

元気な風がふくまち

ななかま

NAKAMA CITY Public Relations

広報

12 2009 No.856

平成21年12月10日発行



ねえ、
どうしたの？

CONTENTS

もくじ

特集 2

「ひとりじゃない」

自殺させない社会をつくるために

市からのお知らせ	16
まちのわだい	18
環境・市民協働・消費者相談	20
くらしの情報・無料相談	21
健康ファミリー・医療講座	24
人権作文・都市計画マスタープラン	25
みんなのひろば	26
文芸歳時記	28

表紙の説明は28ページをご覧ください

特集 ひとりじゃない

～あなたの心は健康ですか～

あなたが辛く苦しいとき、
あなたの大切な人にその気持ちを
伝えてみませんか。

あなたの大切な人が辛く苦しいとき、
そっと寄り添い、

声をかけてみませんか。

私たちはひとりで生きているのでは
ありません。

周りには支えてくれる人たち、

応援してくれる人たちがいます。

決してひとりではありません。

そのことを忘れないでください。

特集

ひとりじゃない

あなたの心は健康ですか



驚愕

現状

～ the present situation ～

自ら命を絶つ人は毎年
3万人を超える。
その数は交通事故による
死亡者数の約6倍。

急増している自殺者

平成9年から10年にかけて、自殺者は24,391人から32,863人へと30%以上も増加し、以後、11年続けて30,000人を超えています。

年間の自殺者数を1日あたりになおすと、毎日90人もの人が自殺していることとなります。

一方で、平成20年の日本での交通事故死亡者数は、およそ5,000人。かつて17,000人近くにも達していましたが、さまざまな対策によりここまで減少させることができました。交通事故死亡者と比べ、自殺者がどれほど多いかわかります。(図表1参照)

国際的に見る日本の実情

日本の自殺者数はアメリカとほぼ同じです。しかし、アメリカ

カの人口は約2億8,000万人で、日本は約1億2,000万人なので、自殺者数がほぼ同じでも、自殺率はアメリカの2.2倍になります。全世界では日本の自殺率は23・7%で世界10位、主要国の中ではロシアに次いで2番目に高い水準となっております。(図表3参照)

中間市の現状

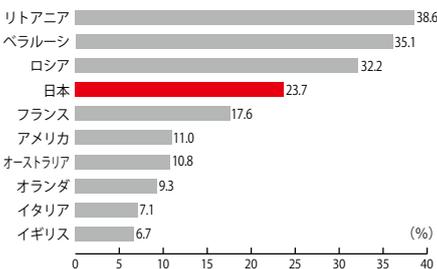
中間市の最近5年間の自殺者数が年間平均で約13人(図表4参照)という状況から、いかに自殺をさせないまちづくりをしておくかがこれからの課題です。

今や自殺は「特異なできごと」ではありません。日常に潜む身近で深刻な社会問題なのです。

増加する自殺者の数に 目を背けることはできない。

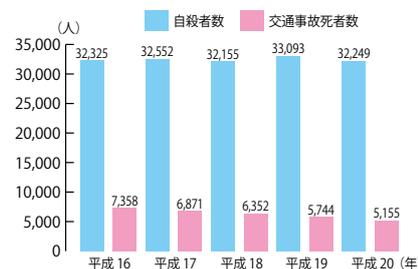
(図表3)

自殺率の国際比較 (平成20年)



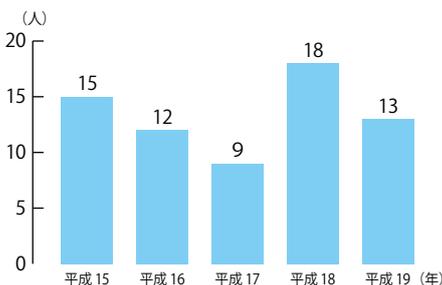
(図表1)

自殺者数・交通事故死者数比較



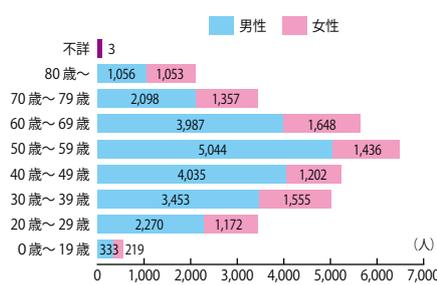
(図表4)

中間市の自殺者数の推移



(図表2)

全国男女別・年齢別自殺者 (平成20年)



※図表は警察庁統計資料、WHO資料、福岡県統計資料を参考にしています。

自殺対策基本法と 自殺総合対策大綱

自殺者が急増している状況に対し、政府としても相談体制の整備や自殺防止の啓発などに取り組んできました。

しかし、自殺者の減少傾向が見られないことから、平成18年10月、国を挙げて自殺対策を総合的に推進するという内容の自殺対策基本法が施行されました。

また、この基本法に基づき、自殺対策の指針となる自殺総合対策大綱が平成19年6月に策定されました。

この大綱では、「自殺の実態を明らかにする」「国民一人ひとりの気付きと見守りを促す」「早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する」「心の健康づくりを進める」「適切な精神科医療を受けられるようにする」「社会的な取り組みで自殺を防ぐ」「自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ」「のこされた人の苦痛を和らげる」「民間団体との連携を強化する」という9つの重点施策が示されています。

認知

背景

~ background ~

知っているだけで救える可能性がある命。
自殺問題は他人事ではない。

自殺の原因とは

警察庁が毎年発表している「自殺の概要」を見てみると、自殺の原因として最も多いのが健康問題で、以下、経済・生活問題、家庭問題と続きます(図1参照)。

健康問題の中で自殺の大きな要因となるのは、長期に渡る療養が必要なほどの難病を抱えるなどの身体疾患やうつ病、薬物依存症などの精神疾患といわれています。

そのため、身体の健康とともに、精神の健康(メンタルヘルス)も注意が必要です。

経済・生活問題では、雇用上、高齢者になるほど可能性が高くなる配偶者との死別、熟年離婚による孤独、介護や育児による負担、いじめ問題、老老介護問題など、自殺につながる危険因子はいたるところにあると

考えられます。

また近年では、長時間におよぶ労働で精神的・肉体的に疲れきって起こる過労自殺が、過労死と並んで大きな社会問題・労働問題になっています。

そのほかにも自殺の危険性を高める要因として、「自殺しやすい性格傾向」「目的の喪失」「喫煙」「多重債務問題」などがあります。

「私は几帳面な性格ではないから自殺の心配はない」と思う人がいるかもしれません。

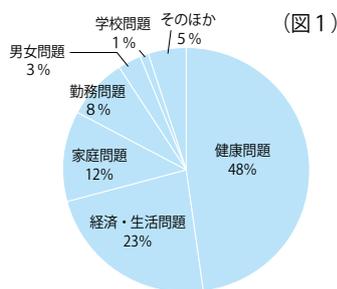
しかし、前述したような自殺の要因をいくつも背負ってしまえば、どんな人でも自殺してしまう危険性はあるのです。

自殺の原因は一つではなく、いくつもの要因が複雑に絡み合っただけで起こります(図2参照)。

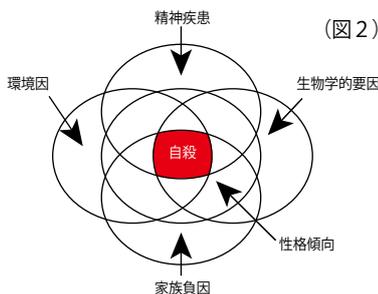
自殺のきっかけとなったできごとが自殺のすべての原因というわけではないのです。

自殺の原因は1つではない。 さまざまな要因が複雑に絡み合い起こる。

原因・動機別グラフ



自殺動機図



専門医に聞く 自殺とうつ病の関係

早期発見と早期治療が命を救う



医療法人義翔会
小嶺江藤病院
中野 英樹 医師

うつ病は、8〜15人のうち1人、一生に一度はかかってしまうといわれている比較的よくみられる病気です。

症状は、「気分の落ち込み」「意欲・食欲の低下」「夜眠れなくなる」などのほかにも、肩こりや頭痛といった身体の症状があらわれることもあります。

さらに、抑うつ症状が進行した場合、自殺という選択をしてしまうことがあります。我が国の自

殺の原因は「健康問題」が最も多く、その中でも「うつ病」が最多と報告されています。

特に、30代、40代の働き盛りの年代ではその傾向があります。

そのため、自殺予防の一つとして、うつ病の早期発見、早期治療が重要だといわれています。

うつ病が疑われる場合は、かかりつけ医や精神科を早めに受診することをお勧めします。

※図表は警察庁統計資料などを参考にしています。



気付いてください 私のサイン

次のようなサインが数多く認められる場合は、自殺の危険が迫っています。専門家につなぎ、見守ってください。

- ①うつ病の症状がある（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの（地位、家族、財産）を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

自殺を考える人の心理

なぜ人は自殺に向かうのでしょうか。

自殺を考える人は多くの場合、悩みごとや心配ごとを抱えています。それらに対して、客観的にはさまざまな解決策が考えられるにもかかわらず、視野が非常に狭くなってしまい、そうした解決策がすべて無理であり、無駄であるかのように感じてしまいます。

その結果、自らの抱えた問題に対して残された解決策が自殺しかないと考えられるようになるのです。

自殺を考える人には、共通した心理状態が存在するといわれています。

それは、「自分は何をやって

もうまくいかない」という否定思考、「私のことを助けてくれる人はだれもない」という孤独感です。その行き着く先が「私は生きている価値のない人間だ」という自己存在の完全否定です。

こうした無力感や無価値感が高まると「その場からいなくなることで問題を解決しよう」という退出思考が高まります。この退出傾向が出てくると自殺の危険性はかなり高まった状態といえます。

一方で、自殺を考える人は自殺の可能性について何らかのほめかしを示すといわれています。したがって、周囲の人間がその兆候を察知し、適切に対処することで自殺の危険性を減らすことができるのです。

