

# 3月20日は

# 「日光市民の日」です。

くわしくは

総務課

総務係

☎0288(21)5130

日光市は、平成18年3月20日に、2市2町1村が合併して誕生しました。これを記念し、3月20日を「日光市民の日」とする日光市民の日条例を制定しました。

この条例において市民の日は、「市民が郷土に愛着と誇りを持ち、市民としての一体感と自治の意思を育み、活力に満ちた魅力ある日光市を築くことを期する日」としています。

私たちの日光市は、全国の市町村の中で第3位となる広い面積に、温泉や世界遺産、四季折々の自然環境など魅力ある観光資源を有しています。

3月20日の日光市民の日を機に、ふるさとの魅力を再発見し、活力のある日光市を築いていきましょう。

くわしくは  
総務課  
総務係  
☎0288(21)5130

## にっこりクイズ

左のイラストは平成23年に制定された市の花・木・鳥・魚のデザイン画の一部です。  
皆さんはいくつ分かりますか？

①



②



③



④



⑤



⑥



# 令和6年4月から 市の組織が変わります

くわしくは 総務課 総務係 ☎0288-21-5130

人口減少や少子高齢化に加えて財政面での課題など、市を取り巻く環境は厳しい状況にあります。これらの行政課題や多様化する行政へのニーズに対応するため市の組織を見直します。

## 1 自治体DXを推進するための体制を強化

自治体DX(デジタル・トランスフォーメーション)を総合的に推進するために「デジタル戦略課」を新設します。

デジタル技術を活用することで業務の効率化を図り、さまざまな行政課題に対応します。あわせて、行政手続きのオンライン化などの利用者視点で利便性の高い行政サービスの実現を図ります。

## 2 新型コロナウイルス対策センターを廃止

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行したことから、予防やワクチン接種に関する業務を健康福祉部健康課(今市保健福祉センター内)に引き継ぎ、「新型コロナウイルス対策センター」を廃止します。

# 3月は自殺対策強化月間

## 大切ないのちを守るために

くわしくは 健康課 ☎0288(2)2756

### 全国

の自殺者数は、平成15年をピークに令和元年まで年々減少していましたが、令和2年以降は増加し、令和4年は2万1,881人となっています。特に3月は、多くの企業の決算期であることや、転勤や転居、子どもが進級・進学など生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期であることから、例年自殺者数が増える傾向があります。

自殺とは健康問題、経済問題、職場や学校、家庭の問題などさまざまな要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末に起こるものです。

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多く見られます。

いつもと様子が違うとき、「ちょっと気にかけてみる」「声をかけてみる」

自殺予防のためには周囲の人の「気づき・傾聴・つながり・見守り」が大切

です。最近会話が少なくなった、食事が減った、普段より疲れた顔をしている、突然よく話すようになったなど、身近な人の様子がいつもと違うときには「どうしたの?」とまずは声をかけ、話を聴いてみてください。

また、困ったときには決してひとりで悩まず、家族や友人、職場の上司や同僚など、信頼できる人に相談することが大切です。電話やLINEで相談できる窓口もあります。

### 周囲の人ができる自殺予防のためのポイント

- ①気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つながり…早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守り…温かく寄り添いながら、じっくり見守る

### 主なこころの相談窓口

先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどさまざまなこころの悩みを相談できる窓口です。電話だけでなくSNSでの相談もあります。

◎こころの健康相談統一ダイヤル：電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している公的な相談機関

につながります

☎0570(064)556(有料)

※栃木県：月曜～金曜 午前9時～午後5時

◎よりそいホットライン

…生活上の悩みのほか、生活困窮者などに対する

総合的な電話窓口(24時間対応)。

☎0120(279)338(無料)



ホームページ

◎こころの相談@とちぎ…不安がある方や悩み、ストレスがある方に対する、LINEアプリを使用した相談



LINEアカウント

※午後1時～11時利用可能(土曜・日曜日、祝日含む) ※二次元コードから友だち登録が可能

◎こころの耳…働く方やその家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けたサイトです。「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」のページがあり、相談窓口やメンタルヘルスなどの情報が掲載されています。



ホームページ

厚生労働省ホームページ

「まもろつよこころ」

には、その他の電話やSNS相談窓口が掲載されています。もちろん健康課も相談窓口の一つです。ぜひ利用してください。



ホームページ