



地域子育て支援拠点事業(小郡市)

つどいのひろば ぽかぽか

問合せ先
つどいの広場 ぽかぽか
75-7077
Eメール tsudoj@san.bbiq.jp
〒838-0106
小郡市三沢83-1(ひまわり館東野内)

つどいの広場 ぽかぽかは、就学前の乳幼児とその保護者が一緒に遊べる場所です。ブロックやままごとで遊んだり、絵本を読んだり、のんびり過ごせます。ぜひ遊びに来てください。

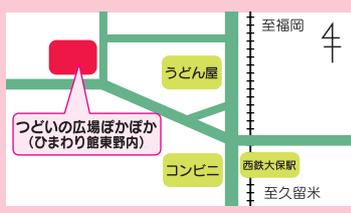


開室時間

月～土曜日
午前9時～午後4時



日、祝日、ひまわり館の休館日
および年末年始はお休みです。
利用は無料で、予約不要です。



子育て講演会のお知らせ

1 『スクラップブック』

- 日時 9月13日(木)／午前10時～正午
 - 会場 ひまわり館東野 学習室3
 - 講師 松隈寿子さん
 - 対象 市内在住者で就学前のお子さんの保護者
 - 定員 10人(託児あり)
 - 持参する物 はさみ、スティックのり、写真5枚
- * 若干の材料費がかかります。
9月7日(金)／午前9時より電話受付します。
定員になり次第締め切ります。

2 『子育てトーク&絵本ライブ』

～父親であることを楽しもう～

講演会後には、託児室で絵本ライブも開催します！

- 日時 9月29日(土)／午前10時～正午
 - 会場 ひまわり館東野 学習室2・3
 - 講師 吉村伊織さん(ファザーリングジャパン)
 - 対象 就学前のお子さんの保護者
 - 定員 30組(託児あり)
- 9月4日(火)／午前9時より電話受付します。
定員になり次第締め切ります。

「眠れていますか？」は、うつ自殺予防のキーワードです

防ごう自殺 自殺予防週間 9月10日～16日 * 9月10日は世界自殺予防デーです。

●相談窓口 市福祉課障害者福祉係 72-2111内線442 北筑後保健福祉環境事務所精神保健係 0946-22-3956

日本では、毎年3万人を超える人が、自ら命を絶っています。その数は、交通事故で亡くなった人の6倍以上になります。自殺の直前、大半の人がうつ状態になっています。大切な人の命を支えるために大切なことは「気づき、見守る、つなぐ」ことです。

もしかしら「うつ病」かも？ ～自分で感じるサイン～

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日々が続いている
 - 食欲がなく体重がへった
 - だるくて意欲がわからない
- ※これらの項目のいずれか1つでも当てはまる場合、うつ病の可能性がります。

自殺を防ぐ3つのポイント

- ❗ **気づく:** 心(うつ病)のサインに気づいていますか？
サインに気づくことが、自殺予防の第一歩になります。
家族や周りの人のサポートは、何よりも支えになります。
- ❤️ **見守る:** 心や体の負担が減るように寄り添い、孤立しないように見守りましょう。
- 🤝 **つなぐ:** 心を開くことができる誰かとつながっていることはとても大切です。一人で悩まず、相談機関・専門の医療機関に相談しましょう。

福岡いのちの電話ボランティア養成講座

- 種類 ①相談ボランティア ②事業ボランティア
 - 講座期間 【パート1】平成24年10月17日(水)～平成25年8月7日(水)
【パート2】平成25年8月～平成26年8月(実習)
 - 会場 九州キリスト教会館研修室
 - 応募資格 23歳～66歳までの男女
 - 受講料 20,000円
 - 応募締切 9月21日(金)
- ※応募方法などの詳細は、お問い合わせください。
●問合せ先 福岡いのちの電話事務局
092-713-4343

お金の問題でお困りの方に生活再生(貸付など)相談と心の健康相談を行います

- 自殺予防週間に、グリーンコープ生協ふくおかが行っている生活再生相談の中で、心の健康相談を行います。さまざまな心の悩みに、保健師、精神保健福祉士などが応じます。相談は無料です。
- 日時 9月14日(金)
午前10時～午後4時
(正午～午後1時は除く)
 - 会場・予約先 久留米相談室
(久留米市東町37-8ChezMoi6階) 36-8877
 - 予約方法 電話
※受付時間月曜日～土曜日の午前9時30分～午後6時
 - 問合せ先 県健康増進課こちらの健康づくり推進室
092-643-3265