健康へのトビラ　第10回

あなたの「こころ」お元気ですか？

ストレス社会といわれる現在、みなさんのストレス度はどうでしょうか。

慢性的な疲労から心身のバランスを崩すこともあり、特に精神的疲労（心の疲れ）により、病気や心の病（うつ病など）を引き起こすことがあります。

全国で年間3万人を超える自殺死亡者の9割以上が、何らかの精神疾患にかかっていると推測され、特に中高年の自殺ではうつ病が背景に存在していることが多いといわれています。

うつ病とは、気分が落ち込んで何かをしようという気力がなくなったり、周りのことに興味がなくなるなど、生活のなかで充実感が得られなくなる病気です。

うつ病を疑うサイン 自分が気づく変化

・悲しい、憂うつな気分、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
・寝つきが悪くて、朝早く目がさめる。
・食欲がなくなる
・人に会いたくなくなる
・夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
・自分を責め、自分は価値がないと感じる

うつ病にならないために

○毎日の小さな苛立ちに対しては、ストレス解消法（スポーツ、趣味、レジャー）が有効です。

○少し深刻な問題に対しては、次のようなストレス対処法が有効です。

・問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみる。
・自分の手に余る問題については、誰かに相談する。
・事故や失敗など起きてしまったことに対しては、誰かに話して気持ちを整理して、これからのことを考える。

○健康は何をするのにも基本になります。体の不調を感じたら休養をとり、専門家（医師など）に相談してください。

相談窓口
・県精神保健福祉センター
TEL099-255-0617
専門家による相談日（受付）
毎週月・木9時～11時
・加世田保健所　TEL53-2315
専門医による相談（要予約）
・健康センター　TEL72-7176

しきいき　No.205

青少年が安心して過ごせる地域に！

地域の子どもは 地域で守り育てよう

昨年、広島県及び栃木県において、小学校の児童が下校途中に殺害されるという痛ましい事件が発生しました。この事件を受け、内閣府は、通学路における子どもの安全確保について緊急アピールを行い『地域のおじさん、おばさん運動』を提唱しています。

「地域の子どもたちは、地域で守り育てる」運動こそが、子どもたちの尊い命を守ることができると思います。

そのためには、地域、学校・家庭が力を合わせて地域に働きかけ、青少年が安心して過ごせる地域づくりを進めていかなければなりません。

あなたも『地域のおじさん、おばさん』になってください

こんなことからでいいんです

☆子どもたちに積極的に声かけをする。

良い行いを目にしたときは、ためらわずにほめてあげる。危険な遊びやルール違反には、見て見ぬふりをせず注意する。

☆子どもたちの立場を考えてあげる。

子どもたちが困っているとき、苦しんでいるときこそ、良き理解者、親身になって相談相手になりましょう。

☆伸び伸びと活動できる機会をつくる。

友だちとの遊び、自然や動植物とのふれあい、異年齢グループの中での活動などは、健やかな心や体を育むうえで欠かせない体験です。伸び伸びと活動できる機会をつくってあげましょう。

☆良いことは率先して行う。

子どもたちは大人の背中を見て成長していきます。地域の行事等、率先して参加しましょう。

☆子どもたちを事故や犯罪から守る。

地域に、事故につながる危険な場所はないですか？子どもを誘惑したり、犯罪に巻き込むおそれのある場所はありませんか？不審な人や車などに出会ったら、特徴や車の番号など控え通報するなど、互いに連絡、協力できる態勢をつくっていきましょう。

今月の言葉

伸びる芽に、
良い友、良い家、
良い社会

市民あいさつ運動日

2月17日（金）

朝の登校の時間帯に市民全体で声かけ・あいさつ運動に取り組みましょう

消費生活メモ　地上デジタルテレビ放送 移行に便乗した架空請求

『デジタル放送接続料金請求書』と書かれた封書が届き、その内容はUHFアンテナ受信端末切替工事が必要で、その工事代金の一部をすべての世帯に負担してもらうとの請求。

このような地上デジタルテレビ放送移行に便乗した「架空請求」の事例があります。

アナログ放送からデジタル放送に完全に移行するのは2011年ですが、それまで移行に便乗した「架空請求」が行われる可能性があります。

アナログ放送のチャンネル変更工事のための作業は「アナログ周波数変更対策」と呼ばれ、費用は国が負担しており、一般家庭に請求することはありません。

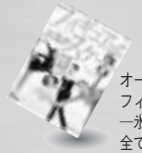
また、現在使用しているテレビのすべてが使用できなくなるのではなく、地上デジタル放送用チューナーを設置すればよいものもあります。テレビが見られなくなるというような話に惑わされないようにしましょう。

