



大切なあなた

関係推進課 ☎61-3316

9月は「心に寄り添い いのちを守る いわて」月間です

9月10日は「世界自殺予防デー」です。岩手県では9月を「こころに寄り添いいのちを守るいわて」月間とし、自殺防止に向けた集中的な啓発活動に取り組んでいます。

学校生活や職場、人間関係など日常生活の中で悩みやストレスを抱えていませんか。誰もがこうした悩みやストレスの影響で、こころの健康を崩してしまう可能性があります。

学校の夏休み明けのこの時期は、児童生徒にとって生活環境などが大きく変わる契機になりやすく、プレッシャーや精神的動揺が生じやすいと言われています。「こころの病気」は10代でも、決して珍しいものではありません。

ストレスの影響や対処方法について理解を深め、悩みを抱えたときには、相談機関や信頼できる身近な人に相談してください。

■岩手県特設サイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて」

岩手県では、こころの健康に関する特設サイトを開設しています。

心や仕事、生活など悩み別の相談窓口を掲載。動画では、こころの健康に関する知識やセルフチェックの方法などを紹介しています。新たに、若年層向けの「こころの健康啓発動画」が公開されました。ぜひ確認してみてください。



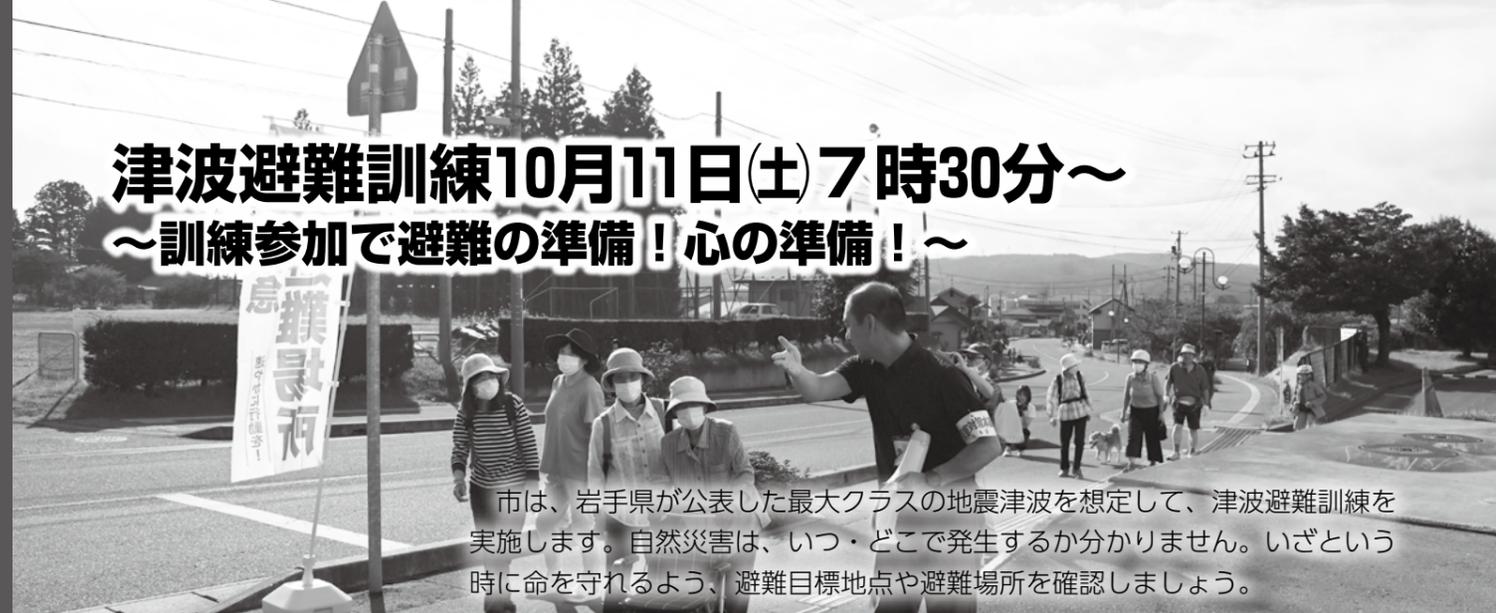
若年層向け「こころの健康啓発動画」では、3本の動画で、心の健康とSOS、相談先、ケアの方法などを紹介しています。

