

9月10日～16日は自殺予防週間です！

日本の自殺者数は平成22年以降、減少していましたが、令和2年から増加傾向に転じています。

今一度、いのちの大切さを振り返り、自分自身や身近な人の「こころの声」に耳を傾け、生涯健康でこころ豊かに暮らせるまぢの実現をめざしましょう。

こころのゲートキーパーになる

1. 気づき

次に挙げることは、悩みや問題を抱える人が発するサインです。気付いたら、声掛けをしてみましょう。

- ・ 極端に食欲がなくなり、体重が減った
- ・ 眠れない、睡眠不足
- ・ イライラしたり、突然泣き出したり感情が不安定
- ・ 身なりに構わなくなる
- ・ 外部との付き合いが減り、引きこもりがち
- ・ 身体の不調を訴える

2. 傾聴

悩みを相談されたら、本人の気持ちに寄り添いながら耳を傾けましょう。訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましは逆効果です。共感したうえで相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

3. つなぎ

相談を受けた側も一人では抱え込まず、本人の状況や気持ちを理解してくれる信頼できる人へ協力を求めましょう。

また、必要であれば公的な相談機関や医療機関などの専門家への相談を勧めましょう。

4. 見守り

身体や心の健康状態について自然な雰囲気です声を掛け温かく寄り添いながら見守りましょう。

相談窓口

▼こころの電話相談

☎0120(821)606
毎日(土・日・祝日、年末年始含む)

▼いのちのほっとライン@かながわ(LINE相談)

月曜～金曜・日曜(祝・休日、年末年始除く)。17時から22時まで(受付は21時30分まで)

▼いのちの電話

☎0120(783)556
毎日16時から21時まで
毎月10日は8時から翌朝8時までの24時間



▼いのち SOS

☎0120(061)338
日曜～火曜・金曜0時～24時。
水曜・木曜・土曜6時～24時
☎スポーツ健康課 ☎内線310

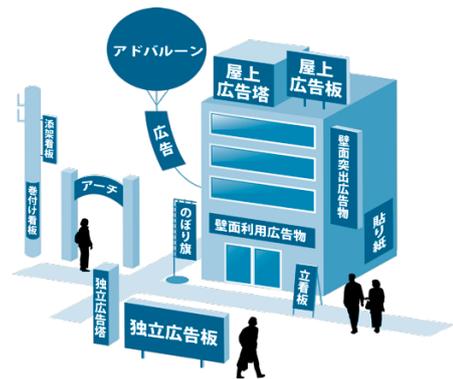
9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」です

屋外広告物のルールを守りましょう！

屋外広告物の設置には許可が必要です。

良好な景観形成を進めるため、4月から許可申請等の窓口が「大磯町都市計画課」に変更になりました。許可を受けるためには、大きさ、高さなどの基準を守る必要があります。

また、屋外広告物の安全対策のため、ボランティアによるパトロールの実施を予定しています。



問 都市計画課

☎内線289

秋の全国交通安全運動実施9月21日～30日

秋になると、日没時間が急激に早まります。夕暮れ時や夜間は視界が悪くなり危険です。前照灯を早めに点灯する、反射材を身につけるなど、歩行者・運転者それぞれが交通マナーを意識することが大切です。

○道路を横断するときは横断歩道等を利用し、手を上げるなどして横断する意思を運転者に明確に伝え、周囲の安全を確認しながら横断しましょう。

○夕暮れ時は、車両の前照灯を早めに点灯しましょう。

○「飲酒運転は絶対にしない、させない」を徹底しましょう。

○加害者にも被害者にもならないために、交通ルールとマナーを守って、自転車を安全に利用しましょう。

問 町民課
☎内線237



令和5年秋開始接種

▼対象者

12歳以上の初回接種(1・2回目)を完了した方

▼接種期間(予定)

9月20日～令和6年3月下旬まで

▼接種券

8月下旬から12歳以上の対象の方に順次発送しています。

▼接種医療機関

接種券に同封するチラシをご覧ください。

▼予約方法

コールセンター
☎0120(213)133

全日9時～17時
インターネット



▼その他

生後6か月から11歳の初回接種(1・2回目)を完了した方については別途ご連絡します。

問 スポーツ健康課
☎内線347