

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,465人
前月比 - 48人
前年比 - 405人
●男性 10,270人
●女性 11,195人
●世帯 11,048世帯
前月比 - 24世帯
前年比 - 1世帯
※令和5年2月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
― 弔電はひかえさせていただきます ―

Event チクホー net (近隣の催し)

【平筑1日フリー乗車券「ちくまるキップ」販売】
春は『ちくまるキップ』でへいちくに乗ろう！



平成筑豊鉄道の沿線には、魅力的な観光スポットがたくさんあります。一日乗り放題で特典付きのお得な「ちくまるキップ」でお出かけください。へいちくの列車に乗って、春の一日を楽しんでみませんか？

料金 ▶ 大人 1,000円 こども 500円
平成筑豊鉄道 伊田・糸田・田川線1日たっぷり乗り放題。何回乗り降りしてもOKです。

有効日 ▶ ご利用当日限り
販売場所 ▶ 列車内

特典 ▶ 「源いいの森温泉」「日王の湯」「ふじ湯の里」いずれかの温泉施設の入湯料が1回無料になります。

【土・日・祝日限定！ファミリー特典】

土・日・祝、振替休日及び年末年始は「大人用キップ1枚」で「大人1人と小学生1人」、「こども用キップ」で「小学生2人」が一緒に乗車できます。



※2023年3月18日(土)に、JR九州がダイヤ改正を行います。平成筑豊鉄道では、これに伴う列車の時刻変更はありません。

〒平成筑豊鉄道 本社
☎ 0947-22-1000 (平日9~17時30分)
「へいちくネット」 <http://www.heichiku.net>

Medical health

保健の掲示板

3月16日から4月15日までの保健事業日程

- 3月22日 ※【4か月～5か月児健診】
4か月～5か月児を対象(個人通知します)
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00～14:00
- 4月12日 ※【1歳6か月児健診】
1歳6か月～1歳8か月児を対象(個人通知します)
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00～14:00
- 健康相談・身体計測・育児相談などのご希望がある際には、下記へご連絡下さい。
- ⑤ コスモス保健センター ☎ 28-9500
※4月1日からは健康子育て支援課 健康係
☎ 22-3700 までご連絡ください(詳細は20ページ(裏表紙)をご覧ください)。



Salon for relief

【コロナ疲れになってませんか？癒やしの場所がここにあります】
ほっとサロン(3月)

参加無料
事前申込制
先着10人

人と会って話をすることにおっくうになっていませんか。ここでは、匿名で参加できるので、普段は話にくいことでもお話しいただけます。ここに来ると、「ほっとする」そんな居場所です。
一緒に食事をしたり、お菓子を作ったり、製作活動したり…ゆるくつながって、思い思いに気楽にお過ごしください。
※この場でご相談を受けることはできませんのでご了承ください。

日時 ▶ 3月21日 火・祝 10～12時

場所 ▶ JR直方駅前ロータリー集合

内容 ▶ 直方市遠賀川河川敷のお散歩、お花見

申込方法 ▶ 当日の2日前までに、お電話またはQRコードからGoogleフォームにてお申込みください。その際、ご自身のニックネーム、お電話番号(感染対策のため)をお伝え(入力して)ください。
お申し込みはコチラから▶



⑤ NPO法人チャイルドケアセンター
(福岡県委託事業)
☎ 092-502-8822 (月～金 9～17時)



かけがえのないいのち。

HELP

だ保
よ健
り師
No.163

「まもろうよっころ」

3月は自殺対策強化月間です。

3月には異動や転勤などの仕事上の変化、就職、進学など生活環境が大きく変わり、気持ちが不安定になりやすい時期です。SOSサインにいち早く気づき、支援していくことで救える命があります。

ささいなことを見逃さない、自殺予防の4つのPoint

Point 1

SOSサインに気づく

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている人はいませんか。「元気がなく疲れている」「ため息が目立つ」「飲酒量が増えた」「身だしなみが乱れている…」家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」と気づいたときは要注意です。

Point 2

声かける、話を聴く

そんな時は、「最近眠れている?」「どうしたの?なんだか辛そうだけど…」「何か悩んでいる?よかったら話して」「何か力になれることはない?」などの声を掛けてみましょう。安易な励ましは状況を悪化させてしまうことになるので避け、聞き役に徹し、話を聴きましょう。

Point 3

専門家・相談機関につなぐ

経済的な問題やうつ病などの健康問題を抱えている時は早めに専門家や専門医、相談機関に相談することが重要です。具体的な相談先を示し、相談を促しましょう。支援する人も抱え込まないように、対応に困った時は相談機関に相談しましょう。

Point 4

見守る

相談先を紹介した後も「あれからどう?」などと声をかけましょう。話を聞いてくれたり一緒に考えたりする人がいることは心強く、安心感につながります。



最近こんな症状ありませんか?

- 眠れない
- 怒りっぽくなった
- 不眠が続いた
- 食欲がない
- 不安に感じる
- ひきこもりがち



ひとりで悩んでませんか? 生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。こんな不調や悩みを感じたら「心の相談窓口」に相談してください。

自分だけでは状況を変えられないと感じることもありますが、自分だけで解決しようとせず、下記の相談機関等や、「心の相談窓口」に相談しましょう。

電話で相談する

- 福岡県精神保健福祉センター
☎ 092-582-7500
⑨～⑤: 8時半～17時15分
- 田川保健福祉事務所
☎ 0947-42-9307
⑨～⑤: 8時半～17時15分
- 心の電話(筑豊)
☎ 0948-29-2500
⑨～⑤: 18時～21時(盆は休み)
- ふくおか自殺予防ホットライン
☎ 092-592-0783
(24時間365日対応)
- ☎ 0120-020-767(フリーダイヤル)
⑨～⑤: 16時～翌日9時
④⑤⑥: 24時間対応
- 福岡いのちの電話
☎ 092-741-4343
(24時間365日対応)

専門医を受診する

体調を崩したり、病気になったら病院を受診するのと同じで心の体調を崩したら、専門医を受診が必要です。精神科や心療内科を早めに受診することが早期回復への近道です。

LINEで相談する

LINEを活用した自殺予防SNS相談窓口「きもちよりそうライン@ふくおかけん」を開設しています。有資格者をはじめ、若年層に年齢が近い大学生を相談員として設置しており、様々なこころの悩みを、LINEを使って匿名で相談することができます。誰かにきもちを伝えることが大切な第一歩です。是非ご利用ください→
LINE ID: @469xxbam
毎週 ⑨・⑩ 16～19時

