

診療所だより



新年度に入ってから何となく気が滅入って勉強や仕事に身が入らない、集中できないような方はいませんか？今回は五月病について書いてみたいと思います。

「五月病」は新入生や新入社員に限らず、また5月に限った病気ではありません。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる「心のスランプ」です。しかし、この時期は自分を見つめなおすよい機会でもあり、心の成長に大事なのです。あまり焦らず、また悲観的にならずに、じっくりと自分と対話してみてください。

五月病によく見られる症状とは、抑うつ気分、思考抑制、不安感、あせりなどで、不眠、強い疲労感、やる気がでないといえる場合が多いようです。また、免疫のはたらきが低下し病気にかかりやすくなったり、ストレスをためすぎて心筋梗塞、消化性潰瘍、感染症、精神科疾患にかかる率が高くなります。うつ症状では感冒様症状（脱力感）、消化器症状（食欲不振、下痢、吐き気、腹痛など）から始まり、睡眠障害、頭痛、めまい、動悸などの自律神経障害症状が出てきます。

“何とかしなければ”と思えば思うほど、深みにはまってしまうわけです。疲れているのに眠れない、食欲や性欲も減退し、皆にとけこもうとするがうまくいかずに自己嫌悪に陥り、そのまま放置しておく、最後に死んでしまいたいなどと考えてしまいます。

うつ病の3大精神症状とは抑うつ気分、思考や行動の抑制、不安、焦燥感です。このような本当のうつ病にまで進展しないうちにきちんと治療を受ける事が重要です。

このようにならないためのストレス解消法としてスポーツや音楽を聴く、読書をするなど、自分に合った方法を見つけましょう。ただ、ストレス解消といって食べすぎてしまったり、アルコールを飲みすぎてしまったりというのでは逆効果です。新たな目標や関心を見つけることも大切です。新しいものにチャレンジすることで、生活の中に刺激を与え、生活の活性化を心がけましょう。

イライラの原因としてカルシウム不足があげられるため、カルシウムを多くとることも重要です。カルシウムを多く含む食品には、干しエビや骨まで食べられる魚類（丸干しまいわし等）、脱脂粉乳、しらす干し、チーズなどがありますが、これらを毎日たくさん食べるのはとても大変です。そこで容易にたくさんカルシウムを摂取するのに有効なのが牛乳です。

ただでもストレスの多い時代ですから、自分で自分を守るためにストレスの発散法を見つけ、新たな環境を楽しむようにして下さい。

5月の予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4/25	4/26	4/27 午前：胃カメラ	4/28 研修のため休診	4/29 みどりの日	4/30	1 午前中のみ診察
2	3 憲法記念日	4 国民の休日	5 こどもの日	6	7	8 午前中のみ診察
9	10	11 午後：小学検診	12 研修のため休診	13 午後：乳児検診	14	15 午前中のみ診察
16	17	18 午後：小学検診	19 研修のため休診	20	21 午前：保育検診	22 午前中のみ診察
23	24 午後：ポリオ	25 午前：胃カメラ	26 研修のため休診	27 午後：幼児検診	28	29 午前中のみ診察
30	31	6/1 午前：胃カメラ	6/2 研修のため休診	6/3	6/4	6/5 午前中のみ診察

月初めには保険証の提出をお願いします。

役場からお知らせ

役場の出納室と住民健康課では5月10日(月)より正午から午後1時までの昼休み中も業務をしています。

住民健康課では、住民票、印鑑証明、戸籍証明、身分証明等の業務をしていますのでご利用下さい。



事業所・企業統計調査・商業統計調査およびサービス業基本調査にご協力ください

六月一日現在で、事務所・企業統計調査、商業統計調査およびサービス業基本調査の三つの調査が、全国一斉に実施されます。

この調査は、総務省と経済産業省が実施するもので、三つの調査が一枚の調査票で行われます。調査の対象は、全国すべての民営の事業所です。調査の結果は、国・県・市町村における経済・社会政策の立案・評価・将来展望などの基礎資料として利用されます。

