

9月は自殺防止月間です

2週間以上続く不眠は「うつ」のサインにかもしれません
眠れないときは、医者や専門機関に相談しましょう

■岩手県の自殺状況

岩手県の自殺死亡者数は、全国的な傾向と同様、平成10年から急増し、平成20年には454人となっています。年代別には、40歳代から50歳代が最も多く、続いて70歳代となっています。また、男性の自殺死亡者数は、女性の約2倍となっており、中高年男性の自殺は、がん・心疾患・脳血管疾患の三大死因に匹敵する問題となっています。

■自殺とうつ

自殺死亡者の約9割以上は、うつ病やアルコール依存症といった精神疾患にかかっているという研究があります。このような精神疾患は、早期発見による適切な対応や治療によって、改善することも可能です。

「うつ」の症状は、自覚しにくいものも多く、家族や周りの人も気付きにくい傾向があります。しかし、比較的自覚しやすい症状として「不眠」があります。

■不眠とうつ

うつ病は、「疲れているのに眠れない」「夜中に目を覚ましてしまう」「朝早く目覚めてしまう」など、ほとんどの人が睡眠に障害を来します。2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。「たかが眠れないくらい」と思わず、疲れていても眠れない日が続くような場合は、早めにかかりつけの医者や専門機関へ相談してください。

うつ病は、治りにくい病気と思われがちですが、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復します。まずは「眠れていますか？」の一言から、身近な人へ声掛けしてみましょう。2週間以上継続する不眠の早期発見が、うつの早期発見・早期治療、ひいては自殺予防につながります。

▽問い合わせ先

保健福祉課障害福祉係
(☎内線187)

読書ボランティア養成講座

～参加者を募集します～

- ▷期日＝10月17日(日)
- ▷時間＝午後1時～3時
- ▷会場＝三陸公民館(3階／会議室)
- ▷対象
 - ・読書ボランティアやボランティア活動に関心のある人
 - ・市内に在住する幼児から小学4年生までのお子さんとその保護者
- ▷テーマ「分かち合う本の喜び」～読み聞かせ活動を通して～
- ▷内容＝読み聞かせの実演、読書ボランティアの養成に係る講演など※講演時には託児ができます。
- ▷講師＝桜川ちはやさん(前岩手県図書館協議会委員)
- ▷参加料＝無料
- ▷定員＝30人程度
- ▷申込方法＝ファクスまたは電話でお申し込みください。
- ▷申込締切日＝10月12日(火)
- ▷申込先／問い合わせ先
大船渡市学校支援地域本部事業実行委員会事務局(三陸公民館内☎④2510／FAX④2570)

自衛官を募集します

自衛隊では、次のとおり自衛官などを募集します。受験希望者にはパンフレットなどを提供しています。

■看護学生(男・女)

▽資格Ⅱ高卒(見込み)以上24歳未満

▽試験日Ⅱ10月23日(土)

■防衛医科大学校学生

▽資格Ⅱ高卒(見込み)以上21歳未満

▽試験日Ⅱ10月30日(土)・31日(日)

■防衛大学校学生

▽資格Ⅱ高卒(見込み)以上21歳未満

▽試験日Ⅱ11月6日(土)・7日(日)

▽応募期限Ⅱ10月1日(金)

▽問い合わせ先

自衛隊釜石地域事務所
(☎0193-237854)

JICAボランティアについてのお知らせ

■ボランティアを募集します

▽募集期間Ⅱ10月1日(金)～11月8日(月)【消印有効】

※海外から応募する場合は11月11日(木)まで【必着】

▽応募資格

- 青年海外協力隊および日系社会青年ボランティア
- 平成22年11月8日時点で、満20歳から満39歳までの日本国籍を持つ人
- シニア海外ボランティアおよび日系社会シニア・ボランティア

■体験談&説明会を開催します

- ▽日時
 - 青年向け
・10月17日(日)午後2時～4時
 - ・10月27日(水)午後6時30分～8時30分
 - シニア向け
10月17日(日)午前10時30分～午後0時30分
- ▽会場Ⅱマリオス【盛岡市】(18階／188会議室)
- ▽問い合わせ先
JICA東北支部
(☎022-2234772)

