

こころの休み処（どころ） ～ちょっと話してみませんか？～

家庭のこと、人間関係、日々のストレス等、コーヒーやお茶を飲みながら話してこころを軽くしていきませんか。どんな方でもお気軽にお立ち寄りください。

対象

市民の方どなたでも

日時

12月26日(金) 13:30～15:30

場所

市立図書館（2階対面朗読&おはなしの部屋）

スタッフ

NPO法人ほほえみの会、傾聴ボランティア

*申込みは不要です。

問い合わせ先

健康推進課 内線2384



こころの相談 ～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

対象

市民の方どなたでも

日時（1人1時間程度）

①12月3日(水) 10:00～15:00

②令和8年1月14日(水)

10:00～15:00

場所…市役所1階相談室

相談員

①精神対話士 田中真氏、市保健師

②市保健師

申込期限

①11月28日(金)

②令和8年1月9日(金)

上記申込フォームまたは電話でお申し込みください。

*心の病気で治療中の方は、まずかかりつけの病院へご相談ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2384



自死遺族のつどい

愛する家族や親戚、友人、恩人のような親しい方との死別はとてもつらいものです。自死、災害、事故・事件、急病による死のような予期しないお別れはとくにそうでしょう。

一人で抱えていることも、言葉にして、声に出して、誰かに話してみると楽になることもあります。

大切な人を自死などで亡くされた方が共に過ごし、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場です。

ご希望があれば、個別の相談をお受けすることもできます。

日時

①12月7日(日) 19:00～20:30

②12月19日(金) 13:30～15:30

場所

法永寺大広間（末広町14-1）

参加対象者

大切な人を自死などで亡くされた方（宗教や宗派に関係なくご参加ください）

世話人

小山真貴子（保健師）

問い合わせ・申込先

法永寺 TEL34-2924

メール info@gingnang.jp

健康づくり相談室

市保健師・市管理栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方向けの相談室です。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時

12月23日(火) 10:00～12:00

場所

市役所1階相談室

持ち物

健診（検査）結果

申込み

前日までにご予約ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2379

いっしょに考えましょう、乳がん

乳がんという病気、患者さんと医療者のかかわり、最前線の話からこれからのことまで分かりやすくお

話します。入場は無料で、どなたでも参加できます。

日時…12月20日(土) 10:00～11:30

場所…つがる総合病院1階大ホール

講師…つがる総合病院 乳腺外科

平尾良範医師

* 柳町駐車場（増田病院横）・第二駐車場（旧市役所）をご利用ください（無料）。

問い合わせ先

▷ろくつがるの会 会長 長内

TEL35-7264

▷つがる総合病院 がん相談員

TEL35-3111 内線4451

マンドリン演奏で こころのフレイル予防

こころに元気がない日が続いていませんか？高齢になると陥りがちな孤独。人生の満足度や幸福感に影響します。専門医のお話と繊細で美しいマンドリンの音色で心地よさを体感し、心のフレイル予防につなげましょう。

日時…12月6日(土) 13:00～15:30

場所…市民学習情報センター大教室

対象…おおむね65歳以上の市民

▷第一部

精神科医の講演 13:00～14:10

講師

弘前愛成会病院 副院長

平野敬之氏

テーマ

うつ病の落とし穴 孤独との付き合い方～孤独な時こそゆっくり自分に寄り添うチャンス～

▷第二部

マンドリンミニ演奏会

14:25～15:15

出演

盛健一氏、盛鈴代氏（ピッコラ・マンドリーニ・あおもり所属）

演奏曲

丘を越えて／奇跡のリンゴ／旅路／青い山脈／マンドリンと歌おう♪ひょっこりひょうたん島など

申込み…12月5日(金)まで電話受付

受講料…無料（定員50名）

問い合わせ・申込先

国保年金課 内線2347

