

日	月	火	水	木	金	土												
お知らせカレンダー <b>3</b> 月 2026 (令和8)年	定例相談・行事 ▶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～金曜、10:00-16:00】 ☎つどいの広場(63-5577)		<b>感震ブレーカーで電気火災対策を</b> 住宅火災の予防推進のため、3月31日から市の火災予防条例に「感震ブレーカーの設置」が追加されます。 感震ブレーカーを利用し、地震の揺れに伴う電気火災を予防しましょう。 ☎消防本部 予防課 指導係(Tel.62-5993)		3月1日～7日は <b>春季全国火災予防運動</b> 火の取り扱いに注意しましょう													
1 スプリングコンサート (13:30-まいピア高田)	2	3 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX)	4 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田)	5 4か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	6 第18回ロビーコンサート (18:30- MIYAMAX)	7 おはなし会 (11:00- 図書館【高田】、 14:00-【瀬高】) 赤ちゃんおはなし会 (11:00- 図書館【瀬高】) サポみやdeフェスタ (10:00-15:00 MIYAMAX)												
☽ 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)	☽ 吉野こどもクリニック Tel. 58-3132 (宮崎)	☽ 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	☽ 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)												
8 みやま旗争奪九州選抜 少年剣道大会 (8:30-高田体育館) 図書館ピアノ (11:30-図書館【瀬高】)	9 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署)	10 農業委員会総会 (13:30- MIYAMAX)	11 HELLO babyクラス (※要予約9:30-11:30 MIYAMAX)	12	13	14 ワンヘルス楽校 (10:00- MIYAMAX) ニュースポーツ体験会 (10:00-高田体育館) おりがみ教室mini (14:00- 図書館【山川】) 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)	☽ やまかわクリニック Tel. 52-2705 (中白川町)	☽ 和田医院 Tel. 55-1529 (歴木)	☽ 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)												
15	16	17 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	18 認知症・高齢者相談会 ※要予約(9:30- 地域包括支援センター) 特設人権相談所 (13:00-16:00 山川市民センター)	19 食育の日 1歳6か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	20 ●春分の日	21 おはなし会 (11:00- 図書館【山川】、 14:00-【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)	☽ 吉野こどもクリニック Tel. 58-3132 (宮崎)	☽ 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	☽ 休日当番医	☽ 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)												
22 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】)	23 教育委員会 (10:00- 山川支所) 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署)	24 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX)	25 税と使用料の 口座振替日	26 のびのび相談会(発達相談) ※要予約(9:10-12:00 MIYAMAX) 3歳児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	27	28 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)	☽ やまかわクリニック Tel. 52-2705 (中白川町)	☽ 江の浦医院 Tel. 22-5050 (江浦町)	☽ 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	☽ 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)												
29	30	31	<b>3月の休日当番医は12日に掲載しています。</b> ☽ …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。		<b>3月のいきがい教室</b> ☎市社会福祉協議会 (Tel. 22-5000) 介護予防を目的にした教室です。 対象は、おおむね65歳以上の人です。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>時間</th> <th>内容</th> <th>場所</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4日(水)</td> <td>10:30</td> <td>あの頃レク</td> <td>MIYAMAX</td> </tr> <tr> <td>10日(火)</td> <td>13:30</td> <td>レクリエーション講座</td> <td>あたご苑</td> </tr> </tbody> </table>		日程	時間	内容	場所	4日(水)	10:30	あの頃レク	MIYAMAX	10日(火)	13:30	レクリエーション講座	あたご苑
日程	時間	内容	場所															
4日(水)	10:30	あの頃レク	MIYAMAX															
10日(火)	13:30	レクリエーション講座	あたご苑															
☽ 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)																

3月は「自殺対策強化月間」

## 大切ないのちを守るために

☎福祉課 福祉総務・障がい福祉係 (Tel.64-1518)



自殺はさまざまな悩みで心理的に追い込まれることが原因で、誰にでも起こりうる身近な問題です。

### ●自己チェックをしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- 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
- 自分が役立つ人間と思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 不眠が続き、生活に支障がある
- 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

※当てはまる項目が2つ以上あり、それが2週間以上続いている場合や毎日の生活に支障がある場合は、特に注意が必要です。

### ●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、誰でも心のバランスを崩す可能性があります。身近な人や相談窓口話を聞いてもらい、張り詰めた心を緩めましょう。

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
福岡いのちの電話	092-741-4343	年中無休・24時間
こころの健康相談 (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

### ～こころの健康づくり講演会(無料)～

日時 3月23日(月) 13時30分 場所 MIYAMAX 会議室1

テーマ 睡眠が心身に与える影響

講師 久留米大学学長 内村 直尚さん



### 健康ポイント事業の記念品を贈呈します

市の健康ポイントを貯めて申請した人にもれなく記念品を、さらに12ポイント以上貯めた人の中から抽選で20人に5,000円分のお買物券などを贈ります。抽選の結果は、発送をもって代えさせていただきます。



☎健康づくり課 健康係 (Tel.64-1515)

