

月	火	水	木	金	土	日
☆出張ひろばのお知らせ☆ 12日・19日・26日(火) 清和研修センター(清和支所2階和室) 13日・27日(水) 蘇陽支所にて 【ほっと一息つける場・交流の場・子育て相談の場・情報提供の場】として、出張ひろばを実施します。子育て中の方ならどなたでもご利用いただけます。お気軽にご利用ください。				1 (あいさつ運動の日)	2 休	3 休 休 総合文化祭芸能大会(矢部地区) (文化の日)
4 休 休	5 子育てセミナー 「メディカルアロマをつくろう」 10:30~要申込	6	7	8	9 子育て支援センター 開所日	10 休
11 休	12 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター	13 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	14	15 (山都町読書の日・ノーテレビデー)	16 休 福祉まつり	17 休 山都町支部体協 対抗駅伝大会
18 休 (山都町いい歯の日)	19 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター ミニミニ絵本カー ニバルin蘇陽 (食育の日)	20	21	22 1歳半健診 (矢部) 13:00~千寿苑 ※フツ素塗布あり	23 休 休 (勤労感謝の日)	24 休
25 休	26 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター	27 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	28	29 乳幼児健診 (矢部) 13:00~千寿苑	30 休 休 図書館講演会 村上美香氏	

### ☆福祉まつり開催☆

## テーマ「来て！見てはいよ！ 幸せ築く支えあいの山都町」

と き…11月16日(土) 9:30~16:00  
 ところ…蘇陽支所  
 映 画…「リメンバー・ミー」和室が映画館に変身!!  
 ディズニー/ピクサーによる長編アニメ  
 ワークショップ…「昔あそび・竹細工作りなど」[UV  
 ビーズストラップづくり]「矢部高生による防  
 災スリッパ作り」  
 薬剤師体験カーやパトカー、自衛隊の救助車両な  
 ど働く車が大集合!!  
 県警音楽隊もやってくる!!  
 ヒノキのボールプールや、木製お  
 もちやで遊べます。  
 バザーもあり、体も心もお腹も満たされます!!

11月中旬頃「矢部高生と芋掘り交流会」を  
 予定しています。日時は決定後、チラシ等にて  
 お知らせいたします。高校生とふれあいながら  
 芋掘りを楽しみましょう。

### 子育てセミナー

## 「メディカルアロマを作ろう」

・日 時…11月5日(火) 10:30~11:30  
 ・場 所…子育て支援センター  
 ・講 師…黒木千代子(B-smile)  
 ・対象者…乳幼児とその保護者、興味のある方なら  
 どなたでもどうぞ  
 ※参加費は要りません。  
 ※事前申込みをお願いします。(11/1金まで)  
 今回は冬に役立つ抗菌手ピカジェルを作る予定です。

毎週木曜日は「わらべうたベビー  
 マッサージ」の日です。(予約不要)  
 ・時間…10:30~ ・場所…子育て支援センター  
 ・ベビーマッサージ対象者…1歳位までの赤ちゃん  
 ・準備物…バスタオル  
 予防接種後 48時間以内はご遠慮ください

〈申込み・問合せ先〉  
**山都町子育て支援センター**  
 山都城原162-7(山都みらい保育園併設)  
 TEL&FAX:0967-72-1928

# 保健だより

## こころの病気

### ～ 周囲の気づきの大切さ ～

こころの病気は早期に発見し、治療を開始することが回復のカギになります。  
 しかし本人は、体の異変には気づいてもこころの病気を疑うことは少ないため周囲の人が異変を見逃  
 さないことがとても重要です。  
 身近にいる人に『行動の変化』が見られたら、ひと声かけてみましょう。  
 話を聞くときは、「激励」するのではなく、相手の悩みや思いを受け入れる「受容」の姿勢で臨んで  
 ください。治療が必要と思われる場合には、医療機関の受診を勧めてください。

- <行動の変化>
- 身だしなみや服装が乱れてきた
  - 飲酒量が増えた
  - 遅刻や欠勤が増えた
  - 仕事のミスが増えた
  - 人付き合いを避けている
- など

### ～ 悩んでいるあなたへ ～

こころの病気にかかると、多くの場合、自分の状況を客観的に判断することが難しくなりま  
 す。自分では「もっと頑張らなければ…」と頑張っているつもりでも、実際には頑張りすぎていてこころと体が悲  
 鳴をあげているかもしれません。

つらいことや困ったことがあるときは、一人で抱え込まずに、家族や友人など信頼できる人や公共の  
 相談窓口にご相談しましょう。

また、こころの不調が続くときには、専門の医療機関などを受診することが大切です。「まさか自分  
 が…」 「受診は大げさでは…」 などといった思い込みが対処を遅らせてしまいます。

### 【相談窓口のご案内】

**よりそいホットライン (24時間対応/無料) ☎ 0120-279-338**  
 一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

**熊本こころの電話 (午前11:00~午後6:30) ☎ 096-285-6688**  
 心身の悩みについて「誰でも・どこからでも・どんなことでも」相談できます。

**支援情報検索サイト**    
 電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口をご紹介します。

問合せ先 健康ほけん課 健康づくり係 ☎ 72-1295  
 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112