ひとりで悩んでいませんか？
～3月は「自殺防止月間」～

●心の病に注意しましょう

全国の自殺者数は、近年では減少傾向にありますが、平成25年の自殺者数は全国で27,283人、茨城県で615人と依然として多い傾向にあります。社会全体で自殺対策に取り組んでいくことが重要な課題です。

●最近、ちゃんと眠れていますか？

２週間以上不眠が続くなら、それは「うつ」かもしれません。

【こころとからだ　セルフチェック】

□毎日の生活に充実感がない
□これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている
□以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
□自分が役に立つ人間だと思えない
□わけもなく疲れたような感じがする

＊２項目以上が２週間以上続いている場合は、かかりつけ医または相談窓口にご相談ください。

●相談窓口

相　談　内　容	相　談　窓　口		電 話 番 号 （ 相 談 時 間 等 ）
心とからだの健康	精神保健福祉センター		029-243-2870（予約制）
	常陸大宮保健所		55-8424（平日８時30分～17時15分）
	健康推進課 山方総合支所市民福祉課 美和総合支所市民福祉課 緒川総合支所市民福祉課 御前山総合支所市民福祉課		54-7121（平日８時30分～17時15分） 57-2121（　〃　） 58-2111（　〃　） 56-2111（　〃　） 55-2111（　〃　）
死にたい気持ち 心の悩み	茨城いのちの電話	つくば 水戸 フリーダイヤル	029-855-1000（毎日24時間） 029-255-1000（毎日13時～20時） 0120-738-556（毎月10日、８時～翌日８時）
	いばらきこころのホットライン		029-244-0556（平日） 0120-236-556（休日）

双子葉合弁花　キク科フキ属

御前山ビオトープ周辺の植物等

湿り気のある崩壊地や林の縁に生える多年草です。花茎はフキノトウとして、葉柄はフキの軸として食べることができます。

アイヌ伝説の中の小人コロボックルは「フキの葉の下の人たち」という意味で、雨が降るとフキの葉の下に身を寄せ合って雨宿りをしたという言い伝えがあります。

（写真・データ提供　御前山ダム環境センター）

【お詫びと訂正】

広報常陸大宮１月号の４ページ「財務書類４表」に一部誤りがありました。表中の（財）山方ふるさと振興公社は（公財）常陸大宮市振興財団です。お詫びして訂正します。