

9月は自殺予防週間です！

☎スポーツ健康課 ☎内線310

9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日から16日は「自殺予防週間」です。

日本では2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

いま一度、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ちの実現をめざしましょう。

◆こころのゲートキーパーになろう

1. 気付き

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の中で声を掛け、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、24時間。※4月1日0時から9時までは休止。

▶いのちのほっとライン@かながわ (LINE相談)

水曜日を除く17時から24時まで (受付は23時30分まで) ※祝日・休日・年末年始除く。



▶自殺予防いのちの電話

☎0120 (783) 556

毎日16時～21時。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

毎日、24時間。

秋の交通安全運動実施 9月21日(土)～30日(月)

☎町民課 ☎内線237

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を利用し、手を挙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。

○二輪車による無理なすり抜けや追い越し、カーブでの速度の出しすぎなどの危険な運転は止め、安全運転に努めましょう。



公共下水道に接続を！～9月10日は下水道の日～

☎下水道課 ☎内線224

○公共下水道の役割

私たちがトイレや風呂場、台所などから出した汚水は、下水道管を通り、平塚市の四之宮水再生センターで、きれいな水にするための処理が行われます。

処理を行った水を河川に放流することで、川や海がきれいになり、私たちの街は美しく、住みやすくなります。

○公共下水道への接続について

公共下水道は接続することで、初めて公衆衛生や浸水対策等の効果が現れます。公共下水道が整備された区域に建物を所有している方は、トイレや風呂場、台所などから出る汚水を公共下水道へ導く、排水設備工事の早期実施をお願いします。排水設備工事は、町指定業者でなければ施工できません。町指定業者へ見積りを依頼し、速やかに排水設備の設置をしましょう。

○奨励金制度をご活用ください

下水道が使用可能となった日(供用開始)から3年目までの期間は、排水設備工事費用の一部を補助する目的で、工事費用や工事時期に応じた奨励金を受けられる制度があります。ぜひ、ご活用ください。

