



# 平成目安箱をご利用ください

より良いまちづくりのため、普段感じている町に対するご意見・要望をお寄せください。平成目安箱は町公共施設に設置しています。

◎問い合わせ 政策課 ☎内線206

## 【平成目安箱の設置場所】

- ・本庁舎1階ロビー
  - ・国府支所1階ロビー
  - ・生涯学習館
  - ・ふれあい会館※
  - ・福祉センター「さざれ石」※
  - ・図書館本館
  - ・障害福祉センター「すばる」※
  - ・子育て支援センター「めばえ」※
  - ・世代交流センター「さざんか荘」
- ※は新たに追加設置

### ▼提出方法

直接目安箱に投函または郵送、町ホームページから送信。

### ▼公表

意見に対する回答は、提案者に回答し、提案内容と回答を町ホームページ及び役場ロビーにて公表します。

### ▼平成23年度実績

昨年度は、88件の意見を頂き、主な内容は、避難場所、放射線測定、節電、学校プール等です。

# 大磯景観応援団員 (ボランティア) を募集!

景観応援団は、景観まちづくりに関する普及啓発や調査研究を行う団体で、公募町民、学生、専門家、まちづくり団体の代表などで組織しています。今回、景観に関心のある町民の募集を行います。

- ▶募集人数 15人以内(任期:委任から2年(再任可))
- ▶応募資格 町内在住16歳以上の方で、町の他の附属機関等の委員に就任していない方。また、パソコンやデジカメ等が利用できる方。
- ▶応募方法 所定の応募用紙(都市計画課で配布または町HPからダウンロード可)に必要な事項を記入し、下記宛先に持参、または郵送、FAX、Eメール(大磯町景観応援団員募集と明記)で提出。
- ▶会議開催 2か月に1回程度(平日夜又は土・日昼間)
- ▶応募期限 平成25年1月31日(木)

☎・☎ 〒255-8555 大磯町東小磯183  
大磯町役場都市計画課 FAX(61)1991 ☎内線221  
Eメール keikan-ouendan@town.oiso.kanagawa.jp

# 歳末火災特別警戒を実施

## 12月25日(火)～31日(月)

特別警戒期間中に、消防車などが警鐘を鳴らして巡回し、火災予防を呼びかけます。

### 心がけよう

- ☆火気使用時はその場を離れない
- ☆外出・就寝前は火の元の点検
- ☆寝タバコ、投げ捨てはしない
- ☆ライター等で遊ばない
- ☆火災原因の第1位は放火です。

燃えやすいごみを屋外に放置するのは止めましょう。

昨年6月から住宅用火災警報器が設置義務化になっています。設置されていない住宅は早めに設置してください。

### 町内設置の街頭消火器

消防署では、毎年街頭消火器の点検を行い、古い消火器の入替を実施しています。また、町内には街頭消火器が約1,500本設置され、設置位置の見直しを行うなど有効的な配置をしておりますのでご理解とご協力をお願いします。



◎問い合わせ 消防署 ☎(61)0911

# こんにちは保健師です

## ストレス社会を上手に生きる認知療法

する  
先々まで心配する

### 『認知療法』とは

日々の生活のなかで、様々なストレスを感じている方も多いと思います。運動や食事により身体の健康づくりをするように、心の健康づくりも注目されてきています。

認知という言葉から、認知症の治療法と間違えられますが、うつ病などに用いられる「薬だけに頼らない精神医療の一つ」として注目されています。

この考え方は、私たち自身でも、生活の中で活用し、役立てることが出来ます。動揺したり、つらくなった時に、思い込みから自由になり、柔軟に考えることで、気持ちが楽になり、問題解決に向けた力も湧いてきます。

### 『心と感情・行動』

ある出来事に出会ったときに、どんなふうに考えるか、ものを受け取り方や考え方は、人それぞれ違ってきます。私たちの感情や行動はこの「考え」に大きく左右されています。強いストレスを感じたり、心が不安定になると、「考え」は、現実から大きくずれて偏り、悲観的になりがちです。ちょっと立ち止まって自分の心に目を向け、なぜそう考えたのかを振り返ることがヒントになります。

また、自分の心のクセをつかんでおくことも役に立ちます。

### 〈心のクセ〉

- ・思い込みが強い
- ・物事をはっきりさせたい
- ・こうあるべきだと強く思う
- ・なんでも自分の責任だと思ってしまう
- ・相手の気持ちを汲み取ろうと

【参考図書】「はじめての認知療法」大野 裕著(国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長)

「認知行動療法とうつ」  
〜知っておきたいうつ対策〜

▼とき 1月12日(土)  
午後1時30分～3時

▼ところ 保健センター

▼講師 大野 裕氏

◎問い合わせ スポーツ健康課 吉田 ☎内線310