



連休の当番医院

とき 4月27日(土)17時30分～
5月7日(火)8時30分
ところ 三原市医師会休日夜間
急患診療所(宮浦一丁目 ☎0
848・67・7040)

※連休中の市内の医療機関の診療体制については、[市ホームページ](#)で確認してください。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

新西野梅林ウォーキング大会
〜脚步アップで健康寿命を延ばそう〜

とき 27日(土)9時～12時
※雨天中止。
ところ 集合宮浦公園(宮浦二丁目)
内容 ウォーキング(5.5km)、ラジオ体操、ストレッチ
※小学生以下は保護者同伴。
申し込み先 保健福祉課(☎0

848・67・6053)

運動機器の利用講習

とき 23日(火)13時30分～15時30分
ところ サン・シープラザ3階
対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人
定員 10人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

さわやか健康体操

とき	ところ
月曜日13時30分～14時30分 第1・2・4木曜日10時～11時	サン・シープラザ3階
月曜日10時～11時(男性のみ)	サン・シープラザ3階
火曜日13時30分～14時30分	三原市人権文化センター
金曜日10時～11時	北方コミュニティセンター
月曜日13時30分～14時30分	久井保健福祉センター
木曜日13時30分～14時30分	大和人権文化センター

※実施しない日もあります。詳しくは問い合わせてください。

内容 ストレッチや筋力トレーニング
対象 65歳以上の人
用意する物 バスタオル・タオル
問い合わせ先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)



こんにちは 保健師です

若い世代「悩んだときはSOSを!」
～社会全体で受け止めを～

日本では15～39歳の人の最も多い死因が自殺であることを知っていますか。この世代には、就職や進学、子育てなど生活環境の変化に伴い、悩みに直面する人が多くいます。一方、悩んでいても周囲になかなか相談できず、解決策につながらない傾向にあります。

現在、国は対策として若い人が周囲の人に悩みを相談できるよう、「SOSの出し方に関する教育」に力を入れています。しかし、若い人の中にはうまく自分の悩みを説明できなかったり、相談すると迷惑を掛けるのではないかと考え、なかなか助けを求められなかったりする人もいます。

そこで、社会全体で「SOSに気付き、相談できる環境」をつくるのが大事です。「いつもと違う様子に気付く」「声を掛けてじっくり話を聞く」「問題が解決できる相談窓口に丁寧につなぐ」「寄り添い見守る」などです。周りの人がサポートすることが、自殺を考える人の生きたいという気持ちを高め、助けを求めても良いのだという考えにつながります。

市では、自殺対策計画を立て、さまざまな悩みを相談できる窓口を設置しています。また、相談の受け方について出前講座も行なっています。悩みや問題をどこに相談したらいいかわからないときは、独りで抱え込まず、保健福祉課(☎0848・67・6061)に連絡してみてください。

三原市保健師 こだま みわ こ 児玉 三和子

いろいろのなんでも相談

とき 23日(火)13時～14時30分
ところ サン・シープラザ4階
内容 精神科医師による相談
定員 2人(申し込み先着順)
申し込み 19日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

ウォーキングのまち三原 推進事業提案団体を募集

健康増進を目的に、ウォーキングイベントを実施する団体にウォーキングコースの整備・運営に必要な活動費を補助しま

す。ウォーキングで三原のまちを元気にしましょう。

対象 市民活動団体や住民組織など
申し込み 5月10日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

男性の料理教室

とき 18日(木)10時～13時
ところ サン・シープラザ3階
対象 65歳以上で1人暮らし、または介護中の男性
定員 30人(申し込み先着順)
参加費 250円



申し込み 11日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

第7回さわやか健康ウォーキング大会 ～エヒメアヤムを見に行こう～

とき 13日(土)8時～12時
※雨天中止。
ところ 集合やまみ三原運動公園
内容 ウォーキング(7.7km)、ラジオ体操、ストレッチ
※小学生以下は保護者同伴。
申し込み先 NPO法人ポラーノ(☎0848・66・3900)

