

特集 「うつ病」を知ってください
雨のち晴れ。
心の雨空は、かならず晴れます。

お知らせ
■国保特集Vol.15
○国民健康保険の加入・脱退には届け出が必要です
○脳卒中に注意しましょう

パパとママといっしょに。
おいでおいで
X'mas X'mas
コンサート
0歳から楽しめるコンサート!

ママのおひざで
うたったうたは
きつと心に残るはず。
いっしょにうたって
あそびましょ。

12月14日[日]
開場：午後1時30分 開演：午後2時
料金：0歳から一律¥500 (当日¥600)、
ファミリーチケット(3人まで) ¥1,000 (当日¥1,300)
ファミリーチケット(5人まで) ¥1,500 (当日¥2,000)
☆ファミリーチケットにつきましては、組み合わせは自由です。
場所：三股町立文化会館
主催：三股町・三股教育委員会
■お問い合わせ・チケット販売
三股町立文化会館 ☎0986-51-3462

日本の彩
～花鳥風月～
いつも、そばに歌があった

12月12日[金]
開場：午後6時30分
開演：午後7時
料金：一般¥1,000 (当日¥1,200)
小学生以下¥500 (当日¥700)
※3歳未満の児童は無料で入場できます。
場所：三股町立文化会館
主催：三股町・三股教育委員会
■お問い合わせ・チケット販売
三股町立文化会館 ☎0986-51-3462

時代を彩る愛唱歌、叙情歌、
懐かしの童謡・唱歌：
故郷、七つの子、おぼろ月夜：
日本の風景と懐かしい時を。



「うつ病」を
特集
知って
ください

雨のち晴れ。

～心の雨空は、かならず晴れます～

「どこへ向かえばいいのだろう…」

心の雨に打たれて苦しむ、

そのサインに気付いてください。

ストレス社会といわれる現代では、

うつ病という病気が社会問題になっています。

しかしながら、その病気を理解しているかと問われたならば、
多くの人が「よく知らない」と答えるのではないのでしょうか。

「心に雨が降るよつなどんよりとした気分」。

このように人の気持ちをよく天候で表すことがありますが、
うつ病の人は心に雨が降り続けている状態です。そして、
雨の中、「晴れ」への方向が分からずにいる状態なのです。

そして、誰もが気持ちの落ち込みを経験するということとは、
誰にでもうつ病にかかる可能性があることを示しています。
今号特集は「うつ病」。

大切な人のために、そして自分自身のために、
この病気を知ってください。

雨のち晴れ。

～心の雨空は、かならず晴れます～

「うつ病は心の弱さだろ。自分はうつ病にかかるはずがない」。そう思っている人は少なくないのではないのでしょうか。ここで紹介する、「うつ状態 うつ病」を経験した2人もそう思っていました。うつ病の知識が広く浸透していないため、本人はなかなか気付かないようです。

※「うつ病」を患う人にはさまざまな勧誘などもあり、不利益を受けることもあることから、個人情報保護のために紹介する2人は仮名としました。ご了承ください。

「うつ状態体験者インタビュー」

自分の心の弱さだと思っていたことが、実は「うつ病」の症状だったのかもしれません。

※町内在住のAさんは思い悩む日々を「自分の心の弱さ」だと考えていました。自らを奮い立たせるように努力しましたが、結果、そんな自分自身に苦しみ、家族や同僚の愛情も信じられなくなり、無意識のうちに自殺の手前までいってしまいました。そんなAさんを救ったのは、同僚が何気なく発した言葉でした。

「今考えると、わたしは『うつ病』だったかもしれない」。そう話し始めた30代男性Aさんは、今から2年ほど前に自殺を考えたこともあったという町民の一人です。

彼が「うつ病かもしれない」と言ったことは訳があります。というのも、うつ病をまったく知らず、自分には縁がない話、自分自身の心

の弱さの問題だと考え、病院に行くこと、ましてや周囲に相談するという選択肢さえも彼の中にはなかったからです。

Aさんは、朝早くから夜遅くまで仕事をする毎日が続きました。休日も返上して仕事に励む毎日だったと話します。

「それまで、何も考えずにがむしゃらに仕事をかじ、誰が声を掛けても、Aさんはその言葉が信じられなくなっていました。

「みんな上辺だけしか見ない。しょせん他人事、誰も自分のことを分かってくれない」。

自分の殻に閉じこもり、周りの人に分かってほしいはずなのに、人と関わることを避けるようになったのです。

「仕事を辞めたい」。家族に勇気を持って相談しました。すると、家族から返ってきた言葉は「少し休んだら?」。Aさんの心はどしゃ降りの雨に変わりました。

「どうして、家族でさえも突き放すのか」。自分のことを分かってきているはずの家族にさえ裏切られた気持ちになりました。そして、次第に「自分が必要な人間だ」と思うようになったといえます。

「わたしは、自殺しそうになったこともありません」。Aさんは静かな口調で話し始めました。

「仕事のことです。車で運転中、また涙がポロポロとこぼれました。なぜ自分だけがこんなに苦しい思いをしなければならないのだろう」。どんどん悲しい気分になって、自分でも分かりませんが、楽になりたいと考えたのだと思います」。Aさんの携帯電話が鳴り、われに返ると、そこは山の中でした。車を止め、山の中に入ったという意識はうつすらとあるものの、彼自身でさえも、死を意識して山へ車を走らせたのではなかったのです。ただ、覚えているのは「楽になりたい」という気持ちに駆られていた

というだけでした。

「何をやっているんだろ」。Aさんはあふれる涙を抑えきれないまま仕事に戻りました。

Aさんは仕事にまったく意欲がなくなり、ただひたすら仕事をこなしていただけだったそうです。

そんなある日の出来事、一緒に仕事をしていた同僚から「Aさんと一緒に仕事ができなくてうれしく思います。Aさんに出会ってよかった。これからいろいろな教えてください」と言われました。

そのときは「何を言っているんだ」と思ったAさん。しかし、その言葉はAさんの心から雨雲をゆっくりと取り除いていったのです。

「あのときは、他愛のない会話にしか考えませんでした。うまく言えませんが、霧が晴れていくような気持ちになっていきました」。

自分を評価してくれたからなのか、自分を必要としてくれることが響いたのか、それはAさん自身にも分からないといえます。「でも、あの言葉で肩の力が抜けたというか、そんなに急いで生きる必要はないかと思っただけです」。

Aさんは、悩んでいたことがうそのようだと話します。「今考えると、あの時死んでいれば自分は楽になっていたかもしれない。今は悩んでいた自分がいたということは分かりませんが、なぜそんなに苦しんでいたのか、どんな思いで

していました。今考えると、あの時からわたしは変わったように思います」。

Aさんは周囲から「まじめで頑張り屋」と称されるほど、仕事を熱心にこなしました。そして彼自身も仕事に情熱を傾けました。

そんな彼の仕事に、軌道に乗り始めたのです。「仕事もうまくいくと、周囲からの評価や期待が高まったのを感じました。うれしかった反面、そのプレッシャーは自分でも気付かないほど大きかったのでしょうか」。

それからというもの、Aさんは「もっと仕事をしたい。でも、今よりいい仕事なんて、果たして自分にできるだろうか」と思い悩む日々が続いたそうです。

それまで、仕事に全身全霊を傾けていたAさん。その重圧が、彼から仕事への情熱を奪いました。

「仕事も休みがちになって、休んだら休んだで、何も手につかずに気持ち減ってきて……。気分転換しようにも、気持ちを切り替えられなくて」。Aさんは、すっかりしんどいといけなく、心を強く持たないといけなくと自身にむちを打って仕事をこなしました。

しかし、睡眠不足が続き、彼の心身はもうポロポロでした。「なぜ自分だけが、こんなに苦しい思いをしなければならないのか」。夜眠れず、涙を流す毎日が続きました。

周囲の人は「疲れているのか? あんまり頑張るな」とAさんに声を掛けていたそうです。し

I 「うつ病」を
知って
ください

うつ病の「一番の薬は「周囲の人」です

大抵の人は「うつ病」という言葉は知っていても、まさか自分になるとは思っていないでしょう。誰でも辛いことや心配ごとが続けば気分が落ち込み、意欲が落ちてきます。そのときには、Aさんのように「自分はもしかしたらうつ病かもしれない」と思うことは大切なことです。

しかし、Aさんはうつ病かもしれないが病院に行けないと感じています。この気持ちの背景には、うつ病に対する社会の偏見や知識の足りなさも影響しているのではないかと思います。うつ病は単なる気の持ちかた、気の持ちようというものではありません。しっかりと、専門医の判断を仰いで療養することが大切です。早めの対応ほど、治るのも早くなります。

うつ病の初期症状は、睡眠障害、そのあと食欲不振、気分がすぐれない状態が表れます。そのときはまだ、はきはきしているため、疲れているのだろうと思いがちですが、その後、表情

Aさんのインタビューから読み解く、

専門医が語る
改善・対応方法

が暗くなり、体がだるくなるなど、体への影響が出てきます。このとき病院に行くことが多いと思いますが、さまざまな検査をして問題ないと医師から言われたときは、まずうつ病を疑ってください。

