



## 9月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談

# ひとりで抱え込まず 悩みを話しませんか

9月は、自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに相談の受付時間が延長されます。

### ◆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

生きること悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。  
と き 午後2時～午前5時30分  
※9月23日(水)から27日(日)まで24時間受け付けます。  
電話番号 0570(087478) (東京都・メンタルケア協議会)

### ◆自殺予防いのちの電話

生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できずに一人で悩んでいる方のための電話相談です。  
と き 午前8時～午後10時  
※フリーダイヤル（☎0120(783)556）では、9月10日(木)の午前8時から11日(金)の午前8時まで24時間受け付けます。  
電話番号 03(3264)4343 (日本いのちの電話連盟)

### ◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話

ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをお話してください。  
と き 火曜・水曜・金曜・土曜日 正午～午後8時  
※9月27日までの日曜日と、祝日の正午から午後8時までも受け付けます。  
電話番号 03(3842)5311 (有終支援いのちの山彦電話)

不安

悲しい

つらい



### ◆自死遺族相談ダイヤル

身近な人（親族、恋人、職場の同僚、友人ほか）を自死・自殺で亡くした方のための相談です。  
と き 木曜・日曜日 午前11時～午後7時  
※9月7日(月)から9日(水)までの午前11時から午後7時までも受け付けます。  
電話番号 03(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

### ◆自死遺族傾聴電話

自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。  
と き 木曜・土曜日 正午～午後4時  
※9月15日(火)から18日(金)までの正午から午後4時までも受け付けます。  
電話番号 03(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)

### ◆相談ほっとLINE (ライン) @東京

無料通話アプリLINEを使って、つらいと感じていることや悩みなどの相談ができます。  
と き 午後3時～10時 9時30分まで受付  
※右図のQRコードを読み取り、相談ほっとLINE@東京のラインアカウントを友だち登録してご相談ください。



相談ほっとLINE @東京アカウント

## 認知症家族介護講座

### ◆介護ストレスをためないコツを学ぼう

認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方（認知行動療法）を学びます。  
※講師はテレビ会議システム（ズーム）で講義します。  
と き 10月5日・19日、11月9日・16日・30日、12月14日の月曜日 午前10時30分～正午 全6回  
ところ 健康福祉事務センター2階第3・第4会議室  
対象 認知症の家族を介護する方  
定員 10人  
申込み 9月7日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042(345)0691

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方などの基本知識を学びます。  
と き 9月25日(金) 午前10時～11時30分  
ところ 福祉会館小ホール  
定員 20人  
申込み 9月7日(月)から、高齢者支援課へ（先着順）☎042(346)9539

## 認知症予防講演会

### ◆コグニサイズを体験しませんか

運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせたコグニサイズを体験して、認知症予防に役立てましょう。  
と き 10月6日(火) 午後2時～3時15分  
ところ 福祉会館小ホール  
対象 市内在住の方  
定員 40人  
持ち物 筆記用具、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。  
申込み 9月7日(月)から、高齢者支援課へ（先着順）☎042(346)9539

## 家族を介護する方や 認知症に関心のある方

# 介護や 認知症について 学びませんか



## 家族介護教室

### ◆在宅療養って何だろう 通院できなくなったら、どうするの

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な、医療や介護のサービスを学びます。  
と き 9月24日(木) 午後1時30分～3時  
ところ 小川西町中宿地域センター第1・2集会室  
対象 市内在住の方  
定員 12人  
申込み 9月7日(月)から、地域包括支援センター小川ホームへ（先着順）☎042(347)6033

### ◆男性介護者のための腰痛予防と正しい介護

介護をしている方同士で悩みや困りごとなどの情報を共有し、介護における腰痛予防や正しい介護を学びます。  
と き 9月26日(土) 午前10時～11時30分  
ところ 中央公民館学習室4  
対象 市内在住で家族などを介護する男性  
定員 15人  
申込み 9月7日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042(345)0691

## 小平市国際交流協会 外国語講座 受講生を募集

### ◆はじめての中国語講座

6月から開講中の、中国語教室での受講生を追加募集します。講座は、途中からです。  
と き 10月2日～令和3年1月29日の金曜日（12月25日、令和3年1月1日・8日を除く） 午後3時30分～5時 全15回  
費用 19,200円  
定員 若干名

