9月と3月は秋田市自殺対策強化月間

ひとりで悩まず相談しよう

新型コロナウイルスの影響が長引く中、人との関係が希薄になったり、生活が不安定になるなど、さまざまなストレスや悩みを抱えていませんか？

小さな悩みが重なることで心理的に追い込まれ、自殺に至ることもあります。一人一人の大切な命を守るために、どんな小さな悩みでも早めに対処することが大切です。

若者のこころの健康講座

日時 9月22日(水)13:30～15:30

テーマ▶こころのSOSに気づく～気づきかた、相談のしかた･受けかた～

講師▶メンタルクリニック秋田駅前院長の稲村 茂さん
看護師の齋藤衆子さん

今年度、市の自殺対策における重点施策が「若者対策」であることを踏まえ、若者のメンタルヘルス対策についてオンラインで学びます。40歳未満のかた、若者支援関係者などが対象です。

申し込み

9月7日(火)からEメールで、件名を「若者のこころの健康講座」として、氏名(視聴者全員)を健康管理課へお知らせください。
Eメール ro-hlhm@city.akita.akita.jp
問い合わせ▶☎(883)1180

＊講座内容は、9月24日(金)から10月1日(金)まで動画配信します。視聴希望のかたは、Eメールでお知らせください。

悩まずにご相談ください

つらい気持ちを誰かに話すことで、心がやわらぐことがあります。一人で抱え込まずにご相談ください。

場所はいずれも市保健所(八橋)。健康管理課へお申し込みください。

☎(883)1180

■精神科医による精神保健福祉相談

原則通院していないかたが対象です。ご本人のほか、ご家族や関係者などの相談にも応じます。

日時▶第1･3木曜、13:30～16:00
定員▶2人

■臨床心理士によるこころのケア相談

こころの問題を抱えているご本人が、ご自身で問題解決できるようにサポートします。

日時▶毎週水曜、13:15～17:00
定員▶3人

■保健師などによるこころの相談

電話相談にも応じます。

日時▶平日8:30～17:00

LINE(ライン)でも相談できます

あきた自殺対策センター･NPO法人蜘蛛(くも)の糸では、スマートフォンのアプリ「LINE」を活用した相談に応じています。

経済的不安、心理的ストレス、経営問題などの相談に、臨床心理士、精神保健福祉士、スクールカウンセラーなどの専門家がチームを組んで対応しますので、気兼ねなくメッセージをお送りください。匿名でも大丈夫です。

★相談までのながれ

①右のコードを読み取るか、ID検索(@156uujqi)から友だち追加をお願いします
②蜘蛛の糸から、LINEで自動返信します
③悩んでいることをメッセージでお伝えください

問い合わせ▶☎(853)9759(平日)
…ホームページもご覧ください。
https://www.kumonoito.info

こころのケア相談セミナー

インターネット上のオンライン会議システムによるセミナーです　問い合わせ▶☎(883)1180
時間▶14:00～15:30(②は15:00まで)　受講無料　先着▶各80人(複数受講可)

申し込み▶9月7日(火)から、Eメールで件名を「こころのケア相談セミナー」として、氏名、受講希望テーマを健康管理課へお知らせください。Eメール ro-hlhm@city.akita.akita.jp

開催日	テーマ	講師
① 9月21日(火)	コロナ禍における メンタルヘルスについて	秋田大学医学部附属病院精神科の渡邉真由美さん
②10月22日(金)	睡眠とこころの健康について	秋田大学医学部附属病院精神科の竹島正浩さん
③11月26日(金)	アルコール依存症と関わり方	杉山病院の佐藤光幸さん
④12月23日(木)	自殺防止のための支援について	協和病院の浅沼知一さん
⑤ 1月27日(木)	ひきこもりに対する家族の関わり方	秋田精神保健福祉センターの小松広美さん

■18・19ページの催しは、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合があります。
また会場内ではマスクを着用するなど感染予防にご協力ください。

