

お知らせ

第13回 佐渡一周エコ・ジャーニー  
第ウルトラ遠足208km

参加選手が昼夜を問わず走り続けます。イベント開催中の交通規制などは特にありませんので、ドライバーの皆さまはいつも以上に運転にご注意ください。

日 9月22日(出) 午前6時～

24日(月) 午前6時(48時間)

内 コース「スタート」相川七浦ホテルめおとく入崎く弾崎く両津く多田く赤泊く小木く深浦く佐和田く相川七浦ホテルめおと「ゴール」  
問 エコ・ジャーニークラブ大会事務局  
局 03-3688-6814

見逃さないで!  
うつ病のサイン

9月は夏の疲れや気温の高低差に伴う体温調整で自律神経が乱れがちになる時期です。このような変化は体だけでなく、ころにもストレスを与えてしまいます。

うつ病はおおよそ10～15人に1人は経験すると言われており、誰にとっても身近な病気です。

こころの病気の兆候がないかチェックしてみましょう。

【うつ病のサイン】

- ①ひどく沈んでいる
- ②集中できない
- ③返事に時間がかかる
- ④なかなか決断できない
- ⑤くよくよしてしまう
- ⑥涙もろい
- ⑦自分はダメだという
- ⑧眠れない



これらの症状が2週間以上続くとうつ病の可能性があります。1人で悩まず専門機関に相談しましょう。

問 こころの健康を支援する相談窓口

佐渡保健所地域保健課 保健指導担当  
☎74-3407  
市民福祉部市民生活課健康推進室  
健康増進係 ☎63-3115  
市民福祉部社会福祉課  
障がい福祉係 ☎63-5113  
新潟県こころの相談ダイヤル  
☎0570-783-025

平成31年度 市農地農業用施設整備  
事業補助金要望募集

対 平成31年度中に基盤整備、土地改良事業を行おうとする団体および個人

内 農道整備、かんがい排水路、ため池改良などを対象に、事業費の30%～50%以内を補助します。

募集期間 10月1日(月)～31日(水)

午後5時まで

他要望書の用紙は、市役所農林水産課(第2庁舎)、各支所行政サービスセンターに備え付けてあります。

事業決定は、平成31年4月以降にお知らせします。

問・申 産業観光部農林水産課  
農村整備係 ☎63-3761

マイカー点検教室開催

車の健康状態をチェックしていますか?日常点検を実施するためには、点検方法の知識が必要です。

実際に車を使った日常点検の実施やパンク時のタイヤ交換、オーバーヒート、バッテリーあがりなど、さまざまなトラブルの対処法を学べます。

日 10月6日(土)

午後1時30分～4時30分

会 自動車整備振興会佐渡分室(八幡2075番地1)

定 60人 10月1日(月)

他 無料点検・車整備相談も合わせて行います。

問・申 新潟県自動車整備振興会

佐渡分室 ☎52-3061

日本語教室のご案内

市内にお住まいで、日本語を勉強したい外国出身の方であれば、どなたでも日本語教室に参加できます。

周りに学びたい方がいましたらお知らせください。

日 毎週土曜日 午後2時～3時30分

会 佐渡中央会館(河原田本町394番地)

定 15人

対 日本語を勉強したい外国出身の方

問 産業観光部観光振興課

交流イベント推進室

☎67-7944

新潟地方務局佐渡支局

登記の窓口相談「事前予約制」

一定の時間に集中する窓口混雑を解消し、お客さまのご都合に合わせて時間に窓口相談を行うために、登記申請に関する窓口相談の事前予約制を導入しています。

事前予約は、あらかじめ電話または窓口で、相談する方の氏名や連絡先、相談内容をお伝えください。

問 新潟地方務局佐渡支局  
☎74-3787