



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料

講座名	期日	時間	場所	その他
臨床心理士による こころの健康相談	10/22 ^①	9:00～、10:00～、 11:00～	市役所11階 相談室	① 電話 ② 事前に ③ ④
自死遺族のつどい	10/24 ^②	10:00～12:00	市民会館	① 大切な人を自死で亡くした方 ② 電話 ③ 10/23 ④ ⑤
市民健康講座 「いのちにやさしいまちづくり ～最期まで施設で過ごしたい～」	10/24 ^③	14:00～16:00	メルカつきまち	① 200人 ② 電話 ③ 事前に ④ ⑤
いきいき健康教室	10/27 ^④	10:00～12:00	香焼公民館	① 市民 ② 20人 ③ 室内シューズ ④ 市ウェブサイト、電話 ⑤ 10/21 ^⑥ ⑦ ⑧
認知症の人と家族の会 ①あじさい会のつどい ②ナイトなつどい	①10/27 ^④ ②11/14 ^⑤	①13:00～15:00 ②20:00～	①もりまちハートセンター ②オンライン	① 電話 ② 事前に ③ 他 家族の相談も可 ④ ⑤
在宅医療講座 ①教えて！在宅医療と介護 ②③長崎の在宅医療	①10/28 ^⑥ ②11/7 ^⑦ ③11/10 ^⑧	①15:00～16:30 ②③14:00～15:30	①西北・岩屋ふれあいセンター ②南部市民センター ③式見地区ふれあいセンター	① 定 ②50人、③④100人 ① 電話 ② 事前に ③ ④ ⑤
よろず介護教室 ～介護者の技術習得やリラ クゼーションなど～	①10/29 ^⑥ ②10/31 ^⑦ ③11/5 ^⑧ ④11/19 ^⑨	①②③13:30～ 15:00 ④13:00～15:00	①②浦上駅前ふれあいセンター ③小江原地区ふれあいセンター ④東部地区にここセンター	① 市民 ② 定 ③④⑤各20人、⑥30人 ① 電話 ② ③ ④ 10/23 ⑤ ⑥ 10/24 ⑦ ⑧ ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
お手軽ウォーキング 三重漁港健脚コース (6km)	10/30 ^⑩	10:00～12:00	三重地区公民館 集合	① 市民 ② 定 30人 ③ 電話 ④ 10/16 ⑤ ⑥ 雨天中止 ⑦ ⑧
ゲートキーパー養成講座 ～話を聴くコツ・話すコツ～	11/5 ^⑪	14:00～15:30	市役所2階 多目的ホール	① 市民 ② 定 50人 ③ 市ウェブサイト、電話 ④ 10/28 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

問い合わせ

- ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②包括ケアまちなかラウンジ (☎ 893-6621)
 ③地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)
 ⑤江平・山里地域包括支援センター (☎ 841-7770) ⑥小江原・式見地域包括支援センター (☎ 848-1222)
 ⑦東長崎地域包括支援センター (☎ 813-8060) ⑧あじさいコール (☎ 822-8888)

地域で取り組む
健康づくりの活動を応援！

公園や公民館などで誰もが参加できる健康づくりの活動などに年間を通じて取り組んでいる市民団体に「のぼり旗」を配布します。

① 市ウェブサイト、電話 ② 事前に
③ 健康づくり課
(☎ 829-1154)



詳しくはこちら▶

10月17～23日は
薬と健康の週間

医薬品は病気やけがを治すなどの効果がありますが、副作用を伴うこともあります。薬剤師などの専門家から適切な説明を受け、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。

① 生活衛生課
(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶

薬物使用の誘いは
断固拒否しよう

10・11月は麻薬・覚せい剤・大麻乱用防止運動の実施期間です。薬物の乱用は、あなたの健康や周りの人々に悪影響をもたらします。1回だけでも「乱用」です。絶対に使わないでください。

① 生活衛生課
(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