

# こころの病気を予防しましょう～3月は自殺対策強化月間～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線186)

向けてみましょう。考え方を少し変えるだけで、気持ちが楽になることがあります。

## ■困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらおうと、気持ちが楽になったり、解決策が見つかったりします。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

## こころと体の不調が続くときには 早めに専門家に相談しましょう

相談先	電話番号および受付時間
大船渡市役所地域福祉課	☎0111(内線186、187) 月～金曜日8:30～17:15
岩手県大船渡保健所保健課	☎019922 月～金曜日9:00～16:30
岩手県精神保健福祉センター ころの相談電話	☎019-622-6955 月～金曜日9:00～18:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575 月～土曜日12:00～21:00 日曜日12:00～18:00
よりそいホットライン	☎0120-279-226※24時間対応
働く人の「こころの耳電話相談」	☎0120-565-455 月・火曜日17:00～22:00 土・日曜日10:00～16:00

3月は、就職や転職、転居など、生活環境が大きく変動する時期で、全国的に自殺者数が増える傾向にあります。環境の変化によるストレスは、ためすぎるとこころや体の調子を崩すことにつながります。こころの病気にならないために、ストレスをためない暮らしを意識しましょう。

## ■生活習慣を整えよう

ストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎になります。

また、リラックスタイムを持つことも大切です。ぼんやりと窓の外を眺める、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

お酒を飲んでつらさを紛らすことは、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。

## ■考え方を考えてみよう

物事を固定的に考えてしまうと、うまくいかないときには強いストレスを感じてしまい、良くないことばかりに注目しがちになります。

そんなときは、うまくいっていることに注意を

## お知らせ

### 大船渡市男女共同参画審議会の委員を募集します

市は、男女共同参画に関するさまざまな取り組みについて意見を聞くため、市民や有識者などで構成する「大船渡市男女共同参画審議会」を設置し、年間1～2回開催しています。市民の皆さんの意見を広く反映させるため、審議会委員を募集します。

▽募集人数 2人

▽任期 委嘱日(令和5年4月予定)から2年間

▽応募資格 市内在住で、男女共同参画の取り組みに関心がある18歳以上(令和5年4月1日時点)の人

▽応募方法 ①氏名、②住所、③生年月日、④自認する性別(任意記載)、⑤職業(勤務先など)、⑥電話番号・Eメールアドレス、⑦男女共同参画に関する意見を明記の上、直接持参、Eメール、ファクス、郵送のいずれかで応募ください。応募用紙は、市ホームページに掲載しています(任意様式での応募も可)。

【Eメール】ofu\_kyodo@city.ofunato.iwate.jp

▽応募締切日 3月22日(水)  
▽その他 審議会出席の際に委員報酬と旅費を支給します。  
▽応募先・問い合わせ先 男女共同参画室(☎内線278/FAX 278878)  
▽対象 市内にお住まいの人の子どもで、学校教育法に規定する高等学校・大学・短期大学・高等専門学校・大学院・専修学校に在学または入学する人  
▽通信教育は該当しません。  
▽募集人員 20人程度  
▽奨学金の貸与額 ・高等学校 10,000円 ・大学など 30,000円  
▽貸与利率 無利子  
▽貸与期間 正規の修学期間  
▽償還期間 貸与が終了してから1年据え置き後10年以内  
▽申込期間 4月3日(月)～4月25日(火)



詳細は市ホームページをご確認ください

### 大船渡市育英奨学会 奨学生を募集します

※申請書は、教育総務課、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所で配布するほか、奨学会ホームページからダウンロードできます。  
▽選考方法 書類審査を行います。  
▽問い合わせ先 教育総務課総務係 (☎内線296)  
空家等は個人の財産であり、所有者や管理者の責任で管理することが基本です。周辺的生活環境に悪影響が及ばないよう、適切に管理しましょう。  
■管理のポイント  
・建物内部や敷地の状態を定期的に確認し、通風や清掃を行いましょう。  
・草木が道路や隣地へはみ出さないよう、草刈りや立木の剪定を行いましょう。  
・蜂の巣は、速やかに駆除しましょう。



詳細は大船渡市育英奨学会ホームページをご確認ください

### 空家等を適切に管理しましょう

# 土地をお探しの人へ 被災市有地の譲渡・貸付のご案内

▷申し込み/問い合わせ先＝財政課管財係(☎内線226)

## ■募集内容など

- ・新規物件
- ▷募集箇所＝公共施設跡地(旧綾里分遣所跡地、旧三陸支所跡地など) 市ホームページ
- ▷募集期間＝3月13日(月)～31日(金)まで
- ▷買受・借受人の決定方法＝1つの土地に複数の申し込みがあった場合、譲渡を希望する人を優先し、要項に定める優先順位で決定します。
- ・すでに公募している物件 随時申請を受け付けており、先着順に買受人、借受人を決定します。物件情報や募集要項は、市ホームページを確認するか、問い合わせください。
- ▷利用用途＝資材置場や駐車場、事務所の建設用地、農業用地など(居住用の使用はできません)



地、農業用地など(居住用の使用はできません)

## ■貸付について

- ▷貸付期間
  - ・建物所有を目的としない場合＝1年以内
  - ・建物所有を目的とする場合＝10年以上30年以下
- ▷貸付料
  - ・農地として利用する場合＝1㎡あたり10円
  - ・農地以外として利用する場合＝適正な時価×2.5%(令和8年4月1日以降は5%)

## ■譲渡について

- ▷譲渡価格＝不動産鑑定評価を実施した上で決定した適正な時価
- ▷譲渡時期＝売買契約までには、数カ月の期間を要します。

動物がすみつかないよう、玄関や窓の施錠を確認し、破損部分は補修しましょう。台風などで建物の部材やごみが飛散しないよう、破損がないかを確認し、敷地内の不要物を撤去しましょう。相続登記を行い、空家等の所有者を明確にしましょう。不測の事態に備え、近所の人に連絡先を伝えましょう。  
■空家等の管理に関するご相談は大船渡市シルバー人材センターへ  
空家等の見回りや敷地内の草刈りなど、適切に管理するための作業の一部を、シルバー人材センターに依頼できます。お困りの人はご相談ください。  
※料金など詳細は、シルバー人材センター(☎265124)に問い合わせください。  
▽問い合わせ先 住宅管理課空家等対策係 (☎内線324) 市ホームページ



市ホームページ

は「山火事予防運動」期間です。春の野山は、乾燥した枯草や枯葉などが残り、火の取り扱いを誤ると、山火事発生の危険性が高くなります。火の取り扱いは十分注意しましょう。  
また、屋外での焼却行為は一部の例外を除き、原則禁止です。剪定枝や落葉などは、一般ゴミとしての処分や敷地の隅に収集するなど、可能な限り焼却行為を避けましょう。  
▽問い合わせ先 大船渡消防署 (☎2119)  
綾里・三陸観光センターの運営を終了します  
三陸鉄道綾里駅および三陸駅の観光センターは、本年度をもって運営を終了します。運営終了に伴い、3月21日(火)以降、綾里駅・三陸駅での物産品や三陸鉄道の乗車券は購入できなくなりますので、定期券・回数券などの購入は盛駅または金石駅でお願いします。  
▽問い合わせ先 観光交流推進室 (☎内線114)

山火事予防運動実施中 火の取り扱いにご注意を 3月1日から5月31日まで

▷問い合わせ＝市役所 ☎0192⑦3111