウンロードできます。伯耆地域包括支援センター窓口にもあります。



もしもの時の
あんしん手帳
(出典：西部医師会HP)

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護・福祉・医療に関するさまざまな相談をお受けしています。

問い合わせ先

伯耆地域包括支援センター(健康対策課生活相談室内) TEL:0859-68-4632