

気づいて、

つなぐ

ゲートキーパー養成研修会

3月は自殺対策強化月間です。

自殺予防対策として、「気づいて、つなぐ、だれでもゲートキーパー養成研修会」を開催いたします。

日時 3月19日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 河津町保健福祉センター 1階ふれあいホール(河津町田中212-2)

対象 一般住民(定員50名)

申込方法 左記まで電話にて申込。

締切り 3月15日(金)

問合せ先

賀茂健康福祉センター福祉事業課

☎242056

3月10日、

津波避難訓練を行います

東日本大震災からの教訓を忘れないため、県内一斉に3月10日(日)に津波避難訓練を実施します。

下田市での津波避難訓練は、沿岸部の

自主防災会単位で行います。詳しい訓練

内容は、各自主防災会にお問い合わせく

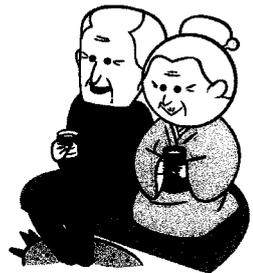
ださい。

問合せ先 市民課防災係 ☎22215

みんなで語ろう

ほっとする

私の居場所



市では人と人のつながりを深めあい、一人ひとりがほっとする地域の居場所づくりを目指して、「下田市高齢者のコミュニケーションづくりシンポジウム」を開催いたします。

本音で語りあい、仲間とともに居場所を考え、高齢者のコミュニケーションの必要性を深めあいませんか。

日時

3月24日(日)午後1時30分～4時

場所

道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

参加費 無料

申込方法 問合せ先まで電話、ファックス、またはメールにて申込みください。

締切り 3月19日(火)

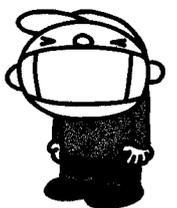
問合せ先

地域包括支援センター(健康増進課内)

☎22077 Fax23910

mail:kenkou@city.shimoda.shizuoka.jp

インフルエンザが流行しています



県全体のインフルエンザの患者数が警報レベルを超えました。年明け以降、流行が拡大しています。

今後も気温が低く、乾燥した日が続きますので、「うつらない」「うつさない」ためのうがい・手洗い・咳エチケットの励行をお願いします。

◎手洗い

石けんやハンドソープを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲指の間やつめの間、手首までしっかり洗います。洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとりましょう。

◎咳エチケット

人に向かって咳やくしゃみをしてはいけない。とっさに出そうときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。

咳やくしゃみが続く場合、マスクの着用をしてください。

問合せ先

健康増進課健康づくり係 ☎22217