自殺のサインを察知し、適切な対処が自殺の危険性を減らす。

「落ち込んだ表情」「視線を合わせようとしない」「眠れない」「イライラしている」などの症状が2週間以上続く場合は、うつ病の症状が出ている可能性があります。

もし、周りの人の様子がいつもと違うなと思ったときは、「体調がすぐれないようにだけど、どうしたの」とためらわずに話しかけてみてください。

話したくないと言われたときは、無理に聞き出さず、「いつでも話を聞くから」などと伝え、話ができてくるときは、相手のペースに合わせてゆっくりと話を聞いてください。

その際には、相手の話に対して否定や肯定、評価をすることはなく、相手が言葉や表現で何を伝えようとしているのかに耳を傾けることが大切です。

話を聞いていく中で、相手が自殺を考えていることや死を口に出したときは、どうしても怖くなって自殺の話題を避けたり、違う話に変えたりしてしまいがちですが、無理に話を変えるのではなく、相手の思いや感じていること、考えていること

に耳を傾けてください。

自殺の手段や行動を具体的に話している場合は、自殺の危険性が非常に高いと考えられます。できるだけ一人にせず、周りの人にも協力してもらい見守るようにしましょう。そして何よりも、自殺を打ち明けられたことを一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口につなげることが大切です。

また、内科などのかかりつけの医師がいる人には、かかりつけの医師に相談してみることが勧めてください。

こころのサインに 気づくことから始めよう

産業医科大学産業保健学部

兒玉 幸子 看護師



胸裏きょうり

声

~ voice ~

うつ病を体験した人、大切な人を失った人。それぞれ
の思いが込められた手紙をご覧ください。



うつ病になってからの人生
(Aさんの手記から)

経営していた飲食店を短期間で閉店した後、ほかの飲食店で勤務していたときに人間関係で悩み、めまいや頭痛が続き、退職しました。

その後も、いろいろな飲食関係の仕事をしていましたが、幻聴や幻覚があらわれるようになり、早退するようになりました。すると、妻や子どもたちから責められるようになりました。経済的にも追い詰められ、「自分が自殺をすれば、妻や子どもにも保険金が入る」と思うようになり、睡眠薬を大量に服用して自殺を図りました。

一命をとりとめ、気付くと病院に搬送されました。そこに追い討ちをかけるように、子どもたちから「今のお父

さんはいらない」と言われ、離婚を決定しました。妻に離婚を申し出ると、待っていたかのようにあっさり離婚届を出してきました。

それからの私は、生きるというよりただ生かされているというような毎日、頭の中では、いつも死ぬことばかり考えていました。

しかし、そんな私を高齢の母と姉が心配してくれて、母と一緒に暮らすようになりました。

ある日、姉の家で飼っている犬を散歩に連れて行ってくれなしかと姉に頼まれ、姉の家まで5kmほどの道のりを毎日通いました。姉の家に着くと、いつも黒い犬が私を待っていました。

そしていつからか、その犬が私に安らぎを感じさせてくれるようになり、今まで何とも思わなかった風景や花や木の香りに

驚いたり感動したりする自分に気がきました。

その後、知人から「パルハウスぼちぼち」を紹介され、訪問してみました。

最初は会話から始まり、そのうち週に2回行われる園芸活動に積極的に参加するようになりました。

園芸メンバーと一緒に育てた野菜を完売できた喜びや感激を味わうことで少しずつ自信がわき、現在では仕事もできるようになりました。

私がぼちぼちに通い始めてから、母は毎日心のこもったおいしい弁当を作ってくれていました。今は母も他界して母の料理が食べられないのがさびしいです。

ある日姉に、母はこの弁当を作るときどんな気持ちでいたのか聞いてみました。人が集まる

所に私が行けるようになったことが母はとても嬉しかったようで、「ぼちぼちの人たちに感謝している」と言っていたそうです。

これまでのできごとを思い返すと、私が困っているときや辛いときにはいつもだれかがそばにいてくれて、助けてくれて、支えてくれて、心配をしてくれました。そんなことを思い出しながら自然に涙が出ました。

私はこれからの人生、お世話になった人たちに感謝の気持ちを忘れず、恩返しができるように生きていきます。

みなさんありがとう。
特に姉ちゃん、本当にありがとう。

※原文を一部修正しています。

一度は生きることを諦めかけた。
でも、支えてくれた人がいたから ——



特集

ひとりじゃない

～あなたの心は健康ですか～



平成19年9月2日に開催された、リメンバー福岡3周年記念講演会で発表していただいた、天国の娘さんへ宛てたキヨさんからの手紙です

ケイ、ケイ…

その名を声に出すだけで胸がつまります。

ケイ、そちらの暮らしはどうですか？

ケイがいなくなって3年と8か月。ぼろぼろで本当につらい、苦しい日々だったね。

今はもうあの激しく苦しい葛藤から解き放たれて心は平穏ですか？

お母さんはケイに会いたい。ケイの肌に触れ、抱きしめて、話したいことが山ほどあるよ。

山ほどあるけどまっ先に「ごめんね」と言いたい…。

ケイごめんね、ごめんね、お母さんが悪かった。

お母さんがバカやった。生きてくれているだけで良かった。こんなに大切にかけがえなかったのに。

失ってはじめてそのことに気がついた。

ケイが元気なうちに「生きていくだけでいいよ」と言えばよかった。

「お母さんのために生きてよ」と伝えればよかった。

お母さんは一緒に暮らして

も 何の力にもなってやれんかった。

おろか者でした。ケイごめんね。

ケイと共に年を取り、苦しい日々を乗りこえて成長するケイを見てみたかった。

リメンバー福岡3周年記念講演会を終えてのキヨさんの思いです

ケイが迎えに来てくれるそのときまでお母さんはケイに花を供え、お菓子や果物を供えて待っています。ケイの心が 今は平穏でありますように…。

今回の講演会で自死遺族として、社会に伝えたいことや、娘への思いを述べてほしいというお話をいただいたとき、これまでの私でしたらお断りしていただろうと思うのですが、なぜだか今回はお引き受けしていました。

「辛ければ、いつ断ってもいいから」という井上さんの後押しが「やれるかも…」という気持ちにつながりました。

娘が亡くなって4年近く、いまだにあきらめきれない気持ちや、娘が次第に遠くなる寂しさを、それらのものに区切りを付けきれずにいた自分に、「何か」を求めたのかもしれない。

自死遺族として、社会に訴えたいことはもちろんありますが、今の私には、娘に自分の気持ちをきちゃんと伝えたいという思いが強く、9月2日当時は、娘への思いを手紙で語りかけるという形になりました。

しかし、その作業はなかなか簡単にはいきません。いつも漠然と心の中にある気持ちを言葉に置き換える作業は想像以上につらいものでした。

私はウォーキングを日課にしていますが、暮れゆく山や田畑が黄金色に染まる夕方、その文言を考えるだけで涙がこぼれます。いったい私は娘に何を伝えたいのだろうか。

当日、舞台のそでに座り、私はその向こうにたくさんの方々が聴いてくださっていることも忘れ、私の目の前にいる娘に語りかけました。

読んでいる間は、私と娘だけの2人だけの世界でした。私がこの世での人生を終えて、娘を迎えに来てくれたときにも、私はこの手紙と同じことを娘に言うでしょう。

読み終わると放心状態でした。

悪い感触でもなく、でも娘への思いが吹っ切れたわけでもありません。ポツカリと穴があいたような不思議な気持ちです。

講演会から2か月が経ち、そんな感情が残っているのですが、加えて私の中の娘が遠くに行ってしまう寂しさも感じます。

でも以前と違い、その遠くに行ってしまうことに、「絶対にあきらめきれない」という切羽詰まった感情は伴いません。「もうあの子は戻らないんだ、行ってしまったんだ…」と自然に思えるのです。

大きな前進とは言えないかもしれませんが、立ち止まったままだった自分が、わずかず動き始めたということでしょうか。

リメンバーの分かち合いに参加するようになって3年、スタツフのみなさんの温かさに支えられ、ここまで参りました。

リメンバーは、私の隠れ家的な存在です。娘を思い、泣き、語れる、安心で大切な場所です。スタツフのみなさんに感謝するばかりです。本当にありがとうございます。

—合掌— キヨ

※リメンバー福岡自死遺族の集いが発行する、リメンバー便り14号(平成19年11月3日発行)から転載しています。掲載について、リメンバー福岡の了承を得ています。

少しずつ、止まっていた私は動き始めた。
私には支えてくれる人がいるから ——

対策

一次予防

~ prevention ~

自殺への正しい知識を持ち、偏見をなくす。
これこそが自殺予防への第一歩。

自殺予防の主役になる

自殺の予防には、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、偏見をなくす取り組みが必要です。これは、自殺総合対策大綱にも記されていることです。

そこで、自殺予防やうつ病に関するリーフレットの配布、講演会や健康教育などによる情報提供など、地道な啓発活動を継続的に進めていくことが、私たち一人ひとりの自殺問題に対する関心を徐々に高めていくことにつながります。

中間市においては、産業医科大学精神医学教室などと協力して自殺防止を図ろうと、平成18年5月に「こころの健康づくり事業計画策定協議会」を発足させました。

同協議会は、厚生労働省の科学特別研究事業を受けた産業医

科大学精神医学教室が中心となり、自殺者が全国平均と比較して多い中間市を対象地区とし、中間市の自殺者を20%減らすことを目的にさまざまな事業を展開しています。

医療機関、民生委員、地域企業、医師会、保健所などのネットワークを作ったことで（左図参照）関係機関の輪が広がり、今まで中間市だけではできなかった活動を充実させることができるようになりました。相互の情報交換と連携を密にしながら、「命の尊さと心の健康」を理解してもらおうための活動を地域に密着して行っています。

自殺予防にとって必要なことは、自殺者数を減らすためのたゆまない活動です。私たち一人ひとりが健康で生きがいを持って暮らすことができるよう、自殺予防の主役となって取り組むことが求められています。

私たち一人ひとりが自殺予防の主役。 自殺問題を自らの問題ととらえ取り組む。

こころの相談員養成研修



地域住民と密接した活動を展開している民生委員・児童委員に、「精神保健相談の受け方」「うつ病」などをテーマとした研修を実施。地域における精神障害の啓発活動や自殺予防が進むことが期待されます。

