

## 3月は自殺対策強化月間

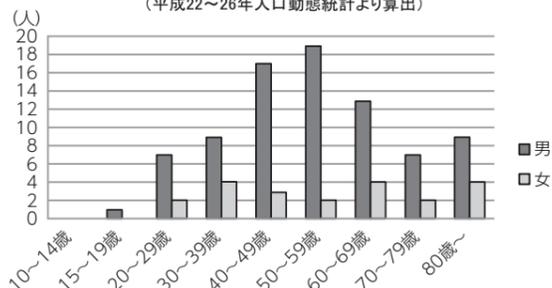
健康増進課 ☎32-2069

全国では毎年約2万5千人の人が、市内でも毎年約20人の人が自ら大切な命を亡くされています。自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くは経済的な問題や人間関係の悪化、身体的な苦しみなどにより、追い込まれた末の死といわれています。大切な命を守るためにできることをしましょう。

### 自分自身ができること

- 悩み、ストレス、症状などがつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう
- 人に話すことで、落ち着いたり、自分一人では気付かなかった解決策が見つかったりすることがあります

津山市男女別自殺者数（平成22～26年）  
（平成22～26年人口動態統計より算出）



### 一人で悩まないで、まずは、ご相談ください！

健康増進課 ☎32-2069 美作保健所（椿高下） ☎23-0145 岡山いのちの電話協会 ☎086-245-4343  
※厚生労働省が働く人のメンタルヘルスとして開設するポータルサイト「こころの耳」 (<http://kokoro.mhlw.go.jp/>) もご利用ください

### お知らせ 自殺予防セミナー

とき 3月4日(土)午後1時40分～3時30分  
ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター（大田）  
演題 「笑顔で明日を生きよう！～楽人生（ハッピーライフ）のを見つけ方～」  
講師 望月美由紀さん（つくり笑顔アドバイザー、うつ病家族支援アドバイザー）

### わかちあいの会

大切な人を自死(自殺)で亡くされた人同士が語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、共に支え合うことを目的とした会です。  
とき 3月10日(金)午後1時30分～3時  
ところ 美作保健所  
※予約不要  
☎美作保健所 ☎23-0145

## 市民インターネットモニター募集

政策調整室 ☎32-2027

市では、市民の皆さんに意見・意向を伺い、これからのまちづくりの参考にさせていただくため、パソコンやスマートフォンから、インターネットやEメールを利用して、市のアンケート調査にお答えいただく市民モニターを募集しています。ぜひ、ご応募ください。

応募資格 次のすべてに当てはまる人

- ① 市内在住の18歳以上の人
- ② インターネットやEメールを利用し、日本語で回答できる人
- ③ 本市職員や本市議会議員でない人

応募方法 市ホームページから申し込む

※登録し、アンケート調査にご協力いただいた人には公共施設などの無料利用券を進呈



平成29年4月1日  
配信開始

## 新しい津山市災害情報等メール配信サービスに登録を！

危機管理室 ☎32-2042

市では、災害や火災などの緊急情報をパソコンや携帯電話へEメールで配信しています。この度、メール配信システムを更新します。これまで、現行のメールシステムに登録している皆さんも、新たなメール配信サービスへの登録が必要になります。まだ登録していない人は、ぜひ登録してください。

### 配信内容

#### 防災情報

水害、台風、地震などの情報や避難情報



#### 火災情報

津山圏域消防組合管内の火災情報



#### その他の行政情報

水道の断水や大気環境（光化学オキシダントなど）の情報など



### 登録方法

#### 携帯電話・スマートフォンから

① メール送信画面の宛先のメールアドレスに「t-tsu yama@sg-m.jp」を入力し、件名や本文には何も入力せず、そのまま送信する



② 折り返し、「仮登録完了のお知らせ」メールが届くので、本文中に記載されているURLをクリックし、配信を希望する情報や地域を選び、本登録を行う

#### QRコードからも登録できます！

右記のQRコードを読み取り、表示された画面から「メールを送信する」を選択してください。



#### パソコンから



① <https://service.sugumail.com/tsuyama/member/> にアクセスし、利用規約をよく読み「同意する」をクリックする

② 配信を希望する情報や地域を選び、本登録を行う

登録は今すぐ可能！  
配信は4月1日から  
始まります



### よくある質問と回答 (Q&A)

Q1 現行のメールシステムに登録していた人は、そのまま何もしなくても新しいメール配信が始まるのでしょうか？

A1 これまでに登録していた人も、新たに登録が必要です。お手数ですが、よろしくお願いします

Q2 自分が住んでいる地域の防災情報だけ送ってほしいのですが、選択できますか？

A2 登録時に、配信を希望する情報や地域を選択することができます

Q3 手順に従ってメールを送ったのですが、「仮登録完了のお知らせ」メールが届きません。どうすればよいですか？

A3 携帯電話やスマートフォンから登録する場合、迷惑メール対策として、ドメイン指定受信やURL付きのメールの受信を拒否する設定になっている場合があります。「tsuyama@sg-m.jp」からのメールが受信できるように設定されているか確認してください

※設定方法などは、ご契約中の携帯電話会社へお問い合わせください