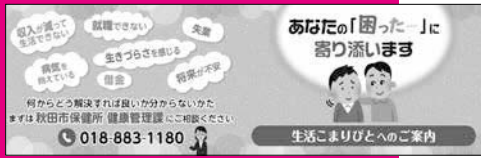


3月と9月は 「秋田市自殺対策強化月間」

守ろう 大切ないのち

新型コロナウイルスの流行とその対策の影響で、仕事や生活にストレス・悩みを抱えていませんか？市では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざし、民・学・官が連携して自殺対策に取り組んでいます。尊い命を守るため、一人一人ができることを考えてみませんか。

問い合わせ 健康管理課 ☎(883)1180



1 生活困窮全般 018-888-5659 秋田市保健所 保健管理課 平日 8:30 - 17:15	3 借金問題 018-888-5648 秋田市保健所 保健管理センター 平日 8:30 - 17:00
2 貸付事業等 018-838-6477 秋田市社会福祉協議会 平日 9:00 - 17:00	4 こころの健康 018-883-1180 秋田市保健所 保健管理課 平日 8:30 - 17:00

「生活ごまきびとへのご案内」カードを作成しました

▶さまざまな問題で「生活に困ったとき」、相談できる電話番号を記載しています。カードは、銀行や医療機関、保健所の窓口などに設置しています。

あなたも誰かの「ゲートキーパー」



「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。一人一人が、自分のこととして自殺対策に参加することが大きな力になります。

気づき

こんな様子は見られませんか

- 眠れない ▼食欲がない
- 大量のお酒を飲むようになる
- 孤立している
- 自分の健康を顧みない
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」など口にする など

声をかける

勇気を出して声をかけよう

- どうかしたの？ つらそうだから…
- 悩んでる？ よかったら、話して眠れる？ など

寄り添い

相手の気持ちに耳を傾けよう

- 真剣に話を聴く
- つらい気持ちを共感し、受け止める
- 聴き役に徹する など



つなぎ

- 専門機関へ受診・相談を勧める
- 相談を受けたときには、自分だけで抱え込まずに専門家に相談を相談先に困ったり、健康管理課までご相談ください



温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

ひとりで悩まず相談しましょう

会場はいつでも市保健所(八橋)。ご希望のかたは、健康管理課へお申し込みください。

精神科医による精神保健福祉相談

原則、通院していないかたが対象です。ご本人やご家族、関係者などの相談に応じます。定員各日2人。

日時▶毎月第1・第3木曜、午後1時30分～4時

臨床心理士によるこころのケア相談

心の問題を抱えているご本人が、ご自身で問題解決できるようにサポートします。定員各日3人。

日時▶毎週水曜、午後1時15分～5時

保健師などによるこころの相談

電話または来所相談に応じます。来所相談は事前にお申し込みください。日時▶平日午前8時30分～午後5時

秋田市民の心といのちを守るホットライン(NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター)

小学生から40歳未満のかた、児童・生徒の保護者(年齢不問)からの、さまざまなメンタルヘルスの相談に応じます。相談日など詳しくはホームページをご覧ください。

<http://akta-work-live.blog.jp/>

つなぎ相談事業(NPO法人セーフティネット秋田つなぎ隊)

こころの悩み・生活の問題・人間関係の悩みなどの相談に応じます。

日時▶平日午前10時～午後5時
☎090-6620-8800

きららとしよかん明德館 司書オススメの一冊!

40歳目前、必死に生きることがつらくなつた著者は、手始めに仕事を辞めてみた。1日中ボートと過ごし、人付き合いも最低限に…。それでも案外、生きていける!? 毎日頑張っているあなたへ、心が軽くなるエッセイ本。



「あやうく一生懸命生きるころだった」ハ・ワン/文・イラスト 岡崎暢子/訳 ダイヤモンド社

みんなで
投票に行こう!



統一地方 秋田県議会議員選挙▶投票日4月9日(日) 選挙 秋田市議会議員選挙▶投票日4月23日(日)

問い合わせ 秋田市選挙管理委員会事務局 ☎(888)5786

秋田県議会議員選挙

秋田市で投票できるかた

平成17年4月10日以前に生まれ、令和4年12月30日までに秋田市に住民登録をして、引き続き3か月以上市内に住んでいるかた。

令和4年12月31日以降に、秋田市へ転入してきたかた

県内から転入し前に住んでいた市町村での投票になります

※前の居住地から投票用紙を送ってもらい、秋田市で不在者投票することもできます。前の居住地の選挙管理委員会にお問い合わせください。投票用紙の請求用紙は市選挙管理委員会にもあります。

県外から転入し投票できません

令和4年12月9日以降に、秋田市外へ転出したかた

県内へ転出し秋田市の選挙人名簿に登録されているかたは、秋田市で投票できます。ただし、すでに転出先の選挙人名簿に登録されている場合は、転出先での投票になります

※「秋田市から転出」したかたが投票する際は、「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」または「引き続き住所を有する確認」が必要です。「証明書は、各市町村の住民票担当窓口で無料で発行します。

県外へ転出し投票できません

秋田市議会議員選挙

秋田市で投票できるかた

平成17年4月24日以前に生まれ、令和5年1月15日までに秋田市に住民登録をして、引き続き投票日まで市内に住んでいるかた。

秋田市から転出したかたは投票できません。

投票所入場券は郵便でお届けします。紛失しても投票できますので、投票所受付でお話してください。



不在者投票

次のような場合は、不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

◆入院中などし県選挙管理委員会から指定されている病院や老人ホームなどに入院または入所中のかた

◆他の市町村での不在者投票し仕事の都合などで他市町村に滞在しているかた

◆郵便などによる不在者投票し身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳をお持ちで一定の障がいのあるかた、または介護保険の「要介護5」のかた

期日前投票

投票日当日の投票が無理な場合は、告示日翌日から投票日前日までの間、期日前投票ができます。

期日前投票期間

県議：4月1日(土)～8日(土)

市議：4月17日(月)～22日(土)

*4月1日(土)は、市役所1階市民ホールのみ。

期日前投票所と投票時間

あらかじめ、入場券裏面の「宣誓書」に必要事項を記入してお持ちください。

市役所1階市民ホール

午前8時30分～午後8時

西部市民サービスセンター

午前8時30分～午後6時

北部市民サービスセンター

午前8時30分～午後6時

河辺市民サービスセンター

午前8時30分～午後5時

雄和市民サービスセンター

午前8時30分～午後5時

岩見三内連絡所・大正寺連絡所

午前8時30分～午後5時

秋田駅西口ぱぼろーど・イオンモール秋田2階

午前10時～午後8時

秋田大学手形キャンパス学生会館

2階(4月4日(火)・19日(水)のみ開設)

午前11時～午後5時

3月8日(水)午後5時から



火災・災害情報のお問い合わせは

☎0570-091191

火災などの情報

内サービス「消防テレホンガイド」が3月8日(水)午後5時から右記の番号に変わります。



*システム改修作業のため、3月8日(水)午後1時から5時までテレホンガイドを休止します。

火災・災害情報の確認に119番は利用できません。「消防テレホンガイド」をご確認ください。

最新スマートフォンなどの自動通報機能で119番に発信されたとき

激しい衝突事故やスキーなどの転倒を検出し119番に発信されることがあります。

意図せず発信された場合、電話を切らずに「間違えた」とお伝えください。電話を切つてしまった場合、消防から折り返しの電話をすることがありますので、必ず電話に出て救急車や消防車が必要かどうかお伝えください。

●お問い合わせ▶消防本部指令課

☎(823)4265