



### < 3月は自殺対策強化月間 >

3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

#### 【 毎日すこやかに過ごすための睡眠5原則 】

- ▶からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- ▶光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ▶適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ▶カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- ▶眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

(厚生労働省 Good Sleep ガイド)

ぐっすりと眠れない、ものごとを悪い方にばかり考えるなどの症状が2週間以上続く場合は、「うつ病」のサインかもしれません。一人で抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口早めに相談しましょう。

#### 【こころの相談窓口】

米子市健康対策課 0859-23-5452  
西部総合事務所米子保健所 0859-31-9310

その他の相談窓口（米子市ホームページ） →



## 崎津公民館使用についてお願い

### 公民館事務室の開館時間

開館 月～金曜日 午前8時30分～午後5時  
閉館 土・日・祝日

### 公民館各室借用の手順

- ① 空室の確認。
- ② 公民館利用申請書の提出。（利用を中止する場合は早めにご連絡ください。）
- ③ 鍵の借用。（開館時間以外にご利用の方）
- ④ 公民館利用簿の記入。（玄関窓口に置いてあります。）
- ⑤ 鍵の返却。（開館時間以外にご利用の方）

### 注意事項

- ・利用時間 午前9時～午後10時
- ・飲酒・喫煙の禁止（敷地内禁煙）
- ・冷暖房温度設定 冷房 28度（6/15～9/15）  
暖房 20度（12/1～3/31）
- ・節電・節水に努める。
- ・ごみは持ち帰る。
- ・現状復帰。  
必ず掃除をしてお帰りください。
- ・ブラインドは防犯のため半分開けて帰る。
- ・消灯・ガスの開閉・戸締りの確認。  
お帰りの際はエアコンのスイッチを切ってください。



## ほっとひといき ☕ (78)

### 「I Me Mine」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎(7区)

米大統領が「メキシコ湾」を「アメリカ湾」に改め、北米最高峰「デナリ」を旧名「マッキンリー」に戻すという大統領令に署名しました。私も「マッキンリー」の方がなじみ深いのですが、大統領の行動は明らかに世界における人権尊重の歴史に逆行するものです。先祖代々「デナリ」と呼んできたアラスカの人々はどう思うでしょうか。

この話を聞いて、私はビートルズ最後のアルバム『Let It Be』に収録の『I Me Mine(アイ・ミー・マイン)』を思い出しました。『I Me Mine』は「僕が、僕を、僕のもの」でしょうか。猛烈な「自己チュー」ですね。ジョージ・ハリソンがポール・マッカートニーを皮肉って作ったと私は記憶していましたが、彼はジョン・レノンやヨーコ・オノにも不満があり、人間全体のエゴイズムに対する怒りを表現した曲だったようです。

先日、某自然学習施設を訪ねた時の話。ある生物の写真が撮れたものの、名前に自信がなかったので、顔見知りのスタッフに尋ねました。すると「お客様のレベルならわかっているですね…」と。私を認めてくれていたのかも知れませんが、少し複雑でした。こういう施設は『I Me Mine』でなく、利用者の思いに寄りそってほしいです。

新聞によると、平井知事は「アンコンシャス・バイアス」(無意識の偏見)の解消をめざす県民運動や働きやすい環境づくりの機運醸成に向けて、新たな部署を創設するそうです。そのフォーラムやセミナーに大統領もいらしゃいませんか？



降雪時は忘れず確保を！  
(2025.2.8 七区)

## 子育てサークル よりお知らせ

### 日時

3月13日(木)  
午前10時30分～

### 場所

弓ヶ浜子育て支援センター  
(富益保育園となり)

### 電話

28-8860