



5月 さつき 皐月 May				日	曜	主な行事	時間	場所
1	金	サイレン点検日 特定健診・ガン検診(星野、馬場地区)	正午 7:00~9:30	19	火	子育てサロン 乳児健康診査・離乳食学級 やまどり号巡回	10:00~12:00 13:00~	保健センター // 田代~茶屋場
2	土	第46回JABA若手県知事旗争奪春 季社会人野球大会(~3日)	8:30~	20	水	心配ごと相談 幼児歯科健康診査 やまどり号巡回	9:00~12:00 10:00~14:30	保健センター // 小屋瀬・吉ヶ沢
3	日	憲法記念日 消防団規律訓練大会		21	木	なかよし広場 達人と遊ぼうほうき作りコース	9:00~11:30 10:30~12:00	保健センター 江刈農村センター
4	月	みどりの日 七滝まつり		22	金			
5	火	こどもの日		23	土	第26回全日本少年軟式野球大会葛巻町予選会 第31回全国スポーツ少年団軟 式野球交流大会葛巻町予選会 消防団消防操法競技会	10:00~ 14:00~ 12:00~	総合運動公園野球場 // 総合運動公園駐車場
6	水	振替休日		24	日			
7	木	特定健診・ガン検診(小苗代・中村地区) なかよし広場	7:00~9:30 9:00~11:30	25	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター
8	金	特定健診・ガン検診(五日市、山岸地区)	7:00~9:30	26	火	子育てサロン 3歳児健康診査	9:00~12:00 13:00~16:00	保健センター //
9	土	第29回全日本学童軟式野球大会葛巻予選会	9:30~	27	水	国際チャレンジデー2009 なかよし広場	0:00~21:00 9:00~11:30	町内 江刈保育園
10	日	消防演習	7:30	28	木	年金相談日	8:45~14:00	役場
11	月	特定健診・ガン検診(江刈馬淵、遠矢場、車門) 心配ごと相談 子育て相談	7:00~9:30 9:00~12:00 9:00~17:00	29	金	心配ごと相談 配食サービス	9:00~12:00	保健センター 町内
12	火	特定健診・ガン検診(寺田、大沢、橋場、野中) 予防接種(BCG、麻しん風しん混合、ポリオ) 子育てサロン 配食サービス	7:00~9:30 13:00~ 10:00~12:00	30	土	馬淵川源流祈願祭 第24回安家森・遠別岳山開き登山 野生サクラ草サミット(~31日)	10:00~ 10:40~ 9:40	袖山高原 // プラトー
13	水	特定健診・ガン検診(旧小田小学校区) ママのクッキング講座	7:00~9:30 9:00~13:00	31	日	県北ジャズ体操講習会	9:45~	社会体育館
14	木	特定健診・ガン検診(旧冬部小学校区) なかよし広場 やまどり号巡回	7:00~9:30 9:00~11:30	6月 みなづき 水無月 June				
15	金	こころの健康相談 やまどり号巡回	13:30~15:30	1	月	サイレン点検日 子育て相談	正午 9:00~17:00	町内 保健センター
16	土	くすまき高原環境の森づくり 事業・第10回葛巻町植樹祭 第29回全日本学童軟式野 球大会岩手北予選会	10:30~ 9:00~	2	火	子育てサロン	10:00~12:00	保健センター
17	日	特定健診・ガン検診(町内全域未受診者) 第26回町ゲートボール大会	7:00~9:30 9:00~	3	水			
18	月	子育て相談	9:00~17:00	4	木	なかよし広場 わくわくママさんレッスン	9:00~11:30 10:00~12:00	保健センター //
				5	金			
				6	土			
				7	日			

広告

4月から葛巻町の皆様にお世話になっております。
水まわりの事でお困りな事がありましたら、まずはお電話ください!!

三和設備工業(株)葛巻支店

葛巻町葛巻17-40-1 TEL・FAX:0195-66-4774

担当:近藤・久保

一人で悩まないで

みんなで作ろう「心」の健康

ストレスの多い現代社会、心の健康が叫ばれていま
す。その中のひとつ「うつ病」は決して珍しい病
気ではありません。十二人に一人が経験するいわば、
誰でもかかる可能性のある現代病であるといえます。
今月は「うつ病」についてお知らせします。

あなたの心は健康ですか?

うつ病は、ストレスや病
気などによる憂うつな気分
が長期間続く心の病気で
す。

うつ病の人は、脳内で神
経伝達物質の働きが鈍くな
ることにより、次のような
症状が表れます。これら
にあてはまる場合、うつ病
の可能性が高いといえま
す。

◎頭痛・肩こり・便秘・だ
るい・疲れやすい
◎やる気が出ない・気分が
落ち込む・何をしても楽
しくない
◎眠れない・朝起きられな
い・食欲がない

また、調査結果では、うつ

病患者の約三〇%の人が自殺
を考え、約十五%の人が自殺
を試みています。大切な命を
自ら絶つことのないように
「うつ」への予防と対策が重
要です。

治療すれば良くなります

「うつ病かな?」と思っ
たら、まず休養をとること、頑
張り過ぎないこと、誰かに相
談してみる事が大切です。
それでも、改善しない場合は
早めに専門の医療機関を受診
しましょう。医師への相談や、
薬の服用により症状の緩和や
回復につながります。
うつ病も治療すれば良くな
るのです。

地域のみんなで作え合い

うつ病とそれに深く関連す
る自殺。町の自殺死亡率は県
央保健所管内で常に高い状況
です。

町は、うつ病の早期発見の
ため、妊産婦や高齢者、ひき
こもり者の家庭訪問を行って
います。また、普及啓発のた
め講演会の開催などこころの
健康づくりに重点的に取り組
んでいます。また、昨年度保
健所と共同で「自殺予防活動
地域サポーター養成講座」を
三回開催し、多くの皆さんが
受講しました。

心の健康は個人だけの問題
ではなく、家族や地域の人々
の見守りや協力が必要不可欠
です。みんなで支え合い、自
殺者ゼロのまちを目指しま
しょう。
気になる症状がある人、家
族のこと、何でもお気軽にご
相談ください。(健康福祉課
健康係 内線一五九)

わたしたちが伺います



岩部 さち
(保健師)



楢木 智子
(介護支援専門員)



松下 京子
(介護支援専門員)



遠藤 宏尚
(介護福祉士)



佐々木 利正
(介護支援専門員)

地域包括支援センター

からのお知らせ

町包括支援センターは、高齢
者の皆さんが安心して暮らせる
ように、町の二カ所の在宅支援
センターと連携して活動してい
ます。
六十五歳以上の高齢者の一人
一人の健康状態や、生活状況を
把握するため、包括支援セン
ター職員のほか、在宅支援セン
ターの職員(左写真)が皆さん
のお宅を訪問します。
どんなことでも、お気軽にご
相談ください。

(役場内線一五五)