

## 1. 「女性に対する暴力をなくす運動」

配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等、女性に対する暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。これは職場におけるセクシュアルハラスメント等も該当します。あなたの身近に「暴力」は潜んでいませんか？暴力の「未然防止」や「拡大防止」に向けた意識を高めるとともに、暴力の被害に遭っていながらその自覚がない人に被害を受けていることを認識してもらい、被害者や関係者が、相談窓口等の必要な情報を入手し、ためらうことなく相談できるようにすることが大切です。

### パープル・ライトアップ

**話してもいいのかな**

自分が悪いと思ってた。  
誰にも相談なんてできなかった。  
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がした。

**聞かせてほしいな**

話しにくいこと、聞かせてくれてありがとう。  
あなたは何も悪くないよ。  
これからのこと、一緒に考えよう。

DVや性暴力の悩み、  
受け止めてくれる人がきつという。

年齢・性別を問わず相談できます。

性犯罪・性暴力		配偶者・交際相手からの暴力	
SNSで相談	電話で相談	SNSで相談	電話で相談
Cure time (キュアタイム)	佐賀県・佐賀市被害者のためのワンストップ支援センター #8891	DV相談 プラス	DV相談ナビ #8008
	佐賀県被害者相談電話(専線) #8103		

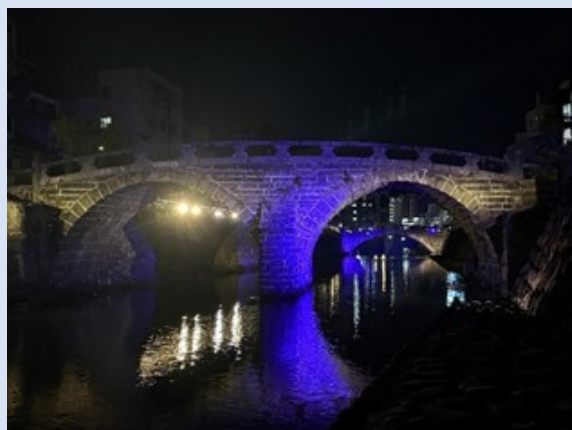
11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

詳しくは内閣府HPを参照↓

([https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/no\\_violence\\_act/index.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/no_violence_act/index.html))

「女性に対する暴力をなくす運動」の一環として、今年は、稲佐山山頂電波塔と眼鏡橋・袋橋をシンボルカラーの紫色にライトアップします。パープル・ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して、「ひとりで悩まず、まずは相談してください。」というメッセージが込められています。ぜひご覧ください。

11/12(水)～13(木)、17(月)～20日(木)及び11/25(火)に稲佐山山頂電波塔で、11/12(水)～16(日)に中島川(眼鏡橋・袋橋)でパープル・ライトアップ↓



お問合せ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室

電話：095-826-0026

## 2. アマランスフェスタ2025を開催します！

長崎市では、平成14年10月1日に「長崎市男女共同参画推進条例」を施行したことを記念して、毎年10月1日から10月7日までの1週間を「パートナーシップ推進週間」と定めており、この期間中の男女共同参画に関する啓発活動の一環として毎年度「アマランスフェスタ」を開催しています。今年は、令和7年10月4日（土）、10月5日（日）にアマランスフェスタ2025を開催します。

### 基調講演 10月4日（土） 参加無料

- ・テーマ：足し算で生きる ～震災取材・男女共同参画と人権～
- ・講師：笠井信輔さん（フリーアナウンサー）

被災地で支え合う人々を取材した笠井信輔さんが、男女共同参画や人権尊重の大切さなど、現場で感じたこととお話しします。



- ・会場：長崎市市民生活プラザホール  
（長崎市築町3-18 メルカつきまち5階）
- ・時間：開場 13時30分  
長崎市男女イキイキ企業表彰 14時00分から14時30分  
基調講演 14時30分から16時00分
- ・定員：240人（先着申込順）

### 各種講座・イベント 10月5日（日）参加無料

- ・会場：長崎市男女共同参画推進センター（アマランス）  
（長崎市魚の町5-1 長崎市民会館1階）

男女共同参画や子育てに関する様々な講座やイベント、販売などがあります。ぜひお越しください。

詳しくはこちらから▶



参加ご希望のかたは、10月2日（木）までに次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・電話 095-826-0026 ・窓口 人権男女共同参画室（長崎市役所10階）
- ・長崎市ホームページ  検索

