

◎自殺対策強化月間 「まもろうよこころの健康」

3月は卒業や進学、仕事の関係(異動や転勤)等、生活環境が大きく変化し気持ちが不安定になりやすい時期です。悩みや不安などある場合は、自分で抱え込まず身近な人に話したり、下記の相談窓口へご相談したりしてください。

■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。悩んでいる人に気づいたら、話を聴き、早めの相談や受診を促す等、寄り添って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
- こころのLINE相談@やまぐち
(全日 18:00 ~ 22:00) 
- 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6日(金)~18日(水)

【テーマ】

「待っています あなたの声を
~こころによりそう本~」

☎健康増進課 (☎ 71-1814)

【キッズキッチン食育教室】

食の知識や調理技術を習得し、家庭での食育をサポートする教室です。

■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 5月16日(土) 9:45 ~ 10:25
- 内容 親子で一緒に茶きんおにぎり作り! 等
- 定員 10組(親子20人程度、先着順)
- 参加料 1組100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(保護者は見学のみ)
- 日時 5月16日(土) 11:00 ~ 11:45
- 内容 お米を研いで、茶きんおにぎりを作ろう♪
- 定員 9人(先着順) ○参加料 1人200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

5月10日(日)までに市ホームページに掲載するURLからWEB申請

☎健康増進課 (☎ 71-1815)



【「SOS かたつわりで行こう会」

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 かたつわりで行こう会」の会員を募集しています。現在35人の会員が登録されていて、月1回程度各部会で活動しています。興味のある部会がありましたら「健康づくりはひとづくり・まちづくり」をテーマに一緒に活動してみませんか?

- 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、食や虫歯に関する紙芝居等
- ☎ SOS健康・情報センター (☎ 72-3300)

【山陽小野田医師会健康ミニ講座】

各専門分野の医師が、みなさんの健康に役立つテーマで講話をします。

- 日時 3月26日(木) 14:00 ~ 15:00
- 場所 中央図書館2階視聴覚ホール
- テーマ 「高齢者がかかりやすい皮膚病」
- 講師 根本 圭(ねもと 皮膚科クリニック 院長)
- 聴講料 無料(申込不要)
- ☎健康増進課 (☎ 71-1814)