専門職員研修会



地域保健にかかわる保健師などを対象に、心の健康づくりや自殺予防についての研修を実施。心の健康問題に関する相談機能を向上させることで、精神疾患の予防や地域のリハビリテーションに役割を果たします。

中間市こころの健康づくり事業の一部を紹介します

一人ひとりが健康で生きがいを持って暮らすために、自殺者を減らすことを目的とした活動を展開しています。

中間市こころの健康づくり講演会



心の健康づくりのため、障害がある人の支援のために開催。テーマを決めての講演、パネルの展示やグッズの配布などを行い、より多くの人に「心の健康と命の尊さ」の理解を呼びかけます。

回避

二次予防

~ intervention ~

自殺させない地域社会を作るため、自殺の危険因子がある人を支援する人たちがいる。

ゲートキーパーの存在

自殺対策というと、専門家が特別なことをするように感じられてしまいますが、自殺対策とは、「生きる支援」であり「命への支援」であるといえます。

また、それを社会全体で展開していくとなれば、「生き心地のよい社会をつくること」「自殺させない地域社会をつくること」でもありません。

そのためには、人を自殺に追い込むような要因を取り除くこと、たとえそうした要因が起きたとしても、さらなる要因が発生しないように連鎖を断ち切る

ことが重要です。

そこで、求められるのがゲートキーパーの存在です。

ゲートキーパーとは地域や職場、教育などの分野で、自殺のサインに気付き、見守りを行い、専門相談機関による相談へ

つなぐ役割が期待される人を行います。ゲートキーパーは特別な職種や、役職をもった人だけではなくや同僚、学校であれば友人、地域であれば近所の知り合いなど、いずれも一住民であり、だれでもゲートキーパーになります。

何よりもまず、あらゆる人が自殺問題を自分自身の問題だと捉えることが大切であり、そのうえで自分のすぐそばにいる人を気遣うことができれば、地域や組織での自殺を減らすことができるでしょう。

地域への愛着や住民同士のきずな・ネットワークを再構築することで、地域社会の問題解決力が向上し、自殺を抑えることができるのではないのでしょうか。

ここではゲートキーパーとして、相談支援などの活動を行っているみなさんを紹介いたします。

身近な相談相手でありたい

中間市民生委員・児童委員協議会



東 武志 会長

自殺問題は深刻な問題で、どこでも起こりえることであり、この中間市も例外ではありません。地域住民と直に接する活動を行っている私たちの使命は、住民のみなさんと築き上げた信頼関係のもとで、不安や悩みで弱い立場にある人を離さないようにしていくことです。そのために、思いやりのある話の中から悩みやその原因をつかみ取ることを心がけています。今後は、今まで以上に自殺を止めるという強いアピールが必要ですし、自殺させない環境を作っていくことも必要でしょう。私たちはこれからもすべての人の立場に立ち、地域の福祉の増進のために唯一の誇りである良心の活動に徹していきます。「頼りになる人」「心の支えになる人」としてみなさんの身近な相談相手であり続けたいですね。

悩んでいる人たちの支えになれば

遠賀中間医師会 おんが病院



北崎 美咲枝 看護部長

昨年から「こころのケアナース」養成研修を行ってきました。これは遠賀中間医師会に所属する看護師などを対象に、自殺予防やうつ病の早期発見・対応に関する研修で、受講者は「こころのケアナース」となり、バッジが渡されました。

「こころのケアナース」は、待合室で様子がおかしい人がいれば声をかけて話を聞くなど、心のケアを引き受けるとともに、必要に応じて医師につなぎ、心療内科などを紹介しています。

自殺を考える人が出しているサインをいち早く察知することが医療の場でも求められていると思います。

もし、あなたが一人で悩んでいるなら、私たち「こころのケアナース」に声をかけてください。

悩んでいる人たちの支えになればと思います。

心の健康をサポートします

福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所



占部 かおり 保健師

うつ病患者がいる家族を対象に、うつ病家族教室を行ないました。ここは家族の人生を大事にしながらかうつ病の治療法や対応方法うつ病患者のサポート方法を学ぶ場であり、家族同士の交流でお互いの体験を語り合い、悩みなどを共感できる場所となりました。

また、うつ病をはじめとした、自殺との関係性が高い統合失調症やアルコール依存症、ギャンブル依存症などの相談に、専門の精神科医や保健師が無料で応じる「こころの健康相談」を予約制で行っています。さらに、必要に応じて保健師が家庭訪問を行うこともあります。

さまざまな心の健康問題に一人で悩んでいる当事者だけでなく、その家族も相談することができる行政機関として、これからもサポートしていきます。

●問合先

☎0940(36)2366

苦しみを受け止める人がここにはいます

北九州いのちの電話

近年、「死にたい」といった自殺志向の相談は増える傾向にあり、全相談件数の1割を超えます。

自殺しかないと思いつめると視野が狭くなって逃げ道がなくなりま

そこで、私たちは心を込めて話を聞くことに徹します。気持ちをしっかりと受け止め、横に寄り添うことで、相談者の視野は開かれ、考え方も変わってきます。

だれにも相談することができず、一人で悩んでいる人のための24時間365日眠らないダイヤルが、いのちの電話であり、自殺を予防することが私たちの使命です。

私たちがあなたの苦しみを受け止めます。

●相談電話

☎(671)43433

※毎月10日は、フリーダイヤルで相談に応じています。

☎0120(738)556



小野 亨雄 理事長

多重債務問題は解決できます

法テラス北九州



清原 雅彦 支部長

私たちが受ける相談の中で、半数を超えるものが多重債務に関する相談です。返済の督促に精神的に追い詰められると、自殺を考える人も少なくありませんので、そういう人たちには、弁護士や司法書士への相談を勧めています。自己破産の申立てや、利子の過払いの返還請求などもできますし、弁護士や司法書士に依頼する費用がなければ、その費用を立て替える民事法律扶助制度を利用できる場合もあります。

法テラスでは相談内容に応じて、相談窓口を無料で紹介するなどの情報提供や、資力が乏しい人を対象に弁護士・司法書士による面談での無料法律相談を行っています。

多重債務問題は解決できる問題といえます。一人で悩まずに、まずは法テラスに電話してください。

●問合先

☎050(3388)5506

気付くことと声をかけることが大切

希望が丘高等学校



岩尾 駿友 さん

山田 雄大 さん

下校中、様子がおかしい人に気付きました。声をかけようかどうか迷いましたが、大変なことになると思い、「どうしたんですか」と声をかけました。

話を聞いて、まさか自殺をしようとしているとは思いませんでした。いろいろと話をしましたが、私たちが話を聞いたことで落ち着いたのでしようか、思いとどまってくれてよかったです。

後になって思えば、見ず知らずの私たちにでも話を聞いてほしかったんだと思います。

一人の命を救うためには、様子の異変に気付くことと、ちょっとした声かけが大切だということをもつて知りました。

※2人には中間市長から感謝状が贈られました。

支援

三次予防

～ postvention ～

自死遺族の心のケアをする場所、自死遺族同士が語らいの中で、感情を整理する場所がある。

自死遺族を支援する場所

自殺者が年間3万人以上いるということは、同数かそれ以上の遺族が生じていることとなります。自殺予防の対策と並行して、これらの人たちへの支援が必要です。

自殺という死因そのものが、自死遺族の心理に大きな影響を与え、多くの自死遺族は自殺者に対して、自分が相手を死なせてしまったという罪の意識とともに、なぜ自分をのこして死んでしまったのかという怒りを感じるといわれています。

その結果、心的外傷後ストレス障害（PTSD）やうつ病などの精神疾患となる危険性があります。そうなると、専門的な精神科治療が必要になります。

また最悪の場合は、遺族自身の問題解決の方法の一つとして自殺を選ぶ危険性が高くなると

いわれています。

そこで、愛する人を自殺で失った後の複雑な気持ちをありのままに語ることが出来る場を得ることが重要です。その相手は、なんでも話を聞いてくれる人、真剣に話に耳を傾けてくれる人、カウンセラーなどがいでしょう。

また、自助グループへの参加が有効な場合もあります。自助グループで行われることは、団体によってさまざまですが、その多くがわかちあいの場を提供しています。

ここでは、人々が自分自身の体験を語り、ほかの人の話に耳を傾ける。共通の経験をした人の集まりなので、安心して感情を表現できます。

中間市を始め、福岡県内には自死遺族が抱え込む苦しみを受け止め、その悲しみや苦しみをわかちあう場所があります。

この中間市で 継続的なサポートを

中間市障害者地域活動支援センター
パルハウス「ぼちぼち」

庄崎 和代 精神保健福祉士



中間市障害者地域活動支援センター「パルハウスぼちぼち」は、平成18年に発足した「こころの健康づくり事業計画策定協議会」の介入拠点となり、同協議会の構成団体との連携を図りながら、さまざまな心の健康づくり事業に取り組んできました。

市民のみなさんに「命の尊さと心の健康」を呼びかけ自殺予防の活動に取り組んできた一方で、自死遺族のみなさんに対する支援

が必要であることを認識していただきました。

そこで平成19年から自死遺族のための相談窓口を設置し、産業医科大学の専門医が相談に応じています。

福岡県内には、「わかちあいの場」として、だれにも話をする事ができなかった自死遺族が、その苦しみや悲しみを話すことができる場所がありますが、この中間市でも自死遺族を支援する場所として、継続的なサポートを心がけていきます。

そして、この精神疾患や自殺に対する偏見がなくなり、開かれた世の中になっていってほしいと思います。

自死遺族のための 相談窓口

専門医が無料で相談に応じます。相談は完全予約制なので、1週間前までに申し込んでください。

●日時 毎週木曜日・午後3時～5時

※ほかにも、障害に関する相談や心の相談も行っています。

ハピネスなかま



●所在地 通谷一丁目 36-10
ハピネスなかま内
☎(243) 3387

リメンバー福岡自死遺族の集いは、自死遺族がお互いの苦しみや悲しみを語り合える場として平成16年9月に設立され、設立当初から福岡市精神保健福祉センターの職員とともに運営を続けています。

