

INFORMATION

お知らせ

行事の内容など、詳しくは主催団体などにお問い合わせください。
 【掲載依頼】掲載希望は発行月の前月10日までにご依頼ください。
 掲載は、主催団体などを所管する市の担当課を通じ、依頼のあった記事を優先します。
 ◆掲載の確約および採否の連絡はいたしかねます。
 ◆掲載文は市に一任していただきます。
 ◆営利目的や確実な掲載を希望される場合は、広告枠をご利用ください。

看護職に再チャレンジ 再就業の支援をします

(公社)県看護協会では、看護職に再就業を希望する人が無理なく復職できるように研修会を開きます。受講は無料です。

■期日 7月14日(火)から16日(木)までの3日間

■場所 県看護研修センター(盛岡市)

■対象者 ①保健師、助産師、看護師、准看護師の資格を有し、現在看護業務に従事していない②県内在住の未就業者で再就業の意向がある

■内容 講義、演習を通じて最近の医療・看護についての知識・技術の修得の機会を提供

■定員 15人

■申込期限 6月19日(金)

■申し込み・問い合わせ先 同協会ナースセンター事業部(☎019-663-5206)

高齢労働者の安全と健康確保に取り組もう

7月1日から7日までは、全国安全週間です。「エイジフレンドリー職場へ！ みんなで改善 リスクの低減」をスローガンに、高齢労働者が安心して安全に働くことができるように職場環境の改善に取り組みましょう。

厚生労働省では、エイジフレンドリーガイドラインを策定しています。ガイドラインは、同省ウェブサイトで確認できます。

■問い合わせ先 岩手労働局労働基準部健康安全課(☎019-604-3007)

15歳～49歳を対象にした 就職・転職などの相談会

もりおか若者サポートステーションでは、就職活動をしているがなかなか決まらない、転職を考えているなど、就職に関する相談に応じます。相談は無料です。

■日時 6月30日(火)①午後1時半から②2時半から③3時半から ※各回1人(組)

■場所 西根地区市民センター

■予約期限 6月26日(金)午後5時

■予約・問い合わせ先 同ステーション(☎019-625-8460)

新型コロナに特化した 生活情報ガイドブック

総務省の「きくみ岩手」では、新型コロナウイルス感染症に関する各種生活支援情報などを集めてガイドブックを作成しました。希望者に無償で郵送するほか、ウェブサイトに掲載しています。

■申込先 きくみ岩手(☎019-622-3470、ファクス019-624-1155)

■ウェブサイト <https://www.soumu.go.jp/kanku/tohoku/iwate/iwate.html>

新型コロナウイルス感染症と心の健康

新型コロナウイルス感染症の対応で疲れていませんか。ウイルスは見えませんが、わからないことが多いため、心にもさまざまな変化が起こりやすいと考えられます。

◆感染症流行で生じやすい心の問題

不安 ストレス 恐怖 怒り 興奮 不眠 など

こうした反応は、決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然な反応です。ほとんどの場合は、状況が改善すると自然に収まりますが、感染流行や行動制限が続くと心に疲れがたまり、不調が続きます。

◆心の不調を少しでも防ぐために気を付けること

▶ 普段の生活リズムを崩さないように、規則正しい生活を送りましょう。(十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動、趣味を楽しむ)

▶ メールや電話などで親しい人と話し、互いにねぎらい、コミュニケーションをとりましょう。

▶ 正しい情報を取り入れ、不確かな情報に左右されないようにしましょう。(国や自治体で紹介している情報を得るのが安全です)

◆心の相談窓口

相談できる窓口があります。一人で抱え込まずに相談してください。

相談窓口	電話番号	相談日時
市健康福祉課 健康推進係	0195-74-2266 (直通)	平日午前8時半から午後5時15分まで(祝日、年末年始を除く)
岩手県県央保健所	019-629-6574	平日午前9時から午後4時半まで(祝日、年末年始を除く)