

健康 やってみよう!  
むなかた  
21 

いのちを支える  
わたしたちにできることは  
小さな変化に気付くこと

何も言わない。それは、何かのサインかもしれません。あなたの周りで、心が傷ついたり、つらい思いをしたりしている人はいませんか。個人が抱える悩みは、配偶者や家族、友人、職場や地域社会などのサポートで緩和できます。みんなで支えあいましょう。  
☎健康課 (36)1187

第136回

県では、平成29年度、283人が自ら命を絶しました。私たちに何かできることがあれば、もしかしたら、一人でも多くの人の命を救えたのかもしれませんが。今、この時にも悩み、苦しんで自殺を考えている人がいるかもしれません。

若い世代の死因の第1位は、自殺



個人によってさまざまですが、一般的な背景として、仕事・人間関係・子育て・経済問題などのいくつかの悩みが重なり、自ら死を選択してしまうケースが多くあります。

心の悩みが体の不調として現れることも。周囲の人のサポートで救える命があります

気付いてください「こころのサイン」

- ▶不眠が続いているようだ
- ▶うつ症状が見られる(自分を責める・気分が沈みがち・仕事の効率が落ちた)
- ▶わけもなく疲れているようだ
- ▶お酒を飲む量が増えている

職場や学校、地域や家庭など、周囲の人が日頃のコミュニケーションの中で、こころのサインに気づき、支えることが大切です

周囲の人ができること

- ▶こころのサインに気付いたら声を掛けてください
- ▶気持ちを尊重して、耳を傾けてください
- ▶悩みを話してくれたら、早めに専門家や相談窓口にご相談するよう促してください



市保健師からのメッセージ

●もう十分頑張っています。無理はしないで

「まだまだ大丈夫」「もう少し頑張ってみよう」と思っているあなた、弱音も言ってみてください。周りに聞いてくれる人はいますよ。

●悩み事に大きい・小さいはないですよ

「こんなこと相談しても・・・」「たいしたことじゃないから」と思っているあなたの心の悩み、一度、相談してみませんか。

●サインに気付いてくれたあなたへ

あなたの周りで悩んでいる人、いませんか。変化に気付いたあなたは、その命を支える大切な人です。相談窓口にご相談ください。



相談窓口

- ふくおか自殺予防ホットライン(24時間365日対応) ☎092(592)0783
- 福岡いのちの電話(24時間365日対応) ☎092(741)4343  
\*毎月10日8:00～翌11日8:00まで ☎0120(783)556
- いのちの電話インターネット相談  
HP <https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>
- 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(月～金曜日8:30～17:15) ☎(36)2473
- 市健康課(月～金曜日8:30～17:00) ☎(36)1187

ママ・パパレポーターが行く

キッズテニス体験教室に参加

中央公園で開催された同教室に、夏休みの8月18日に参加してきました。スタートしてすぐに、宗像市テニス協会代表の重松さんから「正しい挨拶」「選手の目を見ながらしっかり握手」することを教えてもらった子どもたち。試合の相手に対して、お互いを認め合い握手ができるなんて、すてきなスポーツだなと思いました。

初めてテニスラケットを持ち、最初は当たらなかった子どもも、繰り返すうちに少しずつ打てるようになっていました。

テニスの楽しさを実感できるすてきな時間でした。(庄野レポーター)

\*子育て中のレポーターが取材したさまざまな記事は、市HP「むむハグ」→「イベントレポート」で見ることができます

☎秘書政策課広報報道担当 (36)1055



的あてゲームで楽しく体験した子どもたち

納期

【10月1日(月)まで】

●第4期国民健康保険税  
☎国保医療課国民健康保険係 (36)1363

●第3期後期高齢者医療保険料  
☎国保医療課後期高齢者医療係 (36)1348

●第3期介護保険料  
☎介護保険課介護保険係 (36)4877

【10月31日(水)まで】

●第3期市県民税  
☎税務課市民税係 (36)7350

●第5期国民健康保険税  
☎国保医療課国民健康保険係 (36)1363

●第4期後期高齢者医療保険料  
☎国保医療課後期高齢者医療係 (36)1348

●第4期介護保険料  
☎介護保険課介護保険係 (36)4877

健康

【献血】

▶ゆめタウン宗像  
☎10月8日(月・祝) = 10:00～12:30  
13:30～16:00

☎男性17～69歳、女性18～69歳(65歳以上の人は、60歳代での献血経験者のみ)

☎健康課 (36)1187

施設

●メイトム宗像休み = 10月6日(土)・7日(日)

●道の駅むなかた休み = 9月25日(火)、10月22日(月)

●10月の市民図書館休み

▶全館 = 25日(木)

▶えほんのへや = 6日(土)・7日(日)

▶中央館、深田分館 = 1日(月)・9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

▶須恵分館 = 1・8・15・22・29日(いずれも月曜日)

●10月の宗寿園休み 7・14・21・28日(いずれも日曜日)

●西側資源物受入施設休み = 10月21日(日)

\*北側資源物受入施設は通常通り開設

資源物受入日

- 北側(宗像清掃工場前) ▶土・日曜日9:00～17:00
- 西側(ゆめタウンプール横) ▶土・日曜日9:00～17:00 ▶水曜日9:00～19:00



家庭の燃やすごみ量の推移

平成30年7月 1,420 t  
7月前年度比 13 t  
前年度累計比 17 t



海岸を散歩しながらごみ拾いをしてみませんか

海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」

- 集合場所 ▶釣川河口両側海岸  
\*活動は、毎週日曜日8:00から約1時間(雨天中止)
- ▶深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線)  
\*活動は、毎月第4日曜日11:00から約1時間(雨天中止)

☎環境課 (36)1421

同活動の平成30年7月までの清掃状況を紹介します

- 平成30年7月 ▶参加人数 = 93人 ▶収集量 = 258袋
- 累計 ▶参加人数113,829人 ▶収集量 = 28,617袋

相手からもらった優しさ 大切に(香月春香・河東中2年)  
「これぐらい」それがいじめの(村尾伶真・自由ヶ丘中2年)

救いの手 一つの手でも 希望の手(中野裕太・中央中2年)  
ごめんねと 素直に言える 人になろう(広田真桜・大島中2年)