

■ 主な相談・連絡先一覧

▶ 地域ケアプラザ

〈開館時間〉月～土曜日：午前9時～午後9時 日曜・祝日：午前9時～午後5時
 〈休館日〉年末年始（12月29日～1月3日）、館内定期点検日（月1回※施設によって異なります）

名称	対象地域	所在地	電話・FAX番号(045)
上矢部地域ケアプラザ	烏が丘、上矢部町、矢部町の一部（JR線の西側、踊場地区連合町内会を除く）、戸塚町の一部（戸塚第三地区連合町内会）	上矢部町 2342	電話：811-2442 FAX：811-2499
東戸塚地域ケアプラザ	秋葉町、川上町、品濃町、上品濃、前田町	川上町 4-4	電話：826-0925 FAX：824-8615
上倉田地域ケアプラザ	上倉田町、吉田町、矢部町の一部（JR線の東側）、舞岡町の一部（上倉田地区連合会）、戸塚町の一部（吉田矢部地区連合会）	上倉田町 259-11	電話：865-5700 FAX：865-5711
汲沢地域ケアプラザ	汲沢一丁目～八丁目、矢部町の一部（踊場地区連合町内会）、汲沢町の一部（大正連合町内会自治会を除く）、戸塚町の一部（踊場地区連合町内会）	汲沢町 986	電話：861-1727 FAX：861-3428
平戸地域ケアプラザ	平戸一丁目～五丁目、平戸町	平戸 2-33-57	電話：825-3462 FAX：825-3464
原宿地域ケアプラザ	原宿一丁目～五丁目（不二美会を除く）、小雀町、影取町、東俣野町、深谷町の一部（松竹台自治会、原宿町内会）、汲沢町の一部（原宿町内会）	原宿 4-36-1	電話：854-2291 FAX：854-2299
舞岡柏尾地域ケアプラザ	上柏尾町、柏尾町、舞岡町の一部（上倉田地区連合会を除く）、南舞岡一丁目～四丁目	舞岡町 3705-10	電話：827-0371 FAX：827-0375
南戸塚地域ケアプラザ	戸塚町の一部（戸塚第一地区連合町内会、戸塚第二地区連合町内会）	戸塚町 2626-13	電話：865-5960 FAX：860-0554
下倉田地域ケアプラザ	下倉田町	下倉田町 1951-8	電話：866-2020 FAX：860-0200
名瀬地域ケアプラザ	名瀬町	名瀬町 791-14	電話：815-2011 FAX：815-2014
深谷俣野地域ケアプラザ	深谷町の一部（松竹台自治会、原宿町内会を除く）、俣野町、原宿四丁目の一部（不二美会）	深谷町 1432-11	電話：851-0121 FAX：851-0122

▶ 戸塚区役所

〈開庁時間〉月～金曜日：午前8時45分～午後5時
 〈閉庁日〉土曜日、日曜日、祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）

高齢の方に関すること	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	電話：(045) 866-8439 FAX：(045) 881-1755
障害のある方に関すること	高齢・障害支援課 障害者支援担当	電話：(045) 866-8463 FAX：(045) 881-1755
子どもに関すること	こども家庭支援課 子ども・家庭支援相談	電話：(045) 866-8472 FAX：(045) 866-8473
生活にお困りの方	生活支援課 生活支援係	電話：(045) 866-8431 FAX：(045) 866-2683