五月下旬に調査員が各事業所を訪問しますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ

企画財政課 統計担当

TEL〇五五四 五二 二二二二

内線一六、一一七

「法務局なんでも無料相談所」のお知らせ

あなたのお知りになりたい法務局に関するどんな相談にもお答えします

法務局では、登記、戸籍、供託、訟務及び人権に関する事務等、住民

の皆様方の生活に深く関係する事務を取り扱っております。

これらに関する事で、疑問に思っていること、不明な点、お知りになりたいこと等がございましたら、法務局の職員がお答えする相談所を開設いたしますので、御利用ください。

秘密は固く守られますし、事前の予約等特別な手続も不要です。

一、日時

平成十六年六月二十七日(日)
午前九時三十分から午後四時まで

二、場所

甲府市北口一丁目二番十九号
甲府地方法務局四階会議室

三、相談内容

- ・ 土地や建物、会社等の登記の手続、土地の境界に関する事
- ・ 相続問題、遺言等に関する事
- ・ お年寄りの財産等を守る成年後見制度に関する事
- ・ 婚姻、離婚、親権、扶養等に関する事
- ・ 帰化等国籍に関する事
- ・ 地代、家賃の支払い等借地・貸家に関する事
- ・ 児童・生徒の「いじめ」「体罰」に関する事
- ・ あらぬ噂や中傷等名誉・信用に関する事

・ その他

四、主催

甲府地方法務局(電話〇五五二 五二 七一五三) 申し訳ありませんが、業務時間外は通じないことがございます。

五、その他

登記・供託の手続については、インターネットセンターサービス及びインターネットを利用して、登記・供託に関する手続き等の情報入手することができます。

インターネットサービス

TEL〇五五 一四〇 六〇二七

電話による(音声ガイド)一定の御案内によりお答えしています。

インターネット アドレス

<http://info.moj.go.jp>

六月は「電波利用保護旬間」

総務省では、六月一日から十日まで、「電波利用保護旬間」として、携帯電話、消防・救護無線、テレビ・ラジオなど市民生活に欠かせない電波の利用を保護する活動を行います。社会生活を脅かす不法な電波をなくすため、電波はルールを守って正しく使いましょう。

問い合わせは関東総合通信局

不法無線局による混信・妨害

TEL〇三 五五六一 七五五五

電話機・各種電子機器への不要電

波障害

TEL〇三 五五六二 七五五七

テレビ・ラジオの受信障害

TEL〇三 三三四三 八六九七

「PROTECTING HUMAN DIGNITY 守ろう人間の尊さを」

ヒューマニティキャンペーンやまなし2004

5月は赤十字運動月間です。
赤十字の活動資金は皆様から寄せられた社費です。
今年もご協力をお願いします。

日本赤十字社道志村分区

平成16年 国民生活基礎調査について

厚生労働省では、昭和61年以降、毎年、国民生活基礎調査を実施しております。この調査は、世帯の構成、国民の保健、医療、福祉、年金、就業、所得等の状況を総合的に把握し、今後の厚生労働行政の企画及び立案のための基礎資料を得る極めて重要な調査でございます。

本年は、平成12年に行われた国勢調査区の中から全国で5,280地区を無作為に選び、それらの地区にお住まいの世帯の方々に6月10日(木)と7月15日(木)に調査をお願いすることとなりました。つきましては調査員が調査に地区を訪問しますので御協力をお願いします。

1 調査の目的

保健、医療、福祉、年金、所得等国民生活の基礎的事項を調査し、厚生労働行政の企画及び立案に必要な基礎資料を得るとともに、各種調査の調査客体を抽出するための親標本を設定することを目的とする。

3 調査地区

(田代～竹之本)(久保・笹久根)の国勢調査区2地区です。

2 調査票の種類

- (1) 世帯票
- (2) 健康票
- (3) 介護票
- (4) 所得票
- (5) 貯蓄票

4 調査の期日

- (1) 世帯票、健康票、介護票
平成16年6月10日(木)
- (2) 所得票、貯蓄票
平成16年7月15日(木)

平成十六年度 山梨県調理師試験実施について

一 試験日

平成十六年七月十日(土曜日)
午後一時～三時

二 試験場

山梨学院大学(甲府市酒折二丁目四五)

三 試験科目

- (一) 食文化概論
- (二) 衛生法規
- (三) 公衆衛生学
- (四) 栄養学
- (五) 食品学
- (六) 食品衛生学
- (七) 調理理論

四 受験資格

- (一) 学歴(学校教育法第四十七条に規定する者)
 - ア 新制中学校卒業以上の学歴を有する者
 - イ 旧制小学校高等科又は旧制国民学校高等科を卒業した者
 - ウ 国民学校初等科又は小学校を修了した者で、規定の施設又営業で五年以上調理の業務に従事した者(職歴も含むと七年以上を必要とする)