大体、うつ病の人の7～8割は、精神または心療科医ではなく、それ以外の診療で発見されています。これは仕方がないことです。疲れているのだと思っているため、精神科医に行くというのは抵抗があるからです。しかし、もしそのようなときには、周りの人が力を貸して、きちんと治療をするように勧めてください。

力をお貸すといっても精神的に落ち込んでいるときには、周囲の人は「大丈夫だ、頑張れ」という言葉を安易に使わないほうがよいです。話し掛けるよりも、良く聞いてあげること、話してくれるのを待つてあげることが大切です。その人の心の重さ、状態を察してあげることです。「そんなこと言ったって」という態度が一番本人を苦しめます。周りの人からの元気付けなど

あげていたら早く治っていたかもしれません。一般の人に知ってほしいことは、うつ病は誰でもなる可能性があり、最初の対応が大切であるということ。まったく気付かないうつ病というものはありません。必ず何らかのサインを出しています。しかし本人に「どうした？」と聞いても本人は「何でもありません」と言うことが多くみられます。本人はなかなかうつ病に気付かないのです。家族や友人が、その人のいつもとは違う会話や行動に気付いてあげるといことが大切です。

思い悩んでいる人を持つ家族は、自分の家族だから、自分が見守らなければと一人で抱え込まないでください。専門医の話を聞いたりして、正しく理解し、気持ちに余裕を持つてください。見守る人が楽になると、患者さんも楽になることはよくあることです。

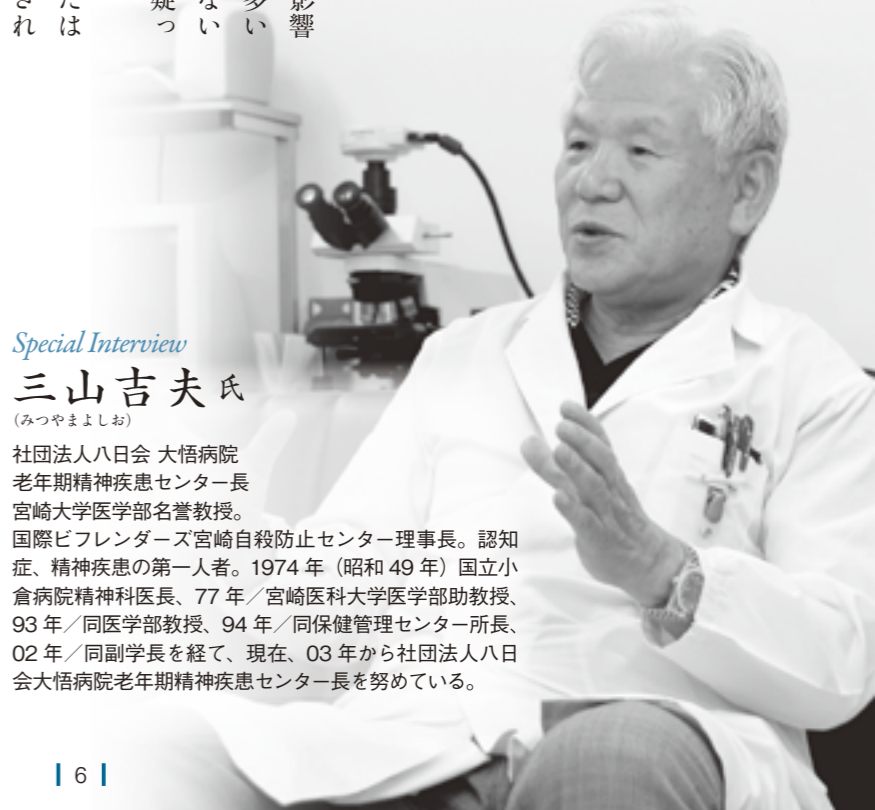
うつ病は脳の中のセロトニンという気分を調整する物質が減っている状態です。今一番新しい薬には、そのセロトニンを脳内で増やし、副作用も少ないというものがあります。しかし、それはうつ病になった人の脳の状態であって、なぜ減ったのかという基本的なことは、まだはっきり分かっていません。ただ、中高齢になるとこの年代に多いことが現在問題になっていますが、年を取るとこのセロトニンが減る傾向にありますので、それも一つの原因だといわれています。高齢者の場合、うつ病をそのままにし

ておくと、脳を使わなくなるため、今度は認知症になっていきます。

うつ病予防には、心配事を一人で抱え込まず誰かに話すことです。そして自分の毎日の生活の中に楽しみを持つこと、規則正しい生活を送ることです。適度に身体を動かすことも脳のセロトニン分泌を促します。自分の生活に気を配るようにしてください。

認知症も、うつ病もその対応策は同じです。自分の家で、心豊かに生活していくためには、みんなが知恵を出し合い、考えていかなければなりません。一番安心できる場所にいることが本人の心の豊かさにつながるのです。

そのためには、生活環境の調整も大切です。地域の目や家族関係などの環境を調整することができるか、家族で、そして地域で話を聞いてあげる状況を作れるかどうかにかかっています。誰もが「心の中を知られたくない」という気持ちを持つています。しかし場合によっては、話したほうが楽になります。誰にでも心のどこかに「誰かに話を聞いてほしい」という思いを持っているはず。それを家族、地域が「心の問題」は「みんなの問題」ととらえる地域づくりが必要。心の問題は「自分の問題だ」と考えるような風潮を作ってははいけません。うつ病についての知識を深めてください。そして家族が気付かない場合は、周囲の人が気付いてあげてください。また、行政としては、繰り返し繰り返しそのことを徹底して伝えていく努力が必要です。



Special Interview
三山吉夫氏
(みつやまよしお)

社団法人八日会 大悟病院
老年期精神疾患センター長
宮崎大学医学部名誉教授。
国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター理事長。認知症、精神疾患の第一人者。1974年（昭和49年）国立小倉病院精神科医長、77年／宮崎医科大学医学部助教授、93年／同医学部教授、94年／同保健管理センター所長、02年／同副学長を経て、現在、03年から社団法人八日会大悟病院老年期精神疾患センター長を務めている。

は、逆にその人を追い込むことがあるのです。その結果、自殺に追い込まれるということもあります。

WHOの統計では、今後、うつ病による自殺が死因として3～4位に入るという見解を示しています。自殺の大半は、うつ病に対する理解の足りなさが背景にあるといわれています。自殺は個人の責任ではないとよくいわれますが、これは本人に対する周囲の対応などの問題であるという意味です。ですから、うつ病とは、周囲の人が癒やしてあげるといのが治療の基本となるのです。Aさんも周囲が十分に理解して

みんなの健康度チェック

次の質問でこころの健康度（うつ度）を簡単にチェックしてみましょう。「最近2週間のあなたの様子」についてお答えください。

番号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	今まで楽しかったことが楽しめなくなった	
3	今まで楽にできたことがおっくうに感じる	
4	自分は役に立つ人間とは思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある ※「ぼっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などの場合はチェックしない	
7	気分がひどく落ち込んでいて、自殺について考えることがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある ※家族の病気や死、親戚・近隣の人の自殺など	

2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は
毎日の生活に支障が出ている場合は
うつ病の可能性ががあります

一度、専門医へ相談してみましょう

※このチェック表は簡易的なものです。正確な診断は専門医療機関で受けてください

「うつ病」と

うまく付き合っていく

発見されにくい「うつ病」。ここで紹介するBさんは、かかりつけの病院で発見されました。

「判断して自分で動くというのがわたしのスタイルでした。仕事でも家庭でも。何でも自分でするのが当たり前という気持ちでしたから、助けてほしいという考えは頭にありませんでした。今考えるとそれが反省点です。もし上司に『一人ではできない』と言っていたならば、違っていたかもしれません」。そう話す町内在住40代女性のBさんは、5年ほど前にうつ病を発症しました。うつ病のきっかけは仕事量の多さでした。残業に次ぐ残業、休日も返上して働いたBさんは、心身ともに休まる暇がなく、ひと月がたちました。眠りが浅くなり、ふらふらになっても仕事をしていたといいます。

「眠れなくなつて、体が重くなつて、立っていらなくなりました。仕事では上司に報告しなればならないのに、考えがまとまらなくなつて……。今思えばそこで気付けばよかったのですが」。それから激しい動悸を感じるようになり、「過労で心臓にきたのかな」。かかりつけの病院に行ったものの、特に身体的な問題はあ

自分は病気で動けない、家族に迷惑を掛けてしまうという罪悪感。Bさんは何もかもがマイナス思考だったといいます。「マイナス思考の連鎖から抜け切れない感じでした。感情も表すことができなかった。発症してずっと後のことです。最初に出た感情は『泣く』でした。そして最後に『笑う』でした。『笑うこと』の難しさをすごく感じます」。

Bさんは療養3カ月という短い期間で仕事に復帰しました。

「当時の主治医から『仕事に行きたいなら行ってもいいよ』と言われましたし、職場からも復帰してほしいとの言葉もありましたので、責任感もあつて復帰しました。今考えると早かったのかもしれないと思つています」。

