

NHK公開収録番組の観覧者を募集

「ベストオブクラシック」公開収録開催!

■日時 11月24日(日)午後3時～5時
 (開場：午後2時15分)
■場所 市民会館 文化ホール
■曲目 フランク作曲「バイオリン・ソナタ」
 トマジ作曲「バラード」 他
■出演 サクソフォン 上野耕平さん
 ピアノ 高橋優介さん
■料金 無料(事前申込みが必要)

▼申込み 入場には整理券が必要です。往復はがきに下記の必要事項を記入の上、申し込ん

てください。申込者多数の場合は抽選とします。
 ※当選者には1枚で2人まで入場できる整理券を郵送します。
 ※未就学児の観覧はできません。
 ※インターネットオークション等での転売を目的とした申込みはお断りします。売買を目的とした申込みは、抽選対象外とします。
 ▼期限 10月31日(木)必着
 ▼その他 応募の情報は、抽選結果の連絡の他、NHKの受信料のお願いに使用することがあります。
 ※10月1日から郵便料金が増額になります。往信面、返信面とも不足しないよう注意してください。



上野耕平さん

《往復はがきの記入要領》

往信おもて	返信うら	返信おもて	往信うら
切手 〒668-0046 往信 豊岡市立野町20番34号 豊岡市民会館 「ベストオブクラシック」係 □□□-□□□□	※ここは白紙のままでお送りください。 抽選結果を印刷します。	切手 □□□-□□□□ 返信 参加申込者の 郵便番号 〒●● 住所 豊岡市●● 氏名 ●●●●様 □□□-□□□□	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号

《申込み・問合せ》豊岡市民会館「ベストオブクラシック」係(〒668-0046、立野町20-34) ☎23-0255
 《問合せ》NHK神戸放送局 ☎078-252-5000(平日/午前9時30分～午後6時)
 ホームページ <https://www.nhk.or.jp/kobe/>
 ※一時保育の利用を希望する方は、11月8日(金)までに市民会館に申し込んでください。

市立霊苑の現地案内を実施

市立霊苑を案内し、その特徴を説明します

日時 9月20日(金)～22日(日)
 午前10時～正午
 ※利用方法・埋葬・改葬の方法も説明します

- ▼案内をする霊苑
 東霊苑(市場490番地の2)
 西霊苑(高屋461番地の1)
 ※見学終了後、個別相談を行います。
- ▼集合場所 本庁舎北駐車場
- ▼定員 各日5組10人(先着順、1組2人まで)

を霊苑に送迎します(参加者が自らの自動車移動する場合は1組5人程度まで可)
 ▼申込み 9月2日(月)から19日(木)までに、希望日、氏名、人数等を連絡
 《申込み・問合せ》生活環境課 ☎23-5304

自分の家の庭や畑等に勝手に墓を作ったり、遺骨を墓以外の場所に埋めたりすることは法律で禁止されています。墓を作りたい、移設したい方は、ぜひ、市立霊苑を利用してください。

9月10日～16日は自殺予防週間 身近な人に元気がないときは声を掛けよう



9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、9月10日からの1週間は自殺予防週間です。

自殺予防週間は、命の大切さ、自殺や精神的な病気の正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、自殺の危険を示すサインに気付くこと、またその対応方法などの理解を図ることを目的としています。

この機会に、身近な人が元気がないときの声掛けや話の聴き方を考えてみましょう。「どうしとんなる?」や「どうしなつた?」と声を掛け合える地域を目指してみませんか。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

身近な人の「いつもと違う」に気付こう

家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか? 周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められていることがあります。元気がないなど思ったらぜひ声を掛け、話を聴いて、必要があれば専門家の相談につなぎましょう。

▼気付きのサイン

- ▽食事が減った。
- ▽普段より疲れた顔をしている。
- ▽ため息が目立つ。
- ▽口数が減った。

身近な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

声掛けを実践してみましょう

元気がない人がいたら
「最近、元気がないけどどうかしたの?」

「何か悩んでいるの? 良かったら聞かせて」
「何か力になれることはない?」など

疲労が著しい人がいたら

「最近眠れている?」
「大丈夫? ちょっと疲れしているんじゃない?」など

相手の話の聴き方

- 悩みを真剣に受け止める。
- 相手のペースに合わせる。話をせかささない。
- 心配している気持ちやねぎらいを伝える。
- 安易な励まし、話の内容の否定や一般論の押し付けをしない。

専門家に相談しましょう

こころのケア相談・こころの相談室

本人だけでなく、家族や周りの人も相談できます。
1人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してみませんか? 秘密は厳守します。(24ページに関連記事)

～豊岡市健康行動計画(第2次)～

2018年に策定した「豊岡市健康行動計画(第2次)」で、5年間(2018～22年度)の重点目標の一つとして、「こころの健康～快眠・会話でストレス解消～」に取り組んでいます。

- ①身近な人がいつもと比べて元気がないなど気付いたら声を掛けます
- ②ひとりで悩みを抱え込まず、早めに周りの人に相談します
- ③心身の疲労をためないように、睡眠で休息・休養をとります



いのち支える