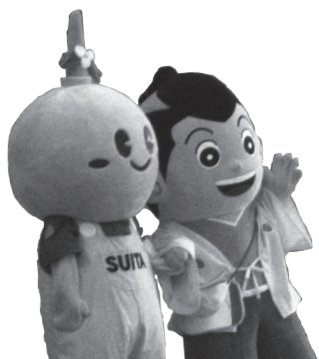


発見・冒険・挑戦！ 子どもたちが友好の輪を広げる 吹田市・高島市少年キャンプ大会



8月17日(火)から19日(木)に、吹田市立少年自然の家で「第30回吹田市・高島市少年キャンプ大会」が行われました。初日には吹田市のイメージキャラクター「すいたん」と高島市のよえもん君も駆けつけ、よさこい踊りや野外炊事、キャンプファイヤー、30回記念作品の制作など、楽しい3日間となりました。

(社会教育課 青少年育成室)



「すいたん」と「よえもん君」

欲しい情報がメールで届く！

メール配信サービス 
リアルタイム高島

登録
方法

下のアドレスに空メールを送信してください。その後送られてくるメールの指示で登録手続きを行ってください。



防 災 情 報

real.bousai@mpme.jp



火 災 情 報

real.kasai@mpme.jp



不 審 者 情 報

real.husinsya@mpme.jp



熊 目 撃 情 報

real.kuma@mpme.jp



畑 の 棚 田 情 報

real.tanada@mpme.jp



献 血 情 報

real.kenketu@mpme.jp



健 康 管 理 情 報

real.kenko@mpme.jp



乳 幼 児 健 診 情 報

real.nyuyouji@mpme.jp



文 化 ホール 情 報

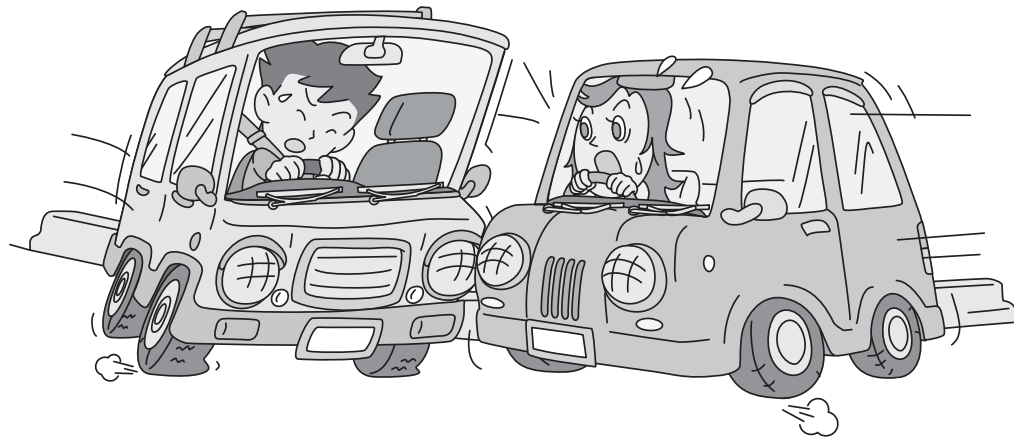
real.hall@mpme.jp

詳しくは、高島市ホームページ
をご覧ください。か企画広報課ま
でお問合せください。

心のシートベルトをしめ直して！

秋の全国交通安全運動

9月21日（火）～30日（木）



県内では、交通死亡事故多発警報が発令され、8月1日までに交通事故による死者数が50人を数えるなど、昨年の65人を超える勢いで推移しています。また、高島市内においても、今年4月から6月の間に、交通事故により尊い命が失われる事例が3件発生しています。

死亡事故につながる交通事故の特徴は、車両同士による出会い頭の事故が全体の約3割を占めることと、65歳以上の高齢者が交通事故の被害者になる事例が多いことが挙げられます。

これからは秋の行楽シーズンとなることから交通量が増加し、交通事故の発生が心配されます。次のことをしっかりと守り、交通事故防止に努めましょう。

夕暮れ時と夜間の

歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

これからの時期は少しずつ日没の時間が早くなり、夕暮れ時における交通事故の発生が心配されます。夕暮れ時や夜間に外出される方は、明るい色の衣服（白、黄色など）や反射材を着用するなど、ドライバーから発見されやすいようにしましょう。

