

ご相談ください～CONSULTING SERVICE 相談窓口～

ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター
☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
一般相談 (どんな相談でも)	毎週月～金曜	8:30～17:00
ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)		
税金相談	毎月第1金曜	10:00～15:00
◇不動産相談	毎月第3水曜	
障害児者相談	毎月第3木曜	
保険・年金相談	毎月第4水曜	
*法律相談	毎月第2金曜	

専門相談については予約制。電話による相談も可。

◇偶数月は司法書士が応相談。
*法律相談は、月初めから受付
無料での相談は一人1回です。

いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

※3月9日（日）、23日（日）は休館

問い合わせ いのちのホットライン竹原
☎ 22-9102

人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受け付けます。

日時 3月19日（水）9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会
☎ 082-423-7752

高齢者総合相談

日時 月～金曜日 8時30分～17時

※上記以外は転送電話にて対応します。

場所 ふくしの駅

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター
☎ 24-6007

出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※前々日の正午までに要申込

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階（広島市中区基町10番52号）

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談 国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ いりこま さとこ 入駒 智子（忠海東町） ☎ 26-0235
やまさき しげお 山崎 繁雄（竹原町） ☎ 22-0438

公証相談（公正証書による遺言・任意後見契約等の作成）

日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

8時30分～12時、13時～17時15分

場所 東広島公証役場（東広島市西条西本町28-6 サンスクエア東広島4階）

※相談は予約制

問い合わせ 東広島公証役場 ☎ 082-422-3733

消費生活相談

「電話が使えなくなる!？」個人情報を読み出す不審電話にご注意!

相談内容

自宅の固定電話に国の機関を名乗り、「2時間後にこの電話が使えなくなる。オペレーターと話す人は1番を押すように」という自動音声の電話がかかってきた。おかしいと思いつぐに切ったが、何かトラブルに巻き込まれたのだろうか。

個人情報は絶対に伝えないようにしましょう

相談事例のように、国の機関や大手通信会社などを騙り、自動音声によるガイダンスに従うよう指示し、個人情報を聞きだそうとする不審電話が全国で確認されています。

いずれも聞き出された個人情報が悪用されることが考えられます。

利用状況は契約先の通信会社へたずねましょう

国の機関が電話や通信の利用に関して個人に電話をすることはありませんので、個人情報は絶対に伝えないようにしましょう。

また、未納料金がないかなど不安や疑問を感じる場合は、ご自身の契約先の通信会社へ直接確認するようにしましょう。

なお、「+」から始まる番号は主に国際電話で、かけなおすと高額な通信料金が適用される場合がありますため注意しましょう。

問い合わせ 消費生活相談室

☎ 22-6965

男女共同参画標語

小学生の作品

いじめはね

自分と友達 つらくなる

3月は「自殺対策強化月間」です

問い合わせ

健康子ども未来課 健康増進係

☎ 22-4699



●「自殺」の現状について

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、WHO（世界保健機関）が、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であると明言しています。我が国の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は主要先進7か国の中で最も高く、また、年代別の死因順位は15～39歳の各年代の死因の第1位が自殺となっており、若い世代で特に深刻な状況となっています。その背景には、家庭や職場、学校での人間関係、就労難を起因とした経済的問題、病気や老後の不安など、さまざまな要因があります。このような状況から、大切な命を守るため、自殺を考えている人などに対し、適切な対応や支援を行い、自殺を未然に防ぐ施策が急務となっています。

●こんな症状はありませんか？

- ・何事にも興味がわかず楽しくない
- ・心配事が頭から離れない
- ・疲れやすい、元気がでない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ・なかなか寝付けられない、朝早く目が覚める
- ・息苦しい、めまいがする
- ・食欲がなくなる
- ・体がだるく疲れが取れない
- ・人に会いたくなくなる

●こころの不調を感じたら1人で悩まず相談を

ストレスが重なっている時や、物事が思い通りに進まない時などは、誰でもこころの健康を崩すことがあります。身近な人などに悩みを聞いてもらうことで、張り詰めたこころを緩めることもできます。

市でも、気軽に悩みを相談できる窓口として、平成21年10月から「いのちのホットライン竹原」を開設し、電話と対面による相談事業を実施しています。話を聞いてほしい時、いつでもお電話ください。不安や悩みを抱えている場合は、一人で悩まず、まずは相談してください。

【相談窓口】 いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

時間 9時～18時 ※休館日 3月9日（日）、23日（日）

問い合わせ ☎ 22-9102



●1人ひとりが心に寄り添うゲートキーパー

「大丈夫？何かあった？」あなたのひとことで救える人がいます。

家庭や職場、地域で悩みを抱えた人のサインに「気づく」、悩みを「傾聴する」、適切な相談機関に「つなぐ・見守る」といった役割を担う人を、自殺対策におけるゲートキーパーといいます。私たち一人ひとりが、ゲートキーパーとしての意識をもつことで、身近な人の自殺の兆候などの隠れた悩みに気づき、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

●ゲートキーパーの役割を果たすための心得 「TALKの原則」

TALK（会話）

会話をすることで、自殺の心配がある人を孤立させないようにしましょう

T

Tell 話す

言葉に出して心配していることを伝える。

A

Ask 問う

「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

L

Listen 傾聴する

絶望的な気持ちを傾聴する。

K

Keep safe 安全を確保する

1人にしない・つなぐ