

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

市立病院通信-137-

## お元気ですか

### カウンセリングについて ご存じですか

市立長浜病院 公認心理師  
天野 可奈子



カウンセリングとは、カウンセラーが心のもやもやを主に話すことで、気持ちを整理し、また、解決方法を一緒に探していくための一つの手段です。

カウンセラーは、相談される人の思いを丁寧にゆつくりと聴かせていただき、どのようにしたら少しでも楽になれるかを一緒に考えていきます。「話すのが苦手」と思う人もご安心ください。話すだけでなく、絵などに表現したり、リラクゼーション(心身の緊張を緩和する呼吸法等)を取り入れたり、カウンセリングには

問 市立長浜病院  
☎68・23300(代表)

様々な技法があるため、その人に合ったやり方でカウンセリングを行うことができます。

当院では、公認心理師と臨床心理士の資格を取得した常勤のカウンセラーが1人在籍し、がん患者さんをはじめとする、主に身体にご病気のある患者さんやご家族の心の相談を受けています。また、必要に応じて主治医や看護師などと連携し、お一人お一人に寄り添った支援の提供に努めています。

友人や家族に相談しているうちに、気づいたら心が軽くなった経験はありませんか。ぜひ身近な人に相談するときのように、お気軽にカウンセリングをご利用ください。カウンセリングを利用することは、一歩前に進むための大切な対処法です。

当院のカウンセリングに関するお問合せについては、病院代表番号から、総合医療相談窓口にご連絡ください。皆さんが少しでも楽になるためのお手伝いをさせていただきます。いただければ大変嬉しく思います。

## スマホ講習会開催のお知らせ

問 デジタル行政推進局  
☎65-6581



スマートフォンの電源の入れ方やボタン操作などの基本的な使い方から、インターネットやLINEの使い方などを学べる講習会を開催します。  
※スマホは無料でお貸しします。詳しくは各会場に設置されているチラシ、市ホームページをご覧ください。

【受講料】 無料  
【定員】 各回8人(先着順)  
【問合せ・申込先】  
委託事業者(株)Honkiki  
(☎050-3317-1545)(平日10時~17時)  
※申し込みの際は、問合せ番号(1012)をお伝えください。

日程	時間	講座内容	場所
9月14日(水)	9時30分~10時30分	基本講座	西浅井まちづくりセンター(西浅井町大浦)
	11時~12時	応用講座	
	14時~15時	基本講座	余呉まちづくりセンター(余呉町中之郷)
9月15日(木)	9時30分~10時30分	基本講座	びわまちづくりセンター(難波町)
	11時~12時	応用講座	
	14時~15時	基本講座	神照まちづくりセンター(神照町)
10月11日(火)	9時30分~10時30分	基本講座	高月まちづくりセンター(高月町渡岸寺)
	11時~12時	応用講座	
	14時~15時	基本講座	湯田まちづくりセンター(内保町)
10月17日(月)	9時30分~10時30分	基本講座	木之本まちづくりセンター(木之本町木之本)
	11時~12時	応用講座	
	14時~15時	基本講座	湖北まちづくりセンター(湖北町速水)
10月19日(水)	9時30分~10時30分	基本講座	市役所本庁舎 多目的ルーム(八幡東町)
	11時~12時	応用講座	
	14時~15時	基本講座	虎姫まちづくりセンター(田町)
	15時30分~16時30分	応用講座	

【基本講座】

- 電源の入れ方/切り方
- 主なボタン操作の方法
- 電話のかけ方
- カメラの使い方
- インターネットの使い方
- インターネットの検索方法
- メールの使い方

【応用講座】

- QRコードの読み取り方
- アプリのインストール方法
- LINEの使い方
- 安心安全なスマホの利用

記事広告

## JAPAN LIVE YELL project

文化庁統括団体によるアートキャラバン事業  
(コロナ禍からの文化芸術活動の再興支援事業)



長浜文化芸術会館  
木之本スティックホール  
ホームページ▶



### イルカ50th Anniversaryコンサート

~ほのほの行こうね! IN NAGAHAMA~

【開催日時】 11月5日(土) 開演14時30分(開場14時)  
【会場】 長浜文化芸術会館(大島町)  
【チケット】 一般3,500円、25歳未満2,500円(全席指定)※当日ともに500円増  
9月3日(土)10時より発売開始  
【チケット販売所】 長浜文化芸術会館、浅井文化ホール、アル・プラザ長浜 ほか  
【出演】 イルカ、オペラ合唱団Nord del Lago (地元合唱団)  
【問合せ】 長浜文化芸術会館 ☎63-7400



### クロワッサンサーカスショー BIWAKOツアー 2022 IN NAGAHAMA

パントマイム、マジック、アクロバット、音楽バンド!  
ドキドキ、わくわく、楽しいサーカスショーが長浜にやってきます!

【開催日時】 12月4日(日) 開演14時(開場13時30分)  
【会場】 木之本スティックホール(木之本町木之本)  
【チケット】 一般2,500円、25歳未満1,500円(全席指定)  
一般&25歳未満ペア3,000円(木之本スティックホールのみ取扱)  
【チケット販売所】 木之本スティックホール、長浜文化芸術会館、浅井文化ホール、アル・プラザ長浜  
【問合せ】 木之本スティックホール ☎82-2411



## パソコン入門講座のお知らせ

問 生涯学習文化課  
☎65-6552



初心者向けのパソコン講座を開講します。  
六荘まちづくりセンターでは、パソコン無料サポートも実施します。  
詳しくは、お近くのまちづくりセンターに設置している「パソコン講座予定表」をご覧ください。各講座会場までお問い合わせください。  
※受講には別途テキスト代が必要になります。

【申込先】  
9月6日(火)から電話で受け付けます(先着順)。  
市民交流センター(地福寺町) ☎65-3366  
湖北まちづくりセンター(湖北町速水) ☎78-1287  
六荘まちづくりセンター(勝町) ☎62-0198  
山東学びあいステーション(米原市長岡) ☎55-2578  
【問合せ】  
NPO法人IT育成会 あすな ☎63-8319

会場	講座名	受講料	開講日(曜日)	回数
市民交流センター	エクセル関数活用	4,000円	10月3日(月)13時30分~	5回
	ワード初級講座	4,000円	10月17日(月)10時~	5回
湖北まちづくりセンター	エクセル初級講座	4,000円	10月3日(月)10時~	5回
	エクセル関数活用	4,000円	11月21日(月)10時~	5回
六荘まちづくりセンター	パソコン基本操作	3,000円	10月4日(火)10時~	3回
	パワーポイント活用講座	4,000円	10月5日(水)10時~	4回
	ワード中級講座	4,000円	10月6日(木)19時~	4回
	ホームページ作成基礎	4,000円	11月2日(水)10時~	5回
山東学びあいステーション	エクセル出納簿作成	4,000円	10月4日(火)10時~	4回
	ホームページ作成活用	4,000円	11月11日(金)19時~	5回