

地域を知るあなたの声が
求められています！

& 勉強会参加者

移住・定住ナビゲーター募集

市の定住相談窓口には年間80件を超える「高島市に移り住みたい」とのご相談があります。相談に来られる方から、高島市の暮らしがりや地域との関係づくり、住まいや仕事について地域の生の声を求められる場合が多くあります。

そこで市の定住相談員と連携して、集落・自治会や地域（小学校区程度の範囲）で移住・定住を希望される都市住民等に地域の情報を伝えたり、定住に関する相談に乗っていただける「移住・定住ナビゲーター（案内人・相談役）」を募集します。

また、移住・定住ナビゲーターは無理でも、地域活性化のために移住される方などを招き入れ、良い関係を作っていくことに関心をお持ちの方は、新たな市民と一緒に進めるまちづくりについて勉強しませんか？

移住・定住ナビゲーター

移住・定住を進める勉強会にご参加（原則3回中2回以上） いただいた方の中から希望される方を市で登録し、移住等の相談があったときにご活躍いただくこととなります。（無報酬）

移住・定住を進める勉強会

▼日時 7月25日（金）
19時30分～21時

▼場所 新旭公民館

▼内容 移住された方との地域づくりの実践

▼申込締切 7月22日（火）17時

▼申込方法 電話、ファックス、メール

企画調整課
☎(25) 8114
☎(25) 8101
✉ kikaku@city.takashima.lg.jp

7月は 青少年の非行・被害防止強化月間

近年、青少年をとりまく環境は大きく変化し、少年犯罪、いじめ、児童虐待や子どもが被害となる事件が毎日のように報道されています。青少年の非行・被害を防止するため、家庭や学校、地域など社会全体で青少年の健全な育成に取り組ましましょう。

○青少年に声かけを！

夏休みに入ると子どもたちの生活が不規則になります。夜更かしや、深夜徘徊などの行動が非行への第一歩となります。夜間遅くの外出の禁止や、早めの帰宅を促し、また、朝のあいさつなど、子どもたちへの積極的な声かけをお願いします。

○地域の子どもを知ろう！

近ごろの子どもたちは、学校生活以外の時間を塾や稽古事などに忙しく過ごしています。また、家に帰れば携帯電話やパソコン、ゲームなどに時間を費やし、外で遊ぶことが少なくなりました。それにより、地域の子どもの様子が把握しにくくなっています。登下校の時間帯に門先に出て声かけしたり、夏休みのラジオ体操などに積極的に参加したりして地域の子どもとかかわり、青少年の非行を防ぎましょう。



～ウチのママ～

○ネットに潜む有害情報から子どもを守ろう！

インターネットには、出会い系サイトやわいせつ画像、脱法ドラッグなど薬物情報を掲載しているサイトなど危険がふれています。

子どもたちがインターネット（パソコンや携帯電話）を利用する場合、家庭でのルールづくりや適切なフィルタリング設定を行いましょう。



高島で 暮らしそう！ 若者定住促進 プロジェクト

空き家所有者の皆さんへ

「空き家活用相談会」を開催！

市内への若者の移住を進めるため、空き家の所有者がその活用を気軽に相談できる場として、空き家活用相談会を開催します。空き家を所有している皆さん、ぜひ相談会をご利用ください。

日時 7月19日（土）10時～12時
※予約いただいた方を優先します。

場所 マキノ会場 ▶ マキノ土に学ぶ里研修センター
朽木会場 ▶ 朽木公民館（やまびこ館）
新旭会場 ▶ 藁園静里会館
安曇川会場 ▶ 安曇川公民館（安曇川ふれあいセンター）

☎「高島市空き家活用促進協議会」事務局
（企画調整課） ☎(25) 8114

空き家リフォーム補助をご活用ください！

空き家を貸し出そうとする空き家所有者が行うリフォーム工事に対して補助し、定住希望者のための住宅を確保します！

- ▼対象
・借手が決まっている空き家
・市内業者が請け負う100万円以上のリフォーム工事
※その他条件はお問い合わせください。
- ▼補助額
・空き家を借りの方が40歳未満
対象経費の1/4を補助（限度額50万円）
・空き家を借りの方が40歳以上
対象経費の1/8を補助（限度額25万円）
※地域通貨アイカで5年分割均等払いで支払います。

