



近年、うつ病が増えているといわれますが、高島市も例外ではありません。うつ病は「こころのかぜ」と表現されることもあるくらい、誰もがかかる可能性のある病気です。しかし「かぜは万病のもと」と言われるように、うつ病も放っておくと重症化・長期化してしまうことがあります。また、特に高齢者の場合、病気になるったり、仕事や家庭での役割が大きく変わったり、親しい人との別れなど、

# 高齢者のうつ病を 防ぎましょう



## 〈こんな症状はありませんか？〉

- ・からだの不調（痛み・不眠・しびれ等）をしつこく訴えるようになった。
- ・落ち着きがなくなって、そわそわする。
- ・食欲が落ち、体重が減った。
- ・物事への関心や興味がなくなり、疲れやすい。 など

大きなストレスがかかることも多く、うつ状態が長引くと、からだの健康面にも強く影響が出やすいという特徴があります。高齢者のうつ病では、一見、気分の落ち込みが目立たず、次のような症状のほつが目立つことも多いものです。そのため、単に「年のせい…」と誤解されたり、認知症と間違えられることもあります。

このように症状は多様ですが、「なんだかいつもと違うみたい」という気付きは非常に重要です。まずは迷わず、こころからだをゆっくり休めるようにしましょう（一番急ぐことを一日一つだけする、無理な外出は避ける、など）。家族や親しい人に気持ちを話すのも大切です。長期間ひとりりで悩まずに、かかりつけ医や専門機関（精神科・神経科）、または健康推進課・最寄り保健センター・高島保健所へご相談ください。

### 健康推進課

- ☎(25)8078 マキノ保健センター
- ☎(27)1128 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
- ☎(30)8008 朽木支所
- ☎(38)3111 滋賀県高島保健所
- ☎(22)2525

## 12月の家族介護教室

日頃の悩みや不安を少しでも解消し、明日からの介護が前向きに行えるよう情報交換していきましょう。

- ▼日時 12月8日(木) 11時～15時
- ▼場所 安曇川公民館
- ▼内容 「高齢者の権利を守るために」～地域で安心して介護を続けるために～ 講義・座談会
- ▼講師 特定非営利活動法人あさがお 所長 尾崎 史氏

☎(22)0193 北部地域包括支援センター  
☎(32)2520 南部地域包括支援センター

マキノ 今津 旭 北部地域包括支援センター ☎(22)0193  
北部健康福祉センター ☎(22)5101

朽木 木川 安曇 高島 南部地域包括支援センター ☎(32)2520  
南部健康福祉センター ☎(32)4413

10月に開催しました定例教育委員会についてお知らせします。



# 小中一貫教育の 推進について

義務教育9年間を見直し、子どもたちの成長と学びの連続性を重視した小中一貫教育を推進する。とは、子どもたち一人ひとりの学力の向上を図り、豊かな人間性やたくましい心身を育みます。

現在、各小中学校では、小中一貫教育の研究および実践・交流を進めています。

## 第10回定例会報告 10月24日開催

### 議案

・高島市立朽木西小学校平良分校の廃止について

### 主な協議、報告事項

- ・平成23年度小中一貫教育研究発表大会について
- ・平成22年度社会教育事業について

### 小中一貫教育の推進体制

- 小中一貫教育連絡協議会  
小中一貫教育の円滑な実施および研究の成果の普及を推進します。
- 中学校区小中一貫教育推進委員会  
各校長および小中一貫教育担当教員を委員とし、具体的な研究・実践内容などを検討します。
- 教職員の研修  
小中一貫教育に関する先進地視察を実施し、小中一貫教育の研究を行います。
- ・公開授業や実践発表を行う小中一貫教育研究発表大会を開催し、教育実践に生かします。
- 平成23年度の取組内容  
○マキノ中学校区  
・いじめ、不登校等合同研修  
・算数、数学の学力向上の研究  
・授業研究、出前授業の実施
- 今津中学校区  
・中学校1年生対象のアンケート実施  
・家庭教育との連携「つながり」通信の発行  
・小学校教員による部活動指導と学習指導
- 朽木中学校区  
・小中学校の日課調整、授業支援  
・小中共用体育館の活用  
・外国語教育の小中連携強化
- 安曇川中学校区  
・授業交流や教職員全員研修会の実施  
・行事などでの交流活動の促進  
・児童生徒への生活アンケートの実施
- 高島中学校区  
・小中合同職員会議、拡大生徒指導委員会の実施  
・合同行事（体育祭、運動会、文化祭、マラソン大会など）の実施  
・ステージ間の交流（読み聞かせ活動、1/2成人式、ちびっこ祭）
- 湖西中学校区  
・不登校児童生徒への対応連携  
・小中学校、園行事カレンダーの配布  
・小中共通テーマによる生活実践（テーマ「いし朝を迎えよう」）

## 放課後の子どもたち ⑬

～よえもん道場 大文字山に登る～

比叡平から大文字山の山頂まで声をかけ合いながら約2時間歩いて山頂に着くと、目の前は霧がかかり曇っていました。しかし、風がひと吹きすると、京都のまちなみが一面に広がり、劇的な景色の変化に子どもたちから歓声が上がりました。

山を降りてからは、班に分かれてサポーターと一緒に銀閣寺から平安神宮まで散策をしました。商店街で買い物をするなど、まちの人とのふれあひも楽しめました。

青少年育成市民会議では、子どもたちの体験活動を支援・指導するサポーターの養成を兼ねた登山を10月15日（土）に実施し、市内の小中学校4年生から6年生までの18人の子ど

