

すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2・4火曜日の12:00～13:00
今月のテーマは「自殺対策」です。



3月は自殺対策強化月間です

かけがえのない大切な命を守っていくために、
あなたにもできることから始めましょう。

◎あなたにもできる自殺対策

1. 『気づき』
家族や仲間の変化に気づいて声をかける
2. 『傾聴』
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
3. 『つなぎ』
早めに専門家に相談するように促す
4. 『見守り』
温かく寄り添いながら、じっくり見守る

〈心の相談窓口〉

健康づくり課 ところの相談（予約制）

☎24-2121

茨城いのちの電話・水戸（24時間）

☎029-350-1000

茨城いのちの電話・つくば（24時間）

☎029-855-1000

いばらきところのホットライン

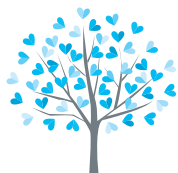
受付時間: 9時～12時、13時～16時

※祝祭日および12月29日～

1月3日を除く

【月～金】☎029-244-0556

【土・日】☎0120-236-556



募集

茨城いのちの電話 電話相談員養成講座受講生募集

茨城いのちの電話は、自殺予防を目的としたボランティア活動です。

悩みを抱える人の支えになる「電話相談員」養成講座の受講生を募集しています。

詳細は、茨城いのちの電話ホームページをご参照ください。

◇対象者 23歳以上で、24時間受信体制での活動に積極的に参加でき、所定の研修に必ず参加できる人。

※学歴、職業は問いません。

◇申込み 令和2年4月10日（金）までに必要書類を郵送で提出。

※締切日必着

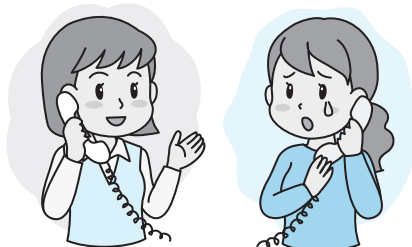
◆問合せ 茨城いのちの電話事務局

☎029-852-8505

（月～金 9時～17時まで）



▲詳細はこちら



3月の行事

会場：総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎ 24-2121
※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
パパママレッスン「1回目」	3月6日（金）	18:30～20:30	令和2年4月～7月出産予定の初妊婦と夫（※予約制）
ところの相談（精神科医の相談）	3月11日（水）	13:00～14:30	市内在住の希望者（※予約制）
健康相談	3月13日（金）	8:45～11:00	市内在住の希望者
パパママレッスン「2回目」	3月13日（金）	18:30～20:30	令和2年4月～7月出産予定の初妊婦と夫（※予約制）
2歳児歯科健診	3月18日（水）	12:30～16:00 （受付12:30～13:30）	平成30年1月・2月生まれの幼児
赤ちゃん教室	3月19日（木）	9:45～11:30 （受付9:45～10:15）	1歳までのお子さんと保護者
歯周病検診	3月19日（木）	10:00～15:30	20歳代～80歳代の希望者（※予約制）
健康・歯科相談	3月23日（月）	8:45～11:00	市内在住の希望者 （※歯科相談のみ予約制）

※幼児健診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。