

国保加入の40歳～74歳の皆さん!!

特定健診は受けましたか?

健診期間：残り **2**ヶ月
平成23年12月31日まで

※受診には『受診券』と『保険証』が必要です。

健診受診に際して、医療機関によっては予約が必要な場合があります。事前にご確認をお願いします。

【お問い合わせ先】 役場保健福祉課 保健師 ☎ 77-3621

地域自殺対策緊急強化事業の一環としてのストレス解消法の研修会を開催します。

『親子で楽しむアロマセラピー』

～タッチングでリフレッシュしてみませんか!!～

親子でボディーマッサージすることで、言葉じゃない心地よさを見つけられるかも…。
自分にあった香りをみつけ、リラックスし、優しい気持ちになれる…
楽しい時間はいかが？



講師 【リラクゼーションサロン・りぷる】 主宰 アロマセラピスト 小川 朋子 先生

日 時：平成23年12月18日(日) 午後1時30分～3時

場 所：日和佐公民館 3階

対象者：4歳以上の子どもと親

※親子でなくても参加できます！（親だけでも可）

申込先：役場保健福祉課保健師 TEL 77-3621

先着30組

★申し込みが必要です。お早めにお電話を！・・・**メ**切 12月8日(木)

心の健康づくり講演会

社会情勢の変化や人間関係の多様化から、うつ病にかかる人が急増しています。

自分では気が付かない内にうつ状態になっていることがあり、うつ病にかかるると本人の精神的苦痛が非常に強く、仕事や日常生活に大きな支障が出てきます。

町では、地域自殺対策緊急強化事業の一環として、心の健康づくり講演会を開催します。

■第5回 とみた生活支援アワー

日 時 11月19日(土) 13:15 受付 13:30 講演

場 所 美波町コミュニティホール

内 容 『生きがい・やりがい・ささえあい -こころのお手入れ-』

第一部 13:45～15:00

演題 「そうだ、葉っぱを売ろう -人は誰でも主役になれる-」

講師 株式会社いろどり 代表取締役 横石 知二氏

第二部 15:30～16:00

発表 「わたしの大事にしていること」 精神障がい者による発表

◎作業所出店も行っていきます。

【お問い合わせ先】 とみた県南コミュニティケアセンター ☎ 77-1230 役場保健福祉課 ☎ 77-3621

女性の約10人に1人が「暴力」のことで悩み苦しんでいます!

女性に対する暴力をなくす運動 平成23年11月12日(土)～11月25日(金)

～女性に対する暴力は人権侵害です～

- 殴る、蹴る、突き飛ばす
- 人前でバカにする・ののしる
- 生活費を渡さない
- 交友関係や電話、メールを監視する
- 長時間、無視をする
- 嫌がっているのに性行為を強要する

【相談ナビ】 0570-0-55210 (お近くの相談窓口をご案内します)