2か月に1度開催している遺族の集いには、福岡県内外から毎回約20人が参加しています。不安や怒り、悲しみの中で、自らの体験を語り合える場

苦しみの中にいるのは あなた一人ではない

リメンバー福岡自死遺族の集い
井上 久美子 代表



かつて人が集いに参加してからは、同じ体験をした人と、同じ空間で、同じ時を過ごすことで、心がほぐれていっているように感じます。

それは集いに参加しての感想からもわかります。「安心できる場所」「勇気をもらえる場所」「生きる糧となる場所」という言葉であったり、心がハッとさせられるような言葉であったりします。

また、参加しているみなさんは、参加の回数を重ねるたび、表情や着る服の色合いが変わってきています。辛さや悲しみから抜け出せないことに苦しんでいるけれど、本人の意識とは別に確実に変わっています。

このように自死遺族同士が出会い、語り、自分の感情を整理することができる場所がこれからも増えていってほしいですね。

現在は、見えない偏見や差別があり、自殺を語れる社会だとは言えません。語れない人を否定するのではなく、語れる世の中になっ

リメンバー福岡の わかちあい

リメンバー福岡には、わかちあいの場があります。詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.rememberfukuoka.com/>

●問合せ先 福岡市精神保健福祉センター
☎092(737)8825



出会い、安心して 語り合う場に

北九州市立精神保健福祉センター
田村 篤子 保健師

自死遺族のみなさんから、「わかちあい」の相談を受ける中、社会資源として必要性を感じ、平成21年10月に自死遺族のための「わかちあいの会」を開始しました。

わかちあいの場は、自死遺族同士の出会いの場であり、安心して悲しみを語れる場であればなりません。

そのために、参加しやすく、安心できる場となるよう努めています。

現在、福岡県内にはこのように自死遺族同士が集える場所が福岡市、久留米市、北九州市にあります。今後、行政主体であれ、民間主体であれ、増えていくといいですね。

そうすれば、自死遺族のみならずにとつては、自分に一番合った場所を選ぶことができるのではないのでしょうか。

わかちあいの中でほかの遺族の話や聞くことで、客観的に自分自身のことを見れるようになることが多いと言われています。

寄り添い、語り合う場が少しでも遺族の力になることを願っています。

現在の社会は、まだまだ自殺について語ることがタブー視されがちだといえますが、自死遺族支援は長期的な視点に立つと、自殺予防につながっていくものだと思います。

地域社会の資源として歩み始めたばかりの会ですが、行政として継続的な支援を心がけていきます。

北九州市立精神保健福祉センター



●所在地 小倉北区馬借一丁目7-1
☎(522)8729

展^て望^ん望^ぼ望^う

見解

~ special interview ~

自殺をさせない社会、自殺を語れる社会をめざすため。私たちがするべきことは。

自殺者が急増している日本の現状。

その背景にはさまざまな原因があります。

自殺を個人だけの問題ではなく、

社会的な取り組みが必要であることが

自殺対策基本法で定められています。

今すぐ自殺者を0にすることは不可能です。

自殺予防対策を進めるとともに、

自殺が起こった場合の遺族に対するケアも

たいへん重要な課題です。

安心で安全なまちづくりのため、

これからの中間市がよりよいまちになるためには、

私たち一人ひとりがどうしていくべきなのか。

3人がそれぞれの思いを語ります。

人と人の心が通い合った まちづくりをめざして

産業医科大学精神医学教授

中村 純 さん

■プロフィール■

昭和50年久留米大学医学部医学科卒。助教授として久留米大学で勤務後、平成10年からは産業医科大学で教授を務める。専門は精神医学。日本精神神経学会理事、中間市こころの健康づくり計画策定協議会会長などを務める。



が、すぐに自殺予防につながるとは言えません。何よりも継続していくことが一番です。

さらに、市民のみならず一人ひとりが自殺問題や精神疾患に対する正しい知識を持ち、偏見をなくすること、他人事ではなく自分自身の問題と捉えることが自殺予防へとつながるのです。

そして、一人でも多くのキーパーソンを育てることが重要なことに加え、周りの人の異変に気づくこと、すぐに専門医につなぐということも重要となってきます。

近年、地域の関係が希薄化している傾向にあります。この希薄化を抑えることが自殺予防につながることも言えるでしょう。

自殺に結びつく可能性が高い健康問題にうつ病があります。

しかし、自殺はうつ病とは言いきれません。何のきっかけもなく、突然うつ病になることはありません。過度のストレスなどの原因があります。うつ病になったことで「これ以上がんばると命は保証しませんよ」と教えてくれたと考えると、考えてみてはいかがでしょうか。

人間は一人では生きていきません。辛いときや苦しいときは、悩みを一人を抱え込まずに周りの人にその気持ちを打ち明け、また、あなたの周りの人が辛そうなときは、寄り添ってあげられるような人と人の心が通い合ったまちになってほしいですね。

今回、中間市と取り組んできた「こころの健康づくり事業」のコンセプトは地域作りであり、ネットワーク作りです。

今まで、自殺予防の活動はそれぞれの組織で取り組んでいたと思います。

これからは、その活動に連携を持たせ、適切な相談窓口の紹介や利用しやすい環境を作っていくことが大切です。

これまで行ってきた取り組み



特集

ひとりじゃない
～あなたの心は健康ですか～

だれもひとりにさせない 心も身体も健やかなまちへ

中間市長
松下 俊男



中間市は、平成18年度から産業医科大学との連携で、「このころの健康づくり事業」として自殺予防対策に取り組んできましたが、この事業は今年で終了します。今後は中間市が中心となり、これまでの「このころの健康づくり事業」での取り組みを継続・発展させるために「地域自殺対策緊急強化事業」を実施していきます。この事業の基本方針は「気付き」のための啓発活動と、「見守

り」・「支える」ための相談支援体制の充実を図ることです。

啓発活動では広く市民のみなさんを対象とした講演会や講座の開催、啓発パンフレットの配布などを行い、正しい知識と理解を広げることで「死にたい」といった気持ちに、自らがありたい周囲の人が気付くことを目標にしています。

さらに、心に問題を抱えた人にかかわる機会が多いと予想される医療や介護などに従事する人々を対象とした研修会や講座を開催し、より専門的な知識を身につけてもらうことで相談支援体制の強化・充実を図ります。

そして何よりも市民のみならず一人ひとりが心の健康づくりを行うことが大切です。

自殺予防対策は、その成果はすぐにあらわれませんが、統計結果として目で見ることができるとも、数年先になります。

「ゴールの見えないマラソンのようなものですが、この取り組みを継続することで、必ずその成果はあらわれてくるものと確信しています。

子どもからお年寄りまで、決してひとりにさせることなく、支え合いながら、心も身体も健やかに暮らしていける「元気な風がふくまちなかま」の実現をめざしていきますよ。

みなさんが積極的に 心の健康づくりを

福岡県立大学人間社会学部教授
小嶋 秀幹 さん

■プロフィール■

平成4年産業医科大学医学部医学科卒。精神科医として産業医科大学などに勤務後、平成19年福岡県立大学に着任。精神保健学を主な研究分野としている。日本精神神経学会精神科専門医、中間市こころの健康づくり計画策定協議会事務局などを務める。

平成17年から、中間市で総合的な自殺対策を行ってきました。その取り組みの一つは、住民を対象とした「このころの健康づくり」の啓発活動です。

自殺予防として、「うつ病などの心の病気にかからないようにし、かかった場合は早く治療する」ということがあります。多くの人は、心の病気とは何かをよく知りません。

そこで、心の病気を知ってもら

うため、さまざまなリーフレットで啓発するとともに、ストレスやうつ病、心の病気にかかった際の対処法についての研修会を行いました。

もう一つの取り組みは、「ゲートキーパー」と呼ばれている、うつ病や自殺の危険性が高い人にかかわる可能性がある保健師や教員、民生委員、ヘルパーなどを対象に、少し専門的なうつ病の話や自殺の危険性が高い人へのかかわり方の研修などを行ってきました。

特に、単身世帯の高齢者に対する自殺予防の目的で、民生委員・児童委員を対象とした研修会を数多く行いました。民生委員のみならずには、いきいきサロンの開設や孤独死を防ぐための積極的な家庭訪問など、今でも広く活躍していただいています。

自殺対策は短期間で結果が出るものではありません。この4年間では自殺対策の骨組みができたとはいえず、まだまだです。

産業医科大学が中心となったモデル事業は年内で終了しますが、今後は行政が中心となり、継続的にこのような取り組みを行うことが望まれます。

中間市民が一人も自殺で命を失うことがないように、市民のみなさんが積極的に「このころの健康づくり」を行い、困ったときには助け合えるまちになってほしいですね。



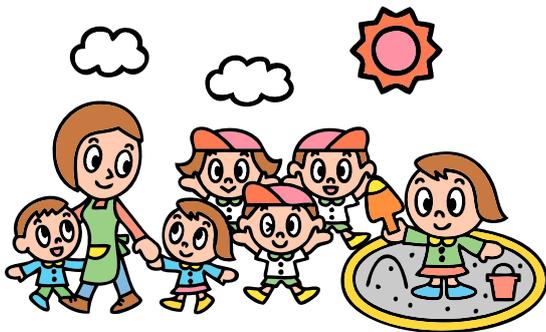
平成22年4月からの保育所入所申込受付が始まります

●問合先 こども育成課
☎(246)6248

保育所は、児童福祉施設です。幼稚園とは違い保護者の事情で家庭で保育することができない子どもが入所する施設です。
子どもの保育の基本は家庭です。保育所は、保護者に代わって一時的に子どもを保育するところです。
子どもの健やかな成長のため、保護者は保育所と十分に連携を取り合っており、子どもの成長を見守ってくださいます。

平成22年4月からの保育所入所申込受付を行います

- 保育所入所基準 保護者や同居の16歳以上65歳未満の祖父母、親族、同居人が：
 - 会社勤務、自営業など仕事に従事している
 - 病気や障害などで、保育が困難
 - 就学や、就労のための研修を受けている
- 提出書類
 1. 保育所入所申込書
 2. 保育所入所申込補助表
 3. 勤務等証明(申告書)
 4. 平成21年分源泉徴収票



