



## 災害時メンタルヘルスに不調を感じたら無理なく休みましょう

たとえば…  
・被災された方  
・被災地で支援業務に従事している方 など

誰もがメンタルヘルス不調に陥る可能性があります。

### 身体からの危険信号は出ていませんか？

眠れない、動悸が激しい、食欲がない、などの危険信号を見逃さないようにしましょう。

### すぐにできるセルフケア

休息を意識的にとる、運動する、家族に相談する など

### 周囲の方に知ってほしいこと

日々の生活や仕事に夢になると、自身のSOSのサインを見逃しがちです。

ご家族、上司など周囲の方は、声をかけたり、組織としてのサポートを行うなど、丁寧なコミュニケーションを心がけてください。

### 相談窓口

メンタルヘルスに不調を感じたときは  
**石川こころのケアセンター TEL:0120-333-247**

「災害対応にあたる支援者のメンタルヘルスの重要性について」  
動画で紹介しています



## 石川県立あすなろ中学校(夜間中学)の 学校説明会を開催します！

どんな学校なのか、どんな人が入学できるのかなど、  
夜間中学について詳しく紹介します。お気軽にご参加ください。

とき  
ところ

加賀会場:5月10日(金) 18:30～ 小松市民センター  
金沢会場:5月17日(金) 19:00～ 県地場産業振興センター  
能登会場:未定(5月中旬を予定)

申込  
方法

インターネット申込は、あすなろ中学校HPから  
電話申込は、夜間中学開設準備室まで ※説明会2日前まで

### 学校案内リーフレットができました！

あすなろ中学校のHPからダウンロードするか、  
各市町教育委員会にお問い合わせください。  
日本語以外の言語版もあります。

### 夜間中学とは？

修了すると中学校卒業資格がもらえます！  
授業料や教科書代はかかりません。

<対象となる方>

- さまざまな理由で小学校や中学校を卒業できなかった方
- 不登校や病気、その他の理由により十分に学べないまま中学校を卒業した方
- 日本の義務教育を受けることを希望する外国籍の方 など



お問い合わせ 学校指導課夜間中学開設準備室  
TEL:076-225-1834

あすなろ中学校  
HPはこちらから▶



### いしかわ理系人材確保奨学金返還助成制度

県内で就職する理系学生を対象に、企業と県が協力し、  
奨学金の返還を助成します！現在、対象学生を募集中  
です。ぜひお申し込みください。

対 象 理系の大学院・大学・高専卒業見込みの方

要 件 対象の企業に就職し3年間勤務すること

助成額 最大200万円

(院生:200万円、学部生・高専生:150万円)

※要申し込み

詳しくは二次元コードから



ジョブカフェ石川 TEL:076(235)4535

### 緑の募金出発式

森林整備・緑化推進のための「緑の募金」運動のスタートとして、出発式を開催します。

と き 4月1日(月) 12:45～

ところ いしかわ四高記念公園

※出発式後、ドウダングツツジの苗木100本を無料配布  
(先着順)

お問い合わせは(公財)県緑化推進委員会

TEL:076(240)7075へ

森林管理課 TEL:076(225)1642

### 4月2日は「世界自閉症啓発デー」です

県内のランドマーク(金沢城石川門、金沢駅鼓門、金  
沢港クルーズターミナル)を自閉症のテーマカラーで  
あるブルーにライトアップし、啓発ウォークを実施す  
ることで、自閉症・発達障害について考えるきっかけと  
します。

と き 4月2日(火) 18:40～20:00

ところ 金沢市役所庁舎前広場(ウォーク出発地)

金沢城石川門(ウォーク到着地)

障害保健福祉課 TEL:076(225)1427

### 知的財産出前授業の受講校を募集

「アイデアを守り、未来を創る！」

知的財産の専門家である弁理士が、身近な商品を目  
材にして、知的財産の基礎を楽しく分かりやすく講義  
します。

対 象 高等学校、高等専門学校、産業技術専門学校など

内 容 特許、商標など知的財産の基礎を講義

講 師 県内弁理士

※要申し込み

詳しくは二次元コードから



県発明協会 TEL:076(267)5996

### 令和6年度第1回消防設備士試験

と き 5月19日(日)

と ころ 金沢市(県地場産業振興センター)

受付期間 4月4日(木)～11日(木)

(電子申請・書面申請共通)

※受験には、別途試験手数料が必要

お問い合わせは、(一財)消防試験研究センター

石川県支部 TEL:076(264)4884へ

詳しくは二次元コードから

消防保安課 TEL:076(225)1481

### 令和6年度第2回危険物取扱者試験

と き 5月26日(日)

と ころ 金沢市(県地場産業振興センター)

受付期間 4月11日(木)～18日(木)

(電子申請・書面申請共通)

※受験には、別途試験手数料が必要

お問い合わせは、(一財)消防試験研究センター

石川県支部 TEL:076(264)4884へ

詳しくは二次元コードから

消防保安課 TEL:076(225)1481

