

9月10日～16日は 自殺予防週間です

こころの悩みや心配を誰にも話せず一人で抱えていませんか？

新型コロナウイルス感染症に関する情報が多く、行動自粛も続いて心身ともに疲れがたまりやすくなっています。誰かに話すことで、辛さが癒されることがあります。話してみませんか？

保健センターでは、専門の相談員が電話で相談に応じています。秘密は守られます。つらい気持ちを我慢せず電話をおかけください。

電話相談窓口

日時／毎月第2火曜日

9：00～12：00・13：00～16：00

TEL 43-6655 (八郷保健センター内)

「こころのケア」を心がけましょう

1. こころとからだを健康に保つ生活を送りましょう

- ・十分な睡眠、バランスのよい食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- ・メールや電話などで信頼できる友達や家族と話しをしましょう。
- ・人混みを避けた場所での散歩や適度な運動を心がけましょう。
- ・気持ちを落ち着かせるためのアルコールやタバコなどの摂取は控えましょう。

2. 正しい情報を適切な量で取り入れましょう

- ・情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう (国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です)。
- ・さまざまな情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

3. デマ・偏見・差別を防ぎましょう

- ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受け取る時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしてからにしましょう。

(参考資料：県精神保健福祉センターホームページ)



悩み相談窓口

●茨城県精神保健福祉センター

平日午前8時30分～午後5時15分 (年末年始・祝日除く)

TEL 029-243-2870

●いばらきこころのホットライン

平日午前9時～正午 / 午後1時～4時 (年末年始・祝日除く)

TEL 029-244-0556 (月～金) / TEL 0120-236-556 (土日フリーダイヤル)

●こころの健康相談 (予約先)

平日午前8時30分～午後5時15分 (年末年始・祝日除く)

石岡保健センター TEL 24-1386 八郷保健センター TEL 43-6655

令和3年度 石岡市職員採用試験（消防職等）



問本総務課 TEL 23-7282

受付期間 9月1日(火)～18日(金)

第1次試験日 10月18日(日)

受験資格 一般事務職（短大卒・高卒）▶若干名
消防職▶9名程度

申込方法 「試験案内」は市役所（本庁）総務課・支所総務課または市ホームページ、右の二次元コードから取得できます。申込書類に必要事項を記入し、本庁総務課に郵送でお申し込みください。



自衛官募集

▶航空学生を募集します。航空学生とは、海上自衛隊・航空自衛隊のパイロットを養成する制度です。

応募資格

海上：18歳以上23歳未満

航空：18歳以上21歳未満

※高卒者または高専3年次修了者（見込含）

募集期限：9月10日(日)

試験日程

1次：9月22日(日)

2次：10月17日(土)～22日(木)

3次：(海上) 11月20日(金)～12月16日(日)

(航空) 11月14日(土)～12月17日(日)



▲今年度、石岡市から戸田康太さんが入隊しました。戸田さんは「普段の生活では得ることのできない貴重な体験ができ、充実した生活を送っています。少しでも興味のある方は、ぜひ志願していただければ」と話してくれました。

問土浦地域事務所 TEL 029-821-6986
市役所総務課 TEL 23-7282