

早秋のさくら公園でお待ちしています

はちまんたい大集合フェスタを開催

「はちまんたい大集合フェスタ」が9月13日、14日、21日の3日間、さくら公園イベント広場で開催されます。

◎はちまんたい産直大集合

■日時 9月13日(土)、午前10時から午後3時まで

■内容 市内産直施設が一同に介し、市の特産品を使った商品などを販売します。

◎IWATEハチマンタイダイナマイト

■日時 9月14日(日)、午前10時から午後2時まで

■内容 往年の名車・旧車の展示やコンサートなどが開かれます。

◎第16回ノスタルジックカーin八幡平

ら午後4時まで
■内容 岩鷲護神ハチマンタイラーや鉄神ガンライザーNEO、全国のローカルヒーローやゆるキャラが集合。一緒に記念撮影やふれあいなどを楽しむことができます。

■日時 9月21日(日)、午前9時から午後2時まで

■内容 往年の名車・旧車の展示やコンサートなどが開かれます。詳しくは、市商工会(☎76・2040)まで。



ローカルヒーローのほか、ゆるキャラも大集合します(平成25年9月15日)



さくら公園に名車・旧車が展示されます(平成25年9月22日)

目指せ全店制覇！ 「八幡平スタンプラリー」に参加を

市商工会では、八幡平スタンプラリー「ごはん&おやつ編」を開催しています。

このスタンプラリーは、協賛店69店の対象メニューを食べ、スタンプを集めて応募すると、抽選で景品がもらえるものです。皆さんも、ぜひ参加してみませんか！

■期間 平成27年2月28日(土)まで

【同日、応募締め切りとなります】

■参加方法 協賛店でスタンプ用紙付きパンフレットを入手し、対象メニュー1品につき1個のスタンプを集めます。ごはん編・おやつ編、それぞれ6個のスタンプで応募ができます。

■プレゼント内容 協賛店で使える商品券やエリアごとの特産品などが抽選で当たります。

詳しくは、市商工会安代支所(☎63・1001)まで。



スタンプ用紙付きパンフレット

住宅用火災警報器 設置費用の一部を助成します

市は、高齢者や障がい者などで住んでいる世帯に対し、住宅用火災警報器設置費用の一部を助成します。助成額は、購入・設置費用の2分の1(10円未満切り捨て)で、上限額は5,000円です。

■対象世帯 市内に住んでいて家族全員が次のいずれかに該当する世帯①満65歳以上②要介護4ま

たは5③身体障害者手帳1級または2級④療育手帳で障害程度がA⑤精神障害者保健福祉手帳1級■助成回数 年度内に1回(平成23年6月1日以降に購入したもの全てが助成の対象)

■申請に必要なもの ①認め印②火災警報器の領収書(品名、日付が分かるもの)③介護保険証や身体障害者手帳など(お持ちの人)④振込先口座番号

詳しくは、市役所健康福祉課高齢福祉係(☎・内線1187)または地域福祉課障害福祉係(☎・内線1167)まで。

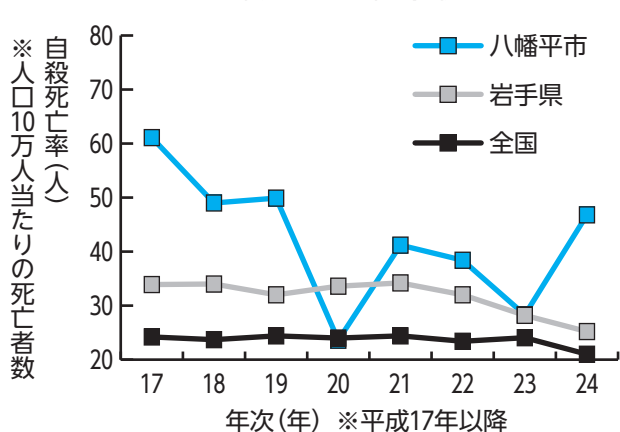
9月は自殺予防月間・9月15日は世界自殺予防デー 自殺予防について考えてみよう

《自殺の現状を示す統計》

左図に自殺死亡率の年次推移を示します。この図から、本市の平成24年度の死亡率が、全国や県と比較して、高いことが分かります。

グラフには示されていませんが、警察庁の自殺統計によると、平成19年以降の原因・動機別の自殺の状況は『健康問題』が多く、次に『経済・生活問題』が多くなっています。また、

図 自殺死亡率の年次推移



《ストレスと自殺の関係》

自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症しているといわれています。うつ病はさまざまなストレスが重なることから引き起こされます。

■ストレスって何？

ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことをいいます。ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想する方も多いかもしれません。

しかし、実は、進学や就職、結婚、出産といったうれしいことや楽しいこともストレスの原因になります。

つまり「日常の中で起こるさまざまな変化」が、ストレスの原因になるのです。

■避けては通れないストレスとうまく付き合う方法

①生活習慣を整える

【食事】三食バランスよく食べる。楽しく食事できる環境をつくる。

【睡眠】安眠できる環境を整え、毎日決まった時間に起きるようにする。

【運動】適度に運動する習慣を持つ。

②頭を柔らかくしよう

『必ず、〇〇しなければならぬ』と頑張り過ぎていませんか？ 考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが変わることがあります。

③困ったときには相談しよう

困ったときや辛いときに話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることもあります。友人や家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしましょう。

また、県や市では、下に示す相談窓口などを設けていますので、ご利用ください。

詳しくは、市役所健康福祉課健康推進係(☎・内線1177)まで。

県や市の相談窓口(年末年始と祝日は除く)

相談窓口	電話番号	対応時間など
市役所健康福祉課	76-2111	月曜から金曜日 午前8時半から午後5時まで
こころの健康相談 (県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月曜から金曜日 午前9時から午後4時半まで
盛岡いのちの電話	019-654-7575	月曜から土曜日 正午から午後9時まで 日曜日 正午から午後6時まで

