

# 生きる・つながる・支えあう



## 3月は『自殺対策強化月間』です。

内閣府は、毎年3月を「自殺対策強化月間」に設定しています。多くの人が自死によって亡くなっています。自死の多くは多様かつ複合的な原因や背景があり、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。誰も自死に追い込まれることのない、健康で生きがいをもって暮らせるまちを目指しましょう。



## 知っていますか？「ひきこもり」のこと

### ○ひきこもりとは

さまざまな要因が重なって社会参加の場面が狭まり、就学や就労など自宅以外での交流が長期にわたって失われている状態を指します。まったく外出できない人や、買い物や近所なら外出できる人、年齢や引きこもっていた期間など実態はさまざまです。

### ○自分がひきこもりの状態で悩んでいる人へ

焦りや不安で苦悩されている場合が多いです。家族に話せないときも、遠慮なくご相談ください。誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になれるものです。「今できること」を一緒に考えていきましょう。

### ○ひきこもりの方が身近にいる家族・友人の皆さんへ

甘えや怠慢に見られがちですが、本人は社会と関われないう苦しさを感じているかもしれません。家族だけでなくかしようとしてもうまくいかないことがあります。思い切って相談し、一緒に考えてみませんか？

## あなたは「一人じゃない」

こころの悩みや心身の不調などについてご相談ください。相談の秘密は守られます。

こころの相談窓口	
鳥取県立精神保健福祉センター（平日 8：30～17：15）	電話 0857-21-3031
西部総合事務所福祉保健局（米子保健所）（平日 8：30～17：15）	電話 0859-31-9310
鳥取いのちの電話（全日 12：00～21：00）	電話 0857-21-4343
日野町健康福祉センター（平日 8：30～17：15）	電話 0859-72-1852
西部ひきこもり生活支援センター（平日 8：30～17：15）	電話 0859-30-4192

### 働く人のメンタルヘルス対策専門の情報サイト「こころの耳」

あなたや、あなたの身の回りでこんな悩みを抱えている人はいませんか？

- ・こころの健康問題により休業中の社員がいる。
- ・職場のメンタルヘルス対策について知りたい。
- ・こころの悩みがある。誰かに相談したい

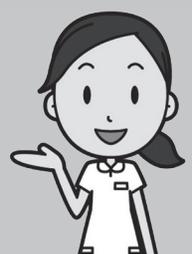
「こころの耳」は、インターネットによる情報提供の窓口です。

あなたは一人ではありません。あなたの力になる場所や人を一緒に探しましょう。

こころの耳

検索

ホームページ <https://kokoro.mhlw.go.jp>



日野町で地域おこし協力隊として活動する協力隊員の活動を、  
毎号2人ずつ紹介します♪

公式 Facebook ページ

アカウント名：日野町地域おこし協力隊

URL：https://www.facebook.com/chiikiokoshi.hino/

★協力隊の情報はコチラでもチェックできます▲



## 久保田航平 KOHEI KUBOTA



出身地：大阪府 所属団体：菅福元気邑

今年も菅福元気邑での米こうじ作りが無事に終わり、  
今度は味噌作りが始まりました。今は、味噌をおけに  
仕込む作業をしています。



おいしい味噌作り！  
今年もやるぜー！

昨年はおかげさま  
で味噌の売れ行き  
がよく、在庫に余  
裕がありませんが、まだまだアスパルや金持テラスひ  
のに出荷しています。熟成期間があるため新味噌の  
シーズンはまだ先ですが、出来次第、順次金持テラス  
やアスパルに出荷予定なのでよろしくお願ひします！

## 坂田龍之介 RYUUNOSUKE SAKATA



出身地：東京都 所属団体：日本きのこセンター

最近は「しいたつ」の廣瀬さんと共同で、シイタケの植菌  
を行っています。今年の目標は植菌 2000 本以上！また、今  
年は1年を通して生シイタケと生なめこを販売出来るよう、  
冷凍シイタケ、冷凍なめこなどを試験的に作ります。欲し  
いという方は「しいたつ」（電話 090-9614-9168）までご  
連絡ください！

3月6日には、シイタケ講  
習会が行われました。昨  
年植菌したシイタケを量り  
売りし、大変好評いただき  
ました。ありがとうございました！



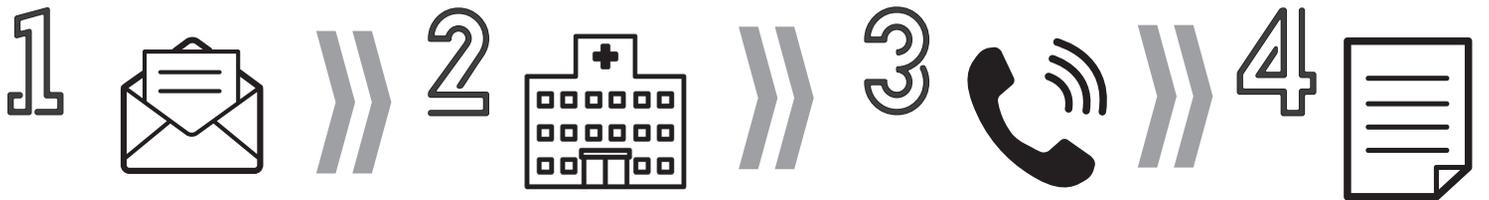
めざせ！  
植菌 2000 本！

## 新型コロナウイルスワクチン接種スケジュールについて

皆さんに安心して接種を受けていただけるよう、準備を進めています。  
準備が整い次第、町広報紙や町ホームページ、チャンネルひのなどでお知らせします。



### 接種までの流れ



接種の時期より前に、町から  
「接種券」と「案内文」が届く  
※自身が接種可能な時期が  
来たことを確認

ワクチンを受けることがで  
きる医療機関や接種会場  
を確認

電話で接種予約

電話番号	72-1661 (根雨地区専用)
	72-1771 (黒坂地区専用)

予約票が町から届く

ワクチンを受ける際には、下記のものをご持参ください。

①接種券 ②予約票 ③本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

なお、接種券と案内文はA4サイズの黄色の封筒で個人宛に届きます。大切に保管いただきますようお願いいたします。

【問合せ先】町健康福祉センター（電話 72-1852）