または確定申告書の控え
※上記1～3の書類は平成22年1月8日(金)からこども育成課で配布します。
※上記以外の書類が必要な場合もあります。
●受付期間 1月15日(金)～2月8日(日)
※土・日曜日は除きます。
●受付時間 午前8時30分～午後5時15分
※2月2日(火)と5日(金)は、午後8時まで受け付けます。
●受付場所 こども育成課 子育て係(市役所1階)
※現在、保育所入所児童がいる家庭は、各保育園を通じて連絡しますので、新規入所児童分もあわせて保育園に提出してください。

生ごみ処理機助成金を交付します

●問合先 環境保全課
☎(245)5300

●助成金対象生ゴミ処理機

	生ごみ処理容器 (EM菌使用・バケツ型・屋内)	生ごみ処理容器 (コンポスト・コンポエース・屋外)	電動生ごみ処理機 (屋内・屋外) 乾燥型も含む
助成額	1個につき 1,000円 (ただし、1個1,000円未満の場合は購入金額)	購入金額の 2分の1の額 (促進剤豊稔元も含む。ただし、上限額3,000円)	購入金額の 2割の額1,000円 未滿切り捨て (ただし、上限額20,000円)
助成数	1世帯につき 2個まで	1世帯につき 1基	1世帯につき 1基
申請時に必要なもの	○申請者宛の領収書(販売店発行のもので、品目・メーカー・型番・個数が記入されたもの) ※レシートおよびレシートの領収書は不可。 ○印鑑(認め) ○申請者名義の銀行の通帳		



家庭から出る生ごみの減量化と有効利用を図るため、中間市では、生ごみ処理機を購入される人に補助金を交付しています。
助成を受けることができるのは、次の条件を満たす人です。
○中間市に住所があり、現に住んでいる人
○市内に容器を設置できる場所を有し、または使用し管理していること
○堆肥化されたものを自家処理できること
※詳しい内容はお問い合わせください。

外国人のみなさん待っています

11月11日・「日本語教室なかま」開講式

外国人を対象に日本語を教える「日本語教室なかま」の開講式が中央公民館で行われました。日本語が話せない外国人を支援する場所でもあるこの教室は、毎月第2・4水曜日の午前10時15分から行われ、1回100円で参加できます。希望者は坂本宅☎(244)7172にお問い合わせください。

このコーナーでは楽しいイベントや地域の話題などをお届けします。



明るいまちをめざして

11月16日・第6回中間市暴力追放市民集会

中間市暴力追放市民集会がなかまハーモニーホールで開催されました。松下俊男市長や奥野雄二折尾警察署長が「市民・行政・警察とが協力して暴力のない明るいまちをめざしましょう」と約300人の参加者に呼びかけ、「暴力団を恐れない」などと書かれたプラカードを持ってやすらぎ通りまで行進しました。

勇気ある初期消火活動

11月9日・中間市消防本部から感謝状

10月19日に市内で発生した火災に、迅速な対応で被害を最小限に抑えたとして、井上定雄さん(扇ヶ浦四丁目)と周藤彰さん(八幡西区)に一田健二消防長から感謝状が贈られました。火災発見時には約2mの炎が上がっていたとのこと。2人は「必死に火を消そうとした。被害が大きくなってよかったです」と話しました。





芸術・文化の秋

10月31日～11月1日・コミュニティ文化祭

コミュニティ文化祭が中央公民館などで開催され、各サークルの作品展示や演技の発表が行われました。



どれもこれも上手だね

おじいちゃんとおばあちゃんの作品展

おじいちゃんとおばあちゃんの作品展が市役所本館1階ロビーで開催されました。これは11月11日の介護の日にならみ、趣味やレクリエーションなどで作成した作品を募集し、展示したものです。11月9日から20日まで100点の作品がロビーに展示されると、市役所を訪れたみなさんは興味深げに見ていました。



これからも子どもたちのために努力

10月25日・福岡県子ども会育成連合会から表彰

子どもの健全育成への功績が認められ、個人の部で糸井武男さん（太賀四丁目）と松本純一さん（下大隈）が、団体の部で通谷4区児童部が、福岡県子ども会育成連合会から表彰されました。表彰者は一様に「子どもたちが多くの仲間を作りながら、楽しく元気に遊べる環境作りをめざしてこれからも努力します」と話しました。



もしものに備えて訓練

11月15日・火災防ぎょ訓練

「土手ノ内市営住宅」で火災防ぎょ訓練が行われました。火災発生を想定しての地域住民による初期消火活動、消防職員・消防団員による消火活動などを実施。迅速な対応で火災被害を最小限に抑えるため、地域一体となった火災対処法を学びました。



共感して付き合う

11月12日・認知症講演会

認知症講演会が中央公民館で開催されました。講師の坂田深一さんが「認知症はストレスが大敵。共感しながら家族で付き合うことが大切」など、認知症の理解とケアについての話をすると、参加者は講師の言葉を真剣に聞きながら、必死にメモを取っていました。



周りの人も大切に

10月28日・人権の花運動感謝状贈呈式

今年4月、人権の花運動で手渡されたひまわりの種を大事に育てたとして、人権擁護委員から中間南小学校3年生の児童に感謝状などが贈られました。ひまわりを大事に育ててきたように、周りの人にも同じように思いやりを持って接してくださいね。

エコライフデーへのご参加
ありがとうございました

全国環境月間中の6月14日、市民環境会議「なかまの環境を良くする会」主催で、4回目をむかえた地球温暖化防止運動エコライフデー「やっちゃれエコライフ!2009」。参加していただいたみなさん、ご協力ありがとうございました。

おかげさまで、目標の5,000人を超える5,121人の参加を得ることができました。これは、中間市民に換算して10人に1人以上の参加となります。この日、削減できた二酸化炭素の量は、「いつも」取り組んでいるエコライフ項目の合計で約559kg、「きょう」取り組んだ項目の合計で約141kg、総計は約700kgとなります。

この二酸化炭素700kgは、中間市の全20,000世帯が一

●参加人数・団体(人)

	2008年	2009年
小・中学生・高校生	1,166	1,701
同家族	1,843	2,096
市民・事業所など	735	1,324
合計	3,744	5,121
参加団体	24	34

※市民・事業所などには家族参加も含む

●削減できた二酸化炭素の量(kg)

「いつも」合計	310	559
「きょう」合計	104	141
総計	414	700
「いつも」率	74.8	79.8

もえるごみ搬入量状況

平成21年度のもえるごみ搬入量は、対17年度比20%の減量を目標にしています。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

	平成21年度	平成17年度	差(21年度-17年度)	減量率
10月	1,069,330kg	1,141,240kg	△71,910kg	6.3%
累計	7,604,350kg	8,513,390kg	△909,040kg	10.7%

やっちやれ環境

●問合せ 環境保全課 ☎(246)6265

齊にテレビを1時間消したときの量に相当します(昨年度は19,000世帯で40分でした)。

また、削減量の総計に対する「いつも」合計の割合は、昨年同割合の74.8%から79.8%となり、この取り組みの目的である日ごろから取り組みことへの意識づけができたと思います。

ここで、今回全校挙げて取り組んでくれた希望が丘高校のみなさんの意見を紹介します。

■ちよつとした心がけで、少し地球が長生きすると考えると、毎日ちよつとずつでも何か心がける気持ちになった。

■簡単なことでもこんなにエコになることにビックリしました。少しずつ毎日実践してみようと思いました。

■当たり前なことなのに、その当たり前ができていないと思つた。少しでも気にして実践すると、環境は良くなりそう！

■このような定期的にエコに対する大切さを見つめ直す日があつてもいいと思つた。

■このように建設的なご意見を高校生のみなさんだけではなく、ほかにも多数いただきました。

来年度も新たな目標を掲げて実施しますので、さらなるご協力をお願いいたします。

なかまの環境を良くする会会長

佐藤正純

はばたけ！市民活動
～ちいさな力を集めて、まちづくり～



ふれあいの会

老人クラブ連合会の各校区の有志で組織したボランティア団体です。高齢者が知恵と経験をいかし、共に助け合いながら、高齢者問題全般の解決に取り組んでいます。活動としては、一人暮らしや病気の高齢者を訪問しての安否確認・電話での声かけ、電球交換など多岐にわたっています。

また、高齢者が安心して暮らせる「まちづくり」をめざして、定期的に勉強会を行っています。みなさんのご協力をお願いします。

●問合せ 市民協働課 ☎(246)2184

NO 悪質商法

●消費生活相談窓口

☎(246)5110

広告やチラシに
だまされないで

新聞や雑誌の広告、折り込みチラシなど私たちは買い物などに随分と広告を活用しています。一方、広告やチラシには、事実と異なる表示や誇大な表現があつて消費者被害も発生しています。

●広告を見るときはの注意点

①常識では考えられない広告
飲むだけで痩せるお茶、ローリ
スク・ハイリターンな金融商品
などには、くれぐれも慎重に。

②小さい活字に注目しよう
重要なことが小さい字で、端に書かれていることがあります。

③広告は保管しておきましょう
トラブルの解決に、役に立つ場
合があります。

④体験談には要注意！
病気が治つたなどの体験談が多
用されていますが、医薬品のな
効能効果の期待は困難です。

通信販売にはクーリング・オフ
がありません。広告を見て申し込
むときは返品や交換の記載をよく
確かめることが重要です。

年末・年始

■ 歯科の急患診療を行います ■

平成21年 12月29日(木)	桃園歯科医院 ☎(245)0205 東中間一丁目1 - 32
12月30日(金)	和田歯科医院 ☎(283)3311 岡垣町野間四丁目1 - 17
12月31日(土)	古橋歯科医院 ☎(293)4567 遠賀町浅木一丁目16 - 1
平成22年 1月1日(祝)	沖永歯科医院 ☎(201)0772 水巻町樋口6 - 17
1月2日(日)	守田歯科医院 ☎(282)3628 岡垣町中央台三丁目1 - 3 - 205
1月3日(月)	たるたに歯科医院 ☎(283)0128 岡垣町公園通り一丁目1 - 22

