



2
2004

February
No.276

NEWS



Oshino

健康福祉メモ

づくことが必要です。

うつ病の主な症状

《心の不調》

感情面

ゆううつ、元気がない、絶望感、悲壮感、自責、イライラ、自殺願望

意欲面

やる気がない、注意力・決断力・集中力の低下

《身体の不調》

身体の不調

食欲不振、味覚異常、不眠
全身倦怠感、頭痛、吐き気
めまい、腹痛、便秘・下痢
体重減少、性欲減少

うつ病の治療

身体が病気になったり、けがをしたりすることがあるように、心の調子を崩すことは誰にでもあることです。身体のことでは病院に行ったり、ゆっくり休んだりと対応する人も、心のことは一人で悩んでいるだけ

という人が少なくありません。症状を悪化させてしまわないよう、不調が長引く時には早めに対応しましょう。

休養

仕事や家事などから離れて徹底的に心身を休めることが必要です。失ったエネルギーを充電しましょう。

薬物療法

抗うつ剤や抗不安剤の内服により、治療が行われます。

精神療法

カウンセリングや自律訓練法などを通して、問題解決のサポートが行われます。

おかしいな？

うつ病かな？

と思う人への接し方

まず休ませる
何日か休みをとって心身を休ませるよう勧めましょう。

無理に誘わない
飲み会や旅行など、本人が乗り気でないときには負担になります。

「頑張つて」は禁句

励ましのつもりでも、かえって本人を追い詰めることとなります。話をゆっくり聞くだけにしましょう。軽々しく批判、否定、賛成はしないことです。

相談内容は秘密にする

やむをえず他の人に話す場合は本人の了解を得ましょう。

早急に結論を出さないよう助言する

退職や離婚などの重大な決定は先延ばしにしましょう。

専門機関に相談するようすすめる

早期対応が何より大切です。役場福祉保健課や吉田保健所へ相談したり、精神科を受診しましょう。

精神保健福祉

相談のご案内

予約先

吉田保健所

富士吉田市上吉田1-2-15

0555-24-9035

日時

原則として第2・4水曜日

午後1時30分～4時

今後の予定は、2月25日、

3月10・24日です。

保健師日記

平成16年2月1日から7日までの一週間は、生活習慣病(旧:成人病)予防週間です。

生活習慣病の予防には「バランスのとれた栄養」「適度な運動」「十分な休養」が必要です。毎日の心がけが予防の第一歩です。この機会に見直してみましょう。

私たちの口の中には、通常28本（親知らずを入れると32本）の永久歯があり、全ての歯に、歯の種類別の役割（歯の役割参照）があります。そして、歯の種類によって抜けたときの影響が異なります。入れ歯とお付き合いは「入れる」と決めたときから始まります。作る前に自分にはどんな入れ歯が必要なのか、自分の歯や入れ歯のことをよく知っておきましょう。

入れ歯が必要になるのは、食生活や会話に不自由を感じる場合

例えば

前歯や奥歯が、それぞれ3本以上抜けてしまったら、食べ物を噛んだり、細かくすることが出来なくなりです。

歯が全部抜けてしまったら、食べ物を噛んだり話をしたりするときに、支障が出ます。また、物を飲み込む行為にも影響します。

入れ歯を入れないまましていると、こんな問題が起こる

歯を無くした後に入れ歯を入れないでいると、いろいろな病気や障害に繋がる可能性があります。

（下図参照）

歯が抜けても食べ物を噛んだり話したりすることに、あまり問題がないと自分が感じる場合でも、歯科医に相談してみましょう。また、実際に入れ歯を作る際も分からないこと（完成までの日数や費用、入れ歯の種類等）は質問するなど事前に確認しておきましょう。

