

◎自殺対策強化月間くまもろろうじょうまじろく

3月は仕事上の変化(異動や転勤など)、就職、進学など生活環境が大きく変わり、気持ち不安定になりやすい時期です。悩みや不安がある人は、身近な人や相談窓口へご相談ください。相談窓口では、ご家族や周囲の人からの相談も受け付けています。

■様々な問題が重なることで起きる自殺

自殺は、健康問題、家庭問題、経済・生活の問題など様々な要因が複雑に関係しており、追い詰められ、孤立した状態で起こっています。

■わたしたちができること

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか。周囲に悩んでいる人がいたらじっくり話を聴いて、早めの相談または受診を勧めるなど、寄り添い、温かく見守ることが大切です。



【こころの相談窓口】

- 健康増進課 (平日 8:30 ~ 17:15)
☎ 71-1814
- 宇部健康福祉センター精神・難病班
(平日 8:30 ~ 17:15) ☎ 31-3203
- 心の健康電話相談
(平日 9:00 ~ 11:30, 13:00 ~ 16:30)
☎ 083-901-1556
- 支援情報検索サイト(厚生労働省) 
<https://shienjoho.go.jp>

本・パネル展示

中央図書館・厚狭図書館で、こころの健康や自殺予防に関する図書コーナーの設置とパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

- 中央図書館 3月 1日(火)~ 25日(金)
- 厚狭図書館 3月 10日(木)~ 25日(金)

【テーマ】

「待っています あなたの声を
~こころによりそう本~」

【すくすく相談】

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

- ①スマイルキッズ
○日時 3月 24日(木) 9:30 ~ 11:15
- ②保健センター
○日時 4月 7日(木) 9:30 ~ 11:15
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- 申込方法 窓口または電話
- ※希望する日時の開催場所へ申し込んでください。
- ココシエ (スマイルキッズ内 ☎82-2526)
- 健康増進課

【健康相談】

病気のことで、身体や心の悩みなど健康について保健師、管理栄養士が相談に応じます。

- 日時 3月 8日(火) 9:30 ~ 11:30
- 場所 厚狭地区複合施設
- 内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談 ほか
- 持参するもの 健康手帳 (お持ちの人)

【ミニしょくいくはかせ教室】

幼少期からの様々な食体験を通して、食の知識や調理技術、食事のマナーなどを総合的に学び、家庭での食育実践をサポートする教室です。

- 5つの味比べ(味覚体験)・お花見団子作り
○日時 4月 3日(日)
① 9:45 ~ 10:30 ② 10:45 ~ 11:30
- お米を研いで、オリジナルおにぎり作り
○日時 5月 7日(土)
① 9:45 ~ 10:30 ② 10:45 ~ 11:30
- 対象 3歳半~就学前の子ども
- 定員 各回 6人 (先着順)
- 参加料 1人 100円
- 持参するもの
エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
- 場所 スマイルキッズ
- 申込期限・方法 開催日の1週間前までに窓口または電話で申込み
- ※アレルギーがある人は、申込み時にその旨をお伝えください。
- 健康増進課

