



9月・10月は「秋田市自殺対策強化期間」

平成 25 年の秋田市の自殺者数は 59 人。自殺率(人口 10 万に対する発生件数)は 18.4 で、4 年連続で減少しています。その傾向としては、男性が女性の約 2 倍で、職業別では無職のかた、原因別では健康問題によるものが多くなっています。

秋田県では平成 26 年の自殺率が 26.0 で全国ワーストを脱したものの、予断は許されません。周りに気になるかたがいたら、次の点にご留意ください。



■ 悩みを抱えている人に気づいたら…

- まずは声をかけましょう ▶眠れてますか？
▶どうしたの？ なんだか辛そうだけど…
▶何か悩んでる？ よかったら話してね など
傾聴しましょう…相手の話をよく聴いているというメッセージになり、また、話を促し、こころの整理の手助けにもなります。
- ▶相手の話を否定せずに、そのまま受け止める
 - ▶相手の身になって、気持ちを感じ取るように聴く
 - ▶相手の話のペースに合わせる。黙り込んでも、じっくり待つ
 - ▶聴いた話は、ほかの人に漏らさない
- 傾聴のポイント

- 「あいづち」と「うなづき」が大切。
- 相手が最も言いたいと思われることを繰り返す。
相手…「今、東京の娘に会いたいんです」
良い例…「そう、娘さんに会いたいんですね」
「あなたの言いたいことは、～ということですか？」
→相手の言ったことを整理して繰り返すのもよい
- 相手の話の中に出てきたことについて質問する。
① 答えが限定される質問(閉じた質問。口数が少ないかたなどとのやりとりに効果的)
…「今朝、ご飯は食べましたか」
② 自由に答えられる質問(開かれた質問)
…「今日の体調はどうですか」
* 聴き手の興味で質問はしないこと。

■ 理解を深めましょう

こころのケア相談セミナー(参加無料)

臨床心理士の檜森久子さんが、「高齢者の孤立を防ぐ～心の奥の寂しさに寄り添う～」と題し、お話します。

日時▶9月25日(金)14:00～15:30

会場▶市保健所 2 階大会議室(八橋)

申込▶健康管理課 ☎(883)1180

集いの場へどうぞ

① 音楽と祈りの集い(参加無料・直接会場へ)

大切な人との死別を体験したかたが対象です。僧侶の講話を通して、亡くなったみなさんの冥福を祈り、思いを分かち合います。また、アイリッシュハーブのコンサートも行います。

日時▶10月3日(土)14:00～16:00

会場▶釈迦堂光明寺(旭北寺町 1-21)

…駐車場はありませんのでご了承ください

問▶秋田グリーンケア研究会 ☎080-5000-8706

② 若者の語り場(参加費 500 円。直接会場へ)

39 歳以下のかたが対象です。日頃の悩みや不安に感じていることを自由に話しませんか。毎月第 2 土曜の 15:00～17:00 に開催しています。

10 月の日程▶10月10日(土)、にぎわい交流館 4 階研修室 4 で 問▶NPO 目的のある旅代表の

草野さん ☎080-3088-7506

*①②は秋田市の助成対象事業です。



放送日程は広報広聴課へ ☎(866)2034

5分間テレビ番組

ABS こんにちは秋田市から
金曜日 11:25～
土曜日 11:40～
日曜日 11:55～

AAB いきいき秋田市から
月・水曜日 15:50～

AKT こんばんは秋田市から
水曜日 22:54～

9/18(金)

9/23(水)

9/25(金)

9/30(水)

●シリーズ大森山動物園の仲間たち

●秋田市ほっと情報



●骨粗しょう症と検診(再放送)

●企画展「秋田藩で花開いた学問」(再放送)

* 番組内容は、変更になる場合があります。

* 5分間テレビ番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。



ABS わがまち大好き秋田市長です(月 1 回)

9/20(日)11:40～11:55 ●「いーぱる」がオープン!