五 受験願書受付

- (一) 期間
平成十六年五月十七日(月)～五月二十一日(金)
午前九時～午後四時

* 受験希望者への願書の配布については、五月六日(木)から各地域振興局健康福祉部又は保健所にて行う。(願書の郵送は県外者以外行わない)

問い合わせ

福祉保健部健康増進課 健康づくり担当

TEL 〇五五(二三三)一四九三



「特設擁護委員の日」における
特設人権相談所の開設について

一 趣旨

人権問題につき住民の相談に応じるとともに、人権侵犯事件の救済を図り、併せて人権尊重の思想の啓発、人権擁護制度の普及を図る。

二 相談は無料で、秘密は固く守られる。(予約不要)

三 相談担当者 地元人権擁護委員

四 相談内容

- (ア) 親族、夫婦、扶養、相続、登記、供託、戸籍、借地、借家、名誉、信用、差別、私的制裁、騒音、悪臭などについての悩みごと
- (イ) 配偶者からの暴力、ストーカー、児童虐待、セクシユアル・ハラースメントに関する問題
- (ウ) 児童、生徒のいじめ問題、体罰問題
- (エ) その他人権に関することで、どこへ相談してよいかわからないなどで困っている場合

問い合わせ先

都留市中央二丁目一番一号
甲府地方事務局都留支局
TEL0554 四三 四三八一

平成十六年度 ぴゅあ富士
講座を企画するグループ募集

「こんな講座があったらいいなあ！みんなでこんなことを学んでみたいな。」講座を企画して、みんなと一緒に学んでみたいと考えている皆さん、その思いを実現してみませんか？

ぴゅあ富士 男女共同参画推進センターが、運営や費用をバックアップします。

対象となる講座内容

- 男女共同参画の実現につながる活動
- 女性の社会参画を促進する活動
- 男女共同参画に関するその他の活動
- 支援内容
- 講師料(二万円以内)交通費(県内)
- 運営のノウハウの提供、アドバイス

募集対象

県内に在住、在勤、在学する人を主とし、五人以上で構成している団体、グループ
自主的、継続的に活動を行っている団体、グループ
営利、宗教、政治活動を目的としていない団体、グループ

開催の三か月前までに、お申し込みください。詳細は、相談の上決めさせていただきます。

お問い合わせ・お申し込み

ぴゅあ富士 山梨県立男女共同参画推進センター
TEL0554 四五 一六六六
FAX0554 四五 一六六三
住 所 都留市中央三丁目九 三

能力開発セミナー

ISO9000シリーズ
内部監査員養成講座

日程 七月七日水・八日木
の二日間

時間 午前九時～午後四時(昼)

定員 二十名

受講料 二、一〇〇円

対象者 内部監査員候補及び要因・

ISO9000推進チーム、品質業務に携わる方

ワード講座(応用)

日程 七月 二十二木・二十三金
・二十六月・二十七火・二十九木・三十日金の六日間

時間 午後六時～同八時五十分

定員 二十名

受講料 二、一〇〇円

対象者 基本ソフト(ワード)の講座を受講した方、又は同等の方

人の扱い方(TWI・JR)

日程 七月 二十火・二十二木

二十三金・二十六月・二十七火の五日間

時間 午後六時～同八時五十分

定員 十名

受講料 一、〇〇〇円

対象者 管理監督者の方

中高年齢者のための
パソコン講座(活用)

日程 七月十三火・十四水・十六日金の三日間

時間 午前九時～午後四時(昼)

定員 二十名

受講料 二、一〇〇円

対象者 パソコンの基本操作の出来る方

第二種電気工事士技能試験準備講座

日程 七月十土・十七日土の二日間

時間 午前九時～午後四時(昼)

定員 二十名

受講料 二、一〇〇円

対象者 第二種電気工事士技能試験を受験しようとする方

受付・問い合わせ

都留高等技術専門学校(都留市小形山二)
TEL0554(四三)八九一一
FAX0554(四三)八九二二

各講座とも開講日二ヶ月前から先着順。申し込みFAXも可(規定用紙を請求ください)但し、定員になり次第締切ります。

平成16年度 精神保健福祉相談の実施について

平成16年度 精神保健福祉相談予定表

吉田保健所

	一般精神保健相談	老人精神保健相談	痴呆性老人出張巡回相談
4月	28		年5回・相談に応じて日程を決めます。
5月		19	
6月	30	9	
7月		21	
8月		11	
9月	1	22	
10月		13	
11月	3	24	
12月		15	
1月	12		
2月		2,23	
3月	16		
備考	備考 1. いずれの相談も、要予約制とし、午前1時半～4時です。 2. 一般相談には、思春期や学童期の相談も含む。		

