

震災から1年が経過して気を付けてほしいこと

大きな災害が起きてからの節目には、節目反応や命日反応により心や体の調子が崩れることがあります。多くの場合は短期間で回復しますが、心身への影響が強かったり、長引いたりするときはご相談ください。

心掛けてほしいこと

- ・誰にでも起こる可能性があることを知っておく
- ・目から入る情報に気を付ける(特に映像は、体験を思い出すきっかけになりやすいです)
- ・自分を支えてくれる人とゆっくり過ごす(特に子どもは家族など安心できる大人と一緒に過ごしましょう)
- ・楽しいと思えることをする
(旅行など非日常的な過ごし方をしてみましょう)
- ・リラックスする時間を作る
(腹式呼吸や軽いストレッチなどもお勧めです)
- ・無理をせず、つらいときは「つらい」と相談する



相談先

電話相談

こころの相談ダイヤル
平日9:00~17:00
☎076-237-2700
平日17:00~翌9:00、
土・日、祝日は
☎0570-783-780

石川こころのケアセンター
平日9:00~17:00
☎0120-333-247



LINE相談

生きづらびっと
ID: yorisoi-chat
受付時間:
平日8:00~22:00



問 健康推進課 ☎53-3623



お兄ちゃんが
だいすき!

車が
だいすき!

令和6年
6月18日
生まれ

令和4年
2月10日
生まれ

さかべ

虹榎ちゃん

真風冬くん

わが家のアイドル

虹榎ちゃんは優しいお兄ちゃんが大好き
でいつも隣にいるね! 生まれてきてくれ
てありがとう! 2人の笑顔がパパとママの
宝物です♡

(父: 太亮/母: 小夏) 飯川町

急募!! 未就学のお子さんを募集中!

掲載を希望する人は、広報広聴課(☎53-1130)
までお気軽にご連絡ください。

Editor's Note 編集後記

今月の特集は、今年度20歳を迎える皆さんが主役の「令和7年七尾市はたちのつどい」。前日のリハーサルから取材させていただいたのですが、実行委員の皆さんが面白くて可愛くて取材がとても楽しかったです! 当日も広報用の撮影に快く応じてくださる方がばかりで本当に助かりました。皆さんの晴れ着やスーツ姿を写真に収めながら、自分が二十歳だった時のことを思い出していました…。楽しいことも辛いこともたくさんある20代。二十歳の皆さんには、これから素敵な20代ライフを謳歌してもらいたいです!(中村)



スマートフォンアプリ
「マチイロ」
http://machiiro.town/lp/
ishikawa_nanao



多言語対応「Catalog Poket」
Delivering e-book in English
电子书籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
한국어 전자전송중
ໂປຣແກຣມສົ່ງເອ-ບຸກຄົນ
Entregar e-book em Português



*この広報誌は、限られた資源を大切にす
るために、古紙配合率100%再生紙と大豆油
インキを使用しています。

本誌掲載の写真・記事・イラストなどの無断転載を禁じます。

