

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取組みを行っています。健康に関する情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

こころの健康つくり —あなたも ゲートキーパーに—

悩んでいる方に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。特別な資格ではありません。

◆『大切な人の悩みに、 気づいてください。』

市内の自殺率は、県内平均より高い状況が続いており、深刻な問題になっています。

自殺は個人の問題・責任だけではなく、社会のさまざまな環境を整えることで避けることができる。考えられています。それぞれが自分自身の悩み



やこころの疲れに気付くことはもちろんですが、悩んでいる方に『気付き』、必要な支援に『つなげ』、みんなで『支える』ことが大事です。

◆『具体的に、何をすればいい？』

悩んでいる方にとって、話をよく聴き、一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与え、ることになります。



次の四つを心掛

けましょう。

- ◆ **気付き** 家族や仲間の変化に気付き、声を掛ける
- ◆ **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ◆ **つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- ◆ **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

◆自殺予防週間（9月10日） （月）～16日（日）

あなたの周りに悩んでいる方がいたら、まずは声を掛けることから始めてみませんか。

自分のからだを知る！ ～体力測定・運動相談開催～

筋力をはじめとする多くの体力構成要素は、一般的に20歳代をピークに低下していきます。現在の「からだ」を知って、運動を始めるきっかけにしませんか。

▽開催日 9月8日（土）

※10月以降も月1回開催します。

▽受付時間 午前10時～午後8時

▽場所 ウェルストーク豊岡

▽対象 20歳以上の市民

▽定員 50人（先着順）

▽内容 簡単な体力測定、体組成測定、運動相談

▽参加費 無料



▽申込方法 事前に電話で申し込み

▽申込み・問合せ ウェルストーク豊岡総合受付窓口
☎ 24-10582

楽しさ体感！～心も身体も リフレッシュ～ （ウェルストーク豊岡の ご案内）

「ウェルストーク豊岡」は、平成22年4月のオープンから2年を経過し、多くの方々にご利用されています。

利用者から「体が軽くなった」「体重が落ちた」「階段を昇れるようになった」など、うれしい声が届いています。

ウェルストーク豊岡では、フィットネススタジオ、トレーニングジム、プール、風呂といった設備を充実させているだけではなく、屋内外に、気軽に遊べる施設を設置しています。



○屋外
・多目的コート（人工芝）
仲間ですサッカーを思う存分楽しめる
健康づくり広場

子どもを連れてピクニック気分！芝生の上でお弁当を楽しめる

○屋内
・クライミングウォール
岩登りを、気軽に、無料で体験できる

※多目的コートは、無料で一般開放しています。利用の際に、施設の受付でその旨を申し出てください。ただし、専用利用（1面、1時間3千円）が優先されます。



▲多目的コート

10月8日（月・祝）には、にぎわいイベントを開催します。一度、お越しください。ウェルストーク豊岡の楽しさを体感できるはずですよ！
『身体を動かして、いい汗をかこう！』

エコハウス補助制度

国の復興支援・住宅エコポイントの予約申込みは、7月4日で終了しましたが、市のエコハウス補助金の申込みは継続しています。

▽対象住宅

国の復興支援・住宅エコポイント対象項目に準ずる住宅(新築:省エネ基準を満たす木造住宅または省エネ法のトップランナー基準相当の住宅。リフォーム:窓の断熱改修、外壁、屋根、天井または床の断熱改修)

・今年4月1日以降に契約・工事着手した市内の住宅(施工業者は市内業者)

・対象商品を使用した住宅

<対象商品・補助金額>

対象商品	補助金額
県内産木材	12万円
粘土瓦	3万円
自然素材を用いた内装(土・珪藻土)	8万円
庭の芝生化(車の駐車スペース)	5千円
高効率給湯機器	1万円
雨水タンク	5千円

※一定の整備基準あり

▽補助金の上限額

○新築住宅
・県内産木材を使用し、太陽光発電システムまたはペレット

ストーブのいずれかを整備した住宅(認証住宅):25万円

・認証住宅に該当しない新築住宅:20万円

○エコリフォーム 10万円

※予算の範囲内で先着順

《申込み・問合せ》(株)兵庫確認検査機構豊岡支店

☎2612777

◆住宅の耐震補強工事

住宅の簡易耐震診断は無料です。

▽対象住宅 昭和56年5月31日以前に設計建築した住宅

▽補助金額

・計画策定:計画策定費の2分の1以内(上限額10万円)
・耐震補強工事:工事費の2分の1以内(上限額30万円)
・県の「わが家の耐震改修促進事業」を利用した場合の市の上乗せ補助:対象事業費の4分の1以内(上限額戸建住宅30万円、共同住宅戸当たり10万円)
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
《申込み・問合せ》建築住宅課 ☎21-9018

もったいない川柳応募作品紹介

(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

もったいない外国からの里帰り (佐竹 艶)

ばあさんがもったいないと紙おむつ (佐竹幸夫)

リサイクルもったいないとグチこぼす (佐藤邦夫)

大切に使用して伸ばす物寿命 (佐藤千恵子)

コンビニで断わりやいのに袋増え (佐野秀晃)

風呂の湯を掃除洗濯花にやり (沢田正司)

忘れてはならない文化もったいない (亮月)

ゴーヤ植えバケツも買って夏の陣 (榎田賢治)

借金の利息払うのもったいない (島立隆男)

ものの無い時に育ってもったいない (下宮玉代)

最後まで次の用途を考える (下村浩子)

もったいない空気を運ぶ宮津線 (新谷 肇)

子のお古もらって妻は若返る (湘路)

Mottainai世界のエコの合言葉 (杉山登美)

大切にしよう地球のおすそ分け (鈴木良二)

勿体ない仕事ある事出来ること (瀬野 葉)

もったいない心が咲かす明日の花 (田岡 弘)

使う知恵使わず捨てるはもったいない (高尾伊津美)

じじいばの残りものでも嫁が食べ (竹内哲人)

断捨離が流行らぬように買い過ぎず (ピコタン)

幻の酒の期限が切れている (竹岡俊彦)

もったいない生かす心がエコライフ (竹重登美子)

止めに来てポタリポタリと呼ぶ蛇口 (竹重満夫)

エコエコと軽く乗せられ散財し (お散歩おじさん)

色褪せたただそれだけでゴミ山へ (竹村博治)

単身が父に教えたもったいない (田崎 信)

◆高校生以下の部

いらないとき電気を消そうこまめにね (匿名)

買う前に必要なの見直そう (ミルクテイ)

もったいない世界が一つになる言葉 (貴田妃紗菜)

結婚式花嫁の飯ゴミ箱へ (喜多見茉依)

シャワーよりお風呂のおゆをつかいます (北村兼新)

れいぞう庫あけたらすぐにしめましょう (北村 岬)

じゃがいもが1キロ100円即かごへ (ちら)

宝くじそれが一番もったいない (久世菜美子)

もったいないその心こそエコのもと (匿名)

買すぎて食べ物食わずに捨てていく (小谷明莉)

食べ残しだったら次からご飯ぬき (もっち♡)

冷蔵庫食わずに残る半額食品 (小西 愛)

空き缶も地球を守り救ってる (匿名)

エコ活動何かできると探そうよ (にゃんれん)

すてないでいらぬゴミとあなた的心 (坂井伸広)

もったいないほらまた太るくり返し (匿名)

いつかは来ないたまったレジ袋の仕事できるの1度きり? (しまうま)

(新免さつき)