復帰した職場の同僚や上司たちは「仕事量が多かったんだね」「仕事の分担をしてあげればよかったね」と言ってくれました。

しかしBさんは、出勤したものの、顔は無表情、行動は緩慢だったといいます。

「当時は家族のことを思うと、仕事を辞められませんでした。行かなきゃという気持ちが強かった。そしてそれがまた苦痛に。誰かが『仕事を辞めていいよ』と言ってくれたなら荷が下りたかもしれません。でも当時の自分としては、働かなきゃという思いでいっぱいでした」。

Bさんは、半日出勤や週の半ばに休みをもらうなどして、仕事を続けました。そうして通院しながら順調に回復していったBさんでしたが、

りません。医師は「精神的なものではないか?」と言いくそうに話しました。

Bさんは当時を振り返ると、気付く場面がいくつもあったと話します。しかし、当時は「うつ病かもしれない」という疑いをまったく持つていなかったため、「心身症だろう」という気持ちでしかなかったそうです。

そして、Bさんは紹介してもらった心療内科を訪れました。しかし、医師に自分の症状を伝えようとしますがうまく話せません。言葉がうまく出てこなかったといいます。そのため、紙に症状を書いて、医師に見せました。

「とにかく自分は立ってられない。一睡もできない。ぼーっとして考えもまとまらない。大きな岩を頭に乘せているような感じです」。症状を書きつづけた紙を見た医師は、おもむろに「うつ状態ですね」とBさんに告げました。

「うつ状態と言われたときはショックでした。今は自分で勉強したのでよく分かりますが、当時はうつ病を詳しくは知らなかったのです。社会的にも偏見があるように思っていました。周囲から自分がそのような見られることや家族が家族内に精神の病気の人がいると見られることに抵抗を感じていました。まさか自分がかかるとは思っていませんでしたからね」。

Bさんはそれから通院を始めました。「うつ病の薬は、飲み始めてから2、3週間ぐらいたってからしか効いてこないんですよ」。そう話すBさん、一日のほとんどの時間をベッドの

発症から2年後、仕事のストレスで症状が悪化。うつ病の薬の服用が多くなりました。

「また仕事量が増えた出来事がありました。ちょうど同じ時期に、母の介護も始めたので疲れていたのでしょう」。3カ月の療養を経て、職場復帰。そういったことを繰り返しました。

「調子が良くて、ベッドから起き上がったときは『死』を考えたこともあり。何の前触れもなく、何かの拍子にふっと考えるのです。例えば包丁を持ったとき、高いところに登ったとき、そんなとき、死んだらどうなるんだろうという思いが頭をよぎるのです。怖くなって、実行したことはないですが、考えちゃいけないと自分に言い聞かせるのがまた大変です」。

Bさんは発症してから、うつ病の知識を深め、自分は苦しいのだということを家族に理解を求めていたそうです。そして、Bさんの家族はうつ病を理解し、Bさんの症状に合わせて行動してくれるようになったといいます。

「わたしの調子が悪いときは、子どもたちが食事率先して作ってくれます。外出しようと約束していても、調子が悪くなったら『じゃあ次の日に行こう』と合わせてくれます。主人にも『支えてくれている?』と尋ねてみたんですよ。そうしたら『支えているだろ?』と笑って答えてくれました」。

そうした経験からBさんは、「自分は苦しいのだということ自分から発しないと家族は分からないのだ」ということを知った」といいます。

上で過ごしました。というより、ベッドの上から動けなかったそうです。

「わたしの場合、2週間目くらいから効き出してきて、1カ月くらいでだんだん動けるようになりました。医師から薬と休養をしっかり取りなさいと言われていたので、ほんとに何もなかった。というか、できなかったのです」。

当時、彼女の夫はうつ病という言葉は聞いたことがあったものの、具体的な症状などは知らなかったそうです。子どもたちは、うつ病という言葉すら知りませんでした。そのため、子どもたちは「寝てばかりいたからなまけていると思つていた。いらいらしていた」と当時のことを話したそうです。外見では分からないうつ病は、子どもたちの目に「ごろごろ寝ているだけ」としか映っていませんでした。

Bさんが何もできなかった状態が1カ月ほど続きましたが、子どもたちは、うつ病をはっきりと理解できていないまま、自分たちで弁当を作ったり、食事を作ったりしていたそうです。

「トイレに行くのでさえ、つらかったです。ご飯も食べられなかったし。薬が効き始めると、いろいろな考えが頭に浮かんできます。そして、なんでもこんなふうになってしまったのだろうと悲観的なことばかり考えるようになりました。でも動くことができないから、ただベッドでごろごろしているだけ。だから、それも苦しかったですね。自分だけが不幸。何で自分だけが。そんなマイナス思考ばかりでした」。

「うつ状態のときは人に会いたくない。おしゃべりするのいや。外に出るのいや。家にもりっぱなしです。その時点で本当は家族が気付かないといけないでしょう。でも、実際は家族でさえもなかなか分からないみたいです。わたしの家族も気付いていませんでした。やっぱり日ごろから誰かとつながっているということが大切。誰かに相談することは大事だと思います。そう話すBさんにうつ病を今どのように考えているか尋ねてみました。するとBさんは「今はうつ病と上手に付き合っていくかと思つています。今はだいたいぶん薬の量が減ってはきているものの、すぐには薬を切れないし、まだ今でも波がありますから。動き過ぎた次の日は調子が悪くなる日もありますし、雨が降っちゃうと、めいるときもあります。でも、それはそれでいいのかなと思うようになってきました。いつかは治るだろうとは思つていますが、再発を何度も繰り返しているのです。今のところはうまく付き合っていくかという感じでしょうか。うまく付き合合って、人生を楽しめるようになっていかなければいいかなと思つています」と話しました。

4年間通い続けた病院での治療が改善しなかったBさんは、病院を転院。現在は月に1度の通院をしながら、うつ病とともに生活しています。そして、周囲にも「自分はうつ病です」と伝えていくそうです。自分自身、うつ病をあまり知らなかったころのような偏見が少しでもなくなるように。

雨のち晴れ。

～心の雨空は、かならず晴れます～



思い悩み、「心に雨が降るような、どんよりとした気分」。わたしたちは、それをさまざまな方法で「晴れた気分」にできます。雨雲の上には常に青空が広がっていることも知っています。しかし、うつ病の人は、心に雨が降り続き、雨雲の上にある青空が信じられなくなっている状態なのです。これは脳内の感情をコントロールする神経伝達物質の代謝異常にも深く関係があり、「体の病気」といえます。つまり、うつ病は「心の弱さ」ではないということです。

これは、めずらしくない病気とはいえ、うつ病に対する知識が浸透していかないことがあげられます。そのため、「体の風邪」と違い、「心の風邪」は見た目にも症状が出にくく、周囲も本人も「疲れているのだろう」「頑張りすぎたのだろう」「ここ最近、大変だったから」などと、安易に考えてしまいがちなのです。

「体の風邪」は、放置しておけば、肺炎を起したり、場合によっては死に至ることは周知の事実ですが、「心の風邪」も放置してしまえば、マイナス思考に陥り、心身ともに疲れ果て、場合によっては死を選ぶ人も多くいるというのも事実です。

「心の風邪」といわれるほど、めずらしくない病気です。この身近な「体の風邪」と同じように、うつ病も「心の風邪」といわれるほど、実はめずらしくない病気なのです。うつ病は気分が落ち込み、物事への興味、喜びを無くすといった心的な症状が表れ、睡眠不足や食欲不振、肩こりや便秘といった体の諸症状が表れます。

「心の風邪」といわれ、「体の病気である」といえるうつ病。わたしたちは、この身近な病気に対して「その人の心の弱さ」と安易に考えず、この病気に対する知識と理解を深めておかなければなりません。

しかし、うつ病にかかる多くの人は、そういった症状に気づき、早めの対策をとるということがなかなかできずにいます。周囲の人はもちろん、本人でさえも「心の異常」には気づきにくいのです。

仕事での責任や人間関係などの精神的ストレスや、寝不足や体の酷使からくる身体的ストレス。わたしたちは良くも悪くもさまざまなストレスを受けて日々生活しています。しかしながら、わたしたちは外食や十分な睡眠、個々の娯楽といったものを上手に利用してそれを解消しています。そのようなストレス解消法を実践できているときは、脳内の神経伝達物質の質的、量的なバランスが保たれているのです。

「心の風邪」といわれるうつ病

誰もが

かかる可能性のあるうつ病

Ⅱ 「うつ病」を知ってくださーい

その人の「心の弱さ」が雨を降らすものではありません

うつ病は「心の風邪」といわれるほど、めずらしくない病気です



暗く冷たい雨の降る道に迷うとき、
どうすれば光指すほうへ向かえるのでしょうか。

「気付いてあげられる」と「心が晴れ間をもたらすきっかけになるかも知れません」

Ⅲ 「うつ病」を 知って ください

雨のち晴れ。 降りやまない雨はありません

行政も詳しく調べます

行政は、住民の誰もが快適な生活を送るために、このうつ病対策にも積極的に取り組んでいます。本町福祉課でも、専門員を配置した相談窓口の開設や、小中学生へのうつ病周知教育など、現在行政が可能な限り行えるサービスの情報収集や方法の模索、検討を行っています。

