

## 9月は新潟県自殺対策推進月間です

問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5712)

## 「市民一人ひとりの命とこころを大切に」市では自殺予防に取り組んでいます

## 気付き

## 「家族や仲間の変化に気付いて、声をかける」

- ・ひどく落ち込んでいる、食欲がない、眠れていない、身なりが整っていない、アルコール量が増えた、など変化(サイン)に気付く。
- ・自分にできる声かけを行う。

「いつもと様子が違う」と感じたら…

## 傾聴

## 「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り話を聞く。
- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりしない。
- ・相手を大切に思う自分の気持ちを伝える。

## つなぐ

## 「早めに身近な相談機関や専門家に相談する」

- ・こころの病気や社会的・経済的な問題がある場合は、公的相談機関、医療機関などにつなぐ。
- ・相談を受けた時は、一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、家族、友人、上司などの協力者と連携する。

## 見守る

## 「温かく寄り添いじっくり見守る」

- ・焦らずに優しく寄り添いながら見守る。
- ・相談を受け、不安や悩みを感じたときは、一人で抱え込まず公的機関の専門家などと連絡を取るようにする。

一人で抱え込まず、まず相談してください。  
個人のプライバシーおよび情報は固く守られます。

## ●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	すこやかなくらし包括支援センター(福祉交流プラザ内)	025-526-5623	月～金曜日 (祝祭日除く)	8:30～17:15
	各総合事務所市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ		
	上越地域のちとこころの支援センター(上越保健所内)	025-524-7700		
	上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)	025-524-6132		
県	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなしにいがた)	年中無休	24時間
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金曜日 (祝祭日除く)	8:30～17:00
民間	新潟のちの電話	025-288-4343	年中無休	24時間
	よりそいホットライン	0120-279-338(フリーダイヤル)		
	自殺予防のちの電話	0120-783-556(フリーダイヤル)		

## ガス水道局からのお知らせ

## ●11月30日☎まで「ガスと暮らしの安心」運動実施中

ガスを安心かつ快適にお使いいただけるよう、設備や機器の使用および維持管理の方法をお伝えしています。

## ○ガス安全・安心のポイント

- ・ガス機器の使用中は、必ず換気
- ・安心を見守る警報器の設置・交換を
- ・古くなったガス機器は、安全型に交換
- ・ガス機器とガス栓は、正しく接続
- ・敷地内に埋設されている古いガス管の入れ替え

☎ガス水道局施設課(☎025-522-5516)

## ●9月分の都市ガス料金

原料費調整制度による4月～6月のLNG等平均原料価格(貿易統計値)による調整を行ったほか、国の補助金を活用して1㎡当たり30円を値引きします。

使用量区分	1㎡当たりの単価(税込)
0～25㎡	120.51円
26～150㎡	118.74円
151㎡以上	117.28円

前月検針分に比べ1㎡当たり5.37円の値下げとなります。

※基本料金は変わりません。

☎ガス水道局総務課(☎025-522-5518)

## 9月の献血バス運行日程

問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5712)

新潟県赤十字血液センターでは、献血Web会員サービス「ラブラッド」からの予約をおすすめしています。ラブラッド会員でない人や初めて献血に協力したい人も利用できます。

実施日	受付時間	会場
6日☎	13:30～15:30	上越地域振興局
7日☎	10:00～11:30	上越市役所 木田第一庁舎
	13:00～15:30	
14日☎	10:00～11:15	板倉区総合事務所
14日☎	13:00～15:30	三和西部スポーツハウス
21日☎	10:00～12:00	新潟県立上越テクノスクール
	13:15～15:30	
5日☎	10:00～12:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています)
17日☎	13:30～16:00	
24日☎		

詳しくは



献血は最も身近なボランティアです



献血キャラクター  
けんけつちゃん