

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

朝日中学校で「こころの健康づくり研修会」を実施しました!!

10月中旬に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の3年生及び保護者の方を対象に、研修会「こころの健康 ストレスをふっとばせ!」を実施しました。

講師に、岐阜協立大学 看護学部 准教授の井倉先生と、総合心療センターひなが 精神保健福祉士の牛場先生に来ていただき、「ストレスってなに?」「ストレス解消方法のいろいろ」などについての講義を聞き、体験タイムではストレッチをしたり、音楽を聴いたりしました。

研修後のアンケートには、「ストレスは悪いものだ

と思っていたけど、適度なストレスは成長するために必要と聞いて、勉強になった」「自分のストレス解消法を聞かれた時に、自分にはストレス解消法がないなと思ったので、ストレス解消法を作りたいと思った」

などの意見がみられました。次回、2月号広報にて研修後アンケート集計結果を、ご報告します。



こころの電話相談窓口

相談内容	相談内容	電話番号	受付時間
自殺予防ののちの相談	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18時～23時
死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	毎日 24時間
自死遺族相談・わちあい	自死遺族サポートガーベラ会	090-9182-9918	毎日19時～21時
子ども家庭相談	子ども家庭相談	059-233-1425	毎日13時～21時 (12月29日～1月3日は除く)
子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13時～21時 (12月29日～1月3日は除く)
子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター	059-253-2030 相談専用電話	平日 9時～12時 13時～17時

※今回は、「家庭内暴力や日常の困りごとに関する電話相談」窓口をご紹介します。

粗大ごみ についての お知らせ

地区役員の方・クリーンセンター 職員が非常に困っています!!

最近、粗大ごみの日に収集しないごみが多く出されています。

粗大ごみの日に出せるごみは…

- ・指定ごみ袋(大)に入らない大きなごみ
- ・小型家電製品・電池・水銀体温計・廃食用油

粗大ごみの日に出せないごみは…

- ・指定ごみ袋(大)に入るもの(指定袋に入るプラスチック類は埋立ごみ、ビニール袋等に入る金物類は再生ごみに出してください。)
- ・家電リサイクル品(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、衣類乾燥機、洗濯機、エアコン)
- ・ダンボール(再生ごみ)・傘(再生ごみ金物類)

*ルールが守られていないごみは収集しません。

*ルールを守って美しい町を!!!

粗大ごみの収集日に、他地区 の方は出せません。

問い合わせ先:

町民環境課 TEL 377-5653

朝日町・川越町組合立環境クリーンセンター
TEL 365-9017