

9月10日(木)は下水道の日です

下水道には、汚水を浄化して環境を守るとともに雨水を集めて流すという大きな役割があり、台風や大雨のとき、まちを洪水から守ってくれます。下水道の役割を知り、正しい使い方を守りましょう。

■下水道の役割

- ・住みよい環境を作る
- ・川や海を汚れから守る
- ・大雨に強いまちを作る
- ・リサイクルする

■下水道を大切に使いましょう

- ・家庭では、使用後の油や生ごみを流さないでください。洗剤は必要な分量だけ使うようにしましょう
- ・飲食店では、グリストラップ(下水道に直接油が流出する事を防ぐ装置)をこまめに掃除しましょう
- ・工場などでは、排水の水質検査を定期的に行いましょう

問い合わせ: 給排水課 (☎51・2726)

中学生を海外に派遣します

豊橋市国際交流協会では、外国での直接体験を通して、国際理解と友好親善を深めるため、以下の中学生23人を11月1日(日)~7日(土)に、本市パートナーシティ提携都市ドイツ・ヴォルフスブルグ市に派遣します。※敬称略

氏名(中学校名): 亀田憲児(豊岡)、齋藤岳(東部)、竹尾旬平(東陽)、高林久瑠美(中部)、山本朱莉(豊城)、坂聡吾(青陵)、濱崎結衣(東陵)、瀬木和佳奈(羽田)、堀田悠那(牟呂)、原田誠也(吉田方)、大竹裕太(南部)、松澤拓未(高師台)、安間誉和(南陽)、植田彩有里(本郷)、本間結美(南稜)、高峰有生(北部)、山川実久(前芝)、大岡茜佳里(石巻)、内藤楓(二川)、村田龍之介(五並)、鈴木陸斗(高豊)、桐部駿(章南)、戸田恵梨那(桜丘) **問い合わせ:** 豊橋市国際交流協会 (☎55・3671)

マイナンバー通知カードを住所地以外へ郵送希望の方は申請してください

みなさんのマイナンバー(個人番号)をお知らせする「通知カード」を10月から発送します。DVなどの特別な理由により、住所地以外に通知カードの郵送を希望する方は、9月25日までに住所地の市民課に申請してください。

問い合わせ: 市民課 (☎51・2279)

市民病院で売店デリバリーサービスを開始します

市民病院の入院患者を対象に、9月14日(月)から売店(ローソン)による病棟ワゴン販売および病室へのデリバリーサービスを開始します。各病棟デールームでワゴン販売を実施し、その際にデリバリー注文を受け付けますのでご利用ください。

問い合わせ: 市民病院管理課 (☎33・6278)



豊橋動物愛護デー

情報ピックアップ

とき 9月23日(祝)午前9時~正午

ところ 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいご」内)

■犬・猫の家族さがし登録会

時間 午前9時30分(午前9時受け付け)