しかしながら実のところ、うつ病に対する明確な手立てを行政は持っていません。

なぜなら、個人の申し出や相談がない限り、うつ病が発覚しにくいからです。また、発覚した場合であっても、一口にうつ病とはいえ、個々の苦しみの状態は多種多様。そのため、専門の医師などへの紹介までにとどまっているのが現状です。

個々のプライベートには踏み込めない、しかしうつ病に対して何らかの対策を持ちたい。そういった思いを持つ行政も、どうすればよいか

その方法の模索に苦しんでいます。

「一人で悩まずに相談してください」「うつ病を知ってください」。通り一遍のようではありますが、このように何度も何度も呼び掛けるしかないのが、今の行政の現状なのです。

大切な人。

その心に青空を広げるのはあなたです

うつ病は、心身へのストレスやまじめで責任感が強いなどの性格を要因として、家族との死別といったことをきっかけとしてかかることが多いといわれています。また、思春期や結婚、出産、更年期などホルモンのバランスが変わる時期に女性がかかる比率が高いなどの統計も出ています。しかし、身体疲労やストレス過重が長引くとすれば、「きっかけは何にでも、誰にでもある」ということを、わたしたちは知っておく必要があります。

まず、「うつ病を知ること」です。

悩み苦しんでいる人は、最愛のあなたでさえ理解してくれないと思っているかもしれません。あなたのために、奮い立とうともがいているかもしれません。

降り続く心の雨のサインは、いつもそばにいるあなたが気付いてあげてください。行政や医療機関が持ち得ない、「そばにいて、話を聞くこと」。大切な人の心に青空を広げることができるとはあなたしかいないのです。

心の雨空は、かならず晴れます

宮崎県は、昨年の人口10万人当たりの自殺率が全国ワースト2位となりました（厚生労働省人口動態統計）。自殺率32・1人、実にこの間、361人が尊い命を自らの手で絶ったのです。その主な原因は、経済的な苦境や健康問題。しかしその背景にはうつ病をはじめとする「心の問題」を抱えているといわれています。

昨年度、町が把握した町内うつ病患者は45人。

しかしこの数は病院で治療を受けていることが分かっている数です。「病院に行けない」「誰にも言えない」「自分の心の弱さのせいだ」と悩み苦しんでいる人の数を含めると、その数はもっと多いと推測されます。

そういったうつ病、その予備軍に対して、行政が明確な対策を持たない中で、何が一番の対策なのでしょう。それは、取材した2人と三山医師の言葉どおり、その本人と周囲の家族、友人、職場、そして地域の人たちとのつながりです。雨が降り続く心の持ち主に、青空を広げるのは周りの人たちなのです。

何がきっかけでうつ病になるかわかりませんが、何がきっかけで治るかもわかりません。しかし、どんなきっかけでうつ病にかかったとしても、心に降る雨も、やまない雨はありません。心に暗く広がる雨空もいつか必ず青空を迎えるのです。

知っていてください。

青空へのきっかけとなる人は

「いつでもそばにいる」ということを。

「身近な人にも話せない」そんな人は、
ご相談ください。

●福祉課 社会福祉係

(月) 金 午前8時30分～午後5時

☎(52) 1111 (内線164)

●都城保健所 健康づくり課

(月) 金 午前8時30分～午後5時15分

☎(23) 4504

●宮崎県精神保健福祉センター

(ストレス診療相談)

(月) 金 午前8時30分～午後5時15分

☎0985(27) 56966

特集 「うつ病」を
知って
ください

雨のち晴れ。

心の雨空は、かならず晴れます。

わたしは飲食店でずっと働いていました。18歳のころから、1年ほどは昼夜と両立してバイトという形で働いてきました。でもやはり、夜の収入のほうが多いということもあり、夜の仕事だけをするようになったのです。自宅から車で通っていました。毎日毎日、変わることもなく、お酒を飲んだの運転でした。あのころは楽しかったです。あたりまえのように、飲酒運転で帰宅していました。

そのときは、こんなに大きな事故が起きるなんて思ってもいませんでした。運がよかったのか、今、考えてみれば、わたしは今まで一度も検問、スピード違反で捕まったことがなかったのです。飲酒運転という恐ろしいことをよくずっと思ってきました。

本当に簡単に考えていたのですよね。お酒を飲んでも関係なかったのです。自分が本当にはかえりません。事件は、わたしの飲酒が一番の原因でした。仕事を終えて、同僚と食事をしていたの帰りに起こりました。もう夕方近くになっていたことでした。早く帰ろうとスピードを出してました。工事中の電灯がチカチカしていたのが分り、細いクラックの状態になっていて、ところを通り過ぎた直後でした。

今思うこと

1 事件を振り返って

もう、悪夢なら覚めてほしいと本当に思いました。なにがなんだか、全然分からなかったのです。ただ、自分の車になにかぶつかったのは分かったので、それは、バイクでした。わたしは両ひざを打ったくらいでしたが、相手の方がほぼ即死の状態でした。もう、どれほど泣いたかわかりません。

でも、相手の家族の方は、それ以上に苦しい思いをしているのです。言葉とかでは言い表せないのです。実は、わたしは父親を18歳のときに交通事故でなくしています。ですから、相手の家族の方の気持ちがよく分かります。でも、それ以上に苦しんでいると本当に思いました。わたしにできることはなんだろう、ただ、それだけを考えていました。でも、なにもできないのです。ただ、故人のめい福を祈ることしかできず、そんな自分の無力さに嫌気すらありました。

なんども夢であってほしいと思いましたが、自分の車を見たときは本当に驚きました。自分が無傷であったことが信じられないくらいです。交通事故の恐ろしさや身を持って感じました。

アルコールという液体が、どれほど、悪の水になるかということも、今まで自分があたりまえのように行っていた飲酒運転も、もう二度とてはいけないうこと...。

※ 贖いとは、罪を償うという意味。
ここに掲載してある手記は、交通事故を引き起こして刑務所で罪の償いをしている人たちの悔みの記録です。
一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しき人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端端から伝わってきます。
このような悲惨な事故を引き起こさないよう、心の戒めにしたいと思います。
〔動東京交通安全協会提供〕

交通事故(人身)発生ワースト ◎県内14位 /平成20年8月31日現在 (30市町村中ワースト1悪い方からの順位)



「和の伝統」。日本古来の情緒豊かな音楽に会場もうっとり

Culture 文化会館



三股町立文化会館
〒889-1901 三股町大字榑山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

古典、そしてモダン
「温故知新(守)」
10月4日、「温故知新(守)」を開催しました。

この公演は、町出身の上之園謙治さんと都城市出身の石井秀弦さんの2人からなる「温故知新」が、「守・破・離」をテーマに今年から再来年まで3年構成で企画されたコンサート第一弾です。

この「守破離」とは、伝統を受け継ぐものにとつて忘れてはならない、という意味を持つ日本古来の武道の教えで、今回のテーマは「守」。これは、師や各流派の教えを忠実に守り、それからはずれることのないように精進して身につけよ、の意味です。

「守」のテーマで行われた今回は、「和」の伝統を大事にしようと、津軽民謡を歌う内山みゆきさん、琴の岡崎勝美さん、うたの川崎圭子さん、民謡太鼓の大沢ゆき音さんをゲストに民謡・唱歌・

童謡を中心に開催され、子どもから大人まで楽しめる内容になっていました。また、この日は石井秀弦さんの誕生日ということもあり、出演者からの花束のプレゼントなど、サプライズ企画も盛り込まれ、会場をわかせていました。来年は「破」のテーマで開催します。今回見逃した人は、来年の公演にぜひ足を運んでみてください。

★12月3月のイベント情報
☆12月12日(金)
日本の彩 『花鳥風月』
☆12月14日(日)
0歳から楽しめるコンサート
『おいでおいびX・masX・mas トンサート』
☆11月11日(日)
サポール(風味)フラメンコ
『心音』
☆10月21日(土)
『Hiro Jazz Tour 2008』

10月は「食」の展示を開催しました

毎月テーマを変えて本の展示をしていますが、10月は「食」をテーマに資料を展示しました。

今回は、親子で作る料理の本や、食事を演出する器や台所用品の本、著名人が書いた食に関する本などを集めました。

また、本の展示以外に、「あめ・キャラメル」の歴史と「絹ごし豆腐と木綿豆腐との違い」について調べ、あわせて紹介しました。たくさんの方々が、展示物を前に足を止め、気に入った本を借りて帰る人も多くいました。

第36回読書感想文感想画コンクール結果発表!

