

オータム・チャレンジ・スポーツ2020

日時 10月11日(日) 場所 鶴見スポーツセンター(鶴見緑地公園内)

	バドミントン開放DAY	卓球開放DAY	親子体操教室	英語リトミック	大阪エヴェッサ バスケットボール体験会
場所	第一体育場	第二体育場	第二体育室	多目的室	第一体育場
時間	9時30分～11時/ 11時～12時30分 ※どちらか1回のみ参加可	9時30分～11時/ 11時～12時30分 ※どちらか1回のみ参加可	13時30分～14時30分	11時～11時45分	①13時～14時 ②14時10分～15時10分
対象	どなたでも	どなたでも	2～3歳のお子様と保護者	1歳～小学低学年と保護者	①小学校低学年 ②小学校高学年
定員	6面/ハーフ4面	6台	20組(先着順)	10組20名(先着順)	①②各30名(先着順)
費用	無料	無料	無料	無料	500円(当日支払い)
申込方法	当日先着順 (各回30分前より受付開始)	当日先着順 (各回30分前より受付開始)	事前電話予約 (10月10日(土)21時締切)	事前電話予約 (10月10日(土)21時締切)	事前電話予約 (10月10日(土)21時締切)

問合せ 鶴見スポーツセンター ☎6915-2567 FAX 6915-2618

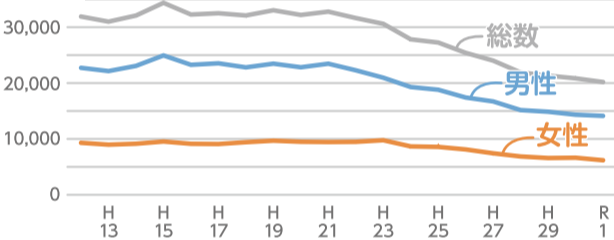
健康コラム

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

平成10年以降、14年連続して3万人を超える方が自殺により死亡されています。平成22年以降は9年連続の減少となっていますが、依然として2万人を超える方が自らの命を絶っており、深刻な状況が続いています。また、我が国の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は主要先進7か国の中で最も高くなっています。

自殺は様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題であると言われています。まわりの「気づき」で助けられる命があります。

自殺者数の年次推移(厚生労働省ホームページより)
(単位:人)



ゲートキーパーの4つの行動

「ゲートキーパー(命の門番)」とは、自殺の危険のある人のいつもと違う様子に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。まずは「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう。

①変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。

②じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。

★ポイント…「死にたい」と打ち明けられたら慌てず、話題をそらさず、気持ちを受け止めることが大切です。「何とかなるよ」「命を粗末にしてはダメ」などと安易に励まさず「話してくれてありがとう」「つらかったね」と気持ちを受け止めましょう。

③支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促しましょう。

④温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。

主な相談先

保健福祉課(保健活動) ころとからだの健康相談 1階①番 ☎6915-9968(月～金 9時～17時30分/祝日・年末年始除く)

ころこの悩み電話相談 ☎6923-0936(月～金 9時30分～17時/祝日・年末年始除く)

関西いのちの電話 ☎6309-1121(24時間・365日)

ころこのオアシス(相談窓口検索)

http://kokoro-osaka.jp/



各種無料相談日 9月

相談名	日時	申込方法	場所
① 法律相談 (弁護士)	9月11日(金)・25日(金) 13時～17時 (毎月第2・4金曜日)	当日9時～電話 (専用☎6915-9954) ※16名(先着順)(1人30分以内)	鶴見区役所 3階相談室
② 不動産相談 (宅地建物取引士)	9月8日(火) 13時～16時 (毎月第2火曜日)	当日9時～電話 (専用☎6915-9954) ※6名(先着順)(1人30分以内)	※扉を開けて 換気しながら 相談業務を 行っています。 ※必ずマスク 着用を お願いします。
③ 司法書士相談 (相続・贈与、会社・法人 の登記、成年後見など)	9月16日(水) 13時～16時 (毎月第3水曜日)	当日9時～電話 (専用☎6915-9954) ※8名(先着順)(1人45分以内)	
④ 行政書士相談 (相続・遺言、帰化申請、 建設業・民泊等各種営業 許可など)	9月9日(水) 13時～16時 (奇数月第2水曜日)	当日9時～電話 (専用☎6915-9954) ※8名(先着順)(1人40分以内)	
⑤ 花と緑の相談 問合せ 鶴見緑地公園事務所 6912-0650	9月9日(水) 14時～16時 (毎月第2水曜日)	当日会場	鶴見区役所 1階ロビー
⑥ ごみの出し方・予約方法 リサイクル相談 問合せ 城北環境事業センター 6913-3960	9月15日(火) 14時～16時 (毎月第3火曜日)	当日会場	
⑦ 人権相談 (専門相談員) (いじめ、差別、虐待、 セクハラ、DVなど)	【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分	専門相談員が電話、FAX、メール、面談で相談 をお受けします。鶴見区役所で面談をご希望の 場合は事前にお申込みください。 (☎6532-7830) ※通話料は自己負担 FAX 6531-0666 ☑7830@osaka-jinken.net	城東区役所 東住吉区役所
⑧ ころこの相談 (精神科医) 問合せ 保健福祉課(保健活動) 6915-9968	9月11日(金)・25日(金) 14時～15時30分	電話または①番窓口 事前予約制(☎6915-9968) ※各日2名(先着順) (1人30分程度)	鶴見区役所 1階①番窓口
⑨ 弁護士による 「離婚・養育費」に 関する専門相談	9月17日(木) 14時～17時	9月10日(木)9時30分～ 電話での事前予約制 (予約専用☎6915-9107) ※4名(先着順)(1人45分以内) 市内在住で未成年の子どもの いる父母が対象	鶴見区役所2階
⑩ ●日曜法律相談 ●ナイター法律相談	日曜法律相談は9月27日(日)城東区役所・中央区役所・阿倍野区役所で実施。 ナイター法律相談は9月24日(木)に中央区民センターで実施。 詳しくは、大阪市総合コールセンター「なにわコール」(☎4301-7285)まで お問い合わせください。 ※マスク着用の徹底をお願いいたします。マスク未着用の場合、相談ブースへの入室はお断りいたします。 ※体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室をお断りすることがあります。		

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

ラグフェスタ イン 鶴見緑地

無料 申込不要

ラグラグビーを中心としたラグビー体験や、小学生ラグビーのデモンストレーションを行います。タックルなしの年少者、初心者むけ(ラグビー)です。

日時 10月11日(日)

①午前の部/10時30分～11時30分 ②午後の部/14時～15時
 ※デモンストレーションは随時
 ※雨天中止

場所 鶴見緑地地球技場 対象 小学生以上(幼児は保護者同伴)

定員 40名(先着順) ※10名以上の団体は、10月4日(日)までにお電話ください。

問合せ 大阪府ラグビーフットボール協会 ☎6945-7822

