

## 新生児ご誕生 おめでとうございます

5区 渡部 洸平 様 美奈子 様のお子様  
葵環 ちゃん (令和7年10月生)

6区 長谷川大史 様 実咲 様のお子様  
理久 ちゃん (令和6年8月生)  
絢音 ちゃん (令和7年11月生)

自治会加入者対象に崎津自治連合会と崎津地区社会福祉協議会と合わせて10,000円のお祝い金をお渡ししています。該当される方は、崎津公民館までお申し出ください。

### 保健師だより

こんにちは。保健師の吉川です。今月は「自殺対策強化月間」です。3月は、生活環境が大きく変わることによってストレスや不安を抱えやすい時期です。ストレスがかかると、体や心、行動にさまざまなサインが現れます。

#### ■体のサイン

眠れない、食欲がない、疲れやすい、体がこわばる等

#### ■心のサイン

不安、悲しみ、イライラする、集中できない、物事が楽しめない等

#### ■行動のサイン

ひきこもりがちになる、お酒の量が増える等



ひとりで抱え込まず、周囲の人や、かかりつけ医、専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口にも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のお願い

### 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。(玄関窓口においてあります。)
- ⑤ 鍵の返却。(開館時間以外にご利用の方)

### 注意事項

- ・利用時間は午前9時～午後10時までです。
- ・敷地内は禁煙です。飲酒もご遠慮ください。
- ・冷暖房使用時は温度設定をお守りください。  
冷房 28度(6/15～9/15) 暖房 20度(12/1～3/31)
- ・ごみは各自でお持ち帰りください。
- ・机や椅子は元の場所に戻し、掃除をしてお帰りください。
- ・消灯・ガスの開閉・戸締りを確認してください。
- ・お帰りの際はエアコンのスイッチをお切りください。

### 駐車場について

- ・駐車場内では安全確保のため、徐行運転をお願いします。
- ・車道に出る場合は、一旦停止を行ってください。

安全で気持ちよく利用できるよう皆様のご協力をよろしく  
お願いいたします。

## ほっとひといき 90

### 「一隅を照らす」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎(7区)

最近メディアから「強ければ幸せ」「儲かれば幸せ」というような話ばかり伝わってくる気がするのは私だけでしょうか。この手の欲には限りがありませんよ。

相田みつを氏の言葉として有名な「奪い合えば足らぬ、分け合えば余る」は仏教の教えですが、これには続きがあり、「奪い合えば争い、分け合えば喜び 奪い合えば戦争、分け合えば平和 奪い合えば地獄、分け合えば極楽」となります。

もう一つ仏教つながりで、天台宗の開祖最澄の「一隅を照らす、これ即ち国宝なり」という言葉があります。一隅とは自分のいる場所、足元。自分にできることを一生懸命行えば自分の足元に小さな灯が灯り、一人一人の灯が集まれば世の中全体が明るくなる。そういう慈愛の心、行動を国の宝として大切にしようという教えです。「自分にできること」とは自分ファーストではなく相手を大切にする行動です。誰一人差別されず個に応じて尊重され皆が輝く社会を共に創っていくという、人権教育の目標とも重なる言葉だと思っています。職員室にも貼って先生方に呼びかけていました。

今の風潮に逆らい『人として善く生きること(ウェルビーイング)を考えましょう』と訴えるのも人権教育の役割です。



小学校職員室の掲示  
(2018.3.30 外江小)

「崎津っ子見守り隊」より 3月に締めくくりに会を予定していましたが行いません。隊員の皆様には大雪時の安全確保等で大変お世話になりました。今後ともよろしく申し上げます。新メンバーも募集しています。