9月10日㈭は世界自殺予防デーです

9月10日㈭～16日㈬は自殺予防週間

新型コロナウイルス感染拡大による影響で、不安や疲れなどを感じている方が多いのではないでしょうか。ストレス状態が長く続くと、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化…不安や緊張が強い、イライラする、怒りっぽくなる、気分の浮き沈みが激しい、涙もろくなる、投げやりになる、誰とも話す気になれない
考え方の変化…考えがまとまらない、記憶力が低下する、同じことをくり返し考える、皮肉っぽくなる、悲観的な考え方になる
からだの変化…目まい、頭痛、肩こり、吐き気、腹痛、食欲不振、過食、疲れやすい、眠れない、悪夢

このようなストレス反応を誰に相談してよいのか分からないときは次の相談窓口をご利用ください。相談はすべて無料です。

もういいと
あきらめる前に
相談だ

【テレフォン病院24】
24時間365日、看護師などの医療スタッフといつでも電話で相談ができます。
☎0120-9 5 9-783（きゅうでもいつでもくださいなやみ）

【こころの個別相談】※要予約 ☎30-0119
臨床心理士が悩みをお聴きします。ご本人はもちろん、身近に悩みを抱えた人がいる方もご利用ください。
※日時・会場は、平日10時～16時の間で相談者にあわせて調整します。（時間は1時間程度。）

【メール相談】
「ファミリーケアネットワーク」にアクセスし、「9 5 9 783」（きゅうでもいつでもくださいなやみ）を入力し、ログインします。ページにあるメニューの下段「ウェブ相談窓口」から、案内にしたがってご利用ください。

【ふれあいサロン】
気軽に立ち寄り、ふれあいパートナー（傾聴ボランティア）とリラックスした雰囲気で話ができます。

日にち	場所	時間
毎月8・18・28日	関善賑わい屋敷（花輪）	9時30分～ 11時30分
毎月2・12・22日 ※日曜は休み	多世代交流スペース どまっこ（毛馬内）	

問 すこやか子育て課 健康づくり班☎30-0119

農地利用の総点検

農地パトロール（利用状況調査）

農地の利用促進につなげるため、遊休農地の実態把握、違反転用の発生防止・早期発見など、農地利用の確認を行います。

現在耕作していない農地（遊休農地・不作付地）がある方は、草刈・耕起を行うなど、適正な農地管理をお願いします。

▶実施期間 9月30日㈬まで
▶対象地 市内すべての農地
▶調査方法 農業委員、農地利用最適化推進委員が巡回します。
※農地内に立ち入ることやお話をお伺いすることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局（農業総合支援センター内）
☎30-0283

市民のスポーツ活動を促進

第47回鹿角市スポーツ大会

種目	開催日	会場
野球	9月13日㈰～ 10月25日㈰	城山野球場 毛馬内野球場
ソフトテニス	9月20日㈰ 10月11日㈰	総合運動公園 テニスコート
バスケットボール	9月26日㈯	セパーム（小坂町）
相撲	9月27日㈰	大湯相撲場
バレーボール	9月27日㈰	記念スポーツセンター
バドミントン	10月4日㈰	十和田市民センター体育場
剣道	11月15日㈰	アメニティパーク

※参加資格については、各種競技種目の実施要項によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問 鹿角市体育協会☎23-5850

みんなで確認

秋の全国交通安全運動

▶運動期間 9月21日㈪～30日㈬

歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
道路を安全に通行するためには、日頃から正しい交通ルール・マナーを確認しておくことが大切です。自転車走行の際には、傘差し運転、スマートフォンやイヤホンの使用などは危険ですのでやめましょう。

高齢運転者などの安全運転の励行
交通ルールを厳守し、歩行者やほかの車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちで運転しましょう。加齢などに伴う身体機能の変化により安全な運転に不安のある方は運転免許証の自主返納を検討しましょう。

夕暮れ時と夜間の交通事故防止、飲酒運転などの危険運転の防止
日没が早まるこれからの時期は、歩行者は明るい服装や反射材の着用を心がけ、自転車や自動車は早めにライトを点灯するなど、お互いに注意することが大切です。
また、飲酒運転・あおり運転は極めて悪質・危険な犯罪です。飲酒運転は地域・職場・家庭で絶対にさせない環境をつくりましょう。

横断歩行者の交通事故防止、横断歩道における歩行者優先の徹底～歩行者ファースト意識の醸成～
道路を横断するときは、横断歩道を渡りましょう。横断歩道以外の場所や走行車両の直前直後の横断は危険です。運転者は横断歩道通過時の安全確認と歩行者優先を徹底しましょう。

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」
運転者も歩行者も交通安全を再確認し、悲しい事故をなくしましょう。後部座席を含めた全ての座席でシートベルトの着用を徹底しましょう。
本市は7月20日をもって「交通死亡事故抑止継続730日」を達成し、秋田県知事と秋田県警察本部長から表彰を受けました。

問 市民共動課 環境生活班☎30-0224

相手との良好な関係を築くために

コミュニケーション能力アップセミナー

コミュニケーション能力の向上をテーマとしたセミナーを開催します。

▶日時 10月4日㈰ 13時30分～15時
▶場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）
▶講師 岩瀬 浩介氏（株式会社ブラウブリッツ秋田 代表取締役社長）
▶定員 50人
▶申込方法 電話またはホームページからお申し込みください。
▶申込締切 9月30日㈬

市ホームページはこちら

問 政策企画課 政策推進班☎30-0205

子どもの発達や行動、就学に関する相談

就学や教育に関する相談会

子どもの発達や気になる行動への対応、就学に関する相談などについて、保護者を対象とした教育相談会を行います。

▶日時 10月6日㈫ 10時～15時
▶場所 交流センター
▶申し込み 9月18日㈮までに、在籍する保育園、幼稚園、小学校、中学校へお申し込みください。

問 教育センター☎22-0257

新型コロナウイルス感染症拡大防止

鹿角音楽祭の中止

11月3日㈫に予定していた鹿角音楽祭は、全国的な新型コロナウイルス感染拡大を受け、中止します。

問 総務学事課 学事指導班☎30-0291