

美術館 春のワークショップ2025

問 美術館 (☎23-1636)

①さらさらキラキラ 雨の中で何をする？

時 3月23日(日)・27日(木) 10時～11時30分

内 紙に絵の具を垂らしてカラフルな春の雨を降らせます。

講 野村純世氏(画家) 対 年少～年長児

②カラフル・ワンダーランド

時 3月23日(日) 13時～15時

内 絵の具で色を重ねて想像の植物を描きます。

講 山口百子氏(美術家) 対 小中学生

③ヘンテコ令和土偶！

時 3月27日(木) 13時～15時

内 粘土を使って土偶を作ります。

講 加藤真浩氏(彫刻家) 対 小中学生



【共通】

¥ 200円 定 各20人

申 3月11日(火)までに、QRで申込み。

※グループで参加を希望する場合も1人ずつ登録し、それぞれの備考にその旨を記載してください。

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。



▲①



▲②・③

3月は
自殺対策
強化月間

みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち “かりや”

問 健康推進課 (☎23-9559) ID 1009872

3月は年度末の締めや新年度に向けた期待や不安で、大きなプレッシャーがかかる時期です。また、気温の寒暖差で自律神経のバランスが乱れ、ストレスを感じやすくなります。自分の心や体、周りの人のSOSに耳を傾けるよう心掛けてみましょう。

いつもと違うこんな症状はありませんか？

体

- よく眠れない
- 食欲がない
- 飲酒量が増えた
- 体調不良が続いている

心

- 気分が落ち込んでいる
- 何事にも興味が持てない
- 不安になる
- イライラして落ち着きがない

行動

- 遅刻や欠勤が増えた
- 口数が減った
- 物事に集中できない
- 周囲との交流を避けるようになった

◆相談しましょう

困ったときや辛いときは、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。友人や家族、同僚、相談窓口などに相談しましょう。心や体の不調が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

相談窓口

- ▶健康推進課(平日8時30分～17時15分)(☎23-9559)
- ▶衣浦東部保健所(平日9時～12時・13時～16時30分)(☎21-9337)
- ▶よりそいホットライン(24時間)(☎0120-279-338)
- ▶あいちこころほっとライン365(9時～20時30分)(☎052-951-2881)
- ▶愛知いのちの電話(24時間)(☎052-931-4343)
- ▶ライフリンク
 - ・電話相談…#いのちSOS(24時間)(☎0120-061-338)
 - ・SNS相談…生きずらびっと(QR①)
- ▶あいちこころのサポート相談
 - LINE(QR②)、Facebook(QR③)
- ▶子ども・若者向けのWeb空間「かくれてしまえばいいのです」(QR④)



▲①



▲②



▲③



▲④