

トピックス 02 一人で悩まず相談を

3月は自殺対策強化月間

関保健総務課 (☎829・7771)

自殺は、「追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会的な問題」といわれています。身近な人の悩みに気付いたら、悩みに耳を傾け、専門機関への相談を勧めるなどして見守りましょう。悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門機関に相談してください。

こんなことで悩んでいませんか

- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 食欲がない
- 不安や緊張が強い
- 眠れない
- 今まで楽しめていたことが楽しめない

悩みを相談できず一人で悩んでいませんか？ただ話を聞いてもらうだけ、話すだけで心が軽くなることもあります。

周りで「いつもと違うな」という人はいませんか

- 元気がない、口数が減った
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が増えた
- 身なりに構わなくなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 仕事のミスが増えた
- お酒の量が増えた

身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、声をかけ、話を聞いてください。専門機関への相談を勧めるなどでもかまいません。あなたの行動が大切な命をつなぐこととなります。

相談専門機関

相談専門機関は右のQRコードからも見ることができます。



こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570・064・556=3月1日午前9時30分～31日午後5時までは、24時間
こころの電話相談	府こころの健康総合センター☎06・6607・8814=月・火・木・金曜日午前9時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)
こころの健康に関する相談	保健所すこやかステーション☎812・2362=平日午前9時～午後5時30分
関西いのちの電話	☎06・6309・1121=24時間365日
大阪自殺防止センター	☎06・6260・4343=金曜日午後1時～日曜日午後10時
こころの救急箱	☎06・6942・9090=月曜日午後7時～火曜日午前3時、木・土曜日午後7時～10時
自殺予防いのちの電話	☎0120・783・556=午後4時～9時、毎月10日は午前8時～11日午前8時
若者専用電話相談 「わかぼちダイヤル」	府こころの健康総合センター☎06・6607・8814=水曜日午前9時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)
大阪府妊産婦 こころの相談センター	大阪母子医療センター☎0725・57・5225=平日午前10時～午後4時
自死遺族相談	予約制、府こころの健康総合センター☎06・6691・2818=平日午前9時～午後5時45分
新型コロナこころの フリーダイヤル	☎0120・017・556=毎日午前9時30分～午後5時

※一部のIP電話などからはつながりません



大阪府こころのほっとライン (新型コロナ専用)

毎週水・土・日曜日午後5時30分～10時30分(受付は午後10時まで)、新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなどをLINEで相談できます。右のQRコードからLINEの「友だち登録」をしてください。



こころの体温計

気軽にメンタルヘルスチェックができます(右のQRコード)。



トピックス 01 第20回 統一地方選挙

さあ投票 選挙の主役はあなたです

関選挙管理委員会事務局 (☎825・2435)

投票日 4月9日(日) 午前7時～午後8時

1 大阪府知事選挙 2 大阪府議会議員選挙

告示日 ①3月23日(木) ②3月31日(金)

期日前投票期間・時間 ①3月24日～4月8日 ②4月1日～8日
いずれも午前8時30分～午後8時

※①と②の期日前投票期間が異なりますが2つの選挙の期日前投票が同時にできるのは4月1日(土)から。期日前投票所の開設期間も異なりますので注意してください。

投票日 4月23日(日) 午前7時～午後8時

3 寝屋川市長選挙 4 寝屋川市議会議員選挙

告示日 ③④4月16日(日)

期日前投票期間・時間 ③④4月17日～22日
いずれも午前8時30分～午後8時

- 期日前投票所
- ①3月24日～4月8日 ②4月1日～8日 ③④4月17日～22日
 - (1)市役所本館1階ロビー(本町1番1号)
 - ①②4月3日～8日 ③④4月17日～22日
 - (2)市立保健福祉センター1階ホール(池田西町28番22号)
 - (3)市立西北コミュニティセンター1階体育館(松屋町20番30号)
 - (4)市立東障害福祉センター1階交流の広場(明和一丁目13番23号)
 - (5)市立市民体育館1階談話室(下木田町16番16号)
 - (6)(仮称)駅前庁舎<(旧)大阪電気通信大学駅前キャンパス(早子町12番16号)>

- 期日前投票所の場所は、右のQRコードで確認できます。
- 今回の選挙から期日前投票宣誓書の事由の選択が不要となりました。
- 不在者投票や新型コロナウイルス感染症による特例郵便等投票の制度もあります。詳しくは市ホームページ又は問い合わせください。



投票できる人 選挙人名簿に登録のある住民基本台帳に記載されている次のいずれにも該当する人

- 投票日現在で18歳以上の人
- 登録基準日現在で、引き続き3か月以上市の住民基本台帳に登録されている人、又は記録されていた人

※大阪府知事選挙及び大阪府議会議員選挙は大阪府外へ転出した人は投票できません。
寝屋川市長選挙及び寝屋川市議会議員選挙は寝屋川市外へ転出した人は投票できません。

投票所 市内に46か所の投票所を設けます。後日、①②と③④の2回に分けて郵送する投票所入場整理券に投票所を記載していますので、必ず確認してください。

手話通訳 投票所で手話通訳を希望する人は、事前に市選挙管理委員会事務局に申し込みが必要です。

選挙公報▶ 候補者の経歴や政見などを知ってもらうため、選挙期日の2日前までに選挙公報を各家庭に配布します。点字又は録音の選挙公報を希望する人は、事前に市選挙管理委員会事務局まで連絡してください。

即日開票▶ いずれも開票は、投票日当日の午後9時15分から市立市民体育館大体育室で行います。
※開票速報は、市立市民体育館(開票所)、市ホームページでお知らせします。

※定期的な消毒や換気など新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。当日は使い捨ての鉛筆を使用しますが、持参した鉛筆(シャープペンシル)も使用できます。投票所内では周りの人と距離をとってマスク着用の協力をお願いします。