

3月は自殺対策強化月間です

あなたやあなたの周りの人に、こころや体の変化はありませんか？

悩んでいる人に気付き、声をかけてあげられる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。やさしく声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



厚生労働省
ホームページ

●こころのストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。また、友人や親族などに気持ちを伝えてみましょう。

●それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」や身近な相談窓口をご活用ください。

●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間	
市	■すこやかなくらし包括支援センター(福祉交流プラザ内)	☎025-526-5623	月～金曜日 (祝祭日除く)	午前8時30分 ～午後5時15分	
	■各総合事務所 市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ			
県	■上越地域いのちとこころの支援センター(上越保健所内)	☎025-524-7700	年中無休	24時間	
	■上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)	☎025-524-6132			
	■新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	年中無休	24時間	
	■新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金曜日 (祝祭日除く)	午前8時30分 ～午後5時	
民間	■よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休	24時間	
	■新潟いのちの電話	3月まで	☎025-522-4343 (上越)	年中無休	24時間
		4月から	☎025-288-4343 (新潟)		
■自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日 毎月10日	午後4時～9時 午前8時 ～翌日午前8時		

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

もよおし・講座

市民いこいの家の もよおし

3月31日(金)をもって浴場を廃止します。購入した回数券は3月31日(金)までに使用してください(払い戻しはしません。ご注意ください)。

所 閩 市民いこいの家 (☎025・545・5270)

●イベント湯「ももの湯」

時 3月16日(土) 午後9時～入浴受付は午後8時45分まで
費 一般360円、小・中学生160円(シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引制度あり)
●スマホ体験会
時 3月23日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ③午後3時30分～5時
定 各回8人(申込順) 申 3月7日(火)以降



くるみ家族園 イベント湯

時 梅の湯 3月5日(日)、ブルーベリーの湯 21日(火)・(祝)、桜

の湯 4月2日
※いずれも
午前10時～午後9時
費 一般420円、小・中学生210円(シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引制度あり) 所 閩 くるみ家族園 (☎025・544・7440)

小中学生のゲーム・インターネット依存症について考える

依存症への理解を深め、地域の子育て支援者が果たす役割について考えます。
併せて活動報告も行います。
時 4月25日(火) 午後1時30分～4時 所 市民プラザ 定 65名(申込順) 対 乳幼児または学童期の子育て家庭を支援している人 講 佐久間寛之さん(さいがた医療センター院長)
申 3月8日(水)～4月17日(月)までに二次元コードから 問 認定NPO法人マミーズ・ネット (☎025・526・1099)