※診療時間は午前10時～午後5時(要事前連絡)

■ 休日急病センターを開設します ■

- 診療日時 12月31日(土)～1月3日(月)・午前9時～午後5時(1月1日(祝)は、正午～午後5時)
- 診療科目 内科、小児科
- 場所 遠賀・中間地域休日急病センター
遠賀町大字尾崎1725番地の2
(遠賀中間医師会おなが病院内)
☎(282)9919
- 持ってくるもの ①被保険者証 ②老人医療、高齢者医療、乳幼児医療、母子医療、障害者医療、そのほかの医療証を受けている人は、被保険者証と医療証 ③生活保護受給者は、福祉事務所発行の印鑑登録証

くらしの 情報

Information

栄養クッキング (夜間コース)教室

食事作り初心者を対象に、栄養と調理の基本を学びます。
● 日時 平成22年1月21日
● 困・午後6時30分～8時30分

県営住宅の入居者募集

- 募集対象団地、募集戸数、申込方法などの詳細は、募集案内をご覧ください。今回の募集はポイント方式として、現在お住まいの住宅環境などの困窮状況を点数化し、点数の高い所帯からあつせんすることとします。
- 募集する住宅 福岡県内に所在する県営住宅
- 申込期間 平成22年1月18日(日)～26日(土)

- 場所 保健センター
- 参加料 300円(食材料費)
- 事前申し込んでください。
- 申込・問合先 保健センター
☎(246)1611

キャンセル依存症講演会 〜回復へのメッセージ〜

- 日時 12月23日(土)・午後1時～4時30分
- 場所 北九州市立八幡西生涯学習センター(八幡)
- 問合先 福岡県建築都市部県営住宅課
☎092(643)3739

訓練生募集・体験教室

- 西区相生町19・1(1)
- テーマ ヒト社会におけるキャンセル行動
- 講師 森山成彬さん(通谷メンタルクリニック院長)
- 参加料 無料
- 問合先 福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎0940(36)2473
- 平成22年度訓練生募集
- 募集科目(定員)・募集コース・募集期間
- 左官科(10人)：中学校および高校卒業予定者・12月7日(日)～平成22年1月22日(金)
- 住宅施工科(30人)、アパレル工芸科(20人)、左官科(20人)：離転職者など・1月7日(日)～2月9日(土)
- 体験教室・校内見学会
- 日時 1月23日(日)・午前10時～午後3時
- 場所 福岡県立小倉高等技術専門学校(小倉南区横代東町一丁目4・1)
- 対象 一般、離転職者および学生
- 内容 訓練生の作品展示、体験教室、校内見学
- 入場料 無料
- 問合先 福岡県立小倉高等技術専門学校
☎(961)4002

高齢者専用賃貸住宅



大浴場や映画・カラオケ等 共用施設が使える月額賃料 **50,000円**～
※賃料は月室により異なります。



生涯健康

「介護予防と認知症機能低下の予防」「コミュニティ参加による生き甲斐の創出」をテーマに「介護予防運動」や「認知機能低下予防プログラム等」を実施しています。

入居者募集中 現地見学可

イオン香椎浜 ショッピングセンターに隣接

お問い合わせ 資料請求は **0120-38-0078**

年末年始のごみとし尿の収集は休みます

●ごみの休み期間

12月31日(金)～1月3日(日)
 ※12月30日(木)は通常どおり収集します。
 ※遠賀・中間リレーセンターへの自己搬入は12月30日(木)・午前11時30分までです。
 ※12月31日(金)～1月3日(日)は、遠賀・中間リレーセンターが休みのため自己搬入できません。

●12月の祝日などに伴う振替日

23日(木)天皇誕生日のピン・カンの収集地区は、30日(金)に振り替えます。もえるごみの収集はありません。なお、30日(金)のもえるごみの収集地区は、通常どおり収集します。

●し尿の休み期間

12月29日(木)～1月3日(日)
 ※正月の来客などで、年末の臨時収集を希望する場合は、18日(金)までに環境保全課に申し込みください。18日(金)以降は直接業者へ連絡してください。ただし、業者の受付は24日(金)までです。
 ※休み期間中は、し尿収集は一切できませんので、早めに便槽の確認をお願いします。なお、1月4日(日)から通常どおり収集します。

年末年始の犬猫の捕獲、引き取りは休みます

●休みの期間

12月25日(金)～1月3日(日)
 ※1月4日(日)からは通常どおり行います。

●問合せ先 環境保全課
 ☎(245)5300

遠賀・中間地域広域行政事務組合所有地を売却

一般競争入札により、所有地を売却します。入札に参加する人は、事前に売却物件の関係公簿を閲覧するなど、調査を行ったうえで参加してください。なお、現場説明会を行いますので、入札参加前に現地確認をしてください。

●物件 若松区大字高須320番1ほか5筆(計6筆を一括で売却)

●申込期間 平成22年1月18日(月)～29日(金)・午前8時30分～午後5時15分

●申込場所 遠賀・中間地域広域行政事務組合(遠賀町大字今古賀603番1)

●入札日時 平成22年3月5日(金)・午前10時

●入札場所 遠賀・中間地域

広域行政事務組合
 ●問合せ先 遠賀・中間地域広域行政事務組合
 ☎(293)3581

中間市・遠賀郡の指定ごみ袋に広告を掲載しませんか

平成22年度中に作成する可燃ごみ(大)・(中)に掲載する広告を募集します。

●作成予定数

○可燃ごみ(大) : 280万枚

○可燃ごみ(中) : 86万枚

※増減がありますのでご了承ください。また、広告掲載の開始時期は平成22年4月以降を予定していますが、在庫状況により、掲載袋の販売開始時期がずれることもあります。

●広告の規格・掲載料・募集数

○可燃ごみ(大)縦80mm×横380mm : 20万円・4点

○可燃ごみ(中)縦80mm×横280mm : 10万円・2点

※1社が申し込むことができる数は各1点です。応募多数の場合は組合で選考します。

●広告掲載の使途 環境啓発の経費などに使用

●応募方法 遠賀・中間地域広域行政事務組合に備え付けの指定ごみ袋広告掲載申込書に広告の原稿を添えて提出してください

●募集期間 12月16日(金)から平成22年1月8日(金)の午後5時まで

●応募・問合せ先 遠賀・中間地域広域行政事務組合
 ☎(293)3581

高等工科大学校生を募集

防衛省では、平成22年度入校の高等工科大学校生を募集します。

●対象 中学校を卒業した(見込みを含む)、15歳～

17歳未満の男子
 ●受付期限 平成22年1月8日(金)
 ●申込・問合せ先 芦屋地域事務所
 ☎(223)0981

福岡県立芦屋高等技術専門学校 訓練生を募集します

●科目・応募資格

○3次元CAD/CAM科・高校卒業以上30歳以下

○溶接科・中学校卒業以上、離転職者

○機械科・中学校卒業以上、離転職者

○介護サービス科・離転職者など

●定員 20人

●募集期間 平成22年1月4日(月)～2月18日(日)

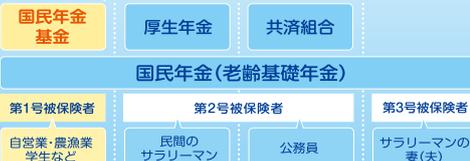
●申込・問合せ先 福岡県立芦屋高等技術専門学校
 ☎(882)4306

◆加入しやすくなった掛金
 年金の種類も増えました

あなたの老後にゆとりをつくる積立型の個人年金

この4月から45歳0月までの方の年金が掛けやすくなりました。また60歳から受け取れるⅣ型とⅤ型が加わって全部で7種類に!!特長の違う7種類から自分に合った型を組み合わせると自分だけの年金がつけられるのが国民年金基金の魅力です。

国民年金に
 上乗せして
 加入



ご加入頂いた方には 図書カード500円分プレゼント!!

自営業やフリーで働く第1号被保険者の皆さんへ

www.fukuokakikin.or.jp

フリーダイヤル ☎0120-65-4192

福岡県国民年金基金

福岡市博多区博多駅前1丁目1番1号博多新三井ビル11階
 TEL.092-413-8713 FAX.092-414-5502

長瀬まさみ

◆有料広告掲載のお問い合わせは...
 総務課広報広聴係 ☎(246)6271

有料広告欄

無料相談コーナー

～気軽にご利用ください～

心配ごと相談

■場所 ハピネスなかま

○日時…平成22年1月9日(土)、15日(金)、28日(金)・午後3時～5時(前日まで窓口で予約受付・受付時間は月曜日～金曜日の午前9時～午後5時・定員10人)

●問合せ 中間市社会福祉協議会 ☎(244)1230

県巡回交通事故相談

■場所 ハピネスなかま

○日時…平成22年1月13日(金)・午前10時～午後4時(受付は午後3時まで)

●問合せ 市民協働課 ☎(246)6270

行政相談

■場所 ハピネスなかま

行政への苦情・要望などの相談に応じます。
○日時…平成22年1月9日(土)、15日(金)・午後3時～5時

●問合せ 総務課 ☎(246)6232

補聴器相談

■場所 介護保険課・ハピネスなかま

○日時…毎月第1～4火曜日・午後1時～2時…介護保険課(市役所1階)、午後2時30分～4時…ハピネスなかま

●問合せ 介護保険課 ☎(246)6282

消費者相談

■場所 産業振興課(市役所別館2階)

悪質商法などでお悩みのときはご相談ください。
○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後4時

●問合せ 消費生活相談窓口 ☎(246)5110

家庭児童相談

■場所 家庭児童相談係(市役所3階)

子どもの養育(しつけ、養育者の問題)など児童に関する相談をお受けします。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合せ こども育成課 ☎(246)3515

悩み・いじめ・教育相談

■場所 少年相談センター(働く婦人の家)

未成年者の非行などに関する相談はこちら。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合せ 少年相談センター ☎(246)0484

女性のための悩みごと相談

■場所 人権男女共同参画課(人権のまちづくりセンター)

あなたが納得のいく生き方ができるようお手伝いします。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後4時