また、自転車に乗られる方についても、夕暮れからは前照灯を点灯し、自転車本体に反射材を張り付けるなどしましょう。自転車の後部に赤色のリアライトを装着することも非常に効果的です。

自動車を運転される方は、夕暮れには早めに前照灯を点灯することで、歩行者等から発見されやすくなるなど、安全運転に心掛けます。特に交差点では確実に左右の安全確認を行ってください。



岡シーフティーたかしま交通安全推進協議会（事務局 交通対策課）
☎(22) 0058



宝くじの収益がコミュニティ活動に役立てられています

地域づくりのために交付される（財）自治総合センターの「平成22年度コミュニティ助成金」を受け、富坂区（高島地域）ではコミュニティ備品を、宮野区（高島地域）ではコミュニティ備品と除雪機を整備されました。

この事業はコミュニティの健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報活動を行うもので、コミュニティ活動に必要な施設または設備の整備に関する事業に助成されます。

☎ 市民活動支援課 ☎ (25) 8526

▼富坂区（高島地域）



コピー機



テレビ等



エアコン

▼宮野区（高島地域）



除雪機



テレビ・DVDレコーダー等



宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。
宝くじは、広く社会に役立てられています。

飲酒運転の根絶

しばしばニュースや紙面をにぎわす飲酒運転による交通事故ですが、飲酒運転をしてしまうと運転免許が取り消されたり、刑事罰が科されたりします。

また、事業所によっては即座に、懲戒解雇になるなど社会的な制裁をも背負わなければなりません。

「飲んだら運転しない」「飲んだ人に運転させない」「運転す



る人には飲ませない」の3点を守り、飲酒後は公共交通機関やタクシ、運転代行サービスなどを活用するようにしましょう。

全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

現在では車内の全座席でのシートベルト着用が義務化されています。シートベルトをしていない場合、座席や天井へぶつかるだけではなく、フロントガラスを突き破って、車外に放り出されてしまう場合もあります。

また、後部座席の方がシートベルトをせずに衝突事故に遭った場合、前部に放り出され、運



転席や助手席の方にけがを負わせてしまうこともありますので、自動車に乗ったら座席に係なく、シートベルトを着用する習慣をつけましょう。そして、小さなお子様には、体格にあったチャイルドシートを使用しましょう。

2010 国勢調査

調査期日 10月1日

国勢調査にご協力ください

9月23日（木）から30日（木）の間に、調査員が訪問し、調査票をお渡しします。

調査票は、一緒にお渡しする「調査票の記入のしかた」をご覧ください。え、もれなくご記入ください。記入していただいた調査票は、10月1日（金）から7日（木）にかけて調査員が訪問回収します。調査票を調査書類収納封筒に入れ、封をして調査員にお渡しください。国勢調査にご協力をお願いします。

図情統計課統計室 ☎(22) 6840



調査員は、調査員証と従事者用腕章を身に付けています。国勢調査をよそった「かたり調査」にご注意ください。

総務省統計局・高島市



沖縄の子どもたちとスポーツ通し交流深める

沖縄伊江村と高島とのスポーツ相互交流事業

8月2日（月）から5日（木）に沖縄伊江村で実施された交流事業に、高島スポーツ少年団から15人が参加しました。



沖縄伊江村で参加者らは、マリンスポーツを楽しんだり、ホームステイによる人と人とのふれあいにより、沖縄の文化を肌で感じ取っていました。

来年2月には、沖縄の子どもたち（17人）が寒い冬の高島に来て、スキー等で交流を深める予定です。

エメラルドグリーンの高島から白一色の高島へ訪れる日には、空から白い雪が舞って欲しいと願っています。

（高島公民館）



Vol.2「琵琶湖治水の物語」舞台の前にちょっとブレイク

藤本太郎兵衛って何をした人？

藤本太郎兵衛は、高島郡新旭町深溝村の庄屋でした。江戸後期、大雨が降ると琵琶湖の水が膨れ上がり、湖近くの田んぼはすべて水に沈んでしまったそうです。この水害をなくすためには、琵琶湖唯一の水の落ち口、瀬田川の土砂を取り除き、流れをよくするしかない。瀬田川の川ざらえ。これを実現するためには、琵琶湖周辺の200の村の同意と、工事費用をすべて自前で用意する必要がありました。そこで、その代表者として立ち上がったのが、藤本太郎兵衛、その人でした。

