

# 鳥取マラソン2019 開催に伴う交通規制のお知らせ

**3月10日**  
6:00~15:30頃

※エリアごとに規制時間が異なります。規制時間は予定であり、変更になることもあります。  
※スタートエリア、エリア1、2、5の一部、13は規制時間中、全面通行止めとなります。

**START**  
スタート  
鳥取砂丘オアシス広場付近

**FINISH**  
フィニッシュ  
コカ・コーラボトラスジャパン スポーツパーク陸上競技場

規制エリア	規制時間(予定)	規制内容
スタートエリア	0⇄1 6:00~9:15	全面通行止め
エリア1	1⇄2 8:50~9:20	
エリア2	2⇄3 8:55~9:35	
エリア3	3⇄4 9:00~10:00	
エリア4	4⇄5 9:10~10:10	
エリア5	5⇄6 9:10~10:25 ※1…鳥取城跡周辺の道路は全面通行止め	
エリア6	6⇄7 9:20~10:35	
エリア7	7⇄8 9:20~11:00	
エリア8	8⇄9 9:30~11:25	
エリア9	9⇄10 9:40~12:00	
エリア10	10⇄11 9:55~12:10	片側(ランナー-走行車線)通行止め
エリア11	11⇄12 10:00~12:35	
エリア12	12⇄13 10:10~13:25	
エリア13	13⇄14 10:25~13:35	
エリア14	14⇄15 10:30~13:55	
エリア15	15⇄16 10:40~14:10	
エリア16	16⇄17 10:45~14:40	
エリア17	17⇄18 10:55~14:50	
エリア18	18⇄19 11:00~15:20	
エリア19	19⇄20 11:00~15:20	

**交通規制のお知らせ**

- 交通規制・迂回については、現場警察官や警備員の指示に従ってください
- マラソンコース上での駐車はご遠慮ください
- ランナーが走行中は、道路の横断ができません
- 路線バスの運休や遅延、宅配便の遅延などが予想されます

●お問い合わせ  
鳥取マラソン実行委員会事務局 (新日本海新聞社 事業課内)  
〒680-8688 鳥取県鳥取市富安2丁目137 月~金/10:00~18:00 ※土・日・祝日を除く  
**TEL.0857-21-2885** 大会ホームページ <http://www.nnn.co.jp/event/marathon/>

特集

あなたとあなたの大切な人の命を守りましょ

## 3月は「自殺対策強化月間」です

早春のこの時期は、進学や就職、職場の異動や転勤など、生活環境の大きな変化がストレスとなり、こころや身体の不調につながる可能性があります。周囲の人がこころや身体の不調やさまざまな悩みに気づき、ひとりで抱えこまないようにすることで、自死に至る危険性を下げることができます。

かけがえのない「命」をみんなで守るために考えてみましょう。

**こころの体温計**

↑携帯電話・スマホから利用できます。

「こころの体温計」を  
ご存知ですか？

心身ともに疲れると、こころの健康が失われてしまいます。こころの健康の変化には、自分では気づきにくい場合がありますので、「こころの体温計」をご利用ください。簡単な質問に答えると、自身のストレス度や落ち込み度をチェックすることができます。

「声かけ」「どうしたの?」「眠れてる?」「食べれてる?」などの声をかけてみませんか。声をかけることは勇気のいることです。

**もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、様子が違っていたら……**

次の4つの対応を心がけてください。

- 鳥取市こころの相談窓口  
平日8:30~17:15(祝日除く)  
中央保健センター  
0857-20-3194
  - 鳥取東健康福祉センター  
0857-25-5008
  - 各総合支所 市民福祉課  
12ページ参照
  - 鳥取市保健所障がい者支援課  
0857-22-5616
- 一人で悩まないで、まずは相談ください。

あなたも「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。ゲートキーパーになるには、特別な資格はいりません。身近な人のちょっとした変化に気づいたら、ぜひ以下の対応を心がけてみませんか?きつと家族や友人、地域や職場でのこころの健康を守るにつながります。

「傾聴」本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。「辛かったね」など、共感の気持ちを伝えてみましょう。

【つなぐ】相談窓口の紹介や医療機関を勧めるなど、相談してみることを促しましょう。

【見守る】温かく寄り添い、じっくりと見守りましょう。

問 さんか会館中央保健センター  
TEL 0857-20-3194  
FAX 0857-20-3199