

**「無防備な 心に火災が
かくれんぼ」
春季全国火災予防運動を実施**

☎ 予防課 ☎ (231)0968

3月1日(火)～7日(月)の同運動期間に併せ、消防本部・消防署・消防団は、市内事業所などへの立ち入り検査や巡回広報を行います。また、一般家庭の防火診断は年間を通して受け付けています。少しの不注意からでも火災は発生します。火の元には十分注意してください。

**確定申告はお早めに
申告は3月15日まで**

☎ 大和税務署 ☎ (262)9411
市民税課 ☎ (235)8594

確定申告の申告期限は3月15日(火)です。例年、期限間際は申告会場が大変混み合いますので、余裕をもって申告するようお願いいたします。なお、市・県民税(住民税)の申告も同日までとなっています。期限内の申告にご協力ください。

軽自動車の廃車・変更届出はお早めに

☎ 市民税課 ☎ (235)8593

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。次に該当する場合は、3月中に廃車・変更の手続きをお願いします。

- 他人に譲って手元がない
- 警察には盗難届出済みだが、市では手続きをしていない
- 故障などで乗れない
- 転出・転入をしたが手続きをしていない

車種	手続き先	受付時間
原動機付自転車(125cc以下)および小型特殊自動車	市民税課 ☎ (235)8593	8時30分～17時15分
三輪・四輪の軽自動車(貨物・乗用660cc以下)	軽自動車検査協会 [三輪・四輪] ☎ 050(3816)3120 [二輪] ☎ (285)1888	8時45分～11時45分
二輪の軽自動車(125cc超～250cc以下)		
二輪の小型自動車(250cc超)	相模自動車検査登録事務所 ☎ 050(5540)2037	13時～16時

情報

お知らせ

就学手続きはお済みですか

☎ 学校教育課 ☎ (235)4918

ことし4月に小・中学校へ入学予定で次の①～③に該当する場合は、学校教育課への届け出が必要です。詳細は、同課へお問い合わせください。

- ① 国公立および私立小・中学校へ入学が決定した方
- ② 転入・転居などで入学指定校が変更になる方
- ③ 外国籍の方で就学を希望する方

温故館臨時休館

☎ 温故館 ☎ (233)4028

3月7日(月)・8日(火)・14日(月)、展示替えと清掃のため休館します。

**3月は自殺対策強化月間
みんなの支えで
自殺を防ごう**

☎ 健康づくり課 ☎ (235)7880

日本では、年間約2万5000人、1日平均で約70人が自殺で命を落としています。1年のうちで自殺が多くなる時期は3月～5月といわれていることから、内閣府では3月を自殺対策強化月間と定め、自治体や関係団体などと連携しながら各種の啓発活動などを行っています。

海老名市の現状

市内の自殺者数は年間約20人となっていますが、一般的に、自殺者の背後にはその10倍の未遂者がいるといわれています。市では健康づくり課を窓口として、関連部署と連携をとりながら自殺対策を進めています。保健相談センターでは月に1度、カウンセラーによる予約制の「こころの相談」を実施しているほか、保健師による健康相談も実施しています。



ストレスが心身の健康に与える影響は大きく、相談することで気持ちが悪く落ち着くこともあります。悩んでいる人に気付いた時は、優しく声をかけ、まずはしっかりと悩みを耳を傾けてあげてください。

● 声かけの例 ●

- 「よかったら話してみて」
- 「元気がないけど、大丈夫？」
- 「夜は眠れている？」
- 「食欲はある？」
- 「一緒に保健相談センターに行ってみない？」

傾聴のポイント

「傾聴」は自分の聞きたいことを聞くのではなく、相手が話したいこと、伝えたいことを、受容的・共感的な態度で真摯に「聴く」ことを指します。悩みを抱えている方の話を聞く時には傾聴することを心掛けるようにしましょう。

- 話しやすい環境をつくる
- 心配していることを伝える
- 真剣な態度で受け止める
- 先入観を持たずに聞く
- 質問はなるべく控え、相手の発言をじっくり待つ

- 相手の感情を否定せずに対応する
- ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える
- 「大変でしたね」「つらかったですね」「本当にお疲れさまでしたね」

こころの健康チェック表

最近2週間の私は…	まったくない					
	ほとんど	半分以上の期間	半分以下の期間	ほんのたまに	まったくない	
明るく、楽しい気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
ぐっすり休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
日常生活の中に、興味のあることがあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より一部改正

採点方法

5つの回答の数字を合計してください

合計 点

- 13点以上なら特に心配ありません。
- 13点未満、またはいずれかの項目に0または1の回答があるときは少し心配です。自分なりのストレス発散をしたり、専門家や相談機関に相談しましょう。

次のようなサインを多く認める場合は自殺に傾きやすい傾向があります。身近な人の「気付き」が重要です。

- 1 うつ病の症状がある(気分が沈む、不眠が続く、仕事の能率が落ちるなど)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ



海老名市自殺予防対策キャラクター「ここいちゃん」