

保健センターだより

保健センター
☎82-3111 (内線511)
直通75-6230

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺についての正しい知識を普及するため、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定め、国や地方公共団体、関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けた相談事業及び啓発活動を毎年実施しています。

悩みを抱えたときの相談窓口を知っておきましょう

つらい気持ちが続いている時は、一人で抱え込まず、まずは相談しましょう。

○身近なところの健康に関する相談窓口 (いずれも平日午前8時30分～午後5時15分)

- ・坂城町保健センター ☎82-3111 (内線511・512) 直通75-6230
- ・長野保健福祉事務所 ☎026-225-9045
- ・長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810

○自殺予防のための相談窓口

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」などの自殺に関する相談をお受けしています。

- ・**こころの健康相談統一ダイヤル** ☎0570-064-556
(長野県精神保健福祉センター内) 平日午前9時30分～午後4時

○ラインなどのSNSやチャットによる相談

電話では相談しにくい方や夜遅く相談したい方は、SNSやチャットでも相談ができます。厚生労働省の案内ページをご覧ください。(「厚生労働省 SNS 自殺相談」で検索)

☆坂城町こころの健康相談

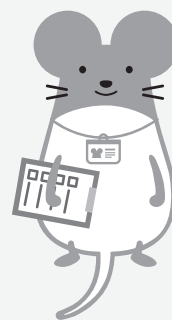
精神科医師・精神保健福祉士によるこころの健康相談を実施しています。ご自身のことについて、家族のことについてなど、日頃から悩んでいることについて相談できます。1人1時間ごとの完全予約制です。相談料は無料ですので、お気軽にご利用ください。

- ・日時：令和2年11月12日(木) 午後2時～5時
令和3年1月13日(水) //
3月16日(火) //
- ・場所：坂城町保健センター
- ・予約方法：坂城町保健センターまでお電話でお申込みください。

こころ・法律・仕事のなんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「生きるのがつらい」など、どこに相談していいかわからない様々な悩みや事情を、弁護士や精神科医師等の専門家がじっくりお聞きします。相談料は無料で秘密は厳守されます。事前の予約が必要となります。

- ・日時：10月4日(日) 午後0時30分～4時30分
- ・場所：千曲市保健センター(千曲市役所2階)
- ・予約方法：坂城町保健センターまでお電話でお申込みください。



もしも周りで悩んでいる人がいたら、声をかけ、話を聞いて、必要な場合は上記の専門機関へ支援をつなげましょう。あなたの小さな行動で、かけがえのない大切な命を救うことができるかもしれません。

がん検診を
定期的に
受診しましょう

－ 9月は「がん征圧月間」です－



平成 29 年 (2017 年) にがんで亡くなった人は全国で 37 万 3334 人で、死亡総数の約 3 割を占めています。昭和 56 年 (1981 年) 以降、36 年間連続で死因のトップになっています。

がん検診を受けることにより、自覚症状のない早い段階でがんを発見でき、適切な治療を行うことで治る確率が高くなるといわれています。特に、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がんの 5 つのがんは、それぞれの検診の発見率が高いことが科学的に証明されています。年に一度、定期的ながん検診を受けましょう。

今年度の坂城町がん検診について

新型コロナウイルス感染症が流行している状況ですが、町や実施機関では感染予防対策を徹底し、受診される皆さんにもご協力いただきながら、がん検診を実施しています。

今年度これから 予定している がん検診

- 胃検診・大腸検診 → 9 月
- 乳房検診 → 10 月 (超音波検診)・11 月 (マンモグラフィ検診)
- 子宮頸がん検診 → 9 月・10 月 (集団検診)・11 月 (施設検診)

※申込みをされていない方で受診を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111 (内線 511・512) 直通 75-6230

上田地域定住自立圏主催「婚活交流会」を開催します ～自然と芸術がおりなす芸術むらで結ばれる出逢い～

上田地域定住自立圏 (上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬭恋村) では、39 歳以下の独身の方を対象とした「婚活交流会」を開催します。



■日時

10 月 24 日 (土) 午後 1 時～4 時 30 分
※午後 0 時 30 分から受付開始

■会場

東御市芸術むら公園 (東御市八重原 1806-1)

■対象者

39 歳以下の独身の方 (昭和 56 年以降生まれの方)
【男性】上田地域定住自立圏に在住または在勤の方
【女性】県内または嬭恋村に在住または在勤の方

■定員

男女各 20 名 (計 40 名)
※申込み多数や男女に偏りがある場合は、抽選を行います。

■参加費

【男性】1,800 円 【女性】1,200 円
※事前のお支払いで、返金はしません。

■申込方法

10 月 7 日 (水) までに、メールまたは右記 QR コードを読み取ってお申込みください。

メール: iju@city.ueda.nagano.jp
(上田市移住交流推進課縁づくり担当まで)

※各市町村の特産品などのおみやげ付き
※新型コロナウイルス感染症対策を徹底し開催しますが、状況によっては中止となる場合があります。



QRコード

◎問い合わせ先 福祉健康課福祉係 ☎82-3111 (内線 132) 直通 75-6205
上田市移住交流推進課 ☎0268-21-0061

ぜひご利用ください

所有する空き家を有効活用しませんか？

空き家情報バンクへの登録物件・利用登録者を募集しています！

空き家情報バンクへの登録物件・利用登録者を募集しています！

町内に所有する空き家の売却・賃貸をお考えなら、「坂城町空き家情報バンク」へ登録してみませんか？登録すると専用ホームページなどで情報が公開され、空き家を利用したい方が見つかるかもしれません。これまでも、売買や賃貸で何件も成約されています。



空き家情報バンクQ&A

Q 空き家情報バンクに登録するにしても、家財の処分はどうしたらいいですか？

A 空き家情報バンクに登録された物件を対象に、家財道具の片付け、リフォーム費用の一部を最大10万円まで補助します。

Q 購入・賃貸した物件のリフォームのために、何か補助制度はありますか？

A 空き家情報バンクに登録された物件を購入され、定住を目的とする方にリフォーム費用の一部を最大50万円まで補助します。また、賃貸される方にも補助できる場合があります。

※空き家情報バンクや補助制度について、詳しくは専用ホームページ（町ホームページからリンク）をご覧ください。下記までお問い合わせください。



町ホームページのバナーをクリック！

◎問い合わせ先 建設課管理係 ☎82-3111（内線176） 直通75-6208

「令和2年版高齢者福祉・介護保険サービスガイド」訂正のお知らせ

令和2年8月に各世帯にお配りした「令和2年版高齢者福祉・介護保険サービスガイド」のうち、25～28ページに掲載の《介護保険サービス事業者一覧》に下記のとおり誤りがありました。

訂正してお詫び申し上げます。

○26ページ 『グループホームサンタクロース 電話番号』

【誤】0268-81-3661 → 【正】0268-81-3611

○28ページ 『長野広域圏内の介護老人保健施設（老健） 3行目』

【誤】介護老人保健施設フランセーズ悠こうしょく → 【正】削除

◎問い合わせ先 福祉健康課保険係 ☎82-3111（内線134） 直通75-6205

