

■自殺防止！東京キャンペーン

気づいてください！体と心の限界サイン

9月は東京都の自殺対策強化月間です。自殺の動機には、うつ病などの健康問題や、失業・多重債務などの経済的問題などさまざまな問題が複雑に関係しています。自殺防止には社会全体で積極的に取り組む必要があります。

■市の相談

市では、さまざまな相談を受け付けています。相談については24ページをご覧ください。うつ病やこころの健康に関する相談は、保健センター(☎555-1111)へ問い合わせてください。

■東京都特別相談

◇24時間特別相談(自殺念慮者などのための電話相談)

日時 9月6日(土)午前6時～7日(日)午前6時

電話 03-5286-9090

◇自死遺族ホットライン(自殺で家族などを亡くされた遺族の方の電話相談)

日時 9月8日(月)～10日(水)午前10時～午後10時

電話 03-3261-4350

◇自殺予防のちの電話(24時間対応無料電話)

日時 9月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時

電話 0120-738-556

■シンポジウム 「生き心地のよい社会」へ いま私たちにできること」

日時 9月14日(日)午後1時～5時30分

会場 東京ビックサイト国際会議場

入場料 無料

申込み 9月5日(金)(消印有効)まで

に、はがきに住所・氏名・電話番号・手話通訳・車椅子利用の有無を記入し、郵送で左記の応募先へ

■標語の募集

自殺防止につながる標語(40字以内)を募集します。

応募資格 都内在住・在勤・在学の方

応募方法 10月31日(金)までに、郵送または東京都福祉保健局ホームページから応募してください。

応募先・問合せ 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都福祉保健局保健政策課 ☎03-5320-4310

■救急医療週間9月9日(火)～15日(月)

推進標語 「救命のはじめの一步はあなたから」

■救急フェア

AED、心臓マッサージや人工呼吸などの応急手当を身に付けませんか。

日時 9月13日(土)午前9時～

会場 ジョイフル本田瑞穂店

問合せ 福生消防署警防課救急係 ☎52-0119

■全国一斉「子どもの人権110番」強化週間(電話相談)

児童虐待や「いじめ」など、子どもの人権相談です。気軽に相談してください。

日時 9月8日(月)～14日(日)午前8時

30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

電話 0120-0007-110

(全国共通番号)

相談担当者 子どもの人権専門委員および法務局職員

問合せ 東京都子どもの人権専門委員会(東京法務局人権擁護部内) ☎03-5213-1422

■法テラス巡回無料法律相談

法テラス(日本司法支援センター)は、資力が乏しい方のための無料法律相談・裁判代理費用の立替えなどを行っている公的法人です。

弁護士会と共催で弁護士による無料法律相談(予約制)を行います。

日時 9月19日(金)午後4時30分～7時40分(1人30分程度)

会場 羽村市役所1階相談室

定員 5人(先着順)

申込み 9月1日(月)から、広報広聴課市民相談係へ

問合せ 法テラス多摩 ☎050-338-3153(平日午前9時～午後5時)

■西多摩建設事務所から

■大丈夫ですか？皆さんの木は！

豊かな自然に恵まれた多摩地域で守り育てられてきた樹木は、貴重な財産です。しかし近年、山林の手入れ不足から、枯れたり折れたりして道路に倒れる樹木が増えていきます。

また、枝葉が伸びて信号や標識が見えにくくなったり、車や人の通行に支障をきたしたりすることがあります。事故を未然に防止し、安全な通行を確保するために、次のことに注意してください。

○山林を所有している方：道路沿いなどで危険な状況にある樹木の伐採や剪定をお願いします。

○道路を通行する方：枯れたり折れたりして危険な樹木を見つけた場合は、連絡してください。

■置かないで！ブロックやスロープ

車道と歩道の段差を解消するために置かれている「乗り入れブロック」や「段差スロープ」で歩行者がつまづいたり、自転車やバイクなどが乗り上げたりして転倒するなどの事故が多発しています。段差解消のためには、歩道や縁石の切り下げ工事(自費)をお願いします。

問合せ 西多摩建設事務所管理課監察係 ☎0428-22-7216



図書館

幼児向けおはなし会

「11ぴきのねことぶた」など、楽しいおはなしをするよ！

日時 9月13日(土)午前11時

入場料 無料

※直接会場へお越しください。

問合せ 図書館 ☎554-2280

中央児童館

手作りおもちゃ教室〜リンググロケット〜

日時 9月13日(土)①午前10時〜②午後1時〜

対象 小学校低学年

参加費 無料

講師 ボランティア「ねじまわし」

※直接会場へお越しください。

問合せ 中央児童館 ☎554-4552

手作り教室「おからのやわらかサブレ」

〜おじいちゃん・おばあちゃんに贈ろう〜

日時 9月14日(日)午前10時〜11時30分

東児童館

「わくわくキッズまつり」

食べもの屋・工作コーナー・スライム・くじびきなどをやるよ。みんなで遊びに来てね！

日時 9月21日(日)午前10時〜正午、午後1時〜3時(正午〜午後1時は休み)