※一時保育（無料）を希望される方は9月20日（土）までにお申し込みください。  
（定員あり、先着申込順）

# あなたは大丈夫ですか？

## うつ病のサイン～自分で気づく変化～

- ☐ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ☐ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ☐ 疲れやすく元気がない(だるい)
- ☐ 気力、意欲、集中力の低下を自覚  
(億劫、何もする気がしない)
- ☐ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- ☐ 食欲がなくなる
- ☐ 人に会いたくなくなる
- ☐ 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ☐ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ☐ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

思い当たる症状は  
ありませんか？  
それは・・・

**「うつ」**

かもしれません。



うつ病は、  
「脳のバッテリー切れ」の状態

うつ病は「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモンが減少するために起こります。

過度のストレスや超過勤務など頑張りすぎると、これらの脳内ホルモンは消耗してしまいます。

いわゆる「脳のバッテリー切れ」の状態、そうすると頑張りたくても頑張れない状態になってしまいます。



「頑張りすぎ」は禁物です！

うつ病を改善させるためには、脳内ホルモンを増やす作用をもつ『抗うつ剤』の服用と脳のエネルギー消費を抑えるための『休養』が必要です。

そのため、「頑張れ！」などの励ましや無理な気晴らしは、かえって残り少ないエネルギーを消費することになるため逆効果です。



早期発見・早期治療が大切！

うつ病は、「十分な休養」や抗うつ剤等の「服薬」など適切な治療で治る病気ですが、放っておくと悪化して「自殺」などの重大な問題につながる危険性のある病気です。

「不眠」や「食欲不振」、「気分の落ち込み」などの症状が2週間以上続くような時は、先延ばしにせず、精神科やクリニック、かかりつけ医へご相談ください。



# うつ病を防ぐ生活のコツ5カ条

＼うつ病は生涯のうち約15人に一人がかかる病気です／



疲れたら  
早めの  
休息を



マイペース  
な  
生活



ひとりで  
抱え込ま  
ない



アルコール  
に  
頼らない



自分の  
性格を  
知る

日頃から、自分の「こころとからだの状態」に耳を傾けることが大切です。また、自分にあった「ストレスをためない方法」を複数持っておくこともこころの元気を保つためには有効です。

## セルフケアのポイント

厚生労働省 こころの耳セルフケアのポイントより抜粋

### 食事

良好なメンタルヘルスのためにはバランスの良い食事が大切です。気分や感情を調節する脳内物質の働きを高める栄養素を積極的に摂りましょう。

- ・野菜を多め、塩分・脂質・糖質摂取を控えめに
- ・肉、魚、卵、豆類等、たんぱく質を摂る
- ・青魚に含まれるDHA・EPAは、抗うつ効果
- ・緑黄色野菜はメンタルに重要な葉酸等のビタミン類が多い

### 運動

運動にはストレス反応を緩和する効果やリラックス効果があります。適度な運動で、メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質が増加します。

- ・適度な有酸素運動はストレス軽減効果
- ・ウォーキングが一番手軽な有酸素運動
- ・1日60分以上(約8000歩以上)が目標の目安
- ・運動習慣無い人は、10分長く歩くことから
- ・日光を浴びることでビタミンD生成

### 睡眠

心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。

- ・毎日十分な睡眠時間を確保しましょう
- ・眠たくない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床へ行き、朝はいつもの時間に起きる
- ・睡眠時間が短かったときは、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をするのが効果的
- ・適度な運動は睡眠のリズムを保つのに有効
- ・寝酒は睡眠の質を低下させるので控える
- ・就寝前3～4時間はカフェイン摂取を控える
- ・寝る前の自分なりのリラックス方法を行う

### ストレス対処法

#### ●考え方の工夫

不安やイライラは、自身の考え方のクセが関係していることもあります。「現状を書き出す」「誰かに話してみる」などで状況を眺めなおしてみましょう。

#### ●行動の工夫

ストレスの原因を分解・整理してみましょう。影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試すことが効果的です。

#### ●リラクセーション

こころとからだの関係は密接です。体の緊張を解きほぐすことでこころの緊張も解きほぐしましょう。入浴、音楽など自分に合ったリラックス方法を普段からみつけておくことで良いでしょう。

## ひとりで悩まず相談してみませんか？

### 厚生労働省



まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



### 長崎県相談機関

長崎県SNS相談窓口  
こころとこころの  
ほっとライン@ながさき



<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/723768.html>

### 長崎市相談機関

大切な「いのち」を  
守るために...



