

人権啓発 コーナー



人権研修のお問い合わせ
関人権課 ☎(29)5080

3月は「自殺対策強化月間」です

新型コロナウイルス感染症対策に伴う生活様式や就労環境の変化などが長期化することにより、ストレスや不安を感じるリスクが高まっています。

警視庁の自殺統計によると、日本の自殺者数は令和元年まで10年連続で減少してきましたが、令和2年7月から増加の傾向にあり、特に女性の自殺者の増加が見られます。体と心を大切に、かけがえない命をみんなで守っていきましよう。さまざまな心や体の不調を和らげるために次の点に注意しましょう。

●**睡眠** 睡眠を取ることはとても大切です。十分に睡眠を取ること

●**食事と休憩** バランスの良い食事で免疫力を上げ、意識して休憩を取りましよう。規則正しい生活を心掛けましよう。

●**体を動かす** 少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行が良くなります。ストレッチなどできるところをやってみましよう。

●**話をする** 他者とのつながりを持ちましよう。

●**早めの受診を** 心や体の不調が長く続き、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談ましよう。

またこうした心の変化は本人では気付きにくいいため、周囲の人が気付いた場合は専門機関に相談するよう勧めましよう。

英語があふれるまち いわくに

市の英語教育や国際交流の現状、各種交流イベントの様子などを紹介

放映：2月22日(月)
～28日(日)



英語があふれるまちいわくにを目指し積極的に国際交流を行っている

広報番組

CATV「アイ・キャン」11ch

岩国市政番組 かけはし Kake-hash i

※放送時間は、EPG(リモコンの番組表ボタンで操作)で確認してください
※番組編成の都合により、急きょ放送日時や内容が変更になる場合があります

岩国市で活躍する 市民活動団体を紹介

困っている人や公共のために、自主的に活動している団体を紹介



市には現在97の市民活動団体の登録がある

放映：3月8日(月)
～14日(日)

過去の市政番組は、市ホームページから
見ることができます

