



3月9日は脈の日

脳卒中の中でも特に重症化しやすい、心原性脳梗塞予防のため、定期的に自分の脈をチェックする習慣をつけましょう。

脈が飛ぶなど、脈のリズムがおかしいなと思ったら、すぐ受診しましょう！

泉佐野保健所管内の泉佐野市、熊取町、田尻町、泉南市、阪南市、岬町の3市3町では脳卒中予防対策に取り組んでいます。

問合せ 健康推進課



▲「心房細動週間ウェブサイト」より

3月15日(日)まで！

「さのぼっ歩」のアプリを登録している人は「さのぼ」への交換を3月15日(日)までに行ってください。

交換申請

交換しなかった場合、4月初旬にポイントが失効します。

問合せ 健康推進課



水道基本料金の減免制度

65歳以上の人だけで構成される高齢者世帯は、水道など基本料金の減免を受けられる場合があります。

※同一住所にある人全員が65歳以上に限り
申請・問合せ 地域共生推進課
※詳しくは問い合わせてください。

「世界自閉症啓発デー」「発達障がい啓発週間」

問合せ 府 地域生活支援課 (☎06-6944-9179)

毎年4月2日は、国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。

また、毎年4月2日～8日を「発達障がい啓発週間」として、全国で発達障害の啓発のため、様々なイベントが行われています。発達障害の人たちが社会の中で自立していくためには、発達障害に対する私たち一人ひとりの理解が必要です。「世界自閉症啓発デー」「発達障がい啓発週間」を契機として、自閉症をはじめとする発達障害への理解を深めていただくようお願いします。

【府内主要建物のブルーライトアップ】

府では、府内の主要建物を「世界自閉症啓発デー」のシンボルカラーであるブルーにライトアップします。
※ブルーは「癒し」や「希望」を表します。

「世界自閉症啓発デー・発達障がい啓発週間 in OSAKA 2026」セミナー

府では、自閉症をはじめとする「発達障害」について理解を深めるためのセミナーを開催します。

開催時期 4月

※日時や申込方法は決定次第、府ホームページに掲載します。

日時	名称	終了時間
4月2日(日) 日没～ ※実施時刻など、変更になる場合があります。	大阪城天守閣	午後10時
	府咲洲庁舎	午後11時
	府立男女共同参画・青少年センター(ドーンセンター)	午後9時30分
	海遊館	午後9時
	天保山大観覧車	午後9時



▲府ホームページ



▲「世界自閉症啓発デー」日本実行委員会

広告

3月は自殺予防月間 ～ひとりで悩まないで…～

問合先 地域共生推進課

悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

～こころの健康に不安を感じたら～

	名称【開催日時】	電話番号
各団体	関西いのちの電話【毎日 24時間】	☎06-6772-1121
	国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター【金曜日 午後1時～日曜日 午後10時】	☎06-6260-4343
	こころの救急箱 【月曜日 午後7時～火曜日 午前3時、木曜日 午後7時～10時】	☎06-6942-9090
	自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル） 【毎日 午後4時～9時、毎月10日 午前8時～翌日 午前8時】	■ 0120-783-556
大阪府	こころの健康相談統一ダイヤル 【3月1日(日) 午前9時30分～3月31日(火) 午後5時までは24時間体制】	☎0570-064-556（一部のIP電話などからは接続できません。）
	こころの電話相談 【月・火・木・金曜日（祝日、年末年始除く）午前9時30分～午後5時】	☎06-6607-8814
	若者専用電話相談（わかぼちダイヤル） 【水曜日（祝日、年末年始除く）午前9時30分～午後5時】	☎06-6607-8814
	泉佐野保健所【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前9時～午後5時45分】	☎462-4600
	大阪府妊産婦こころの相談センター 【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前10時～午後4時】	☎0725-57-5225
	～自死遺族相談（予約制）～ 大阪府こころの健康総合センター 【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前9時～午後5時45分】	☎06-6691-2818
泉佐野市	基幹包括支援センターいずみさの 【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前8時45分～午後5時15分】	☎464-2977 ホームページ (https://izumisanoshakyo.or.jp)

【自殺予防月間における啓発活動の実施について】

●自殺予防街頭啓発活動

取組を知ってもらうことを目的に、ポケットティッシュを配布し啓発活動を行います。

日時・場所

- 3月9日(月) 午後5時30分～6時30分・南海「泉佐野」駅前
(雨天決行。荒天時は11日(水)に変更)
- 3月10日(火) 午後5時30分～6時30分・JR「日根野」駅前
(雨天・荒天時は12日(木)に変更)

※予定時間より早く終了する場合あり

●パネル展 ～あなたの心が軽くなるために～

あなたの悩みごとの相談窓口を紹介します。

日時 3月19日(木)～24日(火) 午前8時45分～午後5時15分

場所 市役所1階 市民ロビー

※申込不要、入場無料

いずれも

問合先 基幹包括支援センター いずみさの (☎464-2977)



いのち支える



▲悩みの相談窓口一覧
(府こころの健康総合センター ホームページ)

手話をやってみよう！

～ワンポイント手話講座③～

今月の手話「誰、身元（みもと）、名前は？」

右手指の背を頬にあて、こするように2回、前へ動かす。

問合先 地域共生推進課

