

「ひとりで抱え込まないで。「話す」ことは「放す」こと。」

毎年3月は、自殺対策強化月間とし自殺防止に向けた集中的な取り組みや啓発をおこなう大切な期間です。日々の生活の中で、眠れない夜が続いたり、心がひどく疲れてしまったりすることはありますか？

悩みは、一人で抱え続けるほどに重く、解決の出口が見えにくくなるものです。

誰かに「話す」ことは、心の中に抱える悩み、不安、ストレスを言葉にすることで、その問題と物理的・心理的な距離(=「離す」)をとり、心を軽くする(=手放す)行為を指します。抱え込んでいた問題を客観的に眺められるようになり、整理・解決しやすくなる効果もあります。誰かに話すことで、自分の心にあったもやもやが整理され、すっきりしたという経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。

もし、あなたの周りに「いつもと様子が違う」「元気がない」と感じる方がいたら、勇気を持って声をかけてみてください。「最近どう?」「何かあった?」という一言が、追い詰められた方の心を放すきっかけになります。身近に話す人がいない、どう話したらよいのか分からない場合などは、役場の保健師までご相談ください。

【主な相談窓口】

一人で悩まず、まずは専門の相談機関へお電話ください。

- 鶴居村役場保健福祉課 保健師 電話：0154-64-2116
- こころの健康相談統一ダイヤル
電話：0570-064-350 (おこなおう まもろうよ こころ)
※全国共通の番号で、所在地の公的な相談窓口へ繋がります。
- よりそいホットライン
電話：0120-279-338 (フリーダイヤル・24時間対応)
- いのちSOS ご相談受付 (WEBフォーム)
- LINE・SNS 相談 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)



いのちSOS ご相談



生きづらびっと

「死にたい」ほどの苦しみは、社会全体で支えるべき課題でもあります。誰もが自殺に追い込まれることのない、温かい地域づくりを目指していきたくて考えております。

おすすめ図書展示

@鶴居村図書館みなく



3月開催中

～ココロの休憩とっていますか～
本をよんでちょっとひとやすみ



3月は予防接種月間です

お子さんの予防接種、受け忘れはないでしょうか?! 今すぐ母子手帳の確認を!

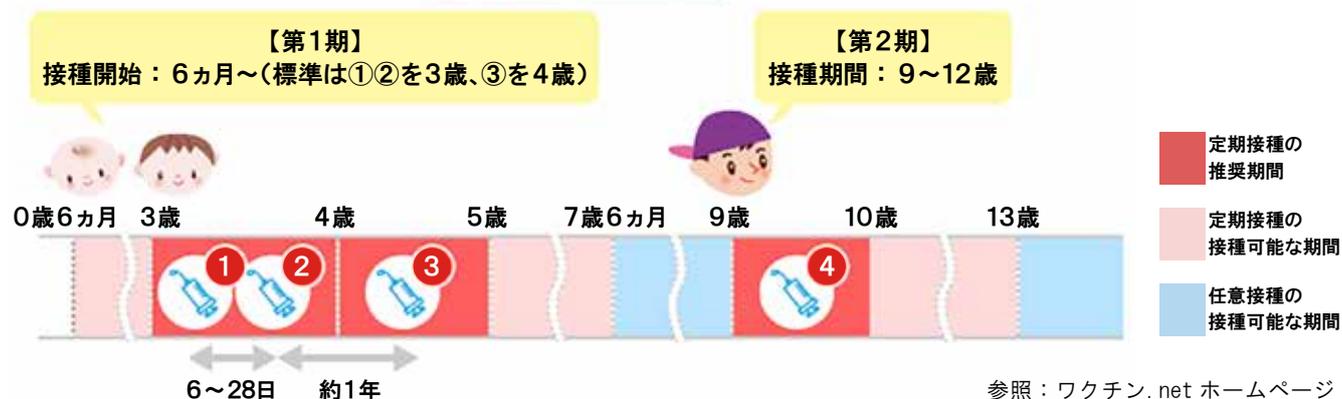
4月からの進級、入園入学に備えて、必要な子どもの予防接種をすませて、病気を未然に防ぎましょう。

忘れがちな予防接種の中に日本脳炎予防接種があります。合計4回を長期間に分けて接種していくものです。

下記のスケジュールとお子さんの母子手帳を確認し、もし、接種が完了していなければ、受け忘れのないように予約を行いましょう。日本脳炎や子宮頸がん（HPV）ワクチンは鶴居村役場保健師（0154-64-2116）で予約を受け付けております。その他のワクチンは、鶴居診療所（0154-64-2122）にて、予約を受け付けております。

【例：日本脳炎予防接種スケジュール】

定期接種



村では、標準の接種期間の前に通知を実施していますが、期間を過ぎて未接種の場合においては、あらたに個別通知はおこなっておりません。定期接種の期間を過ぎると、自費での接種となりますので、ご注意ください。

薬物乱用について、みんなで考えよう

令和8年2月4日、鶴居小学校6年生に「薬物乱用防止教室」を実施しました。「STOP the 薬物 - 今日の自分が未来をつなぐ - 」というテーマで、動画やリーフレット等の教材を使用し、薬物乱用とは何か、薬物乱用の誘いから自分の身を守る方法などを、授業を通して学びました。



3歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和8年1月に行われた3歳児健診で「虫歯のない子」として表彰されたお子さんです!

鶴居市街

こいた ゆうあ
小坂 結碧ちゃん



下幌呂

てらおか ゆうた
寺岡 優太くん



鶴居市街

かこ せんたろう
加古 扇太郎くん



鶴居市街

やまもと ちはや
山本 千隼くん

