



すこやが

～「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の間に放送している番組「すこやか生活」で、健康づくりに関する放送をお届けしています。今月は「自殺対策について」の放送を行います。ぜひお聞きください!

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 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
- いばらきころのホットライン(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)
(月曜日～金曜日) ☎029-244-0556
(土曜日・日曜日) ☎0120-236-556
- LINE「生きづらびっと」友達登録(年齢・性別を問わずチャットで相談可)

QRコードを読み取って友達登録してください。



LINE「生きづらびっと」

その他の相談窓口は市ホームページ内を「ころの相談窓口」で検索!

●●● 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
すくすく助産師相談	3月9日(火)	9:15～12:10	妊婦および1歳未満のお子さんと保護者 (*予約制)
ころの相談 (精神科医の相談)	3月10日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者 (*予約制)
健康相談	3月12日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
すくすくサロン	3月16日(火)	10:15～11:45	3カ月～1歳未満のお子さんと保護者 (*予約制)
2歳児歯科健診	3月17日(水)	12:30～16:00 (受付12:30～13:30)	平成31年1月・2月生まれのお子さん
赤ちゃん教室	3月18日(木)	10:00～11:30 (受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
健康・歯科相談	3月22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・会場などご確認ください。

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル指導」で
自分を好きになる、未来が変わる!

■本校通学コース ■Mobile High School (通信) コース

通信制高校 (広域通信・単位制)

第一学院高等学校 高萩校

令和3年度 第Ⅲ期一般入試
入試日 3月26日(金)

出願期間 3月15日(月)～3月25日(木)

※ 入学相談・教育相談は随時受け付けております。

TEL 0293-20-5800
〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1
E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp
URL: www.daiichigakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木