市制施行50周年記念ロゴマーク

広報 ひがしくるめ

今年は市制施行50周年

令和2年(2020年)
10／15 号
No. 1268
毎月1日・15日発行

発行／東久留米市　編集／企画経営室秘書広報課　〒203-8555 東久留米市本町3-3-1　☎042・470・7777(代)　ホームページhttps://www.city.higashikurume.lg.jp/

ひとりで悩みを抱えていませんか

こころのサインに気づいていますか。お金・家族・仕事のこと、また、新型コロナウイルスの影響による環境の変化などにより、ひとりで悩みやストレスを抱えていませんか。

悩みやストレスは、誰しもが抱えており避けられないものです。しかし、ふくらみ過ぎてしまうと、こころやからだの不調に繋がります。ひとりで悩みを抱え込まないで、身近な方や相談窓口などにご相談ください。

ゲートキーパーをご存じですか？

ゲートキーパーとは、周りの方のこころのサインに気づき、声をかけ、話を受けとめ、必要に応じて相談機関につなぐなど、誰かのこころを支えている方で、「いのちの門番」とも言われています。これは、誰もが人間関係を築いていくなかで行っていることで、特別なことではありません。

ほっとするまち講座
～あなたも誰かのゲートキーパー～

健康課では、ゲートキーパー養成講習を開催します。

周りの人が悩んでいる時にあなたができることについて一緒に学びませんか。「退職後、何かを始めたい」「地域と関わりを持ちたい」という方、ぜひご参加ください。

【会場】市役所7階701会議室
【日時・内容】下表の通り
【対象】市内在住の方
【定員】20人（予約制）※3日間出席できる方優先
【費用】無料
【申し込み】10月15日（木）～11月20日（金）に電話または直接健康課保健サービス係へ
【問い合わせ・申し込み先】同係☎477・0022

講習日時・内容など（3日間コース）

1日目	日時	11月28日（土）午前9時45分～午後0時15分
	内容など	◆こころの健康づくりについて 講師：東久留米市医師会精神科医 ◆ゲートキーパー講習　講師：東京都公認心理師協会
2日目	日時	12月5日（土）午前10時～正午
	内容など	◆知って安心　セーフティネット～市の制度について紹介します～ ・生活困窮者の支援について ・知って安心認知症（認知症ケアパス） ・育児一人で悩まないで（児童虐待防止） ・ＤＶ被害者等の支援について（男女平等推進センター）
3日目	日時	12月19日（土）午前10時～正午
	内容など	◆市民活動の紹介～実践者から話を聞こう～ 下記の団体で活動している方からワークショップ形式で話を聞きます。 ・社会福祉協議会、さいわいサロン（ミニデイホーム） ・健康づくり推進員 ・東久留米自然ふれあいボランティア ・東部子ども食堂

※3日間出席された方には、修了証をお渡しします。

～ひとりで悩まないで、まずはご相談ください～

相談窓口・電話番号など	受付時間など
東京都自殺相談ダイヤル 「こころといのちのほっとライン」 ☎0570・087478	午後2時～翌午前5時半 ※年中無休。
東京いのちの電話 ☎03・3264・4343	24時間対応 ※年中無休。受付時間の詳細は同窓口ホームページからご確認ください。 毎月10日 午前8時～翌午前0時 ☎0120・783・556
東京多摩いのちの電話 ☎042・327・4343	午前10時～午後9時 ※年中無休。 ※毎月第3金曜日午前10時～日曜日午後9時は24時間対応。
相談ほっとLINE@東京 ※LINEの公式アカウントから「相談ほっとLINE@東京」で検索して登録。詳細は都福祉保健局ホームページ（右QRコード）からご確認ください。	午後3時～10時 （受け付けは午後9時半まで）
東京都立多摩総合精神保健福祉センター ☎042・371・5560	午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く月曜～金曜日） ※こころの相談に対応。

※各相談窓口の受付時間などは変更される場合があります。

気づいていますか？こころのサイン
～あなたのこころ支えるハンドブック～

健康課では、新たに自殺予防啓発パンフレットを作成しました。自分や周りの方の気持ちやからだの変化、お金、家族、仕事などについて、「いま」悩んでいる方に向けたパンフレットとなっています。「悩んでいる方が相談できる相談窓口」や「こころやからだのメンテナンス方法」などを紹介しています。

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

【配布場所(10月15日から)】

福祉総務課・障害福祉課・介護福祉課・市政情報コーナーのラック（市役所1階）、児童青少年課・男女平等推進センター（同2階）、健康課（わくわく健康プラザ内）、滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、あおぞら・中央・けやき・ひばりの各児童館など

※市ホームページからもご覧になれます。

▶「こころの健康づくり」市ホームページQRコード

▶パンフレットの表紙

3日後に台風が東京を直撃！あなたはどうしますか？

昨年は、9月に台風15号が千葉県に上陸し、暴風雨で長期間の停電が発生しました。10月に発生した台風19号では、関東地方や東北地方で多くの河川が氾濫して90人以上の方が亡くなるなど、各地に甚大な被害をもたらしました。市内でも、床下浸水や倒木などの被害が発生しました。

いざという時に慌てることがないよう、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくことが大切です。

東京マイ・タイムラインを活用しましょう

東京マイ・タイムラインは、幅広い年代の方やさまざまな国籍の方がいるなどの東京の特徴を踏まえ、風水害への備えや災害が発生した時にとるべき行動を、時間に沿って整理した表を作ることができるものです。

まだお持ちでない方は、東久留米消防署や市防災防犯課（市役所2階）で配布していますので、気軽にお声かけください。お持ちの方も、この機会に今一度見直しをされてみてはいかがでしょうか。

▲同冊子の表紙

普段から地域の防災訓練に参加しておきましょう

防災訓練に参加することで、防災に関する知識や身を守るための行動が身につき、近所の方と顔見知りになるきっかけにもなります。地域で協力し、助け合える関係を築きましょう。

東久留米消防署では、新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮した、目で見て学ぶ「映像体験型防災訓練」を推進中です。

詳しくは同消防署防災安全係☎471・0119（内線320）へ。

市防災マップなどを全戸配布しました

市では、広報紙10月1日号の折り込みで、次の3点を全戸配布しました。いつ起こるか分からない災害への備えとして、ぜひ目を通し防災対策や分散避難などをご検討ください。

①東久留米市防災マップ・洪水ハザードマップ2020ver.1
②東久留米市避難所案内（令和2年保存版）
③分散避難のススメ（令和2年保存版）

詳しくは防災防犯課☎470・7769へ。

▲全戸配布資料に関する市ホームページQRコード

《今号の主な内容》

・休日・夜間納付相談窓口を開設します　2面
・10月22日～31日　駅前放置自転車クリーンキャンペーン　4面
・高齢者に対するインフルエンザ予防接種費用が決まりました　8面