

広報 [Public Relations]

ひだか

2011.3月号
vol.161



contents

- ◆まちのわだい 2
- ◆(特集)そのお薬、ジェネリック?! 4
- ◆国民年金の手続きを忘れていませんか? 8
- ◆保健だより「うつ病」—こことからだ— 12
- ◆駐在所だより 15
- ◆惜しくも連続入賞を逃す・日高地方駅伝 18

まちの わだい

My Town Topics



「笑う門には 福来たる」 —新春子どもカルタ会—

1月6日(木)、比井老人憩いの家で恒例の新春子どもカルタ会が開かれ、かるた愛好会(谷口弘子会長)の会員らと子どもたちが、昔ながらの遊びを楽しみました。

カルタ会には、同会員8人と内原小・比井小の児童9人の17人が参加。2グループに分かれて、いろはカルタと五色百人一首にチャレンジしました。

はじめてカルタを体験した児童も「犬も歩けば棒にあたる」「良薬は口に苦し」などと読み上げられると、「ハイッ」と元気いっぱい掛け声で札を取る姿が見られました。

なお、同愛好会では2か月に1回、町中央公民館で例会を開いており、会員を随時募集しています



税金がなくなったら、どうなる？ —内原小で租税教室—

1月17日(月)、内原小学校(田端正幸校長)で租税教室が開かれ、6年生児童45人が税金の大切さを学びました。

講師には御坊税務署職員を迎え、「いつから税金はあるの?」「日本の消費税5%は、世界の国と比べて高いの?低いの?」など税金について、クイズ形式で学習したほか、教育用のアニメビデオを鑑賞しました。

ビデオは、税金のなくなった世界を想定した話で、税金がなくなったらいいだろうと思っていたら、税金がないと道路や橋、学校などが建設されず、家庭ごみが道路を占拠する事態になり、みんなの生活がとても不便なものになってしまったという内容。

講師からも「税金は、みんなが安心して豊かに暮らすためには欠かせないもの」と税の必要性が語られ、「これからは、税金がどのように使われているのかにも関心を持ってください」と呼びかけがありました。



「もちつき」ペッタン！ — 志賀保育所 —

1月20日(木)、志賀保育所(尾上純子所長)で恒例の「もちつき」が行われました。

この日用意されたもち米は6升分。役員のお父さん、お母さんらが石臼にきねでもちをつき始めると、園児らは大喜び。

年長組の園児らもちつきにチャレンジし、「よいしょ、よいしょ」のかけ声にあわせて、自分の背丈とほぼ同じ大きさのきねを力一杯振りかざしました。

つきたてのおもちは、自分たちでコロコロと丸めて、きな粉やあんこをつけてパクリ。

園児らは「おいしい！」「やわらか〜い」と、おなか一杯味わいました。



親子でクッキング！ — 比井保育所・保育参加 —

1月28日(金)、比井保育所(尾崎和代所長)で「保育参加」が行われ、訪れた保護者らは園児らと一緒に遊んだり、クッキングなどでふれあいました。

このうち、年中・年長組の園児らは、「じゃこトースト」「ピザトースト」づくりを保護者と一緒に体験。園児らは、ピーマンやたまねぎ、ハムの切り方を保護者に教わりながら、包丁でいねいにカットして、食パンの上にのせていきました。最後に、チーズをパラパラッとふりかけ、上手に盛りつけされた食パンをオーブントースターで焼き上げて完成。出来上がったトーストは、おやつの時間においしくいただきました。



そのお薬、ジェネリック?!

”家計にやさしい”お薬の話

最近、テレビCMや新聞などで「ジェネリック医薬品」という言葉をよく見かけるようになりました。

このジェネリック医薬品とは、どんなお薬のことなのでしょうか？お薬代が「安い」ということですが、なぜ安いのでしょうか？信頼性のあるお薬なのでしょうか？

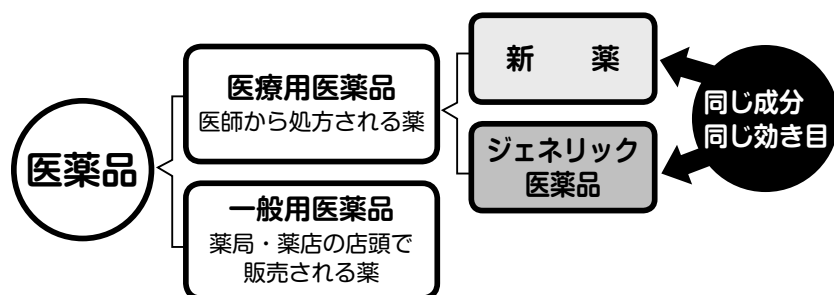
今回は、この「ジェネリック医薬品」についてご紹介します。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、**先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能、効果をもつ医薬品のことです。**

お医者さんや薬局で処方してもらうお薬には、「先発医薬品(新薬)」と「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」があります。

