

健康づくり課からのお知らせ

「不眠」や「心の疲れ」が「うつ病」のサイン  
9月10日～16日は自殺予防週間です

うつ病かもしれないと思ったら、一人で悩まずに、信頼できる人に話を聞いてもらい、最寄りの保健所や医療機関、保健師等の専門家に相談しましょう。

さまざまな悩みにより心理的に追い込まれ、うつ病にかかっている人の中には、自殺を図る人もいます。うつ病のサインを見逃さないようにしましょう。

- ◎自分が気づく変化
  - ・気分が落ち込む
  - ・人に会いたくない
  - ・疲れやすくなる
  - ・自分は価値がないと感じる
  - ・心配事が頭から離れない
  - ・表情が暗く、元気がない
  - ・仕事や家事の能率が落ちる
  - ・遅刻、早退、欠勤が増える
  - ・外出をしなくなる
  - ・周囲との交流を避ける など
- ◎周囲が気づく変化
  - ・表情が暗く、元気がない
  - ・仕事や家事の能率が落ちる
  - ・遅刻、早退、欠勤が増える
  - ・外出をしなくなる
  - ・周囲との交流を避ける など

「こころの体温計」でメンタルチェック！

まずは「本人モード」であなた自身を。次に「家族モード」であなたの大切な人。子育て中のママは「赤ちゃんママモード」で。



パソコンからは  
高梁市 こころの体温計

検索

携帯電話・スマートフォンからは



健康づくり課 ☎(21)0228

環境課からのお知らせ

良好な環境の保全と創造を  
高梁市民環境月間

10月は高梁市民環境月間です。期間中は市民等に広く良好な環境の保全および創造についての関心と理解を深めようと、積極的に良好な環境の保全および創造に関する活動を行う意欲を高めてもらうため、次の事業を実施します。

たかはし環境パネル展

地球や地域の環境にやさしい暮らしについて考え、地域の魅力を再発見することを目的に、巡回環境パネル展を開催します。  
展示物：エコライフの取り組みに関するパネル、新エネルギーに関するパネル、地球温暖化防止に関するパネルなど

期間・会場	
期間	会場
10月18日(火)～10月25日(火)	ゆめタウン高梁
10月25日(火)～11月1日(火)	ポルカ天満屋ハッピータウン

※各期間の初日は準備日とし、最終日は片付け日とする。

高梁川流域グリーン作戦

日時：10月29日(土) 午前8時30分～午前10時

会場(集合場所)：高梁川(ききょう緑地グラウンド南端)

参加予定人数：約300人

収集方法：「燃やせる物」と「燃やせない物」に分けて収集

収集場所：ききょう緑地周辺…ききょう緑地入口の電話ボックス手前付近。その他の場所…交通の支障がない路肩

持参品：軍手、ナイロン袋は環境課が準備して、配付します。火バサミは各自で持参してください。

環境課 ☎(21)02259

総務課からのお知らせ

高梁西地区ケーブルテレビ網  
冗長化整備事業

市は、事故や災害発生時による断線に備え、高梁西地区(成羽・川上・備中)ケーブルテレビ網冗長化(バイパス化)工事を行います。

この工事は、ケーブルテレビ運営事業者と各地区の拠点間に、現在と別ルートでケーブルを敷設するものです。請負業者が工事準備のため現地確認し、その後工事に入る予定です。

年度末の工期まで、当該地区に住んでいる人をはじめ、通行する皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

総務課 ☎(21)0209



福祉課からのお知らせ

受講生を募集しています  
要約筆記奉仕員

高梁要約筆記サークルでは、要約筆記奉仕員養成講座を開講します。

要約筆記は、聴覚障害・高齢等で、聞こえにくい人に、文字で通訳をします。特に、手話等がわからない人でも、文字でその場の情報を伝えることができます。

対象：ボランティアや支援に意欲のある人なら誰でも大歓迎です。

会場：高梁総合福祉センター

期間：11月5日(土)～平成29年3月18日(土)(全18回)

毎週土曜日午後1時30分～午後4時30分

受講料：無料(テキスト代必要)

申し込み：10月31日(月)までに福祉課へ

福祉課 ☎(21)0284



環境課からのお知らせ

良好な環境の保全と創造を  
高梁市成人祝賀式

10月は高梁市民環境月間です。期間中は市民等に広く良好な環境の保全および創造についての関心と理解を深めようと、積極的に良好な環境の保全および創造に関する活動を行う意欲を高めてもらうため、次の事業を実施します。

日時：平成29年1月8日(日) 午前10時開式(受付は午前9時から)

会場：高梁総合文化会館

対象：平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた、市内に住居登録している人

※市内に住居登録している人は、案内状を送付します。進学や就職等の関係で市内に住居登録をしていない人は、事前に申し込みください。

申し込み：社会教育課、各地域局、各公民館

社会教育課 ☎(21)1514

社会教育課からのお知らせ

平成29年開催日程  
高梁市成人祝賀式

日時：平成29年1月8日(日) 午前10時開式(受付は午前9時から)

会場：高梁総合文化会館

対象：平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた、市内に住居登録している人

※市内に住居登録している人は、案内状を送付します。進学や就職等の関係で市内に住居登録をしていない人は、事前に申し込みください。

申し込み：社会教育課、各地域局、各公民館

社会教育課 ☎(21)1514



消防総務課からのお知らせ

宝くじ助成事業  
放送設備を整備

高梁市消防団では、(二財)自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、放送設備を整備しました。

8月28日に行った高梁市水害対策訓練では、訓練の進行・概要説明に使用し、今後は団員が行うイベントや屋外での大規模な訓練等で活用して市民への防災広報・地域交流に役立てます。

消防本部消防総務課 ☎(21)0122