緊急 緊急時は直接ここへ！

- 警察 110番 または 戸塚警察署 (045) 862-0110
- 救急 119番 または 戸塚消防署 (045) 881-0119

発行：戸塚区役所高齢・障害支援課高齢・障害係
 〒244-0003 戸塚区戸塚町16-17 電話：045-866-8429 FAX：045-881-1755

令和2年12月発行

戸塚区みまもりネット通信 第12号

ウナシーからの手紙



戸塚区の皆さんへ

こんにちは！ウナシーだよ。

いつも地域の見守りに協力してくれて、ありがとう！

「みまもりネット」事業が始まってから、9年経ったよ。

今では、戸塚区の皆さんや、約380の事業者の方に協力してもらって、見守りの輪が広がっているよ。

ところで、皆さんは長引くコロナ禍の中、どのように過ごしていますか？

今までと違う生活環境で知らず知らずのうちにストレスがたまっていませんか？

このような状況下で、残念ながら自ら命を絶ってしまう人の数が、7月以降増えてしまっているんだ……

今回の手紙では、自殺対策を支える「ゲートキーパー」を紹介しているよ。

「ゲートキーパー」も「みまもりネット」も日常生活の中でできる「ゆるやかなみまもり」だから、皆さんも普段の生活の中で意識してもらえると、とっても嬉しい。

これからも皆さんと力を合わせて、安心して暮らせる地域を広めていきたいな！

ウナシーより



戸塚区のマスコット ウナシー

大切な人に当てはまるものはありますか？

■ うつ病などの徴候が見られる

- 元気がない
- 口数が減った
- ため息ばかりついている
- 家事や仕事がうまくいかない
- だるさや疲れやすさや痛みを訴える
- ごろごろしてばかりいる
- 眠れていない（2週間以上続く）
- 食欲がない

■ 生活のパターンが変化する

■ 相談相手がなく孤立している

■ 以前より飲酒量が増えている

このような様子が見られたら、悩みを抱えているサインかもしれません

みんなでゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人は誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められている場合があります。まずは、周りにいる人が、その人の発しているサインに気づき、**声をかけることが大切です！**

ゲートキーパーの役割

その1 気づき

- 「いつもと違う様子」に気づく

その2 声かけ

- 変化に気づいたら勇気を出して声をかける

その3 傾聴

- 本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

その4 つなぎ

- 早めに相談窓口に行くことを勧める

その5 見守り

- 温かく寄り添いながら見守る



内閣府自殺対策キャラクター
イラスト：細川韶々

相談したいと思ったら

横浜市では、皆さんが相談できる窓口を設けています。

横浜市自殺対策サイト

「～生きる・つながる～支えあう、よこはま」

横浜市 生きる



地域全体で「ゆるやかなみまもり」を進めるためには

「ゲートキーパー」も「みまもりネット」も日常生活の中でできる見守りです。普段の生活の中で、「ちょっと心配だな」、「いつもと様子が違うな」と感じる人がいたら、声をかけ、本人の気持ちに耳を傾けると共に、相談窓口を案内してください。

皆さんの「ちょっとした気づき」が誰かを守ることに繋がります！

悩んでいる人がいたら、温かく見守っていきたいですね。

令和元年度の相談状況

ご相談いただいた方

見守り協力事業者	14件
見守り協力機関	3件
民生委員	6件
近隣の方・家族等	11件
民間事業者（見守り協力事業者以外）	13件

相談件数…計 **47件**

いつも「みまもりネット」にご協力いただき、ありがとうございます！



戸塚区の mascot ウナシー

事例紹介

事例 1

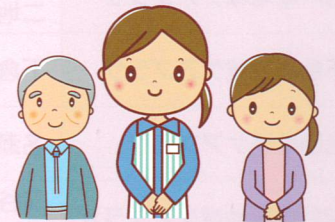
■ 相談内容

コンビニエンスストア店長より「近隣の一人暮らしの高齢者が店の商品をポケットに入れて持ち帰ろうとしてしまい、対応に困っている。」と、地域ケアプラザに相談があった。

■ 対応状況

以前から地域ケアプラザで関わっている方だったため、地域ケアプラザ、コンビニエンスストア店長、近隣に住む対象者の家族と見守りを続けていくことになった。

すぐに警察に通報するのではなく、地域での見守りによって、安心して買い物ができる環境をつくることのできた事例です！



事例 2

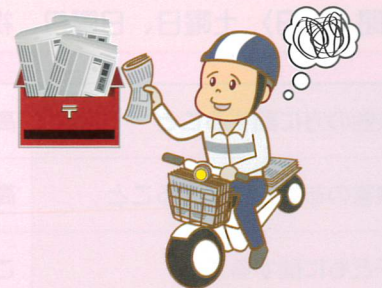
■ 相談内容

新聞販売店より「一人暮らしの高齢者宅の新聞がたまっていて、連絡もとれないので心配。」と、地域ケアプラザに相談があった。

■ 対応状況

地域ケアプラザから対象者のケアマネジャーに連絡をとり、対象者は旅行中であることが分かった。

いい意味で空振りだった事例です。対象者の方は、「日頃から見守られていることが分かり、安心した。」とおっしゃっています。小さなことでも良いので、心配な方を見かけた際はご連絡ください！



皆さまからのご連絡によって、重篤な状態となる前に発見され、命を助けることができた方もいます！