感想画の部

最優秀賞(敬称略)

- 幼 児 堀内俊希(わかば保)
- 小学1年生 吉川幸輝 (三股)
- 小学2年生 假屋咲月 (勝岡)
- 小学3年生 黒木望 (三股西)

- 小学4年生 永田大樹 (宮村)
- 小学5年生 山本智恵理 (三股)
- 小学6年生 吉田智美 (三股西)
- 中学1年生 高野由実子 (三股)
- 中学2年生 上村愛梨沙 (三股)
- 中学3年生 磯野結奈 (三股)

感想文の部

最優秀賞(敬称略)

- 小学1年生 和田海斗 (三股)
 - 小学2年生 山本尚矢 (三股)
 - 小学3年生 緒方文哉 (梶山)
 - 小学4年生 石坂みちる (三股)
 - 小学5年生 山本智恵理 (三股)
 - 小学6年生 永田智之 (三股西)
 - 中学1年生 池野俊太郎 (三股)
 - 中学2年生 中野香葉子 (三股)
 - 中学3年生 福田ひかる (三股)
- 休館案内(25日)くらしのカレンダー
1 月曜日(祝日の時はその翌日)
2 祝日・年末年始(12月28日～1月4日)
3 水曜日(館内整理日)
館内資料一斉点検年1回15日以内



読書感想文・感想画コンクール入賞作品を図書館内に展示しています!

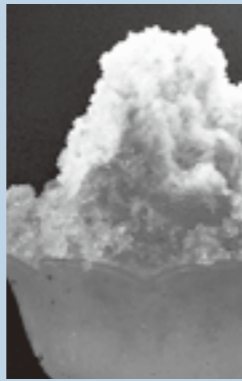
Library 図書館



三股町立図書館
〒889-1901 三股町大字榑山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

外国語指導助手のコーナー

アメリカと日本の四季の感覚



わたしがよく聞かれることに「日本には四季がありますが、アメリカにもありますか?」というものがあります。アメリカにも四季はありますが、様子が違います。アメリカ人より日本人にとって四季は大切なことで、例えば、わたしの好物は夏の冷たい梅ジュースといったように、日本のお店は季節によって、品ぞろえが大きく変わります。しかし、アメリカのお店では1年中ほとんど品ぞろえが変わらないことから分かります。アメリカ人はいつでもどこでも同じ物を買えることを便利だと考えます。ですが、日本にいるアメリカ人はやはり季節ごとの商品や気に入り、それがなくなると少し不満に思います。日本人は季節ごとの変化に慣れているので苦にならないでしょうし、アメリカのタイプも便利ですので、両方の考え方は、理にかなうところがあると思います。



ファヤストン・エリック



「あたたかみのある福祉と健康のまちづく切」の推進を目指した宣言が、満場一致で採択された

社会福祉大会

温かみのある福祉と健康のまちづくりを



「幸福に生きる」と題し記念講演を行った 釈円融さん



町長表彰(右)、さんさんクラブ会長表彰(左)で賞状を受ける受賞者



受賞者の皆さん。会場からは盛大な拍手が送られた

10月18日、町とさんさんクラブ三股は「第13回社会福祉大会」を文化会館で開催しました。

大会には福祉関係者や町民など約350人が参加。社会福祉向上に貢献した人や団体のほか、福祉啓発作文優秀者など合わせて21人2団体を表彰しました。

また、住民参加型の地域福祉を推進、利用者本位の細やかな福祉サービス事業の展開、地域福祉活動の環境整備など、「あたたかみのある福祉と健康のまちづくり」の推進を目指した宣言が満場一致で採択されました。

式典後は、予防接種の2次感染で車いす生活を余儀なくされた釈円融さんが「幸福に生

きる」と題し、記念講演。幸福に生きるためには、「鍵」を見つけていることが大事であると訴えると、参加者は皆真剣な表情で聴き入っていました。

また、藤間幸喜會やプアローズコスモスの舞踊も大会に花を添えました。

なお、受賞者は次のとおりです(敬称略)。

【社会福祉功労者永年勤続者】(社会福祉施設、民間社会福祉団体の役員または職員でその功績が特に顕著である人)高野昇・黒山芳友・釘元イツ子・池田美智子・盛田一夫・福岡奈美子・若狭清子・永田マル子・田中真智子

【社会福祉民間奉仕者・団体】(身体障害者で、よくその障害や苦難を克服し、現在自立更



民生委員・児童委員協議会
高野昇さん

「受賞者だけでなく、惜しめない協力をいただいた方々にも与えられた賞としてうれしく思います。この榮譽を励みに今後も努力していきたい」

生して他の模範となる人)山元テロコ(「多年にわたり民間奉仕活動の実践者として実績があり、現在も活動している人)原口ナミ(「ボランティアグループとして過去10年以上率先して活動を行い、現在も活動中の団体)日赤奉仕団

【さんさんクラブ三股会長表彰】(永年役員・功労者の部)児玉輪・山元正廣・池田雄雄・石川顔市(「クラブ育成の部)前目高齢者クラブ

【福祉啓発作文表彰】(小学生の部)最優秀賞*山田真由(「梶山小6)優秀賞*海老原琴音(「勝岡小6)・入来莉帆(「勝岡小6)

(中学生の部)最優秀賞*満石花歩(1年)優秀賞*上村愛梨沙(2年)・月野江里香(2年)

たすきをつないで 中学駅伝で三股中女子優勝



優勝した三股中女子Aチーム

(区間順・内は学年)
新地 楓さん(2)、福永 彩夏さん(1)、橋口 優香さん(2)、中馬みなみさん(1)、田中 弥生さん(3)

9月27日、第10回三股町南九州中学校駅伝競走大会(町体育協会・三股陸上クラブ主催)が開催されました。

今回から「南九州中学校駅伝大会」と大会名を変更して行われた本大会は、県内の中学校のほか、鹿児島県や熊本県からの参加が毎年のように増え続けている大会になっています。

今年も、昨年より8校多い男女合わせて35校67チームが出場。男子20区間、女子10区間で、文化会館西側をスタート・ゴールとする折り返しのコースで行われました。

大会では、けん命にたすきをつなぎ、デッドヒートを繰



り広げる選手たち。沿道からはチームに関係なく温かい声援が送られていました。

三股中駅伝部は、女子Aチームが35分20秒のタイムで見事2連覇。男子Aチームは1時間5分56秒で2位に入賞するという好結果で、女子では3区、男子では5区と7区が区間賞を獲得するなど、大健闘をみせました。また、男子の優勝は帖佐中(鹿児島県)が1時間5分43秒でした。



「みんなを心をつないで優勝することが目標だったのでうれしかった。今後は県大会で男女アベック優勝が目標です」

和田さん、みやざき大使に「宮崎をPR」



10月10日、宮崎県から「みやざき大使」に任命された和田善秋さん(西植木)が、役場を訪れました。

みやざき大使は、任期は2年。県の知られざる魅力発掘への協力と、国内外への宮崎県のPR活動が主な任務。和田さんは、上海在住日本宮崎県人会(119人)の会長を務めて6年目となるなど、主に中国との架け橋役として活動を展開する予定です。

桑畑町長は「三股町のPRも含めて、ぜひ頑張ってください」と励ましました。



みやざき大使 和田善秋さん(西植木)

みまたにひろがれ ボランティアの輪



10月18日、町ボランティア連絡協議会と社会福祉協議会共催の「第12回ボランティアまつり」が総合福祉センター「元気の杜」で開かれました。

会場には、ボランティア団体などの展示や創作コーナーが設けられ、約1100人の人出でにぎわいました。

また、メインステージでは、舞踊や「手話うた」などの多彩な内容が来場者を楽しませました。現在、町内ボランティア登録者は364人。ボランティアの輪は着実に広がっています。



参加者 郡城東高校自動車工業科 阿多友徳さん(3年生)

お知らせ

水質検査員を募集します！

水道水は、『濁り・臭気・塩素の残留効果』について、1日1回以上の検査を行うよう水道法で定められています。

そこで、町では、この検査を行う水質検査員を募集します。

この水質検査は1年を通し毎日欠かさず検査し、毎月1回検査状況を報告する必要があります。

■募集地域＝宮村地区、植木地区、蓼池地区、梶山地区、大野地区、轟木地区、東原・稗田地区

■募集人員＝上記地区から各1人(計7人)

■検査方法＝目視による色・濁りの有無、臭気の有無、検査キットによる残留塩素測定

※1回の検査時間は5分程度です。

■検査場所＝各家庭

※普段使用する水道水で検査します。

■報償額＝月額6,510円

■検査期間＝平成21年4月1日～22年3月31日(1年間)

※2年目以降継続可

■申込方法＝問い合わせ先へご連絡ください。

■申込期限＝11月28日(金)

■問い合わせ
環境水道課 上水道係
☎52-1111(内線265)

第60回人権週間

12月4日～10日

重点目標

「育てよう 一人ひとりの 人権意識～思いやりの心・かけがえのない命を大切に～」

「人権週間」って？

今年も12月4日から人権週間が始まります。この人権週間の由来は、1948年12月10日、パリで開かれた第3回国際連合総会で「世界人権宣言」が採択され、この日を記念して国際連合は12月10日を「人権デー」と定め、すべての加盟国に対し人権思想の普及と高揚に努めるように呼び掛けたことによります。

