

3月は「自死対策強化月間」です

毎年3月は、大切な人のこころといのちを守るための「自死対策強化月間」です。

3月から4月は、進学や就職、転勤または家族や友人の旅立ちなどで生活環境が大きく変化し、心が疲れやすく、ストレスや不安を抱える人が多くなります。ひとりで悩まず、信頼できる人や公的な機関に相談してみませんか？

●身近にこんな人はいませんか？

- 表情が暗く元気がない
- 体調不良（体の痛みや倦怠感）を訴えることが増えた
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤が増えた
- 趣味や外出をしなくなった
- 食欲がない、飲酒量が増えた など

このような様子に気づいたら…

- ・声をかけ、話を聴きましょう
- ・下記の相談窓口などを紹介するのも方法です。

相談窓口	電話	受付時間・開催日時等
島根いのちの電話	(0852)26-7575	月～金曜 9:00～22:00 土曜9:00～翌日曜22:00 (年中無休)
臨床心理士による こころの健康相談	◆要予約 (0854)54-2781	毎月第1月曜(原則) 14:00～15:00 役場仁多庁舎 ※町広報の行事予定の欄をご確認ください
こころの健康& もの忘れ相談	◆要予約 (0854)42-9642	毎月第1水曜日又は第3火曜日 13:00～15:00 雲南保健所 ※町広報の行事予定の欄をご確認ください

まもろうよこころ (厚生労働省ウェブサイト)



電話やSNSの相談窓口などの情報が掲載されています。



しまね分かち合いの会・虹 (自死遺族自助グループ)

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないその悲痛などを遺族だけで語り合う集いを開催しています。どうか一人で悩み苦しまないでください。

◆日程・会場(いずれの会場も14:00～[予約不要])

- 2月28日(土) 益田：益田市学習センター
- 3月14日(土) 出雲：出雲市民会館
- 3月21日(土) 浜田：浜田市総合福祉センター

お問い合わせ：代表 桑原
(090-4692-5960:24時間対応)

●あなたも「ゲートキーパー」になりませんか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、話を聴いて、必要な支援につなげ、そして見守ることで「大切な人のこころを支える人」のことです。誰でもゲートキーパーになることができます。町では、町民の方を対象にゲートキーパー養成研修を行っています。保健師が、心の健康や悩んでいる人への接し方についてお話しします。地域やグループでの学習会、事業所での研修など、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】健康福祉課 電話：54-2781

令和8年4月から全国で

こども誰でも通園制度

が始まります。

こども誰でも通園制度とは？

全てのこどもの育ちを応援し、こどもの良質な育成環境を整備するとともに、全ての子育て家庭に対して、保護者の多様な働き方やライフスタイルにかかわらず形での支援を強化するため創設された新たな通園制度です。(参考:こども家庭庁HP <https://www.cfa.go.jp/policies/hoiku/daredemo-tsuen>)

対象者

保育所等に通っていない0歳6ヶ月～満3歳未満が対象

利用方法

月10時間の枠内で時間単位で柔軟に利用可能

※専用のシステムで申請・決定を行います。詳細については、奥出雲町HPをご確認ください。

利用料

300円/時間 ※変更になる場合があります。



一時預かりとの違い

一時預かり事業が、「保護者の立場からの必要性」に対応するものであるのに対して、こども誰でも通園制度は、保護者のために「預かる」ものではなく、家庭にいただけでは得られない様々な経験を通じて、こどもが成長していくように、こどもの育ちを応援することが主な目的です。

【お問い合わせ】こども家庭支援課 電話:54-2504

「いつか」「いま」に。いま「里親」になろう

いま、日本には親と離れて暮らすこどもたちが、約4万2千人います。「里親制度」は様々な事情で家族と暮らすことが難しいこどもを自分の家庭に迎え入れ、あなたが育てる制度です。子どもの成長には隣で応援してくれる大人が必要です！詳しく知りたいという方はこども家庭支援課または出雲児童相談所までご相談ください。

【お問い合わせ】こども家庭支援課
電話：54-2504
有線：31-5000
(内線5163)
出雲児童相談所
電話：0853-21-0007

里親制度について知りたいウェブサイト 広げよう「里親」の輪 <https://satooyanowa.jp/>

口座振替のお知らせ

税金・使用料など公共料金の2月分の口座振替は3月2日(月)です。

今回の振替は次の通りです。

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(8期)
- 後期高齢者医療保険料
- 情報通信使用料
- 下水道使用料
- 住宅使用料
- 住宅駐車場使用料
- 住宅共益費
- 老人ホーム入所費用等徴収金
- 介護サービス利用料

*納税通知書等で金額をご確認いただき、今一度通帳残高をお確かめいただきますようお願いいたします。

下水道使用料金(公共・農業・合併)について

◎ 使用人数の変更(転入・転出・出生・死亡)があった場合は、速やかに役場水道課へ届出をして下さい。使用人数によって使用料金が変わります。