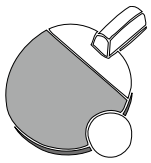
たこあげは電線のない場所で！

お正月が近づいてきました。
「凧あげ」を安全に楽しむために次のことにご注意ください。
◎「凧あげ」は近くに電線などのない広いところで楽しみましょう。
◎電線にかかった凧を自分で取ろうとすると，感電を起こすこともありますので，電線には，絶対に触れないようお願いします。
◎もし凧が電線にかかったら，絶対に自分で取ろうとしないで，必ず中国電力までお知らせください。

◆問い合わせ
中国電力株式会社　柳井営業所
フリーダイヤル
０１２０（６１６）３１７

ココリンピック２０１２ ココカラ杯　周防大島卓球大会



◆日時　平成 24 年 1 月 15 日㈰
開会式　午前８時 45 分～
試合開始　午前９時～
◆場所　周防大島町Ｂ＆Ｇ体育館
◆申し込み
平成 24 年 1 月 6 日㈮までに参加希望チームは大島郡卓球協会事務局（☎０９０‐８２４７‐７９４４）までお申し込みください。
◆主催　ＮＰＯ法人ココロとカラダ健究会
◆後援　周防大島町教育委員会
◆問い合わせ　ココロとカラダ健究会
☎０８０（１９１９）１８５７

お元気ですか？ こちらは保健師です

～ こころの相談窓口について ～

日々の生活の中で、私たちはいろいろなストレスに囲まれ、イライラしたり、落ち込んだりします。そんなとき、身近に相談できる家族や友人がいることはとても大切です。話を聴いてもらうことで、自分の状況を整理できたり、気持ちが楽になったりします。

こころの病気は誰でもかかる可能性があります。「気分が落ち込んでやる気がでない」「眠れない」「食欲がない」など、つらい症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている時には、無理をせず早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。

以前「こころの相談窓口のご案内」を配布しましたが、ご覧いただけましたか？このリーフレットには困った時の相談先や専門の医療機関を掲載していますので、ぜひ参考にしてください。（町ホームページにも掲載しています。）

健康づくり班では、保健師がこころの相談をお受けしています。ご自宅や身近な場所等にてお話を伺います。まずは一度お電話ください。

またこころの病気を持つ方が、地域で安心して生活を送ることができるように、通院医療費を助成する制度や、就労・生活支援のための障害福祉サービス等の利用について相談・手続き・調整を行っていますので、いつでもご相談ください。

■問い合わせ
健康増進課　健康づくり班
☎０８２０（７７）５５０４

周防大島町保健師
中本　奈美
（健康増進課　健康づくり班）