田舎暮らしがたくて定住相談員に相談していたら、空き家を見つけることができました。



定住希望者

これまで維持管理が大変だった空き家を若い家族が借りてくれて、楽になったし、地域に活気も出て喜ばれています。



空き家所有者

イライラしたり、落ち込んだりすることがあれば
（下記相談 共通の電話番号） ☎ (32) 3824（相談専用電話番号）
ひとりで悩まずに相談してください

●相談日と時間 月曜から金曜日 9時～17時
※事前予約により、時間外や土日祝日の相談にも応じます。
※相談は無料です。秘密は厳守します。

<p>少年センターの青少年相談 （おおむね中学生から20才）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学校生活での悩み ○家庭生活での悩み ○学校に在籍していない、仕事に就いていない青少年の仕事や就学についての相談 	<p>あすくる高島 （おおむね中学生から20才）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○目的や希望に応じた個別支援（生活改善、自分探し支援、就学支援、就労支援、家庭支援） 	<p>子ども・若者総合相談窓口 （20才から30才代）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○生活や就労の悩み ひきこもりがち、外出できない、人と話すのが苦手、将来のことが不安、働きたいけれど一歩が踏み出せないなど
---	--	--

夏まつり

「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時特例給付金」についてお知らせします！

7月中旬に「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時特例給付金」のお知らせを支給対象者となる可能性がある世帯に送付します。

お知らせが手元に届きましたら内容を確認の上、必要事項を記入して

平成27年1月16日(金)までに提出してください。

▼給付金の目的

消費税率の引き上げに伴い、所得の低い方々や子育て世帯への影響を緩和するため、暫定的・臨時的な措置として給付金を支給します。



臨時福祉給付金

▼対象者(基準日 平成26年1月1日)

- 次の①と②の両方に該当する方。
- ①高島市の住民基本台帳に登録されている方。
 - ②平成26年度の住民税(均等割)が課税されていない方。
- ただし、以下の方は除きます。
- ・平成26年度の住民税(均等割)が課税されている方の扶養親族など
 - ・生活保護制度内で対応される被保護者など

▼給付額

給付対象者1人につき1万円

ただし、給付対象者で以下のいずれかに該当する方は、1人につき5千円の加算があります。

- 高齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者など
- 児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など

なお、子育て世帯臨時特例給付金と重複して受給することはできません。

子育て世帯臨時特例給付金

▼対象者(基準日 平成26年1月1日)

- 次の①と②の両方に該当する方。
- ①平成26年1月分の児童手当・特例給付を受給している方。
 - ②平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方。
- ※基準日時点で、中学生である児童は申請・給付時に中学校を修了している場合であっても、対象児童に含まれます。
- ※平成26年1月1日に生まれた児童については、平成26年2月分の児童手当・特例給付を受ける方を含みます。

ただし、以下の方は除きます。

- ・臨時福祉給付金の対象となる児童
- ・生活保護制度の被保護者となっている児童

▼給付額

対象児童1人につき1万円

(公務員の方へ)

「子育て世帯臨時特例給付金」の申請書類等が所属庁から既に配布されていることとします。平成26年1月1日現在、高島市に住民登録をされていた方は、7月16日(水)以降に、市役所本庁(福祉給付金推進室)、各支所または保健センターへ提出してください。

！ 給付金を装った振り込み詐欺にご注意ください！

市や厚生労働省などが給付金支給手続きのために、振り込みやATMの操作をお願いすることは絶対にありません。

☎ 福祉給付金推進室
(社会福祉課内)
☎ (25) 8009

手続きの流れ

1. 申請書が届く

2. 申請書を記入する

申請書に必要な事項を記入し、裏面に下記の書類を添付してください。
(子育て世帯臨時特例給付金については添付書類の省略の場合もあります。)

- ①本人確認書類
写真付き住民基本台帳カード、運転免許証、旅券等の写し
(上記のものがない場合は、健康保険証等の写し)
- ②振込口座の確認できるもの
金融機関名、口座番号、口座名義人(フリガナ)が分かる通帳やキャッシュカードの写し

