

子育て応援講座ー親子でリトミックー

音楽に合わせて親子でスキンシップをとりながら楽しくからだを動かす遊びです。気軽に参加してください(申込不要)。

- 対象** 乳幼児とその保護者
とき 9月5日(木)
 午前10時30分～11時30分
ところ 保健福祉センターひだまり
 2階・ひだまりホール
講師 林 千里先生



～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ ㊟ 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
 みなさんの健康づくりに役立ててください。

かんたんお料理教室

要予約

鳥羽市食生活改善推進協議会では、料理教室を開催します。手軽においしく栄養がとれる料理と一緒に作ってみませんか。

- とき** 10月8日(火) 午前10時～12時30分
ところ 保健福祉センターひだまり 2階・クッキングルーム
内容 調理実習・ミニ講話
持ち物 エプロン・三角巾 **参加費** 500円
募集人員 8組(先着順) **申込期限** 10月1日(火)

9月は健康増進普及月間です

厚生労働省は生活習慣病や運動・食事・禁煙などの改善について理解を深め、実践を促すため、9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

この機会にご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
 ～健康寿命の延伸～

ウォーキングのすすめ

「運動を始めたいと思うけど、何からしたらいいかわからない」と思っているかたはいませんか？ウォーキングはいつでもどこでも行うことができ、ほかの運動と比べて体への負担が少ない運動です。まずは1日10分から始めてみましょう。

ウォーキングの効果

●生活習慣病などの予防

ウォーキングは体の中に酸素を取り込む有酸素運動であり、脂肪を燃料とするので、肥満、脂質異常、高血圧などを予防する効果が期待できます。また骨粗しょう症予防にはカルシウム摂取と日光浴に加えて、骨に適度な刺激が加わるウォーキングなどが推奨されています。

●体力の維持・向上

心臓や肺に適度な負荷がかかり血管が発達することで、酸素を取り込み運搬する能力が高まるため体が疲れにくくなります。息が少しはずむ程度で歩くことを心がけてください。



ウォーキングの注意点

- ・歩く前に、準備運動をしましょう。
- ・こまめに水分を取りましょう。
- ・体調が悪い場合は、無理をせず休みましょう。

鳥羽市ウォーキングマップのご紹介

鳥羽市では、各地域にウォーキングマップが作成されています。右のQRコードからダウンロードもできますので、ぜひみなさんの健康づくりにご活用ください。



みんなで
ウォーキング

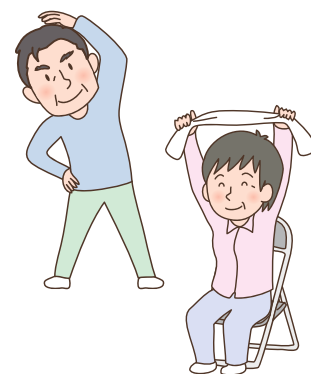
運動教室（10月～令和7年3月分）の参加者を募集します

教室名	①ストレッチ教室	②リズムストレッチ	③リフレッシュ体操
対 象	市民（年齢制限なし）		
募集人員	30人	30人	15人
と き	10月1日(火)・10月15日(火) 11月5日(火)・11月19日(火) 12月3日(火)・12月17日(火) 令和7年 1月7日(火)・1月21日(火) 2月4日(火)・2月18日(火) 3月4日(火)・3月18日(火) 午前10時30分～11時30分	10月8日(火)・10月22日(火) 11月12日(火)・11月26日(火) 12月10日(火)・12月24日(火) 令和7年 1月14日(火)・1月28日(火) 2月25日(火) 3月11日(火)・3月25日(火) 午前10時～11時	10月1日(火)・10月15日(火) 11月5日(火)・11月19日(火) 12月3日(火)・12月17日(火) 令和7年 1月7日(火)・1月21日(火) 2月4日(火)・2月18日(火) 3月4日(火)・3月18日(火) 午前10時～11時
応募方法	電話もしくはインターネットで応募 ・電話で応募のかた：健康係 ☎ ㊟ 1146 ・インターネットで応募のかた：右のQRコードから応募		
ところ	保健福祉センターひだまり 2 階・ひだまりホール		元気ルーム
内 容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、 簡単な筋トレ、ストレッチなど	エアロビクスなどの 有酸素運動を中心とした運動
講 師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京	フィットネスインストラクター 藤原 京
応募期間	9月2日(月) 午前8時30分～13日(金) 午後5時15分		



【応募時の注意点】

- ・応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持っていただくために今年度の教室に参加をされていないかたを優先させていただきます。
- ・①②③のいずれかの教室に応募をしていただけます。重複の申し込みはできません。
- ・持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- ・特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程に参加できる**ことを前提として応募してください。
- ・応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募は受付できません。



【抽選結果の通知について】

抽選結果は、9月20日(金)以降に下記の方法にて連絡させていただきます。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果の 受け渡しをします。 電話連絡はありません。	メールにて当選結果を 送付します。 電話連絡はありません。	窓口にて当選結果の 受け渡しをします。 電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、申し訳ございませんが健康係まで問い合わせてください。

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です

全国の子殺者数は減少傾向にありましたが、令和2年に増加に転じています。また、令和5年の小中高生の自殺者数は513人であり、過去最多であった令和4年と同水準になっています。

さまざまな悩みを抱えることによって精神面だけでなく、身体や日常行動にも影響をおよぼすこともあります。以下のような不調や悩みを感じたら相談してください。もし、このようなサインを出しているかたに気づいたら、声かけ、傾聴、つなぎ、見守るなどの関わりをもってください。

- 眠れない
- 食欲がない
- 怒りやすくなった
- 不安を感じる
- 口数が減った
- 引きこもりがち



あなたの声を
聴かせてください。



電話やSNSの相談先

相談方法もいろいろなものがあります。希望の窓口を選んで話してみませんか？

●電話で相談

厚生労働省
電話相談窓口掲載ページ



●SNSで相談

厚生労働省
SNS相談窓口掲載ページ



●こども向け電話相談窓口

相談窓口	電話番号
チャイルドライン	☎0120 99 7777
子供のSOSの相談窓口 (文部科学省)	☎0120-0-78310 なやみ言(い)おう
こどもの人権110番 (法務省)	☎0120-007-110

気持ちがつらくなったときや大切な人を自死で亡くされたかたの相談先

●こころの健康センター(専門電話相談)

平日の相談先

月曜～金曜日：午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)
☎0120 ① 7823(フリーダイヤル)
☎059-253-7823

夜間や休日の相談先

平日：午後4時～午前0時
土曜・日曜日、祝日、年末年始：午前9時～午前0時
☎0570-064-556(ナビダイヤル)

マイナンバーカードの休日交付・申請窓口を開設します

市民課戸籍係 ☎(25)1127

仕事や学校などで平日に市役所へ手続きに行くことができないかたのために、マイナンバーカードの休日交付・申請窓口を開設します。

マイナンバーカードの交付や新規申請のお手伝い、電子証明書の更新手続きなど、事前に電話などで予約のうえ、来庁してください。



と き 9月28日(土)

午前9時～午後3時

と ころ 市役所西庁舎1階・市民課

予約受付時間

平日午前8時30分～午後5時15分

※転入・転出などの異動手続き・証明書の発行・戸籍の届け出などはできません。