

## 3月は自殺対策強化月間です

健康増進センター ☎048(473)3811

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期です。夜に眠れない、気分が落ち込んでしまう、楽しいことが何もないなどの状態が続くことは、こころのSOSのサインかもしれません。

このようなときは誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることが大切です。

### 誰もがゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、正しい知識を持ち、身の回りの人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気付いたときに、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人のことを指します。

ゲートキーパーは「変化に気付く」「耳を傾ける」「支援先につなげる」「見守る」という役割を持ち、誰もがなることができます。

ゲートキーパーについて詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



▲厚生労働省ホームページ  
「ゲートキーパーになろう!」

### ゲートキーパー養成講座を開催します

**とき** 3月13日(金) 14時～15時30分

**ところ** 健康増進センター

**内容** 自分自身のこころと身体の変化の気付き方、周りの人の変化に気付いたときの対応方法

**対象** 市内在住で内容に関心のある人 **定員** 50人(先着順)

**申込み** 3月6日(金)までに申込みフォーム、電話または直接、健康増進センターへ



▲申込みフォーム

令和7年度は、養成講座を受講した人のうち3人が「こころの健康啓発キャンペーン(10月17日(金)実施)」で市民への声かけなどを行いました。



### 相談はお気軽に!

市では、こころの相談をはじめさまざまな相談先を紹介しています。悩みごとがある場合はひとりで抱え込まず、お気軽に健康増進センターへご相談ください。また、市ホームページでも相談先などを紹介していますので、ぜひご利用ください。



▲市ホームページ

## 市民フォトグラファー写真展を開催します

市政情報課 ☎048(473)1110

市から委嘱を受けている市民フォトグラファーが撮影した写真の展示会を開催します。

魅力あふれる美しい写真を、ぜひお楽しみください。

**とき** 3月17日(火)～25日(水) 8時45分～16時30分

▼20日(金)～22日(日)を除く、最終日は15時まで

**ところ** 市役所1階市民ホール

▼市民フォトグラファーを募集しています。詳しくは、10ページをご確認ください。



▲昨年の市民フォトグラファー写真展の様子