

10月11日(月)～17日(日)は、 精神保健福祉普及運動期間です。

心の健康（メンタルヘルス）について考えてたことがありますか？10月11日（月）から10月17日（日）までの1週間は「精神保健福祉普及運動」期間です。この運動は精神障がいの発生を予防し、精神障がい者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に取り組まれています。

こころの病気は誰にでも起こる可能性があります。心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。職場や家庭でその人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。



心の不調で日常生活に支障が出ている場合は、下記の相談窓口へお気軽にご相談ください。



自分で気づきやすい変化	周囲の人が気づきやすい変化
●気分が沈む、憂うつ	●服装が乱れてきた
●何をするのに元気が出ない	●急にやせた、太った
●イライラする、怒りっぽい	●感情の変化が激しくなった
●理由もないのに、不安な気持ちになる	●表情が暗くなった
●気持ちが落ち着かない	●一人になりたがる
●胸がどきどきする、息苦しい	●不満、トラブルが増えた
●何度も確かめないと気がすまない	●独り言が増えた
●周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる	●他人の視線を気にするようになった
●誰かが自分の悪口を言っている	●遅刻や休みが増えた
●何も食べたくない、食事がおいしくない	●ぼんやりしていることが多い
●なかなか寝つけない、熟睡できない	●ミスや物忘れが多い
●夜中に何度も目が覚める など	●体に不自然な傷がある など

厚生労働省 みんなのメンタルヘルスより一部改変

相談窓口：

隠岐保健所島前保健環境課（電話：08514-7-8121）
西ノ島町健康福祉課（電話：08514-6-0104）

隠岐島前病院（電話：08514-7-8211）
浦郷診療所（電話：08514-6-1211）

募集

いっしょに
働きませんか？



正社員／パート募集
車整備・整備補助
钣金塗装・事務
まずはお気軽に
お電話ください。



株式会社エーシーエヌ 西ノ島 Carl Land
684-0302 島根県隠岐郡西ノ島町別府 452-1
TEL 08514-2-2424

《正職員》急募

- 募集職種：レインボージェット整備員
- 求人数：若干名（男女不問）
- 採用条件：
 - ・年齢：45歳まで（整備知識者優遇）
 - ・資格：高卒資格以上
- 雇用体系：常用
西ノ島町 別府整備工場
- 労働条件：当社就業規則による。
- 給与待遇：昇給及び賞与は当社規定による。
- 加入保険：社会保険・労働保険適用
- 選考方法：書類選考、面接による。
- 提出書類：履歴書（写真貼付）
- 選考日及び採用日：適宜

お申込み及びお問い合わせ先
隠岐汽船テクノ株式会社
隠岐汽船（株）（本社）総務課
TEL 08512-2-1122

介護職員募集中

正規職員 または 嘱託職員：1名

資格 介護福祉士

勤務地 本郷小規模多機能型
居宅介護事業所
（住所：西ノ島町浦郷 453 番地）



▼お問い合わせ先▼

西ノ島町社会福祉協議会（小向）
TEL 6-1470（担当：平木）

行政相談週間及び行政相談のご案内

総務省の行政相談では、国の役所等の仕事についての相談を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から必要なあっせんを行い、その解決を促進するとともに、皆様の声を行政運営の改善に役立てています。総務省では、この行政相談について、皆様に広く知っていただくとともに、その利用を促進するため、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。

今年の行政相談週間は、10月18日（月）から24日（日）までの一週間です。

西ノ島町では、行政相談委員が、次のとおり行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にお越しください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止の可能性もありますので、ご了承下さい。行政相談をご利用される際は、マスクを着用していただきますようお願いします。



日 時	場 所	行政相談委員
10月20日（水）10:00～12:00	浦郷シルバー会館	藤原 洋二

お問い合わせ先：総務省島根行政監視行政相談センター（きくみみ島根）
行政監視行政相談課（電話：0852 - 21 - 3630）



浦郷東区の

民生児童委員が交代しました

退任 川本 弘信 さん
(令和元年5月1日～令和3年6月30日)

新任 間瀬 智子 さん
(令和3年9月1日～令和4年11月30日)

令和3年9月1日付で間瀬智子さんが新たに浦郷東区の民生児童委員に就任されました。前任の川本弘信さんには浦郷東区の担当としてご尽力いただき、ありがとうございました。

今後も生活で困っていること、悩んでいることがありましたら気軽にご相談ください。

※浦郷東区はシマヤ書店小路より東側となっております。

民生児童委員は 地域でお困りの方の相談役です

- 福祉に関する心配事や相談を受け、解決のお手伝い
- ひとり暮らしの高齢者への声かけ・安否確認などの見守り活動や健康状態や世帯状況等の調査
- 子育てに関するアドバイスや関係機関への橋渡し



お問い合わせ先：西ノ島町役場 健康福祉課（電話：08514 - 6 - 0104）