

# まよせ

## 今号の主な内容

市民ルポタージュ  
経験豊富な相談員が問題解決に一役!  
～「人権擁護委員」・「行政相談委員」のお仕事とは～ … 2面

コラム  
「消費生活相談の現場から」市史で候mini … 4面

お知らせ～information … 5～8面

スマートフォンなどで市報が読める「マチイロ」ダウンロードはこちら⇒



発行/清瀬市 編集/企画部秘書広報課 所在地/〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842 電話/042-492-5111(代表) ファクス/042-492-2415 メール/kouhou@city.kiyose.lg.jp URL/http://www.city.kiyose.lg.jp/

# 気づいてください! 心と体の限界サイン ひとりで抱えこまないで

東京都では、毎年2,000人以上の大切な命が自殺によって失われています。1人の自殺死亡者の背景には、10人の未遂者がいるといわれています。特に東京都では、30歳以下の自殺者が全体の3割を占めており、全国と比較して若者の割合が高くなっている状況です。もしあなたの身近な人に、いつもと違う様子を感じたら、それは心と体のサインかもしれません。早めの対処で大切な人の命を守りましょう。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

## 心の赤信号に気づきましょう

進学や就職、結婚、引っ越しなどの生活環境の変化は、急激なストレスをもたらす場合があります。この赤信号、が灯る前に、自分に潜むストレス要因は、どのようなものがあるか知っておくことが大切です。



また、誰かに相談したり、相談窓口や電話相談などを活用して、悩みを一人で抱え込みすぎないようにしましょう。

こんな状態が続いていませんか?

- 何をやっても楽しめない
- 眠れない
- 自分を責める、死にたくなる
- 食欲がない
- 集中力が続かない
- 気分が沈む

## ストレスとの付き合い方



ストレスへの適応能力を高めましょう。

- ①気分転換・気晴らしをしましょう
- ②日ごろから学校や会社でいろいろと話して、コミュニケーションをとりましょう
- ③よく眠り、休みましょう
- ④適度な運動と適切な食生活を心がけましょう
- ⑤自分のために過ごし、ゆとりの時間をつくりましょう

## よく眠れていますか?

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が悪化すると、健康上の問題や生活に支障が出てきます。また、不眠がうつ病のような、心の病気につながり、日中の生活や仕事に影響を及ぼします。そのため、良い睡眠をとることはとても大切です。ご自身の睡眠状態に関心を持つことも、心の健康保持のポイントです。



## 講演会のお知らせ

### こころといのちの講演会 「若者の自殺予防とSNS」

第8回健康大学  
「秋の夜長の睡眠術」

先着130人。  
日時 9月25日(火)午後2時～3時30分  
場所 アミューホール  
講師 杏林大学名誉教授 古賀良彦氏  
※直接会場へ。来場者多数の場合は、来場できない場合もあります。  
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

【第1部】◆基調講演「若者の自殺対策を考える」  
講師 東京工科大学医療保健学部看護学科教授 五十嵐千代氏  
【第2部】大学生によるシンポジウム「SNSで若者の命を救いたい」  
対象 都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民、定員約200人  
日時 9月7日(金)午後2時～5時 (開場は午後1時30分)  
場所 東京都議会議事堂  
※申込みなど詳しくは、東京都福祉保健局ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。  
問合せ 東京都福祉保健局保健政策部自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310



## 敬老祝金を支給します

市では敬老の日に際し、長寿を祝うとともに長年にわたる社会的貢献に感謝し、敬老祝金を支給します。

対象 8月1日現在、市内に住居登録をしている方で、平成30年12月31日時点で88歳(昭和5年生まれ)、99歳(大正8年生まれ)、100歳以上の方(大正7年以前生まれ)

支給額 88歳=5,000円、99歳・101歳以上=10,000円、100歳=30,000円

支給方法 各地域の民生・児童委員が9月6日～13日に個別にお届け

問合せ 高齢支援課高齢福祉係 ☎042・497・2081

## ～長寿を祝って敬老大会を開催～

各会場で式典、老人クラブなどによる演芸を行います。なお、今年度より「敬老大会案内状」は個別に送付しませんのでご注意ください。

対象 市内在住の75歳以上の方

日時・場所 下表のとおり(開場は開始時間の30分前から)

※直接会場へ。

※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。荒天で中止になる場合があります。

問合せ 高齢支援課高齢福祉係 ☎042・497・2081



日にち	午前 (10時～11時30分)	午後 (2時～3時30分)
9月18日(火)	野塩地域市民センター	
25日(火)	清瀬けやきホール	特別養護老人ホーム 信愛の園(梅園二丁目)
26日(水)	中里地域市民センター	下宿地域市民センター
27日(木)	竹丘地域市民センター	
29日(土)	清瀬中学校	—

## ご相談ください!! 東京都の9月特別電話相談

・フリーダイヤル以外は有料  
・0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外

月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
					54時間特別相談 (NPO法人国際ビフレンダース 東京自殺防止センター) 1日 午前0時～3日午前6時 ☎0120・58・9090		
3	4	5	6	7	8	9	
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) 3日～4日・各日午前9時～午後5時 ☎03・3235・1155							
10	11	12	13	14	15	16	
自殺予防のいのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) 10日午前8時～11日午前8時 ☎0120・783・556		自死遺族傾聴電話 (NPO法人グループケア・サポートプラザ) 11日～14日・各日午前10時～午後10時 ☎03・3796・5453					
17	18	19	20	21	22	23	
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ (NPO法人メンタルケア協議会) 17日～21日・各日24時間 ☎0570・087478					自死遺族相談ダイヤル (自死遺族のための電話相談) (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)		
24	有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話) 1日～30日月～木・土・日曜日、祝日正午～午後8時/金曜日正午～午後10時 ☎03・3842・5311						
22日～24日・各日午前11時～午後7時 ☎03・3261・4350							

【ご注意を】 市職員を装った還付金詐欺にご注意ください! 「携帯電話」を持って「ATM(現金自動預け払い機)」へと言われたら還付金詐欺です!