



「主任児童委員」は子育て世代の強い味方！

地域の子どもたちや高齢者、障がい者の見守りのほか、心配ごとなどに対する相談を受け付けたり支援を行ったりする民生委員・児童委員。なかでも主任児童委員は、児童に関することを専門的に行っています。憶地区で20年にわたって主任児童委員を務める小林睦代さんに、日々の活動について話を聞きました。



主任児童委員は、実際の事例をモチーフとしたロールプレイングなども実施しています

どんな活動をしているのですか？

憶小、憶北小、憶中の3校を対象に、子どもたちの見守りや相談・支援を行うほか学校・行政と連携を図っています。登下校中の声掛けや、買い物中のお母さんたちの雑談が、子どもたちの変化に気づくいい機会なんです。表向きは目立ちにくいネグレクト(育児放棄が最近では増えていることもあり、情報収集に力を入れています。

活動する中で心掛けていることは？

一つは、学校と信頼関係を築くことです。マンシヨンの増加や個人情報保護の関係から情報が集まりにくい中、毎日子どもたちと接している学校は貴重な窓口なんです。もう一つは、問題を抱えている子どもや親とは、積極的に関わるよりも付かず離れずでいること。お膳立てし過ぎると、かえって自立しにくいです。この地域で子どもたちの笑顔や元気な姿がずっと見られるように、これからもがんばります。



困った時にはいつでも声を掛けてね！

主任児童委員 小林睦代さん

主任児童委員の仕事

1 相談・支援

子育て・妊娠中の心配事などの相談・支援 (秘密は厳守します)

2 情報共有

学校や民生委員らと情報交換 定期的な研修・新人教育

3 見守り・連携

登下校時の見守り 児童センターなどとの連携 子育てサークルへの参加

こんなこともしています

小林さんが所属する憶北地区民生委員児童委員協議会や憶地域事務所などでは、子育て支援情報誌を発行しています。学校や保育施設、病院などの場所や連絡先、公園の遊具の種類などを掲載。憶地域事務所でも無料で配布中です。

[問]福祉総務課 ☎21-1754

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこの煙に含まれる一酸化炭素やタールなどの体に有害な物質は、部屋の壁やカーテン、髪、服に臭いと一緒が付着し、健康に悪影響を与えます。そのため、換気扇の下や屋外で喫煙していても完全に受動喫煙を防ぐことはできません。

市保健所1階ロビーでは、世界禁煙デーと禁煙週間に合わせて「たばこクイズ」や関連展示を実施しています。また、市ホームページでは、禁煙外来一覧・禁煙支援薬剤師一覧を確認できます。この機会に禁煙や受動喫煙について考えてみませんか。

[問] 健康支援課 ☎29-5286

高齢者のはり・きゅう・あんま 施術費用を助成します



宮崎県後期高齢者医療広域連合が発行した「はり・きゅう・マッサージ等施術料助成受療証」が限度回数(24回)に到達した市内在住の人を対象に、はり・きゅう・あんまの施術費用を追加助成します。

■場所/国保年金課(市役所第二庁舎1階)、総合支所、地域センター、地域事務所の一部(中央東・大淀・大塚・大塚台・東大宮・憶)

■助成内容/年間24回分(1回につき1,000円助成)

■持参するもの/後期高齢者医療被保険者証、24回使用済みのはり・きゅう・マッサージ等施術料助成受療証

※代理申請の場合は、代理人の本人確認書類が必要です。

※保険料に滞納がある場合は、利用者証交付の制限を受けることがあります。

[問] 国保年金課 ☎21-1745

「今こそ鍛えてよみがえれ事業」介護予防運動教室

運動の専門家の下、参加者ごとの体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。この機会に体力アップを一緒に目指しませんか。

■対象/市内在住の65歳以上の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人 ■料金/3,000円(全15回分)

■申し込み/電話で市コールセンター(☎25-2111)に問い合わせの上、申込書を6月5日(金)までに長寿支援課へ。

多いときは抽選。ただし、初めての人を優先。

会場	住所	時間	事前説明会	開催日(空き日あり)
メディカルフィットネスフィオーレ	高千穂通2丁目7番14号	15:30～17:30	7月 8日(水)16:00～17:00	7月10日～9月16日の水曜・金曜
メディカルフィットスパわくわく	大字小松1158-8	13:00～14:30	7月23日(木)13:00～14:00	7月27日～9月17日の月曜・木曜
ANAホリデイ・イン リゾート宮崎	青島1丁目16番1号	13:15～14:45	7月27日(月)13:30～14:30	7月30日～9月17日の月曜・木曜

[問] 長寿支援課 ☎21-1773

「宮崎いきいき健康体操」一般研修会のお知らせ

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健康体操」を、一般向けに行います。

■日時/6月10日(水)・11日(木)13時30分～16時

■場所/宮崎市民プラザ

■対象/市内在住の人で、両日とも参加できる人

■定員/35人 ■料金/無料

■申し込み/電話で、5月26日(火)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。多いときは抽選。初めての人を優先します。

[問] 長寿支援課 ☎21-1773

こころの悩みはありませんか

①総合失調症家族教室 ②うつ病家族教室
精神疾患(統合失調症・うつ病)への理解を深めるため、精神科医による講話を行います。また、家族同士の分かち合いの時間も設けています。

③精神科医による「こころの健康相談」
こころの健康に関する悩みや問題を抱えている本人やその家族などを対象に、精神科医が相談に応じます。既に精神科通院している人は、まず主治医に相談してください。

■日時/①5月27日(水)13時30分～16時

②6月10日(水)13時30分～16時

③5月28日(木)、6月25日(木)13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分

■場所/市保健所・中央保健センター ■対象/市内在住の人

■料金/無料

■申し込み/電話で、前日までに氏名・住所・電話番号を健康支援課へ。

[問] 健康支援課 ☎29-5286

お仕事引き受けます！ 会員を募集しています!!

●草刈・除草 ●農作業
●家事援助、店舗清掃
●剪定 ●墓そうじ
●大工、塗装、障子・襖・網戸張りなど

派遣業務も承ります!

入会説明会

げんきプラザ(旧北部老人センター) 毎月第2水曜 10:00～

本部 毎月第4水曜 14:00～

佐土原・田野 高岡・清武支部 随時受付

会員になるためには

■市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
■入会説明を受け、入会申し込みを提出した方

宮崎市シルバー人材センター

お問合せ | 公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター | 〒880-0024 宮崎市祇園2丁目135 電話 (0985) 25-1430

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口

こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
人間関係	自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】6/3(水)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】6/17(水)14:00～16:30 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830

【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)
[問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。