

# 3月は「自殺対策強化月間」 ひとりで悩まず相談を

悩みを抱えている人は一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。  
身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添い、耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。  
問合せ先 福祉政策課  
☎06(6902)6093

## ◆こころの健康チェックリスト

- 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。専門の相談機関や医療機関に相談してください。



悩みの相談窓口一覧

相談機関・連絡先	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電話などからの接続不可	3月1日(出)午前9時30分～31日(月)午後5時は24時間体制で受付
こころの電話相談 ☎06(6607)8814	平日午前9時30分～午後5時 ※水曜日はわかば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 ※相談時に自死遺族相談と伝える
関西いのちの電話 ☎06(6772)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～10時
自殺予防いのちの電話 ☎0120(783)556	毎日午後4時～9時 毎月10日午前8時～11日午前8時

**市民公益活動支援センター**  
北島546(市民プラザ内) ☎072(800)7431  
**休館** 木曜日

### 事務ブース利用団体を募集

**募集内容** 事務ブースE・G  
※いずれも10.6平方メートル  
**利用期間** 7年4月1日(火)～8年3月31日(火)  
**対象** 市民公益活動支援センターに団体登録ができる市民公益活動団体  
**利用料** 月額5200円  
**申込方法** 午前9時～午後5時に電話または来館  
※先着順。ただしEは2月28日までに申し込みがある場合、抽選

## 門真市シルバー人材センター 事務所が新しくなりました

歴史資料館隣(柳町11-2)へ移転した新事務所について、センター職員の皆さんにお話しを聞きました。



「生きがい創造館りんどう」  
素敵な名称ですね

バリアフリーになり、作業場やトイレも新しくなりました。ますます人が集まる場所として「生きがい」を創造していけるよう想いを込めて「生きがい創造館りんどう」という名称にしました。



「広がりつつあるシルバー人材センターの役割とは

仕事やボランティアの提供はもちろん、イベントなども実施しています。高齢者の皆さんにも楽しみを見つけてもらい、趣味など新しいことを始めるきっかけにしたいです。  
また、高齢者がいきいきしている姿を見て若い皆さんも刺激を受けてもらえればよいと思います。



「会員になるには

入会申し込み受付中です。気軽に相談してください。ホームページからオンラインで入会手続きができます。入会説明会を予約する場合はお問い合わせください。



問合せ先  
門真市シルバー人材センター  
☎06(6905)5911

## 総合体育館

中町11-70  
☎06(6115)5166

※3月18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

### 楽しくヨガ 参加者を募集

**とき** 3月21日(金)  
午前10時～11時  
**費用** 880円  
**対象** 高校生以上  
**申込方法** 前日までに電話または来館

### 姿勢改善のための体幹トレーニング 参加者を募集

**とき** 3月29日(土)  
午後1時45分～2時45分  
**費用** 880円  
**対象** 高校生以上  
**申込方法** 前日までに電話または来館

### 親子体操教室 参加者を募集

親子でスキンシップをとりながら楽しく体を動かしませんか。  
**とき** 木曜日  
午前9時30分～10時15分  
**費用** 6150円(全10回)  
**対象** 1歳6カ月～3歳6カ月の子どもとその保護者



## 公民館

新橋町34-24  
☎06(6908)9114 **休館** 月曜日

### 公民館まつり

日頃の活動の成果を展示、舞台上で発表します。販売もあります。  
**とき** 3月23日(日)  
午前10時～午後3時  
**費用** 無料



### 殺陣アクション教室

刀を使う「剣殺陣」や素手で戦う「技斗」のアクションを練習します。  
**とき** 金曜日  
○子どもクラス…午後6時30分～7時30分  
○大人クラス…午後7時45分～8時45分  
※主に第1～第3金曜日  
**対象**  
○子どもクラス…4歳～小学生  
○大人クラス…中学生以上

**費用** 3000円(月3回)  
※無料体験あり  
**申込方法** 電話または公民館ホームページから申し込み