先発医薬品は、「新薬」として最初に発売され、開発した製薬会社が特許をもとに独占的にその薬を製造・販売することが出来ます。

ところが、20~25年の特許期間が終わると、他の製薬会社でも製造・販売出来るようになります。ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、こうした特許期間が終了した後に、先発医薬品(新薬)と同じ効果のある成分で造られたお薬のことです。



ジェネリック医薬品は、 なぜ安いのか？

開発コストが少なくても 済むから、安いのです

新薬の開発には、20～30年かかるといわれ、その費用も200～500億円もの莫大な投資が必要といわれています。

それに対して、ジェネリック医薬品はすでに使われていて、有効性も安全性も確かめられた成分で造られるため、開発費用が大幅に抑えられるので、価格が新薬の約2～7割と安く設定されています。

ジェネリック医薬品は、 救世主？！

患者さんの自己負担の 軽減に一役 欧米では主流に

前述のように、ジェネリック医薬品は開発コストが低く抑えられることから、薬価が安くなっています。ですから、患者さんのお薬代の負担が減り、家計にやさしいお薬といえます。慢性疾患などでお薬を長期間飲み続けること

が必要な患者さんや複数のお薬を飲んでいる患者さんには、とても経済的でメリットが大きくなります。

いま私たちのまわりでは、少子高齢化が急速に進む中、国民医療費がさらに膨らみ、国の財政を圧迫すると懸念されています。国民総医療費に占める薬剤費の割合は、3割近くを占めているといわれ、もし変更可能な薬剤をすべてジェネリック医薬品に変えられれば、約1兆円の節減が出来ることと推定されます。伸び続けている国

民医療費の節減も期待できるのです。

アメリカ、イギリス、ドイツなどの欧米主要国では、使用されている医療用医薬品の6割以上がジェネリック医薬品という、とても身近な存在になっています。

日本での普及率は約21%と少なく、厚生労働省では薬剤費軽減のため「平成24年度までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを30%以上にする」という目標を掲げ、ジェネリック医薬品の使用促進策に取り組んでいます。

ジェネリック医薬品は、 ホントに安全なの？

効き目や安全性・品質は、 新薬と同等です

ジェネリック医薬品の有効成分は、先発医薬品と同レベルの品質・有効性・安全性を有するかどうかについて、欧米と同様の基準で審査が行われています。

※薬価や添加物、薬の形、色や味は、先発医薬品と異なる場合があります。
また、効果の表れ方や持続時間に差が生じる場合があります。

さらに、種類も豊富で、高血圧や高脂血症、糖尿病のお薬などさまざまな分野や症状に対応しており、形態もカプセル・錠剤・点眼剤などさまざまです。

ただし、全てのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

次のサイトでは、いまお使いのお薬にジェネリック医薬品があるかどうかを、自分で調べることが出来ます。

■「かんじゃさんの薬箱」

<http://www.generic.gr.jp/>

使っているお薬の名前を入力するだけで、該当するジェネリック医薬品を検索できます。

(日本ジェネリック医薬品学会が運営)

このほか、ジェネリック医薬品に切り替えた時のお薬代が、簡単に計算出来るサイトもあります。

■「かんたん差額計算」コーナー

<http://www.jga.gr.jp/>

(日本ジェネリック製薬協会HP)

新薬とジェネリック医薬品自己負担の比較例 (2010年4月現在)

高血圧症 高血圧症の代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合

	新 薬	ジェネリック医薬品	差額
高齢者医療(1割負担)	2,190円	1,830円	360円
健保・国保・高齢者医療(3割負担)	6,570円	5,480円	1,090円

糖尿病 糖尿病の代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合

	新 薬	ジェネリック医薬品	差額
高齢者医療(1割負担)	4,750円	2,560円	2,190円
健保・国保・高齢者医療(3割負担)	14,240円	7,670円	6,570円

前立腺肥大症 前立腺肥大症の代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合

	新 薬	ジェネリック医薬品	差額
高齢者医療(1割負担)	5,840円	3,290円	2,550円
健保・国保・高齢者医療(3割負担)	17,520円	9,860円	7,660円

胃潰瘍 胃潰瘍の代表的な薬を1日2回、3か月間服用した場合

	新 薬	ジェネリック医薬品	差額
高齢者医療(1割負担)	990円	360円	630円
健保・国保・高齢者医療(3割負担)	2,970円	1,080円	1,890円

花粉症 花粉症の代表的な薬を1日1回、6か月間服用した場合

	新 薬	ジェネリック医薬品	差額
高齢者医療(1割負担)	2,880円	1,260円	1,620円
健保・国保・高齢者医療(3割負担)	8,640円	3,780円	4,860円

※金額は薬代のみを計算した場合です。患者さんが医療機関の窓口でお支払いになる金額は、薬代の他に診察代、検査代、調剤基本料などが含まれており、それらの合計の1割または3割となります。

(健保・国保の義務教育就学前の児童は2割負担。)

※すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。

※薬の種類によって価格が異なります。
(出典: 沢井製薬「家計にやさしいジェネリック医薬品」～ジェネリックハンドブック～)

ジェネリック医薬品を 処方してもらうには?

