

## 官公署等から

平成23年度全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」

高齢の方や障害のある方をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るために、電話での相談を受けます。

▼日時 9月5日(月)～11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)／開設場所 東京法務局人権擁護部／「あんしん相談」  
電話 0570-0003-110

※人権擁護委員または東京法務局職員が相談を受けます。  
①問合せ 東京法務局人権擁護部 ☎ 03-5213-1234

多摩パブリック法律事務所  
創立3周年記念無料相談会

多摩パブリック法律事務所では、創立3周年を記念して弁護士による無料法律相談会を行います。

▼日時 9月24日(土)午前10時～午後3時／会場 昭島市保

健福祉センター(あいぼっく)／定員 24人(先着順)

①申込み・問合せ 9月5日(月)から、多摩パブリック法律事務所へ ☎ 548-2450 (平日午前9時30分～午後7時)

SLE(全身性エリテマトーデス)講演会

SLE(全身性エリテマトーデス)と上手に付き合うために、病気の理解と生活上の注意

専門医の先生が、治療法や病気と上手に付き合う方法について話します。

▼日時 10月6日(木)午後2時～4時／会場 ゆとりぎレセプションホール／対象 療養中の方および家族の方など／定員 30人程度(先着順)／講師 西成田進さん(公立阿伎留医療センター副院長)

①申込み・問合せ 9月30日(金)までに、電話またはファクスで西多摩保健所へ ☎ 042-8122-6141 FAX 042-8123-3987

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、健康や仕事問題、多重債務などさまざまな問題が関係しています。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ています。相談については20ページをご覧ください。

心が疲れたと思ったとき、心の病気と言われたときなどは一人で悩まずに相談してください。こころの健康に関する相談は、保健センターへ問い合わせてください。

## 東京都の相談

■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)

▼日時 9月5日(月)午前0時～10日(土)午前0時／電話 0570-0087478

■自殺予防のちの電話

▼日時 9月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時／電話 0120-1738-556 (毎

月10日、24時間フリーダイヤル) 48時間特別相談

▼日時 9月10日(土)午前6時～12日(月)午前6時／電話 03-5286-9090 (東京自殺防止センター)

■自死遺族のための電話相談

▼日時 9月5日(月)～7日(水)午前10時～午後10時／電話 03-5988-7778 (全国自死遺族総合支援センター)

▼日時 9月8日(木)～11日(日)午前10時～午後10時／電話 03-3796-5453 (グリーフケア・サポートプラザ)

■多重債務110番

▼日時 9月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時／電話 03-3235-1155 (東京都消費生活総合センター)

■東京都ろうどう110番

▼日時 9月7日(水)・8日(木)午前9時30分～午後5時／電話 0570-00016110 (東京都労働相談情報センタ)

応援します 安心の家づくり

・・・新築からリフォームまで・・・



アイフルホーム羽村店 株式会社 神田ホーム

TEL.042-570-0731

営業時間／9:00～19:00  
東京都羽村市緑ヶ丘5-17-24(〒205-0003)

http://kandahome.com

神田ホーム アイフルホーム

検索



## 施設から

### スポーツセンター

☎555-10033

#### 体力測定

自分の体力年齢を調べてみませんか。

▼期日 9月23日(金)／会場

スポーツセンター第2ホール  
／対象 市内在住・在勤の20  
〜79歳の方

#### 65〜79歳の方

時間 午前10時(集合)〜正  
午(予定)／内容 握力・上  
体起こし・長座体前屈・開眼  
片足立ち・10m障害物歩行・  
6分間歩行

#### 20〜64歳の方

時間 午後2時(集合)〜4  
時(予定)／内容 握力・上  
体起こし・長座体前屈・反復  
横とび・20mシャトルラン・  
立ち幅跳び

#### 共通

参加費 100円／持ち物  
室内用運動靴、飲み物、タオ  
ルなど／指導者 NPO法人  
羽村市体育協会スポーツト  
レーナー／申込み・問合せ

9月2日(金)午前9時〜22日(木)  
午後4時に「住所・氏名・年  
齢・電話番号」を、電話・ファ  
クス・Eメールまたは直接ス  
ポーツセンター2階トレーニ  
ングルーム(NPO法人羽村  
市体育協会)へ☎555-1  
698 FAX 555-11699  
✉taikyoun@herb.ocn.ne.jp  
※当日受付は行いません。  
※当日トレーニングルームの  
プログラム(健康体操)は  
行いません。