※食べもの屋は午後2時30分までです。

チケット 1人100円

販売 9月2日(火)〜19日(金)に各児童館で販売

問合せ 東児童館 ☎570-7751

ゆとりぎ

子ども映画会

日時 9月14日(日)午前10時30分〜11時30分

上映作品 ゆうかんな10人のきょうだい/ミツ

キーマウスのバンドコンサート/こびととい

もむし/金のがちよう(変更の場合あり)

入場料 無料

※直接会場へお越しください。

運営 はむら16mm映像研究会

問合せ ゆとりぎ ☎570-0707

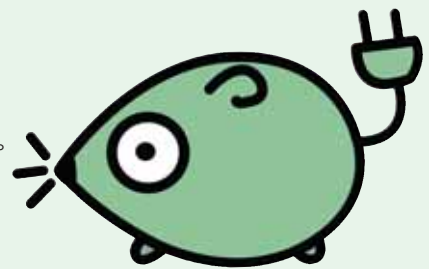
対象 市内在住の小学生以上の方
定員 20人(先着順)
参加費 70円(材料費)
持ち物 うわばき(スリッパ)・エプロン・三角巾・手ふきタオル・飲み物(お茶)
申込み・問合せ 9月6日(土)〜11日(木)の午前9時から午後5時までに、本人が電話または直接中央児童館へ ☎554-4552

9月のテレビはむら

「テレビはむら」は、多摩ケーブルネットワーク「TCN」21チャンネルで、毎週木曜日から水曜日までの1週間単位で放映しています。

■放映時間■

- ①午前9時〜9時30分
- ②午後5時〜5時30分
- ③午後9時〜9時30分



シリーズ

小・中学校探訪

テレビはむらでは、市内に10ある小学校・中学校の日頃の取組内容、話題、人物などをシリーズで紹介しています。9月は、羽村西小学校と武蔵野小学校を紹介します。

□これからのテレビはむらラインアップ

- 羽村市総合防災訓練
- 季節の話題 など

問合せ 広報広聴課広報係



健康

インフォメーション

information

保健センター

Tel.555-1111 (市役所代表)

踏み出そう 健康づくりも 一歩から
平成 20 年度健康づくり標語



成人歯科健康診査

期 間 9月1日(月)～10月31日(金)
対 象 65歳以上の市民の方
(平成20年6月1日現在)

※現在治療中の方、勤務先などで受診機会のある方は受けられません。

費 用 無料

内 容 問診、現存歯・義歯の状況、口腔衛生状態、歯周病の状況把握など

受診方法 歯科健診協力医療機関で直接受診

※事前に電話予約が必要です。
※健康保険証を持参してください。

胃がん・肺がん検診

日 時

① 9月21日(日)午前7時30分～
② 10月2日(木)午前8時～

会 場 保健センター

対 象 40歳以上の市民の方

定 員 ① 100人 ② 50人

費 用 無料

内 容

□胃がん検診：腹部間接レントゲン撮影

□肺がん検診：胸部直接レントゲン撮影と喀痰検査

※喀痰検査は、喫煙者と血痰のある方が受診できます。

※次に該当する方は、受診できません。

①妊娠中、妊娠の可能性がある方

②胃や肺に病気があり、治療中の方

申込み 9月2日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

※成人歯科健診協力医療機関について詳しくは、広報はむら6月1日号または市ホームページをご覧ください。か、問い合わせてください。

大腸がん検診・肝炎ウイルス検診実施中

●大腸がん検診

期 間 11月30日(日)まで
対 象 検診日現在、40歳以上の市民の方

検診方法 便潜血反応検査②

日採便法
●肝炎ウイルス検診

①検診日現在、40歳の市民の方
②検診日現在41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない市民の方

内 容 血液検査による、B型

※協力医療機関について詳しくは、広報はむら6月1日号または市ホームページをご覧ください。

★ ★ ★ 骨太教室 ★ ★ ★

■～医師＆運動コース～

【骨粗しょう症 正しく知ってコツコツ運動で防ごう】

整形外科医が骨粗しょう症の仕組みや予防、最近の治療法などについて、わかりやすく話します。

運動を行うことで適度に骨に力が加わり、骨をつくる細胞が活性化し、カルシウムが骨につきやすくなります。

講義や実習を通して骨を支える筋肉の維持・強化や、転倒・骨折を防ぐために無理なく始めることができる骨に良い運動を紹介します。

日 時 9月19日(金)午後1時30分～4時30分

会 場 保健センター

対 象 市内在住の方

定 員 30人 (先着順)

持ち物 筆記用具・汗拭きタオル・外履き・運動のしやすい服装・飲み物 (水分補給用)

講 師 稲垣壮太郎さん (稲垣整形外科院長) ほか

■～栄養コース～

【少しの工夫でカルシウムアップ 今日からできる骨力をつける食生活】

骨粗しょう症予防のためには、十分なカルシウムが必要ですが、なかなか摂取量が増えないことが現状です。すぐにできるカルシウムアップの方法で、丈夫な骨作りをしましょう。

日 時 9月25日(木)午前9時30分～午後0時30分

会 場 保健センター

対 象 市内在住の方

定 員 30人 (先着順)

費 用 300円 (材料費)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

※みそ汁の塩分測定希望の方は、みそ汁 180ml を持参してください。

申込み いずれも9月3日(水)から、電話または直接保健センターへ