

3月は自殺対策強化月間です。

ストレスたまっていませんか？

ストレスが大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると、こころや体に変調が現れます。以下のような症状が2週間以上続いたら、うつ病の可能性がります。

うつ病は、適切な治療を受けて、しっかりと休養をとれば治すことのできる病気です。早めに専門家に相談しましょう。

<こころにあらわれやすい変化>

- 気分が沈む、憂うつである
- 興味や意欲が出ない
- 不安、イライラ、落ち着かない
- 集中力・思考力の低下
- 死ぬことを考える など

<からだにあらわれやすい変化>

- 疲れやすい、体がきつい
- 食欲がない、食事がおいしくない
- よく眠れない、朝早く目が覚める
- 頭痛・肩こり・めまい
- おなかの調子が悪い など

<一人で悩んでいませんか？ 相談機関のご案内>

	事業名称	電話番号	担当課	実施日時	内容
築上町	チアフル健康相談	52-0001	住民課	第3月曜 10:00~11:00 他随時応じます	保健師等が相談に応じます。 家庭訪問もできます。
	こころの健康相談		健康増進係	第1水曜 13:00~17:00 要予約	精神保健福祉士が様々なこころの相談に応じます。
	教育相談室		学校教育課	随時受け付けています	教育委員会に教育相談室を設けています。いじめの問題などの相談も応じます。

事業名称	電話番号	受付日時	内容
ふくおか自殺防止ホットライン	092-592-0783	24時間（年中無休）	うつ病などこころの病に関する悩み、健康の悩みなど、様々な悩みに関する相談
北九州いのちの電話	093-671-4343	24時間（年中無休）	
子どもホットライン24	0979-82-4444	24時間（年中無休）	学校や家庭に関する悩みなどに関する相談

●自殺対策強化月間講演会のお知らせ

～あなたが「気づく」「聞く」「つなげる」ことで自殺予防ができます～

- テーマ： 「地域における見守りや対応について」
- 講師： 福岡県立大学 小嶋 秀幹（こじま ひでき）氏
- 日時： 3月2日（月）15:00~16:30（受付14:30~）
- 参加費： 無料
- 場所： 保健センターチアフルつき
- 問い合わせ： 保健センターチアフルつき（支所・内線711）

こころの健康相談のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？**希望する方は前日の15時までにご予約ください。**

- 日時： 3月4日（水）／4月1日（水）13:00~17:00（要予約）
- 場所： 保健センターチアフルつき
- 予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき（支所・内線711）

保健だより

●住民課 健康増進係
保健センターチアフルつき ☎(52)0001（支所・内線710）

チアフル健康相談のお知らせ

3月16日(月) 10:00~11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

3月の来所日: 1日(日)、15日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター

0979(82)8820

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

《西角田校区推進員お勧め簡単レシピ》

材料(4人分)

豚肩ロース	250g	}	(A)
しょうが汁	小さじ1		
酒	大さじ1		
片栗粉	大さじ3	}	(B)
砂糖	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1.5		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
しょうが汁	小さじ1		
付け合せ野菜			

作り方

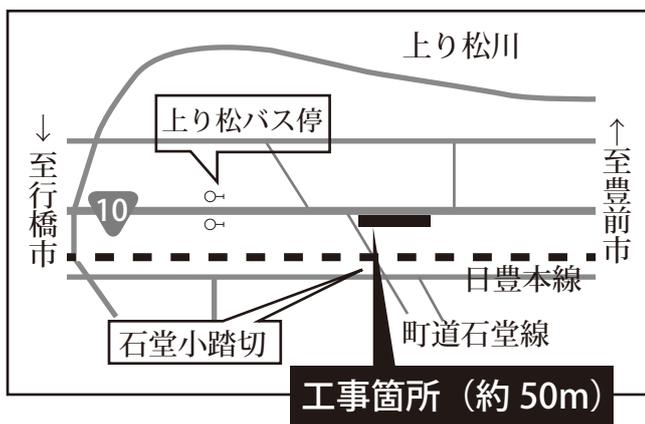
- ①豚肉は一口大に切り、ボウルに調味料(A)と一緒に入れてなじませて10分おく。両面に片栗粉をまぶす。
- ②鍋にお湯を沸かし、①の豚肉をゆでる。肉の色が変わったらトレーに取る。
- ③別の鍋に調味料(B)を合わせて中火で温め、②の肉を加えてからめる。とろみがついたら火を止める。
- ④ブロッコリーや人参をゆでて、付け合せにする。

豚のしょうが風味



10

石堂地区の歩道を 広くする工事を行います



工事期間中は、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 工事期間 3月中旬~4月下旬(予定)
- 工事箇所 左記掲載地図
- 工事時間帯 昼間: 9時~17時(予定)
夜間: 21時~6時(予定)
- 問い合わせ

国土交通省 九州地方整備局

北九州国道事務所 行橋維持出張所

(22) 1129

九州電力からのお願い

カラスや、カラスの巣が高圧線に接触すると、停電の原因になります。

皆さまのお住まいの地域で、電柱にカラスの巣を見かけたら、最寄の九州電力までお電話下さい。

停電事故の未然防止にご協力をお願いします。

九州電力(株) 行橋営業所