悩みごとは1人で抱えずに相談してください

■市内にある相談機関一覧

相談機関名	電話番号	受付時間	相談方法	その他
久慈市こころとからだの相談センター	53-3652	平日9時～12時	面接、電話	必要に応じて、市保健師への相談を案内します 面接希望の人は事前に連絡願います
久慈市保健推進課	61-3316	平日9時～16時		
久慈保健所	66-9680	平日9時～16時30分		

津波避難訓練10月11日(土)7時30分～ ～訓練参加で避難の準備！心の準備！～



市は、岩手県が公表した最大クラスの地震津波を想定して、津波避難訓練を実施します。自然災害は、いつ・どこで発生するか分かりません。いざという時に命を守れるよう、避難目標地点や避難場所を確認しましょう。

■避難訓練の流れ

- 7時30分頃にサイレンと大津波警報による避難指示の防災行政無線が流れます。
- 津波到達予想時刻の8時までに、避難目標地点◆を通り避難場所へ移動することを目指しましょう。
- 避難場所では、自主防災組織や市職員が参加人数の集計や防災グッズの配布を行います。
- 8時5分に各避難場所で開催式を行い、訓練を終了します。

■各地区の避難場所

久喜	久喜保育園（園庭）	源道・久慈湊小学校前・田屋・新井田	久慈市総合福祉センター
小袖	小袖地区漁村センター	旭町・京の森	旭町・京の森公園
大尻	大尻地区漁村センター	門前	恵水園（旧北リアス病院）、久慈翔北高等学校
玉の脇	久慈翔北高等学校長内校舎（旧水産高校）	新中の橋	久慈翔北高等学校
諏訪・元木沢	諏訪公園、久慈総合運動場（サンスポーツランド）、ひらさわ山海公園	栄町・天神堂	久慈翔北高等学校、天満宮神社、萩ヶ丘児童公園
上長内・新長内・広美町	上長内公民館、長内中学校	寺里	寺里健康ひろば、畑田保育園
下長内	下長内公民館	畑田・沢里	畑田・沢里公民館
中長内・東広美町	つつじヶ丘霊園、NTT 東日本久慈ビル	大湊・駅前	総合防災公園広場（サッカー場）
田高・大平	元老人福祉センター（元シルバー人材センター）、小久慈焼陶芸苑駐車場	大崎・野中	夏井市民センター、平山小学校
新築町・幸町・柏木	小久慈小学校、小久慈市民センター、下柏木公民館、小久慈焼陶芸苑駐車場	住吉・鼻館・田中・閉伊口・板橋	若宮八幡宮、鼻館地区公葬地、平山小学校、高砂公民館
川崎町	久慈グランドホテル、巽山公園	半崎	半崎集会所
表町・駅前・新町・本町・巽町・柏崎	巽山公園	生出町	ミニストップ久慈大川目店駐車場、生出町公民館
中の橋・中町・八日町・十八日町・二十八日町	久慈地区合同庁舎、長福寺、中町イベント広場	田子沢	宇部マレットゴルフ場
荒町・西の沢・川貫	三船十段記念館（市民の森）、川貫公民館、立正寺	山屋敷・谷地中	川原屋敷地区農村センター
湊町	金刀比羅神社	中田	宇部市民センター
		指定地区なし	久慈総合運動場（サンスポーツランド）
		三崎、二子、侍浜沿岸	海沿いにいる人への避難指示訓練のみ実施

※地区ごとの避難場所は目安です。最寄りの避難場所に避難してください