市民体育大会の参加者を募集します

■弓道競技

- ▽期日Ⅱ10月10日(日)
- ▽時間Ⅱ午前8時30分～午後1時30分
- ▽会場Ⅱ市民弓道場
- ▽参加資格Ⅱ市内に在住または通学、勤務する人
- ▽部門Ⅱ高校生の部／一般の部
- ▽参加料
 - ・高校生Ⅱ300円
 - ・一般Ⅱ500円
- ▽申込締切日Ⅱ10月4日(月)
- ▽申込先／問い合わせ先
市弓道協会事務局
(平田正治さん／☎090・



19318269

■サッカー競技(8人制)

- ▽期日Ⅱ10月31日(日)
- ▽時間Ⅱ午前8時30分～午後2時
- ▽会場Ⅱ太平洋セメントサッカー場
- ▽参加資格Ⅱ市内に在住または勤務する18歳以上の人で構成されたチーム
- ▽参加料Ⅱ2,000円(1チーム)

■ボウリング競技

- ▽期日Ⅱ10月31日(日)
- ▽時間Ⅱ午後2時～
- ▽会場Ⅱキャッスルボウル
- ▽参加資格Ⅱ市内に在住または勤務する人
- ▽参加料
 - ・高校生以下Ⅱ1,000円
 - ・一般Ⅱ1,500円
- ※別途靴代が必要です。
- ▽申込期間Ⅱ10月1日(金)～

■マラソン競技

- ▽期日Ⅱ11月3日(水)【祝日】
- ▽時間Ⅱ午前10時～午後1時
- ▽会場Ⅱ盛川河川敷公園
- ▽参加資格Ⅱ市内に在住する人
- ▽競技種目Ⅱ体育センターに



10月29日(金)

▽申込先／問い合わせ先
キャッスルボウル

(☎278777)

「公証週間」公証相談会を開催します

- お問い合わせください。
- ▽参加料
 - ・小・中学生Ⅱ300円
 - ・高校生以上Ⅱ500円
- ▽申込締切日Ⅱ10月22日(金)
- ▽申込先／問い合わせ先
体育センター
(☎271001)

公証制度は、公証人が作成した公正証書により、事実関係を明確にして、争いを未然に防止するための制度です。盛岡公証人会では、10月1日から10月7日までの公証週間に合わせ、公証相談会を開催します。

▽期日Ⅱ10月1日(金)～10月7日(木)

※土・日曜日は事前に予約が必要です。

▽時間Ⅱ午前9時30分～午後4時

▽会場Ⅱ県内の各公証役場(盛岡市、宮古市、一関市、花巻市)

▽相談料Ⅱ無料

▽その他Ⅱ電話での相談も受け付けます。

▽問い合わせ先
盛岡公証人会
(☎019-6515828)

～受講者を募集します～ 聴覚障がいボランティア教室 (手話、要約筆記)

- ▷期日＝10月5日(火)～10月21日(木)の毎週火・木曜日／計6回
- ▷時間＝午後7時～9時
- ▷会場＝総合福祉センター
- ▷対象＝どなたでも受講できます。
- ▷講師＝手話サークル「こだま」、要約筆記サークル「てつなぎ」
- ▷受講料＝無料
- ▷定員＝10人
- ▷申込先／問い合わせ先
市社会福祉協議会
(Y・Sセンター内☎270001／FAX270800)

Eco-1グランプリinいわて

エコワン
温暖化防止いわて県民会議では、二酸化炭素を削減するための取り組みやアイデアを募集しています。会社・工場、個人や地域、学校単位で応募することができます。※詳しくは県のホームページ(<http://www.pref.iwate.jp/~hp0208/forum/10.htm>)をご覧ください。

▷応募締切日＝9月30日(木)

▷問い合わせ先
岩手県環境生活部環境生活企画室
(☎019-629-5326)

大船渡市戦没者追悼式

- ▷日時＝10月13日(水)午前10時
- ▷会場＝リアスホール(大ホール)
- 過去の戦争で犠牲となられた戦没者に哀悼の誠をささげるとともに、世界の恒久平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。ご遺族をはじめ、多くの皆様のご参列をお待ちしています。
- ▷問い合わせ先＝福祉事務所(☎内線184)