

生活機能相談 活用しませんか？

●問合先 市地域包括支援センター ☎45-1744

市では、いつまでも健康で安全に生活できるように、生活機能のサポートをしています。日頃の生活で、「身の回りのことが面倒」「体を動かすのがおっくう」と感じたら、専門家と一緒に解決策を考えましょう（利用料は無料）。

生活の楽しみ、生きがいのある人生を送るために、生活機能相談をぜひご利用ください！



●対象 市内在住の65歳以上の方

●訪問者 理学療法士・作業療法士・保健師
生活機能相談によりできることが増えた例

- ・椅子やテーブルの配置換えを行い、家の中での転倒が減り、安心して歩けるようになった。
- ・浴室に手すりを付けたことにより、安全に出入りできるようになった。
- ・シルバーカーを使い、週2回買い物に出掛けるようになった。

ニセ電話詐欺に注意！

●問合先 取手警察署 ☎0297-77-0110

取手警察署管内では、昨年ニセ電話詐欺が29件発生し、被害金額は約1億6,800万円にのぼりました。一昨年と比較すると、被害金額が1億1,000万円増加するなど、危機的状況にあります。



被害件数・金額

	件数（前年比）	被害金額
県内	300（-6）	14億3,000万円
取手署管内	29（+6）	1億6,800万円
守谷市	4（-1）	1,900万円

最近では、電話での勧誘を断ると「名義だけでも貸してほしい」と言って、その後別な犯人が「名義貸しは犯罪だから現金が必要」と言葉巧みにお金を要求する「名義貸し詐欺」、利用していないインターネットサイト使用料などを請求する「架空請求詐欺」、社会事務所から公的な返金があるなどと嘘をつく「還付金詐欺」も増えています。

被害防止のため取手警察署からのお願い

あやしいぞ!? と思ったら取手警察署まで通報を

- ・宅配便やレターパックで現金送りはサギ!!
- ・電話番号が変わった、風邪で声が出ないはサギ!!
- ・常に自宅の電話は留守番電話に設定する!!
- ・「自分だけはダメされない」はありえない!!

3月は自殺対策強化月間です

自殺は、さまざまな悩みや社会的要因によって心理的に追いつめられ、身体の不調を訴え、長い間迷った末になされる、いわば「追い込まれた死」であることが少なくありません。3月は自殺対策強化月間です。誤解や偏見をなくし、正しい知識を学びましょう。



自分の命を守りましょう

一人で悩んでいませんか？

あなたには、相談できる人がいます。悩みごとは、一人で抱え込まずに、専門の相談機関にご相談ください。

家族や周りの人の命を守りましょう

あなたも自殺予防のゲートキーパーに！

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や周りの人などが、悩んでいるように見えたら、まずは声をかけてみてください。心と命の支援として、一人ひとりができることから考えてみませんか？

●相談窓口

・こころの健康相談 保健センター

☎48-6000

・茨城いのちの電話

☎029-855-1000（毎日24時間）

・いばらきこころのホットライン

（祝日・年末年始休）

☎029-244-0556（平日9:00～12:00／13:00～16:00）

☎0120-236-556（土日9:00～12:00／13:00～16:00）

その他の相談窓口については、市ホームページで紹介しています。どうぞご覧ください。

いのちの電話相談員募集

▼募集期間 5月8日（金）まで

▼資格 活動の趣旨に賛同し、積極的に参加してくれる23～63

歳の方 40人程度 ▼研修期間

6月～平成28年3月 ▼研修会場

つくば市周辺 ▼申込方法 電話

またはFAXで申し込む

▼申込・問合先 茨城いのちの

電話つくば事務局 ☎029・

852・8505（月～金曜日

午前9時～午後5時）

FAX 029・8355