

2020年(令和2年)
9/15号
第1940号

発行日/毎月2回(1日、15日)



まちだ

基本目標

- 将来を担う人が育つまちをつくる
- 安心して生活できるまちをつくる
- 賑わいのあるまちをつくる
- 暮らしやすいまちをつくる



発行 ● 町田市 編集 ● 政策経営部広報課
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
市役所の代表電話 ● 042-722-3111
市役所の窓口受付時間 ● 午前8時30分～午後5時
ホームページ ● <http://www.city.machida.tokyo.jp/>

町田市
ホームページ



今号の紙面から ●4面 子ども医療費助成制度医療証の更新について ●5面 「新しい生活様式」を万全な対策で

ストレスをためていませんか?

仕事、学校、おうち時間...知らないうちに、

新型コロナウイルス感染症の影響で、
テレワークやリモート授業など
家にいる時間が増えたり、
人に会えなかったりと、知らず知らずのうちに
ストレスがたまっていませんか。
チェックリストに回答して、
あなたのこころの状態をのぞいてみましょう。

問 健康推進課 ☎724・4236

ストレスチェック



- 気分が沈む・憂鬱
- 何をするにも元気が出ない
- イライラする・怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする・息苦しい
- 一度確認したことを何度も確かめないと気が済まない
- 何も食べたくない・食事がおいしくない
- なかなか寝付けない・熟睡できない・夜中に何度も目が覚める

みんな、疲れてない?



9月は自殺対策強化月間です

出演：町田リス園在住
台湾リスさん