太郎兵衛は、琵琶湖の周りがある200もの村を歩き、同意を取り付け、幕府と粘り強く交渉にあたりました。もちろん新旭だけでなく、マキノ、今津、安曇川、高島の琵琶湖に接する村々はすべてこの中に含まれています。その後、一度だけ川ざらえが実現しますが、思うように工事は進まず、時間切れとなってしまう。農民の暮らしを救いたい一心で、太郎兵衛は交渉を続けますが、いい返事は返ってきません。やがて、高齢になった太郎兵衛は息子重勝に代表を引き継ぎます。それ

からも粘り強い交渉が続きますが、幕府の許可が出る気配はありません。思いつめた重勝は、うち首覚悟で直訴に打って出ます。命は助かりましたが、それから後も幕府の動きは遅く、ひたすら許可を待ちつづけた重勝はその息子清勝を残して死んでしまいます。そして、初代太郎兵衛が川ざらえを決意してから50年。孫清勝の代になって、やっと大がかりな川ざらえの許可が下りたのです。（脚本のあらすじ）

琵琶湖の水位を下げ、郷土の暮らしを

守ろうと、本人のみならず、息子、孫に至るまで、情熱をかけた藤本太郎兵衛。その姿は、現代の私たちに何を伝えてくれるのでしょうか。舞台をお楽しみに！

（資料）川ざらえ嘆願に登場する村々▶（当時の村名）

関 藤樹の里文化芸術会館

☎ (32) 2461

地域	在所	地域	在所
マキノ	大沼	新旭	太田
	海津		岡津
今津	新保	新旭	木津
	知内		五十川
高島	中之庄	安曇川	田井
	今津		針江
高島	桂北	安曇川	深溝
	仰深		吉武
高島	清水	安曇川	河島
	打下		下小川
高島	鴨永	安曇川	東万木
	永田		藤江
高島	永田	安曇川	舟木
	永田		横江

今津銃剣道スポーツ少年団が全国大会で

大活躍！

▼全国高校生銃剣道大会

7月25日（日）に宮城県岩沼市総合体育館で開催された「第22回全国高校生銃剣道大会・銃剣道（個人戦）1年生の部」で、今津銃剣道スポーツ少年団の平田悠朗選手（安曇川高校）が見事第3位に輝きました。

▼全日本少年少女武道錬成大会

8月4日（水）に日本武道館で開催された「第32回全日本少年少女武道錬成大会」で、今津銃剣道スポーツ少年団員が次のとおり好成績を収められました。（市民スポーツ課）

《銃剣道（団体戦）》

小学5・6年生の部

優勝 平田 秀幸（今津東小）

岡本 共平（今津北小）

小林 翔（今津東小）



《銃剣道（個人戦）》

小学6年生の部

優勝 平田 秀幸（今津東小）

小学6年生の部

準優勝 岡本 共平（今津北小）

小学6年生の部

第3位 内藤 翔太（今津東小）

小学1・2年生の部

第3位 吉見 風香（今津東小）

《短剣道（個人戦）》

小学5・6年生の部

優勝 内藤 翔太（今津東小）

小学1・2年生の部

準優勝 吉見 風香（今津東小）

小学5・6年生の部

第3位 平田 秀幸（今津東小）

青井選手が 少林寺拳法県大会で優勝！

7月25日（日）に滋賀県立体育館で開催された「少林寺拳法第25回滋賀県大会」中学生単独演武の部で、新旭少林寺拳法スポーツ少年団の青井大幸選手（安曇川中1年）が見事優勝に輝きました。

（市民スポーツ課）



高島軟式野球スポーツ少年団が 県大会で準優勝！

7月31日（土）から8月1日（日）に甲賀市民スタジアムで開催された「第41回滋賀県学童野球選手権大会決勝大会」で、高島軟式野球スポーツ少年団（リトルオール高島）が見事準優勝に輝きました。

（市民スポーツ課）



お知らせ



水道メーター検針に

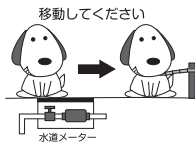
ご協力ください!!

9月は、水道検針の月です。検針員が各ご家庭をお伺いし、水道メーターの検針をします。メーターの検針は、2か月に1回検針員がお伺いし、使用水量と請求予定額をお知らせする大切なものです。

次のことにご協力をお願いします。

○メーターボックスから、飼い犬を離してください

最近、検針員が犬に噛まれケガをするという事例が発生しています。検針時の事故を避けるため犬は出入り口やメーターボックスから離してつないでください。



○メーターボックスの上に物を置かないでください

検針の支障とならないように、

メーターボックスの上には自動車止めたり植木鉢などを置いたりしないようにしてください。

閤水道課 ☎(22) 908080

下水道を

大切に使いましょう!!