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1984.html>

問い合わせ

長崎市保健所 地域保健課  
精神保健相談ダイヤル ☎ 829-1311

## 1 カテゴリ

お知らせ

## 2 タイトル

市内の地元企業6社が新たに長崎市の地域貢献企業として認定を受けました！

## 3 本文

長崎市では、自治会や地域コミュニティ連絡協議会などの地域団体が行う地域活動に貢献する事業者を「ながさき型地域貢献企業等」として認定しています。

具体的には、自治会等が実施する清掃活動への参加や行事への協力、また社員が地域活動に従事する際に取得できる有給休暇制度（地域貢献休暇制度）の創設など、地域コミュニティの推進に多大な貢献をしている事業所を認定するものです。

この度、新たに6社を「ながさき型地域貢献企業等」に認定しましたので、ご紹介します。

今後、ますますのご協力をお願いいたします。

制度の詳細はこちらから↓↓

長崎市ホームページ：長崎の地域に貢献する企業等を募集します（ながさき型地域貢献企業等認定制度）

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6223.html>



<新たに認定された事業者 6社>

認定番号	事業所名	活動内容
9	有限会社岩尾建業	・ 地域行事の準備（ペーロン大会） ・ 夏祭りの運営補助 ・ 子育て支援活動（餅つき大会運営補助）
10	武藤建設株式会社	・ 連携協定の締結 （環境美化活動、防災及び災害時協力、行事支援）
11	社会福祉法人平成会	・ 連携協定の締結 （地域行事への参画、備品貸与、災害発生時の一時避難所としての開放等）

12	株式会社西海興業	次の取組みのために、従業員が休暇取得予定。 ・環境美化活動（自治会の古紙リサイクル回収活動への参加） ・子育て支援活動（小学校 PTA 会長として関係会議を運営）
13	医療法人稲仁会	・地域行事（七夕飾り、餅つき門松づくり等）の運営補助 ・地域行事への寄付 ・自治会行事実施時の法人施設の無償提供
14	長崎ダイヤモンドスタッフ株式会社	・定期開催をしている買い物支援事業の運営補助及び資材や車両の提供 ・地域行事（健康増進イベントや地域まつり）の運営補助及び資材や賞品の提供

<これまでに認定された事業者>

認定番号	事業所名	活動内容
1	株式会社田浦組	・環境美化活動（清掃活動への参加） ・高齢者・障害者支援活動（敬老会への寄附）
2	株式会社丸栄組	・連携協定の締結 （行事支援、避難場所の提供）
3	株式会社弘栄工業	・連携協定の締結 （行事支援、避難場所の提供）
4	錦建設工業株式会社	・環境美化活動（清掃活動への参加） ・金銭的支援（スタンプラリーへの寄附）
5	長興産業株式会社	・連携協定の締結 （行事支援、事務補助、非常時に資材の貸出、駐車場利用）
6	三興建設株式会社	・夏祭りの運営 ・防犯防災活動（火の用心パトロールへの参加） ・金銭的支援（夏祭りへの寄附）
7	株式会社三基	次の取組みのために、従業員が休暇取得予定。 ・子育て支援活動（小学校育英会ふれあい祭りの準備、自治会クリスマス会の準備）
8	株式会社長崎西部建設	次の取組みのために、従業員が休暇取得予定。 ・子育て支援活動（小学校 PTA 講演会）、環境美化活動（青少年育成協議会清掃活動への参加）、小学校 PTA 交通安全運動立哨

お問い合わせ先

長崎市自治振興課

〒850-8685 長崎市魚の町4番1号（10階）

電話 095-829-1134



## 労働災害防止を徹底し、労働者の安全・健康の確保を！

事業主は、労働安全衛生法で定める労働災害防止のための措置を徹底するとともに、快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて、職場における労働者の安全と健康を確保しなければなりません。労働災害のひとつである「じん肺」については、国において、粉じんの発生する職場で働く労働者を守るために「じん肺法」や「粉じん障害防止規則」等が施行されています。

事業主の皆様におかれましては、じん肺被害をはじめとする粉じんを吸入することによって発生する健康被害から労働者を守るため、具体的な取組みとして、防塵マスクの着用などの安全対策の徹底に努めていただくようお願いいたします。

