

＜3月は自殺対策強化月間です＞

もし、あなたが悩みを抱えていたらまず一言、誰かに相談してみましょう。
もし、あなたの周りの家族や友人、職場の同僚など、身近な人の様子が違うと感じたらまず一言、声をかけじっくりと話を聞いてあげましょう。
誰かに話せた、聞いてもらえたというだけで、気持ちが軽くなります。

◆ゲートキーパーになろう◆

◎ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。
特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

変化に気づく

いつでも

じっくりと耳を傾ける

だれでも

専門の支援者や機関へつなげる

どこでも

温かく見守る

東通村食生活改善推進員として活動してみませんか？

食生活改善推進員（通称：食改）とは・・・

地域の食文化を守り、地域の健康を食の面からサポートするボランティアです。
食と健康について学ぶ食改養成講座を修了すると、正式に食改として活動できます。

東通村食改の活動の様子

現在18名の会員が活動しています。
R5年度は、青森県産食材のだしを使って減塩を目指す活動（だし活）を広めたり、調理実習を通して健康レシピについて学ぶ研修会を行いました。
この活動をさらに盛り上げるために、新しい会員を募集しています！

4月から東通村食改養成講座を開講します！

- 参加費：無料
- 講座回数：全10回（1回あたり2時間程度・1か月に1回程度のペース）
- 内容：食や健康についてのミニ講話・楽しくおいしく学べる調理実習を予定しています。
＊詳細は申し込み後、ご案内差し上げます。

「気になるけど迷う…」という方、まずは一度、お試しでの参加も大歓迎です！
興味のある方は、各地区の食改または東通村食生活改善推進員会事務局（☎：28-5800 健康福祉課内）まで、ご連絡をお願いします。皆さんのご参加をお待ちしております！

3月号

すまいる通信

発行：こども園ひがしどおり 地域子育て支援センター
MOCO MOCOクラブ ☎ 31-0201 担当 加藤・竹林

3月の日程表（予定）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ひなまつり会 午前12組限定	2 MOCO MOCOクラブ 9:30~12:00
3	4 MOCO S17エ 9:30~12:00	5 ハローベビーサークル 午前5組限定	6 MOCO MOCO クラブ開放	7 MOCO MOCO クラブ開放	8 MOCO MOCO クラブ開放	9 こども園 卒園式
10	11 MOCO MOCO クラブ開放	12 おはなし広場・測定日 午前各5組限定	13	14 MOCO MOCO クラブ開放	15 MOCO S17エ 9:30~12:00	16 MOCO MOCOクラブ 9:30~12:00
17	18 MOCO S17エ 9:30~12:00	19 年度末記念製作 午前12組限定	20 春分の日	21 MOCO MOCO クラブ開放	22 MOCO MOCO クラブ開放	23 MOCO MOCOクラブ 9:30~12:00
24	25 MOCO MOCO クラブ開放	26 MOCO MOCO クラブ開放	27 MOCO MOCO クラブ開放	28 MOCO S17エ 9:30~12:00	29 支援室 新年度準備	30 支援室 大掃除
31						

2月の様子です～♪

まめまき会♪
「鬼はそと～！福はうち～！」
まめまき頑張りました(〃〃)！



●MOCOMOCO クラブ開放

「9:30~12:00」「13:15~15:30」の開放です。
予約なしで上記時間帯利用できます。

●ハローベビーサークル・0歳児集まれ！

妊婦さん、0歳児のお子様対象です。

ゆったりと過ごしましょう！

※通常の開放日やイベントも妊婦さん大歓迎！

●各種イベントは予約が必要です。

参加希望の方は電話連絡をお願いします。

●発熱や風邪症状のある方、同居家族に同様の

症状がある場合はご利用をお控えください。

●予定が急に変更となることがあります。

来園の前には必ずこども園ホームページ

「お知らせ」→「すまいる通信」をご確認ください。

●妊婦さんから未就園児までのお子様にご利用

できます。

※不明な点はお気軽にお問合せください(〃〃)

【問い合わせ先】☎31-0201 担当：加藤