

山県市議会議員選挙の投票日は4月26日(日)

告示日は4月19日(日)

あなたの大切な1票を無駄にしないために、必ず投票しましょう。 関市選挙管理委員会 TEL22-6820

■山県市議会議員選挙の立候補関係者説明会を次のとおり行います。

出席者は、立候補予定者1人につき3人以内とします。

▶日時 3月25日(水)14時～ ▶場所 市役所3階大会議室

■期日前投票の立会人と受付事務会計年度任用職員を募集します

	期日前投票所立会人	期日前投票受付事務会計年度任用職員
募 集 人 員	複数人(1日当たり2人)	4人程度
報 酬	日額9,500円	時給897円、費用弁償あり(通勤手当相当)
内 容	期日前投票所の立会いや監視など	期日前投票受付事務
時 間	8時30分～20時	9時～17時(実働7時間)
場 所	市役所1階ロビー	市役所1階ロビー、伊自良支所または美山支所
期 間	4月20日(月)～25日(土)のうち、採用状況により相談のうえ立会日を決定	4月20日(月)～24日(金)
資 格 ・ 条 件	山県市議会議員選挙の選挙権のある人	・ 高校生を除く18歳以上の人でパソコンの基本的な操作ができる人 ・ 選挙運動に携わっていない人
申 込	3月27日(金)までに顔写真を貼り付けた履歴書を市選挙管理委員会へ提出	
そ の 他	なし	・ 社会保険および雇用保険加入なし ・ 勤務場所および時間外勤務については要相談

休日臨時・夜間・休日窓口のご案内

関市民環境課 TEL22-6829

■休日臨時窓口 ▶開設日 3月29日(日)、4月5日(日) ▶時間 9時～17時

担当課	電 話	内 容
市民環境課	22-6827	国民健康保険、後期高齢、福祉医療、国民年金(内容によっては手続きできないものもあります)
	22-6829	住民票、戸籍、印鑑証明、マイナンバー交付
税 務 課	22-6822	所得・課税に関する証明、納税証明、固定資産に関する証明、法人市民税に関する証明
徴収対策室	22-6843	納税相談、市税の納付
水道課	22-6835	上水道・下水道料金・下水道受益者負担金納付、各種届け出

※ 3、4月は、休日臨時窓口を開設するため、第2日曜日の休日窓口は開設しませんのでご了承ください。

■夜間窓口

毎月25日に夜間窓口を開設しています。

25日が土、日、祝日の場合は翌開庁日となります。

▶開設時間 17時15分～21時

▶開設窓口 休日臨時窓口と同じ

令和2年		令和3年
4月27日(月)	9月25日(金)	1月25日(月)
5月25日(月)	10月26日(月)	2月25日(木)
6月25日(木)	11月25日(水)	3月25日(木)
7月27日(月)	12月25日(金)	
8月25日(火)		

■休日窓口

毎月第2日曜日に休日窓口を開設しています。

▶開設時間 9時～正午

▶開設窓口 休日臨時窓口と同じ

令和2年		令和3年
5月10日	9月13日	1月10日
6月14日	10月11日	2月14日
7月12日	11月 8日	
8月 9日	12月13日	

3月は自殺対策強化月間

自分の考え方のクセを知ろう

人は誰でも一人では生きていけません。周りの人と関わり、支え合いながら生活しています。けれども、時には周りの人との関わりが原因となり、ストレスを感じることもあります。自分の考え方の「クセ」に気づき、少し見方を変えることでストレスが軽くなるかもしれません。

岡健康介護課 TEL22-6838



自分を大切にする4つのPoint

Point1 他人と比べて落ち込まない

他人と自分を比較して落ち込むことはありませんか。幸せのかたちや人生の目標は人それぞれです。他人からの評価や反応を気にし過ぎるのも、ストレスのもとです。自分は自分、他人は他人と割り切って考えるクセをつけましょう。

Point2 あいさつはこころの潤滑油

あいさつはコミュニケーションの第一歩。あいさつには、場の空気をなごませるだけでなく、自分自身の気分を落ち着かせる効果もあります。自分からすすんで笑顔であいさつをするクセをつけましょう。

Point3 弱みを見せることを恐れない

真面目で責任感の強い人は、妥協したり人に頼ることに抵抗を感じたり、無理な働き方を重ねてしまいます。でも、我慢し続けているとストレスはいつか爆発します。弱みを見せることは恥ずかしいことではありません。時には弱音を吐いてストレスを軽くしましょう。

Point4 困った時はお互いさま

困った時は、思い切って助けを求めてみましょう。そして誰かが困っていたら力を貸しましょう。ただし、その助け合いには、お互いの信頼関係が不可欠です。日頃から周囲とのコミュニケーションをとり、相手を思いやる気持ちが大切です。

自分の考え方の「クセ」に気付いても、どうしてもこころの状態が優れない時があります。

市には、こころの状態を確認する「こころの体温計」というサイトがあります。チェックの結果、行政機関などの専門窓口の紹介もしています。

結果に関わらず、心配な状態が続くようであれば、早めに専門家に相談しましょう。

気をつけて

山県市プレミアム付商品券の使用期限にご注意を！

岡福祉課 TEL22-6837

■使用者

商品券の使用期限 **3月31日(火)**

※4月1日以降、プレミアム付商品券は使用できません。

※現金との引き換えはできませんので、期限までに使用してください。

■取扱店舗(山県まちづくり振興券取扱店)

使用済プレミアム付商品券の換金期限
4月30日(木)



こころの体温計

高齢者肺炎球菌予防接種を受け忘れていませんか

高齢者肺炎球菌予防接種は、各年度で対象者が決まっており、一人1回助成が受けられます。今年度の対象者は、令和2年4月からの市の助成を受けられませんが、かかりつけ医と相談の上、3月中に接種しましょう。詳しくは、問い合わせてください。