ラジオ

エフエム秋田 秋田市マンデー555

毎週月曜日 17:55～

ABSラジオ 秋田市今週のいちネタ

毎週火曜日 10:30～

エフエム桺台 午後スタ

毎週水曜日 14:00～

●稲わら焼きはやめましょう

●マイナンバー制度



愛称は
“CNAアリーナ★あきた”

市立体育館に
ネーミングライツを導入

10月から、秋田市立体育館にネーミングライツ(有料で施設に命名できる権利)を導入します。ネーミングライツ・パートナーは、(株)秋田ケーブルテレビで、愛称は「CNAアリーナ★あきた(略称：CNAアリーナ)」となります。これから新しい名前でご呼んでくださいね！スポーツ振興課☎(866)2247

平成 28 年度 体育施設の利用申込

平成 28 年度の県・市体育施設の申し込みは、以下の日程で受け付けます。

スポーツ振興課☎(866)2247

- 1次申請(東北大会以上の大会・行事など)受付期間
▶10月19日(月)~11月13日(金)
- 2次申請(全県大会以上の大会・行事など)受付期間
▶12月上旬~来年1月上旬

* 関係団体への1次申請の募集通知は、10月13日(火)頃に発送予定。日程を確定するスケジュール調整会議は、来年2月上旬に行います。

就学前のお子さんの 行動発達面をサポート

3歳児健診を終えた後、保育所などの集団生活で表面化してくるお子さんの行動発達面の心配ごとの相談に、専門スタッフが応じます。問い合わせ・申し込みは子ども健康課へ。☎(883)1174



キッズ・ステップノート(幼児発達記録票) このノートは年中クラス(4歳児)の保護者に、お子さんの現在の様子を記録することで、成長や発達を確認していただくものです。保育所や幼稚園などを通してご家庭に配布していますが、個別に活用を希望する場合は、子ども健康課へご連絡ください。ノートは次のホームページからも入手できます。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/ch/hl/>

すくすく電話相談室 臨床心理士が発達相談に応じます。月1回開催。日程は広報あきたで随時お知らせします(10月の日程は11頁をご覧ください)。

すくすく☆キッズ 日程はお問い合わせを。
個別相談▶臨床心理士が発達相談に応じます
集団相談▶保育士と参加したお子さんによる集団遊びの教室です。遊びの後、医師、言語聴覚士に個別相談ができます

巡回相談 臨床心理士と保健師が、保育所や幼稚園などの各施設へ伺い、お子さんの様子を見た上で、集団生活での困りごと相談に応じます。施設からの相談にも応じます。

移動図書館 イソップ号

移動図書館イソップ号が本を積んで市内を巡回します。本は1人7冊まで、次の巡回日まで借りられます。本を借りるには「図書館利用カード」が必要です。初めてのときは、保険証など氏名、住所を確認できるものをお持ちください。市立図書館で借りた本をイソップ号に返すこともできます。

問い合わせ
ほくとライブラリー 明徳館☎(832)9220

場所	時間	巡回日
JR 追分駅	13:40~14:10	10/19(月) 11/2(月)
		12/7(月) 12/21(月)
		1/18(月) 2/1(月)
寺内児童センター	14:35~15:25	2/15(月) 2/29(月)
		3/14(月)
将軍野地区コミセン	9:50~10:15	
グランマート外旭川店	10:25~11:05	10/6(火) 10/20(火)
すずき眼科 (仁井田新田一丁目)	13:20~13:40	11/10(火) 12/8(火)
仁井田中央会館 (仁井田新田四丁目)	13:50~14:25	12/22(火) 1/19(火)
イオンモール秋田 第7駐車場 (御所野)	14:40~15:25	2/2(火) 2/16(火)
マルダイ牛島店	9:30~10:30	3/1(火) 3/15(火)
秋田まるごと市場	10:40~11:10	10/13(火) 10/27(火)
秋田魁新報社割山販売所 (新屋朝日町)	13:40~14:00	12/1(火) 12/15(火)
サンクス秋田勝平店	14:10~14:30	1/12(火) 1/26(火)
川尻児童センター	14:40~15:30	2/9(火) 2/23(火)
グランマート泉店	9:15~10:10	3/8(火) 3/22(火)
ウェルビューいずみ	10:20~10:40	10/14(水) 10/28(水)
マルダイ八橋店	10:55~11:20	11/11(水) 12/9(水)
桜ガ丘団地 (桜ガ丘四丁目)	13:50~14:15	1/6(水) 1/20(水)
ファミリー園 (桜一丁目)	14:25~14:50	2/3(水) 2/17(水)
マルダイおのぼ店	9:30~10:30	3/2(水) 3/16(水)
南部市民サービスセンター	10:40~11:10	10/7(水) 10/21(水)
千秋の丘松崎団地 (下北手)	13:40~14:00	11/4(水) 12/2(水)
自衛隊宿舎1号棟前 (広面字権ノ口)	14:10~14:35	12/16(水) 1/13(水)
ニチイケアセンター ひろおもて秋田 (広面字近藤塚)	14:45~15:15	1/27(水) 2/10(水)
		2/24(水) 3/9(水)
		3/23(水)