

# 母子手帳アプリ『Hapi NASUダイアリー』のご案内



妊娠から子育て中の全てのライフステージにあわせて、町からの子育てに関する情報を受け取ることができ、子どもの成長記録や予防接種の管理ができます。

ぜひ母子健康手帳とあわせてご活用ください。

登録方法はアプリストアで「母子モ」と検索するか、お使いのスマートフォンで右のコードを読み取り、ダウンロードしてください。プロフィール登録で住所を「那須町」にすると利用できます。

■問合せ こども未来課こども政策係 ☎72-6959

乳児・妊婦健康診や予防接種の案内も配信しています。

コードからダウンロード



## テレホン児童相談

県では、子育てに悩む親が孤立しないよう、子どもが一人で悩まないよう、気軽に相談できる「テレホン相談」を実施しています。

- ・心配や悩みがあつたら、気軽に電話してください。ひとりでは気づかなかつた解決方法が見つかることもあります。
- ・お子さんのことについてなら、ご家族の誰でも相談できます。匿名でもかまいません。
- ・秘密は固く守ります。
- ・専門の相談員が相談に応じます。

▼日時 毎日(午前9時〜午後8時)

※土日も相談を受け付けています。

▼問合せ テレホン児童相談

☎028・665・7788

## 子どものための生活応援用品を支給します

経済的な理由等で歯ブラシ等の衛生用品の購入が難しい18歳未満のお子さんを対象に、生活応援用品を支給します。

▼対象 町内に住民登録のある18歳未満の方

▼支給用品

①生理用ナプキン

②制汗シート

③歯ブラシ

④歯磨き粉

⑤ハンドソープ

⑥ポケットティッシュ 等

▼申込み・問合せ

こども未来課こども政策係(ゆめプラザ・那須内)

☎72-6959

## 放課後児童クラブ 学童指導員募集

○なかよしクラブ (東陽小学校敷地内)

▼就業時間

・平日 午後1時30分〜6時30分の間

・土曜日および学校が長期休暇の場合は、午前7時45分〜午後6時30分の間

※賃金等はお問合せください。

▼申込み・問合せ なかよしクラブ (午後1時30分〜6時30分)

☎74-1828



## 3月は自殺対策強化月間です

こころの健康は、自分ではなかなか自覚しづらいものです。毎日の生活の中で、知らないうちにストレスがたまり、こころが疲れてしまいます。

○ストレスチェック

あなたのこころは、元気ですか。実際にチェックしてみましょう。

□毎日の生活に充実感がない。

□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、今ではおっくうに感じる。

□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。

○こころが元気でいるために

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを信頼できる身近な人に話してみましよう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくてもいいです。

身近に相談できる人がいない場合は、相談窓口などに相談ください。

○こころの健康相談日に相談を

町では、抱えきれないこころの重荷を「こころの健康相談日」にカウンセラーがお聞きします。どんなことでもかまいません。お話を聞かせてください。秘密は厳守

します。

▼日時 3月24日(金)午前10時、11時、午後1時、2時、3時 (1時間程度、要予約)

▼場所 ゆめプラザ・那須

▼申込み・問合せ 保健センター

☎72-5858

## 電話相談

○こころのダイヤル

☎028・673・8341 月〜金曜日の午前9時〜午後5時 (年末年始休み)

○栃木いのちの電話

☎028・643・7830 (365日24時間)

○こころの相談@とちぎ(LINE)



こころの相談@とちぎ (LINE)



タウントップックス

子育てほげんだより

生涯学習だより

図書館だより

Town Information

カメラスケッチ

みんなの広場

無料相談会・消費の豆知識

カレンダー