しおかぜ大学

講話や実技を通して、健康や生きがいづくりなどを学びます。ぜひご参加ください！

対象 土崎、飯島、港北、将軍野、寺内、外旭川にお住まいの60歳以上のかた

日時 10月15日(金)から３月18日(金)までに毎月１回、13:30～15:00

会場 北部市民サービスセンター(SC)

年会費 500円　**先着** 100人

●**申し込み**　９月６日(月)9:00から17日(金)までに北部市民SC☎(893)5969

赤れんが郷土館学習講座

楽しくつくる工芸品

日時 10月２日(土)9:30～12:30

会場 アトリエももさだ(新屋)

対象 高校生以上のかた　**材料費** 各2,000円

講座名
草木染 秋の色を染めよう(定員８人)
漆工芸 額に蒔絵(まきえ)を描こう(定員６人)

草木染

漆工芸

●**申し込み**　はがきに、講座名、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を書いて、９月４日(土)から13日(月)までに、
〒010-0921 大町三丁目３-21
赤れんが郷土館☎(864)6851

サンライフ秋田「運動と趣味の教室」

●対象は19歳以上のかた(②⑨⑩⑫⑬⑮⑯⑰⑱⑳は女性のみ)　＊表の「※」印は、別途材料費などが必要です。
●申し込みは先着順で、９月４日(土)10:00からサンライフ秋田(八橋)へ。☎(863)1391

教室名	日　程	受講料	定員
①リズム＆ボディメイク	10/ 6(水)▶12/15(水)の水曜に10回、18:00~19:15	9,160円	25人
②骨盤調整エアロビクス	10/ 8(金)▶12/10(金)の金曜に10回、10:00~11:15	9,160円	25人
③リズム体操＆ストレッチ	10/ 6(水)▶12/15(水)の水曜に10回、10:30~11:45	9,160円	25人
④やさしい社交ダンス	10/ 9(土)▶12/18(土)の土曜に10回、10:00~12:00	10,280円	26人
⑤パッチワーク10	10/ 7(木)▶12/ 9(木)の木曜に10回、10:00~12:00	10,280円※	20人
⑥パッチワーク５	10/ 7(木)▶12/ 2(木)の木曜に ５回、10:00~12:00	5,140円※	10人
⑦パッチワーク・ザ小物	10/14(木)▶12/ 9(木)の木曜に ５回、10:00~12:00	5,140円※	10人
⑧フラワーアレンジメント	10/ 7(木)▶12/ 2(木)の木曜に ５回、18:30~20:30	5,140円※	11人
⑨疲労回復と至福の時	10/ 9(土)▶12/11(土)の土曜に10回、10:30~11:45	9,160円	16人
⑩ヨガで癒(い)やす心と身体	10/ 6(水)▶12/15(水)の水曜に10回、13:30~14:45	9,160円	25人
⑪心と身体の太極拳	10/ 5(火)▶12/14(火)の火曜に10回、18:15~19:45	9,160円	20人
⑫オトナ女子のボディメイク	10/ 5(火)▶12/14(火)の火曜に10回、10:15~11:30	9,160円	25人
⑬フラダンス	10/ 7(木)▶12/ 9(木)の木曜に10回、18:45~20:00	9,160円	20人
⑭ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ	10/ 8(金)▶12/10(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	25人
⑮アフタヌーンフラダンス	10/ 7(木)▶12/ 9(木)の木曜に10回、14:45~16:00	9,160円	20人
⑯心と身体を変えるピラティス	10/ 8(金)▶12/10(金)の金曜に10回、13:00~14:15	9,160円	15人
⑰気になるお腹をへこます教室	10/ 8(金)▶12/10(金)の金曜に10回、18:30~19:45	9,160円	15人
⑱楽しく姿勢を良くする教室	10/ 5(火)▶12/14(火)の火曜に10回、13:45~15:00	9,160円	15人
⑲午後のボディコンディショニング	10/ 9(土)▶12/11(土)の土曜に10回、13:30~14:45	9,160円	16人
⑳ゆったりヨーガ	10/ 7(木)▶12/ 9(木)の木曜に10回、10:30~11:45	9,160円	16人