

9月10日～16日は「自殺予防週間」

自殺はその多くが
追い込まれた末の死
であり、その多くが
防ぐことができる社
会的な問題とされて
います。悩みを抱え
ている人は一人で悩
まず、専門の相談機関にご相談
ください。

身近な人の悩みに気づいたら、
悩みに耳を傾け専門家への相談
をすすめましょう。



大阪府こころの
健康総合センター

- ◆こころの健康チェックリスト
- ☐ 疲れているのに眠れない日が
2週間以上続く
 - ☐ 食欲がなく体重が減る
 - ☐ だるくて意欲がわかない
 - ☐ 原因不明の体調不良が続く

これらはうつ病の症状かもしれ
ません。早めに専門の相談機関や
医療機関にご相談ください。

問合先 福祉政策課
☎06(6902)6093

相談機関	受付日時
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556 ※一部のIP電話などからは接続不可	平日午前9時30分～午後5時 ※9月1日(金)午前9時30分～30日(土)午後5時 は24時間受付
こころの電話相談 ☎06(6607)8814	月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時 ※祝日は除く ※水曜日は若者専用電話相談(わかぼちダイ ヤル)として受付
守口保健所精神保健福祉相談 ☎06(6993)3133	平日午前9時～午後5時45分
大阪府妊産婦こころの相談センター ☎0725(57)5225	平日午前10時～午後4時
大阪府こころの健康総合センター 自死遺族相談 (予約制) ☎06(6691)2818	平日午前9時～午後5時45分 ※電話で「自死遺族相談」とお伝えください
関西いのちの電話 ☎06(6309)1121	24時間365日受付
国際ビフレンダーズ大阪自殺防止セ ンター ☎06(6260)4343	金曜日午後1時～日曜日午後10時
こころの救急箱 ☎06(6942)9090	月曜日午後7時～火曜日午前3時、木曜日午 後7時～午後10時
自殺予防いのちの電話 ☎0120(783)556	毎日午後4時～午後9時 ※毎月10日午前8時～11日午前8時も受付

市民公益活動支援センター

北島546(市民プラザ3階)
☎072(800)7431 休館 木曜日

対象 市在住・在勤・在学の人
費用 無料

申込先
☒ ko-eki-c@aqua.ocn.ne.jp

パソコン市民(Q&A)教室

パソコン初心者で操作がわから
ない人は気軽に参加してください。

とき 9月2日(土)・16日(土)

午前10時～11時30分

持ち物 パソコン

申込方法

来館、電話またはメール

マッチング交流会 参加者を募集

市内で活動する市民活動や登録
団体、企業などが参加します。

とき 9月10日(日)

