

◎自殺対策強化月間

「まもろうよこころの健康」

3月は仕事上の変化(異動や転勤等)、就職、進学等生活環境が大きく変わり、気持ちが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・生活の問題等、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等、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)



本・パネル展示

中央図書館と厚狭図書館で、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。

●期間 3月5日(水)~21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~」

【キッズキッチン食育教室】

■もぐもぐはかせ教室

- 対象 1歳半~3歳児とその保護者
- 日時 4月12日(土) 9:45 ~ 10:25
- 内容 こいのぼりおにぎり作り! 等
- 定員 10組(親子20人程度、先着順)
- 参加料 1組50円
- 持参するもの ハンカチ、お茶

■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 3歳半~就学前の子ども
- 日時 ①4月12日(土) 11:00 ~ 11:45
②5月10日(土) 9:45 ~ 10:30、11:00 ~ 11:45
- 内容 ①お米を研いで、こいのぼりのおにぎりを作ってみよう!
②緑の魔法で★みたらし団子を作ろう
- 定員 各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 それぞれ1週間前までに電話または窓口
☎・☒健康増進課 (☎71-1814)

【「SOS かたつむりで行こう会」

会員募集!】

市と協働しながら市民の生涯にわたる健康づくりを継続的に支援する山陽小野田市健康増進計画推進委員会(通称「SOS かたつむりで行こう会」)の会員を募集しています。現在39人の会員が月1回程度、主にSOS健康・情報センター(保健センター)で活動しています。

- 活動内容 ホームページの作成、SOSおきよう体操の普及、老後の構え方講座の開催、虫歯に関する紙芝居等
- ☎・☒ SOS健康・情報センター (☎72-3300)



【ひきこもり支援講演会】

- 日時 3月13日(木) 14:00 ~ 15:30 (受付は13:30~)
- 場所 厚狭地区複合施設
- 演題 「ひきこもる心の理解とその対応を学ぶ」
- 定員 60人(先着順) ●聴講料 無料
- 講師 小早川 節(波乗りクリニック院長)
- 申込期限・方法 3月6日(木)までに電話またはFAX、WEB申請
☎・☒健康増進課 (☎71-1814 ☎39-5624)