# 休日労働相談会

～10月は「個別労働紛争処理制度」周知月間です～

労働条件や労使関係など職場で起こる様々なトラブルについて、労働問題アドバイザーが、働く方、事業主の方、双方からの相談にお答えします！ぜひお気軽にご利用ください。

なんでも相談

## 佐世保会場

**10月19日 日**

▶ 10時00分～16時00分

県北振興局天満庁舎  
(旧県北会館) 3階会議室

▶ 佐世保市天満町1-27

## 長崎会場

**10月26日 日**

▶ 9時30分～16時30分

長崎県庁行政棟  
3階308会議室

▶ 長崎市尾上町3-1



事前予約  ☎095-894-3571 ご予約優先！ ※当日受付も可

電話相談も受け付けます！

同時開催

**10月19日 日・10月26日 日**

▶ 9時30分～16時30分

 **0120-783-258**

※県内からのお電話に限ります。



### 近年の相談事例

- ・賃金未払い
- ・パワハラ
- ・解雇
- ・雇止め
- など

 **長崎県労働委員会事務局**

✉ s23000@pref.nagasaki.lg.jp

長崎県労働委員会事務局

検索

☎095-894-3571





労働トラブルでお悩みの皆様

費用  
無料

秘密  
厳守

# 労働委員会のあっせん をご活用ください!

～働く方、事業主の方、どちらからもお問い合わせいただけます～



このような  
お悩みは  
労働委員会で  
**解決!**

## 長崎県労働委員会

労働委員会は働く方と事業主の方とのトラブルを解決するため、法律によって設けられた行政機関です。

公益委員（弁護士など）、労働者委員（労働組合役員など）、使用者委員（会社経営者など）がそれぞれの立場を代表するあっせん員として、労使双方の主張をよく聞き、話し合いによる解決をお手伝いします。

まずはお気軽に  
お問合せください!

 長崎県労働委員会事務局  
〒850-8570 長崎市尾上町3-1行政棟7階  
☎ 095-894-3571  
✉ s23000@pref.nagasaki.lg.jp



# 長崎県 外国人材受入総合相談窓口

このような課題・お悩みはありませんか？

外国人を採用  
する方法が  
わからない

外国人が  
入居可能な住居が  
見つからない

どんなサポートや  
配慮が必要か  
わからない

具体的な手続きや  
環境整備の方法が  
わからない

採用するための  
法令や制度に  
ついて知りたい



**ぜひ相談窓口にお問い合わせください！**

長崎県では外国人材の受入に関して上記のような課題やお悩みをお持ちの企業様等を対象に、「長崎県外国人材受入総合相談窓口」を開設しました。専任の相談員が外国人材の受入に関して、あらゆるご相談に対応します。相談内容によっては専門のアドバイザーを派遣し、外国人材の受入をしっかりとサポート！このほか、外国人が入居可能な住宅情報等もご提供します。どんな小さなことでも大丈夫です。ぜひお気軽にご相談ください！

## 相談方法

**TEL 080-4177-1677**

E-mail [nagasaki.foreign-hr@ahc-net.co.jp](mailto:nagasaki.foreign-hr@ahc-net.co.jp)

窓口HP <https://ahc-net.co.jp/lp/nagasaki-foreign-hr/>

## 受付時間

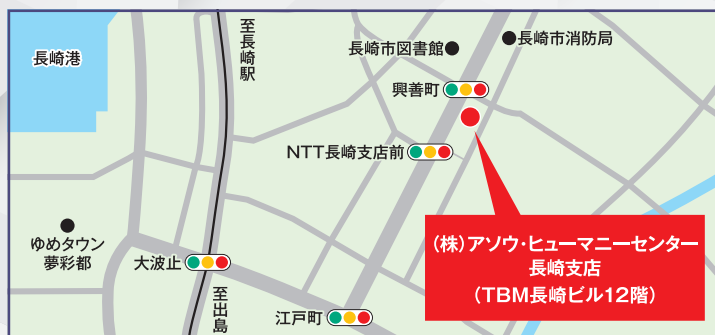
**平日 9:00~17:00**

※土日祝／年末年始

(12/29~1/3)は休みとなります。

## 相談場所

長崎市万才町7-1 TBM長崎ビル12階  
(株)アソウ・ヒューマニーセンター長崎支店



## 問い合わせ先

長崎県「令和7年度外国人材確保総合支援業務」  
受託事業者：株式会社アソウ・ヒューマニーセンター長崎支店

〒850-0033 長崎県長崎市万才町7-1 TBM長崎ビル 12階

**☎095-826-9800** 受付時間：平日9:00~18:00

E-mail: [nagasaki.foreign-hr@ahc-net.co.jp](mailto:nagasaki.foreign-hr@ahc-net.co.jp)

