



## パッククッキング

### 期日・会場

・9月22日(金)：大間々保健センター

・9月27日(水)：笠懸保健センター

・9月28日(木)：東保健センター

時間 午前10時～午後1時30分(予定)

※受付時間：午前9時45分

定員 各会場20人

参加費 300円

# 健康だより

問い合わせ先 大間々保健センター ☎(72)2211

持参する物 エプロン、大きめのバンダナなど髪を覆えるもの、手拭き用タオル、マスク、筆記用具

講師 みどり市ヘルスマイト

申込方法 電話で申し込む。

申込期限 開催日の1週間前

申込・問い合わせ先 大間々保健センター

## ヘルスマイト養成講座 受講者を募集

期日 10月11日(水)、11月1日

(水)・20日(月)、12月12日(火)までは13日(水)、令和6年2月5日(月)

時間 午前10時～正午

会場 大間々保健センター  
※12月13日は笠懸保健センター

対象 市内在住の人

定員 15人  
※申し込み多数の場合「みどり市食生活改善推進協議会」に入会する人を優先

内容 あなたのための健康づくり事業「みどり市パブリックヘルス」、生活の中の衛生管理、知っておきたい「メ

ンタルヘルス」、「食事バランスガイド」で食生活改善

など

※変更する場合があります。

参加費 千円

申込方法 電話で申し込む。

申込期限 10月2日(月)

申込・問い合わせ先 大間々保健センター

## がん検診等登録 医療機関の追加

「令和5年度がん検診等登録医療機関」について次の医療機関が追加となりました。

対象がん検診 前立腺がん個別検診

医療機関 石川整形外科医院  
(☎(22)8611)

## 自死遺族相談

精神科医師・保健師が話を伺い秘密は堅く守られます。

日時 原則、毎月第1木曜日  
午後1時15分～(予約制)

対象 家族などを自死で亡くされた人

会場 群馬県こころの健康センター(前橋市野中町368)

問い合わせ・申込先 群馬県こころの健康センター ☎

027(263)1156

## 気付いていますか？心のストレスサイン

私たちは毎日の生活の中で、何らかのストレスを受けていて、全てをなくすことはできません。ストレス自体は病気ではありませんが、大きすぎたり、長く続いたりすると私たちの心身はバランスを崩し、トラブルが生じることもあります。ストレスが溜まったときのサインや変化を知り、心のメンテナンスをしましょう。

～心のストレスサイン(参考)～

### ▶気分が落ち込む

毎日泣いてばかり、眠れない、食欲がないなど

### ▶不安でたまらない

普段の生活に支障があるくらい不安が強いなど

### ▶周りに誰もいないのに声が聞こえる

心も体もつらく、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。一人で抱え込まず、家族や信頼できる人に今の気持ちを相談しましょう。誰でも気軽に相談できる公的な窓口や心を専門に診る心療内科や精神科の医療機関など、さまざまな相談先があります。相談するのは恥ずかしいことはありません。勇気をもって相談することで、つらさが軽減できます。自分や周りの人に、心のストレスサインが見られたら、相談してください。

LINEやSNSで気軽に相談できる窓口を紹介しています。右の二次元コードからご覧ください。

