

あなたの心は元気ですか

あなたの心の状態は

人は誰でも悲しい経験をした
り、失敗したりすると、落ち込
んだり、憂うつな気持ちになっ
たりします。体調に影響するこ
ともありますが、たいていの場
合は時間がたてば回復します。
しかし、体がだるくて布団か
ら起き上がれない、職場に近付
くとなんとなく気分がめいる、
薄暗い気分が続く、落ち込んで
しまう…などが続く場合は、う
つ病になりかけている場合があ
ります。

最近(ここ2週間ほど)こん
なことが続いていませんか？
あてはまるものにチェックをし
てみましょう。

- 悲しい、憂うつな気分、沈ん
だ気分になる
- 何事にも興味がわかず、楽し
くない
- 疲れやすくてだるい
- おっくうで、何もする気がし
ない
- 寝つきが悪くて、朝早く目覚
める
- 食欲がなくなる、体重が減少
する(反対に過食になる)

□ 心配事が頭から離れず、考え
が堂々巡りする

□ 自分を責め、自分は価値がな
いと感じる

□ 死にたい気持ちにたびたび陥
る

5つ以上あてはまる人は要注
意です。「わたしは、うつ病か
もしれない」と思った人は、で
きるだけ早くメンタルクリニッ
ク、精神科や心療内科などを受
診しましょう。

うつ病は身近な病気

高血圧や糖尿病と同じように
うつ病も病気です。自然治癒を
待つ間に進行して治りにくくな
ることがあります。きちんと受
診して適切な薬を処方してもら
い、医師の指示を守って服薬す
ることが最も効果的な治療です。
また「ゆっくり休養する」こ
とも重要です。うつ病は、まじ
めで勉強や仕事を一生懸命する
人に多い病気です。休むことに
罪悪感を持つかもしれないが、
頑張り過ぎずに休養を取ること
で心も体もリラックスし、精神
状態が安定してきます。

精神保健福祉士による、ここ
ろの健康相談と、弁護士・司法
書士による、多重債務者無料相
談会を同時に開催します。

こころの健康相談・ 多重債務者無料相談会

▼問い合わせ先
保健福祉課 社会福祉業務
☎(62) 21115

「うつ病かもしれない」「どう
したらいいの」と自分一人で悩
まず、気軽に相談しましょう。

使いましたか？ 無料クーポン

女性特有のがん検診推進事業
は、特定の年齢に達した女性に
乳がんと子宮頸がん検診の無料
クーポン券や検診手帳などを送
り、検診を受診してもらう事業
です。

乳がんと子宮頸がん検診の無
料クーポン券は、6月下旬に送
付しましたが、まだ使用してい
ない人が多数いるようです。12
月に入ると予約が殺到し、検診
医療機関が込み合いますので、
早めに予約をして受診してくだ
さい。

受診方法、医療機関などの詳
細は、送付されたクーポン券に
同封した案内をご覧ください。

経済的な理由からうつ病にな
る人も少なくありません。自分
一人で悩まず、専門家に相談す
ることが大切です。

▼開催日時 12月16日(木)
午前10時～午後4時
▼開催場所 学びいな
※予約制です。あらかじめ電
話で申し込んでください。



大好きなお兄ちゃんの手斗くん(右)とママと一緒にポーズ

元気に遊ぶ子どもたちを見つめながら「2人とも
ずっと元気で育ってほしい」と願うパパとママです。

田多羅 紗希ちゃん

平成 21 年 9 月生まれ
～上新町
篤さん・真美さん夫婦の長女

「嫌いな物はなく、何
でも食べます。特にめん
類が好きですね」ひざの
上の紗希ちゃんを見つめ
ながら、笑顔で話すママ
の真美さん。会話に参加
するかのよう、紗希
ちゃんもママの顔を見上
げ「アー」と声をあげます。
伝い歩きが始まった紗
希ちゃん。ハイハイでお
兄ちゃんの手斗くんを追
いかける姿が、歩きに変
わるのももうすぐです。
「手斗が妹の面倒をよ
く見てくれるので助かり
ます。兄妹仲がいいんで
す」と優しい笑顔で2人
を見つめる真美さん。
パパの篤さんは、今話
題のイクメン(育児に協
力する男性)。「お風呂も
大体パパが入ってくれま
すし、積極的に子育てを
手伝ってくれています」と
と真美さんは笑顔を見せ
ました。

※「笑顔でこんにちは」
に掲載希望の人は広報担
当まで申し出てください。
☎(62) 2111

サークル紹介

Circle introduction

昭和42年の結成以来、40
年以上にわたり、猪苗代の
歴史、史跡の調査研究を続
けてきた猪苗代地方史研究
会。現在、約1000人の会
員で活動しています。
年1回、調査研究の成果
をまとめた会報を発行する
ほか、研修会、講演会や見
聞を広めるための研修旅行
なども実施しています。取
材当日は、古文書解読の研
修会。会員の岡部道郎さん
が講師になり、会員ととも
に古文書を読み、理解を深
めました。

「古里の歴史を研究し、
読み解いていくのは楽しい。
若い人たちにも参加してほ
しい」と話すのは、渡部淳
会長。同会では、町の歴史、
会の活動に興味のある人や
見学希望者も募集していま
す。入会希望者は会長まで。
渡部 淳(幸野)
☎(66) 2915
※このコーナーでは、活動
をPRしたい団体を募集し
ます。希望する団体は広報
担当まで問い合わせしてくだ
さい。☎(62) 2111

猪苗代地方史研究会 (渡部 淳会長)



(写真左) この日は古文書解読研究会。講義の前に会員同士で話し
合い、予習に余念がない
(写真右) 会員も募集していますと話す渡部会長

講師として古文書を読み解く岡部道郎さん