●問合せ 人権男女共同参画課 ☎(245)7801

製造事業所のみなさんへ 工業統計調査を実施します

平成21年工業統計調査を12月31日現在で行います。12月から平成22年1月にかけて調査員が伺いますのでご協力をお願いします。なお、調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。
経済産業省・福岡県・中間市

中間市母子寡婦福祉会 年末お楽しみ行事

中間市母子寡婦福祉会では、母子・父子家庭などの児童のための行事を行っています。年末のお楽しみ行事として、ポウリング大会を行います。

す。ぜひ、遊びにきてください。

●日時 12月25日(金)・午前9時

●集合場所 市民図書館前口1タリ

※帰着予定は午後1時～2時。

●参加対象 小学生および中学生の児童のみ

※参加料、昼食代は無料。

●申込締切 12月18日(金)

●申込・問合せ先 市役所売店 ☎(244)1111
内線1906

ごみの持ち込みには 制限があります

ごみを遠賀・中間リレーセンターに直接持ち込む場合は、搬入物により1日に搬入できる量に制限がありますのでご注意ください。詳しくはお問い合わせください。

い合わせください。

●搬入例
○剪定枝・草・材木：200kgまで
○畳：8枚まで

○トタン板：10枚まで

●問合せ 遠賀・中間リレーセンター ☎(282)5341

九州・山口各県合同 会社説明会を開催

九州・山口各県の企業が一堂に会する合同会社説明会を開催します。

●日時 平成22年1月21日(金)・午後0時30分～4時30分(受付は4時まで)

●会場 福岡国際センター1(福岡市博多区)

●対象者 おおむね39歳までの求職者および平成22年

3月大学・短大・専修学校等の卒業予定者

●内容 合同会社説明会(100社程度)、就活ミニセミナー、職業適性検査

●参加料 無料(履歴書不要・予約不要・入退場自由)

●問合せ先 福岡県若者しごとサポートセンター ☎092(720)8832

ご存じですか 国の教育ローン

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

●融資額 学生一人につき300万円以内

●利率 年2・65%(固定金利、平成21年11月10日

現在) 返済期間 15年以内(交通遺児家庭または母子家庭の人は18年以内)

●使いみち 入学金、授業料、教科書代、アパートの敷金・家賃など

●返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

●問合せ先 国の教育ローンコールセンター ☎(0570)008656

110番は、いち早く、急がず、 慌てず、冷静に

1月10日は110番の日です。110番は緊急通報専用電話ですので、要望・相談などは「#9110」をご利用ください。

●問合せ先 折尾警察署 ☎(691)0110



●対象・接種時期・回数

	対象	接種時期	回数
平成21年	1歳～小学校3年生 で基礎疾患がある人	11月2日～	2回
	妊婦	11月16日～	原則1回
	基礎疾患(最優先) がある人	11月16日～	2回
	基礎疾患(その他) がある人	12月3日	原則1回
	1歳～小学校3年生	12月3日	2回
平成22年	1歳未満児の保護者	12月16日～	原則1回
	小学校4～6年生	12月16日～	2回
	中学生	未定	当面2回
	高校生	未定	当面2回
	65歳以上	未定	1回

※中学生、高校生、65歳以上の人は、決定次第、改めてお知らせします。

健康ファミリー
保健センターだより



保健センター ☎(246)1611

**新型インフルエンザ
予防接種**

11月26日時点の福岡県からの通知では、ワクチン接種対象者は、死亡や重症化のリスクが高い人、またその人への治療に従事する人を優先するという考え方になっていきます。(左記表参照)

※治療中の病気が基礎疾患(最優先)に該当するかどうかは、かかりつけ医にご相談ください。
※新型ワクチン不足のため、接種時期の遅れや接種回数の変更なども予想されます。

●料 金
1回目：3,600円
2回目：2,550円
※1回目と異なる医療機関で接種する場合3,600円

●減免制度 左記該当者は接種前に手続きをし、証明書の交付を受けてください
○生活保護受給世帯：保護課
○市民税非課税世帯：収納課、東部出張所、健康増進課、保健センター

※中間市・遠賀郡以外の医療機関で接種した場合、証明書を提示しても全額自己負担となる場合があります。その際は、

は、後日、保健センターで払い戻しの手続きができますのでご相談ください。

●接種場所 指定医療機関で接種できますので、11月10日配布のチラシや福岡県ホームページをご覧ください。か、かかりつけの医療機関にご相談ください

**健康づくりサポート教室
「食事編」**

●日 時 平成22年1月14日 日 午前9時30分～(受付は9時)

●内 容 「糖尿病」をテーマとした講話、調理実習

●参加料 300円(食材料費) 持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、電卓、食品成分表(お持ちの人)

●申込期限 1月7日 申込申し込みは電話でできます。申込期限以降のキャンセルは、欠席の場合でも参加料をいただきます。

**新型インフルエンザ
受託医療機関が追加**

11月10日配布のチラシに記載されている新型インフルエンザ受託医療機関に加え、岡田内科胃腸科クリニック、福田整形外科医院でも接種を受けることができます。

知って得する
医療講座
Medical Lecture
No. 28

肺炎

●今回の講師●



中間市立病院内科
鈴鹿佳南子 医師

中間市立病院
☎(245)0981
中間市蓮花寺三丁目1-7

■肺炎とは

細菌やウイルスなどの病気を起こす微生物が肺に入り感染し、肺が炎症を起している状態を「肺炎」といいます。病原微生物の多くは空気と一緒に体に入ります。普段は人間の体に備わっている防御機能が働いて微生物を排除しますが、体力や抵抗力が落ちると微生物の感染力が上回り肺炎が起ります。また、高齢者の場合、食べ物が誤って気管へ入ってしまう「誤嚥」が起りやすく、飲み込んだものに含まれている細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起すことがあります。肺炎は、癌、心臓病、脳卒中に続いて日本人の死亡原因第4位の病気です。年間約11万人が肺炎で亡くなっています。

■肺炎の症状

一般的には、発熱、咳、痰、全身倦怠感が典型的な肺炎の症状です。肺の炎症が肺を包んでいる胸膜までおよぶと胸が痛くなることもあ

ります。高齢者の場合、肺炎になっていても熱が出ず、何となく食欲がなかったり、元気が出なかつたりというだけのこともあるので注意が必要です。

■肺炎の検査・治療

肺炎が疑われると画像検査、血液検査や喀痰検査が行われます。胸のエックス線検査やCT検査で、炎症を起している白い部分が見られると肺炎の可能性が高くなります。肺炎の治療は、病原微生物の増殖を抑え死滅させる抗生物質(抗菌薬)の薬物治療が主となります。

■予防

不規則な生活やストレス、疲労などは免疫力を低下させます。体力や抵抗力を落とさないよう、日ごろから規則正しい生活を送り、十分な栄養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、風邪やインフルエンザの後に肺炎を発症することも多く、うがい、手洗いやマスクなどの予防も行いましょう。

子どもたちの瞳に映るもの

「本当の強さ」

伊東 美咲さん

(中間南中学校3年)

平成21年度小・中学校人権作文から

「いじめられている人がいたら、助ける」と心の中ではだれでも思っていると思います。でも、実際にいじめている人に向かって、「そんなことをするな」と言える人は少ないと思います。

私は言えると強く思っています。も、その場に立ち会っていると、弱気になってしまふ人が大半だと思います。私もそうでした。止めないといけないってわかっていても、何か言い返されても平気と思っても、止められませんでした。それは私が中学一年の昼休みのことでした。小学生のときから、ずっと仲良かったYちゃんが私のところに来て、「みんなが私のことを嫌な目をして、無視する」と半泣き状態で言いました。それで、「私は無視したりしないよ」と言っただけで、Yちゃんは「私のこと、みんな嫌っているんだ」と泣きだしてしまいました。いったいこんなときは、何て言えばいい

いのだろうと思つて、あれこれ悩んだけれど、けっきょく「みんなが無視したって、私もいるし、先生たちも助けてくれるよ、そんなに落ち込まないで」としか言えませんでした。

それから、私はトイレに行くのと、すーっと私の前に二人の友だちが現れて、「さっき、Yといっしょにいたやろう。ねえ、あいつはちよつとしたことで、すぐ泣くけウザイ。もうかかわるのやめた。あんたもウザイって思つとるんやろ。かかわるのやめたらしいのに。みんなそう思つとるよ」私はすごく驚きました。なぜなら、その二人の友だちはYちゃんといつも仲良くしていたからです。なのに、すぐ泣くだけで無視なんてするのではないのと思つて、「かわいそうじゃない」口から飛び出した言葉は、私が一番言いたいこととはちがう言葉でした。二人の目は悪魔のように冷たく、恐ろしい目をしていました。「そんなことをするな」と言いたいのに、声が出ませんでした。

ていました。私が泣いてどうするんだと思ひながら。でも、大切な友だちも助けることができない弱いやつだったんだと思うと、くやしくて。そしたらあのととき、なぜ声が出せなかったのだろうと、むしゃくしゃしていました。

Yちゃんは大切な友だちで、助けてあげたいのに、私が助けてあげたいのに、どうして声が出ないのかなと思ひながら、もじもじしている。二人の目は、さらに恐ろしくなっていたので、ひいてしましました。何も言い返せないまま、逃げてしまったのです。心の中で、私の腰抜け役立たずと泣いて

するのまちがっています。もしそんなことがあれば、一人で止めようとはせずに、仲間といっしょだったら、止めることができるかとも思いました。そして、自分が「そんなことをするな」と言える強さや勇気を持つことが大切だと実感しています。今の自分なら、あのとときに言い返すことができたのかなと思つています。あのと

の、弱い格好悪い自分を抜けたことはできたのか、次に同じようなことが起こったときに、私は友だちを助ける強さがあるのかと不安に思うことがあります。私も、一人ではなく仲間がいると思えば、強くなれるような気がします。人の暖かさで支え合うことは、人が生きていくうえで、一番大切なことだと思ひます。

人権標語

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 簡単に | きめつけないで | 人の価値 |
| 中間東中学校3年 | | 田中 千尋さん |
| かがやくよ | みんなの笑顔 | すてきだね |
| 中間西小学校6年 | | 小石 優希さん |
| ともだちへ | いつもかんしゃ | ありがとう |
| 中間北小学校2年 | | 堀川 洋平さん |

