

交通事故など第三者から受けただけがや病気は、加入の健康保険へ届出しましょう

「一人ひとりがいのちを守るゲートキーパー」3月は自殺対策強化月間です

あなたの身近に悩みを抱えてつらい思いをしている人はいませんか。3月は、卒業や仕事の異動、転居などで生活環境が変わる方も少なくありません。周囲が不調に気づき、「思いあひ、つながりあい、支え合う 笑顔あふれるまち」を目指し、一人ひとりがいのちを守るゲートキーパーとなって地域ぐるみで支え合う取組に、皆さんのご協力をお願いします。

▼「ゲートキーパー」とは

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげる人をいいます。特別な資格は必要ありません。▼支援のポイント くまらず声をかけることから、気づき、声をかける…いつもと違う様子(表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、不眠など)に気づいた時や、困難を抱え込んでいる人と接した場合には、声をかけましょう。

「どうかした?」「眠れている?」など話を聴く…相手の苦労をねぎらい、共感を表しましょう。「それはつらかったね」「よく耐えてきたね」など

●見守る:継続的な関わりができる場合は、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

▼このころの相談窓口

●このころの相談・健康相談 あきる野市健康福祉部健康課「直通558・1183」

▼日時 3月16日(木) 午後2時～3時30分

▼対象 都内在住・在勤・在学の方

▼講師 関谷秀子さん(精神科 医・法政大学現代福祉学部教授)

▼申し込み方法 東京都福祉保健局ホームページより申し込みください。

▼問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▼問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

市からの大事なお知らせが届くメール配信サービスに登録を



せくください。メール送信



②空メール送信後「仮登録メール」が届きます。記載されている「登録用URL」にアクセスします。

③利用規約を確認の上「メール配信に同意する」を選択します。

④内容に従って配信を希望する項目を選択し、登録します。

⑤「本登録完了のお知らせ」メールが届きましたら、登録完了です。

▼登録の流れ ①「t-akiruno@sg.m.jp」に空メールを送信するか、2次元コードを読み取り、空メールを送信してください。

※一部機種で登録できないことがありますので、お問い合わせください。

▼登録に困ったら 登録で分からないことがありましたら、「よくあるお問い合わせ」をご覧ください。

▼対象 障害者手帳所持者、難病医療費助成対象者

▼申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係

※携帯電話会社ごとの迷惑メールの設定方法も確認できます。

よくあるお問い合わせ



▼問合せ 市長公室

浄化槽の清掃は、法律で義務付けられています

浄化槽は、浄化槽法で清掃が義務付けられています。清掃を依頼するときは、市の許可を受けた次の業者に連絡してください。また作業区域で業者が異なります。

▼業者 ●秋川地区:株スイーピングサービス(☎597・6112)

●五日市地区:(有)五日市清掃(☎596・0517)

※清掃料金は、機種や容量で異なります。

※日程に余裕を持って申し込んでください。

※下水道が整備されていない、または下水道供用開始されてから1年を経過していない地域で、市内に住居登録のある家庭には、清掃料金の一部を補助しています(年1回)。補助対象となる家庭には、清掃業者が補助額を差し引いた残りの額を請求しますので、その金額をお支払いください。



▼問合せ 管理課浄化槽係

めざせ健康あきる野21 第102回 ふれあいウォーク 桜並木を巡って 切欠カタクリの里へ

▼日時 3月22日(水) 午前9時30分～12時30分

▼集合場所 秋川駅南口運動公園(秋川駅より徒歩3分)

▼コース 秋川駅運動公園→切欠カタクリの群生地→八雲神社→東秋留駅(約6キロ)

▼定員 約30人(申込み順)

▼持ち物など 参加通知、体調確認票、飲み物、タオル、歩きやすい服装・靴、スタンプ

カード(お持ちの方)

▼費用 無料

▼申し込み方法 3月2日(木)午前8時30分から3月10日(金)午後5時15分までに電話で申し込んでください(平日のみ)。数人で申し込みを希望の方は、全員の氏名、住所、連絡先を準備の上、申し込んでください。参加決定者には案内通知を送付します。

▼その他 中止の場合は、当日までに連絡します。

●荒天時の実施の有無は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。



みんなのこの講演会(オンライン開催)

健やかな思春期をおくるために「このころの発達と子育てのコツ」

●感染防止対策のため完全予約制で実施します。当日受付はできませんので事前に申し込んでください。

●コースは、変更になる可能性があります。

▼問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

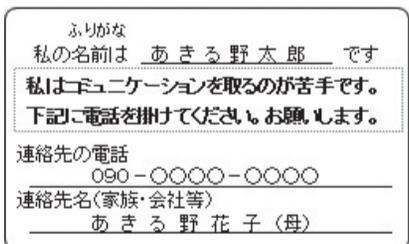
障がいのある方へ ヘルプカードを 配付しています

ヘルプカードは、援助を必要とする障がいのある方が携帯し、災害時や緊急時、日常時の困ったときに、周囲の人に提示することで、自己の障がいへの理解や手助けをお願いするためのカードです。東日本大震災で、障がいのある方が避難所で意志疎通に苦労した体験などを教訓に作られました。

ヘルプカードを持っていて困っているのを見かけたとき



ヘルプカード(表)



ヘルプカード(裏)

や提示を受けたときには、裏面に手助けしてほしい内容や緊急連絡先などが書いてありますので、ご協力をお願いします。

※障がい者支援課で配布しています。

※一部機種で登録できないことがありますので、お問い合わせください。

※「本登録完了のお知らせ」メールが届きましたら、登録完了です。

※「よくあるお問い合わせ」をご覧ください。

▼問合せ 管理課浄化槽係