かかりつけ医などに よく相談しよう

ジェネリック医薬品は、お医者さんの処方せんをもとに調剤される医療用医薬品です。平成20年4月から、処方せんの様式が変わり、『ジェネリック医薬品への変更が全て不可』の場合は、お医者さんが、処方せんの備考欄に署名(または記名・押印)することに

なりました。ここに、お医者さんの署名がない場合は、患者さんが先発医薬品、ジェネリック医薬品のどちらでも選べるようになります。

まずは、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに「ジェネリック医薬品に切り替えられますか?」とご相談ください。

※患者さんの症状や病状などから、先発医薬品が適切であるとお医者さんが判断した場合には、変更できません。

処方せんの様式

〈ここを確認〉
署名がなければ
ジェネリック医薬品に変更可

後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更が
全て不可の場合、以下に署名又は記名・押印

保険医署名

担者番号

お医者さんなどと、よく相談して
お薬を上手に使い分けましょう。
効果的な治療で健やかライフを!



かを選ぶことができます。
お医者さんや薬剤師さんに、相談してみましょう。

例えば、長期間(60日分や90日分)処方されているお薬について、1週間程度ジェネリック医薬品を試すことが出来ます。試してみた結果、ジェネリック医薬品を使い続けるか、先発医薬品に戻すかを選ぶことができます。

長く飲み慣れたお薬を変更するのには、不安を覚える方もいらっしゃるでしょう。そんな場合には、「お試し調剤」という方法があります。平成20年4月から、お試しで数日間ジェネリック医薬品を使うことが出来るようになりました。

ジェネリック医薬品を
「お試し」出来ます

総務政策課 お知らせ



お問い合わせは、
(☎63・2051)まで。

安全に楽しもう！ マリンレジャー

日高町内の海岸沿いでは、1年を通してマリンレジャーを楽しむことが出来ます。海水浴をはじめ岸壁や磯、船で釣りを楽しんだり、サーフィンや水上オートバイなどを



楽しむ人たちが増えています。しかし、自然の中で楽しむマリンレジャーには、さまざまな危険が潜んでおり、命に関わる場合もあります。事故を未然に防ぎ、マリンレジャーを楽しむために、今一度安全のための対策を確認しましょう。

安全に楽しむために

●ライフジャケットは、常時必ず着用しよう

ライフジャケットは、万一海に落ちた時の命綱です。常時、正しく着用しましょう。

●携帯電話は防水パックに入れて携帯しよう

万一の時、誰かに助けを呼べるよう、携帯電話を防水パックに入れて携帯しましょう。

特設人権相談・行政相談・心配ごと相談合同相談所開設のお知らせ

3月22日(火)、人権相談・行政相談・心配ごと相談の合同相談所を、日高町保健福祉総合センター12階会議室で午後1時から4時まで開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。

相談員は、社会福祉協議会会長・副会長、民生児童委員、人権擁護委員、行政相談委員、法務局係員の方々です。

海の「もしも」は118番

海の事故などの通報先は、海上保安庁の緊急通報電話番号「☎118番」と覚えておきましょう。

●単独行動は避けよう

万一に備え、仲間と一緒に行動しましょう。

●最新の気象情報を確認しよう

出発前に最新の気象情報で釣り場などの天候を確認しておきましょう。

詳しくは、日高町社会福祉協議会(☎63・2751)まで。

住民福祉課 お知らせ



お問い合わせは、
(☎63・3800)まで。

廃乾電池を 回収します

3月27日(日)は 廃乾電池の回収日です

3月27日(日)に、廃乾電池を回収します。

各地区の大型ごみ収集場所に回収箱を設置しますので、回収袋等から出して廃乾電池のみ回収箱に入れてください。

廃乾電池



海上保安庁
マスコットキャラクター
「うみまる」

ましょう。注意報が発令されているときは、中止しましょう。また、常に海上模様や雲の動きに注意しましょう。

※「政府広報オンライン」から一部引用

国民年金の手続きを忘れていませんか？

国民年金は、全ての人の老後に基礎年金を支給する制度です。

加入しなければならぬのは、20歳以上60歳未満の方です。結婚や退職により被保険者の種類が変わる場合は、届け出が必要です。

20歳になった方も届け出が必要です。該当する方は、忘れずに届け出をしましょう。

この手続きをしないと、そのままにしておくと、年金が受けられなくなったり、減額されることがあります。

■国民年金はまず届け出から

●20歳になったら、厚生年金や共済組合などに加入していない方は、国民年金の加入届け出をしてください。

●退職して無職になった方、配偶者の退職により扶養されなくなった方は、国民年金となりますので加入届け出をしてください。

■保険料の納付は便利な

□口座振替をお勧めします

口座振替手続きは、金融機関に納付書と預金通帳、通帳の届出印をご持参のうえ、手続きをしてください。

口座振替なら、あなたの指定した口座から自動的に引き落とされます。金融機関（ゆうちょ銀行含む）の窓口まで納めにいかなくて済むので大変便利です。

また、納め忘れも防げます。

■保険料を納めるのが困難なとき

申請免除制度・学生納付特例制度があります。

本人の届け出後、審査により決定されますので、必ず所得の申告をしてください。

■国民年金基金

老齢基礎年金に上積みして年金を受け取る制度です。国民年金の保険料を納めている20歳以上60歳未満の方が加入できる年

金です。

また、納めた保険料は、全額が所得控除の対象になります。

詳しくは、住民福祉課または

国民年金基金（フリーダイヤル）
☎ 0120・65・4192 ま
で。

児童扶養手当

父母の離婚、死亡などによって父または母と生計を同じくしていない子どもや、父または母に一定の障害がある家庭の子どもを育てている方に、子どもが18歳に達する日以後の最初の3月31日（一定の障害がある場合は20歳未満）まで支給される手当です。

