

みんなの支えで自殺を防ごう

固健康づくり課 ☎(235)7880

日本では、年間で約2万1000人、県では約1200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月といわれています。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 自殺予防対策キャラクター「ここいちゃん」

◆海老名市の現状

市内の自殺者数は年間約10人ですが、一般的にその背後には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予防の対策を進めています。健康づくり課では月に1度、予約制のカウンセラーによる「こころの相談」を実施しているほか、保健師が健康相談に応じています。

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	ほんのたまに	半分以下の期間	半分以上の期間	ほとんど	いつも
明るく、楽しい気分で過ごした	0	1	2	3	4	5
落ち着いた、リラックスした気分を過ごした	0	1	2	3	4	5
意欲的で、活動的に過ごした	0	1	2	3	4	5
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	0	1	2	3	4	5
日常生活の中に、興味のあることがあった	0	1	2	3	4	5

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。

固定資産税評価額 縦覧制度をご利用ください

固資産税課「土地」 ☎(235)8596
「家屋」 ☎(235)8597



固定資産税の縦覧制度は、所有する土地や家屋の評価額が、他と比べて適正かどうかを確認できる制度です。期間中は、自分が所有する不動産を一覧にした「固定資産名寄帳」の写しを無料で交付します。詳細は、資産税課へお問い合わせください。
※(土)(日)(祝)を除く

固固定資産税を納めている方またはその代理人。代理人の場合は委任状が必要
持本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証・えびなカード・固定資産税の納税通知書など)。法人の場合は法人印が必要

縦覧できる帳簿	記載事項
土地価格等縦覧帳簿	土地の地番・地目・地籍・評価額
家屋価格等縦覧帳簿	家屋の所在・家屋番号・種類・構造・床面積・評価額



シニアの健康への取り組みに



固高齢介護課 ☎(235)4950

水中ウォーキング教室(全12回)

体力や足腰に自信がない方にお勧めです。送迎希望者はご相談ください。
日 4月27日～7月20日(祝除く)毎週(金) 13時30分～15時30分 高座施設組合屋内温水プール 市内在住の65歳以上の方で要支援1・2の方、または地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方 3月23日(金) 応募締め切り

ビジネスでアクアウォーキング(全6回)

水中ウォーキングのコツ習得を目指します。
日 4月27日～6月8日(祝除く)毎週(金) 13時30分～15時 えびな市民活動センター ビナスポ 市内在住の65歳以上の方 4月6日(金) 応募締め切り

アクティブシニア共通事項

定 20人 費 無料 申 電話で高齢介護課へ。初めての方優先、応募多数の場合は抽選参加決定者に通知します

トランスフィットネス教室(全6回)

出張型の運動教室。移動式のトレーニングマシンを使って効率的な運動をします。運動習慣がない方にもお勧めです。
日 5月10日～6月14日 毎週(木) 10時～12時 杉久保コミセン 市内在住の65歳以上の方 4月13日(金) 応募締め切り



専用マシンを使って行うグループトレーニング

EBI-LOG エビ・ログ

こんなことがありました



ぼすくまとえび～にやが「年賀状ありがとう!」

日本郵便(株)が実施したイベント「神奈川のご当地キャラクターに年賀状を送ろう!」で、えび～にやが受け取り枚数県内第1位に。これを記念してえび～にやが日本郵便のキャラクターぼすくまと一緒に、年賀状を送ってくれた「えびなの風保育園」を訪れ子ども達に感謝の気持ちを伝えました。



ダンスの楽しさを海老名に!

DA PUMPのKENZO氏が市長を表敬訪問。KENZO氏はDA PUMPのメンバーとしてメディアを中心に活動する傍ら、市内のダンススタジオで子どもから大人までダンスの楽しさを伝えています。表敬訪問では華やかなダンスも披露。このご縁をきっかけに、海老名がダンスでさらに熱くなるといいですね!