

**9月10日は世界自殺予防デー、
9月10日～16日は自殺予防週間です**

ストレス社会と言われる現代、どことなく心の調子が良くなかったり、悩んだりすることも珍しくありません。こうしたストレスを発散できないまま溜め続けると「うつ病」になって重症化し、自ら命を絶つ事例もあり、社会問題となっています。自殺予防のため、できることから行動しましょう。

気付き～変化に気付き、声を掛ける～

発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になって、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発するサインになるべく早く気付くことが大切です。変化に気付いたら、自分にできる範囲で声を掛けましょう。

傾聴～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的に励ましたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

つなぎ～早めに専門家に相談するよう促す～

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているような場合は、公的相談機関や医療機関の専門家に相談するよう促してください。相談を受けた側も、一人で抱え込まずに、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司などに協力を求め、連携を取りましょう。

見守り～温かく寄り添い、じっくり見守る～

体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。必要に応じて、本人の周囲の人と連携を取って、専門家に情報を提供しましょう。

相談窓口

長崎いのちの電話

☎095-842-4343 9時～22時、年中無休
毎月第1・3土曜9時～翌9時(24時間体制)

東京自殺防止センター

☎03-5286-9090 20時～翌6時、年中無休
毎週火曜17時～翌6時

うつ病や精神疾患の相談、精神科医療機関の問い合わせは障がい福祉課へお尋ねください。

☎障がい福祉課 ☎24-1111

佐世保まちなか大学

市内の大学の最新の研究成果などがまちなかで聴講できる講座を開きます。学生や社会人など幅広い年代を対象に、自然科学の講座やスキルアップに役立つ講座もありますので、ご利用ください。

日時・テーマ

①長崎短期大学編

「地域にねがす長崎短期大学 生活に役立つ学びを」

9月 5日=介護予防の考え方と地域での実践

9月12日=グローバルに生きよう！ Mini留学フェア@SASEBO

9月19日=食品に書かれているのはカロリーだけじゃない！

②長崎県立大学編

「～クロスポイント～あなたとおもしろいをつなぐ長崎県立大学」

10月 3日=膨張宇宙の発見

10月10日=データマップからみた長崎県の社会経済の動向

10月17日=異文化間コミュニケーションのための英語学習～異文化理解ってなぜ大切な？

10月24日=ジオグラファーが見たヨーロッパの鉄道とまちづくり

10月31日=地球温暖化と化石資源の枯渇

③長崎国際大学編

「最先端の科学を最西端の街で学ぼう」

11月21日=健康長寿を目指すアンチエイジングサイエンス

11月28日=高齢者の摂食の特徴と栄養管理

12月 5日=タバコをやめられないのは個人の責任？

12月12日=広がる薬局での自己採血検査

12月19日=冬場に流行する感染症の対策

※いずれも土曜日で、13時～14時30分に開催。

ところ 中央公民館(常盤町・サンクル4番館)

料 金 無料

定 員 各日先着80人

申し込み

電話かファクス(24-2021)、または窓口で受講希望者の住所、氏名、電話番号、年齢、受講希望日をお知らせください。定員になり次第受け付けを終了します

☎中央公民館 ☎24-5571

新副市長が就任しました

8月3日(月)、末竹健志前副市長の任期満了に伴い後任となった山口暫久副市長に辞令が交付されました。山口副市長は「コミュニケーションを大事にしなが、地方創生や財源の確保、行政改革などの課題にしっかりと取り組んでいきたい」と抱負を述べました。今後4年間、朝長市長の補佐役として市政の発展に努めます。

【略歴など】

昭和53年に市役所に入庁。環境部次長、財務部長などを歴任後、第4代副市長へ。行財政改革推進局、契約監理室、財務部、市民生活部、保健福祉部、子ども未来部、環境部、議会、教育委員会、消防局、交通局、総合病院などを担当



朝長市長から辞令を受け取る山口副市長

☎秘書課 ☎24-1111

胃がんリスク検診が始まります

胃がんリスク検診とは、胃がん発生の危険性を知ることによって胃がんの予防や治療を効果的に行うための検査です。本市では、10月から月に2回ずつ胃がんリスク検診を実施しますのでご利用ください。

日 時 10月14日(水)、28日(水) ※9時～11時。

場 所 中央保健福祉センター

内 容 血液検査

対 象 40歳～69歳の市民

※食道・胃・十二指腸疾患を治療中の人、胃酸分泌抑制薬を服薬中の人、胃の手術やピロリ菌検査を受けたことがある人などは対象外。

料 金 1,000円

定 員 各日20人

申し込み

はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、第1・2受診希望日を明記して、9月30日(水)までに健康づくり課へ

※申し込み多数の場合は抽選します。

☎健康づくり課 ☎24-1111

原動機付自転車に乗っている皆さんへ ご当地ナンバーに交換しませんか

観光都市佐世保をPRし、本市のさらなるイメージアップを図るため、原動機付自転車を対象として、九十九島をモチーフにした「ご当地ナンバープレート」を交付しています。西海国立公園は3月に指定60周年を迎えました。本市ではこの記念すべき年に、九十九島を広く知ってもらうためのPRに取り組んでいます。原動機付自転車を所有している皆さん、市民の財産である九十九島のPRのため、ご当地ナンバーに交換しませんか。

対象車種 原動機付自転車

- ①総排気量50cc以下(白色ナンバー)
- ②総排気量90cc以下(黄色ナンバー)
- ③総排気量125cc以下(桃色ナンバー)

交付場所 資産税課(本庁舎2階)、宇久行政センター住民課

必要な物 印鑑、旧ナンバープレート、車台番号が確認できる書類(登録証、保険証書など)

交付費用 無料(旧ナンバープレート紛失の場合は、200円が必要)

※受け付け順に交付するため、希望番号は選べません。

※ナンバー変更の場合、自賠責保険の変更手続きが必要となる場合があります。保険会社等に確認してください。

☎資産税課 ☎24-1111



壮大な九十九島を立体的に表現

九十九島の壮大なスケール、季節や時間で変化する表情を表現。さらに島の部分に凹凸をつけ、立体的に仕上げました。