

# 3月は自殺対策強化月間

## 「こころ」に目を向けよう

健康推進課 ☎(235)7880

3月～5月は自殺が多くなる時期といわれ、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」に向け、自身や周囲の人の心の健康に目を向けましょう。



海老名市自殺予防対策キャラクター「こころくん」

### こころの相談

臨床心理士が面談や電話で相談に応じます。6月以降の日程はお問い合わせください。  
 ☎4月7日(木)・5月12日(木) 13時～16時20分 場市役所7階会議室 ☎電話で健康推進課へ

### 「自殺のサイン」に注意

気持ちに余裕がなくなり、考え方が極端になると自殺に追い込まれやすくなります。自殺には前兆があります。

#### 主な前兆

気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、不眠が続く、飲酒の量が増えた、自殺をほめかす言葉を口にする など

### 声を掛け、耳を傾けて

周囲に悩みを抱えている人はいませんか。まずは、「最近眠れていますか」「何か悩んでいるの」などの声掛けから始めましょう。話を聞くとときは先入観を持たず、相手の話を遮らないでじっくり聞くことが大切です。

### 小さなことでも相談を各種相談窓口

自身や周囲の人の気になることなど、気軽に相談してください。

### 自殺対策強化月間

#### ショーウィンドー展

正しい知識や相談窓口の普及啓発を行います。

期3月4日(金)～17日(木) 場三井住友銀行ショーウィンドー



## 4月から下水道使用料を約10割値上げ

下水道課 ☎(235)9618

人口減少による使用料の減収や、下水道管の老朽化に備えるため、4月1日(金)から下水道使用料を約10割値上げします。

快適な暮らしや良好な水環境を保つために不可欠な公共下水道事業は、主に利用者の使用料で運営されています。今後も安定した運営をするため、維持管理費の軽減や老朽化対策・地震対策などの長期的な計画を進めていきます。ご理解とご協力をお願いします。

### 大切に使うって維持費節約へ

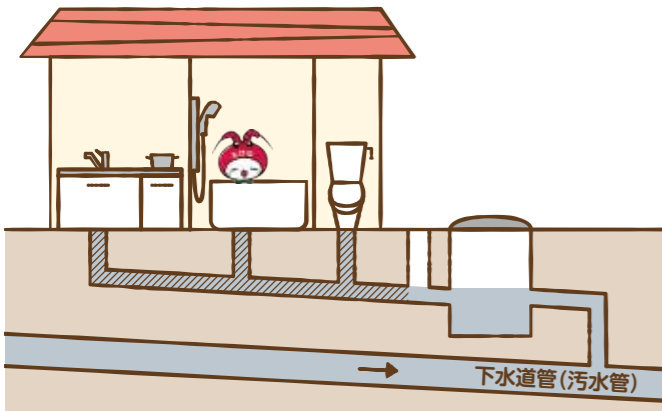
下水道管の耐用年数は約50年といわれ、市の下水道管はまもなく50年が経過します。長く使うことで維持費用などを抑えることができます。食べ残しなどは台所などに流さず、指定のごみ収集日に出しましょう。



詰まりの原因になる油がこびりついた汚水管

### 下水道管を長く使うためのポイント

- ①油を流さない
- ②野菜くずや食べ残し・髪の毛を流さない
- ③トイレトーパー以外の物をトイレに流さない



### 2カ月ごとの使用料金(税込み)の例

世帯人数	2人	3人	4人
排水量	30m <sup>3</sup>	40m <sup>3</sup>	50m <sup>3</sup>
改定前	2,690円	3,592円	4,494円
改定後	<b>2,956円</b>	<b>3,946円</b>	<b>4,936円</b>
差額	266円	354円	442円

## 軽自動車などの廃車・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日時点の所有者に課税されます。①～④のいずれかの場合、3月31日(木)までに廃車・変更の手続きをしてください。詳細は、左表の手続き先にお問い合わせください。

- ①他人に譲って手元がない
- ②盗難に遭い、警察に届け出済みだが市で手続きをしていない
- ③故障などで乗れない
- ④転出・転入をしたが手続きをしていない

車種	手続き先
原動機付自転車(125cc以下)	市民税課 ☎(235)8593
小型特殊自動車(農耕作業用含む)	☎8時30分～17時15分
3輪・4輪の軽自動車(貨物・乗用660cc以下)	軽自動車検査協会 神奈川事務所相模支所 ▲愛川町中津4071-5 ☎050(3816)3120 ☎8時45分～16時(11時45分～13時除く)
2輪の軽自動車(125cc超～250cc以下)	関東運輸局神奈川運輸支局 相模自動車検査登録事務所 ▲愛川町中津7181 ☎050(5540)2037 ☎8時45分～16時(11時45分～13時除く)
2輪の小型自動車(250cc超)	

### 主な電話相談窓口

相談窓口	相談日時	問い合わせ先
こころの電話相談	(月)～(金) 祝除 9時～21時	☎0120(821)606
横浜いのちの電話	年中無休 24時間	☎045(335)4343
働く人の「こころの耳電話相談」	(月)～(火) 祝除 17時～22時 (土)～(日) 祝除 10時～16時	☎0120(565)455
新型コロナウイルス感染症に対応したこころのケア	自宅・宿泊療養中の方向け	(月)～(金) 祝除 13時～17時 ☎03(6276)0096
	医療機関・福祉施設従事者向け	(月)～(金) 祝除 13時～21時 ☎03(6276)0491

「広報えびな」の共通マークとルール

- ☎日時・日にち 期期間 時時間 場場所 対対象 定定員 内内容 講講師 費費用 持持ち物 他その他 任任期
- 案条件 目主催 Eメール ホームページ 問問い合わせ 申申し込み 予予約制 祝祝日を除く 休休み
- 市外局番…省略しているものはすべて「046」です
- 市〇〇〇課への郵送…「〇〇〇課へ」とあるものは「〒243-0492 勝瀬175-1 海老名市〇〇〇課行」と記入してください
- 市役所開庁時間…省略している場合は原則「(月)～(金)8時30分～17時15分」

新型コロナウイルス感染防止のため、本誌掲載のイベント・講座などは、変更・中止する場合があります。