内容 犬・猫の飼い方などの説明をした後、保健所で保護した犬・猫の家族になる登録をします。登録者の希望にあった犬・猫が保護された場合は

随時連絡します※譲渡対象の犬・猫がいる場合は、登録後に見ることができません(当日お渡しすることはありませ

ん)。猫は電話登録も可能

■保健所譲渡動物写真展

時間 午前9時~正午

■ボランティアパネル展示

時間 午前9時~正午 **内容** 市内の動物愛護ボランティアが、飼い主不明

の猫についての活動内容を展示します

■缶バッジコーナー

時間 午前9時30分~11時30分 **内容** 写真を撮影してオリジナルの缶バッジ

を作成し、無料で差し上げます

■犬・猫の健康相談

時間 午前9時30分~正午 **内容** 豊橋市獣医師会所属の獣医師が犬・猫の

健康相談に応じます

■動物ふれあいコーナー

時間 午前9時30分~正午 **内容** 猫

などの動物とふれあうことができます

■クイズラリーコーナー

時間 午前9時30分~正午 **内容** 会場内のクイズに正解した方に、景品を

■地域猫コーナー

時間 午前9時30分~正午 **内容** 豊橋市地域猫不妊去勢手術費補助金制度

について紹介します

■猫飼育相談

時間 午前9時30分~正午 **内容** 動物愛護ボランティアが、猫の飼育相談

■長寿動物優良飼育者表彰

時間 午前10時30分

■動物愛護図画展

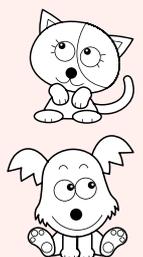
とき/ところ 9月7日(月)~14日(月) / ことども未来館ここにこ(松葉町三丁目)

9月15日(火)~24日(木) / 保健所・保健センター、9月25日(金)~30日(水) / イトー

ヨーカードー豊橋店(藤沢町) **内容** 市内の小学生から募集した図画の入賞作

品を展示します

「共通事項」**参加料** 無料 **問い合わせ** 生活衛生課 (☎39・9127)





9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するために

■自殺の現状

自殺対策基本法が平成18年に施行され、それまでは「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになりました。平成21年をピークに年間3万人を超えていた全国の自殺者総数が、平成26年には約2万5千人と5年連続で減少しています。しかし、依然として自殺者が多い状況が続いており、昨年度は1日に平均69人が自殺で亡くなっています。

■自殺の大半は予防できる

自殺は個人的な意思であると思われがちですが、実際には過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因から追い込まれた末の死であるともいえます。また、自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神症状を発症している場合が多いことがわかっています。健康問題や家庭問題など、一見すると個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病の治療などに

に結びつくような社会的支援の手を差し伸べることにより、自殺を防ぐことが可能になります。

■うつ病とは？

下表のような「うつ状態」がある程度重症である時、うつ病と呼んでいます。普段の自分と違うような「うつ状態」が、あつ病を思い浮かべてください。早期発見のためにも重要です。

■自殺対策の本質は

生きることへの支援

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するために、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの「社会的要因」を減らし、周囲の理解や適切な医療へ繋げるなど「生きることを促進する要因」を増やすことで、社会全体の自殺リスクを低下させていきます。

■ひとりで悩まないで

こころの不調があっても、自分とは違う、もう少し頑張れば大丈夫

夫など気付かない人も多くいます。そして物の見方が否定的になり、自分を責め、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じるという悪循環に陥ります。つらい時は、まずは一人で悩まず周囲に相談したり、医療機関や相談窓口にご相談ください。

■気づいたら声をかけましょう。

誰でもゲートキーパーになれます

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守る人のことです。家族や友人、周囲の人が、その人のこころの疲れや乱れをキャッチしたら、こちらから声をかけましょう。話しかけられることを嫌がる方もいますが、相手からの返事がなくても「私はあなたを見ている」というように感じると、いつでも話を聞くよ」というメッセージを送り続けてください。

■うつ状態でみられる症状

自分で感じる症状	憂うつ、気分が重い、何をしても楽しくない、興味がわかない、疲れているのに眠れない、早く目が覚める、イライラして落ち着かない、自分を責める、自分には価値がないと感じる、思考力が落ちる
周囲からみてわかるサイン	表情が暗い、笑わない、涙もろくなる、反応が遅い、仕事のミスが増える、飲酒量が増える
体に出るサイン	食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、動悸、めまい、頭痛や肩こり、胃の不快感、便秘

問い合わせ

健康増進課 ☎ 39・9145



■医療機関や相談機関の一覧（市ホームページ）

- ・豊橋市内の精神科医療機関 (<http://www.city.toyohashi.lg.jp/13032.htm/>)
- ・悩み別の相談先一覧 (<http://www.city.toyohashi.lg.jp/13029.htm/>)

■参考ホームページ（厚生労働省）

- ・みんなのメンタルヘルス (<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>)
- ・こころの耳 (<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)
- ・こころもメンテしよう (<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>)