

# こころの健康セミナー

～新型コロナウイルス感染症に伴う不安の中で～

地域・職場・学校など、非常にストレスを抱えやすい現代社会。こころと身体との関係は密接で、ストレスにより心身の不調を訴える人が増えています。また、新型コロナウイルス感染症の流行は私たちの生活に大きな変化を及ぼしています。

市は、そんなストレス社会の中でもこころの健康を維持していくために、「こころの健康セミナー」を開催しますので、ぜひご参加ください。

- とき／9月28日(火) 午後1時30分～3時
- ところ／総合福祉会館5階ホール
- 内容／岐阜協立大学看護学部精神看護学講師の北恵都子さんによる「こころの疲れたサインと対処について」と題した講話
- 定員／50人(先着順)
- 申込／9月22日までに、申込用紙(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、大垣市保健センター(☎75-2322、FAX75-2320)へ ※市HPオンラインサービス「申込フォーム」から申込可



健康相談窓口を  
開設します

- 対象／市内在住で、経済的な不安を抱えている人(生活保護受給者は除く)
- とき／9月10日(金)・16日(木)・22日(水) 午前9時～11時、午後2時～4時
- ところ／大垣市生活支援相談センター(総合福祉会館4階相談室)
- 内容／専任の相談員に、自立に向けた解決策や健康についての悩みなどを相談
- 申込／同センター(☎75-0014)または、社会福祉課(☎47-7214)へ

## こころのサポート相談「ほっと・ぎふ」

### 県公式LINE相談窓口

県は、コロナ禍でさまざまな影響を受けている人に対して、気軽にご相談いただけるよう、臨床心理士などの専門職によるSNS(LINE)を活用したチャット形式のこころの相談窓口を設置しています。

県公式LINEアカウントでは、LINE相談以外の相談窓口も確認することができますので、この機会にぜひ「友だち登録」をお願いします。詳しくは、県健康福祉部保健医療課(☎058-272-1111 内線2545)へ。

- 相談日時／令和4年3月までの毎月第2・4日曜日 午後10時～翌午前3時(最終受付午前2時30分) ※8・9月、令和4年3月は、第1・3日曜日にも実施
- 相談方法／県公式LINEアカウント「こころのサポート相談『ほっと・ぎふ』」を友だち登録し、相談受付時間にLINEアプリで相談 ※受付状況により、すぐに返信できない場合があります



県公式LINEアカウント

法律とこころの相談会

県は、法律とこころの両面から、経済的な問題や生活上のトラブルなどの不安や悩みの軽減を図り、精神的な支援をすることを目的に、相談会を開催します。

弁護士や臨床心理士などの専門家に相談することで、解決の糸口を見つけたり、心の負担を軽くしたりすることができるかもしれません。お気軽にご利用ください。

- とき／9月3・17日、10月15日、令和4年3月4日 いずれも金曜日の午後1時～4時
- ところ／西濃総合庁舎
- 内容／臨床心理士と弁護士による心の健康相談
- 定員／各3人(先着順)
- 申込／西濃保健所健康増進課(☎73-1111 内線274)へ

# 市民伝言板

このコーナーには、市民団体などの催し・講座・募集を掲載しています。

## 健康スポレクひろば

- \*対象／現在運動習慣のない、50代から80代前半の人
- \*とき／9月15日、10月6・20日、11月10・17日<全5回> いずれも水曜日の午前9時30分～11時30分
- \*ところ／青年の家
- \*内容／体力チェックを行い、健康寿命を延ばす運動
- \*定員／30人(先着順)
- \*持ち物／動きやすい服装、体育館用運動靴、タオル、飲み物
- \*参加料／1回300円
- \*申込／8月31日までに、大垣



市レクリエーション協会(☎78-9369)へ

## 不登校について考える会

- \*とき／8月26日(木) 午後3時30分～5時30分
- \*ところ／安井地区センター
- \*内容／漫画家・棚園正一さん＝写真＝による「不登校を通して得たもの」と題した講演
- \*定員／30人(先着順)
- \*参加料／1,000円(事前申込前払制) ※当日現金払いは1,300円
- \*申込／みんなの未来をつくる会の本田さん(☎090-5119-1275)へ



## ハンドベル演奏を楽しもう♪

- \*対象／小学3年生以上(親子参加も可)
- \*とき／9月5日、10月31日、11月14日 いずれも日曜日の午後1時30分～2時20分または午後2時30分～3時20分
- \*ところ／三城地区センター
- \*内容／だれもが知っている曲を色の音符を見ながら虹色のハンドベルで奏でる
- \*定員／各10人(先着順)
- \*参加料／500円
- \*申込／各回の前日までに、ゆっくり歩む音楽サークル奏



音～カノン～の兒玉さん(☎080-9739-1972)へ

## 親子で楽しむ理科実験工作教室

- \*対象／幼稚園児～小学生 ※小学2年生以下は保護者同伴
- \*とき／8月29日(日) 午後2時～4時
- \*ところ／青年の家
- \*内容／氷に塩をかけるだけで温度が下がる「凝固点降下」を利用して、アイスクリームを作る
- \*定員／20人(先着順)
- \*参加料／100円
- \*申込／8月15日から、大垣理科ラボ・サークルの安福さん(☎080-2613-0874)へ

## 空き家相談会

- \*とき／8月24日(火) 午前9時～正午
- \*ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室2
- \*内容／空き家の管理・有効活用方法や金融機関との資金に関する相談
- \*問合せ／NPO法人地域産業支援ネットワーク(☎78-7977)へ

- \*定員／50人(抽選)
- \*申込／8月25日までに、大垣法人会事務局(☎81-1288)へ



## 演劇「置き去りにされた命“ミケ”」

- \*対象／小学4年生以上
- \*とき／9月12日(日) 午前10時30分～午後0時30分(開場：午前9時30分)
- \*ところ／総合福祉会館
- \*内容／東日本大震災で警戒区域に取り残された猫を主人公とした演劇の公演
- \*定員／110人(先着順)
- \*参加料／1,000円(中学生以下は500円)
- \*申込／NPO法人あすねこの野村さん(☎090-3959-7360)へ

## 大垣法人会税法務研修会

- \*とき／9月3日(金) 午後1時30分～4時30分
- \*ところ／情報工房5階インクホール
- \*内容／大垣税務署職員による改正税法の説明会