



★公民館からのお知らせ★

公民館の宿日直をしていただける方を募集します。



川路公民館では、シルバー人材センターに委託して休日や夜間の利用者の受付、公民館の施設管理をしていただいております。この度、4月1日から勤務していただく方を募集します。

募集人数：1名

仕事内容：日直業務 月2回程度
宿直業務 月8回程度
公民館利用者や電話の受付、部屋の貸し出し業務、簡易な環境整備、郵便物等の受領、年末年始の館内管理 ほか



勤務時間：日直 8:30～17:15(土日・祝日)
宿直 17:15～22:00(年末年始を除く毎日)

※複数名での交代勤務のため、毎日の勤務ではありません。

申し込み：3月6日(金)までに川路自治振興センターへお申し出ください。

申し込み多数の場合、選考を行います。

その他：条件等、詳しくはお問い合わせください。

採用に際しては、シルバー人材センターへの登録をお願いします。

問い合わせ：川路自治振興センター

(電話：0265-27-2001)



その他 3月の予定

○介護予防教室【ほほえみ会】：12日・26日

○さわやか会：27日(年度末総会)

○歴史文化セミナー：実施(時期未定)

○すくすく学級：9日

○4区お茶のみサロン：10日

○いきいき教室：2・3区 11日

6区 3日

7区 25日

8区 13日

季節の変わり目です。体調管理に気を付けてお出かけください。



まちづくり委員会の予定

○まちづくり委員会 定例役員会・三役会

・日時：3月 3日(火) 19:00～



川路「永年無火災表彰」を受賞

川路地区は、区内で6年間住宅火災が発生していないことを受けて、「永年無火災表彰」を受賞し、1月12日に表彰を受けました。

これから3月は、空気の乾燥や強風による火事が頻発するため、火災予防月間になっております。火の元には十分注意し、これからも無火災を継続していきましょう。



保健師からのお知らせ

頑張りすぎていませんか？

こころの健康を保ちましょう

3月は、生活環境が変わったり、季節の変わり目で、体だけでなく、こころも疲れやすい時期かと思えます。

皆さんはこころの健康を保つために、どのようなことを生活に取り入れていますか？ゆっくり眠る、友人と食事に行きおいしい物を食べる、運動をして体を動かすなど...様々な方法があると思います。こころの変化に気が付き、こころに負担がかかっていると感じたら、深刻になってしまう前にセルフケアすることが大切です。

また、こころが辛いときには「SOS」を出すことも大切です。人はそれぞれ、考え方に癖がありますので、1人で考えていると、悪い方へ考えてしまったり、考えすぎてしまうことも少なくありません。相談することは勇気があることですが、誰かに相談することで考えが整理され、気持ちが切り替えやすくなったり、視野が広がったりすることにつながります。今は、LINEやウェブサイト上で相談できる場所もあります。相談しやすいところを普段から知っておくこともおすすめです。

市が行っている各種相談窓口については、広報いいだをご覧ください。

自分をいたわる
時間を大切に♪



こころん レオン
飯田市こころの健康・自殺対策啓発キャラクター