

市役所からのお知らせ

行政相談

問合せ先 〓 福島支所市民課  
内線 32

市役所や国、県などの機関が行っている仕事について、意見や苦情、要望などはありませんか。次の通り行政相談所を開設しますので、気軽にご相談ください。

〔福島会場〕

日時 〓 5月18日（水）午前10時～午後4時  
場所 〓 福島支所第4会議室  
行政相談委員（敬称略） 〓 徳田芳朗  
☎ 0955-47-2422

認定司法書士無料相談会

予約・問合せ先 〓 総務課行政係  
内線 321

法務大臣の認定を受けた認定司法書士が身近な法律家として市民に貢献するため、次の通り相談会を実施します。相談する人は、事前に電話で予約してください。

日時 〓 5月12日（木）午後1時～4時30分  
場所 〓 市役所3階小会議室  
主催 〓 長崎県司法書士会

定住促進住宅入居者募集！

〇問合せ先 都市計画課住宅係 ☎ 内線 214、217、234

1 団地一覧

団地名	管理戸数	間取り	家賃（月額）	敷金	空家数（H23.4.18現在）
みくりやじょうのほうだんち 御厨上坊団地	1棟	3DK	30,000円	家賃の 3カ月分	0
	2棟				5
たかのまつやまだんち 高野松山団地	1棟	2DK	23,000円		8
	2棟	3DK	29,000円		2
つきのかわみやのまえだんち 調川宮ノ前団地	1棟	3DK	29,500円		7
	2棟				9

※空家数は、申込期間までの入退去により変動する可能性があります。最新の空家数は、上記にお問い合わせください。  
※家賃のほか、毎月共益費が必要になります。

2 入居者資格

次のすべての要件を満たしている人

- 同居する親族があること  
※ただし、高野松山団地の2DK棟およびそれ以外の各団地の5階は単身入居も可
- 世帯の年収の12分の1が家賃の3倍以上であること
- 住宅に困っていることが明らかな人
- 市税を滞納していないこと
- 暴力団員ではないこと（同居者を含む）
- 過去に迷惑行為により、公営住宅などの明渡し請求を受けて明渡しをしたことがないこと

3 申込期間

5月9日（月）～20日（金）  
午前8時30分～午後5時15分（ただし土日を除く）

4 申込書設置・受付場所

都市計画課住宅係、各支所および調川出張所

5 申込の方法

「定住促進住宅入居申込書」に所定の事項を記入・押印（認印可）の上、次の書類を添付して申し込んでください。

- 入居しようとする人（同居者を含む）の収入証明書（源泉徴収票、市町村発行の所得証明書など）
- 住民票謄本（全世帯員の本籍、続柄などが記載してあるもの）
- 市町村発行の納税証明書（申込者本人分のみ）
- 委任状（連帯保証人の納税証明書交付用）
- 婚姻予定の人は婚約証明書

※連帯保証人（2人）は、市税の滞納がなく、原則として市内に住所を有し、申込者と同等以上の収入がある人。

6 入居者の決定

申込者の現状調査の上、入居者選考委員会で選考を行い入居者を決定します。申込者が空家戸数を超えた場合は、空家待ちになる場合があります。なお、選考結果は、全申込者に通知します。

難視聴対策が

進められています

問合せ先 〓まちづくり推進課情報推進係  
☎内線3309

本市は地形などの関係上、難視聴の地域が多くあります。

以前から設置されている共同アンテナ施設は、ほとんどが地デジ対応を完了しています。しかし、新たに市内の約40カ所ほどの区域で地デジ放送がうまく受信できない恐れがあるため、総務省や放送事業者による調査が順次行われています。

これらの地区では、7月のアナログ放送廃止に間に合わない場合に備え、衛星放送による代替の対策が進められています。現在、この対策のため「地デジ難視聴対策衛星放送受付センター」の担当者が難視聴地区の戸別訪問を行っていますので、皆さんのご理解をお願いします。

なお、衛星放送対策が行われた世帯は、あらためて本格的な受信対策が実施されます。

【難視聴対策衛星放送の問合せ先】

地デジ難視聴対策衛星放送受付センター  
☎0570・08・2200（午前9時～午後6時、年中無休）



あなたの健康お手伝いします

心の悩みに気付いて、支え合いましょ

〇問合せ先 健康ほけん課

うつってない？

不安、悩み、ストレスなどにさらされると、私たちの脳の中には、「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモンが分泌される仕組みがあり、そのことで、目の前の問題に適切に対処し、乗り越えることができます。

しかし、目の前の問題が大きすぎたり、困難が重なったりすると、脳内ホルモンを使い果たし、脳が機能しなくなり、これが「うつ病」です。言い換えると「脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ」で、頑張りたくても頑張れない状態なのです。

きつかけは…

さまざまな生活体験がうつのきつかけになります。ストレスの原因になりやすい体験に性格など相互に関係することで、うつになる可能性が高まります。

【うつに関係する要因】

- ・職場のストレス：仕事、人間関係
- ・家庭のストレス：不和、借金
- ・喪失体験：役割、親しい人など
- ・慢性の病気：がん、難病など
- ・精神疾患：アルコール依存症など
- ・社会的風潮：不況、大災害など
- ・社会的支援の不足：職場、家庭など

うつを防ぐには…

早めに見つけ対応することが大切です。医師、保健師などに相談・受診しましょう。

治療法は…

- ◇休養 家事や仕事から一定期間離れ、心と体を休めましょう。
- ◇薬による治療 脳の働きを回復させます。
- ◇心理療法 カウンセリング、認知行動療法などを通じ、問題解決のサポートを受けます。

周囲の人ができること…

- ◇励ましは禁物！
- ◇病気を正しく理解し、あせらない。
- ◇言動や行動、体の不調など「いつもと違うな」という変化に早めに気付くこと。悲観的な言動を見逃さない。少しでも気になったら、さまざまな相談機関や医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）に相談するように勧めましょう。
- ◇本人が受診や相談を拒否したときは、無理をせず、本人が信頼している家族や友人、上司などに相談してみよう。

心の悩みに困ったときの相談機関など

- 〇長崎こども・女性・障害者支援センター（精神保健福祉センター部門） ☎095・846・5115
- 〇保健所、市町村相談窓口
- ・県北保健所 ☎095・057・3933
- ・市健康ほけん課 ☎内線166
- 〇こころの悩み相談電話「こころの電話」

☎095・847・7867

〇長崎いのちの電話

☎095・842・4343