

あなたの「うつ病」は元気で済みますか？

3月は自殺対策強化月間です！



Q 1日に70人、1年間に約2万5千人。何の数でしょうか？

A 自殺者の数です（交通事故死の約6倍）。本市でも、年間20人前後が自殺で亡くなっています。

春は、学校や職場などの環境の変化、それに伴うストレスが大きくなり、体と心の調子を崩しやすい季節です。国では、自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、市でも、自殺予防の普及啓発を行っています。



こころの不調に 心当たりはありませんか？ 【うつ病チェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しめてやれていたことが、楽しめない
- これまで楽にできていたことが、おっくうに感じる
- 自分は役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたように感じる

※これらのうち、二つ以上当てはまれば、その状態が2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。

自殺の原因は？

悩みや問題を一人で抱えるうちに複雑化し、追い込まれた末に死に至るといわれられています。また、自殺者の多くが最終的には「うつ病」などにかかっていることも分かっています。

◆「うつ病」は、病気により上手く考え方や感情をコントロールできない状態で、怠けや気の持ちようではありません。適切な治療を受けることで良くなります。

悩みに気付いてください

表情が暗い、元気がない、

体調不良の訴えが多い、遅刻早退欠席が多くなる、服装や身だしなみがだらしくなくなる、飲酒量が増えたなど、あなたの周りで「いつもと違うな」と気付いたら、まず声を掛け、相手の気持ちに寄り添いながら話を聴いてください。そして、必要に応じて受診や相談窓口につなげてください。

相談してください

一人で悩まず、誰かに相談してみてください。思いや悩みを打ち明けることで、こころが軽くなります。相談することで解決への糸口が見えてくるかもしれません。

市では、相談窓口（こころのケア相談・こころの相談室）を設置しています。本人や家族からの相談を受け付けています。秘密は厳守します。



◎自殺対策強化月間に併せて、図書館本館で、こころの健康に関する本を集めたコーナーを設置しています。
☎ 24-11127

4月1日からの家庭ごみ収集について

○ごみ収集運搬委託業者の変更
次のとおり変更します。

地域(地区)	業者名
市街地・八条・中筋・神美	(株)但馬環境
三江・田鶴野・新田	(有)五洋商事
城崎・港	西村建設工業(株)
竹野	(株)eco's
日高	(有)浜上商会
出石	(有)ありこサービス
但東	全但環境(株)

※収集ルートが変更になり、収集時間が変わります。ごみは「決められた収集日」の「午前8時」までに「決められたごみステーション等」に出してください。

○分別区分・収集日程の変更
広報とよおか11月号や先日配布の「家庭ごみの分別とリサイクルの手引き」でお知らせしましたとおり、4月1日から分別区分を変更します。

また、月曜日に「燃やすごみ」を収集する地域と他の地域との差を解消するため、年4回あるハッピーマンデー（祝日を月曜日に固定した日）の内、「海の日」は当日収集、その他の「成人の日」「敬老の日」「体育の日」は翌日収集とします。「プラスチック製容器包装」は、月2回の収集を確保するため、毎回振替日を設定します。詳しくは「家庭ごみ収集計画表」(ごみカレンダー)を確認してください。ホームページでは分別変更を紹介した映像を見ることが出来ます。

○ごみの直接搬入

豊岡清掃センターは3月末で受け入れできなくなり、4月からは「クリーンパーク北但」(竹野町坊岡)で受け入れを開始します。ただし、7月まで施設内を工事車両が通行しますので注意してください。

☎ 23-15304

くらしの相談室だより

78

「賃貸住宅を退去するとき」

2・3月は引越越しシーズンです。このとき多いのが「退去時の原状回復費用」と「敷金の返金」のトラブル。ポイントは次のとおりです。

◆退去通知は決められた期日までに

契約書には「借主が契約を解除するときは○カ月前までに通知すること」という中途解約の特約があるのが通常です。退去を決めたら、相手に早めに通知しましょう。

◆「原状回復義務」と「敷金精算」

退去するときには、汚したところは清掃して、傷を付けたところは修復して返さなければなりません。また、借りた部屋に変更を加えているときは元の状態に戻さなければなりません。これが借主の「原状回復義務」です。借主がこれらの原状回復をせずに退去した場合、貸主は、原状回復に必要な費用を借主に請求で

きます。敷金を預けている場合は、貸主は敷金と必要な修復費用を相殺します。

◆請求書の検証と原状回復の算定

意に沿わない多額の請求がある場合があります。借主に責任のないものには支払いの義務はありません。精算書が届いたら、請求の内容について、支払義務があるかどうかを算定し、相手に通知します。その上で話し合いを行い負担額を決めます。

話し合いで決まらない場合は調停または裁判となります。国土交通省が公表している「原状回復ガイドライン」も参考にしてください。

困ったときは、すぐにくらしの相談室に相談しましょう。

《豊岡市くらしの相談室》

- ▽相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時
- ▽相談場所 生活環境課内
- ▽電話相談 ☎21-9001



兵庫県北部合同企業説明会 大阪で合同企業説明会を開催

- ◆日時 4月2日(土)午後1時～5時
- ◆場所 梅田スカイビル タワーウエスト 10階 アウラホール (大阪市北区大淀中1-1-88)
- ◆対象 大学・短大・高専・専門学校の平成29年3月卒業予定者 Uターン就職を検討している方など
- ◆その他 事前申込不要、入場無料！
1日で約60社の地元企業を知ることができます！



ジョブナビ 豊岡

市内企業の概要、求人情報、企業説明会、インターンシップ情報などを掲載しています。また、メルマガで求人情報やイベント情報を配信しています。ぜひ、登録してください。メルマガ登録はこちら→



ジョブナビ豊岡

検索

《前回出展企業一覧》※今回の出展企業は2月中旬に「ジョブナビ豊岡」でお知らせします。

＝市内出展企業＝	(株)タカアキ	ネットトヨタウエスト兵庫(株)	(福)関寿会
OESアクアフォーコ(株)	谷垣グループ〔(株)谷垣・(株)谷垣工業〕	ネットトヨタ兵庫(株)	全但バス(株)
大豊機工(株)	(株)但馬銀行	(株)ピージェイ	高柴商事(株)
(株)オーク	但馬信用金庫	日和山観光(株)	(株)多田スミス
(株)川嶋建設	但馬ティエスケイ(株)	フジテック(株)	但南建設(株)
(株)キヅキ商会	たじま農業協同組合	松下ラゲッジ(株)	(株)東京ウェルズ
(株)近畿クボタ	ドコモショップ豊岡店	(株)ユラク	(株)トキワ
(株)ケアネット但馬支店	豊岡エネルギー(株)	(株)由利	(株)NEOMAX近畿
公立豊岡病院組合	(特非)豊岡市手をつなぐ育成会	＝市外出展企業＝	(福)ひまわり
ゴダイ(株)	(株)豊岡自動車教習所	(福)あそう	福井建設(株)
(福)さいか	トヨタカローラ姫路(株)	(株)オーシスマップ	富士発條(株)
(株)さとう	(株)トヨダ	(福)かるべの郷福祉会	(株)マックアース
(株)さんれいフーズ	西日本旅客鉄道(株)	(福)きらくえん	マルヨ食品
(株)システムリサーチ	(株)西村風見園	(福)神戸聖隷福祉事業団	(有)和平
太陽ケーブルテック(株)	(株)西村屋	シーレックス(株)兵庫工場	

※50音順