

# つながるわ ささえるわ

大切な方の悩みに気付いてください

～まずは、声を掛け合うことから始めてみませんか～

日本の自殺者数は平成10年以降連続して3万人を上回る事態が続いています。その中でも、本市は自殺率が全国・県平均より高く、深刻な問題となっています。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と考えられています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

9月10日(土)～16日(金) は平成23年度自殺予防週間！

みんなで少しでも予防できるヒントを①気付き②傾聴③つなぎ④見守りでまとめ、紹介するぞ！



豊岡市マスコット 玄さん

## 気付き



家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

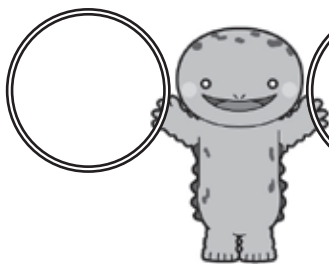
変化に気付いたら、「眠れてる？」「食欲ある？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

## 傾聴

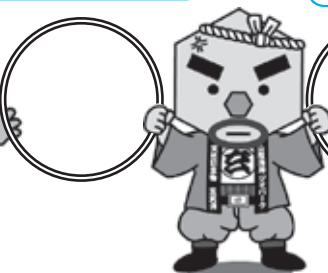


本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

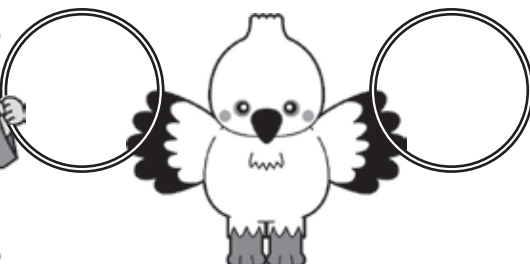
話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりするのは逆効果。本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



豊岡市マスコット オーちゃん



豊岡市マスコット 玄さん



豊岡市マスコット コーちゃん

## つなぎ



早めに専門家に相談するよう促す

心の病気(うつ病など)や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

※市では、定期的に精神科医師による相談を行っています。

## 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべて声を掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。



イラスト：細川紹々

# 豊岡・ジビエな秋旅 「神鍋高原ジオスター☆キャンペーン」が実施されます 9月17日(土)～11月6日(日)

市では、経済成長の主要な戦略として「食の都づくり戦略」を掲げ、ジビエ料理の開発支援に取り組んでいます。

神鍋高原では、ペンション・旅館などの女将で構成する「神鍋鹿の子会」が、フランス料理の巨匠酒井一之シェフの指導を受け、独自のジビエ料理を完成させています。この料理は、今年7月に開催された「ジビエ&神鍋高原野菜の“健美食”発表会」で好評を博しました。

鹿肉は、低コレステロールで、ビタミン、鉄などのミネラルも豊富。加えて、牛肉に比べ脂質が少なくとてもヘルシーと、おいしいだけではない、まさに夢のような食材です。地元の神鍋高原野菜もふんだんに使用しています。食べて体の中から美しく健康になれる“健美食”を、皆さんもぜひ、味わってください。ランチも楽しめます。

イベント日の宿泊には、ガイド付きで楽しむ星空観察やジオパークウォーキングなどの特典付きです。今秋は、神鍋高原へお出掛けください。  
《問合せ》経済課経済係 ☎23-4480

▷ イベント日 9月24日(土)～25日(日)

10月15日(土)～16日(日)

11月5日(土)～6日(日)

▷ 内容 神鍋鹿の子会メンバー各店に宿泊などされた方には、次の特典があります。

- ・ 宿泊日の夜は、星空ガイドが神秘の世界へ案内します。望遠鏡や星座盤を用いながら星座観察、星座にまつわる神話を紹介します。
- ・ 宿泊翌日は、山陰海岸ジオパークガイドがジオパークのスポット(神鍋山の噴火口や溪流など)を案内します。ガイド終了後は、女将特製「まるやかキャベツ鹿カレー」をサービスします。
- ・ イベント日以外も、星空観察できる設備を整え(軒先にテーブル・椅子・星座盤・望遠鏡など)、ジオパークのスポットへ送迎します。

## 〈神鍋鹿の子会メンバー各店一覧〉

分類	店名	住所	電話番号
ペンション	ハイランドホテル中島	日高町太田1	45-0321
	ムーンサイド	日高町万劫555	45-0723
	リゾートINNスノーランド	日高町山田113-1	45-0531
	ロッヂユートピア	日高町太田4-2	45-0039
旅館・ホテル	志ん屋	日高町名色1572	45-0028
	たけや	日高町名色50	45-0641
	名色荘	日高町名色102	45-0569
	名色ホテル	日高町名色1337	45-0393
	みやま荘	日高町名色1200-1	45-0707
食事処	蘇武の里	日高町万劫190-1	45-2692

※ジビエ料理は、1週間前までに予約ください。

## 10月1日から こども医療費助成制度を拡充します

市では、10月1日から、小学4年生から6年生の通院時の医療保険における自己負担額の一部を助成します。

なお、助成を受けるには申請が必要ですので、まだの方は、申請ください(申請書は、7月下旬に対象者などへ郵送しています)。

受給資格のある方には、9月下旬に子ども医療費受給者証を郵送します。



▽ 対象 小学4～6年生の児童

▽ 所得制限 保護者などの市民税所得割税額(住宅借入金等特別税額控除および寄付金税額控除適用前)が23万5千円未満であること  
▽ 助成内容 通院にかかる医療保険自己負担額の3分の1

※他の福祉医療制度(障害者・母子家庭等医療)や公費負担医療、日本スポーツ振興センターからの災害給

付が受けられる場合、助成対象となりません。

▽ 申請方法 申請書に必要事項を記入の上、児童の医療保険証の写しを添えて持参または郵送で申請ください(保護者などが平成23年1月1日に市外に在住していた場合は、平成23年度の所得課税証明書も必要です)。

▽ その他 県外で受診した場合は、受給者証が使用できません。健康保険証のみで受診後、国保窓口で申請により医療費を助成します。

### ◆入院医療費の助成

これまでどおり、小学4年生から中学3年生までの児童・生徒を対象に、入院医療費(医療保険自己負担額の3分の1)を助成します。

助成を受ける場合は、医療機関でいったん医療保険本来の自己負担分を支払い、国保窓口へ還付申請ください(受給者証の発行はありません)。  
《申請・問合せ》市民課国保医療係 ☎21-9061 または各総合支所市民福祉課