

市報
No.1247
9/1
平成29年(2017年)
毎月1日・15日発行

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

きよせ

今号の主な内容

- 市民ルポルタージュ
「最先端映像技術展」を体験 … 2面
- コラム
みつばち通信「みつばちの暑さ対策」 … 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

気付いてください！ 体と心の限界サイン 「自殺防止！ 東京キャンペーン」

～ご存知ですか？ たくさん大切な命が自殺で失われていることを！～

東京都では、毎年2千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、それは体と心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

こんな症状はありませんか？

過度なストレスは、心身に変調をきたします

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

もし、耐え難い悩みやストレスがある場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。相談相手は医師・家族・友人・同僚など誰でもかまいません。悩みの内容によって相談相手を選ぶのも良いでしょう。

スムーズなコミュニケーション環境

まわりの人とのコミュニケーションを大切にすると、ストレスの軽減につながります。

明るく挨拶する、人の話を最後まで聞くなど、ほんの少しだけ気を配りながらのコミュニケーションを心がけてみましょう。

ストレスにうまく対応しよう

ストレスはたまらないうちに対処しましょう。ストレスを上手に解消し、ストレスへの対応能力を高める必要があります。

具体的には、入浴・音楽鑑賞・散歩など、一番リラックスできる方法を見つけたり、熱中できる趣味を持つなどが良い気分転換になります。そしてなにより、十分な睡眠や適切な食事・適度な運動など規則正しい生活を心がけ、自分なりのストレスへの対処法を身に付けましょう。

こころの悩みや生活のことなど、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

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 54時間特別相談 ☎0120・58・9090 2日午前0時～4日午前6時
3	4	5	6	7	8	9
NPO法人国際ビフレンダース東京自殺防止センター		多重債務110番(東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155<4日～5日・各日午前9時～午後5時>	自殺遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453<5日～8日・各日午前10時～午後10時>			
10	11	12	13	14	15	16
自殺予防ののちの電話(一般社団法人日本ののちの電話連盟) ☎0120・783・556<10日午前8時～11日午前8時>		東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン～(NPO法人メンタルケア協議会) ☎0570・087478<12日～16日・各日24時間>	東京都ろうどう110番(東京都労働相談情報センター) ☎0570・00・6110<12日～13日・各日午前9時～午後5時>			
17	18	19	20	21	22	23
	自殺遺族相談ダイヤル(自殺遺族のための電話相談)(NPO法人全国自殺遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350<18日～20日・各日午前11時～午後7時>					
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) ☎03・3842・5311<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>						

～長寿を祝って～敬老大会開催・敬老祝い金支給

敬老大会
長寿を祝って、敬老大会を行います。各会場で式典、老人クラブなどによる演奏、来場した方で替え歌・ゲーム・体操などを行います。
お茶とお菓子と一緒に楽しみください。案内は9月以降に送付します。

日時・場所 下表のとおり
※なるべく公共交通機関・徒歩でご来場ください。
敬老祝い金を支給します
敬老の日に際し、毎年9月に高齢者の長年にわたる社会貢献に感謝し、長寿を祝うため、敬老祝い金を現金で支給します。

対象 8月1日現在清瀬市に住民登録があり、平成29年12月31日時点で88歳(昭和44年生まれ・米寿)、99歳(大正7生まれ・白寿)、100歳以上(大正6年以前生まれ)の方

支給額 88歳 5千円、99歳 10千円、100歳 15千円

支給方法 各地域の民生・児童委員が9月中旬までに自宅へお届けします

問合せ いずれも高齢支援課 ☎042・497・2008

日 時	午前(10時～正午)	午後(1時30分～3時30分)
9月22日(金)	中瀬戸地域市民センター	野塩地域市民センター
9月25日(月)	アミューホール	
9月26日(火)	特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)	下宿地域市民センター
9月27日(水)	中里地域市民センター	児童センター
9月28日(木)	竹丘地域市民センター	

こころのいのちの講演会「若者の自殺予防を考える」
【第1部】
◆講演「生きていく力とは？－若者の居場所、生きがい－」
東京福祉大学心理学部長 教授 鈴木康明氏による講演会です。
◆区市町村の取組事例紹介－豊島区－「若者のいのちを守る」ハートプロジェクト事業
【第2部】大学生によるパネルディスカッション
対象 都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般市民、定員約150人
日時 9月30日(土)午後2時～5時(開場は午後1時30分)
場所 東京福祉大学池袋キャンパス9号館(地下1階)
※申込み方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html> をご覧ください。