

9月10日から16日は自殺予防週間です ～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線183)

国は、9月10日(月)～9月16日(日)の1週間を「自殺予防週間」として、集中的な普及啓発事業を実施することとしています。

自殺は、健康問題、経済問題などの原因が複雑に絡み合った、追い込まれた末の結果であり、周囲の人の気付きと適切な対処によって防ぐことがとても大切です。悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を命の門番『ゲートキーパー』と呼びます。

皆さん一人一人が、『ゲートキーパー』としての意識を持ち、つながり、支え合っていきましょう。

■アルコールと自殺の意外な関係

酒は「百薬の長」といわれますが、徒然草では、「百薬の長とはいへど、万(よろず)の病は酒こそおこれ」と続きます。

お酒には良い面と悪い面があります。この両面をよく理解して、お酒と付き合っていきましょう。



実は、アルコールと自殺には強い関係があります。

自殺した人の3分の1の割合で直前の飲酒が認められるほか、習慣的な大量飲酒も自殺の危険性を高めます(大量飲酒とは、純アルコール1日平均60g以上の飲酒)。

- その理由としては、以下のものが挙げられます。
- ・飲酒が絶望感・孤独感・憂うつ気分といった心理的苦痛を増強する
 - ・飲酒が自分に対する攻撃性を高める など

【出典】厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

○純アルコールの計算方法

- 「飲んだ酒の量(ml)×アルコール濃度×0.8(アルコールの比重)」です。
- ・ビール500ml(アルコール濃度5%)の場合、500×0.05×0.8=20gとなります。



■お酒との上手な付き合い方

節度ある適度な飲酒は、純アルコール量が1日で20g以下、女性の場合はその半分10g(出典＝健康日本21)といわれます。

お酒は、気分をリラックスさせて、人間関係を広げるきっかけになる効果もあります。次のように飲み方に気を付け、上手に付き合しましょう。

- ・楽しみながら飲む
- ・食べながら飲む
- ・自分のペースでゆっくり飲む
- ・多くの種類は飲まない
- ・週に2回は飲まない日を設ける
- ・長く飲み続けない(終わりの時間を決めておく)
- ・ストレス解消や眠るための飲酒は控えましょう。



●お酒に関する相談窓口

節酒をしたいけど、なかなか減らせないなど、飲酒について困りごとのある人は、下記相談先にご相談ください。



相談窓口	電話番号	窓口開設日時
大船渡市生活福祉部 地域福祉課	☎3111 内線183・187	月～金曜日 8:30～17:15
大船渡保健所	☎9913	月～金曜日 9:00～16:30
岩手県精神保健福祉センター こころの電話相談	019-622-6955	月～金曜日 9:00～21:00

(祝祭日・年末年始を除く)

大船渡市防災観光交流センターの「愛称」を募集します

▷応募先/問い合わせ先＝大船渡駅周辺整備室(☎内線348・349/☎3378/メール＝ofu_seibi@city.ofunato.iwate.jp)

平成30年6月1日より全館開館した大船渡市防災観光交流センターは、「防災学習、観光交流情報の発信、市民交流の場づくり」を進めていく施設です。

そのため、市民の皆さんをはじめ多くの人に永く愛され続ける施設となるよう、また、津波発生時の安全な避難先であるかのような誤解を招かない、親しみやすい愛称を募集します。

▷募集する愛称

大船渡市防災観光交流センターの愛称となるもので、下記の①～⑤の条件を満たすもの。

- ①親しみやすさと言葉の意味が感じられるもの。
- ②発音しやすく、リズム感のあるもの。
- ③津波発生時の安全な避難先であるかのような誤解を招かないもの。
- ④10文字以内のもの。
- ⑤応募者自作で未発表のもの。



▷申込締切日

10月5日(金)必着

▷応募資格

大船渡市民および大船渡ファンの人

▷応募方法

ホームページからダウンロードした応募用紙に、①氏名②住所③電話番号④メールアドレス(お持ちの場合)⑤学校名および学年(高校生以下の応募者のみ)⑥愛称(ふりがな)⑦愛称の意味または込めた思いなど必要事項を記入の上、はがき、ファクス、Eメールまたは大船渡市防災観光交流センターなどに設置している応募箱への投函のいずれかで応募してください。



▷注意事項

- ・お1人様何点でも応募できますが、応募用紙1枚につき1点の応募とします。
- ・応募者自作の未発表のもので、第三者の権利を侵害していないものとします。
- ・公序良俗に反するものは不可とします。
- ▷選考方法＝厳正なる審査の上、大船渡市が最終決定します。
- ▷表彰＝採用作品の応募者には、図書カード1万円分を贈呈します。ただし、採用作品に対する応募が複数あった場合は、愛称の意味などから抽選により決定する予定です。

「豊かな海を育む大きな森づくり事業」植樹会ボランティアを募集します

▷申込先/問い合わせ先＝農林課林業係(☎内線7125・7126・7127)

大船渡市が毎年実施しています「豊かな海を育む大きな森づくり事業」植樹会を、本年度は三陸町越喜来字井戸洞地内で開催します。

みんなで楽しく植樹をして気持ちの良い汗を流しませんか。

皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



▷期日＝9月29日(土)

▷時間＝午前10時～11時35分

▷集合場所・時間＝三陸町越喜来字井戸洞地内の市有林(三陸トンネル三陸町側出口付近)
※午前9時50分までに集合してください。

▷参加料＝無料

▷定員＝50人

▷申込締切日＝9月21日(金)午後5時
※定員になり次第締め切り

▷その他

- ・動きやすい服装で参加してください。
- ・植樹の道具は、主催者側で用意します。
- ・小雨決行です。