

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

- ・眠れない ・食欲がない
- ・おっくう ・気持ちが落ち込む
- ・何をやるにも疲れる…  
などの症状はありませんか？

### ●心のストレスを感じたら…

- ・まずは生活リズムを整えましょう。
- ・情報の集め過ぎはストレスになることもあります。
- ・「心のモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になります。家族や友人などに話してみましょう。

※市では保健師による「こころの相談」を実施しています。気軽にご利用ください。

☎健康増進課 ☎⑤ 6791

## 暮らしとこころの無料法律相談会

9月10日～16日の「自殺予防週間」に合わせ、生活や心の悩みに関する法律相談会を開催します。

とき 9月10日(木)～16日(水)

ところ 最寄りの地域の法律事務所

相談内容 ①多重債務②労働問題  
③DV・離婚問題④いじめなど生活や心の悩みに関する相談

※事前に予約が必要です。予約受け付け後、地域の担当弁護士から日程調整の連絡があります。

☎青森県弁護士会事務局

☎ 017・777・7285



## 上北自動車道夜間通行止めのお知らせ

道路構造物設置作業のため、夜間通行止めを行いますので、ご協力をお願いします。

### 通行止め期間

実施中～10月9日(金)

午後9時～午前5時

(土、日曜日・祝日を除く)

規制区間 上北自動車道

上北IC～七戸IC(上下線)

☎国土交通省 青森河川国道事務所  
十和田国道維持出張所

☎③ 7138

## 八戸盲学校・八戸聾学校 協働 相談支援センター サテライト教室のお知らせ

盲学校・聾学校教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 10月1日(木)

午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

対象 乳幼児～成人(家族や担任の先生も可)

※事前に予約が必要です(保健センターに申込用紙があります)。

☎八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター

☎ 0178・43・3962

## 全国一斉 司法書士による手続支援のための養育費無料相談会

一人でも多くの子どもを貧困から守るため、電話による養育費相談会を開催します。

とき 9月12日(土)

午前10時～午後4時

相談対象 養育費に関する相談

専用電話番号 0120・567・301

(当日のみの臨時専用電話番号です)

※予約は不要です。

☎青森県司法書士会

☎ 017・776・8398

## 差し押さえした不動産を公売します

☎収納課 ☎⑥6761

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-2	切田字堀熊9番20、21	山林	8,547㎡	197,000円

▶入札日時 9月29日(火)

午前10時～10時5分

▶場所 市役所本館2階会議室1

※物件の詳細内容、図面、写真などは収納課で閲覧できます。

## 令和2年秋の全国交通安全運動が行われます

9月21日～30日の10日間は秋の全国交通安全運動の実施期間です。

- ① 子どもをはじめとした歩行者や自転車利用者は交通ルールを必ず守りましょう。
- ② ドライバーの皆さんは横断歩道を横断中や横断しようとする歩行者がいた場合、一時停止をしましょう。車に乗るときは、後部座席も必ずシートベルトを着用し、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを使用してください。

高齢者で運転に不安を感じたら、自主返納について家族で話し合ってみたり、安全運転相談窓口(☎ #8080)に相談してみましょう。

- ③ ドライバーの皆さんはライトの早め点灯を心掛け、自転車利用者はライトを確実に点灯させましょう。歩行者の皆さんは、明るい服装や反射材を着用し、交通事故に遭わないようにしましょう。

飲酒運転やあおり運転をしない・させないようにしましょう。

交通安全運動を契機に、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践しましょう。

☎十和田警察署警務課 ☎③ 3195