

1 年前プレイベント 稚魚放流の参加者を募集！

- 日時／令和4年10月2日(日) 11時35分から11時50分(予定)
- 内容／稚魚(マツカワ、ホッカイエビ)の放流、漁船パレードの見学
- 定員／50人程度(先着)
- 申込方法／電話、メール、ファクスにて申し込み。メール、ファクスの場合は、件名を『稚魚放流』とし、本文に代表者名、代表者を含む参加人数、住所、電話番号を記載してください
- ※集合時間等は後日お知らせします
- ※新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、中止となる場合があります

申し込み
・
問い合わせ

水産農政課全国豊かな海づくり大会推進係
ファクス 52-3138
メールアドレス sangyou@akkeshi-town.jp

9/20(火)
締め切り



1 年前プレイベントを開催！

大会の開催趣旨の周知、機運醸成、大会の検証を目的として『1 年前プレイベント』を開催します。

- 日程／令和4年10月2日(日)
- 場所／厚岸漁港屋根付き岸壁
- 主な参加者／北海道知事、厚岸町長、北海道議会議員、釧路管内自治体首長、釧路管内漁業協同組合長ほか

時 間	主なプログラム
10:00～	大会テーマ、ロゴマーク等お披露目 海洋プラスチック資源化の取り組み事例紹介 カウントダウンボード除幕式
11:05～	歓迎演奏 漁船パレード 稚魚放流
12:00	終了

ママの体は、妊娠・出産・育児を通じて、いろいろな変化を経験します。もちろん環境も変化する中で、体と環境の両方の影響を受けて心も揺れやすくなります。

特に産後、気持ちの揺れが激しくなる事をマタニティブルーズといい、産婦の30%から50%が経験すると言われています。訳もなく泣いてしまう、気分が沈みやすくなる、イライラする、眠れなくなるなどの症状がたまります。マタニティブルーズはホルモンバランスが妊娠前に戻っていき、赤ちゃんのお世話や新しい生活、環境に慣れていくうちに自然に解消されていきますが、不安定な状態が1カ月以上続いたり、症状が強い場合は、産後うつという心の病気になる場合もあります。

保健福祉課健康推進係による
『健康』についての情報をお届け！

けんこう掲示板

産後の気分の
落ち込みはなに？



こうした変化は自分では意外に気づきにくいもので、周りの家族の理解と協力が必要になります。赤ちゃんの事で頭がいっぱいになる時期ですが、ママ自身の心や体のことも十分気にかけてください。具体的には、ママが少しまとまった睡眠をとれるよう協力してもらい、リラックスできる時間を作ったりすることが大切です。

厚岸町でも、保健師の訪問や産後ケア、ホームヘルパーの派遣、子育て支援センターなど妊娠中から産後、育児期と切れ目なくサポートするサービスがあります。ママ自身と赤ちゃん、家族の笑顔のために積極的にサービスを利用しましょう。周りの家族からも、ぜひ利用を勧めてください。

