

夢をカタチに!

参加者 募集!

起業への第一歩を
踏み出そう!!

創業セミナー

受講料 無料
要事前申込

「創業したいけど何から始めていいかわからない…」そんな方におすすめのセミナーです。
創業に必要な知識や心構え、実際に役立つ情報を創業のプロがわかりやすくお伝えします!
創業をお考え中の方、準備を始めている方、創業後間もない方も、この機会にぜひご参加ください。

日時 3月23日(月)19:00~21:00

講師 渡部 剛史氏
(中小企業診断士、MBA、AFP)

会場 出雲市役所1階 くにびき大ホール
(今市町70)

内容 講義、創業事例紹介

対象 出雲市内で創業を考えている方
創業に興味がある方

創業の専門家による分かりやすい基礎講義と、先輩創業者2名のリアルな体験談が聞けるセミナーです。創業時の悩みや工夫など、事前アンケートで寄せられた質問にもお答えします。

定員 先着30人 ※要申込

参加費 無料

申込期限 3月18日(水)

申込方法 右記の二次元コード
からお申し込みくだ
さい。



▲チラシ掲載HP



▲申込フォーム



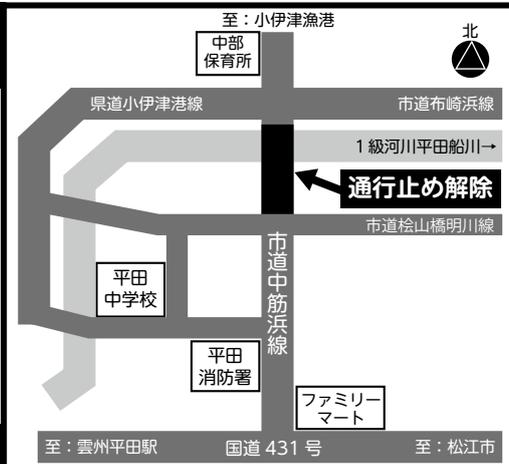
創業のヒント・
成功の鍵を学ぼう!

おたずね/特定非営利活動法人ミライビジネスいずも TEL 73-7200

通行規制解除のお知らせ

- 場所/平田町・東福町
(1級河川平田船川に架かる久多美橋)
- 内容/市道中筋浜線(久多美橋)
工事完了に伴う通行止め解除
- 日時/3月8日(日)12:00

おたずね/道路建設課 TEL 21-6094



手話をやってみよう!

今月は、「ゲーム」です。
ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も
公開していますので検索してください。
「出雲市 YouTube やさしい手話」で 検索



両手を揃えて並べ、
親指を繰り返し
曲げる(ゲーム機を
操作する様子)



おたずね/福祉推進課 TEL 21-6959 FAX 21-6598

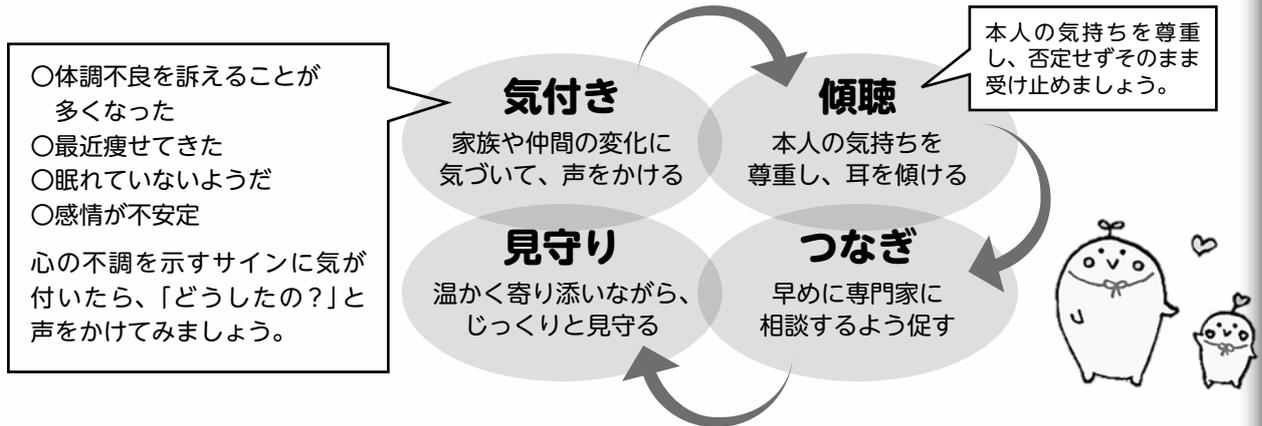
ひとりで悩んでいませんか？ ～3月は「自死対策強化月間」です～

自死対策強化月間は、国民が自死についての理解や関心を深め、自分や周りの人の心の健康や命の大切さについて考えるための月間です。

※出雲市では、遺族の方の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を使用しています。

◆周りの人ができることは？ ～悩みを抱える人をサポート～

どれかひとつでも悩んでいる人にとっては大きな支えになります。



1人で悩まないで相談してください

●出雲市役所 健康増進課 TEL 21-6976
そのほか、各行政センターでも相談対応を行っています。
<月～金曜> 8:30～17:15(土日祝日・年末年始を除く)

●出雲保健所 心の健康支援課 TEL 21-1653
<月～金曜> 8:30～17:15(土日祝日・年末年始を除く)

●島根いのちの電話 TEL 0852-26-7575
(年中無休)<月～金曜> 9:00～22:00
<土 曜> 9:00～24:00
<日 曜> 0:00～22:00

しまね分かち合いの会・虹～自死遺族のつどい～

【分かち合い】大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないその辛さなどを遺族だけで語り合う集いを開催しています。

【J交流会】自死問題・遺族支援に関心のある方々と交流しています。

参加ご希望の方は、事務局にご連絡ください。

◇日 時 / 3月14日(土)14:00～17:00
(14:00～分かち合い/15:30～J交流会)
◇場 所 / 出雲市民会館 ◇参加費 / 300円
◇おたずね / しまね分かち合いの会・虹事務局
事務局 桑原(TEL 090-4692-5960)

◆朝スッキリ、良い眠りのポイントは？ ～睡眠はストレスを和らげることに役立ちます～



睡眠習慣を改善しても、眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。

参考:成人のためのぐっすり
Good Sleepガイド
～健康づくりのための
睡眠ガイド2023～



【睡眠環境】寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足になります。

【生活習慣】日中の強い眠気や、週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。また、就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

【し好み】夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は控えましょう。また、寝酒の習慣は、かえって眠りが浅くなる原因となるので、控えましょう。