

3月は「自殺対策強化月間」 ～みんなが、誰かのゲートキーパー～



一人ひとりが支えあう社会のために

3月は、自殺対策強化月間です。誰もが孤独や不安を抱える時代だからこそ、私たち一人ひとりが「ゲートキーパー」として行動することが大切です。「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

身近な変化に気づくための3つのステップ

- 気づいたら勇気を出して声をかける
普段と様子が違う人に気づいたら、まずは声をかけてみましょう。話すきっかけを作ることが大切です。
- 相手の気持ちに寄り添い、傾聴する
焦らずに相手の悩みに耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避け、安心感を与える声かけをすることが重要です。

専門家につなぐ

早めに、悩みや問題に応じた専門機関に相談するように促しましょう。「一緒に相談に行こう」と提案することで、相手の不安を軽減できます。

こころの相談専門窓口

- 【あわら市保健センター】 ☎ 73-8023
臨床心理士によるこころの相談（予約制）
3月18日（火）10時～、11時～
- 【坂井健康福祉センター】 ☎ 73-0600
専門医によるこころの相談（予約制）
第1・3木曜日 14時30分～、15時30分～
- 【ホッとサポート福井】 ☎ 26-4400
月曜日～金曜日 9時～17時
- 【こころ健康相談統一ダイヤル】
☎ 0570-064-556

子ども予防接種週間

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。4月の進級・進学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。まだ済んでいない予防接種がないか、母子健康手帳で確認しましょう。予診票がお手元にならない場合は、こども家庭センターこあらっこにご連絡ください。

問合せ こども家庭センターこあらっこ ☎ 73-8010

▼ 定期予防接種一覧

予防接種名	回数	市の接種推奨時期
ロタリックス	2	2カ月～5カ月半未満
ロタテック	3	2カ月～7カ月半未満
小児肺炎球菌	4※1	2カ月～5歳未満
B型肝炎	3	2カ月～1歳未満
BCG	1	5カ月～1歳未満
五種混合	4	2カ月～7歳半未満
水痘	2	1歳～3歳未満
麻しん風しん1期	1	1歳～2歳未満
麻しん風しん2期	1	小学校入学前の1年間
日本脳炎1期	3	3歳～7歳半未満
日本脳炎2期	1	小学4年生～13歳未満
二種混合	1	小学6年生～13歳未満
子宮頸がん※2	3※3	小学6年生～高校1年生の女子※4

- ※1 接種開始時期により、回数が異なります。
- ※2 小学6年生の接種希望者は、こあらっこにご連絡ください。
- ※3 ワクチンの種類や接種開始時期により、回数が異なります。
- ※4 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種している場合、令和8年3月31日まで公費（無料）で接種を受けることができます。



学習支援ボランティア募集

学習支援教室（さくら教室）では、小中高生を対象に勉強を教え、くれる人を募集します。お気軽にお問い合わせください。

- ▼とき 毎週土曜日 10時～12時
- ▼ところ あわら敬愛こども園2階
- ▼対象 教員OB、社会人、大学生など（教員免許の有無は問いません）
- ▼謝礼 1回 2000円（交通費別途支給）
- ▼問合せ ファミール芦原 ☎ 78-7118



認知症のひとと家族の会 坂井地区ついでい

「認知症の人の事故や行方不明を防ごう」をテーマに、役立つ情報と具体的な手段をお伝えします。また、お悩み相談やフリートークで日頃の肩の荷を少しおろしませんか。

- ▼とき 3月23日（日）
13時30分～15時30分
- ▼ところ 坂井市地域交流センターいねす
- ▼参加費 1000円
- ▼問合せ 特別養護老人ホーム白楽荘内 ☎ 82-1282
川崎、山田

福井の合説「ふくい」で就活するならここで決まり！

県内企業220社が参加する「福井の合説」（就職合同企業説明会）を開催します。ご家族に対象者がいる場合は、お伝えください。

- ▼とき 3月1日（土）
10時30分～17時
- ▼ところ サンドーム福井（越前市瓜生町5-1-1）
- ▼対象 2026年度卒業予定者を中心とした全学年の学生または既卒（第2新卒）
- ▼申込み 【期限】2月28日（金）
福井県定住交流課 ☎ 20-0638



▲申込みはこちら

ふくいジョブステーション 坂井地区出張相談会

就職や仕事に関する相談会を開催します。「自分に合った仕事が見つからない」などお悩みの人はご参加ください。就業中の人も参加できます。キャリアアドバイザーが個人相談を行います。

- ▼とき 3月27日（木）
9時15分～17時 一人1時間
5人まで ※予約優先
- ▼ところ 中央公民館 1階学習室
- ▼対象 おおむね53歳以下の人
- ▼参加費 無料
- ▼問合せ ふくいジョブステーション ☎ 32-4510

あわらトリムクラブ入会 キャンペーン無料体験教室

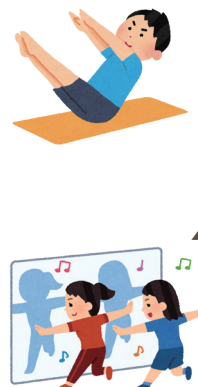
総合型地域スポーツクラブ「あわらトリムクラブ」では会員感謝イベントと併せて「入会キャンペーン無料体験教室」を実施します。参加は自由です。

- ▼とき 3月15日（土）
9時30分～11時30分
- ▼ところ 農業者トレーニングセンター
- ▼内容
- ▼一般対象
- ①健康エクササイズ（西田講師）
9時35分～10時15分 アリーナ
- ②ZUMBA（寺澤講師）
10時25分～11時5分 アリーナ
- ③ヨガ教室（中垣内講師）
10時25分～11時5分 会議室
- ▼4歳～小学生対象
- ①なわとび教室（高見講師）
9時35分～10時15分 アリーナ
- ②チアダンス教室（坪田講師）
10時25分～11時5分 アリーナ

お楽しみ抽選会
全員に参加賞を用意しています。
問合せ あわらトリムクラブ事務局 ☎ 97-8840



▲ホームページ



有料広告募集！

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

- ▼ホームページ
掲載料（1枠） 1カ月…1万円
申込み 随時受け付けています。
- ▼広報紙
掲載料（1枠） 1万円
申込み 随時受け付けています。
- ▼一般用封筒
広告の規格（単位：cm）
・角1型封筒 縦12.0×横9.0
・角2型封筒 縦10.0×横8.0
・長3型封筒 縦5.0×横8.0
掲載料
・角1型封筒 8000円
・角2型封筒 2万4000円
・長3型封筒 6万円
申込み 所定の申込書に広告の版下案を添えて4月末までにお申し込みください。

問合せ 政策広報課 ☎ 73-8005



▲ホームページ