午前10時～11時30分

申込方法

来館、電話またはメール

スマホで市のデジタルサービスを 体験しませんか

デジタル体験型スマホ教室を
開催します。

とき 9月29日(金)午前10時30分

～11時30分、午後1時～2時、

午後2時30分～3時30分

※すべて同じ内容

ところ 保健福祉センター

内容

市ホームページの閲覧方法、
市公式LINEの友だち登録方
法と利用方法、オンライン申
請の利用方法、マイナンバー
カード保有のメリットなど

費用 無料

対象 市在住でスマートフォンの
基本操作に慣れていてLINE
を利用している人

講師

ジェイコムウエスト北河内局
持ち物

普段使用するスマートフォン

申込方法

9月1日(金)～14日(木)に電話

申込・問合先 J:COMスマホ教
室受付ダイヤル

☎0120(675)677

※受付は平日午前10時～午後5
時

総合体育館

中町11-70
☎06(6115)5166

※9月19日(火)は施設メンテナンスのため午前9時～午後6時まで
使用不可

コース型スポーツ教室 ワンコイン体験会

体験会当日に教室申し込みをし
た人は費用をキャッシュバックし
ます。コース内容など詳しくはお
問い合わせください。

とき 9月30日(土)まで

費用 1回500円

※通常は820円

※1人1教室1回限り

申込方法

前日までに電話または来館

リサイクルプラザ

深田町19-5
☎06(6902)0045 休館 水曜日

もったいない講座 ジブンボトル (マイボトル)づくり

プラスチックごみ削減のため、
マイボトルの普及を推進していま
す。自分好みにラベルを貼ってジ
ブンボトルを作りませんか。

とき 9月10日(日)午前10時～正午

ところ リサイクルプラザ

対象 市在住・在勤・在学の人

費用 無料

※ボトルは無料で提供

申込方法 9月1日(金)から電話



図書館

本館 新橋町3-4-101 ☎06(6908)2828
市民プラザ分館 北島546 ☎072(887)6648

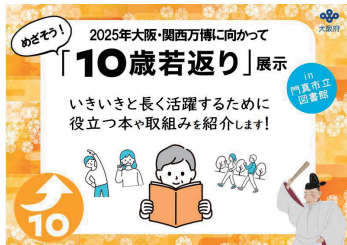
※図書館の催しはすべて無料。幼児は保護者同伴

2025年大阪・関西万博に向かって めざそう! 「10歳若返り」展示

大阪・関西万博に向けて府が進
めるプロジェクトの紹介と関連図
書を展示します。

とき 9月5日(火)～24日(日)

ところ 本館



◆ヨガ体験でリフレッシュ

とき 9月24日(日)午後2時～3時

ところ 本館

講師 坂東美佐子

(日本ヨガ普及協会会員)

対象 小学生以上

申込方法 9月1日(金)午前10時か
ら本館に電話または来館

赤ちゃんと絵本を楽しむ おはなしへの誘い

とき 9月17日(日)

午前10時30分～11時30分

ところ 分館

内容

絵本の読み聞かせ、手遊びなど
出演 下岡晶子

(ちびっこまんクラブ)

対象 6カ月～2歳6カ月の乳幼
児とその保護者

申込方法 9月1日(金)午前10時か
ら分館に電話または来館

英語で楽しむおはなしの会

とき 9月30日(土)

午前11時～11時45分

ところ 本館

内容 絵本「Swimmy」ほか

出演 国際的文化教育活動推進・
支援団体ALPHA

対象 幼児、小学生

申込方法 9月1日(金)午前10時か
ら本館に電話または来館

おはなしの広場

とき・ところ

○本館…9月9日(土)

○分館…9月2日(土)・16日(土)

※時間は午前11時～11時30分

※事前申込不要

内容

絵本の読み聞かせ、紙芝居など

出演 絵本ことの葉会

対象 幼児以上

赤ちゃんふれあい絵本タイム

とき・ところ

○本館…9月6日(水)午前10時30分
～11時、午前11時10分～11時40
分

○分館…9月20日(水)午前11時～11
時30分

内容 絵本・手遊びなど

対象 赤ちゃんと保護者

おはなしのじかん

とき・ところ 毎週水曜日

○本館…午後3時～3時30分

○分館…午後3時30分～4時

内容

絵本の読み聞かせ、紙芝居など

休館日

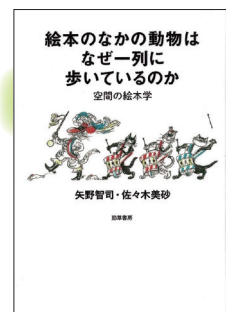
○本館…月曜日、9月22日(金)・23
日(祝)

○分館…木曜日、9月22日(金)

あんな本こんな本

「人生に役立つ名言大会」
秋月三郎 編 成美堂出版

巨大な苦難を乗り越えた数知れない偉人や先人た
ちの知恵の結晶である「名言」が1300以上集められ
ました。人間関係や仕事、病気など人生で直面する
問題を解決し、そっと寄り添ってくれる、そんな言
葉が見つかるかもしれません。



「絵本のなかの動物はなぜ一列に歩いているのか」
矢野智司、佐々木美砂 著 勁草書房

動物たちが次々と出会い、一列になって行進し
ていく、そんな絵本を見たことはありませんか。
一見ありふれたこの構図にこそ、絵本のおもしろ
さの秘密が隠されています。そんな絵本特有の構
図を読み解くことで、「絵本の力」の謎を解き明
かします。