下水道は、家庭の台所、風呂、水洗便所などの生活排水や工場、事業所などからの排水を集めて、きれいにした後、河川や琵琶湖などに放流する施設です。

しかし、下水道は、何でも流せるというものではありません。ゴミや油などを流すと、下水道管が詰まるなど、施設が故障する原因になります。

下水道はみんなの財産です。一人ひとりが次のことに注意して、大切に使いましょう。

○野菜、魚、肉などの生ゴミ、タオル、下着、紙おむつ、ティッシュペーパー、生理用品、食用油、揮発油、薬品などは下水道に流さない。

○家庭のスクリーン桟、防臭桟、事業所のグリストラップ等の清掃はこまめに行なってください。

※地下水など市供給の水道以外の水を下水道に排水する場合は、届け出が必要です。



タオルが詰まり破損したポンプ

閤下水道課 ☎(22) 9011

道路交通センサスに

ご協力ください

～快適な道路利用のための調査です～

9月から11月にかけて、全国道路・街路交通情勢調査「道路交通センサス」を行います。

道路交通センサスは、道路に関する国勢調査として、昭和3年から概ね5年ごとに行っている全国規模の調査です。道路状況調査やアンケート調査により、自動車の利用状況等を調べ、将来の道路計画や都市計画等を策定するための貴重な資料として

ます。アンケート調査は、自動車をお持ちの方の中から無作為に抽出された方のご家庭に、調査員が訪問して行いますので、調査へのご協力をよろしくお願いします。

閤国土交通省近畿地方整備局

滋賀国道事務所調査課

☎077(523) 1741

募集



ボートにのって、針江浜の自然を再発見しよう

今まで当たり前のように見られていた生き物が少なくなってきたと感じませんか？

「琵琶湖と田んぼを結ぶ連絡協議会」では、針江大川をボートで下り水辺の観察や、琵琶湖から湖岸の環境を観察する「秋の自然観察会」を開催します。川端や梅花草（ばいかも）も見られます。田んぼや川などで生まれた魚たちが琵琶湖岸でどのように暮らしているのか一緒に再発見しましょう。ぜひご参加ください。

日時

10月3日（日）※小雨決行
（第1班）8時30分～正午ごろ
（第2班）13時～16時30分ごろ

場所

針江浜園地

定員

各班40人（先着順）

申込締切

9月22日（水）

申込方法

電話または、参加申込書に記入の上ファックスでお申し込みください。

閤・申環境政策課

☎(25) 8123

☎(25) 8145

危険物取扱者試験

準備講習会

後期危険物取扱者試験（試験日：10月17日・平成23年1月30日）に備え、受験者を対象として準備講習会を開催します。

日時

9月22日（水）
9時～16時30分

場所

高島市消防本部3階
（今津町日置前5150）

対象者

危険物取扱者試験受験者

受講料

3,000円

受付期間

（テキスト代は別途必要）
9月21日（火）まで

申込方法

受講申込書（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、窓口またはファックス

閤・申高島市防火保安協会事務局

（消防総務課）

☎(22) 5401

☎(22) 5199

親子で木に触れる学習会

森の中には、人が育てて成長した木や、自然の力で芽を出し大きくなった木があります。実際に木を見て触って、それぞれの木の違いや役割について学習しませんか？そして、丸太からお箸を作ったり、杉板で作る巣箱や本立てなど、木を使ったモノづくりを親子で楽しもう！

