



東京都市町村交通災害共済（ちょこっと共済） ～休日臨時受付窓口を開設します～



休日臨時受付窓口		
日	時	会場
3月10日(日)	午前9時～午後4時 *午前11時30分～午後1時を除く	役場住民課(本庁舎内)

*加入申込書と会費をご持参のうえ、直接窓口へお越しください。

※問い合わせは、住民課 ☎ 83-2182

3月は自殺対策強化月間です

例年3月は、進学、就職や転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は自殺対策基本法で、3月を自殺対策強化月間とし、自殺対策に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策を総合的に推進することとしています。

町では、その取り組みの一環として、パンフレットを作成し、全戸配布をしています。

また、昨年9月に募集を行いました、自殺予防に係る「心と命の標語」につきましても、自殺対策強化月間に合わせて選考を行いましたので、以下のとおりお知らせします。

応募作品(14点)の中から、奥多摩町のちを支える自殺対策推進協議会委員(10名)による選考の結果、評価の高かった標語2点を発表します。ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました。

「うちあけて話せば 気持ちも楽になる」・「その悩み、心の扉を開けてみませんか。」

他の作品につきましても、今後全戸配布されるパンフレットに掲載していますので、ご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

心の健康対策事業講演会 「マインドフルネス」

例年3月は、1年の中で1番自殺者が多く、精神面での負担が大きな時期になります。

今回は「マインドフルネス」の体験型の講演会を行います。講師は、マインドフルネスストレス低減法の開発者ジョン・カバット・ジン博士から直接マインドフルネスを学ばれた井ノ山正文先生を講師に迎え行います。また、毎年この講演会講師でおなじみの秋川病院院長の植田宏樹先生も登壇されます。

日頃のストレスから離れ、目の前のことに集中し、気持ちを整えてみませんか？

詳しくは3月5日に全戸配布されるチラシをご覧ください。

【日時】 3月24日(日) 午前10時～ (受付：午前9時30分～)

【定員】 30名

【会場】 文化会館1階 多目的室

*駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

*床に寝転んでの体験になりますので、可能な方はヨガマットなどをお持ちください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

