

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

こころが疲れている  
仕事や学校に行きたくない  
将来や進路のことが不安  
消えてしまいたいと思うことがある

# 悩みを聞かせてください

相談できる窓口があります

新型コロナウイルスの影響で、不安やストレスを抱えた人が増加しています。あなた自身を守るためにも、ひとりで抱えるその悩み、話してみませんか。気持ちが落ち込んでしんどいときは、相談ダイヤルまでお電話ください。



こころのチェックリスト

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

1	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
5	訳もなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ

1~5の2項目以上、または6~7の内1項目以上  に当てはまる人は、一人で抱え込まずご相談ください。



9月10日~16日は自殺予防週間

## ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人の命を守るために、普段と様子が異なる人がいれば、「どうしたの?」と声をかけてみましょう。

お問い合わせ/相談支援課  
(TEL)918-5669 (FAX)918-5440

- 市こころの相談ダイヤル TEL918-5401 FAX918-5440 (平日8:55~17:40)
  - 市ひきこもり専門相談ダイヤル TEL918-5659 FAX918-5440 (平日8:55~17:40)
  - 兵庫県こころの健康相談 TEL252-4987 (火~土9:30~11:30・13:00~15:30)
  - 兵庫県のちと心のサポートダイヤル TEL382-3566 (月~金18:00~翌8:30 土・日・祝日24時間)
- ※市民相談のページ(11面)にも各種相談窓口の掲載あり

## 総合技労職(用務員・運転手など)募集【正規職員・令和4年4月採用予定】

職員室(TEL)918-5006 (FAX)918-5145  
募集人数/2人程度 受験資格/1962年4月2日以降に生まれ、学校教育法による高等学校以上の学校を卒業した人(来年3月卒業見込みの人を含む)で、普通自動車運転免許を有する人(来年3月までに取得見込みの人を含む)  
申し込み/試験案内(市ホームページに掲載、市役所・各市民センターなどでも配布)で詳細を確認し、市ホームページから10月8日までに申し込みを

## 意見募集 特定個人情報保護評価書

情報システムの更新に伴い、予防接種事務の特定個人情報保護評価書(素案)を作成しましたので意見を募集します。 ※評価書(素案)は、保健予防課、子ども健康課、行政情報センター、各市民センター・サービスコーナーで閲覧可、市ホームページにも掲載  
募集期間/10月1日(金)まで  
提出方法/郵送、ファクシミリ、メール(住所・氏名・年齢・電話番号・意見を記入)で、保健予防課(〒674-0068 大久保町ゆりのき通1-4-7 あかし保健所4階 TEL)918-5668 (FAX)918-5441 hokenyobou@city.akashi.lg.jpへ

## 年金生活者支援給付金のお知らせ

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者に、給付金が支給されます。 ※すでに受給中の人は手続き不要です。  
対象/  
▼老齢基礎年金受給者(次のア~ウのすべてに当てはまる人)  
ア.65歳以上 イ.同一世帯の全員が市町村民税非課税 ウ.前年の公的年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下  
▼障害基礎年金受給者または遺族基礎年金受給者 前年の所得額が約472万円以下の人。  
※扶養親族の数に応じて増額する場合あり

- ①新たに対象となる人  
新たに受け取りの対象になる人には、日本年金機構が8月下旬頃からお知らせを送ります。同封のはがき(請求書)に記入し提出してください。令和4年1月4日までに請求手続きが完了すると令和3年10月分まで遡って受け取れます。
- ②年金を受給しはじめる人  
年金請求の手続き方法など、詳しくはお問い合わせを。

お問い合わせ/給付金専用ダイヤル TEL)0570-05-4092(ナビダイヤル)

## 都市計画及び景観形成地区の変更素案に関する説明会

都市総務課(TEL)918-5037 (FAX)918-5109  
日時/9月16日(木)午後7時~  
場所/市役所8階806AB会議室  
内容/地区計画の変更、公共下水道の変更、景観形成地区の変更についての説明  
申し込み/不要、直接会場へ  
※詳細は市ホームページに掲載

## 石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行 9/19・20・23

緑化公園課(TEL)918-5265 (FAX)918-5109  
9月19日(日)、20日(月・祝)、23日(木・祝)は、石ヶ谷墓園への臨時バスが運行されます。なお、今年のお盆から臨時便のダイヤが変わっています。  
運賃/①大久保駅発(大人230円・子ども120円) ②西明石駅発(大人320円・子ども160円) ③明石駅発(大人400円・子ども200円)  
お問い合わせ/神姫バス大久保駅前案内所 (TEL)934-4500

	◆往路(石ヶ谷墓園行き)			◆復路(帰り)	
	明石駅発	西明石駅発	大久保駅発	石ヶ谷墓園北停留所発	
8時			15 45		
9時	15	37	15 51		36
10時			15		36
11時			15	⑩	36
12時					06
備考	※往路の明石駅発は、貴崎・西明石駅・大久保駅經由石ヶ谷墓園北行き(和坂方面は通りません) ※復路の○印は、大久保駅・西明石駅・貴崎經由明石駅行き(和坂方面は通りません) ※復路の無印は、大久保駅行き ※バス乗り場は、「明石駅」駅南側⑤番、「西明石駅」西口改札南側②番、「大久保駅」駅北側①番				

▼専用帰路を設定  
9月19日(日)、20日(月・祝)、23日(木・祝)の3日間は、混雑状況に応じて、園内からクリーンセンターを経由する自動車・バイク専用帰路を設けます。お帰りの際は交通誘導員と看板の指示に従ってください。特に午前中は混雑が予想されますので、ご注意ください。  
※墓園入口は終日開放

## 防災ネットあかしにご登録を

総合安全対策室(TEL)918-5069 (FAX)918-5140  
「防災ネットあかし」は、災害時の緊急気象情報や避難情報、不審者情報などがメールで配信されるサービスです。ぜひご利用を。  
登録方法  
akashi@bosai.netへ空メールを送信し、返信された登録用URLから手続きするか、左のQRコードにアクセスし「かんたん登録はこちらから!」からメールを送信してください。

