

11/25.FRI

Art Station TOWADA -AST-がOPEN

アートステーショントワダ エイエスティー

11月25日(金)、旧まちの駅跡地に「Art Station TOWADA -AST- (アートステーショントワダ エイエスティー)」がOPENします。

テナントのひとつとして十和田市の観光情報発信の拠点となる「十和田市観光物産センター」が開館します。この施設は、十和田市を訪れたかたに特産品の販売や市内発着観光プランの紹介を行うなど、観光情報や地域の魅力を広く発信するものです。

市民の皆さんが気軽に立ち寄れる休憩スペースもありますので、ぜひお越しください。



▲Art Station TOWADA -AST- (外観) ※イメージ図

◆十和田市観光物産センター概要

開館日 年中無休(1月1日を除く)

開館時間 9:00~19:00

施設機能 観光案内、特産品販売、厨房スペース、休憩スペース

☎6707・FAX 6628



問観光推進課観光企画係 ☎6772

～オープニングイベントのお知らせ～

とき 11月25日(金)、26日(土)、27日(日)
10:00~15:00

内容 アートグッズプレゼント(各日先着50人)
餅やジュースなどの振る舞い
保育園児による演舞※26日のみ
中高吹奏楽部による演奏※26、27日のみ…など



今日も無事できてほしい *Safe Community*

みんなで声がけいのちを守る とわだセーフコミュニティ 問セーフコミュニティ推進室 ☎6777

健康対策に取り組む会社を支援します！

メンタルヘルス対策支援センターをご利用ください

働く人のストレスの増大などにより、こころの健康(メンタルヘルス)対策に社会的関心が集まっています。メンタルヘルス対策支援センターでは、労働者の健康保持・増進のため、会社の産業保健活動を支援します。

こんな相談に対応します

- メンタルヘルス対策が必要と思われる労働者への対処方法
- 社内でメンタルヘルス対策に取り組む体制づくり
- 社内スタッフへの教育、研修
- 職場に復帰させるための方法
- 労働者、家族からの問い合わせの対応

※費用は無料です。

ご相談は電話、FAX、メールで受け付けています。また、専門のメンタルヘルス対策促進員が会社を訪問して支援します。

問青森産業保健推進センター
(独立行政法人労働者健康福祉機構)
☎・FAX 017-731-3682
メール mental-shien@sanpo02.jp



働いている皆さんへ

健康な毎日を過ごすために

「こころの健康を保つための8か条」

- ①からだの健康を保つ
- ②朝食を必ずとり、栄養バランスにも気を付ける
- ③1カ月に丸1日休める日を2日以上つくる
- ④疲れはなるべくその日の内にとる
- ⑤睡眠は各自が満足する時間だけでOK
- ⑥ストレスをひたすら耐えることは避ける
- ⑦ストレス解消はスポーツや旅行などで
- ⑧仕事と家庭の両立を



わたしたちが会社を訪問し、社内のメンタルヘルス対策を支援します。

メンタルヘルス対策促進員(上十三地域担当)
産業カウンセラー・看護師 今泉 悦子さん

