

3月は自殺対策強化月間です ～最近眠れていますか～

睡眠は、体だけでなく心の健康にとっても重要な役割を持っています。脳を休めて疲れを癒すことでストレス解消にもつながります。

疲れているのに眠れない状態が続いたら、それは心からのSOSかもしれません。早めにかかりつけ医や専門機関へ相談してください。病院への相談にハードルを感じている人は、まずは身近な人に相談をしてみてください。身近な人には話しづらいという場合には、専門の電話相談窓口があります。電話が難しい場合はLINEなどのSNS相談ができるものもあります。

まずは誰かに話すことが大切です。話を聞いてもらうことで気分が変わることや、自分では思いつかない解決策が見つかることもあります。相談をすることは恥ずかしいことや迷惑をかけることではありません。きっと力になってくれるはずです。

また、相談を待っているだけでなく、もしも身近な人の様子が気になったら、「眠れていますか」と声をかけてみてください。その一言で救われる人がいるはずです。



○身近な相談機関

- ころの健康相談統一ダイヤル ☎ 〈0570〉064-556
※全国どこでもその地域の公的な相談機関につながります。
- ふくおか自殺予防ホットライン ☎ 〈092〉592-0783
※24時間365日対応
- 自殺予防いのちの電話 ☎ 〈0120〉783-556
※午後4時～9時、毎月10日のみ午前8時～翌日午前8時
- 北九州いのちの電話 ☎ 653-4343
※24時間365日対応
- 北九州自殺予防ころの相談電話 ☎ 522-0874
※月～金曜日・午前9時～午後5時
- 厚生労働省 SNSなどによる相談
※そのほかの相談先はホームページに記載されています。



厚生労働省
ホームページ
まもろうよこころ

広報あしやに、広告を掲載しませんか

「広報あしや」では、事業所や会社、店舗などの広告を有料で掲載しています（制限事項あり）。

▷規格 白黒で1枠87×50mm（この記事の枠内）

▷掲載料金 1枠1万円で、2月以上掲載が条件

▷申し込み 掲載希望号の2カ月前の1日までにシティプロモーション係（☎ 223-3571）へ申込書を提出



集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人でも悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎無料個別相談会

給付金について

日程・会場	3/6 (木) ユメニティのおがた 会議室4 直方市山部364-4	完全予約制 ☎ 0120-013-621 受付時間 9:00～18:00 （この受付時間外は、他の方と顔を合わせることはできません）
対象者	3/8 (土) なかまハーモニーホール 会議室1 中間市蓮花寺3-7-1	

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ
給付金 50万円～3,600万円
※給付金に上限があり、超過分は自己負担となります

※手数料・相談料無料
成功報酬制
※同時受付中！お電話にお電話下さい！

弁護士法人 弁護士 豊田 幸一（あしや225） 東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都板橋区西河原4-3 豊田ビル6-A（営業時間）平日 9:00～18:00
プレシヤス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-8333 E-mail info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

広告

福岡県知事選挙のお知らせ

選挙人ごとに投票所入場券を送付しますので、必ず自身のものを投票所に持って来てください。投票所入場券が手元に届かない場合や紛失した場合も投票することができます。

①運転免許証 ②マイナンバーカード ③健康保険証のうちいずれか1つを持って来てください。

大切なあなたの一票、忘れずに投票しましょう！

■ **福岡県知事選挙投開票日** 3月23日(日)

※告示日に届出する候補者が1人の場合は、無投票となります。

● 投票所

投票区名	区 域	投 票 所	投票時間
第1投票区	西浜町、幸町、白浜町、自衛隊管内、船頭町、正門町、中ノ浜、第2緑ヶ丘	役場	午前7時 ～ 午後8時
第2投票区	祇園町、高浜町、浜口町、第1緑ヶ丘、第3緑ヶ丘、緑ヶ丘8街区、粟屋、大城	芦屋東公民館	
第3投票区	山鹿全域、江川台、花美坂	山鹿公民館	

※投票日当日は、町内各投票所までの無料巡回バスを運行します。

各バス停の停留時刻などは、町ホームページまたは投票日前日までに配布する選挙公報に同封するチラシを見てください。

※投開票日当日の投票や開票の状況は芦屋町のホームページで随時お知らせします。

▷問い合わせ 芦屋町選挙管理委員会 (☎223・0881)

期日前投票

投票日当日、仕事やレジャーなどで投票に行けない人は投票日の前日まで期日前投票ができます。

▽期間 3月7日(金)～22日(土)

▽投票時間 毎日午前8時30分～午後8時

▽投票場所 役場4階

※役場正面玄関(郵便局側)から出入りしてください。

不在者投票

期日前投票開始日から投票日にかけて長期出張などで不在の人は、滞在地の選挙管理委員会にて投票することができます。また、指定された病院や施設に入院、入所している人は、その病院・施設で投票することができます。

詳しくは、芦

屋町選挙管理委員会や病院・施設などに問い合わせてください。



みんなで
選挙に
いくっちゃ！

