



いきいき健康情報 vol.56

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

妊娠・出産・子育て支援

講座

- ▼まみーずサロン(妊婦対象) 毎月3回9時30分～11時
- ▼プレパパママ教室(妊婦とその配偶者対象) 年6回奇数月の日曜日10時～12時

子育てすくすく相談

- ▼電話相談 平日9時～17時 日(22)3611
 - ▼定例相談(要予約) 毎月第1～4金曜日9時30分～11時30分
 - ▼1～2カ月児子育て相談会
- *開催日時などについては、対象者へ別途通知します。

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センターは、妊娠・出産・子育て世代の方が元気に安心して生活できるように支援する機関の一つとして、平成29年4月から川内保健センター内に開設しています。

特に妊娠期から生後4カ月ごろまでの妊産婦・赤ちゃんやその家族を対象として、助産師や保健師などの「子育てさばー」と相談員が次のとおり相談や講座などを実施しています。

子育て情報発信中!

「さつまさんだいいこそだてサポートネット」では、本市の子育てに関する情報を配信中です。

また、無料公式アプリ「さつまさんだいい子育てナビ」では、妊娠の健康記録、子どもの成長記録や予防接種のスケジュール管理などができます。ぜひ利用ください。

▶さつまさんだいいこそだてサポートネットQRコード



大切にしたい出産後のママの心

新たに赤ちゃんを家族に迎えることは、めでたく喜ばしいことであり、同時に、赤ちゃん中心の生活のスタートでもあります。24時間体制の子育ての中、出産後のママは、ホルモンの変化により、次のような気持ちを経験することがあります。

- 涙もろくなる
- 気分が沈む



●何もやる気になれない
●不安で仕方がない
●イライラする

これは「マタニティ・ブルーズ」と呼ばれるもので、約半数の産婦が経験するといわれています。さらに、この状態が10日以上続いた場合、「産後うつ病」へ移行している可能性もあります。これは病気ですので、心療内科や精神科医療機関での治療が必要です。

子育ては、親だけでできるものではありません。周りの家族や知人などの支えがあると、本当に心強いものです。

特に、初めて子育てをする夫婦にとっては、悪戦苦闘の毎日、心も体も疲れ切ってしまうのも特別なことではありません。そんなとき、心に寄り添ってくれる人が身近にいることで、安心して子育てに取り組むことができます。

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

行くこうよ図書館へ



「文化薩摩川内第13号」を発刊

郷土の文芸・文化の向上を図るため、本市の文化活動などを紹介する郷土芸誌「文化薩摩川内第13号」を発刊しました。

ふるさとへの思いをつづった特別寄稿のほか、市内に在住または勤務されている方などから投稿いただいた作品を掲載しています。



▼特別寄稿 西園靖彦氏
「山本実彦先生と川内と私」

▼故里薩摩川内への郷愁 福留久大氏

▼掲載作品 短歌・俳句・詩・さつま狂句・川柳・随筆・小説・民俗・薩摩川内市読書感想文コンクール入賞作品・川薩方言小辞典など

*販売価格 500円

*販売時間 8時45分～17時15分 (土・日曜日、祝日を除く)

【販売・問合せ】=中央図書館(大小路町) ☎(22)3542

市立図書館協議会委員

図書館長の諮問を受け、図書館運営について意見を述べる市立図書館協議会委員を公募します。

【募集人員】1人

*応募多数の場合、選考

【対象】市内に居住し、図書館の運営に関心のある方

*行政機関の職員や市議会議員は応募できません。

【委嘱期間】7月1日～平成32年6月30日

【応募締切】5月25日(金)必着

【応募方法】中央図書館および各分館に備え付けの応募用紙に必要事項を明記の上、直接、送付、電子メール

【応募・問合せ】895-0076 大小路町14-5 中央図書館 ☎(22)3542

info-lib@city.satsumasendai.jp

中央図書館の「休館」について

中央図書館は、蔵書の所在状況の点検や施設の点検・補修などを行う「特別図書整理」のため、次の期間は休館します。休館中は資料の閲覧・貸出、学習室の利用はできません。なお、各分館は通常どおり開館します。

【期間】6月15日(金)～28日(木)

*休館中の図書の返却は「夜間・休日返本受入口」を利用ください。

「わくわく薩摩川内土曜塾」

「わくわく図書館」

【時】5月26日(土)10時～11時

【所】中央図書館 3階研修室

【内容】アニメ映画

▼サヨナラ、みどりが池

―飛べ!風フライダー!―

▼ねぎぼうずのあさたろう 巻之三

【対象】中学生以下

*保護者同伴可

【定員】先着30人

*申込不要(当日受け付け)

*参加無料

【問合せ】中央図書館 ☎(22)3542

おはなしひろば

幼児・小学生とその保護者を対象に、絵本の読み聞かせなどを行っています。気軽に参加してみませんか。

図書館名	曜日	時間	備考
中央図書館	毎月第3火曜日	10:30～11:00	6月は実施しない
樋脇分館	毎月第4金曜日	10:30～11:30	7・11月は第3金曜日 8月は実施しない 12月は第2金曜日
入来院分館	毎月第3土曜日	10:00～10:30	*日程が変更になる場合があります。
東郷分館	毎月第3水曜日	10:30～11:00	4・8月は実施しない
祁答院分館	毎月第3水曜日	15:00～15:30	-
里分館	毎月第3水曜日	14:30～15:00	7・8月は実施しない

中央図書館から

今月のおすすめ本

長いお別れ
中島 京子 著 (文藝春秋)

農家が教えるドリンク・ジュース・スムージー
農文協 編 (農山漁村文化協会)

おもしろい!楽しい!うれしい!手紙①
ゆうびん手紙のひみつをたんけん!
スギヤマ カナヨ 著 (偕成社)

おおきくなったら きみはなんになる?
藤本 ともひこ 文
村上 康成 絵 (講談社)

帰りは道は忘れても、難読漢字はすらすら分かる。妻の名前を言えなくても、顔を見れば安心しきった顔をする。認知症の父と家族の温かくて切ない10年の日々を、筆者自らの経験から描いた話題作。

体に良い健康ドリンク、発酵・酵素ジュース、素材のうまさ自慢のジュース…。農家が生産した果実や野菜、身の回りの野草を利用して作るさまざまな飲み物を紹介します。

手紙をもらうのはうれしいものです。郵便の歴史をはじめ、はがきなどの書き方、日本や世界の楽しい切手や珍しい形のはがきなどが紹介されています。読めばきっと手紙を出したくなる本です。

なりたいたいもの、やりたいことはいっぱいあって、みんな違うものです。そんなの無理だと言われるかもしれませんが、そんなの関係ありません。子どもだけでなく大人も勇気と希望をもらえる絵本です。