申請を受け付けた翌月分から手当の対象になります。

児童扶養手当額

子1人	月 額
全額支給額	41,720円
一部支給額	41,710円～9,850円(10円単位)
第2子は、5,000円、第3子以降は1人につき3,000円加算	

支給の時期 年3回(4か月分ずつ支給)

- 4月（12月～3月分）
- 8月（4月～7月分）
- 12月（8月～11月分）

特別児童扶養手当

20歳未満で身体や知的または精神に中程度以上の障害もしくは長期にわたる安静を必要とする病状にある児童を監護している父もしくは母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。

申請を受け付けた翌月分から手当の対象になります。

特別児童扶養手当額

級	月 額
1 級	50,750円
2 級	33,800円

支給の時期 年3回(4か月分ずつ支給)

- 4月（12月～3月分）
- 8月（4月～7月分）
- 12月（8月～11月分）

野焼きは法律で 禁止されています

野焼きに関する苦情(相談)が増えています。

ゴミを燃やすと火災発生の原因となるばかりでなく、煙や臭いにより気分が悪くなったり、布団・洗濯物に汚れや臭いがつくなど近所迷惑になることもありますので、野外での焼却はやめましょう。

また、農業・林業および漁業を営むためやむを得ないものとして行われる焼却、家庭での落ち葉・雑草などの軽微な焼却であっても、周囲から煙害や悪臭による苦情が生じる場合は、軽微な焼却とは認められません。例外規定とされた行為であっても、煙などにより周辺住民の生活環境へ著しく影響を与えるなど、苦情が寄せられた場合は行政指導の対象となります。



健美操 参加者募集!

日々の疲れをほぐしましょう

- 日時 平成23年3月14日(月) 13:30~
- 場所 日高町農村環境改善センター
- 講師 メディカル&フィットネス アクオ吉井裕恵 先生
- 参加料 無料
- 定員 先着30名
- 内容
 - ・健やかに美しく、いきいきと自分をコントロールし、日々のストレスに負けない力を身につけます。
 - ・呼吸、精神、身体の3つの調和で、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くし気分を爽快にします。
 - ・幅広い年齢層で誰にでも無理なく手軽にでき、日常の不定愁訴に悩んでいる方にも適しています。



※動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。
※参加ご希望の方は、3月11日(金)までに住民福祉課へお申し込みください。

第30回日高地方障害児・者の つながりを広める文化祭

- 日時 平成23年3月6日(日) 10:00~15:00
- 場所 御坊市立体育館
- 内容 作品展示
ステージ発表
模擬店
福祉情報相談
授産製品の販売等



(お問い合わせ先)

和歌山県立みはま支援学校内、川口まで

☎23・2379



確定申告書は、国税庁ホームページからも作成することが出来ます。
<http://www.nta.go.jp>

確定申告は、3月15日(火)までとなっています。
まだお済みでない方は、御坊税務署または役場税務課にて、早めにお済ませください。

確定申告は
もうお済みですか?



お問い合わせは、
(☎63・3802)まで。

近畿地区国立大学法人等職員 統一採用試験のお知らせ

京大・阪大・神大などの職員を
募集しています。

【お問い合わせ先】
近畿地区国立大学法人等
職員統一採用試験事務局
☎ 075・753・2227
2230



第一次試験日
平成23年5月15日(日)

受付期間
平成23年4月1日(金)～
4月8日(金)

受験資格
昭和57年4月2日以降に
生まれた者

募集職種
・事務系職員(事務・図書)
・技術系職員

南紀白浜空港(東京羽田便) を利用しよう! (白浜→東京約1時間)

仕事も旅行も便利! 通年3往復になりました!

「特便割引3(スリー)」を使えばお得!
大人普通・片道29,000円→17,500円に割引
※搭乗日の2か月前から3日前までに予約が必要です。
(期間・販売座席数限定)



(ご予約・ご購入・ご案内)
JAL日本航空HP www.jal.co.jp
電話(有料) ☎0570・025・071まで
(南紀白浜空港利用促進実行委員会)

NHK学園専攻科 * 通信教育 *

「コミュニティ・ボランティア専攻」

社会や人間のあり方を見つめる科目や、「ソーシャルサポート(生活支援)」、「地域子育て支援」、「防災まちづくり」、「NPOの実際」、「認知症」、「介護」などの各分野について、多彩な科目を1科目から学べます。

また、「ボランティア学習」など、地域とのつながりの中での学習もあり、コミュニティ・ボランティアとしての実践力を養います。

■出願期間■ 平成23年2月1日(火)～平成23年3月22日(火)必着
【お問い合わせ・資料請求先】

NHK学園 ☎042・572・3151 (代表)

<http://www.n-gaku.jp>

世代を超えて学ぶ喜び
と感動を提供する

NHK学園
の通信教育

職業訓練生 募集

就職に有利な専門的知識
や技能を習得します。

募集訓練科 ●テクニカルオペレーション科
●電気設備科

訓練期間 平成23年5月10日(火)～平成23年10月31日(月)

募集期間 平成23年3月11日(金)～平成23年4月8日(金)

受講料 無料(但し、テキスト代等は自己負担)

【お問い合わせ先】

独立行政法人雇用・能力開発機構和歌山センター
訓練課 ☎073・461・1532



シリーズ【法テラス】vol.5

「法的トラブル」に関して、誰もがいつでも全国どこからでも相談できる窓口です。

事例 4 犯罪被害者編

私たちは誰もが、犯罪被害者になる可能性をもっています。そして、被害からの回復は容易なことではありません。

息子が少年達にからまれ刺されました。今後の手続きについて教えてほしい。



娘が性被害にあいました。通学はしていますが、辛そうです。



夫は家では私や子どもに暴力を振るいますが、でも誰にも信じてもらえません。



上司から「クビにならなければ」と関係を迫られています。



メールで知り合った男性から嫌がらせの写真が送られてきます。



法テラスでは、犯罪被害にあわれた方やご家族の方などが、そのとき最も必要な支援が受けられるよう、犯罪被害者支援を行っている各地の機関・団体との連携のもと、個々の状況を踏まえた「支援までの橋渡し」を行っています。

●法制度のご紹介

刑事事件の手続きの流れや、各種支援制度などをご紹介します。

●支援窓口のご案内

お住まいの近くで犯罪被害者支援を行っている機関・団体の支援内容や連絡先などをご案内します。

●犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士のご紹介

弁護士による法律相談等の支援を必要とされる場合には個々の状況に応じて、弁護士をご紹介します。

●法テラスは、各種機関・団体とネットワークの構築・強化に努めながら、以下のサービスをご提供しています。

情報提供

データベース化された法的トラブルに関するFAQ(よくある質問と答え)や、相談先に関する情報をもとに、解決に役立つ法制度や相談窓口をご紹介します。

民事法律扶助

法テラスへお問い合わせいただいた方が、経済的に余裕がない場合に、無料法律相談や、弁護士・司法書士の費用の立て替えを行います。

犯罪被害者支援

犯罪の被害者等に対し、法制度や支援窓口等の情報を提供するほか、必要に応じて、被害者支援の経験や理解のある弁護士の紹介を行います。

スタッフ弁護士による法律サービスの提供

弁護士・司法書士がいない地域等で、法律サービスを提供するほか、地域に根ざした幅広い活動を行っています。

あなたのお近くの
日本司法支援センター「法テラス」は…

法テラス和歌山  **法テラス**

〒640-8152

和歌山市十番丁15 市川ビル2F

☎ 0503383・5457

法テラスは、全国どこからでも法的トラブルを解決するための情報やサービスを受けられる社会を目指しています。

正式名称は、日本司法支援センター。

「法で社会を明るくし照らしたい。」「みなさまがくつろげる陽当たりのよいテラスのような場所にしたい。」という思いを込めて法テラスと名づけました。



法テラスの犯罪被害者支援ダイヤルでは、例えばDV(配偶者や、内縁の夫・妻からの暴力)に関するお問い合わせには、このようにお答えしています。

●法制度のご紹介

相談者



夫から暴力を振るわれていました。夫婦喧嘩だと我慢していますが、これからも続くと思うと辛いです。

オペレーター



身に危険があれば、警察に相談してください。また、裁判所に「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律(DV防止法)」に基づく保護命令を申し立てることもできます。

●支援窓口のご案内

相談者



子供と一緒に逃げたいので、かくまってもらえるところがあれば利用したい。でも、今話した内容を何度も話すのは辛いので、必要な窓口へ取り次いでもらうことはできないでしょうか？

オペレーター



地方自治体の福祉担当窓口や警察を通じて配偶者暴力相談支援センター等が運営している一時保護施設(シェルター)の申込みを検討してください。また、法テラスでお伺いした相談内容はご希望により支援窓口へお伝えすることもできます。

●犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士のご紹介

相談者



離婚について夫は同意していません。裁判などを起こすにしても、直接会って危害が加えられないか心配です。弁護士に相談したいと思っているのですが、働いていないので費用についても心配です。

オペレーター



法テラスでは犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士の紹介を行っています。一定の基準を満たす方には無料法律相談や弁護士費用等を立て替える民事法律扶助等の制度もあります。

法テラスへのアクセス方法

まずはアクセス！個々の状況に応じたサービスを提供します。

法テラスは、全国にある法テラス事務所の窓口やコールセンターのほか、ホームページでもお問い合わせを受け付けています。

いずれにお問い合わせいただいても、個々の状況に応じた法テラスのサービスへおつなぎいたします。

●法テラスへのアクセス



1 お近くの「法テラス」へ

業務時間

平日9:00~17:00

事務所の所在地は、左下部をご覧ください。

全国の県庁所在地(北海道については、札幌市に加え、函館市、旭川市、釧路市)に設置されている50ヶ所の法テラス地方事務所の窓口には、お問い合わせに対応する専門の職員を配置しています。

2 コールセンターへ



0570-078374

平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00

・通話料

固定電話であれば、全国一律

3分8.5円(税別)

・PHS・IP電話からは

03-6745-5600

コールセンターでは、専門のオペレーターがお問い合わせに対応しています。さらに、犯罪の被害にあわれた方やそのご家族からのお問い合わせには、専用の犯罪被害者支援ダイヤル(0570-079714)を設け、二次被害を与えないよう配慮しながら丁寧に対応しています。ホームページでは、電子メールによるお問い合わせも受け付けています。
<http://www.houterasu.or.jp>



保健だより

「うつ病」—こころとからだ—

～その原因・症状・治療法～

うつ病は、15人に1人が体験するといわれるほど身近な病気です。でも放っておいたり無理を重ねたりすると「自殺」につながるおそれもあり、軽視はできません。

うつ病は、早期発見・早期対応が何より大切です。ちょっと立ち止まって、あなた自身や身近なひとの心と身体の状態に耳を澄ませてみましょう。

うつ病とは？

さまざまな出来事や体験で感じる強いストレス、過度の疲労、その人の性格や考え方などが相互に影響し合い、脳内にトラブルが生じて心のエネルギーが低下してしまう病気です。

「怠けている」「甘えている」などと誤解されがちですが、脳のトラブルによる病気であることを理解する必要があります。



うつ病の原因

◆ストレスを感じやすい性格

- ・きまじめで責任が強い、几帳面
- ・融通が利かない
- ・人に相談するのが苦手で、一人で頑張りすぎる
- ・他人の評価を気にする など

◆ストレスになりやすい出来事や体験

【職場】

人間関係、配置転換、昇進、リストラ、退職 など

【家庭】

結婚、離婚、出産、子どもの自立、転居、借金、家族の病気、介護 など

【病気や災害など】

がんなどの慢性疾患、アルコール依存症などの精神疾患、自然災害 など

※代表的なのは「喪失体験」。

退職したり、大切な家族と死別したりして自分の居場所や心のよりどころをなくしてしまうと、誰でも心のバランスを崩しやすくなります。一方、結婚や昇進など喜ばしいはずの出来事がストレスを生み、うつ病につながることもあります。

うつ病の主な症状

気分の面

- ・気分が沈む(何事も悲観的にとらえる)
- ・感情がコントロールできない(涙もろくなる、イライラする)
- ・自分を責める、自分には価値がないと思う
- ・死にたくなる など

意欲の面

- ・以前好きだったことにも興味や関心が持てなくなった
- ・何もやる気がしない、おっくう
- ・集中力・決断力・行動力が落ちた(仕事の能力が下がる、ミスや事故を起こす)
- ・午前中に調子が悪く、午後から夕方にかけて良くなる など

身体の面

- ・眠れない(寝つきが悪い、早朝に目がさめる)
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・頭痛、耳鳴り、めまい
- ・腹痛、便秘、下痢
- ・食欲がない、体重が減った
- ・性欲の減退 など



※うつ病では、身体症状もよくみられます。「ずっと体調不良が続いているのに、病院へ行っても特に悪いところが見つからない」という場合は、うつ病の可能性も考えてみましょう。

早期発見・早期治療が大切です

うつ病は多くの場合、治療すれば楽になる病気です。受診をためらう人が少なくないようですが、早期発見・治療が早期回復へのカギです。受診をためらい対応が遅れると、回復までに時間がかかったり、最悪の場合「自殺」にいたる恐れもあります。

うつ病には有効な治療法がありますので、「何かおかしい」「いつもと違う」と感じるがあれば、すぐに受診・相談しましょう。

治療の実際 ～休養と服薬が治療の柱です～

症状は良くなったり、悪くなったりしながら少しずつ和らいでいきますので、焦らず治療に臨みましょう。



★うつ病の人との接し方★

いつ・誰がかかってもおかしくないという「うつ病」。

家族や身近な人が、うつ病と診断されたらどう接すればいいのか知っておきましょう。

ゆっくり休んでもらう

「休養」が、うつ病治療の基本です。外出などを無理にすすめてはいけません。

あせらない

うつ病の治療には時間がかかります。本人のペースを尊重し、温かく見守りましょう。

薬とお酒に注意する

自己判断で薬の服用をやめたりすると、病状が再発・慢性化するおそれがあります。
アルコールも厳禁です。

聞き役に徹する

悩みや病状を否定せず、聞き役に徹しましょう。

「がんばって」は禁句

頑張りたくても、頑張れないのがうつ病。
叱咤激励は、本人をますます追いつめます。

「私はあなたの味方」というメッセージを伝える

味方の存在は大きな支えです。

重大な決定は延期させる

うつ病で離婚・退職などの大きな決定をしてしまい、後で後悔することがあります。



お問い合わせ/住民福祉課 (☎63・3800)

山百合短歌会詠草

千両と菊はなやかに咲き盛る友に感謝して心と和みぬ

下駄箱の花瓶の花も萎え果てて寄る歳波の其処此処に見ゆ

千里浜向きて立ちいる石仏の三十三体それぞれの顔

道の辺に楓の葉末大方は色移ろいて冬に入る山

屑入れと折りたるミスのプリント紙 布 糸 字と絵仲良く遊ぶ

寝覚めたるみどり子あやす子守唄ねんころりよ低くうたいぬ

里山の紅葉うすれ緑増し師走の風が身にしみるなり

冬陽さす縁に照明と暖を受け編み物しつつエコを楽しむ

今頃に母の坐さば何歳にふっと指折る歳晩の夜

子や孫が米寿を祝いくれし夜年波思い目頭おさゆ

農業の見通し暗く不況風身近に迫り寒き年明け

気落ちせし我を誘うかカラフルな洗濯ばさみに靴下揺らぐ

巢立ちたる子らを案じる一人夜は無性に亡夫の声の聞きたき

時雨れるか雲垂れ下がる落葉道踏みしめ歩巾広げ歩みぬ

層雲の狭間を刻む陽の光咲き満ちて白き侘助に集る

西岡美智子

野尻 功

松原 昌子

北垣 鈴子

小山 和代

奥田 房子

庵戸真知子

谷口 弘子

深海三千代

川岡 峯子

仲田美智子

曾根 邦子

玉井かをる

中西 優

和田 路子



【開館時間】

午前11時～午後9時
(入浴受付は、午後8時まで)

【休館日】

毎週火曜日(祝日の場合は、翌日)
および12月28日～1月3日

【料 金】

□大人(中学生以上) …600円
□小人(3歳～小学生以下) …300円
□身体障害者手帳保持者(身体・知的・精神)
および満70歳以上、介護人…510円
※お得で便利な回数券もご利用ください。

日高町方杭100番地 ☎64・2626

海
の
見
え
る
温
泉
「
み
ち
し
お
の
湯
」
温
泉
館

晴れわたる空のような、笑顔のために。



新規職員を募集しています！

■募集対象(※初心者・経験者を問いません！)

- ・介護職員 20名
(初心者でも丁寧に指導します)
- ・看護職員 5名(准・正不問)

【お申し込み・お問い合わせ先】

社会福祉法人 博愛会
ひだか博愛園みちしお・ゆら博愛園
人事担当 ☎ 29・3181 (代表)

ホームページ <http://www.hakuaikai.net>

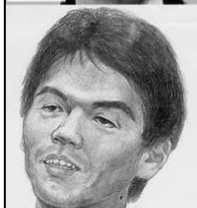
御坊警察署からのお知らせ

駐在所だより

依然逃走中!!

地下鉄サリン事件の時効廃止！
私たちはさがします!! 見つけ出すまで…

オウム真理教関係警察庁指定特別手配被疑者



現在のイメージ画

逮捕監禁致死
爆発物取締罰則違反

45歳
183cmくらい
ひげが濃い
歯並び悪い
左首筋にホクロ(5mm位)



現在のイメージ画

殺人・同未遂
逮捕監禁致死

52歳
173cmくらい
眉毛が濃い
頭が大きい
近視(メガネ使用あり)



現在のイメージ画

殺人・同未遂

38歳
159cmくらい
右こめかみにホクロ(4mm位)
右目下にホクロ(1mm位)

「あれっ? 似てるんちゃう?」と思ったら迷わず最寄りの交番・駐在所・警察署・110番までご連絡ください。あなたの情報が決め手です。
懸賞金・報奨金で最大500万円

相談電話
☎#9110
御坊警察署
☎23-0110



一人で悩まず、すぐ相談!

詐欺が多発しています。
警察や銀行関係者が
キャッシュカードの暗証番号を聞いたり、預かりに訪問することはありません。



警察官を騙り、『あなたの口座が振り込め詐欺の犯人に悪用されている』『逮捕した犯人があなたの通帳を使用していたのでキャッシュカードを確認したい』などと電話をかけ、キャッシュカードの暗証番号を聞き出した後、被害者宅を訪問し、キャッシュカードを騙し取る

警察官を騙る
かた
詐欺が多発!!

御坊警察署
高家駐在所 堀内 崇矢
比井駐在所 滝川 昇
☎ 23-0110

(お知らせ)
Eメールによるご意見、ご感想、ご相談を受け付けています。
和歌山県警のホームページは
<http://www.police.wakayama.jp>です。
ご利用ください。



万引きは犯罪です!

～万引きのない明るい社会に～
万引きが増加しています。その背景として「規範意識の低下」が考えられます。
警察では「万引き防止対策」を推進していますので、ご協力をお願いします。

万引きを しない! させない! 許さない!

地域から万引きをなくしましょう!

※刑法第235条(窃盗罪)

他人の財物を窃取した者は、窃盗の罪とし、10年以下の懲役又は、50万円以下の罰金に処する。

平成22年中の 日高町内における 交通事故の発生状況!

管轄	人身事故					物損事故
	件数	死者	重傷	軽傷		
高家	30	0	3	38		72
比井	5	0	0	6		25
計	35	0	3	44		97

日高町内の交通事故は、昨年より減少していますが、内原交差点、Aコープひだか店周辺で多発しています。安全運転を心がけましょう。

インフォメーション

日高町保健福祉総合センター
(ふれあいセンター)

3歳児健診

●3日(木)

〔対象〕H19年6月、7月、8月生

子育て広場

●8日(火)

〔対象〕妊婦および乳幼児と保護者

◎受付／9時30分～11時

4か月児・10か月児健診

●4月6日(水)

〔対象〕H22年11月1日～12月15日生

H22年5月1日～6月15日生

◎受付／12時30分～13時20分



特設人権相談・行政相談・
心配ごと相談合同相談所

●22日(火)

13時～16時

〔費用〕無料



日高町農村環境改善センター

健美操

●14日(月)

13時30分～

日高町中央公民館

おはなしの会

●15日(火)

10時～



2011年3月
March

暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	28 ・国民健康保険税 第9期分納期限	3/1	2 ・複雑ごみ	3 ・3歳児健診※ (対象: H19年6月、7月、 8月生)	4	5
6	7	8 ・子育て広場※ (ふれあいセンター)	9 ・資源ごみ	10	11	12
13 ・大型ごみ (上志賀・久志・中志賀・ 下志賀・小池)	14 ・健美操※ (農改センター)	15 ・おはなしの会※ (中央公民館)	16 ・プラスチックごみ	17	18	19
20 ・大型ごみ (谷口・小中・高家)	21 春分の日	22 ・特設人権相談・行政 相談・心配ごと相談 合同相談所開設※ (ふれあいセンター)	23 ・資源ごみ	24	25	26
27 ・廃乾電池回収指定日 (各地区大型ごみ収集所)	28	29	30 ・資源ごみ	31 ・国民健康保険税 第10期分納期限	4/1	2
3	4	5	6 ・4か月児、10か月児健診※ (対象: H22年11月1日～ 12月15日生、H22年5月 1日～6月15日生) ・複雑ごみ	7	8	9

※印の詳細は、16ページのインフォメーションをご覧ください。

惜しくも連続入賞を逃す

日高地方駅伝競走大会・4位

1月16日(日)、第47回日高地方駅伝競走大会が、日高川町の旧大星小学校前発着コースで開催されました。
日高管内7市町が出場し、9区間21キロを小学生6人、一般3人がタスキをつなぎ熱戦を展開。日高町は健闘しましたが4位となり、4年連続の3位以内入賞を惜しくも逃しました。

雪が降る中、スタートする1区走者



ゴール前、わずかに入賞に届かず

【レース回顧】
スタート前からの雪が降り続く中、1区は日高川町、御坊市が好スタートし、日高町、印南町がそれを追う展開。2区で前を行く御坊市との差を6秒縮めたが、3区では1区7位と出遅れたみなべ町が4位から一気に先頭に躍り出たため、日高町は4位に後退。
4区以降安定した走りで順位をキープしたが、8区を終った時点で3位との差は1分9秒に広がっており、入賞圏内は暗雲に。
しかし、9区アンカーが猛追して、あわよくば逆転かと思われる走りを見せたが、区間2位の激走もあと一歩おぼやらず8秒差でゴールした。



1区・稲葉選手



2区・滝本選手



3区・前田選手



4区・鈴木選手



5区・崎山選手

辻村昌宏
監督
コメント

3位入賞をねらっていたので残念ですが、選手たちは練習の成果を十分に発揮してくれました。

(選手) 稲葉悠梨、滝本壘貴、前田賢二、鈴木結女、崎山彰久
清水達彦、吉田香澄、熊代至、白井信吾
福山慎、楠井宥人、川崎悠加、左成正明、川瀬卓児
松本吉浩

【総合成績】

- ①御坊市 (1時間13分03秒)
- ②日高川町(1時間16分05秒)
- ③みなべ町(1時間16分26秒) ④日高町 (1時間16分34秒)
- ⑤印南町 ⑥美浜町 ⑦由良町



6区・清水選手



7区・吉田選手



8区・熊代選手



9区・白井選手

TOWN information

町の人口と世帯

平成23年1月31日現在
人口 7,802人
男 3,714人
女 4,088人
世帯数 2,845戸

日高町民憲章

人が町をつくり
町がひとをつくる
一恵まれた自然を大切に
快適で住みよい町をつくり
一歴史と伝統を愛し
心豊かな町をつくり
一スポーツを楽しむ
健康で明るい町をつくり
一知恵を出し 汗を流し
活力ある町をつくり
一故郷に誇りをもち ふれあいを
大切にする町をつくり

