

# 那須こども食堂 「ザ・テーブル」オープン

■日時 4月10日(日)午前11時～午後2時 ※以後、第2・第4日曜日(予約制)  
 ■食事代 小中学生100円(同伴者300円) ■場所 旧那須ブックセンター(那須中学校前)  
 ■問合せ 担当:国武 ☎090-8463-1788

## 乳幼児おむつ等購入助成券の支給額が変わります

4月から2歳児の乳幼児おむつ等購入助成券交付額が次のとおり変更となります。(0歳児、1歳児の交付額に変更はありません)

### ▼内容

・変更前 30,000円

・変更後 20,000円

▼問合せ こども未来課こども政策係 ☎(7)6959

### ○トイレトレーニングについてから始めるの?

トイレトレーニングとは、トイレで排せつを行えるように練習し、排せつの自立をサポートすることです。



### ▼始める目安

- ・ひとりですべる。
- ・おしっこ感覚が2〜3時間程度空く。
- ・簡単な言葉が理解できる。

### ▼トイレトレーニングの進め方

- ・絵本等で排せつは「トイレ」のイメージづくりをする。
- ・トイレの便座に座らせてみる。

### ▼トレーニングのコツ

トイレトレーニングを成功させるコツは、叱らないことです。できたときは、たくさん褒めてあげ

ましょう。おむつが外れパンツになると、肌に優しくかぶれなくなります。また、温泉やプールにも連れて行ったり、出かけるときの荷物が減ったりするなどのメリットもあります。

※育児に関する相談を電話でも受け付けています。お悩みの方はお気軽にご相談ください。

▼問合せ こども未来課母子健康係 ☎(7)1137

## 視覚・聴覚障害者向け ICT地域別講習会のお知らせ

視覚・聴覚に障害がある方のICT機器の活用を推進するため、iPhoneの使用方法の基礎を学ぶ講習会を開催します。

▼対象 県内に在住の視覚・聴覚に障害がある方

### ▼期日

- 視覚に障害がある方向け講習会 3月18日(金)
- 聴覚に障害がある方向け講習会 3月15日(火)

▼時間 午後1時〜3時30分

▼会場 東那須野公民館(那須塩原市東小屋474-11)

▼定員 各回10人

※定員になり次第締め切り

▼申込方法 電話または次の項目を明記し、ファクシミリまたは電

子メールでお申し込みください。○視覚障害のある方向け講習会氏名、連絡先、当日の付き添いの方の有無、受講希望の回

○聴覚障害のある方向け講習会氏名、連絡先、必要な情報保障、受講希望の回

▼受講料 無料

▼申込み・問合せ

○とちぎ視覚聴覚障害者情報センター ☎028-621-6208  
 Fax 028-627-6880  
 ✉ic@tochigikenshakyojp

## 3月は自殺対策強化月間です

新型コロナウイルス感染症の影響で、誰もが少なからずストレスを抱えています。そのような中では、自分自身や家庭、職場、学校等で身近な人の心のSOSに気がつくことが大切です。

○自分のSOSに気付いたら…  
 ・心と体、命を守ることを最優先で考えましょう。

・心が苦しいときは、そのことから逃げることも必要です。逃げることが恥ずかしいことではありません。

・周りの相談できる人、気持ちを伝えられる場所(メール等)を見つけ、苦しさを伝えましょう。

○身近な人のこころのSOSに気付いたら…  
 ①気付く 「いつもと違う感じがする…」そんな時は声をかけてみましょう。

②傾聴 悩みを話してくれたら、時間をかけて、本人の気持ちを尊重し、できる限り相手の話を真剣に聞きましょう。

③つなぐ 専門家への相談を勧めたり、相談窓口に関する情報を提供してみましょう。

④見守る 温かく寄り添いながらじっくり見守り、自然に声をかけるなど、焦らずに対応してみましょう。

▼問合せ 保健センター ☎(7)5858

## 相談窓口

○こころのダイヤル ☎028-673-8341  
 月〜金曜日の午前9時〜午後5時(年末年始休み)

○栃木いのちの電話 ☎028-643-7830  
 (365日24時間)

○自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル) ☎0120-738-556  
 毎月10日午前8時〜11日午前8時

○こころの相談@とちぎ(LINE)



こころの相談@とちぎ(LINE)