日時

10月2日（土） 9時15分～15時

場所

森林公園くつきの森 やまね館

対象者

小学生とその家族
（定員30人）

内容

・人工林と雑木林の違いや役割などの学習、くつきの森散策
・丸太からオリジナルのお箸づくり

・昼食（バーベキュー）

・杉板を使って木工にチャレンジ！

▼参加費 1,000円

▼募集期間 9月21日（火）まで

申込方法

電話またはファックスで、参加者の氏名、年齢、住所、電話番号とイベント名を明記の上、高島市の木の家づくりネットワークまで

閤・申高島の木の家づくりネットワーク

☎・☎(20) 1179

閤森林水産課 ☎(25) 8512

マキノ児童館の催し

「心を澄ませて」森の絵本

「つくり」参加者募集！

素晴らしい秋の自然に触れて、つくる楽しみ・育てる喜びを一緒に体験しませんか？自然の物を使って絵本作りをします。

日時

10月23日（土）9時～正午

場所

マキノ高原（現地集合）

対象者

市内小学生（定員20人）

参加費

300円（材料費）

持ち物

スティックのり・はさみ・絵を描くもの（色えんぴつ・クレヨンなど）・ビニール袋

申込締切

10月9日（土）

申込方法

電話・ファックス

閤・申マキノ児童館

☎(27) 8187

☎(27) 8178



（森の絵本）

国際交流サロン（英語・中国語）

参加者募集

異文化理解を深めていただくため、現地出身の先生と気軽に英会話や中国語を楽しめる交流サロンを行います。

《英語交流サロン》

日時

10月20日（水）

（1回目）17時15分～18時15分
（2回目）18時30分～19時30分
10月30日（土）

（1回目）9時30分～10時30分
（2回目）10時45分～11時45分
（2回目）11時15分～12時15分
10月22日（金）

場所

新旭公民館3階 研修室

講師

ケビン・ディーガンさん

《中国語交流サロン》

日時

10月16日（土）

（1回目）10時～11時
（2回目）11時15分～12時15分
10月22日（金）

場所

高島公民館 第1会議室

講師

中島 亮さん

《共通事項》
▼参加費 会員 200円
一般 500円
▼定員 毎回10人程度(先着順)
▼申込方法
電話・ファックス・メール

☎・☎ 高島市国際協会
☎(20) 1180
☎(20) 1182
✉ tifa822@ares.eonet.ne.jp

ゆめばれつと会講座
参加者募集

フリザーブドフラワー講座
フリザーブドフラワーという加工された生花を使い、トピアリー(球体)にお花などを挿した立体的なアレンジを手作りします。どなたでも簡単にアレンジが楽しめますので、ぜひご参加ください。

▼日程 10月9日(土)
▼時間 レッスンⅠ 10時～正午
レッスンⅡ 13時～15時
▼場所 働く女性の家 研修室
▼講師 西村友子さん
▼定員 各回6人程度
▼受講料 各回2,500円
(材料代込み)
▼申込方法 電話・ファックス
▼受付時間 9時～21時(火～土曜日)

☎・☎ 働く女性の家

☎・☎(22) 5775

高島浄化センター
施設見学会

琵琶湖流域下水道高島浄化センターでは、施設見学会を開催します。普段ほとんど見ることもない下水処理の仕組みについて、実際に見学して勉強してみませんか？

▼日時 10月2日(土)
(1回目)10時～(2回目)14時
▼場所 高島浄化センター
(今津町今津448番地106)
▼内容
施設見学、微生物観察、おもしろ実験、お楽しみ抽選会

☎(22) 555555
☎(22) 555555

塾生大募集！ 地域力アップの
農工商連携人材育成塾

市内の農業・林業・漁業と商業・工業・建設業・サービス業の関係者が、業種の垣根を取り払い、それぞれが歩調を合わせ手を取り合って、これからの地域の産業振興や活性化のために、何が出来るかを考える「農工商連携人材育成塾」を開催します。

地元特産品・農産物が当たる、
わくわく抽選会。
・餅まき

《棚田かかしコンクール作品募集！》
畑の棚田の風景にマッチ(ミスマッチもOK)するかかしを募集します。

自由なテーマで作成してください。入賞者には、賞金ならびに地元特産品の賞品を用意しています。

▼展示場所

畑棚田ふれあい交流館周辺

▼対象者 個人または団体

▼参加費 無料

▼募集期間 9月22日(水)まで

▼申込方法 電話・ファックス・メールまたは、申込書を記入のうえ事務局まで提出してください。

▼その他

・作品は、高さ・幅とも2m以内としてください。
・作品の持込・設置・撤去とも申込者で行ってください。
・入賞作品は10月末まで設置します。

☎・☎ 高島棚田ふれあい交流実行委員会事務局(高島支所)

☎(36) 1121
☎(36) 1467

✉ takashima@city.takashima.shiga.jp

▼日時

10月6日(水)、10月13日(水)
10月20日(水)、10月27日(水)
11月10日(水)、11月17日(水)
11月25日(木)、12月1日(水)
★各18時30分～21時30分

