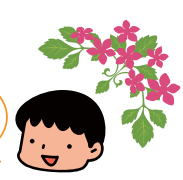


Happy Birthday

VOL.58



さかた こうせい 坂田 康誠くん 2歳 田平町

2歳のお誕生日おめでとう！これからもたくさん笑って、食べて大きくなってね！

from 康高さん 麻弥さん



ぎんよしや みずき 銀吉屋 瑞生くん 2歳 岩の上町

お誕生日おめでとう！お兄ちゃんになったけど、まだまだパパとママにいっぱい甘えてね♡

from 千夏さん



まつだ りお 松田 理央くん 3歳 岩の上町

お誕生日おめでとう！同級生に比べて小さいけどこれからもワフルで元気でね★だいすき！

from 悠さん 千里さん



おかむら ましろ 岡村 菜白ちゃん 2歳



さとみ きのか 里美 希ノ花ちゃん 1歳 さとみ ひさき 里美 陽咲ちゃん 3歳



やまくち どうま 山口 斗真くん 2歳



やまくち こうへい 山口 晃平くん 1歳



ふるかわ しょうき 古川 将輝くん 1歳



たかぎ いちひ 高木 一花ちゃん 1歳



すみえ れいと 住江 零音くん 1歳



おおいし そうま 大石 颯馬くん 3歳

3月生まれの皆さんお誕生日おめでとうございます。にっこり笑顔の花がたくさん咲きました！ 編集室より

募集しています

大募集！「まちのひとびと」へあなたも投稿しませんか？

【クラブ紹介】

スポーツ団体や芸能団体など、平戸のまちで活躍するさまざまな団体を紹介します。私たちの活動を紹介して欲しいなど、掲載を希望する団体は広報ひらど編集室までご連絡ください。

4月 生まれ 募集中

Happy Birthday 投稿募集！

発行月に誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。投稿締切は3月15日。おめでとうメッセージ付きの掲載は先着3人まで。発行月前の15日までにお送りください。

投稿方法 写真、お子さんの氏名（ふりがな）、生年月日、性別、投稿者氏名、住所、電話番号、メッセージを添えて、郵便またはEメールでお送りください。

あて先 〒859-5192 広報ひらどHappy Birthdayコーナー Eメール kouhou@city.hirado.lg.jp



パパとママへ、早めに出してね♪



※メール送信の際は、件名に必ず「4月号Happy Birthday」と入れてください。 ※ご投稿いただいた写真は、必ずしも掲載とは限りませんのでご了承ください。 ※被写体の承諾については、投稿者の責任となります。

▲こちらのQRコードからも投稿できます。

自殺について考える

3月は自殺予防月間です。

長崎県の自殺者は、男性が自殺者総数の7割超を占めています。また、年代別では50歳代が最も多くなっています。原因は「健康問題」が最も多く、ついで「家庭問題」「経済・生活問題」の順となっています。

自殺は、精神的に弱い人が現実から逃げるために行う「不名誉なこと」と思われがちですが「誰にでも起こり得る、追い込まれた末の死」です。自殺を予防するためには、まず自分自身で予防すること、周囲の人が自殺のサインに気づくことが重要な鍵となります。皆さんも、身近な問題として考え自殺者を減らしましょう。

■お問い合わせ 福祉課障害福祉班 ☎内線2566

健康・福祉

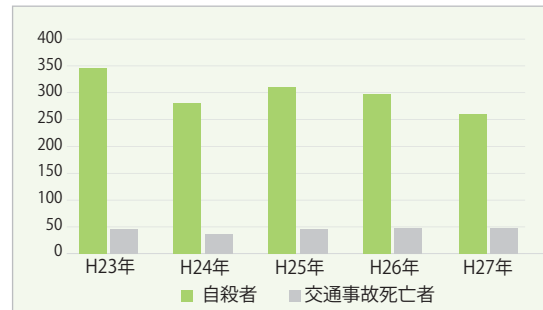
いきいき通信

health and welfare information

vol.80



県内の自殺者と交通事故死亡者の推移



グラフから見てもわかるように、自殺者は、交通事故死亡者数よりはるかに多く、その数は約7倍にあたります。

自殺者数は、年々減少していますが、県内では毎年約300人の人たちが自殺により命を落としており、それは社会的にも深刻な状況であることに変わりありません。また、若年層（40歳未満）の自殺者が横ばいであることが問題視されています。

自殺の原因と対処法

	こころの病気など	周囲の援助を受けにくい	アルコール・薬物など
原因	うつ病などのこころの病気にかかると、将来に対して悲観的になったり、視野が狭くなって解決のいろいろな可能性が目に入りにくくなるため「自殺するしかない」と思い込んでしまうことがあります。	●家庭が周囲から孤立 ●人に助けを求めるとが苦手 ●病気などで思いつめているなど、このような状況になると、1人で思い悩み、孤立感を深め自殺を図ることがあります。	過度の飲酒はうつ病や自殺に関係することがわかっています。飲酒後に自殺する例もあり、アルコールにより自制心が低下したことも関係すると考えられています。
対処方法	こころの病気は誰もがかかる恐れがあります。つらい気持ちが2週間以上続くときは、早めに医療機関へ相談しましょう。早期に治療し、周囲が理解することで状況が改善される可能性があります。	周囲に援助を求めるとつらかったり、周囲が手を差し伸べることで改善できます。	アルコールや薬物で心配なことがある人は、医療機関に相談してみましょう。

こころの相談窓口

自殺のサインに気付いたときは、援助のための窓口が、医療機関だけでなく、数多くあります。ひとり・ご家族だけで抱え込まないで、お気軽にご相談ください。

- 県北保健所（平日：午前9時～午後5時）TEL57-3933
- 福祉課障害福祉班（平日：午前8時30分～午後5時15分）

3月18日は「すいみんの日」です

3月18日は欧米ではWorld Sleep Dayで、世界的に睡眠の日になります。睡眠不足は、子どもの心身の成長、うつ病、自殺などに大きな影響を与えます。心身の健康の維持・増進のため、ご自身の睡眠について今一度振り返ってみましょう。