

# 「心のサイン」見逃さないで！

岡健康推進課

☎20・4214 FAX22・1077

5月は春からの気候や環境の変化によって、たまっていった疲れが、心のサインとして出始める時期です。

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、ストレスや不安を抱えてはいませんか？

## ◆心のサインをチェック

自分自身の生活を振り返って、思い当たる項目にチェックをつけてみましょう。

心	体	行動
<input type="checkbox"/> 何もうる気が起きない <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> 憂鬱 <small>ゆううつ</small> な気分が続く	<input type="checkbox"/> 寝ても疲れが取れない <input type="checkbox"/> よく眠れない など悩んでいる <input type="checkbox"/> 頭痛・めまい・肩こり <input type="checkbox"/> 食欲がない・増えた	<input type="checkbox"/> 人に会いたくない <input type="checkbox"/> 仕事や家事がはかどらない ない <input type="checkbox"/> 飲酒量が増えた <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなつた

チェックの数が多いほど、ストレスによる心身の疲れがたまっている可能性があります。2週間以上、チェック表のような状態が続く場合は、専門機関に相談しましょう。一人で抱えこまず、早めに対処することが大切です。

## ◆ストレスを溜め込まないためにできること

自分に合ったストレス対処法を見つけて、取り組んでみましょう。

- 運動やストレッチ
  - 呼吸法、ヨガ
  - 生活リズムを整える
  - 友人や家族と話をする
  - 今の気持ちを書いてみる
  - 音楽を聴く
  - 笑う
- (参考：厚生労働省ホームページ)



◆あなたの気付きが、周りの人の「命」と「心」を支えます。皆さんの周りにも、チェック表のような状態が続いている方はいませんか？

## ◆体と心の健康相談

詳細は、9ページをご覧ください。

- 心のサインに気付く。変化に気付いたら声を掛ける
- 相手の気持ちに寄り添って、話を聞く
- 相談窓口の紹介など、適切な支援につなぐ
- 温かく寄り添いながら、サポートと支え、見守る



## 講座・教室

### 新潟アルビレックスB

#### ふれあいバスケットボール教室

▼講師：新潟アルビレックスB Bスクールコーチ

▼とき：5月19日(水)

●年中児・小学3年生 11午後5時30分～6時30分

●小学4～6年生 11午後6時45分～7時45分

▼ところ：総合体育館

▼定員：各クラス15人(先着)

▼申し込み：5月18日(火)までに、電話またはEメール(氏名・学年・電話番号を記入)で、(株)新潟プロバスケットボールへ。

※電話での受け付けは月～金曜の午前9時～午後6時。

☎02558・86・5700

✉school@albirex.com

かしわざき男女共同参画推進市民会議 公開講演会

「アンコンシヤスバイアス(無意識の偏見)について」多様性を認め合う社会実現に向け、私たちに求められること」

▼講師：大石友子ともこさん(新潟産業大学教授)

▼とき：5月22日(土)の午後2時30分～4時(午後2時～受け付け)

▼ところ：市役所1階多目的室

▼定員：35人(先着)

▼申し込み：5月20日(木)までに、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・ファクス番号(ファクスで申し込みをする方のみ)を記入)で、市役所3階人權啓発・男女共同参画室

(〒945-8511 日石町2-1-1)へ。

☎20・7605

FAX22・5904

✉danjo@city.kashiwazaki.lg.jp

関かしわざき男女共同参画推進市民会議(人權啓発・男女共同参画室内)

☎20・7605

FAX22・5904

✉danjo@city.kashiwazaki.lg.jp

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

# かしわざき市民大学

岡文化・生涯学習課 ☎20・7500 FAX22・2637  
 ✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

- ▶ ところ…市民プラザ
- ▶ 対象…18歳以上の方（一部中学生以上）
- ▶ 申し込み…5/23(日)までに、直接または、はがき・ファクス・Eメール（講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入）で、文化・生涯学習課（〒945-0051東本町1-3-24市民プラザ内）へ。市ホームページからも申し込みができます。



- ▶ 注意
  - 電話での申し込みは不可
  - 締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします
  - 定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で受け付けます。申し込みが少ない場合は中止することがあります
  - Eメールまたは市ホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は、電話でお問い合わせください
- ▶ 託児サービス（無料）…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢（何歳何カ月）・性別をお知らせください。