▼場所 安曇川公民館

▼対象 農工商連携に興味のある方(定員30人)

▼内容

農工商連携による地域力アップの極意を学ぶ8日間の講座。本講座以外に先進地視察研修、個別相談会を予定

▼参加費 無料

▼募集期間 9月30日(木)まで

※定員になり次第締切

▼申込方法

電話・メール・ファックス

☎・☎ 高島市商工会 総務指導課

☎(32) 1580

☎(32) 3340

✉ takashima-city@shigasci.com

催し

高島地域の医療福祉を
考えるフォーラム

子育て中のお母さんが結成した「(兵庫)県立柏原病院の小児科を守る会」

マキノ
カントリーフェスタ2010

秋の収穫祭「カントリーフェスタ2010」を今年も開催します。新鮮な農産物の直売のほか、栗のイガ投げ大会やカントリーコンサート、里山ステージ発表会、スラックライン(綱渡り)など、楽しいイベントが盛りだくさん！ご家族そろってお越しください。

▼日時 9月25日(土)、26日(日)

両日とも9時～16時

▼場所 農業公園マキノピクランド、マキノ高原

☎四季遊園マキノ交流促進協議会
☎(28) 8002

相談

女性のための悩み相談室

「誰にも話せない・・・」と、一人で悩みを抱えていますか？自分自身のことや家族のことを人に話すのは勇気がいることですが、専門の女性カウンセラーがあなたの悩みをしっかりと受け止め、あなたにあった解決の手がかりを一緒に考え

る会」が、子どもと地域のお医者さんを守るため、「コンビニ受診」を控えよう。かかりつけ医を持つ。お医者さんに感謝の気持ちを伝えよう」というスローガンを掲げて始めた住民運動は、地域の医療崩壊にひんする全国の関係者に大きな反響を与えました。

高島地域でも、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、限られた医療福祉の資源を私たちがみんなで守り育てることが必要です。

「守る会」代表の丹生さんの講演をヒントに高島地域の医療福祉について考えてみませんか。

※コンビニ受診：休日や夜間における安易な救急外来受診

▼日時 10月13日(水)

13時～16時30分

▼場所 ガリバーホール

▼内容

・基調講演

講師 丹生 裕子さん

(県立柏原病院の小児科を守る会代表)

・パネルディスカッション

座長 馬場八州男さん

(高島市社会福祉協議会)

パネラー 本多 朋仁さん

(高島市医師会)

小谷 清美さん

(公立高島総合病院)

ていきます。

▼相談日・場所

《働く女性の家》

10月9日(土)、13日(水)、

20日(水)

《マキノ土に学ぶ里研修センター会議室》

10月27日(水)

▼時間 13時30分～16時30分

※相談時間は50分

▼対象者

市内に在住・在勤・在学の女性

▼申込方法 専用電話に電話して

ください。(予約制)

専用電話 (22) 4052

受付時間 9時～17時(火・土曜日)

【男性のための悩み相談】

滋賀県立男女共同参画センターの「男女共同参画相談室」をお気軽にご利用ください。

相談専用電話

0748(37) 8739

相談日時

○火・水・金・土・日曜日

9時～正午、13時～17時

○木曜日

9時～正午、17時～20時30分

どちらの相談機関も、費用は無料で、秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

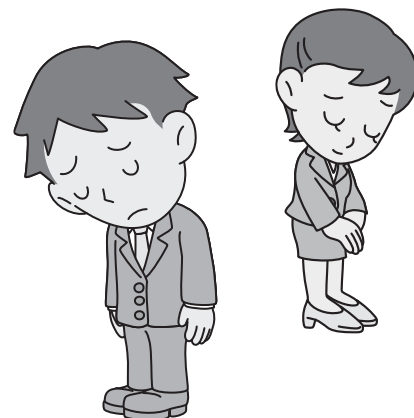
☎市民活動支援課 ☎(25) 8526

うつ病の症状と治療法

うつ病は、誰でもなることがある病気です。特別な病気ではありません。早期発見・早期治療することで治すことができます。

「最近うつ病が急増しています。」
こんなことを新聞やテレビで見たり聞いたりすることはありませんか？

わたしたちは学校や職場、日常生活などでのストレスにより、食欲が低下したり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。このようなことは誰にでもあることで、しばらくすると自然に改善するものです。しかし落ち込んだ気持ちがなかなか回復せず、体の不調が続く場合があります。2週間以上そのような状態が続くと、それは「うつ病」かもしれません。