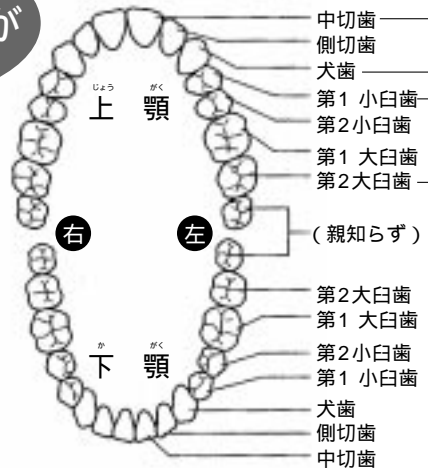
さわやか介護通信

今月は「入れ歯」について紹介します。

高齢者の介護に関する相談は、下記までご連絡下さい。

忍野村在宅介護支援センター（忍野村保健福祉センター内）TEL 20-5211（直通）

歯には
それぞれ役割がある



前 歯

- ・おもに食べ物を噛み切る。
- ・正しい発音をするのに大切。
- ・前歯がそろっていると、若々しく清潔な印象をあたえる。

奥 歯

- ・小臼歯でかたい食べ物を砕き、大臼歯でさらにそれをすりつぶす。
- ・からだのバランスを保つ。
- ・重いものをもったり、スポーツをするときなど、瞬発力を出すときに重要。
- ・奥歯がそろっていると、口の周囲にしわがよらず、若々しさを保つ。

話をする時に息がもれて、きちんとした発音ができなくなる。

上手に噛めないことで消化不良をおこす。

食べ物がはさまりやすくなり、残った歯がむし歯になりやすくなる。

食べ物が口からこぼれて、食事の楽しみが半減する。



歯ならびや噛み合わせに影響が出て、歯周病や顎関節症の原因になる。

口のなかがよく汚れやすくなる。

歯が抜けていると、見た目にも印象が悪くなる。

図書館を
ご利用ください!!

図書館では、読みたい本や気に入っている本をお探しします。知りたいことや調べたいことのお手伝いもしています。お気軽にご相談ください。館内にはインターネットの端末もあり、利用者の方なら誰でもお使いいただけます。
(時間制限あり)

1月9日に行われた大型かるた大会は、参加17チームにより、熱戦が繰り広げられました。当日の参加チームや対戦の様子が館内に写真で掲示してあります。



優勝 ゆきだるまチーム



準優勝 ミニモニチーム



第3位 ゴールド・キングチーム

読んでみませんか?

おすすめ

65
日野原重明(ひのはらしげあき)著
乙武 洋匡(おとたけひろたけ)著
65とは、この注目の二人の年齢差。五体不満足を出版した時の自分は未熟だったと語る27歳。健康が許せば、年若い友と競技場でプレイしてみたいと語る92歳。注目の二人が語る究極の人生の選択。

人生と親友になれる生き方
ドロシー・ロー・ノルト著
あの大ベストセラー「子どもが育つ魔法の言葉」の著者が書き下ろした人生の指南書。「いい人生だった」と言えるような生き方していますか。大事なことを見逃し、聞き逃していませんか。人生の半分を眠って過ごしているような人に送る目覚まし本。

野村萬斎(のむらまんさい) 狂言
野村萬斎(のむらまんさい) 著
テレビでの「ややかしや」の囃し言葉は、振り付きで子どもたちの間でも大流行している。伝統的な美しい日本語を残し、時空を越えて愛される狂言。狂言の全てがここに集約されています。
「北の国から」への手紙
フジテレビ「北の国から」制作スタッフ編
シリーズ放映されていた「北の国から」の22年間には、スタ

ツフにもキャストにも、そしてお茶の間の視聴者にも様々な事があつた。涙が止まらない。はじめて明かされる「北の国から」のもう一つのストーリー。本当のドラマはこれから。

超テク〜これが日本の底力だ〜
日経産業新聞編
ハイテク・現場技能者の練達の技・伝統作業の貴重な知恵などを融合した技術をここでは、超テクと名づけている。日経産業新聞連載の「超テク」「超テク人」「超テク国」を加筆修正。「超テク」でダントツの強さを誇る、日本の製造業の現場ここにある。