また、アンテナの撤去や点検を装っての訪問販売で、屋根工事契約を勧誘されトラブルになったという相談もあるようです。

◎問合せ　消費生活相談室
TEL72-1111 内線329

新着本

告白
●チャールズ・R・ジェンキンス（著）



オール・アバウト フィギュアスケート
一氷上の美しき戦い、全て見せます！

メルヘンムーン
●W.ホールバイン H.ホールバイン（作）

おーい みえるかい
●五味太郎（作）

ひなまつり絵本展

2月15日(水)～3月5日(日)
1階カウンター前

そろそろ、春の足音も近づいてくる頃です。ひなまつりにまつわる本や、春の本、ほんの少し覗いて見ませんか？

図書館だより　No.166

市立図書館　72-9254

カレンダー　2月10日～3月9日

日	月	火	水	木	金	土
					2月 10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	3月 1	2	3	4
5	6	7	8	9		

休館日
絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～

平成17年度 読書感想文コンクール入賞者発表

小学校の部							
特選	1年	ぬるきひびき	枕崎小	入選	6年	駒水悠希	立神小
〃	〃	阿久根のりとも	立神小	〃	〃	前山莉沙	〃
入選	〃	板敷ゆうな	枕崎小	〃	〃	山之内楓	金山小
〃	〃	原田かずま	〃				
〃	〃	まかやかける	別府小				
特選	2年	宮田美由羽	桜山小				
〃	〃	中村りな	〃				
入選	〃	前田あい	枕崎小				
〃	〃	西垂水たいし	〃				
〃	〃	大はたみつ来	立神小				
〃	〃	こまみずとわ	別府小				
特選	3年	中原茜	〃				
〃	〃	下迫健一郎	金山小				
入選	〃	鳥入奏汰	桜山小				
〃	〃	田ぶちあやね	立神小				
〃	〃	板敷晴菜	別府小				
〃	〃	大園健斗	金山小				
特選	4年	鷲山華奈	〃				
入選	〃	野平美奈子	枕崎小				
〃	〃	立石芽	〃				
〃	〃	藤井愛華	桜山小				
〃	〃	白沢春佳	別府小				
特選	5年	平田裕貴	立神小				
入選	〃	平塚侑里	枕崎小				
〃	〃	揚村昇平	〃				
〃	〃	森陽子	桜山小				
〃	〃	上原真由	〃				
〃	〃	白澤夏海	別府小				
特選	6年	上畠理紗子	枕崎小				
〃	〃	俵積田知里	別府小				
入選	〃	岩下優奈	枕崎小				

中学校の部							
特選	1年	茅野亮平	別府中				
〃	〃	山崎亜美	〃				
入選	〃	佐藤梢	枕崎中				
〃	〃	上原圭太	桜山中				
〃	〃	軍神亨輔	立神中				
〃	〃	岩尾佳奈	〃				
特選	2年	久木田祥子	桜山中				
〃	〃	揚村武史	立神中				
入選	〃	岩下優子	〃				
〃	〃	萩原千恵	〃				
〃	〃	中崎勝梨	〃				
〃	〃	新屋敷優里	〃				
特選	3年	石井遥	桜山中				
〃	〃	岩田有加	〃				
入選	〃	田代詩織	〃				
〃	〃	畠野かおり	立神中				
〃	〃	茶園昂子	〃				
〃	〃	立石露	〃				

高校・一般の部			
特選	1年	外薗京子	鹿水高
入選	〃	菊永恵美	〃
〃	〃	森未紗子	〃
特選	2年	薗田みゆき	枕崎高
入選	3年	下村愛美	〃
〃	〃	白澤直美	〃