

あなたは平気？ こころの健康チェック

問 健康づくり課 ☎(24)8070

5つの項目のうちあなたはいくつ当てはまりますか。2つ以上に2週間以上該当して、つらい気持ちや生活に支障が出ている場合はがまんせずに専門相談を利用してみましょう。



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しめたことが楽しめない
- 以前は楽にできていたことがおっくうだ
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

こころの健康相談実施中
日程は15ページを参照



銚子公証役場 公証役場無料相談

秘密は厳守します。気軽にご相談ください。

日時 10月5日(土) 9時～17時
場所 同公証役場

申込方法 10月4日(金) 15時まで
に申し込み

申問 同公証役場 ☎(23)6071

千葉科学大学看護学部 まちの保健室

日時 9月8日(日) 13時～15時
30分

場所 イオンモール銚子 2階し
おさぷらザ

テーマ 日頃の疲れ、癒しません

かーアロマハンドマッサージ
参加費 無料

その他 血圧測定、健康・介護・
看護系進学相談にも応じます。

申問 安藤さん ☎(30)4575

県立銚子特別支援学校 学校公開

学校施設と授業を公開します。

要事前申込

日時 10月9日(水) 9時30分～正
午(9時受付開始)

申問 同校 ☎(22)0243
FAX(25)0551

ライフサポートファイル 書こう会in銚子

ライフサポートファイルとは、

障害のあるお子さんや特別に配慮
が必要なお子さんが乳幼児期から
成人期まで一貫して適切な支援を
受けられるように、成育歴や受け
てきた支援を記録・管理し情報共
有するもの。書き方を学びます。

日時 9月26日(木) 10時～12時

場所 保健福祉センター 1階多
目的室

参加費 100円(材料費)

申問 障害支援室 ☎(24)8968

ちようしまちかど コンサート

場所 保健福祉センター 1階
参加費 無料

▼第59回 クラシックからポピュ
ラーまで幅広いジャンルを

マンドリンで演奏します。

日時 9月14日(土) 14時開演
(13時30分開場)

出演 アンサンブル・マンド
リン

▼第60回 タンゴや映画音楽、
ポップスをアコーディオン

などで演奏します。

日時 9月15日(日) 13時開演
(12時30分開場)

出演 リピーターズ
問 生涯学習室 ☎(22)3315

小・中学校の補助員など 登録しませんか

学級担任の補助、小学校外国語
活動の補助、学校図書室の整備な
ど。週5日。欠員が出た場合に登
録者の中から採用します。詳しく
は問い合わせてください。

資格 65歳未満が望ましい

勤務場所 市内小・中学校

時給 900～1300円

登録期限 令和2年3月31日(火)

登録方法 市役所4階学校教育室
に備え付けの申請書(市教育

委員会ホームページからダウン
ロード)に必要事項を記入し
持参

申問 学校教育室 ☎(24)8197

銚子キッズ映画演劇塾 第八期生・塾生募集

演技の基礎、発声練習、表現力
を学び、映画を制作・発表しま
す。映画撮影は春休み中の約1週
間です。

日程 10月～令和2年3月の第
1・3日曜日

時間 13時30分～16時30分

場所 同塾(長塚町2-1-344-
16)

対象 市内・近隣の小中学生
レッスン料 1回500円

申問 同塾・根本さん
☎090(3577)4753

銚子太極拳連盟 第13回市民太極拳体験 教室

日程 9月22日(日)

午前10時～12時、
午後の部13時～15時
(受付9時30分～)

場所 市体育館

参加費 無料

持ち物 上ぐつ、飲み物、動きや
すい服装

申問 同連盟・加瀬さん
☎(24)6224

銚子アマチュア社交ダンス協会 無料ダンス講習会

日時 9月15日(日) 13時30分～16時

場所 中央コミュニティセンター

内容 初心者講習IIブルース
経験者講習IIルンバ

秋季チャリティー ダンスパーティー

日時 10月6日(日) 17時30分～20
時30分

場所 市体育館

内容 ダンスタイム、紅白戦、ミ
キシング

その他 飲み物付き、生バンド演
奏。1週間前までに参加証を
お求めください。

申問 同会・鴨作さん
☎(24)29800