

# 「3月は、いきる、あなたから」

## 3月は「いきる」を支える自殺対策強化月間です

3月は「自殺対策強化月間」です。毎年3月は、卒業や就職・転職など生活環境が変化する時期であるため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向にあります。かけがえのない命を大切にしましょう。

閩精神保健支援室 ☎963119214

### 越谷市における自殺の状況と対策

日本の自殺者数は、平成15年(2003年)に3万4427人となりましたが、22年からは減少が続き、令和元年(2019年)の速報値では1万9959人となり10年連続で減少が続いています。

市では、年間50人、60人が自殺により命をなくしています。30年における年齢区分別の自殺者数は、50歳代が最も多く、次いで40歳代、70歳以上と続いています。自殺は身近な問題です。健康面や経済面のほか、家族により命をなくしています。

①子ども・若者の自殺対策の推進  
②高齢者の自殺対策の推進  
③労働問題による自殺対策の推進

の3項目を重点施策として、自殺対策に取り組んでいます。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

市では、若年者の自殺予防啓発を目的として、小・中学生を対象に「こころの健康」に関する図画を募集しました。

前田菜里さん(越ヶ谷小4年)の最優秀作品を基にポスターを作成し、自治会掲示板など市内各所に掲示していますので、ご覧ください。

### ストレスをためていませんか？

ストレスは自分でも気が付かないうちにたまり、ときには病気につながることもあります。自分では気が付かない変化に周りの人が気が付くこともあります。こころの不調も体の不調と同じように早めに対処することが大切です。

### こころの体温計

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンからいつでもどこでも簡単にできるメンタルヘルスチェックです。こころの「体温」を測ってみませんか。左記の二次元コードを読み取るか、インターネットで「こころの体温計 越谷市」と検索してください。利用料は無料です(通信料は自己負担です)。



### こころの相談窓口のご案内

ふだんの生活の中で、心配や不安はありませんか。眠れない、気分が沈む、やる気が出ないなど、どうしても遠慮なくご相談ください。精神保健支援室では、こころの健康に関する相談も随時受け付けています。

### 自死遺族相談

自死により大切な家族等を亡くされ、涙が止まらない、気持ち揺れ動く、納得がいかない、受け入れられない、自分を責めてしまうことなどはありませんか。あなたの気持ちをお聞かせください。

☎3月12日(木)、▽午前10時30分～正午 △午後1時～2時

☎963119214

### ふれあい ラウンジ タウン情報

◆大相模中学校吹奏楽部 第6回定期演奏会  
日時 3月31日(火)、午後5時開演  
会場 サンシティ大ホール  
内容 レ・ミゼラブル、ポップス・ステージほか  
費用 無料  
申込み 当日会場へ  
問合せ 大相模中学校・田中 ☎987-2111

### お知らせパック ～この指とまれ!～

「お知らせパック～この指とまれ!～」に掲載を希望するクラブ・サークルの団体登録・掲載依頼を受け付けています。令和2年度(2020年度)分のクラブ・サークルの団体登録・掲載依頼を3月31日(火)まで受け付けます。団体登録申請書等、掲載手続きのご案内等は広報広聴課で配布するほか市ホームページからも印刷できます。問合せ 広報広聴課(本庁舎2階) ☎963-9117

◆スクエアダンス初心者講習会  
日時 4月～8月、▷毎週木曜日…午後2時～4時 ▷毎週土曜日…午後6時～8時30分(4月11日(土)は午後1時30分～3時30分)

会場 中央市民会館3階ホール、北部市民会館4階ホール  
内容 8人で手を取り合い音楽に合わせて踊る  
対象 中学生以上。見学もできます  
費用 月2,000円  
申込み 電話で下記へ  
問合せ 越谷スクエアダンスクラブ・関 ☎080-1307-7474  
◆第15回ジョイギタークラブミニコンサート  
日時 3月22日(日)、午後1時30分開演  
会場 サンシティ視聴覚室  
内容 リベルタンゴ、エストレリータほか  
費用 300円  
申込み 当日会場へ  
問合せ ジョイギタークラブ・眞島 ☎977-8866

◆女声合唱団アンダンティーノ 無料体験レッスン  
日時 4月7日(火)・14日(火)、午前10時～午後0時30分  
会場 生活クラブ生協越谷生活館(東越谷3-6-23)  
内容 「いのちの歌」を女声合唱で歌う  
対象 女性、合唱経験者歓迎  
費用 無料  
申込み 各日前日までに電話で下記へ  
問合せ 女声合唱団アンダンティーノ・河野 ☎090-7231-5166

◆新大正琴ミニコンサート  
日時 3月11日(水)、午後2時開演  
会場 サンシティ小ホール  
内容 大正琴とギターによる演奏。おもいで酒、いい日旅立ちほか全21曲

費用 無料  
申込み 当日会場へ  
問合せ 新大正琴コスモス会・加藤 ☎974-1689

◆コスモス展  
日時 4月7日(火)～14日(火)、午前10時～午後6時(7日は正午から、14日は午後4時まで)  
会場 サンシティ小ホールギャラリー壁面  
内容 油彩画作品の展示  
費用 無料  
申込み 当日会場へ  
問合せ 大沢ペインタークラブ・大石 ☎978-1754

◆創立32周年・第10回越谷声楽アンサンブル演奏会  
日時 4月11日(土)、午後2時開演  
会場 田園ホール・エローラ(松伏町ゆめみ野東3-14-6)  
内容 パレストリーナ、ビクトリアの「ミサ」をア・カペラで歌う  
費用 無料  
申込み 当日会場へ  
問合せ 越谷声楽アンサンブル・山崎 ☎090-9105-5548

◆俊青会展  
日時 3月18日(水)～22日(日)、午前10時～午後5時(18日は午後1時から)  
会場 中央市民会館2階市民ギャラリー  
内容 日本画、水彩画、油絵ほか  
費用 無料  
申込み 当日会場へ  
問合せ 俊青会・江川 ☎979-3393

◆第25回ピントクラブ写真展

日時 3月12日(木)～15日(日)、午前9時～午後5時(12日は正午から、15日は午後4時まで)  
会場 中央市民会館2階市民ギャラリー  
内容 写真作品の展示  
費用 無料  
申込み 当日会場へ  
問合せ 写真同好会ピントクラブ・浜 ☎975-8806

### 市民活動支援センター ななサポしがやの催し

市民活動支援センター「ななサポしがや」の催しは、新型コロナウイルス対策のため、中止となりました。問合せ 市民活動支援センター「ななサポしがや」 ☎969-2750

### 男女共同参画支援センター ほっと越谷の催し

いずれも【費用】無料 【会場】 申込み  
問合せ 男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 ☎970-7411(月曜日、祝日休所)

◆ブックフェア「みんなで助ける、みんなが助かる」  
日時 3月31日(火)まで  
内容 災害時における地域に暮らす多様な人々の「違い」に配慮した支援や避難所運営のあり方について考えるための所蔵本を展示します

◆「ほっと越谷」さんもくナイト・シネマでほっこり  
日時 3月19日(木)、午後6時30分～8時  
内容 上映作品は「外泊」