わが国でも、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として、広く国民に人権思想の普及と人権意識の高揚を呼び掛けるため、さまざまな行事を実施しています。法務省と全国人権擁護委員連合会では、この期間中、啓発運動重点目標を設定し、人権思想の普及の啓発活動を展開しています。

「人権相談所」を開設

次のとおり人権相談所が開設されます。時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～午後3時までです。どこでも相談できます。

12月	開設場所
2日(火)	小林市須木支所ふるさとセンター
3日(水)	高崎総合支所ふれあい交流センターえびの市総合福祉センター

4日(木)	三股町総合福祉センター(元気の社)野尻町保健福祉センター
9日(火)	都城市総合福祉センター山田総合支所総合福祉センター
10日(水)	高原町ほほえみ館
11日(木)	山之口総合支所ふれあいの館
12日(金)	高城総合支所
16日(火)	小林市役所1階相談室

■問い合わせ

総務企画課 行政係

☎52-1111(内線232)

11月は児童虐待防止推進月間です

子どもは、親の所有物ではありません。親や大人が「しつけ」という理由で行っている行為であっても、子どもに著しい苦痛を与える行為や子どもの成長に悪影響を与える行為は虐待です。

大切なことは、子どもの視点・立場で考えるということです。社会から虐待をなくすためにも、「他人の子どものことだから」と無関心でいるのではなく、少しでも気になることがあれば、迷わず関係機関に通告しましょう。

法務局では、子どもの人権に関する問題を専門的に扱う「子どもの人権110番」を設置しています。虐待を見た人、聞いた人も、勇気を出して電話をください。また、町子育て支援センターでも、相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

【知っていますか?「子どもの人権110番」】
子どもの悩みや困りごとについて、法



副町長に木佐貫氏が就任

副町長就任あいさつ

このたび、10月6日付けをもちまして、三股町副町長を拝命いたしました。身に余る光栄でありますとともに、その責務の重大さに身の引き締まる思いでございます。職員時代には、皆さまからいろいろご指導をいただきながら、多くの経験をしてまいりました。この経験を生かしながら、桑畑町政の基本理念であります「対話と

協調」に沿って、粉骨砕身、鋭意努力をいたす所存でございます。

町議会をはじめ、町民の皆さま、関係各位の温かいご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

三股町副町長 木佐貫辰生

【略歴】 木佐貫辰生(きさぬきたつお)。早稲田大学社会科学部卒。1980(昭和55)年三股町役場入庁。企画調整課長、農林振興課長、生涯学習課長、財政課長を経て、2005(平成17)年から産業振興課長。55歳。榊山(山王原)出身。

務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。保護者の人からの相談も受け付けています。相談は無料で、秘密は堅く守られます。「いじめ」や学校での体罰、困りごとなど相談したいことがあれば、気軽にお電話ください。

■問い合わせ

宮崎地方法務局(子どもの人権110番)
☎0985-20-8747

町子育て支援センター
☎52-8101

福祉課 児童福祉係
☎52-1111(内線166・167)

家「家族の日」と「家族の週間」

内閣府は、11月の第3日曜日を「家族の日」に、その日を含む前後1週間を「家族の週間」にそれぞれ決めました。これは、少子化対策の一環として行う「家族・地域の絆を再生する国民運動」の一つで、「家族の大切さへの理解を深めることや、家庭・地域の絆の重要性について理解してもらい、よりよい社会を作りましょう」という目的のものです。

普段も家族との会話や近所付き合いはあると思いますが、この時期は、家族と過ごす時間を多くしたり、一緒に出掛けたりするなど、意識してみたいかがでしょうか。

■家族の日＝11月16日(日)
※毎年11月の第3日曜日です。

■家族の週間＝11月9日(日)～22日(土)

また、毎月第3日曜日の「家庭の日」も、家庭を大切にしようという日です。

■問い合わせ

教育課 生涯学習係
☎52-1111(内線434)

最低賃金が変わります！

宮崎県最低賃金(地域別)が『時間額627円』に改正

県の最低賃金は、宮崎県最低賃金審議会で審議を重ねてきましたが、今年10月26日から「時間額627円」に改正されました。

最低賃金は臨時、パート、アルバイトを含めた宮崎県内で働く全ての労働者に適用されます。

なお、産業別最低賃金については、別に審議が行われ、年内発効を予定しています。

■問い合わせ

宮崎労働局 労働基準部 賃金室
☎0985-38-8836

裁判員制度が始まります！

来年5月21日から「裁判員制度」が始まります。「裁判員制度」とは、国民から選ばれた6人の裁判員が、3人の裁判官と一緒に刑事裁判に立ち合い、被告人が有罪か無罪か、有罪の場合はどのような刑にするのかを決める制度です。

宮崎県地方検察庁では、裁判員制度に関して次のとおり広報活動を行っています。

ぜひご利用ください。

■出張説明会＝

より詳しく裁判員制度について、知りたいと思う人または団体は、出張説明会を開催しています。説明会は、少人数、土曜日、日曜日、時間外でも行っています。お気軽にご連絡ください。

■DVD無料貸し出し＝「裁判員制度ーもしもあなたが選ばれたらー」(58分、中村雅俊主演)

「裁判員プロジェクト始めます！」(23分、アニメーション)

■問い合わせ

宮崎地方検察庁 企画調査課
☎0985-29-2134

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付を次のとおりいただきました。

故人のご冥福をお祈りいたしますとともに、社会福祉発展のために有意義に利用させていただきます。

誠にありがとうございます。

三股町社会福祉協議会
平成20年9月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
西村ヨシノ	夫	みつまさ 光正	80	谷	3万円
下村敏明	義母	川原エミ	90	上米	3万円
山元豊	母	ミエ子	81	蓼池	3万円
児玉俊介	子	ゆうた 悠太	2	東原	2万円
久保ミエ子	夫	秀盛	82	櫛田	3万円
前田初恵	夫	ゆうりょう 有良	70	東植木	2万円
大重雄楠	母	ミチ子	88	東原	5万円
馬渡逸	夫	とらお 虎男	86	山王原	10万円

振り込め詐欺にだまされない！

家族が窮地にあることを装って、または「還付金を受け取る」と偽って、言葉巧みにATMに誘導し高額な金額を振り込ませる「振り込め詐欺」(オレオレ詐欺、還付金等詐欺など)の被害が急増しています。特に高齢者が被害者の約8割を占めています。

<被害事例>

突然の電話で、「医療費の特別控除の還付金を受け取る」と誤解させ、被害者を銀行のATMに誘導し、被害者に指示して、その預金口座から約200万円を振り込ませた。

<ひとこと助言>

電話や郵便物などで、高額な現金を相手の預金口座に「振り込め」というものについては、言われるままに振り込んではいけません。

ATMで、携帯電話で操作を指示して現金を振り込ませる手口

が増えていきます。被害を防ぐためにも、ATMでの携帯電話使用はやめましょう。

万一に備えて、被害額を少なくするために、ATMでの振込利用限度額を引き下げておくとういでしょう。

振り込め詐欺の手口は、次々に新しくなっています。心配な時は、最寄りの警察署やお住まいの消費生活センターなどにご相談ください。

■問い合わせ

都城地方消費生活センター 都城市北原町16-1 ☎24-0999
総務企画課 行政係 ☎52-1111(内線234)

Children 子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

■期日=12月5日(金)

■受付=午後1時15分~1時45分

●キッズクッキング

■期日=12月6日(土)

■時間=午前9時30分~午後0時30分

■対象者=町内在住の3歳以上の未就学児と保護者

■内容=お昼ごはんをつくろう(講話と調理)

■持ってくるもの=エプロン、三角さん(大きめのハンカチ)

米0.5合/人、室内用シューズ(子どものみ)

■参加費=200円/人

■申込期限=12月3日(水)まで

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●親子教室

■期日=11月17日(月)

■時間=午前10時~正午

■内容=おやつ作り♪

※(申し込みが必要:限定10組町内在住親子)

●友達つくろう!一緒にあそぼう!

