



みんなで守ろう かけがえのない命

— 心の健康づくり(自殺予防、うつ予防) —

青森県の自殺者数は6年連続減少(厚生労働省人口動態統計)していますが全国より高い数値で推移し、自殺者の7割以上を男性が占めています。むつ市では相談窓口の普及・啓発や地域で支え合う支援体制の充実を図り自殺者減少を目指しています。



https://fishhowindex.jp/mutsu

「心」の体温計で

ストレスチェック

「まさか自分が・・・」などという思い込みが対応を遅らせる場合もあるので、早期発見のため「周囲の気づき」がとても重要です。いつもと違う様子に気づいたら、まずは優しく声をかけてみてください。

- 死にたいと思う
- こころの病気に本人は気づきにくいものです。「ちよつと疲れてるだけ」「まさか自分が・・・」などという思い込みが対応を遅らせる場合もあるので、早期発見のため「周囲の気づき」がとても重要です。いつもと違う様子に気づいたら、まずは優しく声をかけてみてください。
- 頭痛、肩こり、イライラする
- 気分が沈む、興味や意欲がなくなる
- 眠れない、朝早く目が覚める
- 食欲の低下、何を食べてもおいしくない
- からだがだるい、疲れやすい
- 最近こんなことはありませんか？早期発見が重要です！

まずは優しく声をかけて

自殺の要因は生活困窮、多量債務、過労、身近な人との死別、いじめや孤立などの悩みにより、心理的に追い詰められた結果、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状況になることがわかっていきます。

誰にでも起る可能性がある

赤ちゃん教室の開催



メディアが赤ちゃんの成長発達に及ぼす影響について学びます。

9月27日(木) 14:00～14:50 (受付開始 13:45)

〈どこで〉下北文化会館和室

〈講師〉どんぐりこどもクリニック 院長 佐々木 正人 氏

〈対象〉1歳未満のお子さんと保護者

〈受講料〉無料

〈持ち物〉母子健康手帳

お子さんの計測を希望の方はバスタオル

☎ 子育て支援課 ☎ 22-1111 内線 3711

- ☎ 0172-3317830
- ☎ 0120-7831556
- ☎ 0120-2791338
- ☎ 0570-0641556
- ☎ 31-1388
- ☎ 22-1111
- ☎ 31-1388
- ☎ 31-1388
- ☎ 31-1388
- ☎ 31-1388

精神科医師によるこころの健康相談

やる気がでない、不安で仕方がない、眠れないなどの問題を抱えている本人または家族などを対象に行います。

〈いつ〉10月16日、12月18日、2月19日 いずれも火曜日 午後2時～3時

〈どこで〉むつ保健所

〈申込〉1週間前までに要予約 〈料金〉無料

☎ 31-1388

9月の献血受付日程

20日(木)	マルチステーションむつ(タムラ石油:赤川)	10:45～12:00
22日(土)	ユニバース旭町店	9:30～12:00 13:30～16:00

☎ 予防・医療課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2585

9月の在宅当番医

2日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
9日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
16日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
17日(月)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
23日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
24日(月)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101
30日(日)	千田医院	☎ 22-2639

〈時間〉午後7時～10時

※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

むつ下北薬剤師会 9月の休日お薬電話相談

2日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
9日(日)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
16日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
17日(月)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
23日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
24日(月)	松木調剤薬局	☎ 22-4920
30日(日)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270

〈時間〉午後6時～10時

☎ 休日お薬電話相談事務局

(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490



9月30日(日) かますべ!まさカリズム 2018

あの熱狂が再び・・・

昨年、初開催にもかかわらず延べ3,000人の動員で話題をかつさらった野外フェスが帰ってきます。謎の集団による10時間に及ぶ突き抜けたイベントでまさかの本気を見せる!

9月30日(日) 10:00～20:00



〈どこで〉

むつ市イベント広場、むつ来さまい館
〈どんな〉アマチュアミュージシャンなど総勢36組出演ほか飲食・物販テント多数
〈入場料〉無料

☎ かますべ!まさカリズム実行委員会 内山 ☎ 090-1933-5129

10月5日(金) 劇団こぐま座メルヘン劇場 「三びきのこぶた&ミニコンサート」



ぬいぐるみ人形劇「三びきのこぶた」と、うたのおねえさん、森の動物たちによるミニコンサート。みんなで歌ったり踊ったり楽しめる60分間です。ご家族の方も一緒にどうぞ。0歳より入場可。母子室あり。

〈いつ〉10月5日(金)

① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00

〈どこで〉下北文化会館

〈チケット〉指定席1,000円 ※膝上無料
8月28日より一般発売開始

☎ 下北文化会館 ☎ 22-8411

俳句

明易の夢のつづきを惜しみけり
星涼しはやぶさ2はリュウグウへ
山寄りの部屋は木の名や夏の宿
鯉のぼり村に男の子の生まれけり
母見舞ふ座敷に入るる青田風
奥入瀬の滝見三味日本一
桐咲きて母校校歌に想ひ馳す
紺碧の沖繩の夏身を浄む
山好きの深き絆や冷し酒
青蛙とんで見せてと背を押せり

篠塚 マサ
三国 紀子
雪田 一石
大森 順子
竹本とし子
小谷 清菜
奈良 和子
小友まり子
戸川美重子
工藤千紗子

短歌

三つ四つと面影草の返り咲き繁み彩る黄の鮮らけし
もう白髪染めぬと決めしその日より肩の荷おろす心地するなり
紫の豊けき花びら夕風にシラネアオイは孤独の気配
蓮に似し薄桃色の朴咲きぬ雄花を待つとう一日の優雅

ひとり泣きひとり笑って熱い夏
花一輪涙の胸を聞かせる
丸い背がお袋に似てわらび折る
見付からぬようにと探す捜し物

若木 幸子
井手上省子
中村 芽子
葛西美保子

出崎 陽子
石倉 岳人
杉本 一道
山田すきま風