3. 申請書を提出する

申請の方法は、郵送による申請(返信用封筒)と市役所本庁(福祉給付金推進室)、各支所または保健センターに提出してください。

4. 給付金を受給

申請書の内容を審査し、支給要件を満たしていれば、指定された受取口座に入金

2014あど川夏まつり 宴JOYあどがわ

7月26日(土) 17時~21時30分

- 場所 健康の森梅ノ子運動公園特設会場
 - 内容 園児創作みこし、ステージ発表、参加型ゲーム、模擬店など
- ☎ あど川夏まつり実行委員会(安曇川支所内)
☎ (32) 1131

近江今津ふるさと夏まつり やっさ!今津!! 2014

8月1日(金) 16時~21時30分

- 場所 高島市民会館駐車場、今津中浜湖岸
 - 内容 高島音頭総おどり、模擬店、湖上灯ろう、ステージイベント、花火大会など
- ☎ 近江今津ふるさと夏まつり実行委員会
(今津支所内) ☎ (22) 2551

マキノサマーカーニバル 2014

8月2日(土) 15時~21時

- 場所 マキノサニービーチ高木浜
 - 内容 ライブステージ、ビンゴ大会、ふるさとパザール、花火大会など
- ☎ 四季遊園マキノ交流促進協議会
☎ (28) 8002

2014たかしま夏まつり

8月2日(土) 16時(予定)~21時

- 場所 アイリッシュパーク周辺特設会場
 - 内容 ステージイベント、各種模擬店、参加型イベントなど
- ☎ 2014たかしま夏まつり実行委員会
(高島支所内) ☎ (36) 1121

★たかしま市民まつりについては、8月号でお知らせする予定です。

人権擁護委員一覧

氏名	住所	電話
中川 泰夫	マキノ町知内	(27) 0023
志連 栄子	マキノ町新保	(27) 0576
稲葉 隆一	今津町藺生	(22) 0637
奈良 羊子	今津町住吉	(22) 3370
洲崎 富士夫	今津町浜分	(22) 3359
石田 八重子	朽木市場	(38) 2420
酒井 高康	朽木大野	(38) 2130
梅村 頼子	安曇川町四津川	(34) 0046
川越 清司	安曇川町下小川	(32) 1091
徳村 明美	安曇川町下古賀	(33) 0516
白井 洋子	宮野	(36) 0727
三矢 艶子	永田	(36) 1060
日花 滋子	新旭町藁園	(25) 2527
三田村 治夫	新旭町饗庭	(25) 2246

☎ 人権施策課 (25) 8524

人権擁護委員は、日頃から地域の中で皆さんの相談を受け、問題解決のお手伝い等、人権の擁護に努められています。高島市では14人の方が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されています。

このたび、安曇川地域の奥谷喜美子さんが6月末で退任され、7月から梅村頼子さんにご就任いただきます。奥谷さんには9年間にわたり、地域の人権を守るためご尽力いただきました。本当にありがとうございました。

梅村さんが新たに就任

こんにちは！ 人権擁護委員です



梅村 頼子さん
(安曇川)

7月13日は、滋賀県知事選挙の投票日です

7月13日(日)に滋賀県知事選挙が行われます。皆さんの意思を県政に反映させる大切な選挙です。大切な一票を無駄にしないよう、必ず投票しましょう。

投票できる方

平成6年7月14日以前に生まれ、平成26年3月25日以前に高島市の住民基本台帳に登録され、引き続き3か月以上住所があり、選挙人名簿に登録されている方です。

○滋賀県内で住所を移された方

平成26年3月26日以降に滋賀県内で住所を移された方は、前住所地の選挙人名簿に登録されています。詳しくは、選挙管理委員会にお問い合わせください。

期日前投票をご利用ください

投票日(7月13日)に、仕事や旅行、冠婚葬祭などの理由で投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。

期日前投票の期間

市役所本庁

6月27日(金)～7月12日(土)
午前8時30分～午後8時

各支所

7月5日(土)～7月12日(土)
午前8時30分～午後8時

支所で期日前投票できる期間は、投票日8日前からです。(今回から変更)

告示日 6月26日(木)
投票日 7月13日(日)
投票時間 午前7時～午後8時

(一部の投票所では午後7時までとなります)

投票時間の繰り上げにご注意ください

投票所と開票所の距離が離れている山間地域などは投票時間が1時間繰り上げられ午後7時までとなっていますのでご注意ください。今回、新たに7つの投票所が繰り上げされます。

