



平成27年「自殺対策白書」(厚生労働省) ([http://www/mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/16/](http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/16/)) を加工して作成

### 「60人」これは何の数字でしょうか?

答えは、日本で一日に自らの命を絶つ人数です。平成28年度警察庁統計によると、年間2万1,897人になります。

自殺に至る背景はさまざまです。病気や障がいなどの健康問題、失業や倒産、多重債務などの経済・生活問題、勤務問題や家庭問題などのさまざまな悩みを抱えているうちに、心理的に追い込まれてしまった末のものです。

## 3月は自殺対策強化月間です

### 身近にゲートキーパーが必要

そんな時に手を差し伸べ、気持ちを受け止め、専門家につないで「追い込まれた状態」を改善できれば、自殺を防ぐことができます。

そのために、多くの方に自殺防止のゲートキーパーになってもらうことが望まれます。ゲートキーパーとは、一番という意味で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぐことのできる人です。ゲートキーパーの役割をするのに特別な資格は必要ありません。

身近な人が、何か悩んでいるように見えたら、まず声をかけることから始めてください。

### ひとりで悩まず相談を

身近な人には話しくいと、医療機関などカウンセリング相談を利用してみましょう。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

### 総合健康相談(要予約)

保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。

●日程/会場  
 ●4月19日(木) 真壁保健センター  
 ●4月23日(月) 健康推進課(相談)・岩瀬福祉センター(計測)

●受付時間/10時~11時30分  
 ●「最近よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。

●日程/4月19日(木)  
 ●開催時間/14時~15時30分  
 ●会場/岩瀬福祉センター  
 ●内容/精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

●4月1日(日)  
 ●医療機関名/内科宮本医院  
 ●住所/真壁町古城229-1  
 ●連絡先/☎0296-551-551

●4月8日(日)  
 ●医療機関名/平島医院  
 ●住所/岩瀬198  
 ●連絡先/☎0296-751-2510

●4月15日(日)  
 ●医療機関名/田崎内科医院  
 ●住所/真壁町田268-6  
 ●連絡先/☎0296-551-2511

●4月22日(日)  
 ●医療機関名/山王病院  
 ●住所/岩瀬42  
 ●連絡先/☎0296-751-0600

●4月29日(日)  
 ●医療機関名/阿部田医院  
 ●住所/真壁町亀熊123-1  
 ●連絡先/☎0296-551-0305

●4月30日(月)  
 ●医療機関名/錦木クリニック  
 ●住所/加茂部4-1  
 ●連絡先/☎0296-761-3131

※当番医は、変更になる場合があります。市ホームページにて確認のうえ受診してください。

## 健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。  
 《問合先》健康推進課  
 ☎ 0296-75-3159 (直通)  
 ☎ 58-5111・75-3111 (代表)

# 4月分

- ### 乳幼児健診・育児相談
- 4~6か月児育児相談  
 ●対象/H29年10月~11月生  
 ●日程/4月12日(木)  
 ●会場/真壁保健センター  
 ●受付時間/13時~13時15分  
 ●持参/母子健康手帳、送付した問診票
  - 5歳児健康相談  
 ●対象/H25年4月1日~5月1日生  
 ●日程/4月24日(火)  
 ●会場/岩瀬福祉センター  
 ●受付時間/13時~13時15分  
 ●持参/母子健康手帳、送付した問診票
  - 1歳6か月児健診  
 ●対象/H28年7月~9月生  
 ●日程/4月19日(木)  
 ●会場/真壁保健センター  
 ●受付時間/13時~13時15分  
 ●持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル
  - 3歳児健診  
 ●対象/H27年1月~3月生  
 ●日程/4月18日(水)  
 ●会場/真壁保健センター  
 ●受付時間/13時~13時15分  
 ●持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)

- ### 真壁地区の方
- 1歳6か月児健診  
 ●対象/H28年8月~9月生  
 ●日程/4月10日(火)  
 ●会場/岩瀬福祉センター  
 ●受付時間/13時~13時15分  
 ●持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

- 対象/H29年4月生  
 ●日程/4月23日(月)  
 ●会場/岩瀬福祉センター  
 ●受付時間/13時~13時15分  
 ●持参/母子健康手帳、送付した問診票

### 猪尾弘子さんが健康づくり推進事業功労者表彰を受けました

平成29年度健康づくり推進事業功労者表彰が、2月15日に茨城県庁で行われ、猪尾弘子さん(真壁町亀熊地区)が桜川市健康推進員として初めて、茨城県保健福祉部長賞を受賞されました。

