

妊娠、出産、子育ても安心して過ごすために

新型コロナウイルス感染症の流行が続くなか、妊産婦さんや子育て中の皆さんはどう過ごされていますか。これまで「普通」だったことが、当たり前ではなくなっていることに、不安やもどかしさを感じてはいませんか。

立ち合い出産できるのかな…



外出自粛ですと家に閉じこもりがち。孤独だなあ…

新型コロナウイルスの感染がこわい…おなかの赤ちゃんは大丈夫？



里帰りしようと思っていたけど大丈夫かな…どうしよう…



母親学級、両親学級がなくなっちゃった…

本年度は、感染症防止対策を十分にとったうえで、沐浴指導や妊婦体験をするプレマサロンや、たくさんの相談室などを開催しました。プレマサロンは、本年度、病院での両親学級がなくなつたことで、沐浴に関する相談があったことや、夫婦で参加できる教室をしてほしいとの声から開催しました。

参加者からは、「話だけでは分からない体験ができた」「妊婦体験をして大変さが分かったのもっと妻を大切にしようと思った」などの感想が寄せられました。

何か心配ごとや不安などがあれば、一人で悩まず、あなたの声を聞かせてください。少しでも安心して妊娠、出産、育児を行えるよう、あなたの悩みに寄り添います。



家族を介護するあなたへ ～介護を一人で抱え込まないで～



自分を育ててくれた両親や、共に歩んできたパートナーなどを介護する身になった時、理想の介護と現実の介護との違いで悩むことは少なくありません。

介護を続けるうちに「イライラして怒ってしまう」「一生懸命介護をしているけど思いどおりにいかない」と一人で悩みを抱えて自分自身を責めてしまうことがあります。

同じ悩みや葛藤を持っている人同士が悩みを話し合っている

— 利用者の声 —

講師の先生が介護する側の立場で話してくださってありがたかった。



同じ状況に置かれている人と話すことで新しい発見や介護に対する思いを分かち合うことができて良かった。



共感したり、情報交換を行うことは、介護をするうえで大きな精神的支えになります。また、介護に関する正しい知識や情報を習得することで心身ともに楽に介護を行うことができ、介護負担の軽減にもつながります。

市では介護をする人同士が気軽に集える場として「家族介護教室」や「介護家族の会」などを実施しています。日頃の思いを気軽に話してみませんか。

家族介護教室

月1回、市内の公民館やコミュニティセンターで、介護をする人同士の情報交換や介護をする上での正しい知識を学ぶ学習会を開催しています。

介護家族の会

紅葉の会（今津）、みのり会（安曇川）、ひまわり会（朽木）の3か所で月1回程度、介護に関する情報交換や学習会などを開催しています。

また、新旭で月1回、男性の介護者が集まるケアメンカフェも開催しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動を休止している会もあります。実施状況や詳しい内容は、お問い合わせください。

65歳以上の方に 新型コロナウイルス ワクチンの接種券を お送りします

市では、健康福祉部内にコロナワクチン対策室を設置し、新型コロナウイルスワクチンの接種に向けて準備を進めています。

ワクチンの接種は、まず65歳以上の方（昭和32年4月1日以前に生まれた方）から実施します。対象となる方には、3月下旬頃から順次接種券を郵送する予定です。（発送時期は年齢などで多少前後する場合があります。）

接種会場や予約方法など詳しくは、接種券に同封するチラシの他、市のホームページなどで順次ご案内します。

☎ コロナワクチン対策室 (25) 8553

献血も実施します



3月の献血を次のとおり実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

※服薬中、妊娠中の方など献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは市のホームページをご覧ください。

- ▼日 程 | 3月22日（月）
- ▼受付時間 | 10時～12時
- ▼場 所 | 今津勤労者体育センター
- ▼対 象 | 16歳から69歳の方
 （初めての方は64歳まで）