■投票時間が繰り上げられる投票所【午前7時～午後7時】

	地域	投票所
マキノ	野口	草の根ハウス野口集会所
	在原	在原草の根ハウス
	山中	山中生活改善センター
	下	下区民会館
	浦	地福庵
	小荒路・上分	小荒路多目的集会所
今津	角川	角川生活改善センター
	椋川	ECC学園高等学校
	天増川・杉山 保坂・途中谷・杉山	天増川自治会交流施設 保坂区草の根ハウス
朽木	雲洞谷・能家	朽木雲洞谷集会所
	中牧・小入谷・生杉・古屋	朽木西小学校
	木地山	朽木木地山集会所
	平良・桑原・小川	朽木平良集会所
	村井・大野	朽木大野集会所
	柄生	朽木柄生農事集会所

※網掛け部分が、今回から繰り上げになった投票所です

高島市選挙管理委員会事務局 ☎(25)8000

市勢要覧で使う写真を募集します!

市の情勢や現況をまとめた冊子です

【募集期間】7月1日(火)～22日(火)

市制10周年を迎えるにあたり、現在作成中の『高島市市勢要覧』で使用する写真の一部を、市民の方から募集します!

○募集のテーマ

『未来に遺したい・たかしま風景』

○採用枚数 16枚程度

特集ページに掲載するほか、本文中でも使用することがあります。

○応募要件

▼対象

市内に在住または市内に通勤・通学される方

▼写真

平成25年4月1日以降に高島市内で撮影した未発表オリジナル作品

▼応募数 おひとり2点まで

▼応募方法

市ホームページ「市勢要覧で使用する写真を募集します!」から、専用フォームにより、インターネットでご応募ください。

★採用された写真の著作権は撮影者に帰属しますが、市勢要覧に関する市の使用に許諾いただきます。

★詳しくは、ホームページに掲載の「募集要項」を必ずご覧ください。

★写真の選定は市にご一任いただきます。

★写真掲載者のほか、応募者先着50人に市勢要覧を進呈します。(11月初旬を予定)

募集!!

明るい選挙推進啓発ポスター・標語・四コマ漫画

選挙管理委員会では、投票への参加と明るくきれいな選挙の推進をテーマにしたポスター・標語・四コマ漫画を募集しています。

≪応募要領≫

ポスターの部

▽応募資格 市内の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の児童または生徒で1人1点に限ります。

▽規格 画用紙の四ツ切、ハツ切、もしくはそれに準じる大きさで、描画材料は自由です。

▽応募方法 作品の裏面の右下に市町名、学校名、学年、氏名(ふりがな)を明記のうえ、事務局へ提出してください。

標語の部

▽応募資格 市内在住で年齢は問いません。1人何点でも応募できます。

▽応募方法 はがきに、標語、住所、氏名(ふりがな)、年齢を明記のうえ、事務局へ提出してください。

四コマ漫画の部

▽応募資格 市内在住で年齢は問いません。1人1点に限ります。

▽規格 A4サイズの高さで、カラー・白黒は問いません。

▽応募方法 作品の裏面右下に住所、氏名(ふりがな)、年齢を明記のうえ、事務局へ提出してください。

▼応募期限 9月12日(金)

▼提出先 高島市選挙管理委員会事務局(市役所2階)

▼賞 入賞作品には賞状および副賞

▼その他

- ・入賞作品は、お返ししません。
- ・作品は自作、未発表のものに限ります。
- ・入賞作品の著作権は主催者側に属し、選挙啓発に利用します。
- ・入賞作品については、県の審査にも出展します。

☎秘書広報課 ☎(25)8000
NPO法人eネットびわ湖高島 ☎050(3635)9231

後期高齢者医療制度のお知らせ

8月1日から有効の新しい被保険者証を7月にお送りします

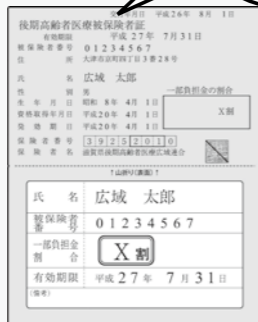
新しい被保険者証は、7月中に簡易書留郵便でお送りします。

8月1日は、年に一度の被保険者証の更新日です。更新に伴い、現在、後期高齢者医療制度に加入しておられる方全員の被保険者証が新しくなります。

8月1日以降は、今お持ちの被保険者証は使えません。

(有効期限をお確かめください。)

