大雨災害の報告

十月の大雨災害の概要を十一月二日現在の内容で報告します。

被害総額は、概算で約四十億円。うち、県が復旧すべき工事が約二十五億円、町分が約十五億円です。

復旧作業の日程は、十一月二十九日から十二月二十二日まで国の災害査定により箇所や復旧額などが確定します。年明け一月から実施設計を始め、準備が整った箇所から順に工事に入ります。

町長のひとりごと㉘

町単独補助で復旧しようとする農地の土砂除去などは、町議会十二月定例会に予算を提案し、議決後、早速工事ができるものと思います。全体の復旧工事は、今年を含めて三カ年で完成するものです。

今回の被災により「災害に強い町づくり」に努めたいと考え、各自治会に自主防災組織を構築する必要性を感じています。町からご案内がありましたら、それぞれの自治会で災害に対する意識の高揚と組織づくりにご理解とご協力をお願いします。

災害への備え万全に

総合防災訓練を実施

大規模地震を想定した町防災訓練は11月12日、浦子内地区で行われました。

災害対策本部の設置から救急、消火活動訓練、住民が参加しての消火器による初期消火訓練や応急処置訓練などが行われました。今回は新たに、10月の災害を教訓に整備した「町職員の緊急連絡網」による電話と「緊急情報伝達システム」を利用した」メールによる職員非常招集伝達訓練が行われました。

また、訓練後象鼻会館で消防団や町幹部職員による10月の災害検証も行われ、防災体制の強化徹底を確認し合いました。

守山乳業葛巻工場周辺で行われた町総合防災訓練

木の成長を願う町婦協の役員

中学生に良き思い出を

町婦協が記念植樹

町婦人連絡協議会（柴田幸榮会長、会員146人）は11月23日、葛巻中学校の校庭にシダレザクラとサルスベリを10本ずつ植樹しました。

昨年、創立50周年を祝った同協議会。今年はさらなる飛躍の年にと、同じ日を選びました。柴田会長は「中学生にきれいなサクラを見て思い出を膨らませてほしい」と願っていました。

同協議会は、これまでも中央公園のドウダンツツジなど節目の年に植樹を行い、景観に彩りを添えています。

…ずようなごどで⑩

デイビッド・マナーリオ（指導主事助手・29歳）

夢をかなえるために

沢庵宗彭（たくあんそうほう）（1573−1645）という人物の名を聞いたことがありますか。

沢庵は、宮本武蔵の師匠で、柳生新陰流の柳生宗矩（やぎゅうむねのり）とのやりとりを集めた「不動智神妙録（ふどうちしんみょうろく）」の著者、沢庵漬けの考案者ともいわれています。

僕は、小さい時から武術に興味を持ち、それについての本を読もうとしました。そして、英語版で吉川英治が書いた「宮本武蔵」で沢庵という人物を読み始めました。それから、沢庵の「不動智神妙録」を読むことにしました。

沢庵は、死ぬ寸前に「夢」という字を書いて息絶えました。僕は、沢庵が人生はただ「夢」であるといったことについて考えました。みんなが夢を持ち、夢をかなえることは重要だと思います。夢をかなえるために、毎日何かをしなければなりません。進歩が見えない場合でも、それは上達の基礎を築いていることを分かるべきです。

僕は、夢を追い続ける間に、２つのことばを学びました。１つは「忍耐」です。何回失敗しても、最後まで粘り強く続けなければなりません。もう１つは「謙遜」です。どんなに上達した人でも必ずもっと優れた人がいます。高慢さと横柄な気持ちがあってはならない。これらを持つ人は決して上達しません。なぜかというと、その人は自分がもう上達したと思ってしまうため、前に進む必要がないと思うからです。

人生は一度だけです。二度と機会はありません。毎日、人生の本番なのです。後悔しない人生を送ろう。それが、沢庵の伝えたかったことと、分かってきたような気がしました。

この文章は、デイビッドさんが日本語で書いています。

健康福祉ネットワーク

～みんなでつくろう健康くずまき～

気づいていますか 心と体の赤信号

うつ病は薬で治る脳の病気です

最近、何となく続いている気分や体の不調はありませんか。多くの人は「うつ病」のサインを見逃し、気の持ちようと考えてさらに無理をして症状を悪化させています。

うつ病でやる気の出ない症状が続くのは、甘えでも心が弱いからでもありません。ストレスなどによって脳内の神経伝達物質の働きが悪くなっているからです。

誰にでも起こりうる病気です。心と体の赤信号を見逃さないためにも、まずは知ることから始めませんか。

きっかけは身近なこと 頑張る人がなりやすい

真面目な人や一生懸命な人、几帳面な人など何でも頑張って乗り切ろうする人がなりやすいといわれています。

結婚や昇進、新築、看病や子育てが終わったときなど、身近なでき事がきっかけでうつになることが多いようです。

脳内のアンバランスが憂うつ感を引き起こす

うつ病は、元気ややる気を起こさせるセロトニンやノルアドレナリンなど脳内のホルモンバランスが崩れて憂うつ感や無気力感を引き起こす病気です。「記憶力が落ちる」「何かを決められない」など痴ほうのような症状が現れます。

頭痛や食欲不振、眠れない、疲れやすいなどの症状を何度調べても異常がないと言われるときには、うつ病の可能性があります。

周囲は無理に励まさず 信じて休ませましょう

元気が出ない、気分が落ち込む、やる気が出ないなどの症状を、休まずに頑張り何とかしようとしてどんどん悪くする人も少なくありません。

うつ病になった本人は本当に良くなるのかいつも不安に思っています。周囲の人は、無理に気分転換を進めたり励ますのではなく、良くなることを信じて、ゆっくり休ませてあげることが大切です。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

うつ病は、休養と薬の服用で治る病気です。心の問題ではなく、治療が必要な病気なので、気になるときには早めに専門の医療機関を受診しましょう。

ご相談は、健康福祉課（☎役場内線一五八）まで。

ボク わたし 虫歯ゼロ

11月１日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかった子どもたちです。

◆６歳児（就学前）

山口 泰（とおる）くん（土谷川）

佐々木啓人（はると）くん（泉田）

佐藤拓土（ひろと）くん（土谷川）

◆３歳６カ月児

山中竜哉（たつや）くん（新町）

中居颯真（そうま）くん（小苗代）

大川原芽生（めい）ちゃん（小苗代）