<https://ahc-net.co.jp/lp/nagasaki-foreign-hr/>

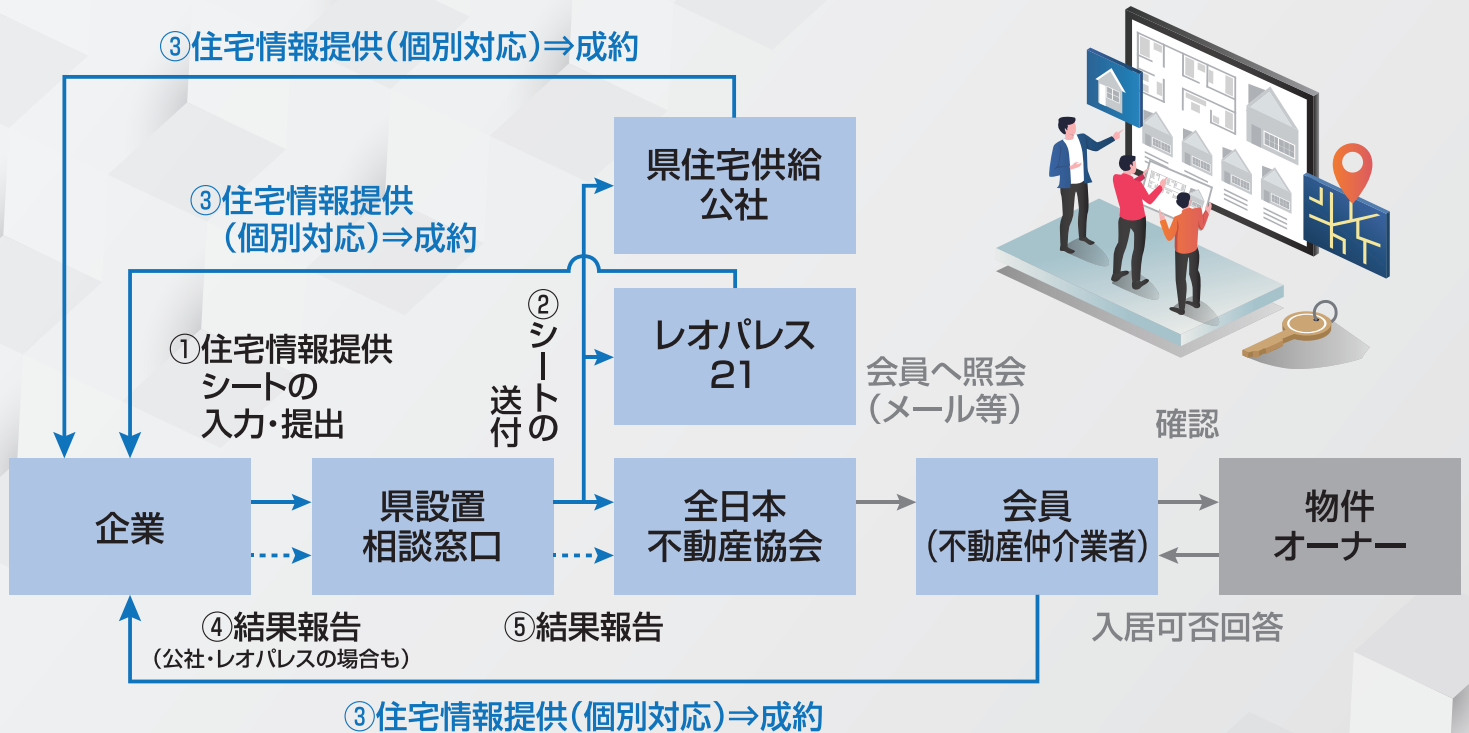
事業ホームページ



# このような支援やイベントを実施します

## 外国人材向け住宅情報の提供

全日本不動産協会、レオパレス21及び県住宅供給公社と連携し、外国人が入居可能な住宅情報を提供します。



## 留学生とのマッチング支援

留学生が在籍している長崎県内の大学、短期大学、専門学校、日本語学校に、留学生の採用を希望している企業の求人情報をお届けします。

## 企業向けセミナー及びマッチングイベントの開催

外国人材の受入に関するセミナーや、企業と監理団体等とのマッチングイベントを開催します。

## 企業見学会の開催

企業向けに、外国人材の受入実績のある企業の見学会を開催します。



もっと自分らしい  
働き方  
休み方  
Refresh!

