

睡眠の自己チェック...

疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
食欲がなく、体重が減っている...
もしかしたら、「うつ」かも...

眠れない時は、
お医者さんにご相談を

健康せきかわ21

いきいきライフ

こころとからだを大切に



睡眠キャンペーンホームページ
http://www.8cao.go.jp/jisatsu
taisaku/suimin/index.html

大切な人を失うダメージは、家族だけでなく村全体に広がります。先日の議会だよりの議題にありましたが、自殺予防と遺族ケアが村全体で必要な取り組みです。

「人」とのつながりを強め、それを力にしていきましょう。

地域全体での支えあいを大切に

心の不調やうつ状態にあると、「命を絶つ以外に解決策がないのでは...」と、一つの方法しか見えなくなる場合があります。また自分自身ではそうした状態になつていないことに気づきにくい特徴があると言われています。

健康づくり推進員や民生委員、母子保健推進員の方々がつながりを大切に活動してい

ます。自殺対策研修会では、「挨拶は力」「大切な人を亡くした経験がある」の声がありました。

地域全体で、日頃から声を掛け合い、支え合いを大切にしていけることが大きな力になります。

普段からできること

手軽なストレス解消法をもつ（解消はために）
地域や家庭、職場で挨拶やコミュニケーションを心がける
自己チェックをまめにし、心と体の変化を知る（放置しない）
気になった人には、心配する気持ちを伝えて話を聴いてみる

「いきいき人生よい歯コンクール」で奨励賞を受賞

自分の歯で食べ、健康な生活を営んでいる高齢者を表彰する県主催の平成23年度「いきいき人生よい歯コンクール」で2名の方が奨励賞を受賞されました。

< 80歳以上の部 >

渡邊敏治様（上関）

* 財団法人8020推進財団理事長賞も同時受賞

< 70歳代の部 >

秦廣一様（朴坂）

【コンクールへの出場資格】

80歳以上の方は20本以上、70代の方は24本以上ご自分の歯があり、元気に生活されている方です。歯は治療されていても結構ですのでご自分の歯があり元気にお過ごしの皆様、来年度歯のコンクールへ出場してみませんか？

【相談機関】

虹の会（大切な方を亡くされた方）
偶数月 第1木曜日 午後2時～4時

新潟県精神保健福祉センター
相談専用電話... 025-280-0113

月～金曜日（祝祭日除く）8:30～17:00
来所相談は要予約（精神科医師の相談日あり）

新潟いのちの電話

（24時間、年中無休）

村上市近郊... 53-4343

フリーダイヤル... 0120-738-556

毎月10日の8:00～翌日8:00は無料。

村の保健師

住民福祉課健康介護班... 64-1472

* 訪問や電話相談、相談機関の紹介等。

* 毎週月曜は10時～14時まで保健センター健康相談による個別相談日あり



選挙管理委員に 近 祐治さん・須貝 勉さんが就任

加藤義夫委員長（内須川）、傳捷夫委員長代理（大島）の退任に伴い、鈴木和夫さん（南中）が委員長に、伊藤敏さん（下川口）が委員長代理にそれぞれ就任しました。

また、新しく近祐治さん（上関）と須貝勉さん（高田）が委員に就任しました。

適切な受診をお願いします

近年、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診する方が増えています。

このため、救急外来が混み合い、命にかかわるような重症患者への対応が遅れてしまうことが懸念されています。

地域の救急医療を守るため、以下のことについてご理解とご協力をお願いします

- ・平日の夜間や日曜日、祝日など急な受診が必要な場合は「村上市急患診療所」をご利用ください。
- ・子どもの急病時、医療機関への適切な受診を促すため、県内全域を対象に小児救急医療電話相談を実施しています。

TEL 025-288-2525

（土日、祝日 夜7時から10時まで）

問い合わせ 村上保健所 TEL 53-8368

① 第2条における「村民」の定義について

関川村の住民のほか「村内に根拠（拠点）を置く法人その他団体」を付け足しました。

法人なども、むらづくりにあたっては重要な村民の一員であり、いろいろな面でむらづくりに参加してほしいという主旨を明確にするため、追加したものです。

③ 第15条（安全なむらづくり）について

今なお続く地震や水害などに対し、いつ起きてもいいよう万全な体制を整え、また発生しても最小限の被害に押さえられるように、村民と地域と村が一体となって協力していかなければならない旨の条文を新たに追加しました。

関川村むらづくり基本条例

一部改正しました

このたび、村の自立のためむらづくりの基本理念を具体化した「関川村むらづくり基本条例」（平成16年制定）を見直し、一部改正をしました。改正概要についてお知らせします。

② 第5条（むらづくりの規範）について

「むらづくりは村内に働く者及び村出身者等の協力を得て進めるものとする」を追加しました。

全国各地で活躍されている村出身者の方、いで湯関川ふる里会員の方などに、支援、協力をいただきながら、むらづくりをすすめることが重要である旨明確にしたものです。

④ 第16条（自治体間の連携及び村外の人々との交流）について

従来から規定していた内容を修正しました。村の活性化のためには、近隣自治体との相互理解のもと、積極的に情報発信・共有し、また村外の方との交流をすすめ、そこで得た知識、経験をむらづくりに活かすという修正内容です。

第5次総合計画 「後期計画」との 関係について

平成二十三年度から二十八年
年度までの五カ年計画で策定
した第5次総合計画「後期計
画」は、この「関川村むらづ
くり基本条例」の主旨を基本
として策定されています。
「豊かで住みよい活気ある村」
づくりのため、刻々と変化する
政治、経済状況などを見据
え、「後期計画」にそつた的確
かつ効率的な行政をすすめる
なければなりません。