

## 心の健康づくりフォーラム

くいきいきと働ける

職場づくりのために

厳しい経済情勢が続く、職場環境において、強い不安・ストレス等を感じる労働者が年々増加しています。

「こころの病にならない、させないためにどうしたらいいの…?」

「もし自分や家族、職場の仲間がなっってしまったらどう対処したらいい?」

そんな疑問を、メンタルヘルスの第一線で活躍する講師とともに一緒に考えてみませんか。

メンタルヘルスに関心のある多くの皆様のご参加をお待ちしています。

## 講演

「しなやかな心とからだでストレスに向き合う」

～生活の中で手軽にできるセルフケア～

講師 佐藤起和子氏（産業カウンセラー）  
日時 7月17日(木)午後1時30分～3時

(受付午後1時～)

会場 佐久勤労者福祉センター

第5会議室

申し込み・お問い合わせ先

長野県東信労政事務所（上田合同庁舎内）

電話 0268（25）7144

佐久あすなろの会のご案内  
(佐久地域自死遺族交流会)

大切な家族が自死で亡くなった場合、残されたご家族は様々な感情・想いを抱えます……。

「佐久あすなろの会」は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語りあえる場です。

## 開催日

平成26年8月2日(土)・11月13日(木)

平成27年2月7日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 自死遺族の分かち合い

会場 佐久市内

(参加申し込みをされた方に会場を案内します)

対象者 家族を自死でなくされた方  
(自死された方の親、配偶者、兄妹、子ども)

\*対象者以外の方の参加はお断りしていただきます

費用 100円（お茶代等）

申し込み・お問い合わせ先

佐久保健福祉事務所

健康づくり支援課 保健師

電話 0267（63）3164



白樺  
高原便り

白樺高原総合  
観光センター

## ヒメホタル祭り開催

7月12日(土)から7月27日(日)まで「ヒメホタル祭り」を開催します。  
ヒメホタルは、山の中に生息しているホタルで、ゲンジボタルやヘイケボタルより一回り小さく、黄金色の強い光の点滅が特徴です。

場所は、蓼科牧場信号から白樺湖方面に向かって5分のところに会場入口看板を設置してあります。夏の夜にヒメホタルの神秘的な光をぜひご覧ください。



## 白樺高原花火大会開催

日付 8月11日(月)  
場所 女神湖畔（光と音の祭典）  
午後7時から御泉水太鼓演奏  
午後8時から花火打ち上げ予定  
大勢の皆さんのお越しを

お待ちしております。