■期日=11月20日(木)

■時間=午前10時~11時

子育てサークル「いもん子クラブ」さん

●親子ふれあいコンサート(小さな音楽会)

■期日=11月25日(火)

■時間=午前10時~11時

■場所=総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●お誕生会

■期日=11月27日(木)

■時間=午前10時~11時

■内容=10・11月生まれのお友達を来ているみんなでお祝いします。

12月の行事予定

【親子教室】

期日=12月4日(木)

時間=午前10時30分

~11時30分

内容=救急法:南消防署救命救急士を講師に招いて実技を盛り込んだ講演です。



General 一般

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

■期日=11月17日(月)

■時間=午前11時~正午

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動を1時間程度行います。

●いきいき元気塾~運動実践編

「いきいき元気塾」は皆さんの健康づくりをお手伝いするための教室です。生活習慣、特に体を動かすきっかけづくりとしてご参加ください。

■期日=①12月1日(月) ②12月8日(月) ③12月22日(月)

■時間=午前9時30分~11時30分 (受付)午前9時~

■場所=勤労者体育センター

■対象者=町民なら誰でも参加できます。

※ただし、治療中の病気がある人はかかりつけの医師にご相談ください。

■参加費=無料

■内容=生活習慣病予防のための運動

※①~③にかけて運動強度が増していきます。

※事前に体調チェックを行います。

【講師】健康運動実践指導者 上村裕子さん

■準備するもの=運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、水分補給用の飲み物

●無料健康相談、電話相談コーナーのご案内

地域産業保健センターは、産業医の選任義務のない小規模事業所(50人未満)の従業員と事業主を対象に健康相談、職場訪問指導などの保健サービスを無料で実施しています。

今回、夜間に産業医による健康相談コーナーと電話相談コーナーを開設します。お気軽にご利用ください。

■期日=12月3日(水)

■時間=午後6時~7時

■場所=都城市北諸県郡医師会館

■電話相談=☎22-0754

■内容=産業医による健康相談と電話相談

■問い合わせ=都城・西諸地域産業保健センター

☎22-0754

Advanced age 高齢者(介護保険) Long term care Insurance

●介護保険料の「口座振替」をお勧めします!

●介護高齢者係(内線162・163)

介護保険料を納付書で納めている人(普通徴収)には、「口座振替」をお勧めしています。「口座振替」は保険料を納めに行く

時間や手間が省け、安心・安全に納付でき、大変便利です。ぜひご利用ください。

町内の金融機関に口座振替依頼書が備えてあります。通帳印をお持ちになり、お申し込みください。

なお、介護保険料が年金からあらかじめ差し引かれる人(特別徴収)も「口座振替」の申し込みができます。

特別徴収が続く限り、口座振替されることはありませんが、何らかの事情で特別徴収が停止された場合に納め忘れがなくなります。納め忘れを防ぐためにも「口座振替」の申し込みをお勧めします。

●介護保険サービスの利用者負担軽減について

●介護高齢者係(内線162・163)

介護保険サービスを利用する場合、利用者負担は利用料全体の1割となっています。

しかし、次の条件に当てはまる人で生計が困難であると町が認めた人は、社会福祉法人などが提供するサービス(訪問介護、通所介護など)について1割負担分が4分の1軽減されます。

軽減されるか判定を受けるには、申請が必要です。

■対象者の要件=

①~⑥の基準をすべて満たす人のうち、収入や世帯の状況、利用者負担などを総合的に考慮し、生計が困難だと町が認めた人

①住民税世帯が非課税であること

②介護保険料の滞納がないこと

③負担能力のある親族などに扶養されていないこと

④年間収入が単身世帯で150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額)以下であること。

⑤預貯金などの額が単身世帯で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下であること。

⑥世帯が居住するための家屋や、日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産を持っていないこと。

■認定されると=

審査の結果、該当者には「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」を交付します。有効期間は、認定された月の初日から平成21年6月30日です。

サービスを利用する際に、利用する施設に「確認証」を提示すると、軽減されます。

■利用できるサービスの種類=

社会福祉法人などが提供するサービス

訪問介護(※)、通所介護(※)、短期入所生活介護(※)、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護(※)、小規模多機能型居宅介護(※)、地域密着型介護老人福祉施設生活介護、介護老人福祉施設サービス

※は介護予防サービスを含みます。

■軽減できる利用者負担の内容=

介護費負担(1割負担)、食費・居住費

■申請に必要なもの=次のものを持って、福祉課 介護高齢者係(⑦番窓口)で申請してください。

ア)申請者(対象者)と同世帯全員の預金通帳(定期含む)、印かん

※通帳は必ず最新の状況を記帳してからお持ちください。
イ)申請者(対象者)の年金額支払通知書・健康保険証
※有価証券・債権などの保有状況も申請時に確認します。

地域包括支援センターからのお知らせ

●地域包括支援センター ☎52-8634

介護予防のための

「生活機能評価」受診のご案内(再掲)

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、

「日ごろから介護予防に取り組むことが大切です!」

■対象者=満65歳以上の人(現在、要支援・要介護の認定を受けている人を除きます)

■費用=無料

■持ってくるもの=①受診券(役場発行のもの)

②介護保険被保険者証

生活機能評価とは?

満65歳以上(※1)の人が対象です。今後このままでは介護が必要な状態になる可能性が高いかどうかチェックするものです。基本チェックリスト(25項目)を記入していただき「運動機能・栄養状態・口腔機能」それぞれについて判断されます。また、「うつ」「認知」「閉じこもり」についても評価します。その結果「介護予防のためのサービスの利用が望ましい」と判定された人に、介護予防教室をご案内するものです。(※1:満65歳以上でも要支援・要介護の認定者は受けられません)

生活機能評価Q&A

Q:必ず受診しないといけないのですか?

A:任意です。しかし、自分の健康を管理していくためには、可能な限り受診することをお勧めします。

Q:基本チェックリストの点数が10点以上でないと受診はできないのですか?

A:いいえ。あくまでも参考程度です。点数が高いと介護が必要な状態になる可能性が高いことが予想されるため、その目安としています。10点以下でも受診できます。

Q:介護保険被保険者証は必要ですか?

A:必要です。介護認定の確認をするために必要になります。しかし、紛失された場合は再発行ができますので福祉課介護保険係の窓口にお越しください(身分を確認できるものをお持ちください)。

●足もと元気教室のお知らせ(11月19日~12月18日)

「足もと元気教室」の各地区での日程は、次のとおりです。

地区名	時間	場所	日程
鬱池	午前9時30分~11時	鬱池 児童館	11月20日
轟木	午後1時30分~3時	轟木 集落館	11月25日
植木	午後1時30分~3時	西郷木コミュニティセンター	11月26日・12月10日
中原	午前9時30分~11時	中原コミュニティセンター	11月26日・12月10日
前目	午後1時30分~3時	前目 研修館	12月17日
寺柱	午後1時30分~3時	寺柱 青年の家	12月11日
餅原	午後1時30分~3時	餅原 研修館	12月15日
梶山	午前9時30分~11時	第4地区分館	12月17日
谷	午後1時30分~3時	谷 青年の家	12月2日
今市	午前9時30分~11時	今市 児童館	12月1日

※日程は、毎月ご案内します。



いきいきげんき!

~大人もいっしょに「食育」~

毎月19日は食育の日

● 問い合わせ：
健康管理センター
☎52-8481

★たのしく・かしこく・きちんと食べる★

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といいことづくしです。
旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。



11月の旬食材…ゴボウ 食物繊維や炭水化物が豊富なゴボウは薬用として中国から伝わりました。独特な風味が日本人以外は好まず、食用としているのは日本だけです。ゴボウの食物繊維のリグニン、体内の有害物質を吸着して排泄する作用があるため、ガン予防に効果があります。宮崎産の「水田ゴボウ」は香りがよくやわらかいのが特徴です。(表示の材料はすべて1人分です)

◎黄の皿 ごはん (150g) / 塩分 2.6g
【主食 1.5つ (SV)】 250kcal / 塩分 0.7g

◎緑の皿 ゴボウのみそまよサラダ
【副菜 1つ (SV)】 143kcal / 塩分 0.6g

材料 ゴボウ…50g、ニンジン…15g、細ネギ…4g、マヨネーズ…大さじ1、みそ…小さじ1/2、こしょう…少々
作り方 ①ゴボウはささがきに、ニンジンは千切りにしてサッとゆで、水気をきって冷ます。②ネギは小口切りにする。③マヨネーズとみそ、こしょうを混ぜ、ゴボウ、ニンジンを和える。④器に盛る。

◎赤の皿 春雨入りプルコギ
【主菜 2つ (SV) 副菜 1つ (SV)】 315kcal



食育って?

