

みんなで話そう 御前崎市のこと

御前崎市をもっと住みやすく、魅力あるまちにするためのご提案やさまざまなご意見をいただき、市民の皆さまと協力して「共に輝く御前崎市」の実現に取り組みます。皆さまのご意見をお聞かせください。

日程	時間	会場
11月6日(休)	19時～20時30分	佐倉地区センター
11月7日(金)	19時～20時30分	御前崎地区センター
11月11日(火)	14時～15時30分	池新田地区センター
11月11日(火)	19時～20時30分	

内容

- 市長挨拶・市政報告
- 提案・意見交換
- 閉会

- お住まいの地区に限らず、どの日程でも参加できます。
- 市長に伝えたい提案や意見は事前に募集し、当日回答します。二次元コードからお寄せください。
- 紙媒体(任意様式)による提出は照会先にて受け付けます。



◀タウンミーティング意見提案フォーム
提出期限：10月14日(火)

照 会 総務課 ☎0537⁰⁵1132

ストレスチェックしてみませんか



日々の生活を送る中で、仕事や生活、人間関係に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」など感じていませんか？

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくためには、ストレスの状態を知ることが大切です。まずは、二次元コードからストレスの状態をチェックすることから始めましょう。

ストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、運動をするなど、毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。ネット検索は控えめに。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や家族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときは誰かに相談してみよう

相談窓口	電話番号	受付時間
御前崎市福祉課	0537 ⁰⁵ 1121	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
相談支援事業 Mネット	0537 ⁰⁶ 7576	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00
こころの電話	0538 ⁰⁷ 5560	月～金(祝日を除く) 8:30～11:45 13:00～16:30

- ①5分でできる職場のストレスセルフチェック「こころの耳」
- ②静岡県うちあけダイヤルLINE相談(対象者：静岡県内39歳以下の若者)
- ③御前崎市ホームページ「ストレスチェックしてみませんか」

①



②



③



照 会 福祉課 ☎0537⁰⁵1121