

3月は自殺対策強化月間です ～少しひといきつきませんか～

日々頑張っている生活している皆さん、最近疲れ気味ではありませんか。頑張っているときほど自分ではストレスに気づきにくいものです。

人づきあいが面倒になって避けるようになる、寝つきが悪く夜中や朝方に目が覚めるといった現象は、実は心や身体からの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チャットでの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、身近な人の様子が気になったら、「少しひといきつきませんか」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

※毎月10日午前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

広告

シニア世代の皆さまへ

日頃のご愛顧に感謝をこめて・・・

特別金利の
定期預金実施中！！

詳しくは、店頭またはお電話でお問い合わせください



九州ろうきん 直方支店

0949-24-1717

ろうきん

秘密厳守

お気軽に何でも
ご相談ください！



弁護士による
法律相談会

予約優先
無料

男女問題 遺産・相続 交通事故 債務整理

お一人様
30分

日時
場所

令和8年3月6日(金)
14:00～16:30(受付16時まで)

おんがみらいテラス

ご予約・お問合せ TEL: 093-482-5536



弁護士法人ラグーン

下関本店(山口県弁護士会)
黒崎支店(福岡県弁護士会)

広告



NHK受信料（以下、受信料）の補助申請を受け付けます。

3月上旬に対象世帯に申請書を送付しますので、あらかじめNHK発行の領収証など必要なものを準備してください。

▷問い合わせ 庶務係 (☎223-3572)

1 補助対象

町内でNHK受信契約を行っている世帯と事業所で、令和7年度分（7年4月～8年3月分）の受信料を支払った人のうち、防衛省からの半額助成を受けていない人で、次の**1**～**4**のいずれかに当てはまる人

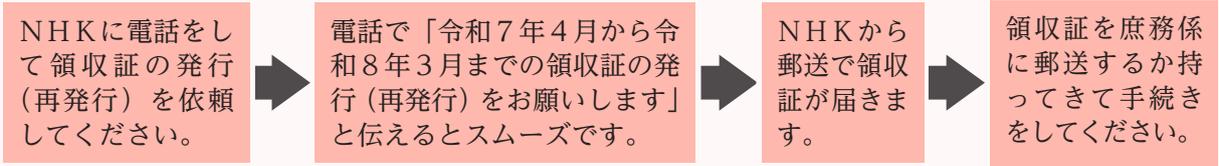
- 1** 山鹿地区の世帯
 - 2** 平成30年4月1日以降に芦屋地区へ転入または転居した世帯
 - 3** 芦屋地区で住宅防音工事が完了し、防衛省からの放送受信料助成が終了した世帯
 - 4** 町内の事業所
- ※ 補助金交付申請書が届いていなくても町からの補助対象となる場合がありますので補助要件を確認してください。

2 補助金申請の受け付け

とき		ところ
3月6日(金)～31日(火) ※土・日・祝休日を除く	午前9時～午後5時	総務課庶務係 (役場2階)
3月15日(水)	午前9時～正午	山鹿公民館

- ▷持ってくるもの
- ①申請書（3月上旬に送付予定）
 - ②初めて申請する人や振込口座が変わる人は、申請者（世帯主）の預金通帳など金融機関の口座番号がわかるもの（JFマリンバンクは不可）
 - ③NHK発行の領収証（令和7年4月～8年3月分）
※令和7年度分の申請は、3月31日(火)を過ぎると受け付けできませんので注意してください。
※郵便での申請も受け付けます（3月31日(火)消印有効）。
※領収証がない場合は下記の**3**を見てください。

3 領収証を紛失した場合、または手元にない場合



※3月ごろは、NHKの電話窓口が大変混み合うので、早めの準備をお願いします。
 ※オペレーターの人数には限りがあります。つながりにくい場合は、時間をあけて掛け直してください。
 ▷領収証の発行（再発行）・受信料に関する問い合わせ（支払い方法により問い合わせ先が異なります）

支払い方法	問い合わせ先	電話番号
・口座振替払い	NHK ふれあいセンター	☎<0570>077-077 または ☎<050>3786-5003 午前9時～午後6時（土・日・祝休日も受け付け）
・クレジットカード払い ・団体一括払い ・継続振込用紙払い ・そのほかの支払い	NHK 北九州放送局 経営管理企画センター	☎591-5020 午前10時～午後5時（平日のみ）