☎保険年金課 ☎(25)8137
滋賀県後期高齢者医療広域連合 ☎077(522)3013



折りたたんでご使用ください

うすみどり色になります。



国民健康保険 高齢受給者証・限度額適用認定証などの更新時期です

高齢受給者証

8月1日から有効の
新しい高齢受給者証を
7月中旬頃に送ります

新しい受給者証が届いたら書かれている
内容をご確認ください。

※古い受給者証は、保険年金課または各支所
にお返しいただくか、ご自宅で裁断などして廃棄
してください。

高齢受給者証は、**70歳の誕生月の
翌月**（1日生まれの方は誕生月）から
75歳の誕生日の前日まで交付されるも
ので、医療機関での負担割合を記載した
証です。**病院や薬局などでは、被保険
者証と高齢受給者証の2枚をご提示
ください。**

限度額適用・標準負担額減額認定証 限度額適用認定証

現在交付の認定証の有効期限は7月末までです
更新手続きをお願いします

認定証をお持ちの方には、更新のご案内を郵送します。
保険年金課または各支所で手続きしてください。

☆この「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額
減額認定証」は、**医療機関の窓口で提示すると、窓口負
担が自己負担限度額まで**となります。現在お持ちでない
方も、入院等で支払いが高額になる場合は、保険年金
課または各支所で申請してください。

○持ち物

- ・国保の被保険者証
- ・印鑑
- ・認定証（現在お持ちの方）
- ・過去12か月で90日以上入院されている方は、
そのことがわかる領収書
- ・委任状（同一世帯でない方が申請される場合）

高額療養費 自己負担限度額を超えた 医療費を支給します

医療機関で支払った一部負担金が高額になった場合は、自己負担
限度額を超えた金額を支給します。保険がきかない差額ベッド代、
入院時の食事療養費にかかる標準負担額などは、支給の対象外です。

▽70歳以上の方《自己負担限度額（月額）》

	外来+入院 (世帯単位)	
	外来 (個人単位)	
現役並み 所得者	44,400円	80,100円 + A A=(総医療費 - 267,000 円) × 1% (44,400円) ※
一般	12,000円	44,400円
住民税 非課税	II	24,600円
	I	15,000円

※過去12か月間に4回以上高額療養費の支給を受けた場
合、4回目以降は44,400円が、自己負担限度額となります。

同じ月内に支払った自己負担額が限度額を超えた場
合対象となります。

高額療養費の申請は、保険年金課または各支
所の窓口でお問い合わせください。

○持ち物

- 医療機関の領収書、印鑑、
- 国保の被保険者証
- 振込を希望される金融機関の通帳
- 委任状（同一世帯でない方が申請される場合）

図 保険年金課 ☎ (25) 8137

▽70歳未満の方《自己負担限度額（月額）》

	自己負担限度額	4回目以降の限度額 (3)
上位所得者 (1)	150,000 + A A=(総医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
一般	80,100円 + B B=(総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
住民税非課税 (2)	35,400円	24,600円

- (1) 上位所得者…同一世帯のすべての国保被保険者の年間基準
所得の合計が600万円を超える世帯の方
- (2) 住民税非課税…同一世帯の世帯主およびすべての国保被
保険者が住民税非課税の世帯の方
- (3) 過去12か月間に同じ世帯で4回以上高額療養費の支給を
受けた場合、4回目以降の限度額が適用されます。

同じ月内に同じ医療機関等に支払った医療費が対象です。
ただし、同じ世帯で同じ月内に21,000円以上の一部負
担金を2回以上支払い、その合算額が自己負担限度額を超え
た場合は申請していただくとその超えた額を支給します。
(同じ医療機関でも、外来と入院、内科と歯科は別計算)

▼国民健康保険税の税率（課税限度額の引き上げ 太線部）

項目	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分	
所得割額	5.3%	1.5%	1.4%	
資産割額	20.0%	7.0%	7.0%	
均等割額	23,800円	6,800円	9,000円	
平等割額	特定世帯および 特定継続世帯 以外の世帯	19,400円	5,600円	5,200円
	特定世帯	9,700円	2,800円	-
	特定継続世帯	14,550円	4,200円	-
課税限度額	51万円	14万円→16万円	12万円→14万円	
対象となる方	0歳以上75歳未満		40歳以上 65歳未満	

