


日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー 3 月 2025 (令和7)年	みやまづくしの1週間!KBC「ふるさとWish」  〇 秘書広報課 秘書広報係 (Tel.64-1501)					
	3月3日(月)～3月9日(日)の1週間、KBCテレビやラジオ、WEBで「みやま市」が大特集されます。放送予定については、分かり次第市ホームページでお知らせします。なお、放送は予告なしで変更になる場合があります。					
	 					
2 青少年健全育成 スプリングコンサート (13:30- さいび高田)	3 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署)	4 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX) 心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	5 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 さいび高田)	6 4か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	7 MIYAMAXロビーコンサート (18:30- MIYAMAX)	8 おはなし会 (14:00-図書館【瀬高】) 食肉祭 (11:00-筑後広域公園)
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 和田医院 Tel. 55-1529 (歴木)	🌙 吉野子どもクリニック Tel. 58-3132 (宮崎)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 江の浦医院 Tel. 22-5050 (江浦町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
9 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】) みやま旗争奪九州選抜少年 剣道大会(8:30-高田体育館) 九州オールウェーキングフェスティバル (9:00-筑後広域公園)	10 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00旧消防署) 農業委員会総会 (13:30- MIYAMAX)	11	12	13 1歳6か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	14 10か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	15 おはなし会 (11:00-図書館【山川】、14:00- 図書館【瀬高】) 心とからだ調う体験ツアー ※要予約(10:30-清水山荘)
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 やまかわクリニック Tel. 52-2705 (中白川町)	🌙 こが小児科医院 Tel. 53-1150 (岬)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 末吉小児科内科医院 Tel. 59-8100 (船津町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
16 みやまの食とスポーツマルシェ ※要予約(11:00-筑後広域公園)	17	18 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX) 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	19 ^{食育の日} 心配ごと相談 (9:00-12:00 さいび高田) 離乳食教室 ※要予約(10:00-12:00 MIYAMAX) 特設人権相談所 (13:00-16:00 山川市民センター) 認知症・高齢者相談会 ※要予約(13:30-市地域包括支援センター)	20 ^{春分の日}	21 教育委員会 (10:00- 山川支所)	22 おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 和田医院 Tel. 55-1529 (歴木)	🌙 吉野子どもクリニック Tel. 58-3132 (宮崎)	🌙 休日当番医	🌙 江の浦医院 Tel. 22-5050 (江浦町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
23 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】)	24 心配ごと相談 (13:00-16:00旧消防署)	25 ^{税と使用料の 口座振替日}	26	27 発達相談 ※要予約 (9:10-12:00 MIYAMAX) 3歳児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	28	29 おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 和田医院 Tel. 55-1529 (歴木)	🌙 坂西医院内科・小児科 Tel. 52-2025 (原山町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 末吉小児科内科医院 Tel. 59-8100 (船津町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)

30 ワンヘルス楽校 (11:00- 清水山荘)	31
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)

◆夜間・休日に子どもの病気で対応に迷ったら…
⇒**小児救急でんわ相談 電話「#8000」**
(小児科医師や看護師に電話で相談ができます)
◆急なけがや病気で対応に迷ったら…
⇒**救急でんわ相談 電話「#7119」**
(看護師が救急車利用の電話相談を24時間受け付けます)
※明らかに緊急を要する場合は**すぐに救急車(119番)を呼んでください。**

定例相談・行事
▶家庭児童相談室(64-1566) 【月～金曜、8:30-17:00】
▶いきいきライフ教室(げんきかん) 【火・金曜、9:30-11:00】
▶つどいの広場(MIYAMAX) 【月～土曜、10:00-16:00】 📍つどいの広場(63-5577)

誰も自殺に追い込まれることのない社会へ
📞 福祉課 福祉総務・障がい福祉係 (Tel.64-1518) 

3月は「自殺対策強化月間」
3月は、進学や就職、転勤など環境の変化により、こころも身体も調子を崩しやすい時期です。自分や身近な人のこころの変化(状態)に目を向け、不調に気づくことが大切です。

ひとりで抱え込まず、早めに相談を
ストレスや悩みが重なったときは、身近な人に話を聞いてもらい、張り詰めたところを緩めましょう。身近な人に相談しづらいときは、専門の医療機関や相談窓口へ、早めに相談することをお勧めします。

相談窓口	電話番号	受付時間
ふくおか自殺 予防ホットライン	092-592-0783	年中無休・24時間
	0120-020-767	月～金曜・16時～翌日9時 土・日・祝日・24時間
県南筑後保健 福祉環境事務所	72-2176	月～金曜・8時30分～17時15分

こころの自己チェック

① 毎日の生活に充実感がない
② これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
③ 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
④ 自分が役立つ人間と思えない
⑤ わけもなく疲れたような感じがする
⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

※2週間以上続いている項目が2つ以上あり、毎日の生活に支障がある場合や⑥、⑦に該当する場合は相談窓口やかかりつけ医などに相談しましょう。

こころの健康づくり講演会(無料)

▶日時 3月29日(土)13時30分～※事前申込不要
 ▶場所 MIYAMAX 会議室1
 ▶テーマ 傾聴について
 ▶講師 コミュニケーション・ラウンジYANO 代表 矢野隆子さん

3月の休日当番医は14日に掲載しています。

🌙 …平日時間外小児急患診療
(19時～21時 ※土曜のみ14時～22時)
 木曜・土曜の大牟田市立病院は、協力医療機関の医師が診療を担当します。
 ※受付は診療終了時間の30分前までです。