来た、見た、撮った、！北朝鮮
山本皓一(やまもとこういち) 著
いまや、その行動に全世界が注目の北朝鮮。その昔「極東のパリ」とも称された平壤と地方の生活水準の極端な落差をカメラは追う。カメラが追った、独裁国家23年間の記録。

ヤングアダルトに おすすめ

フェイマス・ファイブ
エニード・ブライトン作
他人との交わりが苦手な女の子が、いとこたちとの冒険を通して、閉じこもっていた殻の中から抜け出し成長していく様子が生き生きと描かれています。世界各国で、60年にも渡り、読み継がれてきたこの冒険シリーズ

ズがやつと日本に登場。バッド・ボーイ
ウォルター・ディーン・マイヤーズ作
数々の青春小説を描いてきたマイヤーズの自叙伝。ニューヨークのハーレム、何とも言いえない魅力と危険な匂いがする街。そこで、養父母に育てられた彼が、人種の壁や、人生への期待と挫折に苦しみながらも成長していく過程が生々しく描かれています。



お知らせ

おはなしゆりか
2月4日(水) 午前10時30分
おはなし探検隊
2月7日(土) 午後2時から
2月生まれのお友達は
必ず来てね。

2月の休館日

毎週月曜日は休館です。
月曜日が祝祭日の時は火曜日
も休館となります。
2日・9日・16日・23日・27
日が休館となります。

村からのお知らせ

入札結果

平成15年12月26日執行の入札結果を報告します。
落札価格に消費税は含まず。

- 村道奥山尾田線改良舗装工事
(入札番号第15-18号)
落札業者 (有)柏木土木
落札価格 15,400,000円
- 村道太田和線改良工事
(入札番号第15-19号)
落札業者 小山田建設(株)
落札価格 9,400,000円
- 村道地の粉沢線改良工事
(入札番号第15-20号)
落札業者 天野建設(株)
落札価格 10,500,000円
- 江籠丸尾一号線配水管布設工事
(入札番号第15-21号)
落札業者 (株)渡清興業
落札価格 3,350,000円
- 忍野村公共下水道工事
(15-単-17)
(入札番号第15-17号)
落札業者 (株)湯山建材
落札価格 1,290,000円

平成16年度 放課後児童クラブ 募集について

平成16年度の放課後児童クラブを利用する児童を次により募集いたします。

受付日

平成16年2月9日 より

2月20日 まで

受付場所

忍野村保健福祉センター

(福祉保健課)

対象児童

忍野小学校に通学している1〜3年の留守家庭児童(共働き等で日中親等が家庭にいない児童)

開設時間

午後2時〜午後6時

(土・日・祝日は休業日)

但し、夏・冬休み等長期休みは、休業日を除き、

午前8時30分〜午後6時

利用料 月1,000円

募集予定数 50人

その他

募集予定人員を超えた場合は、学童クラブ入会基準により判定し、優先順位の高い児童から順

次入会とします。

また、入会申込書等の書類は、忍野村保健福祉センター(福祉保健課)窓口にて2月初旬より置いてあります。

お問い合わせ先

忍野村役場 福祉保健課

児童福祉担当 志村まで

0555・84・7795

おしの生涯学習 講師募集について

教育委員会では、住民自主企画講座の講師を募集しています。

募集要項

対象

県内に在住、在勤の20歳以上の方で、各種学習活動を現在実践または、今後活動を希望している方。

テーマ・内容

教育・文化・スポーツ・環境

・親子で参加できる講座・国際交流等テーマは自由です。

開設の要件

講師としての謝礼は、受講者の受講料から支払います。

講座のPR、受講生の募集、

会場の確保は教育委員会が行います。

受講生が5名以上集まらない場合は、講座が成立しないこともあります。

提出書類

講師申込書が教育委員会に置

いてあります。

書類の提出先

忍野村教育委員会

0555・84・2042

(募集期間平成16年3月15日まで)