毎日の食事によって身体が作られ、食事の質によって健康の質まで変わってしまいます。食べ物を選ぶ力、正しい知識を身につけ、心も体も健全な食生活を実践することができる人間を育てる教育のことです。

税

● 問い合わせ：税務財政課 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944

11月30日(金)は納付期限です

● 納税管理係(内線 144・147)

納付期限内に納付しましょう。

- 固定資産税(3期)
- 国民健康保険税(5期)

※口座振替は11月25日(火)が振替日です。再振替は行っていません。21日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。残高不足などで振替ができなかった場合は、納期限後に「口座振替不能用の納付書」をお送りします。役場または郵便局以外の金融機関で納めてください。

「納税相談」ご利用ください

● 納税管理係(内線 144・147)

税金は納付期限内に納めていただくのが原則ですが、思わぬ事故や病気、失業などやむを得ない特別な事情がある

て、納付期限内に納税できない、または一度に納めることが難しいといった場合には、事前にご相談ください。

町税の納め忘れはありませんか

● 納税管理係(内線 144・147)

町税の納付をすっかり忘れるなどして納期限を過ぎますと、滞納として督促状が送られ、本来納めるべき税額のほかに督促手数料や延滞金も併せて納めなければならない場合があります。また、滞納したままですと、財産の差し押えなどの滞納処分を受けることにもなります。町税は納付期限内に完納しましょう。

督促

納期限後20日以内に督促状を発送します。その場合、1通につき100円の督促手数料がかかります。

・町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を! ・この社会 あなたの税がいきている ・たばこは町内で買いましょ

みまた 暮らしのカレンダー

1. November ~ 13. December 2008

※診療時間 午前9時~午後6時
※やむを得ず変更する場合がありますので ☎23-5555でご確認ください。
(※夜間/都城救急医療センター ☎39-1100)
※歯科については ☎25-4100に 問い合わせてください。

◎11月の予定

1	土		
2	日	◎おおくほクリニック(内) ☎26-1500(千町) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長坂町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(高崎町) ◎よしかわクリニック(麻・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎野田医院(産・婦) ☎24-8553(蔵原町)	
3	月	◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上川東) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎教山医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎福島外科(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎花房医院(泌) ☎25-1177(北原町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町) ・図書館休館日	
4	火	・可燃物	・図書館休館日
5	水	・不燃物	
6	木	・缶・びん	
7	金	・可燃物	
8	土		・図書館休館日
9	日	◎柏村内科(内・消・番・呼吸) ☎22-2616(上町) ◎とくとめクリニック(内・番・消) ☎26-1820(一万町) ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花鎌町) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町) ・図書館休館日	
10	月	・不燃物	・図書館休館日
11	火	・可燃物	
12	水		
13	木	・トレイ・ペット	
14	金	・可燃物	
15	土		
16	日	◎森山内科クリニック(内) ☎21-5000(南蔵原町) ◎河村医院(内・小) ☎39-5868(梅北町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(高城町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松町) ◎武田産婦人科(産・婦) ☎22-0336(蔵原町)	
17	月	・不燃物	・図書館休館日
18	火	・可燃物	
19	水		・図書館休館日

20	木	・缶・びん	
21	金	・可燃物	
22	土		
23	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄町) ◎鶴木内科医院(循・内) ☎26-0008(花鎌町) ◎あきづき医院(内・心・内) ☎36-0534(上水瀧町) ◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東町) ◎いき形成外科ひふ科(形・外・皮) ☎45-0020(年見町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東町) ・図書館休館日	
24	月	◎宮永病院(内・胃・外) ☎22-2015(松元町) ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎浜田医院(胃・外) ☎22-1151(牟田町) ◎庄内医院(外・内・整) ☎37-0522(庄内町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町) ・図書館休館日	
25	火	・可燃物	
26	水	・不燃物	
27	木	・トレイ・ペット	
28	金	・可燃物	
29	土		
30	日	◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(牟田町) ◎あきと内科胃腸科(内・胃) ☎46-5500(都原町) ◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水瀧町) ◎たかお浜田(外・内) ☎22-8818(鹿尾) ◎寺本整形(整) ☎22-1171(北原町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町)	

1	月	・不燃物	・図書館休館日
2	火	・可燃物	
3	水		
4	木	・缶・びん	
5	金	・可燃物	
6	土		
7	日	◎藤元上町(内) ☎23-4000(上町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(都原町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎ながはま整形外科(整) ☎46-7188(都北町) ◎土井外科(胃・外) ☎22-1825(上東町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)	
8	月	・不燃物	・図書館休館日
9	火	・可燃物	
10	水		
11	木	・トレイ・ペット	
12	金	・可燃物	
13	土		



◎今月の表紙

『晴れの笑顔』



自然に出る笑顔とは

子どもたちの表情は実に豊かです。楽しいときは楽しい、悲しいときは悲しい。その素直な感情は、どんな場面でも表れます。写真は福井侘奈ちゃん(5歳・長田)。穏やかな気持ちがこちらまで伝わってきました。
言葉や顔に素直な感情を表すことはよしあしだといわれますが、「どうすれば晴れた気持ちになれるか」という点では、子どもたちから学ぶこともあるように思えます。



「たいせつなひと」

ひまわり保育園編



【今回のテーマ】

台風が台湾めざし 進み寄り 勤務中の息子を 気づかふ夜更け

桑畑 トミ子

息子は、昨年11月から台湾勤務になり、東京から単身赴任しています。台風のために息子のことが気になります。

曇り日に 山鳩鳴けば いづくにか 見えざる一羽 忘へ鳴くなり

岩崎 民子

ヤマバトには縄張りがあるのか、畑から庭まで来て鳴きました。一声二声独特の鳴き方です。すると姿は見えないが、別の一羽が呼応して鳴くのです。仲の良い2羽のヤマバトが鳴く静かな秋の一日でした。

秋風や 遠き地に住む 子に便り

川原 順子

いくつになっても親は子どもが気になる。子離れはしているつもりなのにやはり頭から離れない。とりわけ秋風にはそこはかとない寂しさを覚え、遠き地に住む子どもたちに思いをはせる。

佛飯の 艶良く盛らる 今年米

桑畑 多津子

田圃の耕作をお願いしている方が、新米(モミ)を届けてくださいました。さっそく精米して、仏さまにも新米の香りとともに高く盛り付けお供えすることでした。

三股文芸

「短歌」◆三股短歌会

119

「俳句」◆三股椿俳句会

わが家の一番星



いつもニコニコ笑顔の陽くん。陽くんがいてくれるだけで、みんなが笑顔になるよ。ありがとうこれからも元気いっぱい喜んでね!

ふくしまようしん
福島陽心くん(1歳)
◎平成19年10月3日生まれ
◎新太郎さん・菜々子さんの長男



歌って踊るのが大好きな夢空ちゃん♡ これからも楽しいお姉ちゃんていてね♡

ふじもとゆあ
藤本夢空ちゃん(2歳)
◎平成18年7月15日生まれ
◎友宏さん・麻美さんの長女

お便りやイラスト、お子さまの写真を募集しています。

皆さまからのお便りを募集しています。ふだん生活で感じたことや皆さんへのお願いごとなどを400字以内に、またアニメのヒーローなどをお書きの上、お送りください。

◎わが家の一番星

3歳以下のお子さまの写真とコメントを添えてお申し込みください。

■問い合わせ 総務企画課企画政策係 ☎52-1111

■茶しよけ

思い悩み、気持ちが悪く落ち込んだとき、皆さんはどのような方法で気分転換をしていますか。▽わたしは、高いところに登ることで解消しています。飛行機に乗ったときもそうですが、高いところから見渡す景色には、まちや車が小さく見えます。車はゆっくり動いて見えますし、「こんな小さな世界でたくさんの人が生きているんだから、自分の悩みなんてほんとに小さいな」と思えるからです。しかし、この方法がほかの人にも有効かというところではないです。例えば家族で

さえも、気分転換の方法はまったく違うかもしれません。それは、人それぞれの考え方が違うからです。▽しかし、家族友人同様…。自分にとってそこにいることが当たり前になっている人と、「お互いの気持ちを分かっているつもり」になっている場面が多々あります。大切な人が何を思い悩んでいるかも、その「分かっているつもり」が悩みを気付かなくさせているのかもしれない。▽何を考え、何を思うのかを分かり合おうためには、やはり日ごろの会話の積み重ねが、強くて太いつながりを築き上げるのではないのでしょうか。(小)

◎町章

町の木「イチヨウ」を象徴化したもので、外形は丸く円満で輪、すなわち和やかさを表し無限を意味しています。

◎町の花/サツキ

◎町の鳥/ホオジロ

◎町の木/イチヨウ

◎町のおいたち

三股町にはいろいろ発掘される土器から、新石器時代より各所に人が住んでいたことがうかがわれます。また、その名の起源は「古くから川三条、股になりて流れたり」と古書にあって、その名「三股」をとどめているといわれています。徳川時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を一元として、戸長役場と改称しました。当時の地頭三島通庸公は荒涼たる原野に土木をおこし、産業を奨励し教育の振興をはかつて村造りをなし、ここ三股の基礎が築かれたのです。

明治23年、町村制実施により三股村となり、昭和23年5月3日に町制を施行して名実ともに三股町として発足しました。以来自治の発展に努め、文化農村建設へと邁進し、さらに今や数多くの企業誘致により町民の所得向上をはかりながら住みよい豊かな田園工業都市をめざして躍進しています。

三股町の人口

平成20年10月1日現在

- 男/11,518人・女/13,190人
- 計/24,708人・前月比+27人
- 世帯数/9,540戸(+24戸)
- 出生/17人・死亡/11人
- 転入/105人・転出/84人

No.459
2008.11

発行・編集/三股町総務企画課
〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1
TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944
URL http://www.town.mimata.miyazaki.jp/

わたしたち!

ひまわり
JIN

あなたにとって大切な人は誰ですか?

今回は、ひまわり保育園の年長児と年中児の子どもたちに「大切な人」を教えてくださいました。

この子どもたちに限らず、皆さんにとって大切な人は家族であったり、恋人であったり、友人であったりすることでしょう。

身近な存在だけに、分かっているはずだと思うこともよくありますが、「あなたはわたしにとって大切な人です」と言葉で伝えることも、大切なことかもしれません。