#### トレーニングルーム教室案内

##### 〜チャレンジパック〜

初めての方を対象にした内  
容です。一歩踏みだし、スタ  
ジオデビューしてみませんか。

▼日時 10月6日(木)〜27日(木)  
の毎週木曜日(全4回) 午後  
7時〜8時／会場 スポーツ

センタートレーニングルーム  
スタジオ／対象 中学生以上  
(中学生は16歳以上の保護者  
の付添いが必要)／定員 30  
人(先着順)／参加費(全4  
回分) 市内在住・在勤の方:  
400円、市外の方:600  
円、市内在住中学生:200  
円、市外中学生:280円／

持ち物 室内用運動靴、飲み  
物、タオルなど／内容 エア  
ロビクス・ステップ・チュウ  
ブ・ダンベル・筋力トレーニ  
ング・ストレッチ／指導者

NPO法人羽村市体育協会ス  
ポーツトレーナー／申込み・  
問合せ 9月2日(金)午前9時  
〜30日(金)午後4時に「住所・  
氏名・年齢・電話番号」を、  
電話・ファクス・Eメールま  
たは直接スポーツセンター2  
階トレーニングルーム(NP  
O法人羽村市体育協会)へ☎

555-11698 FAX 555-  
1699  
✉taikyoun@herb.ocn.ne.jp  
※当日受付は行いません。

### 図書館

☎554-2280

#### 製本講座

自分史、詩歌、紀行、随筆か  
らレシピ集など、オリジナル  
のデザインで本を作りませんか。  
図書館ボランティア「本棚」  
考案による製本法で本格的な  
本が簡単に作れます。

製本の見本を9月1日(木)か

お知らせ インフォメーション

有料広告

らロビーに展示します。

▼日時 9月29日(木)午後1時  
〜4時／会場 ボランティア  
室／定員 15人(先着順)／  
費用 500円(表紙厚紙、の  
り、工具費など込み)／持ち物

製本原稿(厚さ1〜2cm程度・  
A4またはB5サイズ、縦と  
じ限定)／主催 図書館ボラ  
ンティア「本棚」

①申込み 9月1日(木)〜24日  
(土)の午前10時から午後8時ま  
でに、電話または直接図書館へ

### 保健センター

☎555-1111

#### 献血にご協力を

輸血用血液が不足していま  
す。皆様のご協力をお願い  
します。

▼日時 9月13日(火)午前10時  
〜午後3時30分／会場 小作  
駅前広場(小作駅東口)／対  
象 16〜69歳の方(65歳以上  
の方は、60〜64歳までに献血  
の経験がある方)／内容 4  
00ml・200ml献血

### 広告掲載募集中

「広報はむら」に広告を掲  
載して、企業・事業所・商  
店などをPRしませんか。  
有料広告を3か月以上継  
続して掲載すると、市ホー  
ムページの市が指定する位  
置に、バナー広告を3か月  
無料で掲載することができ  
る特典があります。  
※詳しくは、広報広聴課広  
報係へ

### 「家族の心で、家族と共に。」式場使用料無料

葬儀のことなら いつでも どこでも 安心 そうしん

心おだやかに温かいお見送りを...

安心そうしんは人にやさしいホールです。



《24時間／年中無休》  
葬儀/法事  
生花/花環

そうしんホール 青梅

☎ 0428-32-4444

ホームページアドレス <http://www.sohshin.co.jp>