場所

原則として村内コミュニティセンター、村民グラウンド、

村民体育館を利用する。

期間と回数

平成16年度内で回数は自由設定とする。

時間

原則として1講座90〜120

分程度

地域振興課より

《野焼き禁止について》

焼却施設を使用しないで廃棄物を焼却処分する、通称「野焼き」が全国各地で問題となつていきます。

平成9年12月1日施行の「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」(廃棄物処理法)の改正により、廃棄物(ごみ)の処理基準

では「焼却の際には焼却施設を用いて焼却すること」と定められており、これ以外の焼却については禁止されました。

廃棄物処理法の改正(平成十三年四月一日施行)では、野外

焼却(通称/野焼き)について明確な基準をもって禁止となりました。

今まで、ごみの減量として野焼き(小型焼却炉・ドラム缶を含む)などを行っていた方も、今後は村のゴミ収集に出して下さい。

焼却禁止の例外

- 1、農業者が行う稲わらなどの焼却や林業者が行う伐採した枝木の焼却など
- 2、「どんど焼き」などの宗教上の行事を行う場合
- 3、キャンプファイヤーなどを行う場合
- 4、病虫害の付着した木の枝の焼却
- 5、焚き火などのその他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であつて軽微なもの(周辺環境に迷惑がからないこと)

これらの焼却を行うときは必ず消防署に届出をしてから焼却してください。また、右記の廃棄物を焼却する場合は、火災などに注意し周辺環境に影響を及ぼさないよう十分に気をつけてください。

お問い合わせ先

忍野村役場 地域振興課

環境担当

0555・84・3111(代)

動物の適正飼育について

- ・犬は必ずつないで飼いまししょう。
- ・散歩時の糞の始末をしまししょう。
- ・猫は屋内で飼いまししょう。
- ・動物を飼うときは、不妊去勢手術を！



情報プラザ

恩賜林組合より

弁護士による

“無料法律相談”のお知らせ

相談日

平成16年3月9日

期日は、毎回奇数月の第2火

曜日です。

普段お悩みのこと、気にかか
ることなどありましたらお気軽
にご利用ください。

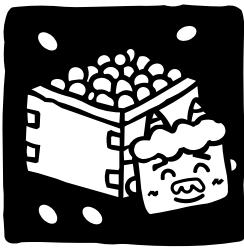
相談料 無料

受付時間

午後1時～午後2時

相談時間

午後1時～午後4時



対象者

富士吉田市、山中湖村、忍野

村の住民

場所

恩賜林組合

(林業センター内)

相談日前や電話での受付、相

談はしません。

お問い合わせ

恩賜林組合 演習地対策課

0555・22・3355(代)

平成16年度自衛官等募集案内

募集種目	区分		願書受付期間	第1次試験	概要
	資格				
幹部候補生	一般・技術	22歳以上26歳未満の者 《22才未満の者は 大卒(見込含)》	平成16年 4月上旬～5月上旬	平成16年5月下旬	入隊後約1年度 3等陸・海・空尉 大学院修士学位 取得者は 2等陸・海・空尉
	歯科・薬剤	専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満 《薬剤は26歳未満の者 (薬学修士学位取得者は 28歳未満)》			免許取得後 歯科は 2等陸・海・空尉 薬剤科は 入隊後約1年で 3等陸・海・空尉
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	第1回 平成16年1月13日 ～平成16年4月9日	第1回 平成16年4月中旬 第2回 平成16年10月中旬	3年間で50日間 訓練参加後予備自 衛官として任用
	技能	18歳以上 保有する技能に応じて 53～55歳未満の者	第2回 平成16年7月20日 ～平成16年10月15日	第1回で採用予定者に達 した場合、第2回は実施 しない。	2年間で10日間 訓練参加後予備自 衛官として任用

URL <http://www.Yamanashi.plo.jda.go.jp> E-mail: hq1@yamanashi.plo.jda.go.jp

応募希望者は下記までお問い合わせ下さい。

(1) 自衛隊山梨地方連絡部 大月募集事務所 住所 大月市御太刀2-8-10 電話 0554-22-1298
 (2) 自衛隊山梨地方連絡部 本部 住所 甲府市北新1-7-9 電話 055-253-1591(代)