講座名（内容）・講師名	とき	定員	受講料
<b>奈良美術への誘い</b> （奈良時代前後の仏教美術の名品について、美術品の画像を見ながら、特徴や歴史背景などを学ぶ） 片岡直樹さん（新潟産業大学教授）	6/18(金)・25(金)、7/2(金)・9(金)の 19:00～21:00	50人	2,000円
<b>共に考え、共に学ぶ—人口減少時代を心豊かに暮らすには</b> （人口減少時代に人生を心豊かに暮らすヒントを、講師と受講者で共に考え、共に学ぶ） 講師：春日俊雄さん（新潟産業大学特任講師）	6/21(月)・28(月)、7/5(月)の 19:00～21:00	15人	1,500円
<b>知っておきたい介護・高齢者福祉の基礎知識</b> （高齢者の福祉や住環境の基礎知識を学ぶ） 講師：平野実良さん（新潟産業大学専任講師）	6/23(水)・30(水)、 7/7(水)・14(水)・28(水)の 19:00～21:00	20人	2,500円
<b>楽しく学ぶAIプログラミング ※中学生以上対象。</b> （プログラミングの基礎を学び、AI（人工知能）のアプリを作成する） 講師：佐藤栄一さん（新潟工科大学教授）	6/3(木)・10(木)・17(木)・24(木)の 19:00～21:00	20人	2,000円 中学生・高校生は 1,200円

## 普通救命講習

▼ 内容…心肺蘇生法、AEDの使用  
 使用方法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Iの修了証を交付します。  
 ▼ とき…6月6日(日)の午前9時～正午

▼ ところ…消防本部  
 ▼ 対象…中学生以上  
 ▼ 定員…20人程度（先着）

▼ 申し込み…6月5日(土)までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入）で、消防署へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



## 岡消防署

☎24・24・1500  
 FAX24・1119

※特に記載のないものは、申し込み不要、料金無料です。

※イベントなどに参加される方は「新しい生活様式」を実践し、感染防止に取り組みましょう。

日本赤十字社  
救急法基礎講習会

▼内容：家族や身近な人を守る心肺蘇生法・AEDの使い方など、感染防止を第一に考えた応急手当と救命手当てを学びます。

※受講者には日本赤十字社発行の受講証を交付します。

▼とき：6月27日(日)の午前9時30分～午後3時30分

▼ところ：総合福祉センター

▼対象：15歳以上の方

▼定員：10人(先着)

▼受講料：1500円(テキストト代・保険料)

▼申し込み：6月9日(水)までに、日本赤十字社新潟県支部のホームページ・電話・Eメール(住所・氏名・フリガナ・性別・生年月日・電話番号・柏崎市の講習会に申し込みことを記入)で、日本赤十字社新潟県支部へ。

☎日本赤十字社新潟県支部

☎025・231・3121

FAX025・231・3122

(月～金曜の午前9時～午後5時)

✉kousyuu@nigata.jrc.or.jp

生命と健康を守る講習会

▼内容：災害時の高齢者への対応を学びます。

▼講師：日本赤十字社新潟県支部指導員

▼とき：6月20日(日)の午前10時～11時30分

▼ところ：スポーツハウス

▼対象：16歳以上の方

▼定員：15人(先着)

▼持ち物：動きやすい服装、内履き

▼申し込み：5月14日(金)～6月11日(金)に電話またはファクス(住所・氏名・性別・電話番号・所属・年齢を記入)で、ア

クアパークへ。

☎22・5555

FAX22・0766

☎22・5555

FAX22・0766

おさかな料理教室

▼とき：6月22日(火)の午前9時30分～午後1時30分

▼ところ：中央地区コミセン

▼対象：20歳以上の方

▼定員：12人(抽選)

▼申し込み：5月28日(金)まで

に、はがき(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、おさかな普及協議会

(〒945-8511日石町2

1農林水産課内)へ。Eメールでの申し込みは市ホームページをご覧ください。

☎農林水産課

☎43・9131

FAX24・7714

綾子舞伝承者養成講座

▼内容：綾子舞の踊り手や、笛太鼓など楽器の演奏者を養成する講座。事前見学も可。

▼とき

①下野保存会Ⅱ6～10月の木曜の午後7時30分～9時30分

②高原田保存会Ⅱ6～10月の火曜の午後7時～9時

※各20回程度。

▼ところ

①綾子舞会館または新道小学校

②ワークプラザ

▼申し込み：5月16日(日)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、博物館へ。

☎22・0567

FAX22・0568

☎k-museum@city.kashiw

azaki.jp



イベント

元気なまちづくり事業補助金  
公開審査会

▼内容：申請団体によるプレゼンテーション、質疑応答、審査結果の発表

▼とき：5月15日(土)の午後2時～5時(予定)

▼ところ：市民活動センターま

ちから

☎43・9127

FAX22・5904

国際博物館の日  
博物館の常設展示を無料開放

▼とき：5月16日(日)の午前9時～午後5時

☎22・0567

FAX22・0568

親子で春の自然観察と  
キャンプ体験

▼内容：遊歩道の散策(ガイド付き)と手ぶらでキャンプ(テント設営・バーベキュー体験) ※バーベキューの食材、飲み物などは持参してください。

▼とき：5月29日(土)の午前10時～午後4時(日帰り)

▼ところ：西山自然体験交流施設ゆづぎ

▼対象：小学生以上

▼定員：親子5組(先着)

▼参加料：3300円

▼申し込み：電話で西山自然体験交流施設ゆづぎへ。



西山自然体験交流施設ゆづぎ

☎31・6300

FAX31・6303

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント