

# 広報とうかい お知らせ版 人・自然・文化が響き合うまち Tokai

September [No.174]

9・25

Bi-monthly Magazine  
for The People of Tokai

2006年[平成18年]



## “ワクワク、ドキドキ” 科学って面白い!

8月22日、「科学の祭典・東海村子ども科学広場」がテクノ交流館リコッティで開催されました。これは、子どもたちに科学の面白さを知ってもらおうと、村内の小中学校の教職員や原子力事業所職員などが中心となって行われ、今年で5回目。15か所に区切られた会場はそれぞれ子どもたちでいっぱい。水蒸気が充満したアルミ缶を水面に伏せると、気圧の関係で缶が一瞬にしてつぶれるといった実験を驚きの声とともに見入ったりするなど、子どもたちは科学の面白さに満たされていたようです。

## Contents [情報満載]

- 募集/東海村おもちゃランド後期参加者、  
「はじめてのヨガ教室」参加者、  
健康体操・健康教室参加者ほか… 2
- エトセトラ/高齢者虐待についての  
講演会を開催します、生ごみの  
減量にご協力ください、第4回  
地域代表者会を開催しますほか… 5
- げんきアップ通信/うつ病について… 7
- さわやかインタビュー/松本拓馬さん… 8

## 9月の納付

納付税目 里川堰土地改良区費第3期分

9・25号/お知らせ

## 8月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
8月中の件数	12	0	15
1月からの累計	144	0	190
前年との比較	-18	±0	-14



役場の電話番号 ☎ 282-1711 (代表) クアッパ / Sep.

10月5日(木)から9日(月)まで、生涯学習に関する活動の場を全国的な規模で提供する全国生涯学習フェスティバルが県民文化センターと笠松運動公園を主会場に開催されます。ぜひ、ご来場ください。

### オープニングセレモニー

舟石川小学校吹奏楽部が出演します。  
**期 日** 10月5日(木)  
**時 間** 午前9時30分～10時40分  
**場 所** 笠松運動公園屋内水泳プール兼アイススケート場前

### まなび発見ステーション～生涯学習見本市～

県内34市町村がブースを出展する中、本村も、村に伝わる民話を題材にした紙芝居を上演したり、村にすむ生き物や大強度陽子加速器施設(J-PARC)などを紹介したりするブースを出展します。

**期 日** 10月5日(木)～9日(月)  
**時 間** 午前10時から午後5時(最終日は午後4時まで)  
**場 所** 笠松運動公園屋内水泳プール兼アイススケート場ほか

### まなび体験ステージ

**期 日** 10月5日(木)～9日(月)  
**時 間** 午前10時から午後5時(最終日は午後4時まで) ※石神小学校合奏部が10月5日(木)、



午後2時5分から25分まで出演。

**場 所** 笠松運動公園球技場  
 「とことん茨城を知る ふるさと発見歴史講座」

**期 日** 10月7日(土)・8日(日)  
**時 間** 午後1時30分～3時30分

**場 所** 中央公民館

**内 容** 7日…「徳川光圀の藩政と社会状況」  
 8日…「徳川斉昭の藩政改革」 講師/佐久間好雄さん(茨城工業高等専門学校名誉教授)

**問 合 せ** 中央公民館(☎282-3329)

### 問 合 せ

第18回全国生涯学習フェスティバル実行委員会事務局(県教育庁生涯学習課全国生涯学習フェスティバル推進室内 ☎301-5333 ホームページ <http://www.gakusyu.pref.ibaraki.jp/manabipia/>)、または教育委員会社会教育課生涯学習係(内線1424)

### 秋篠宮殿下の奉送迎について

秋篠宮殿下がご視察のため笠松運動公園にご来訪された後、村内をご通過されます。奉送迎を行いますので、どうぞご参加ください。

**日 時** 10月6日(金) 午前10時10分ころ  
 ※集合時間は午前9時50分  
**場 所** 舟石川コミュニティセンター前燃通り  
**問 合 せ** 企画総務部総務課秘書係(内線1302)

## 「ちびっこ集まれ! お父さんと遊ぼう」参加者募集

**日 時** 10月22日(日) 午前10時～正午  
**場 所** 東海文化センター芝生  
**対 象** 村内在住の2・3歳児とその父親(先着30組) ※夫婦での参加も歓迎します。  
**内 容** ゲーム、お店屋さんごっこなど  
**参加費** 無料  
**その他** 当日は、運動のできる服装でご参加ください。  
**申し込み・問合せ** 10月11日(水)までに、青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎282-7049)へ申し込みください。

## 募集

参加費  
無料

## 東海村おもちゃランド後期参加者募集

歌やおもちゃで元気に遊びませんか?

**活動日** 10月から3月までの第4火曜日  
**時 間** 午前10時～正午  
**場 所** 総合福祉センター「絆」  
**対 象** 村内在住のおおむね1歳以上の乳幼児(先着40人)  
**申し込み・問合せ** 9月26日(火)から社会福祉協議会(☎282-2804)へ申し込みください。

## 10月の各種相談

場 所	心配ごと相談所(総合福祉センター内)	
問 合 せ	社会福祉協議会(☎282-2804)	
相談日	時間	相談種別
6日(金)	10:00～15:00	心配ごと相談(弁護士相 談 ※予約制)
13日(金)	10:00～12:00	心配ごと相談
20日(金)	10:00～15:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談
27日(金)	10:00～12:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談

## 10月の休日診療日程

診療時間	午前9時30分～正午、午後1時～2時	
問 合 せ	救急医療情報コントロールシステム(☎241-4199)	
期日	病医院名	電話番号
1日(日)	村立東海病院	282-2188
8日(日)	東海クリニック	283-1711
9日(月)	茨城東病院	282-1151
15日(日)	村立東海病院	282-2188
22日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
29日(日)	村立東海病院	282-2188

## チャレンジスクールテニスの部part2参加者募集

- 期 日 10月8日から11月12日までの毎週日曜日(全6回) ※予備日…11月26日(日)
- 時 間 午前9時～11時
- 場 所 村テニスコート
- 対 象 中学生以上で、村内在住・在勤・在学の方、および村内在勤者の同居家族の方
- 定 員 先着60人(最少催行人員15人)
- 参加費 1,500円/人
- 申し込み・問合せ 9月26日(火)から参加費を添えて総合体育館(☎283-0673)へ申し込みください。

## 健康体操・健康教室 参加者募集

### はつらつ健康体操

#### ●日程等

期 日	場 所
10月2日(月)	白方コミュニティセンター
10月13日(金)	真崎コミュニティセンター
10月16日(月)	総合福祉センター「絆」
10月20日(金)	石神コミュニティセンター
10月23日(月)	村松コミュニティセンター
10月27日(金)	舟石川コミュニティセンター

- 時 間 午前9時30分～11時
- 対 象 65歳以上の方
- 講 師 植田和子さん(健康運動指導士)
- 参加費 無料
- 内 容 チューブ体操、ストレッチ体操など

### いきいき健康教室

#### ●日程等

期 日	場 所
10月6日(金)	中丸コミュニティセンター
10月11日(水)	白方コミュニティセンター
10月18日(水)	村松コミュニティセンター
10月24日(火)	真崎コミュニティセンター

- 時 間 午後1時30分～3時
- 対 象 65歳以上の方
- 講 師 大沢美智子さん(レクリエーションコーディネーター)
- 参加費 無料
- 内 容 リズム体操、ダンス、ゲームなど

### その他

①運動のできる服装・靴、タオルや飲み物をお持ちください。②初めての方は、東海村地域包括支援センター(☎287-2516)への申し込みが必要です。

### 問 合 せ

東海村地域包括支援センター(☎287-2516)

参加費  
無料

## 「親子で楽しむ手品と人形劇」参加者募集

- 日 時 10月20日(金) 午前10時～11時
- 場 所 真崎コミュニティセンター
- 対 象 村内在住の親子(先着60組)
- 申し込み 10月6日(金)の午前10時から午後4時まで(正午から午後1時までを除く)に、地域子育て支援センターへ電話、または長堀すこやかハウスへ直接申し込みください。
- 問合せ 地域子育て支援センター(百塚保育所内 ☎270-5660)

参加費  
無料

## 「はじめてのヨガ教室」参加者募集

- 期 日 10月5日(木)・19日(木)、11月9日(木)・16日(木)、12月7日(木)・21日(木) ※全6回
- 時 間 午前9時45分～11時
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住の20歳から39歳までの方
- 講 師 根本美智代さん(AFAA認定マットサイエンスインストラクター)
- 定 員 35人 ※応募者多数の場合は抽選となります。ただし、初参加の方を優先します。
- その他 保育サービス(無料)があります。
- 申し込み・問合せ 9月27日(水)までに、保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

## 10月の健康相談

場 所	保健センター(総合福祉センター内)		
問 合 せ	保健センター(☎282-2797)		
●健康相談	相談名	日時	対象児
	母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	30日(月) 9:30~11:00 13:00~14:00	
	元氣アップ健康相談 (健康に関する相談)	30日(月) 9:30~11:00 13:00~14:00	
●乳幼児健診	健診名	日時	対象児
	乳児	4日(水) 13:15~14:00	平成18年5月生まれの子
	1歳6か月児	6日(金) 13:15~14:00	平成17年3月生まれの子
	3歳児	5日(木) 13:15~14:00	平成15年8月生まれの子
	2歳半歯科	31日(火) 13:15~14:00	平成16年3月生まれの子

●乳幼児教室	教室名	日時	対象児
	赤ちゃん教室	25日(水) 13:20~15:00	平成18年7月生まれの子
●妊婦教室	教室名	日時	内容
	ハロ-ベビー スクール	12日(木) 9:30~15:00 14日(土) 9:30~11:30	助産師・栄養士の講話 調理実習・歯科検診など 妊婦体操・呼吸法
		※14日は、ご家族も一緒に参加できます。	

参加費  
無料

### ステップエクササイズ参加者募集

- 期 日 10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・22日(水)、12月6日(水)・13日(水)  
※全6回
- 時 間 午前10時45分~11時45分
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住の40歳以上65歳未満の方
- 定 員 35人 ※応募者多数の場合は抽選となります。ただし、初参加の方を優先します。
- 申し込み・問合せ 9月28日(木)までに、保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

参加費  
500円/人

### 第9回東海村青年会ナイトハイク参加者・スタッフ募集

- 東海村青年会では、ナイトハイクに参加する方、および当日のスタッフを募集します。
- 日 時 10月28日(土) 午後2時集合
  - 場 所 総合福祉センター「絆」
  - 対 象 小学4年生以上の方2人以上で構成されたチーム ※小・中学生のチームは、20歳以上の方の同伴が必要となります。
  - コ ー ス 総合福祉センター「絆」を起点・終点とした約30キロメートル
  - そ の 他 スタッフは20歳以上の方で、定員の制限はありません。
  - 申し込み 参加者の氏名・年齢、代表者の住所・電話番号を記入の上、10月12日(木)までに、加藤雄樹さん(FAX287-2019)へファクシミリで申し込みください。
  - 問 合 せ 北村明寛さん(☎080-5674-6286 午後6時以降)

参加費  
500円/人

### 生きがいデイサービス参加者募集

- 日 程 等

期 日	場 所
10月3日(火)	真崎コミュニティセンター
10月5日(木)	船 場 集 会 所
10月13日(金)	舟石川コミュニティセンター
10月16日(月)	村松コミュニティセンター 豊 白 集 会 所
10月19日(木)	石神コミュニティセンター
10月26日(木)	中丸コミュニティセンター 外 宿 2 区 集 会 所

  - 時 間 午前9時30分~午後3時
  - 対 象 村内在住の65歳以上の方
  - 内 容 健康体操、レクリエーションなど
  - 問 合 せ 東海村地域包括支援センター(☎287-2516)

参加費  
500円/人

### 「第24回朗読の集い」参加者募集

- 朗読ボランティア「こだま」による朗読発表会、視覚障がいの方との交流会を開催します。
- 日 時 10月25日(水) 午前10時~午後1時
  - 場 所 中丸コミュニティセンター
  - 対 象 村内在住の方(先着20人)
  - 申し込み・問合せ 10月13日(金)までに、社会福祉協議会ボランティア市民活動センター「えがお」(☎283-4538)へ申し込みください。

### 平成19年度村立幼稚園入園児募集

- 対 象 ①5歳児…平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた幼児 ②4歳児…平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた幼児 ③3歳児…平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた幼児
- 募集人員 ①4・5歳児…希望者全員 ②3歳児…村松幼稚園(32人)、石神・舟石川・宿・須和間幼稚園(各16人)
- 申し込み 各幼稚園と教育委員会学校教育課の窓口に備え付けの入園願に必要事項を記入の上、10月18日(水)の午後1時30分から2時30分までに、幼児の住民票(抄本)を添えて、希望する幼稚園へ申し込みください。
- 問 合 せ ①村松幼稚園(☎282-2867) ②石神幼稚園(☎282-3100) ③舟石川幼稚園(☎282-2962) ④宿幼稚園(☎282-3701) ⑤須和間幼稚園(☎282-4631) —の各幼稚園または教育委員会学校教育課学校教育係(内線1413)へお問い合わせください。

## 献血にご協力ください！

- 期 日 10月10日(火)
- 時 間 ①午前9時30分～正午 ②午後1時～3時30分
- 場 所 役場行政棟東側玄関ロビー
- そ の 他 ①平成16年10月から、献血者の本人確認を行っています。本人確認がお済みでない方は、運転免許証等の提示が必要となります。②献血手帳をお持ちの方は、持参してください。
- 問 合 せ 保健センター(☎282-2797)

## 使用済み農ビ・農ポリを回収します

- 村では、産業廃棄物となる、使用済みの農ビ(農業用塩化ビニール)および農ポリ(農業用ポリエチレン)の回収を行います。
- 日 時 10月18日(水) 午前9時～11時
  - 場 所 J Aひたちなか東海支店
  - 費 用 登録料1,000円のほか、処理費等が掛かります。
  - 申し込み・問合せ 10月10日(火)までに、経済環境部経済課地域農政係(内線1435)へ申し込みください(当日の受け付けは不可)。

## 第4回地域代表者会を開催します

- これからの住民自治や地域コミュニティをどのようにつくり上げていくかを一緒に考える場として、東海村自治会連合会と村による「地域代表者会」を開催します。
- 日 時 10月7日(土) 午後1時30分から
  - 場 所 東海文化センター
  - 内 容 パネルディスカッション テーマ／「これからの地域コミュニティを考える」コーディネーター／関山祐介さん((社)日本経営協会自治体経営研究所課長) パネリスト／地域・学校・行政それぞれの立場で地域活動を推進している4人の方
  - 問 合 せ 企画総務部自治推進課自治推進係(内線1341)

## エトセトラ

## 生ごみの減量にご協力ください！

- 村では、生ごみの減量に協力していただくため、簡易型の水切り器具を無償で配布します。
- 期 間 10月2日(月)～12月28日(木)  
※土・日曜日、祝日を除きます。
  - 場 所 経済環境部環境政策課、清掃センター
  - 問 合 せ 経済環境部環境政策課環境計画推進係(内線1453)

## 家族介護用品助成券後期分交付のお知らせ

- 65歳以上の在宅の寝たきり高齢者、認知症高齢者、身体または知的の障がいを持つ方を介護している方を対象に、介護用品(紙オムツ等)購入費の一部を助成する助成券を交付します。
- 申し込み・問合せ 福祉部高齢福祉課高齢福祉係(内線1164)へ申し込みください。

入場料  
無料

## 高齢者虐待についての講演会を開催します

- 日 時 10月25日(水) 午後1時～4時
- 場 所 ひたちなか市那珂湊総合福祉センターふれあい交流館(ひたちなか市神敷台17-6)
- 定 員 約250人(先着順)
- 講 演 演題／「高齢者虐待とは、どういうこと? どうやって予防したらいいの?」講師／六角僚子さん(茨城キリスト教大学助教授)、山形しづ子さん(多機能型福祉施設いきり苑施設長)など
- 申し込み・問合せ 10月11日(水)までに、ひたちなか保健所(☎265-5515)へ申し込みください。

入場料  
無料

## 「効果的な健康ウォーキング」講演会を開催します

- 期 日 10月13日(金)
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住の方(先着80人)
- 内 容 加齢に伴う姿勢や歩行の変化、ウォーキングの効果などの講演、姿勢チェックや若さを保つ歩き方の実技を実施します。
- 講 師 駒崎優さん(NPO法人ウォーキング研究所代表者)
- 申し込み・問合せ 10月10日(火)までに、東海村地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。

## 9月24日から30日は結核予防週間です

- 昭和26年、結核予防法の施行と同時に9月24日から30日までの1週間は「結核予防週間」と定められました。結核は過去の病気ではなく、現在でも年間約2,300人が死亡する国内最大級の感染症といわれています。結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気で、初期症状は風邪とよく似ています。もし感染し、発病したとしても薬を飲めば治ります。咳やたんが2週間以上続いたら医療機関で受診してください。
- 問 合 せ 保健センター(☎282-2797)

## 高額療養費の自己負担限度額・出産育児一時金が10月から変わります

### ■高額療養費の1か月の自己負担限度額が変わります

70歳未満の方	一般所得者	72,300円+(総医療費-241,000円)×1%
	上位所得者	139,800円+(総医療費-466,000円)×1%

70歳以上の方	一般所得者	12,000円	外来限度額(個人ごとに計算)	外来+入院の限度額(世帯ごとに計算)
	現役並所得者	40,200円	72,300円+(総医療費-361,500円)×1%	40,200円

10月から

80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
150,000円+(総医療費-500,000円)×1%

12,000円	44,400円	外来限度額(個人ごとに計算)	外来+入院の限度額(世帯ごとに計算)
44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%		

### ■出産育児一時金の額が変わります

10月1日以降に出産された国民健康保険加入者に対する出産育児一時金が、30万円から35万円に変わります。

■問合せ 福祉部保健年金課国保年金係(内線1131)

使用料  
無料

## グランドピアノを弾いてみませんか?

東海文化センターでは、グランドピアノ(ヤマハCF III-S)を無料開放します。

■利用可能日 10月6日(金)・17日(火)・18日(水)、11月14日(火)・17日(金)・28日(火)、12月13日(水)、19日(火)・22日(金)

■利用時間 午後1時から8時まで

■場所 東海文化センター

■対象 村内在住・在勤・在学の方

■申し込み・問合せ 9月30日(土)の午前9時から(財)東海村文化・スポーツ振興財団(東海文化センター内 ☎282-8511)窓口で受け付けます。なお、空きがある場合のみ、同日、午後1時から電話でも受け付けます。

## 住宅用火災警報器の悪質な訪問販売にご注意!

消防法の改正により、一般住宅に対し住宅用火災警報器の設置が義務付けられたことに伴い、悪質な訪問販売が懸念されます。不審に感じた場合はすぐに契約せず、お問い合わせください。

■問合せ 消防本部予防課(☎282-2038)

## ミュージカル「あしながおじさん」

世界中で愛され続けている児童文学の名作「あしながおじさん」をNHK「おかあさんといっしょ」の8代目「歌のおにいさん」速水けんたろうの主演でミュージカル化。村内で活動するミュージカル団体「劇団とみかる」の参加者が共演し、ステージに花を添えます。夢いっぱいのできる物語をどうぞお楽しみください。

■期日 12月10日(日)

■時間 午前の部…午前11時開演 午後の部…午後2時30分開演

■場所 東海文化センター

■入場料 全席指定 大人1,500円、小学生以下800円 ※入場券は10月8日(日)の午前9時から東海文化センター窓口で販売します(発売初日は1人各公演4枚、合計8枚まで)。なお、窓口販売の残券があった場合のみ、午後1時から電話予約を行います。

■その他 託児サービス(要予約、1,000円/人)がありますので、12月3日(日)までに申し込みください。

■問合せ (財)東海村文化・スポーツ振興財団(東海文化センター内 ☎282-8511)

## 土壌燻蒸薬剤の空き缶を回収します

土壌消毒などに使用されている土壌燻蒸薬剤(D-D、ドロクロール類)の空き缶を回収します。

■期日 9月28日(木)

■時間 午前9時～午後3時(正午から午後1時までを除く)

■場所 JAひたちなか東海支店

■費用 100円/缶(当日現金を徴収します)

■搬入条件 ①缶の中を洗浄し、よく乾かして臭気のないもの。②缶の上部と底部に直径10センチメートル以上の穴を開けたもの(当日会場に穴を開ける道具を用意します)。※搬入条件が守られない場合は、回収できません。

■問合せ JAひたちなか東海支店東海配送センター(☎282-0203)

## 10月の東海文化センター催し物案内

期日	催し物	開演	主催	入場料
1日(日)	演劇「THE WINDS OF GOD」	14:00	(財)東海村文化・スポーツ振興財団	全席指定2,500円
7日(土)	地域代表者会	13:30	東海村、東海村自治会連合会	無料
9日(月)	瀧木貴将 Nature World	16:00	(財)東海村文化・スポーツ振興財団	全席指定3,000円
14日(土)	卓立祭	9:00	東海中学校	無料
15日(日)	みなみ祭	9:00	東海南中学校	無料
20日(金)	原子力50周年記念事業 記念式典・記念講演会	13:30	茨城県、東海村ほか	無料(要入場券)
21日(土)	原子力50周年記念事業 サイエンスショー	10:30	茨城県、東海村ほか	無料(要入場券)
27日(金)	東海村小中学校音楽祭	10:15	教育研究会音楽研究部	無料
28日(土)	「全国吟詠の集い」大会	8:30	社団法人霞朗詠会晴嵐会	無料
30日(月)	文化講演会 古賀稔彦さん	19:00	東海村教育委員会	無料

資源物	(単位:日)	燃えないごみ・粗大ごみ・有害ごみ	(単位:日)
真崎・船場・舟石川中丸・外宿2・照沼・原子力機構太田	2・10 17・24	押延・須和間・船場・原子力機構荒谷台 竹瓦・内宿1・内宿2	4・18 2・19
白方・緑ヶ丘・原子力機構長堀1・原子力機構長堀2・須和間・原子力機構荒谷台・原子力機構箕輪	3・11 18・25	真崎・権現山寮・真砂寮 原子力機構長堀1・原子力機構長堀2・長堀寮・舟石川3・原電滝坂・石橋向住宅・外宿1・外宿2	3・17 5・23
舟石川1・外宿1・宿・押延・岡・原子力機構百塚	4・12 19・26	緑ヶ丘・南台 百塚・豊岡・亀下・豊白	6・20 11・25
内宿1・百塚・内宿2・亀下・豊岡・竹瓦	5・13 20・27	白方・岡・原子力機構百塚 舟石川1	10・24 12・26
舟石川2・南台・舟石川3・豊白・川根・原電滝坂	6・16 23・30	原子力機構太田・原子力機構箕輪・宿・川根・照沼 舟石川2・舟石川中丸	13・27 16・30

※収集日数は各地域に委ねています。なお、資源物は収集日当日の朝7時から8時30分までに出してください。

燃えるごみ	月・木曜日	火・金曜日
真崎・白方・宿・岡・原子力機構太田・原子力機構箕輪・原子力機構百塚・原子力機構荒谷台・真砂寮・権現山寮・南台・緑ヶ丘・押延・須和間・川根・照沼・豊岡・亀下	舟石川1・舟石川2・舟石川3・舟石川中丸・百塚・豊白・原子力機構長堀1・原子力機構長堀2・長堀寮・原電滝坂・石橋向住宅・外宿1・外宿2・船場・竹瓦・内宿1・内宿2	



の健康を損なう人が年々増加しています。そこで今月は、誰もがかかる可能性のあることから、心の風邪とも呼ばれている、「うつ病」についてのお話です。

うつ病の直接的な原因は、まだ解明されていませんが、その人の性格や感覚、生活環境、身体の病気など、幾つかの要素が積み重なり、ストレスへの対応がうまくいかないと、うつ病になると考えられています。

人はいつでも元氣というわけではなく、ささいなことで落ち込んだり、傷ついたり、不安定になることもあります。何日か過ぎると回復する力を持っています。しかし、時に気持ちが沈んだまましばらく続き、物事

ストレス社会といわれる現代、日々さまざまなストレスの中で生活していると、自分でも気が付かないまま頑張り続け、心の健康を損なう人が年々増加しています。

への興味や関心がなくなるといった状態を「うつ状態」といいます。さらに、この症状が2週間以上続くと、うつ病とのかかわりが高いといわれています。

うつ病は、心のエネルギーが一時的に不足している状態で、憂うつ、朝気分が重い、おっくう、不安、判断力低下などの精神症状や、不眠、食欲低下、めまい、頭痛、下痢、便秘、倦怠感などの身体症状が現われます。

周囲からは大したことがないように見えても、本人は「消えてなくなりたい」といった強い自己否定の気持ちや罪悪感を持っているため、自殺してしまうケースもまれではありません。

大切なことは、うつ病を正しく理解して、早めに治療を受けることです。治療を受ければ必ず治る病気です。

ストレス社会といわれる現代、日々さまざまなストレスの中で生活していると、自分でも気が付かないまま頑張り続け、心の健康を損なう人が年々増加しています。

- うつ病にならないためには**
- 休養を取ることが大切です。十分に睡眠をとり、疲れをためないように心掛けましょう。
  - 何事にも完ぺきを目指すのではなく、肩の力を抜いてマイペースで、日常生活を送るように心掛けましょう。
  - 日々起こるいら立ちに対しては、ストレス解消(スポーツ、趣味、読書、森林浴など)が有効です。
  - 事故や失敗など、起きてしまったことに対しては、自分一人で抱え込まず、誰かに話して気持ちを整理し、これからのことについて、できるだけ前向きに考えましょう。
- 周囲の人たちの対応は**
- 睡眠障害やうつ状態が強くて日常の仕事・家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください。
  - 保健所、精神保健福祉センター、医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談することを勧め、できる限り通院に付き添ったり、支援をしたりしてください。
  - 病気の特徴を理解して、無理に励まさず、温かく見守ってください。

周囲からは大したことがないように見えても、本人は「消えてなくなりたい」といった強い自己否定の気持ちや罪悪感を持っているため、自殺してしまうケースもまれではありません。

● 問合せ 保健センター(☎282局2797)

# さわやかインタビュー

Vol.173



まつもと たくま  
松本拓馬さん

(白方)

今月のさわやかインタビューは、松本電器に勤務している松本拓馬さん(29歳)に登場してもらいました。

「将来は父の仕事を受け継ぐ」と、中学生のころから既に今の職業を運命付け、この道を歩み始めた拓馬さん。今年で10年目を迎えた今でも、「感謝の気持ちを忘れずに、日々成長し続けよう」と常に心掛け、販売から修理、電気工事など、まだまだ奮闘している毎日とか。そんな拓馬さんにこれからの目標を尋ねると、「知識や技術を習得することはもちろんのこと、地域の方々から信頼されるお店として、地域一番店を目指しています」と、満面に笑みを浮かべます。

その一方で、拓馬さんが今夢中になっているのは、サーフィン。休みの日は当然のことながら、平日でも夜明け前や仕事を終えてからでも海へ出掛けるほど熱中しているそうです。それでも、「仕事が一番。お客様が第一」と、仕事への情熱が一番熱いようです。



ふるさと歴訪  
歴史を再発見

## 村松山創建

# 1200年に寄せて

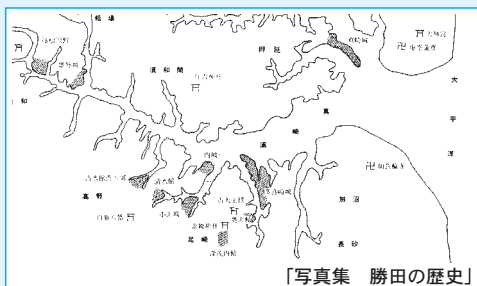
文化財保護審議会副会長

埴 千里

村松山縁起によれば、大同2(807)年に弘法大師が教化のため東北を巡られた折に、この地の漁師から、夜ごとに光を放ちながら次第に渚に漂ってくるものがあると告げられました。大師がそれを見ると一本の霊木であったため大変喜ばれ、一彫りごとに三度の礼を尽くされながら等身大座像の虚空蔵菩薩を刻まれて、日本三体の一つ村松山を創建されたとあります。さらに、「この地は西に真崎浦の湖水渺々」と記されており、古い図面によると、現在の細浦を含めた真崎浦が入り海になっています。

に伝わっていると訳されています。この入り海が朝日に輝き、そして、広々と夕日を反射する景観は、まさに聖地の趣があったのだろうと思います。

また、文明17(1485)年に、岩城常陸(磐城常陸)の兵が村松で戦いを交えたときに、伽藍と「村松山神宮寺」の勅額など一切が焼失しましたが、本尊は、建長2(1250)年に海上監視のためもあって築かれた真崎城の初代城主、佐竹氏一族の真崎三郎が奉納した厨子とともに、兵火を免れて今



【写真集 勝田の歴史】

近代に至って、村松山は明治3(1870)年、廃仏棄釈の令によって、「星の宮」と改称されましたが、翌年の明治4(1871)年に茨城県令によって、再び創建は弘法大師の開基と改められ、真言宗日高寺となりました。明治33(1900)年、門前が大火に見舞われ、本尊、鐘馗霊神以外の本堂をはじめ仁王門、三重塔などすべての伽藍が類焼しました。

村松山は、こうした兵火や災害を経て、来年の平成19(2007)年に創建1200年を迎えます。来春4月3日の大祭を含めた学年大祭には、本尊のご開帳や稚児行列、記念太鼓の奉納演奏などを予定しているのとです。