中間市 都市計画マスタープラン(地域別構想) 素案に対する市民説明会

中間市都市計画マスタープラン(地域別構想)素案の策定を進めています。みなさんの意見を取り入れ、よりよい計画にするために説明会を開催します。

- 日時 12月19日(土)・午前10時～正午
- 場所 中央公民館
- 対象者 市内に在住、通勤または通学している人、この計画に利害関係のある個人または団体
- 問合せ 都市整備課
☎(246)6261
FAX(244)1342



みんなのひろば

このページは、みなさんでつくるコーナーです。イラストやマンガ、エッセイ、お知らせなどをお待ちしています。はがきで広報広聴係までご連絡ください。



Cooking

今月のおすすめ料理



根菜類のごままぶし

材料(2人分)

ごぼう…90g、れんこん…80g、にんじん…60g、こんにやく…50g、小ねぎ…10g、油…小さじ1、しょうゆ…小さじ1と1/2、だし…1杯、砂糖…小さじ1、すりごま…大さじ1

作り方

- ①ごぼう、れんこんは乱切りにし、酢を入れた熱湯で8分ほど下茹でをする。にんじん、こんにやくは4cmに切る
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、だし、砂糖、しょうゆを入れて煮汁がなくなるまで煮る
- ③②にすりごまを入れてまぶし、器に盛って小ねぎの小口切りを散らす

エネルギー 126kcal 食塩 0.8g

中間市食生活改善推進会(緑の会)

◆元旦家族そろってボタ山に登って初日を見よう

初日の出は午前7時22分ごろです。下山後、生姜湯で新年を祝いましょう。雨天の場合は中止します。

●日 時 平成22年1月1日(祝)・午前7時集合

●集合場所 なかまハーモニーホール北側

●問合先 中間市ふる里振興会 糸井宅

☎(246)2638

◆川柳を楽しみませんか

川柳に興味がある人、句会に出て楽しませんか。これから始めたいと思っている人、一緒に勉強しませんか。

●日時・場所

○毎月第1月曜日(午前10時～正午)・弥生公民館

○毎月第1金曜日(午後1時～3時)・中央公民館

○毎月第1日曜日(午後1時～3時)・通谷公民館

○毎月第3土曜日(午後1時30分～3時30分)・なかまハーモニーホール

●対象者 川柳に興味がある人

●会費

○誌友費 4,800円(機関誌毎月発行1年分)

○句会費 月100～200円(開催場所ごと)

●問合先 「川柳くろがね吟社」吉富宅

☎(244)7298

◆春休み海外派遣参加者募集

春休みに青少年を対象とした国際交流事業です。さまざまな体験とおして、お互いの理解や交流を深め、国際性を養いましょう。

●日程 平成22年3月25日(困)

4月5日(困)

●内容 ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験、

英語研修、地域見学、野外活動など

●派遣先 アメリカ、オーストラリア、イギリス、カナダ、ニュージーランド、フィジー、カンボジア

●対象 小学2年生～高校3年生の児童・生徒

●参加料 28万円～38万円

※派遣先により参加料は異なります。共通経費として30,000円が別途必要です。

●申込締切 2月5日(金)

●申込・問合先 財団法人国際青少年研修協会

☎03(6459)4661

◆社交ダンス無料講習会

初心者、熟年者のみなさん、社交ダンスを始めませんか。12月中は無料で行いますので、詳しくはお問い合わせください。

●場所 生涯学習センター

●問合先 栗原宅

☎(244)5335

◆お届けします リサイクル肥料博多のびのび

福岡市では、家庭などから出る下水を大切な資源として発酵、殺菌処理し、良質の肥料にリサイクルして、環境にやさしいまちづくりを進めています。

この肥料は、有機物や石灰をたくさん含んだ有機質土壌改良材で、種まきや苗の植え付け前に元肥として、1袋(10kg入り)で約30㎡に、ほかの配合肥料などと混ぜて使います。

野菜、花、庭木などに幅広く使用できますので、ぜひ利用してください。

●価格 1セット500円(10kg入り2袋、配送料・消費税込み)

●配送時期 申込後2週間程度

●申込先 財団法人福岡市下水道資源センター

☎092(807)0557

○フリーダイヤル

☎0120(803)804

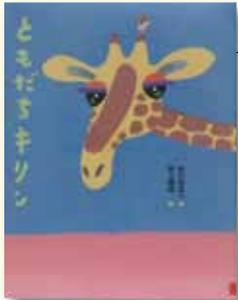


豆知識! 豆腐の煮崩れを防ぐには、あらかじめ塩水に漬けて、煮すぎないようにする。

ホンのムシ

●問合せ 市民図書館 ☎(245)4664

●今月のおすすめ図書●



ともだちキリン

村上康成・絵 ねじめ正一・詩

首がかゆいキリンさんは、もそもそ、ごそごそして、いつもと違います。とりさんがちゅんちゅんつつき、かいてあげると…。ねじめ正一と村上康成が贈る、愛たっぷりのユーモア絵本。



十二支の郷土玩具

中村浩訳・編著

12年間愛蔵できる「十二支の本」。日本各地に伝わる干支の郷土玩具をオールカラーで紹介。趣味家がつった年賀状、郷土玩具を鑑賞できる博物館。購入できるお店など、郷土玩具に関する情報も盛りだくさん。

●図書館のクリスマス会●

- 日時 12月19日(日)・午前11時～
- 内容 絵本の読み聞かせなど
- 協力 サークル YUME

わが家のすこやかちゃん



かまとこ しんか ちゃん
釜床信香ちゃん
平成19年8月9日生(松ヶ岡)

生まれてきてくれて本当にありがとうございます。信香はパパとママの大切な宝娘(たからもの)だよ。大好き!!



たていし さあや ちゃん
立石桜彩ちゃん
平成20年11月21日生(中尾二丁目)

我が家にあかちゃんが産まれました。11月生まれなのに桜が咲いたようです♪

編集後記

▶今回の特集はいかがでしたでしょうか。不安や悩み、辛さといった気持ちから、私たちの周りには支えてくれる人がいるということに気づきにくいものなのでしょう。もし、悩んでいる人や辛そうにしている人がいたら「どうしたの」と、声をかけてください。その一言でその人は救われるかもしれません。地域の関係が希薄化していると言われていますが、人と人が支え合い、気持ちが通じ合った中間市になってほしいと思います。(謙)

◆福岡県立戸畑高等技術専門校 オープンキャンパス

事前予約不要で、どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。

なお、希望者には2月3日(日)の午後1時30分から体験実習を行います。

- 期 日 平成22年1月20日(日)、27日(日)、2月3日(日)
- 時 間 午前10時～正午(受付は9時30分～10時)
- 場 所 福岡県立戸畑高等技術専門校(戸畑区東大谷二丁目1-1)

- 問合せ先 福岡県立戸畑高等技術専門校
- ☎(882)4306

◆冬の新たな名所 波津海岸

波津海岸一帯に、約7万球のイルミネーションを灯します。家族、友人やカップルで遊びに来ませんか。

- 期 間 平成22年1月31日(日)まで
- 場 所 波津海水浴場(岡垣町大字原)
- 問合せ先 岡垣町地域づくり課
- ☎(282)1211

生ごみダンボールコンポストモニター講習会が開催されました



11月、広報なかまで募集した市民モニター約80人を対象に、NPO法人循環生活研究所から講師を招き講習会が開催されました。

実物を紹介しながらコンポストの仕組みや使用方法の説明があり、受講者は「手軽に生ごみを減らせるのなら続けてみたい」と熱心に聞き入っていました。

ダンボールコンポストは、生ごみのリサイクルを目的に、ダンボールの中で微生物の働きにより生ごみを自家処理し堆肥化するもので、モニターのみなさんには約3か月の試用期間を通じて家庭からの生ごみ排出量の記録に協力してもらいます。

文芸歳時記



→ 落合マリエさん（中鶴一丁目・作）

俳句

稗栗の枝を活けたる峠茶屋

太賀一丁目

緒方益子

色変へぬ松や二宮金次郎

通谷五丁目

後藤欣子

名月を一人占めして手酌かな

中鶴一丁目

平野静子

穴惑とぐろを解いて逃げにけり

太賀二丁目

白石紀子

堂々と芋虫道路横切りにけり

桜台二丁目

篠原正章

短歌

中間市短歌会

前山禮次選

生きるだけただそれのみも許されず明日が二十歳という朝にして

中央三丁目

掛田清香

訪ぬれば童となりし母在りて手を握りしめ我に甘える

太賀一丁目

石田順子

こおろぎのちろろと鳴きて肌寒し消えなんとする残照に付つ

朝霧二丁目

上山昭子

さざ波に満月映えて清らなる浜辺に立てば心しずまる

土手ノ内一丁目

岡本マキ子

定刻に起きて米研ぐ幸せを今朝こそ思う傷口癒えて

弥生二丁目

吉田千歳

川柳

小崎国雄選

夜空のムコウ今も戦火の国がある

朝霧二丁目

松下未代子

水墨の濃淡活かしてる余白

弥生一丁目

嶋田三郎

峰深く雲海這うて村を消す

弥生二丁目

大住久子

税高く年金高くどうなるの

中間三丁目

宮川佳子

シルバーデー家族皆に祝われる

弥生二丁目

永石スミ子

表紙説明

今回の特集は自殺予防。産業医科大学との協力で「こころの健康づくり事業」に取り組んできました。市民のみなさんには、命の尊さと心の健康を理解してもらおうとともに、私たちはひとりではないということに気付いてもらえればと思います。

■「広報なかま」の配布は発行日から開始します。みなさんのお手元に3日以内でお届けできるようにしています

■発行 福岡県中間市役所 ■編集 総務課広報広聴係
〒809-8501 福岡県中間市中間一丁目1番1号
TEL 093(244)1111 FAX 093(245)5598
■ <http://www.city.nakama.fukuoka.jp/>
■ webmaster@city.nakama.fukuoka.jp

■今回の「広報なかま」にかかった経費は1部約39円です