猪尾さんは、平成20年5月から健康推進員として活動され、健康推進員副会長、同会長を歴任。現在も同会役員として地域と行政の連携を図り、地域ぐるみの健康づくりと健康推進員の運営・発展に尽力されています。

受賞された猪尾弘子さん

### 「こころの悩み」に関する相談機関のご案内

相談機関	電話番号	受付日時
いのちの電話	☎029-855-1000(つくば) ☎029-350-1000(水戸)	365日 24時間体制
自殺予防 いのちの電話(厚生労働省補助事業)	☎0120-783-556	毎月10日 8時~翌日8時
いばらきこころのホットライン	☎029-244-0556 ☎0120-236-556	平日 9~12時 13時~16時 土日 9時~12時 13時~16時 ※祝日および12月29日~1月3日を除く
茨城県精神保健福祉センター(わのこころ)	☎029-244-0556	9時~12時 13時30分~16時 ※祝日および12月29日~1月3日を除く
桜川市健康推進課	☎0296-75-3159(直通)	平日 8時30分~17時15分
筑西保健所保健指導課	☎0296-24-3965	平日 8時30分~17時15分

### 休日応急診療医療機関

診療時間 9時~12時、13時~16時  
 受付時間 9時~11時30分、13時~15時30分

●4月1日(日)  
 ●医療機関名/内科宮本医院  
 ●住所/真壁町古城229-1  
 ●連絡先/☎0296-551-551

●4月8日(日)  
 ●医療機関名/平島医院  
 ●住所/岩瀬198  
 ●連絡先/☎0296-751-2510

●4月15日(日)  
 ●医療機関名/田崎内科医院  
 ●住所/真壁町田268-6  
 ●連絡先/☎0296-551-2511

●4月22日(日)  
 ●医療機関名/山王病院  
 ●住所/岩瀬42  
 ●連絡先/☎0296-751-0600

●4月29日(日)  
 ●医療機関名/阿部田医院  
 ●住所/真壁町亀熊123-1  
 ●連絡先/☎0296-551-0305

●4月30日(月)  
 ●医療機関名/錦木クリニック  
 ●住所/加茂部4-1  
 ●連絡先/☎0296-761-3131

※当番医は、変更になる場合があります。市ホームページにて確認のうえ受診してください。

### 無料法律相談会開催のお知らせ

日時: 3月25日(日) 9:00~17:00  
 場所: 弁護士法人萩原総合法律事務所  
 初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

## ☎ 0296-48-8875

※弊所HPからもお問い合わせいただけます

弁護士法人 萩原総合法律事務所  
 茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真野田 幹子、小林賢太郎  
 茨西市乙328番3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩1分)

### 未経験者 & 経験者どちらも大歓迎!

家事の延長でできる調理の仕事です! 勤務開始日は御相談に応じます。

## 調理スタッフ募集

【仕事】調理スタッフ  
 ※資格・経験不問!未経験から始められます。  
 ☆30代~60代の方が活躍中!

【給与】時給850円  
 【時間】6:30~15:30、8:50~18:00、9:20~18:30  
 ※ローテーション制、応相談  
 ※勤務は月20日(週4日~5日)で応相談

【待遇】退職金制度有、賞与、社会保険完備、車通勤可、交通費規定内支給、制限員与

【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をお持ち下さい。  
 ☆まずは採用担当までお電話下さい(担当:村上)

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方でも訪問介護等を利用しながら生活することが出来ます。

真壁消防署交差点からつくば方面一つめの信号を左折  
 桜川市真壁町田1428

緑の会  
 軽費老人ホーム ケアハウス  
 グリーンヴィラ  
 ☎0296-55-1029  
 www.facebook.com/greenvilla8

- 粗大ゴミ収集運搬業務
- 事業系ごみ収集運搬業務
- 一般廃棄物収集運搬業務

## 明野資源リサイクル(株)

本社 〒300-4513 筑西市中根94 ☎0296-52-2337

真壁支店 〒300-4421 桜川市真壁町原方191-4 ☎0296-23-9230

## とびた歯科クリニック

診療時間 来院前に、必ずご連絡ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	9:30~12:30 (受付は12:00まで)	〇	〇	休	〇	〇	休
						9:00~12:30	休
							14:30~19:00 (受付は18:30まで)

※祝日のある週は、水曜診察致します。

とびた歯科クリニック 検索

## 無料法律相談会開催のお知らせ

日時: 3月25日(日) 9:00~17:00  
 場所: 弁護士法人萩原総合法律事務所  
 初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

## ☎ 0296-48-8875

※弊所HPからもお問い合わせいただけます

弁護士法人 萩原総合法律事務所  
 茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真野田 幹子、小林賢太郎  
 茨西市乙328番3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩1分)