

3月は自殺対策強化月間です

県内の1年間の自殺者数は600人を超えています。自殺に追い込まれる状況をなくすには一人ひとりが身近な家族や同僚のこころの健康に関心を寄せることが大切です。また、つらいこと、苦しいことをひとりで抱え込まず、悩みは相談しましょう。

○茨城いのちの電話

つくば 029-855-1000 (毎日24時間)
水戸 029-255-1000 (毎日13時～20時)

○茨城こころのホットライン

029-244-0556 (平日: 9時～12時、13時～16時)
0120-236-556 (土、日: 9時～12時、13時～16時)

○こころの相談

3月25日(月) 精神科医 (予約制)
申込み先 健康づくり課 ☎24-2121



〈こころとからだセルフチェック〉

- 1. 毎日の生活に充実感がない
- 2. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっている
- 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4. 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5. わけもなく疲れたような感じがする

※これらの5つの項目のうち、2つ以上の項目が2週間以上、ほとんど毎日続いている人やつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでている人は相談機関に相談をおすすめします。

高萩市ではメンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しております。

○パソコンからはこちら

<https://fishbowlindex.jp/takahagi/>

○携帯電話・スマホはこちら



自殺予防キャンペーン 3月22日(金)

午前7時～8時 場所:高萩駅前
午前10時30分～11時30分 場所:ベイシア高萩モール店

3・4月の行事

会場:総合福祉センター
※会場については、変更になる場合があります

行事内容	実施日	時間	対象者
BCG予防接種	3月7日(木)	13:30～14:30(受付12:45～13:30)	平成24年11月生まれの乳児
健康相談	3月8日(金)	9:00～11:00	市内在住の希望者
離乳食・赤ちゃん教室	3月12日(火)	10:00～12:00(受付9:45～10:00)	平成24年7月～9月生まれのお子さんがある保護者
2歳児歯科健診	3月14日(木)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成23年1月・2月生まれの幼児
3歳児健診	3月21日(木)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成22年1月・2月生まれの幼児
健康・歯科相談	3月25日(月)	9:00～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)
こころの相談 (精神科医の相談)	3月25日(月)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
離乳食・赤ちゃん教室	3月26日(火)	10:00～12:00(受付9:45～10:00)	平成24年1月～3月生まれのお子さんがある保護者
BCG予防接種	4月11日(木)	13:30～14:30(受付12:45～13:30)	平成24年12月生まれの乳児
健康相談	4月12日(金)	9:00～11:00	市内在住の希望者
赤ちゃん教室	4月17日(水)	10:00～12:00	1歳までのお子さんがある保護者
1歳6ヶ月児健診	4月18日(木)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成23年9月・10月生まれの幼児
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	4月19日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	4月22日(月)	9:00～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	3月15日(金)	10:00～16:00	ベイシア高萩モール店
------------	----------	-------------	------------

スポーツのお知らせ

問合せ：生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23-1132

募集

スポーツ安全保険の加入者

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動など5名以上の団体を対象とした保険です。

対象となる事故：団体活動中とその往復中の事故

保険期間：平成25年4月1日～平成26年3月31日まで（1年間）

掛金（年額）：

- ・中学生以下の子ども・高校生以上の文化活動等 800円
- ・65歳以上のスポーツ活動 1,000円
- ・高校生以上のスポーツ活動 1,850円

※その他加入区分により異なります。

申込方法：生涯学習課・市民体育館に備え付けの加入依頼書で直接お申し込みください。

問合せ：生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23-1132



図書館だより

電話：23-7174
 開館時間：平日 9時30分～17時50分
 土日祝 9時30分～17時
 アドレス：http://www.jsdi.or.jp/~taka-lib/

図書館カレンダー ●は休館日													
3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1 2			①	2	3	4	5 6
3	3	④	5	6	7	8 9	4	7	⑧	9	10	11	12 13
	10	⑪	12	13	14	15 16	月	14	⑮	16	17	18	19 20
月	17	⑱	19	20	21	22 23		21	⑳	23	24	25	⑳ 27
	24	⑳	26	27	28	㉑ 30	28	29	⑳				
	31												

今月のおすすめ

春から心機一転！おうちをリフォーム！

『DIYでできるナチュラルリフォーム』	主婦と生活社/2012
『男のガレージ&工房』	学研パブリッシング/2012
『ナチュラルインテリアの家に暮らしたい』	主婦の友社/2012
『低予算で実現するエクステリア&ガーデン成功実例』	ブティック社/2012

- 子ども映画会**
3月9日(土) 14時30分～
キキとララのはばたけペガサス
- おりがみ教室**
3月16日(土) 14時30分～
いちご、ちょうちょ、うま、おすもうさん
- おはなし会**
3月23日(土) 14時30分～
絵本：きたかぜとたいよう
紙しばい：うぐいすのホー
パネルシアター：金のおのぎんのおの

図書館ボランティア募集

図書館では、資料配架、資料整理、特技を生かしたもの(おりがみ教室、映画会、おはなし会などのイベント)などのボランティアを募集しています。詳細は図書館にお問合せください。

問合せ 図書館(生涯学習課・社会教育施設経営室) ☎23-7174