



「若者の居場所」とは、心の重荷をおろす場所です。
辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ひとりでは抱え込まず、まずは足を運んでください。お待ちしております。

- 開催日/3月17日(火) (予約不要)
- 時間/14時~16時
- 場所/角館交流センター(第2研修室)
- 参加料/無料
- 主催/NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

☎大屋みはる 018-8553-43367

若者同士で交流しよう
若者の居場所



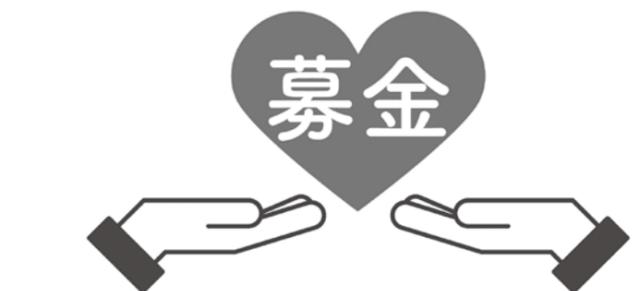
公認心理師・臨床心理士があなたの相談を親身にお聴きします!
「こころの相談」 ※秘密厳守

病気や健康、家族問題、からだや心の悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係などひとりで悩まないで、声を出してみませんか。話せるところから、ゆっくり話してみませんか。

- 相談日/3月2日(月)、9日(月)、23日(月)、27日(金)午前のみ
- 時間/【午前】①10時~②11時~【午後】③13時30分~④14時30分~
- 場所/角館庁舎
- 相談方法/1回50分面談または電話(要予約・相談無料)

☎保健課 43-22252

保健のお知らせ



令和7年7月から12月までの6か月間行われた複十字シール運動の募金額は、複十字シール募金が30176円、ハンセン病援護募金が100000円でした。

集められた募金は結核や肺がん・COPDなどの胸の病気の普及啓発、開発途上国の結核対策支援、結核などの調査研究の活動などに活用させていただきます。

ご協力誠にありがとうございました。

☎保健課 43-22252

複十字シール募金
ハンセン病援護募金運動について



楽しく一緒に過ごしてみませんか、傾聴ボランティア・集いの場「かだれ」!

一緒にお茶を飲んだり、認知症予防ゲームを楽しんだり、やりたいことをやりましょう!開催時間内に個別にお話(相談)もお聴きします。

今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちでお互いの「不安を確認や困ったときに駆け付けられる体制づくり」です。「かだれ」は、皆さんのお越しを心からお待ちしています!

- 開催日/3月11日(火)、25日(水)
- 時間/10時~15時
- 場所/健康増進センター(田沢湖病院併設) 調理室・栄養相談室
- 参加費/100円(昼食は各自で持参ください)
- 内容/保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど
- 相談/心理カウンセラー

☎小松 090-2975-3450 (相談無料/秘密厳守)

傾聴ボランティア・集いの場「かだれ」!

#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎ 0120-061-338 (24時間)

よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338 (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556
毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

☎ 0570-783-556
毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

☎ 0570-064-556
相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ 検索

3月は「自殺対策強化月間」です

あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります。
もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。

相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか。

自殺予防街頭キャンペーン
3月3日(火) 11時30分~12時、タカヤナギワンダーモールで自殺予防の街頭キャンペーンを行います。啓発グッズやパンフレットをお配りしますのでぜひお立ち寄りください。

☎保健課 43-22252

3月は「自殺対策強化月間」です

こんな不調や悩みを感じたら相談してください

眠れない	怒りやすくなった	口数が減った
食欲がない	不安を感じる	ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください▶▶

厚生労働省



だれかに話をすると安心する「傾聴ボランティア」「えくぼの会」

気になること、心配なこと、楽しみなことなどを話してみませんか。傾聴ボランティア「えくぼの会」では、ゆっくりお茶を飲みながら、会員が悩みなどをお伺いして、一緒に考えていきます。開催時間内の都合のいいときにお気軽にお越しください。

- 開催日/3月18日(水)
- 時間/10時~14時
- 場所/角館交流センター
- 参加費/無料

☎保健課 43-22252

笑いの会

笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があると言われてます。皆さまぜひご参加ください。

- 日時/3月27日(金) 受付:9時40分~10時 終了予定:11時30分
- 場所/健康管理センター(角館)
- 内容/笑いヨガ

※事前申し込みはおりません。

☎保健課 43-22252

傾聴ボランティア「えくぼの会」



語って、笑って、ホッと一息「えがおサロン」

傾聴ボランティア「えくぼの会」では、毎月サロンを開催し個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んだり、語って笑ってホッとするスペースです。予約なしで、どなたでも好きな時間に参加できますので、ぜひお立ち寄りください。

- 開催日/3月4日(水) (予約不要)
- 時間/13時~15時30分
- 場所/健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ
- 参加費/無料
- 内容/血圧測定 健康講話(保健師)、脳トレなど

☎保健課 43-22252

傾聴ボランティア「えくぼの会」