

9月は健康増進普及月間です

厚生労働省は生活習慣病や運動・食事・禁煙などの改善について理解を深め、実践を促すため、9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

この機会にご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

子育て応援講座「親子でリトミック」

音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら楽しくからだを動かす遊びです。気軽に参加してください(申込不要)。

対象 乳幼児とその保護者

とき 9月7日(木)
午前10時30分～11時30分

ところ 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

講師 林 千里先生



健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ ②⑤ 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

防災料理教室

要予約

鳥羽市食生活改善推進協議会では、災害時に備えて備蓄食品などを使った料理教室を開催します。いざという時の食事のとり方について一緒に考えてみませんか。

とき 10月4日(水) 午前10時～12時30分

ところ 保健福祉センターひだまり 2階・クッキングルーム

内容 調理実習・ミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾 **参加費** 500円

募集人数 8組(先着順) **申込期限** 9月27日(水)

9月10日は世界自殺予防デー

9月10日～16日は自殺予防週間

一人で悩まず、まずは相談してみませんか？

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」

その背景には、失業、生活苦、多重債務、過労、いじめなどさまざまな社会的要因がありますが、社会的な対策により「避けられる死」でもあります。自殺予防週間を機に、できることを考えていきましょう。

気づいてください！ こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- お酒の飲む量が増えていませんか？
- 気分が沈む、やる気が出ない、何をしても楽しめないなどの症状はありませんか？

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

もし、あなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。話しているうちに、こころがほっとすることもあります。

気持ちがつらくなったときや大切な人を自死で亡くされたかたの相談先

●こころの健康センター（専門電話相談）

平日の相談先

月曜～金曜日：午後1時～4時
(祝日・年末年始を除く)
☎0120 ① 7823(フリーダイヤル)
☎059-253-7823

夜間や休日の相談先


平日：午後4時～午前0時
土曜・日曜日、祝日・年末年始：
午前9時～午前0時
☎0570-064-556(ナビダイヤル)

●厚生労働省

まもろうよ こころ
相談窓口掲載ページ

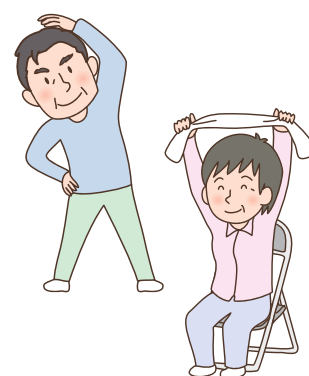


運動教室（10月～令和6年3月分）の参加者を募集します

教室名	①ストレッチ教室	②リズムストレッチ	③リフレッシュ体操
対 象	市民（年齢制限なし）		
募集人員	30人	30人	15人
と き	10月3日(火)・10月17日(火)・ 11月7日(火)・11月21日(火)・ 12月5日(火)・12月19日(火)	10月10日(火)・10月24日(火)・ 11月14日(火)・11月28日(火)・ 12月12日(火)・12月26日(火)	10月3日(火)・10月17日(火)・ 11月7日(火)・11月21日(火)・ 12月5日(火)・12月19日(火)
	令和6年 1月16日(火)・1月30日(火)・ 2月6日(火)・2月20日(火)・ 3月5日(火)・3月19日(火)	令和6年 1月9日(火)・1月23日(火)・ 2月13日(火)・2月27日(火)・ 3月12日(火)・3月26日(火)	令和6年 1月16日(火)・1月30日(火)・ 2月6日(火)・2月20日(火)・ 3月5日(火)・3月19日(火)
	午前10時30分～11時30分	午前10時～11時	午前10時～11時
応募方法	電話もしくはインターネットで応募 ・電話で応募のかた：健康係(☎ ㊟ 1146) ・インターネットで応募のかた：右のQRコードから応募		
と ころ	保健福祉センターひだまり 2階ひだまりホール		元気ルーム
内 容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、 簡単な筋トレ、ストレッチなど	エアロビクスなどの 有酸素運動を中心とした運動
講 師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京	フィットネスインストラクター 藤原 京
応募期間	9月5日(火) 午前8時30分～15日(金) 午後5時15分		

【応募時の注意点】

- ・応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持っていただくために、今年度の教室に参加をされていないかたを優先させていただきます。
- ・①②③のいずれかの教室に応募をしていただけます。重複の申し込みはできません。
- ・持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- ・特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程を参加できる**ことを前提として応募してください。
- ・応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募は受付できません。



【抽選結果の通知について】

9月22日(金)以降に下記の方法にて連絡させていただきます。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果を受け渡します。 電話連絡はありません。	メールにて当選結果を送付します。 電話連絡はありません。	窓口にて当選結果を受け渡します。 電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、申し訳ございませんが健康係まで問い合わせてください。