計画的な  
取得で  
実りある  
休暇を！

10月は「年次有給休暇  
取得促進期間」です。

年次有給休暇 を上手に活用し  
働き方・休み方を見直しましょう

- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

働き方・休み方改善ポータルサイト <https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

年次有給休暇取得促進特設サイト



年休取得促進  
特設サイト▶





# もっと自分らしい 働き方 休み方

## 年次有給休暇 を上手に活用し 働き方・休み方を見直しましょう

年次有給休暇の計画的付与制度を導入しましょう。

「年次有給休暇の計画的付与制度」とは、年次有給休暇の付与日数のうち5日を除いた残りの日数について、労使協定を結べば、計画的に休暇取得日を割り振ることができる制度です。この制度の導入によって、休暇の取得の確実性が高まり、労働者にとっては予定していた活動が行いやすく、事業主にとっては計画的な業務運営に役立ちます。

### ①日数 付与日数から5日を除いた残りの日数を計画的付与の対象にできます。

例1 年次有給休暇の付与日数が10日の労働者

5日	5日
事業主が計画的に付与できる	労働者が自由に取得できる

例2 年次有給休暇の付与日数が20日の労働者

15日	5日
事業主が計画的に付与できる	労働者が自由に取得できる

◎前年度取得されずに次年度に繰り越された日数がある場合には、繰り越し分を含めた付与日数から5日を引いた日数を計画的付与の対象とすることができます。

### ②活用方法 企業、事業場の実態に合わせたさまざまな付与の方法があります。

方式	年次有給休暇の付与の方法	適した事業場、活用事例
一斉付与方式	全従業員に対して同一の日に付与	製造部門など、操業を止めて全従業員を休ませることのできる事業場などで活用
交替制付与方式	班・グループ別に交替で付与	流通・サービス業など、定休日を増やすことが難しい企業、事業場などで活用
個人別付与方式	個人別に付与	年次有給休暇付与計画表により各人の年次有給休暇を指定

#### 年次有給休暇の計画的付与に関する労使協定の例（個人別付与方式の場合）

〇〇株式会社と〇〇労働組合とは、標記に関して次のとおり協定する。

- 当社の従業員が有する〇〇〇〇年度の年次有給休暇(以下「年休」という。 )のうち5日を超える部分については、6日を限度として計画的に付与するものとする。  
なお、その有する年休の日数から5日を差し引いた日数が6日に満たないものについては、その不足する日数の限度で特別有給休暇を与える。
- 年休の計画的付与の期間及びその日数は、次のとおりとする。  
前期＝4月～9月の間で3日間 後期＝10月～翌年3月の間で3日間
- 各個人別の年休付与計画表は、各期の期間が始まる2週間前までに会社が作成し、従業員に周知する。
- 各従業員は、年休付与計画の希望表を、所定の様式により、各期の計画付与が始まる1か月前までに、所属課長に提出しなければならない。
- 各課長は、前項の希望表に基づき、各従業員の休暇日を調整し、決定する。
- 業務遂行上やむを得ない事由のため指定日に出勤を必要とするときは、会社は組合と協議の上、前項に基づき定められた指定日を変更するものとする。  
〇〇〇〇年〇月〇日

〇〇株式会社 代表取締役 〇〇〇〇

〇〇労働組合 執行委員長 〇〇〇〇

## 時間単位の年次有給休暇を活用しましょう。

年次有給休暇の付与は原則1日単位ですが、労使協定を結べば、年5日の範囲内で、時間単位の取得が可能となります。労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に役立ちます。

#### 〈労使協定で定める事項〉

##### ① 時間単位年休の対象労働者の範囲

対象となる労働者の範囲を定めてください。一部の者を対象外とする場合には、「事業の正常な運営を妨げる場合」に限られます。

##### ② 時間単位年休の日数

1年5日以内の範囲で定めてください。

##### ③ 時間単位年休1日分の時間数

1日分の年次有給休暇が何時間分の時間単位年休に相当するかを定めてください。1時間に満たない端数がある場合は時間単位に切り上げてください。(例) 所定労働時間が1日7時間30分の場合は8時間となります。

##### ④ 1時間以外の時間を単位として与える場合の時間数

2時間単位など1日の所定労働時間数を上回らない整数の時間単位を定めてください。

●就業規則や労使協定のモデルは、「年次有給休暇取得促進特設サイト」をご覧ください。

労働基準法が改正され、2019年4月から年5日間の年次有給休暇を確実に取得させることが必要となっています。

注) 時間単位の年次有給休暇の取得分については、確実な取得が必要な5日間から差し引くことはできません。