# 辛くなったら１人で悩まず相談を

▶▶▶ ９月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です

詳しくはこちら

県では１人でも多くの自殺を防ぐため、９月を自殺防止月間に指定しています。市は、市役所結のひろばに特設ブースを設置し、ストレスケアやこころの病気に関するパンフレットなどを展示・配布しています。自分や大切な人のいのちを守るためにも、こころのＳＯＳサインに気付いたら、１人で抱え込まず誰かに相談しましょう。

**◆こころのＳＯＳサイン**

✓表情が暗く、元気がない
✓眠れない、頭や体が痛い、だるいなどを訴える
✓口数が減り、周囲と交流を避けるようになった
✓家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた

**◆ひとりで悩まず相談を**

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付日時 |
| --- | --- | --- |
| 市健康福祉課 | 74-2266 | 平日 8:30〜17:15 |
| 県央保健所 | 019-629-6574 | 平日 9:00〜16:30 |
| こころの相談電話 | 019-622-6955 | 平日 9:00〜18:00 |
| よりそいホットライン | 0120-279-226 | 24時間対応 |

## こころの健康相談会を開きます

自分や家族のこころの悩み、引きこもりやアルコールの問題などについて、専門の医師による相談会を開きます。相談には事前の予約が必要です。

**▶日時**　10月21日(月)午後２時から４時まで
**▶場所**　市役所本庁舎
**▶申込期限**　10月７日(月)
**▶予約・問い合わせ先**　健康福祉課健康推進係

### こころの病に寄り添うための研修会を開催

県央保健所では、精神保健研修会を開きます。参加費は無料で、事前予約が必要です。

**▶日時**　９月24日(火)午後１時半から３時半まで
**▶場所**　市役所多目的ホール棟
**▶内容**　(1)**講義**　「こころの病を抱える方に寄り添うということ～精神疾患の基本的知識と対応方法～」(2)**経験発表**　「当事者として、周りの人に知ってほしいこと(仮)」
**▶予約・問い合わせ先**　同保健所(☎019-629-6574)

# 障がいの悩みごと・相談は障害者相談員へ

詳しくはこちら

市は、障がいがある人の地域活動の推進や生活に関する悩み事の相談に応じるため、身体障害者相談員１人(任期＝令和８年３月31日まで)と知的障害者相談員２人(任期＝８年７月31日まで)を委嘱しています。

**◎身体障害者相談員**

池田 佐江子(さえこ) さん　＝寄木新田＝　(☎76-4730)

**◎知的障害者相談員**

熊澤　博(ひろし) さん　＝上関＝　(☎77-2435)
伊藤　昇(のぼる) さん　＝南寄木＝　(☎76-3673)

既に障害者手帳を持っている人だけでなく、これから障がいのサービスを利用したいと考えている人も相談できます(相談料は無料)。相談内容や相談者の身上、家族に関する秘密は守られます。近くの相談員へ相談してください。

**◆相談内容の例**　障害者手帳取得のための申請、補装具の購入、就労支援、ヘルパーの利用、施設入所、家族関係、医療費や生活費などの経済的な問題など

### 障がい福祉ガイドブックを配布しています

障害福祉サービスは、病気や障がいのある人が利用できますが、障がいの内容や本人の状態によって利用できる内容が違います。市では、サービスの内容と手続きをまとめて掲載した「市障がい福祉ガイドブック」を配布しています。ガイドブックを活用し、自分に合ったサービスを利用してください。

**▶ガイドブック配布・サービス利用相談窓口**　地域福祉課、西根・安代各総合支所、田山支所
※ガイドブックは、市ウェブサイトからもダウンロードできます。

ダウンロードはこちら

**▶問い合わせ先**　地域福祉課障がい福祉係