



お知らせ

9月10日～16日は自殺予防週間です

悩みを「話す」ことは不安を「離す」第一歩



☎ 健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666

「誰にも相談できない」「どうしたらいいかわからない」…一人で悩んでいませんか？
この記事では、相談窓口の情報や、身近な人が悩んでいる時にできることについて紹介しています。悩みがあるとき・困っているときは一人で抱え込まずに、誰かに相談してみませんか。



伊賀市長 いなもり 榎尚

伊賀市では「誰もが生きやすい地域」、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」のために、さまざまな相談窓口を設置し、お困りの人の気持ちに寄り添うことのできる市役所をめざしています。

生活のこと、お金のこと、人間関係のこと、健康のこと、子育てのこと、学校のこと…。「個人の問題」だと思っている悩みは、実は「社会の宿題」なのかもしれません。何でも「自己責任だ」と決めつける社会ではなく、もっと、つながり、支えあう地域をみんなで創っていきましょう。

対面相談

相談内容に応じて、専門家に無料で相談できます。
詳しくは、31 ページをご覧ください。

～あなたにもできる自殺防止のための行動～

- 気づき** 普段と違う変化に気づき声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



*ゲートキーパーとは？
悩んでいる人に、①気づき ②声をかけ ③話を聴いて ④必要な支援につなげ ⑤見守る人のことです。

SNS 相談

・こころつなぐ SNS 相談みえ
平日および土日祝
午後5時～10時

厚生労働省ホームページ

悩みを抱えている人の事情や年代などに合わせて選べる電話相談窓口や SNS 相談窓口があります。



電話相談

相談先・相談内容	電話番号・受付時間
よりそいホットライン ガイダンスで専門の相談員につながります。	☎(0120)279-338 毎日 24 時間
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省) いじめやその他のこどものSOS全般について、いつでも相談できます。	☎(0120)0-78310 毎日 24 時間
三重県こころの健康センター 自殺予防・自死遺族についての電話相談窓口です。	☎059-253-7823 平日 午後1時～4時
こころの健康相談統一ダイヤル 自殺予防についての夜間・休日の電話相談窓口です。	☎0570-064-556 平日 午後4時～夜12時 土日祝・年末年始 午前9時～夜12時
三重県生活相談支援センター 生活困窮者についての相談窓口です。 ※31ページに伊賀市の相談窓口も掲載しています。	☎059-271-7701 平日 午前8時30分～午後5時15分



お知らせ

私たちの未来のために 選挙に行きましょう！

三重県知事選挙・三重県議会議員補欠選挙

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎ 22-9601 FAX 22-9672

9月7日(日)は、三重県知事選挙と三重県議会議員補欠選挙の投票日です。
私たちの未来を託す重要な機会です。皆さんの一票一票が、よりよい社会を築くための礎となります。ぜひ投票所へお越しください。

◆投票日時

9月7日(日) 午前7時～午後7時

- 投票所入場券に記載された投票所で投票してください。
- 投票所入場券がなくても、選挙人名簿に記載があれば投票できますので、投票所で申し出てください。
- 自分の投票所がわからない場合はお問い合わせください。
- 8月14日(休)以降に市内で転居した場合、旧住所地の投票所での投票となります。



当日投票所



期日前投票所

◆期日前投票

- 投票日当日に投票所に行けない人は、期日前投票をご利用ください。
- 事前に宣誓書を記入していると、投票手続きがスムーズです。投票所入場券の裏面が宣誓書になっているため、ご記入の上、期日前投票所にお越しください。宣誓書は期日前投票所にも用意していますので、投票所入場券がなくても投票できます。
- 三重県知事選挙と三重県議会議員補欠選挙では期日前投票ができる期間が違うため、ご注意ください。

◆投票所入場券について

重要 三重県知事選挙と三重県議会議員補欠選挙では期日前投票ができる期間が違うことから、**投票所入場券は両方の選挙が投票可能になる8月30日(出)頃に送付予定です。**

ところ	と き
本庁舎 1階市民スペース	【三重県知事選挙】 8月22日(金)～9月6日(土) 【三重県議会議員補欠選挙】 8月30日(土)～9月6日(土)
西柘植地区市民センター(旧ふるさと会館いが)	【三重県知事選挙】 【三重県議会議員補欠選挙】 9月4日(休)～6日(土)
島ヶ原支所 1階相談室	
阿山保健福祉センター	
大山田福祉センター	
青山複合施設 アオーネ 会議室	午前8時30分～午後8時

「めいすいくん」は、明るい選挙のイメージキャラクターです。名前の「めいすい」は、「明るい選挙推進運動」の「明」と「推」を引用しています。