うつ病は性別や年齢に関係なく、誰でもなることがある病気です。特別な病気ではありません。近年の調査では「6人に1人がうつ病になる可能性がある」という報告もあるほどです。うつ病の症状や治療法を正しく知ることにより、ご本人・ご家族の気持ちにゆとりができます。うつ病は治る病気です。安心して治療に取り組みましょう。



うつ病の治療

うつ病の治療の基本は「休息」と「薬」です。うつ病は早期発見・早期治療により治る病気ですが、放っておくと治りにくくなり、再発しやすいという特徴があります。

○意外と難しい「休息をとる」

仕事をしている人は「有給休暇をとる」、主婦の人は「家族に家事を代わってもらつ」などで休息をとる必要があります。そうはいつても実際は難しく「仕事で忙しくて休暇なんてとれない」「主婦が家事を代わってもらつなんて…」と思う人もいます。しかし、うつ病は、エネルギー不足の状態でもあるので、そのようなときは仕事や家事をがんばりすぎず、「休息をとることも治療のひとつ」と考えましょう。

○治療に欠かせない「薬」

うつ病の原因は「脳の神経伝達物質の乱れ」です。その乱れは薬で調整することができます。薬の副作用や依存性が気になるところですが、今は副作用が少なく依存性がない薬が開発され、治療に使われています。薬を適切に服用すれば、症状を改善させることができます。薬を飲み始めてから効果が現れるまで2週間から4週間ほどかかります。薬は少量ずつから始め、効果や副作用を確かめながら、徐々に増量することもあります。

「気分がいい日は飲まない」「ちよつと量を減らしてみよう」と自己判断で薬の量を調整すると「その人に合ったちよつどよい薬の量」がわからず、結果として症状の改善の遅れや再発につながる場合があります。ポイント「処方された薬をきちんと服用すること」です。

※副作用については個人差があります。眠気や口の渇き、だるさ等の副作用を感じたら薬の服用をやめるのではなく、医師に相談しましょう。



うつ病とは？

まず、病気そのものを正しく知りましょう。

- 一・性別や年齢に関係なく、誰でもなりうる病気です。
- 二・ご本人の怠けや、気の持ちよう、努力不足等の「性格の問題」ではありません。
- 三・うつ病の原因は「脳の神経伝達物質の乱れ」です。治療すれば治る病気です。
- 四・早期発見・早期治療により、病気の重症化や自殺を防ぐことができます。
- 五・治療の基本は「休息」と「薬」です。



うつ病の症状

症状は、「こころ」と「からだ」の両方に表れます。からだの症状は自覚しやすいため、はじめは「からだの症状を治そう」と内科等に受診する方が多いようです。こころの症状で気になることがある場合、医師に早めに相談することが大切です。

こころの症状

- ・気分が落ち込む、将来に希望がもてない
- ・何となく不安、じっとしていられず落ち着かない
- ・集中力の低下、仕事で小さなミスが続く
- ・物事を悪いほうばかりに考える
- ・趣味や友人、家族との会話などが楽しめない
- ・服を着替える、ご飯を食べるなどの日常生活パターンを面倒くさいと感じる

からだの症状

- ・寝つきが悪い、寝ても寝た気がしない
- ・食欲がない、食べてもおいしーと感じない
- ・最近の1か月で体重が急激に減った、あるいは増えた
- ・すぐに疲れてしまう、からだがいとも重い
- ・頭や背中などが痛む
- ・呼吸が苦しくなる

自殺予防週間 9月10日(金)～16日(木)

9月10日(金)から16日(木)は「自殺予防週間」です。自殺は様々な悩みや問題を抱え「追い込まれた末の死」です。市民1人ひとりの「気づき、つなぎ、見守り」行動で防ぐことができます。

