

大切な人の心と命を守るために

身近な人に悩んでいる様子はありませんか。精神的に追い込まれた結果、自殺(自死)に至ることもあります。まずは声を掛け、相談できる窓口につないでください。

岡精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

さまざまな悩み事を相談できる窓口 *は(祝、(休、年末年始、8月6日を除く

■ **広島いのちの電話** ☎221-4343 24時間(年中無休) 

■ **こころのライン相談@広島県** (火、(木、(土、(日)の17:00~22:00 

■ **自殺(自死)防止相談電話** ☎245-9673 (月)~(金)の9:00~16:00*

悩み事に応じた相談ができる窓口

■ **精神科救急情報センター** ☎892-3600 24時間(年中無休)
精神科疾患の医療相談、医療機関の紹介

■ **消費生活センター** ☎225-3300 10:00~19:00(火、年末年始は除く) 
借金問題に関する相談。メール相談は市ホームページから

■ **広島労働局総合労働相談コーナー** ☎221-9296 (月)~(金)の9:00~12:00、
13:00~17:00(祝、(休、年末年始は除く)
職場のハラスメントや労働問題に関する相談

■ **青少年総合相談センター「青少年相談」** ☎242-2117 (月)~(土)の9:00~17:00*
不登校、ひきこもり、友人関係、ヤングケアラー、こどもへの関わり方などの相談

■ **いじめ110番** ☎242-2110 24時間(年中無休)
いじめなど、あらゆる「こどものSOS」に関する相談

■ **くらしサポートセンター** (月)~(金)の8:30~17:15*
経済的な生活上の困り事に関する相談(生活保護受給中の人は対象外)
中 ☎545-8388 南 ☎250-5677 安佐南 ☎831-1209 安芸 ☎821-5662
東 ☎568-6887 西 ☎235-3566 安佐北 ☎815-1124 佐伯 ☎943-8797

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」

薬物を乱用するきっかけの多くは、身近な人からの誘いです。誘われたときは、きっぱり「断る」、断りづらいときは「その場から立ち去る」ことが大切です。

岡環境衛生課(☎241-1585、☎241-2567)



若者の大麻の乱用が増えています

大麻の検挙者数は、令和5年に過去最多を更新しました。また、その約7割が30歳未満で、若者の大麻の乱用が増えています。

インターネットでは、「大麻は体への悪影響がない」「大麻は依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、実際は、脳に作用してさまざまな影響を与えます(右記)。

薬物乱用は脳にダメージを与えます

薬物の乱用は脳にダメージを与え、記憶障害、感情のコントロールが利かないなど、さまざまな障害を引き起こします。特に、成長期にある青少年の脳は成人に比べて影響を受けやすいため、注意が必要です。また、依存性により、やめたいと思ってもやめられなくなってしまいます。



\\ 困ったときは、相談窓口へ //

◆市精神保健福祉センター(☎245-7731、☎245-9674)

◆区保健センター

区	電話	ファクス
中	504-2109	504-2175
東	568-7735	568-7790
南	250-4133	254-4030
西	294-6384	294-6113
安佐南	831-4944	870-2255
安佐北	819-0616	819-0602
安芸	821-2820	821-2832
佐伯	943-9733	923-1611

医薬品にも注意

オーバードーズも薬物乱用

市販薬の「オーバードーズ(過量服薬)」が若者を中心に広がっており、社会問題になっています。市販薬であっても、用法・用量を守らずに使用すると薬物乱用になります。市販薬を使用する際は説明書をよく読み、用法・用量を守って正しく使用しましょう。

薬物乱用について詳しくは市ホームページで。



市公式YouTubeチャンネルで啓発動画を配信中



区役所窓口を平日時間延長、(土、日)開庁

引っ越しをする人が多い3月末から4月初めは、窓口が大変混雑します。住所変更に伴う各種手続きは、区役所窓口の平日時間延長や(土、日)の開庁している時間帯もご利用ください。

岡区政課(☎504-2112、☎504-2069)

期間は
3月24日(月)~4月1日(火)

手続きに関して必要な書類などの確認は、問い合わせ先(下表)まで事前にお電話ください(平日時間延長、(土、日)の開庁している時間帯の電話は守衛室から各担当へ取り次ぎます)。

◆届け出の際は、マイナンバーカード(取得した人のみ)をお持ちください。お持ちでない人は、本人を確認できるもの(運転免許証、パスポート など)が必要です ◆市公式LINEで「窓口混雑状況」を確認できます。区役所で必要な手続きや書類などの情報入手できる「手続きガイド」もご利用ください



延長期間	3月				4月
	24日(月)~28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)
受付時間	8:30~19:00	8:30~12:00		8:30~19:00	

◆平日時間延長、(土、日)開庁時に受け付けを行う業務

下表のとおり、区役所の市民課、保険年金課でのみ行っています(出張所では行っていません)。下表以外の手続きは、平日の17:15までに窓口へお越しください。詳しくは市ホームページで。



受け付け可能な手続き	窓口	各区問い合わせ先			
●住民票の異動届 ●印鑑登録	区役所 市民課	中	☎504-2551	安佐南	☎831-4928
		東	☎568-7708	安佐北	☎819-3907
		南	☎250-8938	安芸	☎821-4908
		西	☎532-0930	佐伯	☎943-9709
●国民健康保険の資格異動届 ●国民年金の住所変更届	区役所 保険年金課	中	☎504-2555	安佐南	☎831-4929
		東	☎568-7711	安佐北	☎819-3909
		南	☎250-8941	安芸	☎821-4910
		西	☎532-0933	佐伯	☎943-9712
●児童手当の認定請求書 ●こども医療費受給者資格認定申請・変更届など	区役所福祉課 (市民課内に臨時窓口)	中	☎504-2569	安佐南	☎831-4945
		東	☎568-7733	安佐北	☎819-0605
		南	☎250-4131	安芸	☎821-2813
		西	☎294-6342	佐伯	☎943-9732

オンラインで、転出届・転入の来庁予定も事前に連絡!

署名用電子証明書が有効なマイナンバーカードがあれば、マイナポータルを使って、転出届と転入(転居)に係る来庁予定の連絡が同時にできます。転出元の区役所には出向く必要がありません。



証明書の取得はコンビニ交付で100円お得に!

窓口の混雑に関係なくスムーズに取得でき、窓口よりも手数料が100円お得です。



マイナンバーカードで



広島 **広域** 都市圏

はっしー漫遊記 137

わがまち **今昔物語**

ひろしま都市犬はっしー

市は「200万人広島都市圏構想」の実現に向け、近隣29市町と連携・交流を進めています

広島広域都市圏 検索

上関町 **城山歴史公園(上関城跡)**

上関城は、室町時代に村上水軍が築いた山城です。当時、瀬戸内海の西の要衝であった上関海峡を通る船を見張る拠点として、重要な役割を担いました。

平成10年度に発掘調査を行い、礎石建物跡、鉄鎌などの遺物が発見されました。

現在は公園として整備し、早咲きの河津桜を楽しみながら、海峡を望むことができる絶景ポイントとなっています。

私が紹介します!

上関町産業観光課 しまなかゆず 嶋中柚さん