

目次

- 2 クローズアップ  
3月は自殺対策強化月間です!
- 4 特集①  
転入・転出届や各種証明書の  
請求をするときは
- 6 特集②  
知っていますか?  
あなたの「町」のこと
- 8 市政トピックス  
広報とまこまいがリニューアルします!/  
「帰ってきた!もうそんな時代じゃありません川柳  
コンテスト」受賞作品決定! ほか
- 10 カルチャーガイド  
おでかけガイド
- 12 健康ガイド  
健康教室/健康相談/健康NEWS ほか
- 15 市からのお知らせ  
福祉/暮らし/催し/講座/  
スポーツ/相談/募集
- 26 市政トピックス  
苫小牧市社会福祉表彰/市内路線バスの  
ダイヤおよび路線が変更になります
- 27 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 28 とまこまい日記
- 30 みんなの広場  
今月のひと/とまこまいレシピ/  
編集後記 ほか

cover 表紙から

新たな光へ!とまこまい国スポ2024

1月27日(土)~2月3日(土)/nepiaアイスアリーナほか

18年ぶりに苫小牧で「国民スポーツ大会(国スポ)冬季大会スケート競技会・アイスホッケー競技会」が開催され、氷上で熱い戦いが繰り広げられました。

※P28でも紹介しています



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます

**3** サインに気づいたら

いつもと違う様子が気が付いたら、まずは勇気をもって「どうしたの?」と声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっていきます。

**気づき** 変化に気づいて声をかける

**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(相手の感情を否定しない)

**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る(連携後も必要があれば相談に乗ることを伝える)



**「ゲートキーパー」になろう!**

「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気づいて声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、**誰でもなれます**。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気づき声をかけることから、自殺を防ぐことにつながります。市では、1人でも多くの自殺者を減らしていくために毎年市民・企業向けに「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。次回は夏頃に開催する予定ですので、広報とまこまいでご確認ください。

※政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに!大切な人の悩みに気づく、支える」(www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/2.html)を一部加工して作成

**4** 今、悩みを抱えている方へ

こころの相談日

「気分が落ち込む、不安が強い」などこころの不調を感じていませんか? 誰かに相談することで、こころが楽になったり、解決の糸口が見つけられることもあります。

本人や家族だけで抱え込まずに、まずはご相談ください。

**日時** 毎月第1水曜日 9時~16時

**申し込み** 3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410・6411

パネル展

自殺対策強化月間に合わせ、パネル展を開催します。8日(金)・15日(金)の13時~15時にはストレスチェックや希望者への個別相談なども行います。

**日時** 3月8日(金)~15日(金)

**場所** 市役所1階ロビー

