

かると

『こころの健康相談』をご利用ください

日々の生活の中で、わたしたちは気づかないうちにたくさんストレスを受けています。このような暮らしのなか「心の健康のいるいるな問題」などについて考えてみませんか。室蘭保健所と市は、心の健康のため、次の事業を実施していますので、ご利用ください。

◎心に悩みがあるときは…こころの健康相談

- ストレスや対人関係の悩み
 - お年寄りの痴ほうの心配
 - 思春期の不安や悩み
 - ひきこもりについて
 - アルコールや薬物依存
 - その他の精神疾患
- などの相談を、精神科医師や臨床心理士などが無料でお受けします。
- ◎心の病を経験されている方や現在治療中の方が、社会に出てみようと思ったら…復帰学級・回復者サポート

仲間と一緒に少しずつ社会とのふれあいを持つサークルです。

◎家族はどうしたらいいの…家族学習会

同じ悩みを持つ家族の方が集まって、病気の知識や家族の対応、医療制度などについて、理解を深めます。※詳しくは、お問い合わせください。

▼問い合わせ 室蘭保健所 ☎29 131 または保健福祉課(しん

た21内 ☎0100

『アルコール問題を抱える家族のつどい』学習会

アルコール、酒害に悩まされている方の家族を対象に、アルコール依存症という病気を正しく理解して、家族の対応方法など一緒に勉強してみませんか。

また、室蘭保健所では、「アルコール問題を抱える家族の集い」を毎月第2月曜日の14時から行っています。

- ▼日時 3月20日(水) 14時～16時
- ▼場所 室蘭保健所(室蘭市幸町9-11)
- ▼テーマ 「アルコール問題で悩んでいる家族の対応をかんがえてみよう」

▼講師 田邊等さん(北海道精神保健福祉センター指導部長)

- ▼参加料 無料
- ▼申し込み 3月11日(月)までに電話で室蘭保健所(☎29 131)

ギターとピアノのアンサンブル『クエンカ兄弟デュオ・コンサート』

～室蘭ギターアルモニイ主催～

▼日時 3月21日(木) 14時30分(開場14時)

- ▼場所 市民会館中ホール
- ▼入場料 大人2千円、学生1千円
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- ▼問い合わせ 石井さん ☎0167

『春のガーデニング講習会』

～おしゃれなミニ盆栽の作り方～

クリンクルセンターの高速堆肥処理施設で造られるたい肥を利用し、初心者を対象にしたおしゃれなミニ盆栽作りの講習会を開催します。

日時 3月14日(木) 14時～16時

場所 クリンクルセンター市民ギャラリー

▶講師 小笠原春一さん(株丸勇小笠原緑化)

▶対象 市内に居住する方

▶定員 20人(申込順)

▶受講料 2,000円(木・鉢代)

※受講料は当日お支払いください。

▶持ち物 軍手、筆記用具、鉢を持ち帰る袋

▶申し込み 3月12日(火)までにクリンクルセンターに直接申し込みするか電話で環境資源課(クリンクルセンター内 ☎29 58)

再生展示品を販売します

市は、クリンクルセンターの再生展示室に展示されている家具などのリサイクル品を販売します。

▶対象 市内か白老町に居住する20歳以上の方で、1週間以内に自己搬出のできる方(リサイクル業を営んでいる方は申し込みできません)

▶商品価格 500円～

▶展示品 タンス、ベッド、食器棚、ソファー、自転車など

※自転車は無料です。

▶申込方法 3月11日(月)から18日(月)の9時から16時の間に、リサイクル品の中から必要なものを選び、クリンクルセンターに備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入の上、申し込みください



販売日時 3月24日(日) 10時

※なお、購入希望者が多数の場合、抽選となります。

場所 クリンクルセンター

問い合わせ

環境資源課(クリンクルセンター内 ☎29 58)