



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。

講座名	期日	時間	場所	その他
ひきこもり家族学習会 「多機関型地域包括支援センターについて知ろう」	2/18(水)	14:00～16:00	アマランス	対 6 カ月以上ひきこもり状態のかたの家族 申 電話 問 ①
認知症の人と家族の会 A あじさい会 つどい B ナイトなつどい	A 2/24(火) B 3/14(土)	A 13:00～15:00 B 20:00～	A もりまちハートセンター B オンライン	申 電話 問 ②
臨床心理士による こころの健康相談	2/26(木)	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 他 家族の相談も可 問 ①
在宅医療講座 A 「教えて! 在宅医療と介護」 B 「長崎の在宅医療」	A 2/26(木) B 2/28(土)	14:00～15:30	A 滑石地区ふれあいセンター B ダイヤランド ふれあいセンター	定 A 50 人、B 70 人 申 電話、FAX(826-3021)、メール 問 ③
自死遺族のつどい	2/28(土)		市民会館	対 大切な人を自死で亡くしたかた 申 電話 問 ①
肺年齢測定と たばこに関する相談会	3/8(日)	10:00～12:00	小江原地区 ふれあいセンター	対 市民 (肺年齢測定は 40 歳以上) 申 市ウェブサイト、電話 締 3/5 (木) 問 ④
お手軽ウォーキング A よか・余暇・ウォーキング コース (7.0Km) B 長崎東公園コース (3.0Km)	A 3/17(火) B 3/24(火)		A 香焼公民館 集合 B 東公園 第4駐車場前 集合	対 市民 定 30 人 申 電話 締 A 3/3 (火)、B 3/10 (火) 他 雨天中止 問 ⑤
<div> <div>問い合わせ</div> <div> ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ③包括ケアまちななラウンジ (☎ 893-6621) ④健康づくり課 (☎ 829-1154) ⑤あじさいコール (☎ 822-8888) </div> </div>				

「ひきこもり」について相談してみませんか？

地域保健課 ☎829-1153

ひきこもりは、いつでも誰にでも起こる可能性があります。回復するには、時間をかけてエネルギーを貯めることと、理解してくれる人の存在が重要です。1 人で悩まず、ぜひ相談してください。

相談先

- ・精神疾患や暴力などの悩み
精神保健相談ダイヤル(☎829-1311)
- ・経済、生活問題での悩み
市生活支援相談センター(☎828-0028、☎0120-223-384)
- ・困りごとが多くてどこに相談したらいいかわからないかた
北多機関型地域包括支援センター(☎ 801-2765)
南多機関型地域包括支援センター(☎ 801-0711)

