

P i c ア ッ プ ち り ゆ う



もっと知りたいマレーシア
2月10日 メーブルけやき



国際交流協会主催でマレーシア出身の留学生タンイェンシンさんからマレーシアの文化や風習について学びました。その後は、メーブルけやきさんが作ってくださったマレーシアのお菓子を食べたり、ダンスを一緒に踊ったりと、参加者の皆さんと一緒に文化交流を図りました。



老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。
▶問合せ 長寿介護課 長寿係 (☎95-0150)

芸能文化事業発表会
1月31日 文化会館 かきつばたホール



芸能文化事業発表会は、老人クラブ連合会が開催する最大規模の行事です。各ブロックから選出された発表者約70人がカラオケをはじめ、ハーモニカ演奏や歌謡舞踊、大正琴、剣舞を披露しました。発表者はステージ上でスポットライトを浴びながら、日頃の練習の成果を存分に発揮しました。約560人の観客も発表者の勇姿に惜しめない拍手を送りました。



シリーズ36. こころの相談・育児相談の紹介

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

健康づくり応援キャラクター
「かっきー」

～ひとりで悩まないでね～

困ったとき・悩んでるときに、話を聞いてくれる「サポーター」はいますか？

“弱みを見せたくない” “能力がないと思われたくない” “迷惑をかけたくない” などの理由で、助けを求めるのに抵抗をもつ人は少なくありません。でも、人はひとりでは生きられないものです。「こまではできたけど、この先がわからない…」など、適切に「ヘルプ」を求めることも必要な行動です。適度な距離感で、助け合い、支え合える関係づくりを大切に…。

- ・寄り添ってくれるサポーター…話を聞いてくれる家族や友人、親しい人
- ・仕事のサポーター…職場の上司や仲間、仕事のアドバイスをくれる人
- ・不調な時のサポーター…心身の不調を相談できるかかりつけ医や相談機関

◆保健センターでは、下記の相談日以外でも保健師が随時相談をお受けすることができます。お気軽にご相談ください。



心の健康相談(要予約)

保健センターでは、心療内科医(女医)による、心の健康相談を毎月行っています。ご自身のこと、ご家族のことなど、気軽にご相談ください。

- ▶対象 市内在住の人
- ▶相談日 毎月第2火曜日(1人30分)
①午後2時から ②午後2時30分から ③午後3時から
- ▶定員 各1人 ▶申込み 保健センター

育児相談(予約不要)

身体計測や育児相談、栄養相談、歯科相談、母乳相談(午後のみ)を行っています。心配なことや困ったことなど、お気軽にご相談ください。

- ▶とき 広報の毎月16日号に掲載している「健康ガイド」をご参照ください。
- ▶受付 〔幼児〕午前10時～11時
〔乳児〕午後1時～2時