

ころ あおぞら マーケット

2026.10.3 SAT ▶ 10.4 SUN

開催場所：イオンモール名取 1階 なとりコート (10:00 ~ 16:00)

ころを元気にする ステージイベント



10/3 (土) ~ 10/4 (日)
14:10 ~ 15:00 (2日間)

『半うつ 憂鬱以上、うつ未満』

精神科医 平光源 先生

主に「うつ」をテーマに、ころを
楽に前向きに、健やかな暮らしを
送るための話を、トークイベント
形式で開催いたします。

イベント終了後、累計販売部数7万部を超えるセールス
を記録している、平光源先生の著書「半うつ」を始め、
過去に出版されたメンタルヘルス関連書籍の、即売会
&サイン会を開催いたします。



10/4 (日) 11:00 ~ 11:40

『アンガーマネジメント』

緑ヶ丘病院 看護部 副部長 (精神科認定看護師) 野津 春枝 先生



10/3 (土) 11:30 ~ 12:10

『家族を支えることになった私自身のケア』

鹿島記念病院 訪問部 精神科認定看護師 内田 朋子 先生



10/4 (日) 11:50 ~ 12:20

『心を整えるマインドフルネス』

東北大学大学院医学系研究科 助教 村椿 智彦 先生



10/3 (土) 13:30 ~ 14:00

『ころを晴れやかにする暮らしの整え方
～作業療法士が伝える、明日からできる3つのヒント～』

仙台青葉学院大学リハビリテーション学部
リハビリテーション学科作業療法専攻 助教 熊谷 竜太 先生



10/4 (日) 13:30 ~ 14:00

『誰かに話したくなる睡眠の話
～今日からできる小さな工夫～』

東日本旅客鉄道株式会社 仙台健康推進センター 富田 悠斗 先生



ころの健康や障がい者就労に関する相談コーナー

ご相談は当事者の方のみならず、ご家族や友人、知人、同僚の方など、どなたでもお気軽にご相談下さい

ころの健康相談コーナー

10/3 (土) ~ 10/4 (日)
10:00 ~ 16:00 (2日間)

- ・最近メンタル不調が気になる
- ・仕事や生活に支障が出ている
- ・通院には少しハードルを感じる
ぜひこの機会にご相談下さい！

担当：県内精神科医療機関従事者



無料

障がいのある方の就労相談コーナー

10/3 (土) ~ 10/4 (日)
10:00 ~ 16:00 (2日間)

- ・現在仕事を探している
- ・仕事の相談をできる人がいない
- ・障害者雇用の情報を知りたい
ぜひこの機会にご相談下さい！

担当：アビリティーズジャスコ (株)



無料

各相談予約はこちら

左記 2つの相談コーナーは、
右記QRコードより事前予約
が可能です。ご希望の日程や
時間等をご入力下さい。当日
受付も空きがあれば可能です。



※ ご相談場所は、プライバシー配慮の観点から、アビリティーズジャスコ杜せきのしたセンター（イオンモール名取3階）にて
※ 当日のご相談受付は、メインイベント会場 イオンモール名取1階 なとりコートにて受付をお願いいたします（チラシ裏面参照）

世界メンタル
ヘルスデーとは

世界精神保健連盟が1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、
正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。
その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。



各相談コーナー
対応場所



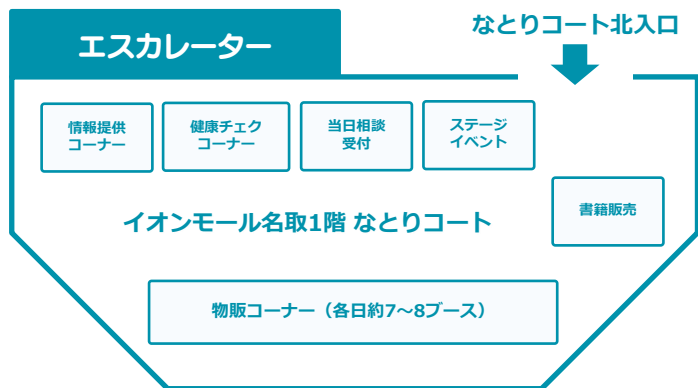
アビリティーズジャスコ社せきのしたセンター
イオンモール名取3階（ビュアキッズ斜め向かい）

- ①障がい者就労等相談コーナー
- ②こころの健康相談コーナー

ご予約、および当日お申込み頂いたお客
さまは、上記の場所までお越しください。



メインイベント会場図



※会場レイアウトおよび物販ブース内容は、変更になる場合がございます

こころの健康向上のためのさまざまな取り組み

こころのおまじないしおり

精神科医の先生から、こころの健康のためのメッセージがこめられたしおりを無料配布



こころとからだの健康チェック

血圧、酸素飽和濃度、体温、ストレスチェックなどを実施



メンタルヘルス関連情報提供

こころの健康に役立つ情報、地域の相談先など、情報提供しています（パンフレットなど）



おいしいもの！楽しいもの！いっぱい物販コーナー（障がい者支援施設）

メープルガーデン

10/3（土）～
10/4（日）
パンの販売



J O C A 東北

10/3（土）～10/4（日）
①野菜
②ワークショップ（羊毛、缶バッジ）、ひつじ村グッズ
10/4（日）
③大判焼き、冷やし大判、新鮮野菜、きくらげ など



めだか専門店すずの舎

10/3（土）～
10/4（日）
メダカすくい（中止）、スーパーボールすくい、プレミアムメダカくじの販売



manabyCREATORS

10/3（土）～
10/4（日）
手作りアクセサリ、アイロンビーズキーホルダー等手工芸品の販売



なのはな角田

10/3（土）～
10/4（日）
手芸製品の販売



ハーブ工房まーじょらむ

10/3（土）
ハーブティー薬膳茶の販売



友愛作業所

10/3（土）
洋菓子、和菓子、手芸品の販売



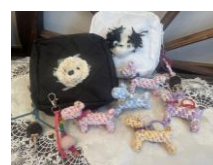
名取市みのり園

10/3（土）
クッキー、ミルクキャラメル、焼き菓子類、手芸、木工品等の販売



CocoAtelier（ココアトリエ） bvみのりカンパニー

10/3（土）
ストラップ、バックチャーム、サコッシュ、ポーチの販売



株式会社結び （就労支援事業所かけはし）

10/3（土）
くじ引き大会
※ 雑貨、インテリア



ラ・フリーズ

10/4（日）
マフィン、パイの販売



わ・は・わ

10/4（日）
焼き菓子、米粉ジャム、粉石けんの販売

