

3月 情報ひろば

福祉

家族介護用品購入費の助成

問 本庁舎長寿社会課（13番窓口）
TEL 0857-30-8211
FAX 0857-30-8212
問 各総合支所市民福祉課

容 おむつ代などの購入費の一部を助成 **対** 要介護4または5と認定された要介護者を在宅で介護している家族で、かつ、同居の家族、要介護者とも市民税非課税世帯であること（施設入所、入院中は対象外） **▽**対象品目…紙おむつ、使い捨て手袋、清拭用品、ドライシャンプー、消臭剤、防水シート、とろみ剤、口腔ケア用品 **額** **▽**助成方法…年度を3期に分け、1期あたり2万5千円のクー

鳥取市中央包括支援センターからのお知らせ

問 本庁舎鳥取市中央包括支援センター
TEL 0857-20-3457
FAX 0857-20-3906

【いきいき生活応援サービス情報提供事業者募集】
高齢者の健康づくりや介護予防を目的に、地域で開催される通いの運動教室や集いの場への参加を通じて交流を行うサロンの情報をお寄せください。 ※登録の内容は審査後に本市公式ウェブサイトに掲載 **募** 電話で問い合わせ先まで

【認知症家族の集い】
時 3月21日（金）10:00～12:00
所 本庁舎3階会議室3-1
料 無料 ※予約不要

凡例 時 日時 所 場所 容 内容 対 対象 案 条件 員 定員 数 数量 額 支給・助成額など
料 料金 募 募集期間・方法 受 受付 持 持参するもの 問 問い合わせ先

ポンス券を交付
・第1期…4月1日～7月31日
・第2期…8月1日～11月30日
・第3期…12月1日～3月31日
※年度に1回は申請が必要
※期ごとに対象者の確認を行い、その期間分のクーポン券を交付

家族教室・専門相談のご案内

問 駅南庁舎心の健康支援室
TEL 0857-22-5616
FAX 0857-20-3962

【アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）等家族教室】
時 3月14日（金）13:30～15:00
※予約不要 **所** さわやか会館3階第2研修室 **容** ミニ講話「自分らしく生きる」家族の回復／体験談、話し合い **▽**講師…林敏昭さん（渡辺病院精神科認定看護師） **対** ご家族のアルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）などでお困りの人 ※ご本人は遠慮ください。

【アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）等専門相談】
時 3月14日（金）15:00～16:00
※前々日までに要予約 **所** さわ

【おれんじドアとっとり（オレンジティンク）】
時 3月27日（木）14:00～15:00
所 麒麟Square多目的室1
容 認知症の当事者の情報交換の場 **料** 無料 ※要予約

やか会館3階第1研修室 **対** アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）などの問題でお困りの人
※関係者からの相談も可能
【ひきこもり家族教室】
時 3月18日（火）10:00～12:00
※予約不要 **所** さわやか会館3階第2研修室 **容** 「将来に備えて知っておきたいこと（制度説明など）」 **▽**講師…各関係機関の職員 **対** ひきこもり状態にある人の家族 ※個別相談も可能（要予約） ※ご本人は個別対応

ピアサポートグループフレンズ パープルデー相談会

問 ピアサポートグループフレンズ
TEL 090-4448-2391

時 3月22日（土）13:30～15:00
所 さわやか会館3階第2研修室
容 障がいのある人の相談会（てんかん、障がいのある人の生活面を含めたお困りごとなど） **▽**相談対応スタッフ…フレンズメンバー（ピアサポーター）、精神保健福祉士 **料** 無料

ふるさとの映像を見る会

問 鳥取市文化センター
TEL 0857-27-5181
FAX 0857-27-5154

容 ふるさとに関する昔なつかしの映像を上映 上映予定…（1）新日本紀行…鳥取（昭和41年放送）（2）新日本紀行…伝統の家並み（倉吉）（昭和56年放送）
時 3月13日（木）10:00～14:00（午前・午後とも内容は同じ） **所** 鳥取市文化センター2階大会議室 **料** 無料 ※予約不要

一緒に歩む こころつながり交流会 ～精神保健福祉交流会～

問 駅南庁舎心の健康支援室
TEL 0857-22-5616
FAX 0857-20-3962

時 3月18日（火）13:30～15:30
所 さわやか会館3階多目的室
容 **▽**テーマ…「もつと知ってほしい私たちのこと」 **▽**講演…「こころからだの健康について」 **講** 師…原田豊さん（鳥取県立精神保健福祉センター） **▽**当事者等発

お知らせ

春の鳥取砂丘一斉清掃

問 鳥取砂丘美化運動協議会事務局
（労働推進課内27番窓口）
TEL 0857-30-8177

表コーナー…テーマ「知ってほしい。私たちのこと」 **▽**高等学校における取り組みについて **▽**交流グループワーク…テーマ「誰もが安心・笑顔で暮らすためにできること」 **料** 無料 ※予約不要

ひとりで悩んでいませんか？ 知らせてほしい、心のSOS 3月は自殺対策強化月間

問 駅南庁舎心の健康支援室
TEL 0857-22-5616 FAX 0857-20-3962

春は進学や就職、職場の異動や転勤、また家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化し、ストレスや不安を抱えやすい時期です。ストレスや悩みを一人で抱え込むと、こころのバランスを崩し、「うつ」などさまざまな不調を引き起こすことにつながります。

ストレスを感じたら、休息をとって心身を休め、悩みや不安を抱えて困ったら、ひとりで悩まず、まずは身近な人に相談しましょう。

また、家族や仲間のいつもと違う様子に気付いたら、声をかけ、耳を傾けてください。

▷こころの体温計

ストレスや落ち込み度をチェック
できます



▷こころの相談窓口

と き 平日 8:30～17:15（祝日除く）
・駅南庁舎心の健康支援室 TEL 0857-22-5616
・鳥取東保健センター TEL 0857-30-8659
・各総合支所市民福祉課 TEL（105参照）
・鳥取県立精神保健福祉センター TEL 0857-21-3031

▷いのちの電話

・鳥取いのちの電話
と き 毎日 12:00～21:00
TEL 0857-21-4343
・自殺予防いのちの電話
と き 毎日 16:00～21:00、
毎月 10日 8:00～翌日 8:00
TEL 0120-783-556

▷LINE相談

と き 毎週月・水・金曜日
毎月第2・第4土曜日
17:00～21:00



●心の健康に関するパネル展

・鳥取市駅南庁舎
3月3日（月）～14日（金）
・鳥取市立中央図書館
3月10日（月）まで
・鳥取市男女共同参画センター
「輝なんせ鳥取」交流スペース
3月11日（火）～17日（月）



鳥取県睡眠キャンペーン
キャラクター「スーミン」