気づき

家族や仲間に変化がないか、心の悩みや問題を抱えている人が発するサインになるべく早く気づきましょう。

つなぎ

心の病気や経済的な問題を抱えているようであれば、早めに相談機関への相談を促しましょう。

見守り

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。



文化情報 ともしび

文化情報を紹介するコーナーです。
皆さんの情報などを藤樹の里文化芸術会館（☎32-2461）までお寄せください。
締め切りは毎月15日です。

ガリバーホール
9/26日
13時30分 開場
14時 開演
全席自由
一律 500円

ガリバージュニア音楽祭 2010
～はばたけ！湖西のこどもたち～

高島市を拠点に活動する、青少年の音楽団体による合同演奏会です。

▼出演
安曇川児童合唱団
高島少年少女合唱団
今津少年少女合唱団
高島中学校吹奏楽部
今津中学校吹奏楽部
湖西中学校吹奏楽部



岡ガリバーホール ☎(36) 0219

ガリバーホール
10/9土
10時～14時30分
全席自由
一般 300円
おやこ券 500円
3歳未満 無料

おやこのじかん
～たのしいたのしいスローなぶんか、ここにしかないじかん。～

おはなし会、人形劇、おはなしとスライド、絵本のカバーでエコバッグづくり、むかしあそびコーナー、焼きたてパン・おかし等の販売、太鼓ワークショップ「太鼓をたたいてみよう!」、映画ワークショップ「映画の作りかた」、だれでもピアニストコンサート、人形劇ワークショップ「人形劇ってなんだろう?」ほか



岡ガリバーホール ☎(36) 0219

藤樹の里文化芸術会館
10/17日
13時 開場
13時30分 開演
全席自由
一般 1,000円
高校生以下 500円
(当日 200円増)
友の会 800円

2010ゴスペルコンサート
高島市を拠点に活動するゴスペルクワイアBBCによる、ゴスペルコンサート。

▼出演
BBC (Biwako Best of Choir)
Spiritual Voices (ゲスト)




岡藤樹の里文化芸術会館 ☎(32) 2461

高島歴史民俗資料館
常設展示
月・火・休 入場無料

鴨稻荷山古墳・鴨遺跡・大溝城を調べる
※9月23日休館
岡高島歴史民俗資料館 ☎(36) 1553

朽木資料館
常設展示
月・火・休 入場無料

朽木の生活文化を伝える
※9月23日休館
岡朽木資料館 ☎(38) 2339

マキノ資料館
常設展示
月・火・休 入場無料

山と湖の生活文化を伝える
※9月23日休館
岡マキノ資料館 ☎(27) 1484

湖西地域の文化情報

ギャラリー 藤乃井
★ギャラリー藤乃井開設10周年記念
「米寿の耐姥展」
～ふるさとのくらしに感謝～
川原林徳一・たま
9/17金～23土
10時～17時

10/7土～13土
10時30分～17時
鑑賞無料

「四女会展」
～趣味に技を磨いて～
久保滋子 田村恵子 長谷川せつ子 田中陽子
岡安曇川町田中 426 ☎(32) 0150

ギャラリー 陶
「第1回 新旭陶芸クラブ展」
9/18土～20日
10時30分～17時

10/15金～17日
10時30分～17時30分
鑑賞無料

「佐合井愛子のパッチワークキルト『あい』展」 ※最終日 16時まで
岡新旭町旭 427-1 ☎(25) 3681

琵琶湖周航の歌資料館
「油彩画&水彩スケッチ作品展」
※最終日 16時まで 春山 太郎
9/19日～10/17日
9時～17時
鑑賞無料

岡今津町中沼 1-5-7 ☎(22) 2108

今津図書館
「ステンドグラス展」
出展 保木 典子
10/1金～31日
10時～19時
木・休 鑑賞無料
岡今津図書館 ☎(22) 3827

ギャラリー Ripl
「永繁昭写真展」
10/1金～31日
9時30分～20時30分
鑑賞無料
岡今津ショッピングセンター ☎(22) 6500

今津サンブリッジホテルギャラリー
「デジタルフォト4人展」
坂上敬三、春山太郎、前川修、前川健士
岡今津町今津 1689-2 ☎(22) 6666

「米寿まで続けられた趣味の作品展」
岡今津町今津 1589-1 田谷 貞夫
☎080 (6182) 1516

ギャラリー 散歩路
「米寿まで続けられた趣味の作品展」
10/2土～25日
10時～17時
火・休 鑑賞無料

ギャラリー Cafe Cozy
「永島正人クレパス画展」
ミラクルな生きものたち
※最終日 17時まで
岡今津町舟橋 2-8-10 ☎(22) 1414

ガリバーホール
★泉の会第33回定期演奏会
「ピアノの詩人ショパン & 魂の旅人シューマン 生誕200年を記念して」
10/3日
13時30分開場 14時開演
鑑賞無料
岡泉の会 ☎(22) 2063

