

## 心の健康相談会

問・田南魚沼地域振興局 健康福祉  
環境部 地域保健課  
☎772-8137

「眠れない」「不安」「閉じこもりがちだ」「更年期のせいか気持ち沈む」「お年寄りのもの忘れ」「認知症」など…

これらの悩みをお持ちの人やその家族などの相談に、専門医（精神科）が応じます。プライバシーは守られます。

日 3月4日(月) 午後2時～4時

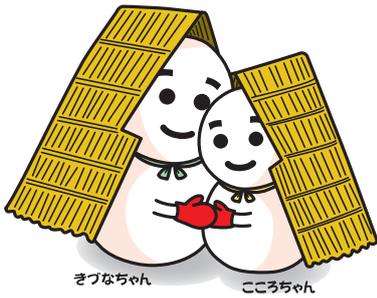
会 ハローワーク南魚沼

費 無料

申 事前の予約が必要

※精神科の主治医がいる場合は、相談してからお申し込みください

南魚沼地域自殺対策キャッチフレーズ  
育てます 命を守る 地域の絆



## 高齢者の排泄 オムツの当て方

申 特別養護老人ホーム八色園（志田、番場）  
☎777-3811

排泄介助について、一緒に学びませんか？オムツの当て方の講義・実技、おしり洗浄液などの紹介を行います。講義後は八色園の喫茶店でコーヒーを飲みながら、介護の悩みなどについて語り合いませんか。

日 3月15日(金) 午後1時30分～3時  
(受付：午後1時～)

会 特別養護老人ホーム八色園1階  
会議室

講 排泄ケアコーディネーター（外部講師）、八色園職員

費 無料

定 20人（先着順）

日 3月11日(月)

## 心豊かな子育て教室

問 社会教育課 生涯学習班  
☎773-6610

第6回「親子サロン」&塩沢地域特別版「そだち学級」合同開催

冬こそ元気に出かけましょう。気軽にご参加ください。初めての人、里帰りの人、上の子を連れて来た人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎

です。

日 3月2日(土)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時30分～)

会 塩沢公民館 講堂

内 「寒い冬を吹きとばせ！みんなで楽しくミニミニうんどうかい♪」。

広い講堂で、元気に体を動かしましょう。ティータイムもあります。0～3歳の乳幼児とその保護者など

費 一人10円（保険料）

申 不要（直接会場まで）

※動きやすい服装でおこしください

## 臨床心理士による「こころの相談会」 〜秘密厳守〜

問・子ども・若者育成支援センター  
☎773-6616 「相談専用」

一歩踏み出して悩みを市の臨床心理士に相談してみませんか？

日 ①3月5日(火)

午前10時～11時

②3月26日(火)

午後2時～3時

会 子ども・若者育成支援センター

1階 相談室

内 市内在住のニート・ひきこもり、不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者と家族

☎電話でお申し込みください。

日 ①3月1日(金)

②3月20日(水)

他 相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます。

## 放送大学

### 平成31年度4月生募集

問・田南魚沼地域振興局 健康福祉  
環境部 生涯学習センター  
☎025-2228-2651

放送大学では平成31年度の4月入学生を募集しています。

放送大学は、BSデジタル放送、インターネットなどを利用して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。1科目からの履修や学士（教養）の学位取得ができ、特定分野を体系的に学ぶ「放送大学エキスパート」制度もあります。入学試験はありません。

「働きながら学びたい」「学びを楽しみたい」など、興味のある人は、電話か放送大学ウェブサイト等资料をご請求ください。

第1回出願期限 2月28日(木)

第2回出願期限 3月17日(日)