

## さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30~11:30

いつ	何を	どこで
4月 7日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
8日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう
9日(木)	0歳児ひろば	ふれあいあそびをしよう
10日(金)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう
15日(水)	0歳児ひろば	ふれあいあそびをしよう
17日(金)	つくってあそぼうひろば	カズーラップをつくろう
21日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらによるお話
22日(水)	つくってあそぼうひろば	カズーラップをつくろう
28日(火)		

参加の申し込みをしてください。

### ちくちく教室「ちびかめちゃんをつくろう」

日時/4月11日(土)14:00~15:00  
 対象/小学生10組程度(先着順) 参加費/不要  
 持ち物/裁縫セット(糸と針)古靴下(片方)  
 場所/やしるこどものいえ工作室  
 申し込み/やしるこどものいえにお申し込みください。



### アンティママの巡回相談(10:00~14:00)

4月 8日(水) 東条鯉こいランド  
 15日(水) やしるこどものいえ  
 21日(火) 滝野児童館きらら

### 親子ふれあい教室「母の日のプレゼントをつくろう」

日時/4月25日(土)14:00~15:00  
 対象/幼児・小学生の親子15組程度(先着順)  
 持ち物/おりがみ、のり、はさみ 参加費/不要  
 場所/やしるこどものいえ工作室  
 申し込み/やしるこどものいえにお申し込みください。

やしるこどものいえ  
 ☎42 8543 開館 9:00~17:00  
 滝野児童館きらら  
 ☎48 0765 開館 9:00~17:00  
 東条鯉こいランド  
 ☎46 0576 開館10:00~14:00

## 「こころの風邪」知っていますか?

うつ病は、ささいなことがきっかけで誰でもかかる身近な病気です。15人に1人がかかると言われ、「こころの風邪」ともいわれています。

うつ病は、適切な治療をすれば治る病気です。しかし、自分では気づかなかつたり、家族や周囲の人も単なる「やる気の無さ」「怠け」と勘違いして見過ごしてしまうこともよくあります。



こんなこと、ありませんか?

### 家族やまわりの人のこと

- ・元気がない ・趣味の時間が減った
- ・テレビや新聞を見なくなった
- ・仕事や家事がうまくいかない など

### 自分のこと

- ・疲れているのに眠れない
- ・朝早く目が覚める ・食欲がない
- ・何もする気になれない
- ・イライラする ・集中できない
- ・原因の分からない不調が続く など

身近な人の変調に気づいたら、本人の話をゆっくり聞き、心配していることを伝えたり医療機関の受診や相談窓口での相談をすすめてください。

### 相談窓口一覧

加東市保健センター	☎42-2800
兵庫県加東健康福祉事務所	☎42-5111(代)
兵庫県立精神保健福祉センター (こころの健康電話相談)	☎078-252-4987
神戸いのちの電話	☎078-371-4343

問い合わせ 加東市保健センター ☎43-0432/42-2800