

第3回

きらくやまふくしまるしえ

昨年に引き続き、障がい福祉イベント「きらくやまふくしまるしえ」を開催します！新鮮な野菜、手作りの雑貨やお菓子など、心を込めて作っています☆



地元のキッチンカーも大集合♪地域の障害福祉サービス事業所とつながりを深める1日です。ぜひお越しください！

▶日時：10月10日(土) 午前10時～午後3時

(小雨決行、雨天時は時間短縮あり、荒天中止)

▶場所：セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 ふれあい広場 (神生 530)

▶内容：野菜・自主製品の販売、キッチンカーによるグルメコーナー、福祉事業所の啓発活動、スタンプラリー (先着200人に景品プレゼント!)、コーヒー無料配布 (先着100人 ※午前11時開始)、オリジナルトートバッグ、缶バッジガチャガチャ、Tシャツデザイン表彰式 (伊奈特別支援学校生徒 ※午後1時30分～)

※赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。

▶出店事業所 (順不同)

伊奈特別支援学校、トヨリハ kids、ソーシャルファーム、ゆっこらともだち村、ふわふわ、ひばり園、ふくらトータルケアつくば、ひまわり園、ケアワーカーズ、こぼんはうすくら、風、D-works、にじいろ、つばさ牛久駅前、ウーリー守谷、バーニング、Atelier Raccoon、KUKURU おいもの宝箱

▶キッチンカー出店事業所 (順不同)

むすび屋たなか、麺工房あおきや、Kai kitchen、キッチンカー MARO

園 つくばみらい市基幹相談支援センター

☎ 0297 - 57 - 0148

保健だより

☎ 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

こころの健康も大切に

ストレスがかかり過ぎると、気分の落ち込みや不安、やる気の低下といったこころの変化のほか、睡眠・食事の不規則さや疲れやすさなど、体や行動に影響することがあります。普段と違う変化が続く場合は、こころが疲れているサインかもしれません。こころの健康は、体の健康と同じくらい大切です。普段と違う変化や症状が続く場合は、無理せず休んだり、誰かに相談することも、こころの健康を保つ方法の1つです。本市や県には、こころの不調や悩みを相談できる窓口があります。

こころの健康相談 (予約制)

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けします。

▶日時：9月18日(金) 午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター

▶予約方法：電話 (☎ 0297 - 25 - 2100) または市ホームページ内の「いばらき電子申請・届出サービス」からお申し込みください。

▶予約期限：9月17日(木) 午後5時15分

専門スタッフ (精神保健福祉士・保健師) による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。市ホームページでは、各種相談の窓口やセルフチェックに関する情報も掲載しています。



茨城いのちの電話

☎ 029 - 855 - 1000 (毎日 24 時間)

☎ 0120 - 783 - 556 (毎日 午後4時～午後9時 / 毎月10日 午前8時～翌日 午前8時)

いばらきこころのホットライン

○平日：☎ 029 - 244 - 0556

(午前9時～正午 / 午後1時～4時) ※祝日・年末年始を除く

○土日：☎ 0120 - 236 - 556

(午前9時～正午 / 午後1時～4時) ※年末年始を除く

こころの SNS 相談@いばらき

茨城県在住・在勤の方を対象とした LINE 相談です。

「電話での相談は抵抗が…」という方でも、SNS であれば相談しやすいかもしれません。

▶受付時間：毎日 午後5時～10時



ゲートキーパー研修会

～もし、身近で悩みを抱える人がいたら～

ゲートキーパーとは、悩みや SOS のサインに気付き、話を聴きながらさりげなく支え、適切な支援につなぐ役割を果たす大切な存在です。特別な資格は必要ありません。研修会では、自殺予防の視点から気付きのポイントや「うつ病」への理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

▶日時：9月12日(土) 午前10時～11時30分

▶場所：保健福祉センター

▶定員：15人

▶申込方法：電話 (☎ 0297 - 25 - 2100) またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。

▶申込期限：9月11日(金) 午後5時15分

