

下記のとおり献血を受け付けますので、皆さんご協力ください。

とき	ところ	受付時間
3月4日(火)	長崎県肉用牛改良センター	9:30～10:15
	平戸市役所田平支所	11:00～13:00 14:15～16:00
3月7日(金)	平戸市役所	9:30～13:00 14:15～16:00



今月の持ダネ

見逃さないで！こころのSOS
～3月は自殺対策強化月間です～

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125
福祉課障害福祉班 ☎22-9130

日常生活や人間関係の変化からくるストレスで、こころや体の不調が出てくる人が少なくありません。不調に気づかず、「少し疲れているだけ」と放置してしまうと、うつ病などの「こころの病気」を発症することがあります。自分自身や、家族・友人など周囲の人の「こころのSOSサイン」に気づき、早めに医療機関や専門の相談窓口にご相談することが大切です。

自分が気づく変化

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- 気力、意欲、集中力の低下
- 寝つきが悪く、朝早く目覚める
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 食欲がなくなる
- 体調が悪い

※3項目以上が2週間以上続く場合は、1人で悩まず相談しましょう。

周囲が気づく変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(痛みや倦怠感など)
- 仕事や家事の効率低下、ミスが増える
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 周囲との交流を避けるようになる

自殺対策強化月間

例年3月は、進学や就職、転勤など身のまわりの生活環境が大きく変化する時期でもあり、年間月別自殺者が多くなる時期でもあります。誰もが追い込まれることのない社会の実現のために、互いに支え合う気持ちをもつことで守られるいのちがあります。

○自殺予防のポイント ▶こころのサインに気づく ▶つながる ▶見守り

専門の相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
県北保健所	☎57-3933	午前9時～午後5時45分(平日のみ・年末年始を除く)
長崎いのちの電話	☎095-842-4343	午前9時～午後10時(第1・3土曜日は～翌午前9時まで)
こころの電話	☎095-847-7867	午前9時～正午、午後1時～午後3時15分(平日のみ、年末年始を除く)
福祉課・健康ほけん課	上記電話番号	午前8時30分～午後5時15分(平日のみ・年末年始を除く)



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



3月の各種相談および赤ちゃんの健診など

子ども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
3月5日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30～12:45
3月6日(木)	大島村公民館	1 3 13:00～13:15 乳 13:15～13:30
3月11日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00～11:30
3月12日(水)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
3月14日(金)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 4 パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイルランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

3月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
3月2日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
3月9日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月16日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
3月20日(木・祝)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
3月23日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月30日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったら

●救急医療電話相談 ☎#7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎#8000 または

☎095-822-3308