

# 3月は「自殺対策強化月間」 ～その悩み1人で抱えないで～



## 一人ひとりが支えあう社会のために

3月は「自殺対策強化月間」です。誰もが生きづらさを抱える可能性があり、周囲の小さな変化に気づき、声を掛け合うことが大きな支えにつながります。一人で抱え込まず、悩んだときは相談すること、また相談を受けた際には相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

不安や悩みを抱えている人は、ぜひ相談窓口をご利用ください。

### こころの相談 ☎ 73-8023

あわら市保健センターで、臨床心理士による「こころの相談」を実施しています。4日前までの事前予約制です。令和8年度の実施日は、次のとおりです。



▲市ホームページ

4月21日	5月19日
6月16日	7月21日
8月18日	9月15日
10月20日	11月17日
12月15日	1月19日
2月16日	3月16日

時間は

- ① 10時～10時45分
- ② 11時～11時45分

となっています。

秘密は厳守します。

(全て火曜日)

### 坂井健康福祉センター ☎ 73-0600

専門の医師によるこころの相談（予約制）  
第1・3木曜日 14時30分～、15時30分～

### ホッとサポート福井 ☎ 26-4400

月曜日～金曜日 9時～17時

### まもろうよこころ（厚生労働省ウェブサイト）

電話やSNSの相談窓口を  
紹介しています。



▲まもろうよこころ

# 「スマホ・タブレットよろず相談所」開設中！

## スマホ・タブレットでお困りごとはありませんか？

市役所では、スマートフォンの基本操作からカメラの使い方、キャッシュレス決済まで、幅広い相談に応える「スマホ・タブレットよろず相談所」を開設しています。ぜひお気軽にご利用ください！

**とき** 毎週水曜日 10時～12時

**ところ** 市役所1階「贅沢スペース」（庁舎正面入口左手）

**定員** 各日10人まで（予約優先）

**申込み** 電話または二次元コードからご予約ください。

**問合せ** 政策広報課 DX・情報発信戦略室 ☎ 73-8005



▲申込みはこちら



## シニアスマホアンバサダー募集中！

「スマホ・タブレットよろず相談所」で、デジタル機器の使い方を教えていただく「シニアスマホアンバサダー」を募集しています。

今後は、市内各地区での開催も予定しており、地域で活動を支えてくれる仲間を募集しています！お試しでの参加も可能です。お気軽にご連絡ください！詳細は二次元コードからご確認ください。



▲詳しくはこちら



**問合せ** 政策広報課 DX・情報発信戦略室 ☎ 73-8005

# 狂犬病予防集合注射を受けましょう

狂犬病予防法では、生後91日以上の犬の飼い主に対し、年1回の狂犬病予防注射の接種を義務付けています。また、飼い主は市が交付する注射済票を、犬に身に付けさせなければなりません。

次のとおり集合注射を実施しますので、都合の良い会場で接種してください。

### ●費用（1頭当たり）

- ・狂犬病予防注射 2,950円
- ・注射済票交付手数料 550円
- ・登録手数料（未登録犬のみ） 3,000円

### ●持ち物

#### お知らせのはがき（3月下旬に郵送）

- ※ 動物病院でも接種できますが、病院によって注射費用が異なる場合があります。動物病院で接種される際は、お知らせのはがきを持参してください。
- ※ 飼い犬が死亡している場合にも届け出が必要ですのでご連絡ください。「ふくe-ねっと」の二次元コードから届け出することもできます。

●問合せ 生活環境課 ☎ 73-8018

## 4月8日（水）

9:00～10:30 市役所西側駐車場

10:45～11:05 本荘公民館

11:20～11:55 湯のまち公民館

13:45～14:00 北瀧公民館

14:15～14:35 細呂木公民館

14:50～15:10 名泉郷会館

15:30～15:50 坪江公民館

## 4月12日（日）

9:00～11:30 市役所西側駐車場



▲ふくe-ねっと



▲ホームページ

## 引っ越しのトラブルを防ぐために

進学、就職、転勤など、新生活を迎える春は引っ越しをする人が多くなる季節です。引っ越しでは、傷や荷物の紛失、その補償、また見積りに関するトラブルが目立ちます。今回は、こうしたトラブルを防ぐための注意ポイントをご紹介します。



### 〈相談事例〉

- ・引っ越し後、床や家具に傷がついていることに気づいたが、「元からあった傷ではないか」と言われ、対応してもらえない。
- ・引っ越し後に確認したところ、段ボールの荷物が足りない。大事なものが入っており、見つからないなら補償してほしい。
- ・見積りを依頼した際に事業者が段ボールを置いていったが、結局その事業者とは契約しなかったため、段ボールを送料自己負担で返送するよう求められた。

### 〈アドバイス〉

引っ越しの見積りでは、荷物の量やサイズ、搬出入経路などの情報を正確に事業者へ伝えることが大切です。オンラインでの見積りは手軽で便利ですが、不安がある場合は訪問見積りの利用も検討しま

しょう。また、原則として見積りには料金は発生しません。見積り時に段ボールなどの提供があった場合は、契約しない際の返却方法や費用について事前に確認しておきましょう。

引っ越しの契約は、国土交通省が定める「標準引越運送約款」または国の認可を受けた事業者独自の約款に基づきます。トラブルが発生した際の事業者の責任や補償についても約款に定められているため、契約時に渡される関係書類はよく読み、疑問点は事前に確認しましょう。

また、損傷などのトラブルに備え、引っ越し前後の状況を写真や動画で記録しておくことをお勧めします。荷物の紛失や破損があった場合は、荷物を受け取ってから3カ月以内に申し出ないと事業者の責任がなくなりますので、荷物の状態は早めに確認しましょう。

困ったときは一人で抱え込まず、消費者センターへご相談ください

問合せ 消費者センター ☎ 73-8017 ✉ seikatsu@city.awara.lg.jp

消費者ホットライン ☎ 188（局番なし）「泣き寝入りは、いやや（188）！」



消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター「イヤヤン」