

## 9月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

### 人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結い心センター  
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。  
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 法律相談

毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 行政相談

7日（毎月第一水曜）14時から16時まで。このほかに、お電話での相談も受け付けておりますので、お急ぎの方は《きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》までお電話ください。  
市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

### 休日窓口 マイナンバー

17日（毎月第三土曜）午前9時から12時まで（最終受付11時45分）、市役所1階市民課（2・3・4番窓口）にて受付。  
※予約制ですので、前日までに予約のお電話が必要です。  
※休日窓口の取扱い業務はマイナンバーカードの交付及び申請のみです。  
※予約の枠に限りがあり、希望の時間が取れない場合があります。 市役所市民課 ☎ 0980-82-1260

### 健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。  
◆川平保健指導所 6日、20日の10時～13時 ◆登野城漁港 1日 9時半～11時半  
◆伊原間保健指導所 14日、28日の10時～12時 ◆公設市場 21日 14時～16時  
◆名蔵自治公民館 21日 13時～15時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

### 母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。  
◆3～4か月児健診 17日 ◆3歳児健診 15日、22日  
◆9～10か月児健診 17日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談 20日  
◆1歳6か月児健診 15日、22日 ◆両親学級 7日、14日、21日、28日  
◆2歳2か月児歯科指導 8日 ◆離乳食実習 13日 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

## 9月10日は世界自殺予防デー

～ 10日からの一週間は自殺予防週間です～

2003年、世界保健機関（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）で共同開催された世界自殺予防会議において「自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺予防のための行動を促進するのが目的」として制定されました。

### 一人ひとりがゲートキーパーになろう！ TALK（トーク）の原則

～あなたの大切な人から「死にたい」と言われた時、あなたならどう答えますか～

**Tell** 「あなたのことを心配している」と伝える。

**Ask** 自殺の計画がありそうであれば、「もう消えたい（死にたい）と思っているの？」などはっきりたずねて、具体的な計画を確認する。

**Listen** 相手の絶望的な気持ちを「傾聴する」（強く励まさず、助言や叱ったりせず、まずは、ただ聞いて受け止める）。

**Keep safe** 安全を確保する（危険な場合は、ひとりにしない。周囲の人や医療・相談機関につなぐ）。

- 身近な人が変化に気づき、悩みを聞いて適切な機関につなげることで、防げる自殺（自死）もあります。
- 自殺（自死）を考えてしまう人は特別な人ではありません。

相談専用回線が出来ました。どなたでもお電話ください。守秘義務は守ります。

【問合せ】市役所障がい福祉課内 基幹相談支援センター

こころの健康相談 ☎ 0980-87-9211 FAX : 0980-82-1580

