



心の不調を感じたら ~あなたの相談先があります~

学校のこと、家族のこと、仕事のこと。生活していると悩みはつきません。身近に相談できる人がいると気持ちが楽になったり、解決に向かうことができます。



しかし、身近な人には相談しにくい内容だったり、人に会うことが苦手だったりすると、誰にも気持ちを聞いてもらうことができず、一人で悩んでしまいます。

心の不調サイン

- ✓ 学校や仕事に行けなくなった（遅刻・欠席も含む）
- ✓ 体調不良や不眠が続いている
- ✓ 表情が暗く、元気がない
- ✓ 食欲がない・飲酒量が増えた
- ✓ 仕事や家事などで失敗が増えた
- ✓ 人との交流を避けるようになった

相談先

さまざまな

【SNS相談】	【SNS相談】	【電話相談】
こころのライン相談@広島県 火、木、土、日 17:00~22:00 	心と体に関する相談 町の公式LINEからも相談できます。「通常メニュー」から「相談支援」を選択してください。 	広島県こころの悩み相談 月、火、木、金（祝日、年末年始を除く） 9:00~12:00 13:00~16:00 ☎080-1577-4774
【電話相談】	【電話相談】	【電話・来所相談】
にんしんSOS広島 月、火、水、金、土（8/13~15、12/28~1/4を除く） 10:00~18:00 ☎0800-805-5151	ひろしまチャイルドライン （18歳までの子ども対象） 毎日16:00~21:00 （年末年始を除く） ☎0120-99-7777	心と体に関する相談 平日（12/28~1/3を除く） 8:30~17:15 健康推進課 ☎820-5637

9月10日~16日は自殺予防週間です

身近な人が心の不調を感じていると気になった時には、「元気がないけどどうしたの」、「最近眠れている」などの声かけによって相談のきっかけが生まれます。また、相談された人だけで問題を解決することは難しいので、専門機関（精神科・心療内科）や役場などに連絡してください。（健康推進課）

第55回 町民体育大会開催

6年ぶりの開催となる今年の大会は、恒例の自治会対抗種目や個人種目に加え、小学校対抗リレー『教育長杯』が行われます。

また、フードコーナーにはキッチンカーや地元の弁当が並びます。参加者以外も楽しめますので、誰でもお気軽に参加ください。

時10月1日(日) (雨天中止)

9:00~

所町民グラウンド

町民体育大会実行委員会事務局(町民体育館内)

☎854-7695

(教育総務課社会教育グループ)

ハッピーストレッチ教室 参加者募集

楽しく、効果的に継続できる運動を一緒にしませんか。身体を動かす事が苦手な人でも、日常に取り入れやすい運動プログラムです。

【中央ふれあい館教室】

時10月6日(金)~令和6年3月22日(金)
毎週金曜日 9:30~11:00

【東防災交流センター教室】

時10月6日(金)~令和6年3月22日(金)
毎週金曜日 13:30~15:00

【西防災交流センター教室】

時10月12日(木)~令和6年3月28日(木)
毎週木曜日 13:30~15:00

対町内在住者

¥6,000円

定各20人

講師健康運動指導士・介護予防運動指導士
川原嘉子

申9月11日(月)から(先着順)

申込み用紙は各公民館・町民体育館にあります。必要事項を記入のうえ、会費と共に町民体育館へご提出ください。

町民体育館 ☎854-7695

(教育総務課社会教育グループ)

町民陸上競技大会 ~リレーフェス2023~

時10月14日(土) 開会式10:00

所町民グラウンド

小学生以上(ファミリーの部は幼児も参加可)

部門

小学生・中学生・一般・ファミリー

種目

4×100mリレー、4×400mリレー

¥500円/チーム(保険料込)

申10月6日(金)までに申込用紙と参加費を町民体育館に提出(申込用紙は町民体育館にあります)

町民体育協会(町民体育館内)

☎854-7695

(教育総務課社会教育グループ)

くまのキッズジム 生徒募集

子どもはみんな動くのが大好き。運動遊びを通じて、さまざまな身体の使い方を学びます。マット運動、鉄棒、跳び箱、縄跳びなどを楽しく学びながら基礎体力向上を目指し、心と体の健やかな成長のお手伝いをします。

毎週金曜日

キンダークラス(幼児) 16:00~17:00

ジュニアクラス(小学生) 17:30~18:30

無料体験日(各コースとも要予約)
9月22日(金)

町民体育館

¥キンダークラス 3,500円/月

ジュニアクラス 5,000円/月

講師大歳千絵(ジュニアスポーツ指導員)、
古本賢太郎

町民体育館 ☎854-7695



(教育総務課社会教育グループ)