

早く気づいて！こころのSOS 3月は「自殺対策強化月間」

3月～4月はストレスをため込みやすい季節です。新生活に向けて期待が膨らむ一方で、環境の変化により、知らず知らずのうちに心身の疲れがたまってしまうことがあります。

ストレスと言うとつらいことをイメージする人が多いと思いますが、実はうれしいことや楽しいことでもストレスの要因になります。進学や昇進、結婚・妊娠・出産など一見おめでたいような出来事でも、「これから頑張らないと」「自分がしっかりしないと」という思いが強くなり、こころの不調に気がつかないまま頑張りすぎてしまうことがあります。

こころのSOSに気づこう

長期的な不安やストレスを抱える人は、何かしらこころの不調のサインが出てきます。不調のサイン=こころのSOSに「気づく」ことが重要です。

【自分で気づくことができるサイン】

- 気分が沈み、何をしても元気が出ない
- 訳もなくイライラしたり、不安な気持ちになる
- 周囲の人が自分の悪口を言っていると感じる
- 食欲がない、または過度に食べてしまう
- なかなか寝つけなかったり、夜間に何度も目がさめる



【周囲の人が気づきやすいサイン】

- 服装が乱れ清潔感がなくなった
- 急にやせた、または急に太った
- 表情が暗い、または無表情なことが多い
- 他人の視線を気にし、一人になりたがる
- 急に激怒したり、周囲とトラブルを起こすことが増えた
- ぼんやりしていることが多く、ミスが増えた



こころのSOSに気づいたら？

相談や援助を求めることは生きる力のひとつです。話すことで気持ちが軽くなることもありますし、問題を解決する糸口が見つかるかもしれません。自分のこころのSOSに気づいたら、悩みを一人で抱えこまず、ぜひ相談してください。

身近な人のこころのSOSに気が付いたら、温かく寄り添い、見守りましょう。

つい心配になってしまいますが、相手のことをむやみやたらと聞き出したり、何でもかんでもやってあげる必要はありません。「誰かがそばにいる」「自分のことを思ってくれる人がいる」ということが、とても心強いことです。



見守りのポイント

- 相手の話を否定せず、しっかり聴きましょう。
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらい、「あなたを心配している」ということを伝えましょう。
- 見守る側のこころも疲れてしまうことがあります。自分自身の心身の健康も大切にし、必要があれば専門家に相談しましょう。

こころの相談

悩んでいる本人はもちろん、ご家族や周囲の人からの相談も受け付けています。

▼日時：3月20日(月)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに健康推進課へ電話(23-4311)でお申し込みください。

【問い合わせ先】健康推進課（市民健康づくりセンター内） 電話23-4311

広 告



バッテリーチェーンソー MSA 120 C-B か 140 C-B をご購入頂いたお客様に、コンパクトスポーツバッグ 1 個をプレゼント致します。(3月末まで)

(株)長内土木造園

造園工事一式

○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

広 告

持続可能な世界のために
世界をリードする再生可能エネルギー会社

RWE

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位！

RWE Renewables Japan G.K.

(本社)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3
丸の内トラストタワー本館5階
電話:(03) 6230 9374

(青森オフィス)
〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213
電話:(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>

手話奉仕員養成講座受講生募集

聴覚障害者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

入門課程（初心者向け）

- ▼日 時：5月16日～10月31日
毎週火曜日、19時～20時30分
- ▼場 所：松の館 2階 視聴覚室
- ▼内 容：手話実技・講義・交流
- ▼対 象：聴覚障害者との交流を希望し、
手話を学びたい16歳以上の方
- ▼定 員：15人
- ▼受講料：無料（テキスト代実費3,300円）

基礎課程

- ▼日 時：5月12日～令和6年1月5日
毎週金曜日、19時～20時30分
- ▼場 所：五所川原市中央公民館 2階
第一会議室
- ▼内 容：手話実技・講義・交流
- ▼対 象：入門課程修了者
- ▼定 員：12人
- ▼受講料：無料



▼申し込み：往復はがきでお申し込みください。入門課程は4月11日(火)必着、基礎課程は4月28日(金)必着
※受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

往復はがきの書き方

- ①「往信のあて先」は、〒037-0632 五所川原市高野字柳田245-1 西北五ろうあ協会手話対策部あて
- ②「往信の裏」には、受講希望課程名・氏名・年齢・連絡先（FAX、メールアドレスまたは電話番号）を必ず記入してください。
- ③「返信のあて先」は、申込者の住所とお名前を必ず記入してください。「返信の裏」は白紙のままをお願いします。

【問い合わせ先】 市役所福祉課 障害福祉係 電話42-2111（内線241・248）
西北五ろうあ協会手話対策部 工藤 FAX29-2421

松くい虫被害・ナラ枯れ被害の予防にご協力ください

松くい虫被害は、マツノマダラカミキリという昆虫によって運ばれるマツノザイセンチュウという小さな線虫がマツの木に侵入することによってマツが枯れる伝染病です。県内では深浦町と南部町で被害が確認されています。

また、ナラ枯れ被害は、カシノナガキクイムシという昆虫が運ぶナラ菌によってミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病です。県内では弘前市、西目屋村、五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、中泊町の7市町村で被害が発生しています。

これらの被害が、県内各地で発生するようになると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観などに大きな影響を与えます。このため、以下の3点について、皆さまのご協力をお願いします。

- ①昆虫の活動期（6～9月）には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。
- ②マツ・ナラ丸太やマツ苗木を被害地から持ち込むと、松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があるため、県内の未被害地のものを利用しましょう。
- ③身の回りで枯れている、または枯れかかっているマツやナラ類を見つけたら、市役所農林水産課または西北地域県民局林業振興課までお知らせください。

【問い合わせ先】 市役所農林水産課 電話42-2111（内線417）
西北地域県民局林業振興課 電話0173-72-6613

広 告

見積無料 屋根・外壁・各種塗装

今塗装

一級塗装技能士

お気軽にお電話ください。お待ちしております

つがる市木造川除川瀬97-25
TEL:(0173)42-1379

広 告



屋根・外壁の塗装・リフォーム

- 一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
- リフォームローン固定2.95%団信付き 15年まで可

昭和58年度五所川原工業高校卒
前田昭仁

屋根・外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

ホームページが
新しくなりました!
Google

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713

アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29

担当 前田

日本建築塗装職人の会