

ご相談ください。

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)		
◎ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)	毎週月～金曜	8:30～17:00
◎自立支援・家計相談		
税金相談	毎月第1金曜	
◇不動産相談	毎月第3水曜	
◎障害児者相談	毎月第3木曜	10:00～15:00
保険・年金相談	毎月第4水曜	
◎女性相談	毎月第4金曜	
*法律相談	毎月第2金曜	10:00～16:00

◇偶数月は司法書士が応相談。

◎電話による相談も可。

*法律相談は予約制。月初めから受付。

無料ででの相談は一人1回です。

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

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18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・介護家族相談

相談内容	曜日	時間
高齢者総合相談	月～金 (土・日は要相談)	8:30～17:00 (ふくしの駅)
介護家族相談会	偶数月の 第2金曜日	13:30～15:00 (多機能型事業所あさひ サロンスペース)

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

出張年金相談

日時 第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制です。

※相談日前々日の正午までに要申し込み。

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 入駒 智子（忠海東町） ☎ 26-0235

北嵐 浩（塩町） ☎ 24-6760

引越しトラブルを防ぎましょう！

春は引越しが増えるシーズンです。引越しのときに注意すべきポイントをご紹介します。

【引越し業者を選ぶとき】

最近では、電話や一括見積サイトによる見積りのみで、業者を選ぶことによるトラブルも多く発生しています。具体的な取引内容を確認するためにも、業者の訪問見積りを受けた上で信頼できる業者と契約しましょう。なお、見積りもは無料ですが、段ボールを受け取ると申し込みと捉えられることもあるため、注意しましょう。

【荷造りのポイント】

- ①重いものは小さな箱に、軽いものは大きな箱に、隙間をつくらぬよう収納し、一箱20kg程度の重さにします。
- ②電子機器などの梱包については業者に相談しましょう。

③「ワレモノ注意」「衣類」など外側に品名を明記し、新居ですぐ使うものは赤字で記入しましょう。

④転居先の見取り図をあらかじめ作成しておく、搬入がスムーズです。

【トラブルを防ぐために】

やむを得ずキャンセルする場合でも、キャンセル料が必要となるケースがあります。契約内容を確認し、申し出はなるべく早めに行いましょう。

また、引越し荷物に大きなキズを発見した場合は、荷物引き渡し後3か月以内の申し出が運送業者の責任の範囲内となっています。荷物は受け取り後すぐに確認するようにしましょう。

おかしいな、困ったなと思ったら、**竹原市消費生活相談室**（☎ 22-6965）にご相談ください。

第42回竹原ロードレース大会結果

▼各種目の優勝者（敬称略）

種目	名前	所属	記録
一般男子3km	上杉 剛志	龍王ソフトボール スポーツ少年団	10分35秒
一般女子3km	青木 梨加	竹原市陸上競技協会	14分41秒
一般男子5km	濱本 零士	広島国際学院高校	15分29秒
一般女子5km	坂本 莉菜	竹原市陸上競技協会	22分50秒
一般男子10km	西坪 高洋	豊栄BMWG	34分04秒
一般女子10km	河邊 美穂	吉和AC	51分35秒
中学生男子3km	塩出 太一	尾道市立栗原中学校	9分54秒
中学生女子3km	井上 真佳	三原市立本郷中学校	10分56秒
小学生男子2km (1・2年)	手塚 蓮人	栗原北子ども会	8分16秒
小学生女子2km (1・2年)	岩村 杏莉	—	8分07秒
小学生男子2km (3・4年)	井上 丈太郎	三原陸上クラブ	7分02秒
小学生女子2km (3・4年)	隅田 美月	石内南SKRC	7分26秒
小学生男子2km (5・6年)	野村 楓	吉和AC	6分31秒
小学生女子2km (5・6年)	進藤 菜々美	東広島TFC	7分16秒

※出場者の記録は、市ホームページへ掲載しています。

2月2日、バンブー・ジョイ・ハイランドで竹原ロードレース大会を開催しました。約800人のエントリーのもと、寒空の中にも関わらず、白熱した大会となりました。

また、竹原ロータリークラブと福田女性会による参加者へのホットジャムティーや豚汁のおもてなしがあり、にぎやかな一日となりました。

問い合わせ

教育振興課生涯学習係

☎ 22-2328



3月は「自殺対策強化月間」です

平成30年には全国で2万人以上、県内でも428人の命が自殺で失われています。

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

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ときなどは、誰でもこころの健康を崩すことがあります。

そんなときは、身近な人などに悩みを聞いてもらうことで、張り詰めたところを緩めることもできます。

周囲の方へ

相談を受けたら、本人の気持ちを尊重し、否定せずそのまま受け止め、相手が黙りこんだときもじっくり待ちましょう、助言は必要ありません。

専門機関へご相談ください

困っている人、そして相談を受けた方の負担を軽くするためにも専門機関に相談しましょう。

問い合わせ

保健センター ☎ 22-7157

【相談窓口】

●いのちのホットライン竹原 ☎ 22-9102

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

9時～18時

※休館日3月22日（日）