▼軽減措置（5割軽減・2割軽減）の対象拡大

世帯主ならびにその世帯に属する被保険者および特定同一世帯所属者につき算定
した総所得金額等が、それぞれ次の計算式による額以下の世帯（7割軽減につい
ては変更ありません。）

○均等割額と平等割額が5割軽減される世帯

◀改正後▶

基礎控除額（33万円） + 24.5万円 × $\frac{\text{被保険者数} + \text{特定同一世帯所属者数}}{\text{世帯主を除く被保険者数}}$

○均等割額と平等割額が2割軽減される世帯

◀改正後▶

基礎控除額（33万円） + **45万円** × $\frac{\text{被保険者数} + \text{特定同一世帯所属者数}}{\text{世帯主を除く被保険者数}}$

※特定同一世帯所属者とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行し、継続して同一の
世帯に属する方をいいます。
総所得金額等については、専従者給与計算方法が異なりますので、お問い合わせいただくか
ホームページをご覧ください。

今年度から、課税限度額の引き上げと 保険税の軽減措置の対象が拡大

税制改正により、今年度から次のとおり課税限度額の引き上げと
保険税軽減措置の対象が拡大します。

非自発的理由(倒産・解雇など)で退職された方への 国民健康保険税の軽減制度

倒産・解雇などで退職された方（特定受給資格者）や、雇止め
などにより退職された方（特定理由退職者）については、国民健
康保険税の軽減制度があります。

えて税務課または各支所に提出して
ください。

▼対象者
平成21年3月31日以降に離
職した65歳未満(離職日現在)
の方で、雇用保険受給資格者
証の離職理由コードが下表の
いずれかに該当する方

▼軽減内容

対象者の前年の給与所得を
100分の30と見なして国民
健康保険税を算定します。

▼軽減期間

離職日の翌日から翌年度末まで
雇用保険の失業等給付を受
ける期間とは異なります。

※国民健康保険に加入してい
る間は、再就職されても軽
減は続きますが、他の健康
保険に加入するなど国民健
康保険を脱退すると終了し
ます。

▼手続き

「国民健康保険税 特例対
象被保険者等申告書」に雇用
保険受給資格者証の写しを添

○特定受給資格者

コード	離職理由
11	解雇
12	天災等の理由により事業の継続が不可能になったことによる解雇
21	雇止め（雇用期間3年以上雇止め通知あり）
22	雇止め（雇用期間3年未満更新明示あり）
31	事業主からの働きかけによる正当な理由のある自己都合退職
32	事業所移転等に伴う正当な理由のある自己都合退職

○特定理由退職者

コード	離職理由
23	期間満了（雇用期間3年未満更新明示なし）
33	正当な理由のある自己都合退職
34	正当な理由のある自己都合退職（被保険者期間12か月未満）

図 税務課 ☎ (25) 8116

今日からできる！ ストレスとその対処方法を知ろう

こころの健康の維持・増進には、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて、上手に解消するという、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。自分なりの対処方法を身につけましょう。

ストレスとは

ストレスとは「刺激に対する心身の反応」です。たとえば、「苦手な人を前にすると、何となくお腹が痛くなってくる」というような経験はありませんか？ この場合、「苦手な人」という気持ちが自分にとっての『刺激』になり、『お腹が痛くなってくる』というのが『心身の反応』です。

ストレスを引き起こす『刺激』

いい出来事と思えるものでも『刺激』になる可能性があるので、注意しましょう。

例
人間関係、死別や離別、仕事関係、周りの環境（騒音や悪臭）、事故、火災や天災、結婚、妊娠、出産、環境の変化、長年の夢の達成など

ストレスを柔軟に受け止めよう

ストレスの感じやすさは個人差があります。大切なのは、「自分がどのような『刺激』に反応しやすいのかを知り、対処方法を見つけないこと」です。ストレスにひたすら耐え、我慢強くいることではありません。自分のこころの声を聞き、つらいときはつらい、しんどいときはしんどいと、正直に言葉に出してみよう。それだけでストレスが軽減することもあります。言葉に出すことは恥ではありません。どんな対処方法があるかを知り、自分にあったものを見つけてみましょう。