### ◆多文化理解講座 インイングリッシュ 世界の話英語で聞こう

と き 10月3日～17日の土曜日 午後2時～3時15分 全3回  
費用 1,000円(会員)、1,300円(非会員)  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 20人  
内容 ベトナム、イタリア、ウクライナ出身者による自国の文化などの紹介  
※通訳はいません。国が変更になる場合があります。

### ◆英会話教室 (後期)

6月から開講中の、外国人講師による英会話教室の受講生を追加で募集します。募集は中上級クラスのみで、授業は前期からの続きです。  
※見学・体験はできません。  
と き 10月22日～令和3年3月11日の木曜日（12月24日・31日、令和3年1月7日、2月11日を除く） 午後2時50分～4時10分 全17回  
費用 21,800円  
定員 若干名

— 共 通 —

ところ 学園西町地域センター3階  
※駐車場はありません。  
申込み 9月30日(水)までに、問合せ先へ（電話・電子メール可、先着順）  
問合せ 小平市国際交流協会 ☎042(342)4488、✉info@kifa-tokyo.jp



## 9月20日(日)～26日(土) 動物愛護週間



動物愛護週間は、命あるものである動物の愛護と適正な飼育への関心と理解を深めるために、動物の愛護及び管理に関する法律に基づいて設けられたものです。

### ◆動物は責任と愛情を持って 終生飼いましょう

飼い主は、動物の習性や生理をよく理解し、最後まで愛情を持って終生飼養する責任があります。動物愛護管理法で愛護動物の遺棄や虐待は禁止されています。



家から逃げ出してしまったときのために名札をつけておきましょう

### ◆災害に備えて

災害が発生した場合、まずは人命第一です。飼い主が無事でなければ動物は災害を乗り切れません。家が壊れたりして避難する時は、事情の許す限り動物を同行して避難してください。ふだんから人やほかの動物を怖がらない、嫌がらずにケージに入る、トイレは決めた場所ですなどのしつけをしましょう。動物のための防災用品（5日分以上の食事と水など）も用意しましょう。



問合せ 環境政策課☎042(346)9536

## 参加者を募集 伝統文化親子教室

文化庁の補助金を受けて開催する教室です。

### ◆小平子どもいけばな教室

と き 9月27日、10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日の日曜日 午前9時30分～11時30分 全7回  
ところ 小平元気村おがわ東  
費用 8,400円  
持ち物 エプロン、ふきん、筆記用具、花を包む新聞紙

### ◆親子茶の湯体験教室

と き 10月4日・18日・25日の日曜日 午後2時～4時 全3回  
ところ 中央公民館  
費用 1,000円  
持ち物 ベルトまたは腰ひも、筆記用具、白い靴下



— 共 通 —

対象 小学生～高校生  
※小学4年生以下は、保護者の送迎が必要。  
定員 各10人  
申込み 9月20日(日)までに、希望教室名、氏名、住所、電話番号、学校名、学年を、小平伝統文化事業実行委員会事務局へ（電話・ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選）☎042(471)4022、FAX042(471)1616、✉soubi@car.ocn.ne.jp

## 犬のしつけ方教室 災害時にも生かせる 犬のしつけ方



愛犬と快適に暮らすには、ルールを守り、犬の習性を理解した正しいしつけ方が大切です。また、災害に備え、災害時にも生かせるしつけ方を学びましょう。

と き 10月2日・9日の金曜日 午後2時～4時、10月23日・30日の金曜日 午前10時～正午または午後2時～4時 全4回  
※10月23日と30日は、10月2日・9日の習熟度などにより時間を決定します。  
ところ 福祉会館前市民広場  
対象 市内在住で犬を飼っており、飼い犬と一緒に参加できる方  
定員 20人  
協力 NPO法人ぶるーべりー愛犬ふぁみりー協会  
申込み 9月25日(金)までに、電話または電子メールで、氏名、電話番号、教室で教わりたいことを環境政策課へ（先着順）☎042(346)9536、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

### 日頃からのしつけが災害時の備えに

避難所に連れて行くには、きちんとしつけができていくことが条件になります。避難する状況になって、急に吠えるのをやめさせることはできません。日頃からのしつけがとても重要です。避難所に行くときは、犬を連れて、約6kgの重い防災用品と犬のケージも持って行くことになります。家の倒壊など避難所に行かざるをえない状況でなければ、在宅避難もひとつの方法です。

ぶるーべりー愛犬ふぁみりー協会  
佐々木邦夫理事長