申込み先 吉田保健所 地域保健課 TEL 0555-24-9035 担当 / 平山

平成十六年度 庭園管理科・二級建築施工管理技術検定試験 受講準備講座の募集について

庭園管理科

日時

平成十六年六月二十二日から十月十五日まで四ヶ月

訓練時間

月曜日～金曜日の毎日
(祝祭日休み)

午前九時～午後四時

場所

富士吉田共同高等職業訓練校

訓練内容

・造園用機械・器具の取り扱い方
・公園や一般住宅用庭園の植栽、栽培、剪定等の管理作業

応募資格

求職者で、公共職業安定所長が受講指示または受講推薦する方

定員 二十名(定員になり次第締切)

一級建築施工管理技術検定試験 受講準備講座

日時

平成十六年八月予定(十日間)
午後六時～九時

場所

富士吉田共同高等職業訓練校

受講料 会員 一五、〇〇〇円
会員外一七、〇〇〇円

(テキスト代、願書代別途)

締切 七月一日(木)

お問い合わせ 富士吉田職業訓練協会

TEL 〇五五五 二二一 五二二四

北富士駐屯地創立 四十四周年記念行事

日時

平成十六年五月二十三日(日)

午前十時～午後三時

(午前八時三十分～午後三時まで駐屯地を一般開放しております。)

場所 陸上自衛隊北富士駐屯地

(南都留郡忍野村忍草三〇九三)

行事内容

記念式典、観閲行進、訓練展示、装備品展示、試乗、音楽演奏、野外売店等

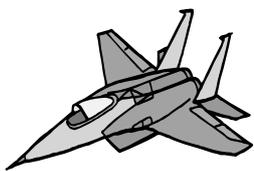
(雨天等の場合には、一部行事内容を変更することがあります。)

お問い合わせ先

北富士駐屯地広報室

TEL 〇五五五 八四 三三三五

(内線二〇五・二〇六)



献血の日 あなたのやさしさ わけてください

- 日時** 平成16年6月1日(火)
午前10時30分～12時00分
午後1時00分～3時00分
- 会場** 午前 役場
午後 道の駅 どうし
- 主催** 道志村
- 協力** 道志村商工会

ムスカリの花
国道ぞいに色鮮やかなムスカリ
の花がたくさん咲き、通る人の目
を楽しませてくださいました。
板橋 上原 明子さん



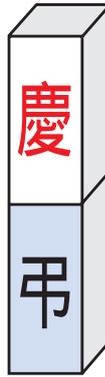
趣味の園芸

お悔やみ申し上げます(死亡)

長野 又池谷 原佐藤 よし
94歳 95歳

(野原) 末永く、お幸せに(結婚)

東京都八王子市 清水 佐藤 恭司 里美



5月 主な行事

- | | |
|----------------------|----------------|
| 9日 基本検診、ガン検診 (道志中) | 24日 ポリオ |
| 11日 育児教室 | 25日 育児教室、農業委員会 |
| 12日 保育所親子遠足 | 27日 幼児検診 |
| 13日 乳児検診 | 30日 村内一斉清掃 |
| 15日 村内の山々を訪ねて(菰釣山) | |
| 19日 基本検診、ガン検診(旧善之木小) | |
| 20日 小学校修学旅行 ~ 21日 | |
| 22日 第16回県スポレク祭 ~ 23日 | |
| " 資源ゴミの収集(月夜野午前6時) | |



わが家の アイドル

おじいちゃん
おばあちゃん



池谷 嘉乙くん(長又)

平成14年10月20日生

父 昌久さん 母 志保さん



池谷 裕子さん(長又)

大正15年1月20日生

5月の納税

国民健康保険料(第1期)
水道料(第1期)
合併浄化槽使用料(第1期)
第281号

平成16年5月1日

発行 道志村役場

〒402-0209

山梨県南都留郡道志村6181-1

TEL 0554-52-2111(代) FAX 52-2572

ホームページアドレス

http://www.vill.doshi.yamanashi.jp/

3月の公共施設等の利用状況

(単位:人)

道志の湯	5,277
水源の森	1,769
ギャラリー水源の森	106
屋内プール	
道の駅 どうし	42,858
計	50,010