



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

## くらしの伝言板

### こころの健康相談を実施

北海道では、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「こころの健康 LINE 相談」を実施しています。「やる気が出ない」、「疲れてしまった」、「学校に行けない」、「友達や家族に相談できない」、「仕事がなくなり生活が苦しい」、「生きているのがつらい」など、どんなことでも構いません。

ご自身のことはもちろん、あなたの大切なご家族が心配なとき、一人で抱え込まず、ご相談ください。

■相談受付期間 令和5年3月31日(金)まで

■利用日時

○月～土曜日・祝日 18時～22時

○日曜日 18時～翌朝6時

■LINE アカウント名 北海道こころの健康 SNS 相談窓口

■利用方法 次の①～②の方法から、友だち登録をしてご利用ください。

①右記 QR を読み取る

②LINE アプリで「北海道こころの健康 SNS 相談窓口」を検索

※相談は無料です。

また、北見保健所では、下記のとおり、医師による「こころの健康相談」を実施しています。要予約制です。

相談を希望される方は、北見保健所健康推進課健康支援係 (☎ 0157-24-4137) に予約してください。

■こころの健康相談

○とき 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分

○ところ 北見保健所

○実施方法 精神科医師による面談

○申込締切 実施日の前日12時まで

■児童・思春期相談 (小児科医師による相談)

○とき 10月6日(木)14時～17時

○ところ 北見保健所

○対象者 小学生、中学生、高校生、その保護者、学校関係者

○相談内容 思春期の心身の発達の途中に起こる悩み、睡眠・摂食障害、抑うつ、人間関係の難しさ、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、子どもの心のケアなど

○申込締切 10月3日(月)

■児童・思春期相談 (精神科医師による相談)

○とき 毎月第3水曜日13時30分から15時30分

○ところ 北見保健所

○対象者 小学生、中学生、高校生、その保護者、学校関係者

○相談内容 思春期の心身の発達の途中に起こる悩み、睡眠・摂食障害、抑うつ、人間関係の難しさ、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、子どもの心のケアなど

○申込締切 実施日の前日12時まで

■問合せ 福祉保健課健康増進係 (☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口7番)



## 健康だより

●フレイル予防お役立ち情報●

### おススメ! ストレッチ②「背中・胸のストレッチ」

ストレッチにより、筋肉や腱が伸びることで関節の負担を減らし、肩こりや腰痛などを緩和・改善することができます。



運動解説 DVD が  
できました!

「自宅でできるラクラク運動」を収録した DVD を作成しました。画面を見ながら一緒に 30 分程度の体操を行うことができます。

町社会福祉協議会より数量限定で配布しています。ご自宅での運動に活用してみてください。

①両手を胸の前で組み、肩甲骨を引き離すように背中を丸めます。

②腰の後ろで手を組み、肘を伸ばして胸を開きます。  
※タオルを両手で持っても OK です。



QR を読み取ると、各運動の解説動画を見ることができます。

＼イベントなどの情報を紹介／

### ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表 ▶



ひよこひろば	8月2日(火)・23日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	8月8日(月)・29日(月) 10時～11時30分
ちよこつとひだまり	8月22日(月)14時～15時

第3回ミニ講座

### 夏の病気と感染症の予防と看護

子どもの病気は突然なことが多く、慌ててしまうと思います。そんなときに役立つ話が聞けますので、ぜひご参加ください。

○講師 岡田広子氏  
(日本赤十字北海道看護大学助教)

○とき 8月24日(水)10時～11時30分

○ところ 町公民館和室研修室

※託児を利用される方は、9時45分までに支援センターにお越しください。

○定員 15人

○申込み 8月19日(金)まで

第5回ひだまりひろば

### 香りゃんせ公園で水遊び

暑い夏は水遊びをしましょう。スクールバスに乗って北見の香りゃんせ公園へお出掛けして楽しい思い出を作りましょう。

○とき 8月3日(水)9時～12時15分

※雨天の場合は、5日(金)に延期します。

○行き先 北見市香りゃんせ公園

○持ち物 弁当、水筒、おしぼり、敷き物、帽子、タオル、水遊び用紙パンツ、サンダル、着替え

○定員 親子10組

○申込み 8月2日(火)まで

### 災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※令和4年3月福島県沖地震災害義援金の受け付けは、6月30日で終了しました。(0円)

※平成30年7月豪雨災害義援金の受け付けは、6月30日で終了しました。(82,200円)

※金額は、令和4年6月末現在の義援金額です。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)