実践：ストレス対処法

- ①まず、ストレスの原因を突き止める。
- ②原因がわかったら、そ

ストレスチェック表

最近2週間のあなたの状態で、当てはまる項目をチェックしてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでできたことが楽しめない
- 楽にできていたことがおっくうになった
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れた感じがする

2つ以上の項目がほぼ毎日続いている場合、あなたは大きなストレスを抱えているかもしれません。周囲の人や専門機関に早めに相談しましょう。

(出典) 厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

の問題を解決する方法をいくつか考える。③実行しやすい解決方法を選び、実行してみる。④その結果、うまく言ったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法で行う。

例

- ◎自分なりのリラクゼーション方法を見つける（寝る前の入浴・音楽を聴く・散歩をする）
- ◎趣味や旅行などで気分転換をする
- ◎休息・睡眠を十分に取る
- ◎自分をほめる
- ◎深呼吸をする など

これらの方法はダメ！

暴飲暴食・ギャンブルなど。収入を超える衝動的な買い物。大量のアルコール摂取。

障がい福祉課 ☎(25) 8516
健康推進課 ☎(25) 8078

こころの悩みに困ったときの相談窓口

こころやからだの不調の相談

- 高島保健所 ☎(22) 2419
- 県立精神保健福祉センター ☎077(567) 5010
- 高島市役所 マキノ保健センター ☎(27) 1910
- 今津保健センター ☎(22) 5101
- 新旭保健センター ☎(25) 8110
- 安曇川保健センター ☎(32) 4413
- 高島保健センター ☎(36) 8008
- 朽木保健センター ☎(38) 3111
- 健康推進課 ☎(25) 8078
- 障がい福祉課 ☎(25) 8516

あなたは決して一人ではありません

こころの悩みの相談

- 滋賀いのちの電話 ☎077(553) 7387
金～日 10時～22時
- こころの電話相談 ☎077(567) 5560
月～金 10時～12時、13時～21時
(土・日・祝日・年末年始を除く)
- 高島こころのつえ相談室 ☎0120(874) 756
水・木 13時～17時

相談内容の秘密は厳守します。

さんかくだより

男にまつもの

男女共同参画

男女共同参画と聞くとき多くの方が、「それは女性のためのもの」と感じるかもしれませんが、男性にとっても重要な問題です。

例えば、こんなことはありませんか？

- ・育児休暇を取りたくても「奥さんがいるのに何で君が？」と言われた
- ・「男は弱音を吐くべきでない」との思いから、悩み事を相談できずにいた

「男性だから」という意識が、あなたにとっても、社会全体に

男性ばかりが責任を負っていませんか？



長い歴史の中で作られた「女の役割、男の役割を幼い頃から「女らしさ・男らしさ」として身につけられ、性別によって役割を分担するのが当然とする意識を固定的性別役割分担意識といいます。自殺者の内訳を見ると働き盛りの男性が多く、その自殺の原因は経済的問題や生活に関する問題から悩みが生じやすいと考えられています。自殺に至る原因はさまざまですが、一概に言えませんが、「家族を養わないといけない」「弱音を吐いていられない」といった固定的な意識が、働き方で悩む男性を追い込んでしまっているのかもしれない。

男性も女性も一緒に責任を分かち合うことで負担や悩みを共有し、「男だから」といった固定的性別役割分担意識を変えることができれば、男性にとってもより暮らしやすい男女共同参画社会を築いていくことができます。

岡市民協働課 ☎(25) 8526

夏の省エネ・節電にご協力ください

暑い夏を、知恵と工夫で乗り切りましょう！

今年の夏の電力需給も、厳しい状況と予想されています。エネルギー使用の多い夏場は、工夫次第で省エネ効果が大きい季節です。特に7月1日(火)から9月30日(火)までの平日9時から20時まで(ただし8月13日～15日を除く)は熱中症などに気を付けて、無理のない範囲で節電をお願いします。

▼節電例 (関西電力ホームページ参照)

《冷蔵庫の省エネ方法》

- ①壁から離して設置を
- ②設定温度を「強」から「中」に
- ③庫内にものを詰め込みすぎない
- ④ドアの開閉は少なめに
- ⑤熱いものは冷ましてから入れる
- ⑥ドアパッキンの傷みに注意

●このほかにもご家庭における節電ポイントがあります。関西電力ホームページをぜひご覧ください。
(<http://www.kepco.co.jp/home/shouene>)

岡環境政策課 ☎(25) 8123

