

9月の体育施設個人開放日予定表

「オパール会員証」または「生きがいセンター利用登録者証」を提示すると無料で利用できます

市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休17日(火)	
第一体育室	親子プレイルーム(※未就学児)=水曜日12:00~16:00/卓球=水曜日12:00~16:00/バスケットボール=水曜日16:30~21:30/バドミントン=金曜日16:30~21:30/スポレク広場=7日(土)14:00~16:30/バウンドテニス=14日・28日(土)11:30~15:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~22:30 ※初めてのの方は講習の受講が必要(受付=10:00~20:30) ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	人工芝等改修工事のため使用不可
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=3日(火)・7日(土)・12日(木)・21日(土)・26日(木)11:00~13:00 グラウンドゴルフ=3日・10日・17日・24日(火)9:00~11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休9日(月)・24日(火)	
第一体育室	ミニテニス=6日・20日(金)11:30~15:30/卓球=7日・21日(土)9:00~13:00/バスケットボール=28日(土)9:00~13:00/バドミントン=14日・28日(土)13:00~17:00/スポレク広場=21日(土)14:00~16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~21:30 ※初めてのの方は前日20:00までに講習の予約が必要 ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休2日(月)	

※11月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP<http://www.city.kokubunji.ty.kyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609/index.html>をご覧ください

創業個別相談会

9月12日(木)

☎午後1時~5時※1人1時間 場市役所第3庁舎2階会議室
対創業を考えている方、創業後5年未満の方定4人¥無料
申9月3日(火)から電話で経済課へ※先着順
→経済課 (内396)



いつか働きたい女性のための再就職準備セミナー

RiToRa

働く私にリ・トライ



結婚・出産・介護などを機に離職した女性の再就職を応援します。一人ひとりのニーズに合わせて選べるプログラムです。

対市・周辺市で再就職を希望する女性¥無料申9月2日(月)からHP<https://herbnet.jp/ritora> (右下のQRコードからアクセス可) または電話で人権平和課へ 託6か月児以上の未就学児6人※先着順/職場体験時の託児はなし/お子さん同伴可(キッズスペース有)



麻野ゆかりさん 浅川絢子さん



詳しい内容や申し込みはこちらから

講座日程表 ☎午前10時~正午 場ひかりプラザ

日程	内容	講師	定員	
10月31日(木)	基礎講座 笑顔で働くための断捨離セミナー	麻野ゆかりさん (断捨離トレーナー)	30人	
11月22日(金)	3日間スクール 考えてみよう 私のライフキャリアプラン	浅川絢子さん (就業コーディネーター)	20人	
29日(金)				①私らしい働く暮らしを考えよう
12月6日(金)				②作ってみよう 自分だけの自己紹介フレーズ ③大人の女性のためのビジネスマナーと面接対策

※講座終了後、希望者のみ職場体験を行います

→人権平和課☎(042)573-4378

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

自殺の背景には、失業・多重債務などの経済・生活問題のほか、健康問題、家族問題、その人の性格傾向、家族の状況、死生観などさまざまな要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、このようなさまざまな要因により、その多くが心理的に追い込まれた末の死です。

「東京こころといのちのゲートキーパー手帳」引用



いのち支える

■自殺の予防には私たち一人ひとりが「気づき、受け止め、つなぐ」ことが大切です
周囲が気づく変化(例)

- 以前と比べて表情が暗く元気がない
- 体の痛みやだるさなどの体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた

■自殺をしたいと打ち明けられたときには TALKの原則

- T**ell(話す)
死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える
- A**sk(尋ねる)
今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる
- L**isten(聴く)
つらい気持ちをひたすら聴く
- K**eeP safe(安全を確保する)
1人にしない。身近な危険物は隠しておく

- 大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか
- 本人の気持ちを十分受け止めたうえで、早めに専門家に相談するよう促しましょう

■こころの体温計

携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるこころの体温計で、心の状態をチェックしてみてください。

こころの体温計 ためしてみませんか?
国分寺市 こころの体温計 検索
<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/demo/index.pl>

本人モード: ストレス度・落ち込み度が分かります。
家族モード: 赤ちゃんママモード
アルコールチェックモード: 口を拭き取っているとき、飲めることは? 口を拭き取らないうちのとき、飲めることは?
睡眠障害を確認するチェックリスト: 睡眠障害は、その原因によって治療法も異なります。適切な治療を受けるためにも、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しておくことは重要です。

■自殺防止東京キャンペーン特別相談

相談窓口	電話番号	期間(9月)
フリーダイヤル特別相談☎NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	(0120)58-9090	8月31日(土)午前0時~9月2日(月)5時30分
多重債務110番☎都消費生活総合センター	(03)3235-1155	2日(月)・3日(火)午前9時~午後5時
自殺予防いのちの電話☎(一社)日本いのちの電話連盟	(0120)783-556	10日(火)午前8時~11日(水)午前8時
自死遺族相談ダイヤル☎自死遺族のための電話相談(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	(03)3261-4350	14日(土)~16日(祝)午前11時~午後7時
自死遺族傾聴電話☎NPO法人グリーンケア・サポートプラザ	(03)3796-5453	17日(火)~20日(金)午前10時~午後10時
都自殺相談ダイヤル 国分寺こころのほっとライン☎NPO法人メンタルケア協議会	(0570)087478	21日(土)~25日(水)(24時間)
傾聴電話☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話	(03)3842-5311	1日(日)~30日(月)正午~午後8時※金曜日は10時まで

→健康推進課☎(042)321-1801

女性の再就職

体育施設

自殺対策強化月間

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。