

The

# 健康応援隊!

厚生労働省では毎年10月の第4週を精神保健福祉普及週間と定めており、今年は今月の23~29日までの1週間が第54回精神保健福祉普及週間です。この週間を中心に、心の健康づくりや精神障害への理解を深めるさまざまな行事が全国各地で行われていて、中でも精神保健福祉普及週間の最中に行われる行事についてはどこでどのような行事が行われているのかを厚生労働省のホームページで確認することができます。

保健センターでも毎年1回、こころの健康づくり講演会を開催しており、今年も精神保健福祉普及週間に合わせて今月27日に『こころの健康づくり講演会』を行います。

「心の健康」という言葉を聞

いてどんなことを連想されますか? 心に関する様々な病名やストレス、癒し、ヒーリング等の言葉から、最近マスコミを通して報道される心の健康に関する様々な情報等、一人ひとり思い浮かべるものは違うと思います。心の健康にも様々な領域があり、一言で説明することはとても難しいのですが、保健センターで行うこころの健康づくり講演会を心の健康について考えるきっかけとし、一人でも多くの方々に心の健康について関心を持って頂きたいと考えています。また、保健センターでは月に1度、成人健康相談日を設けています。このような相談日も上手に活用しながら、心身ともに明るく健やかな毎日を送ってください。

(保健課保健師)

## 10月の小児医療輪番制

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 西  | 友  | 西  |    | 西  |    |    |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 友  | 友  | 西  |    | 西  |    | 西  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 西  | 友  | 西  |    | 西  |    | 西  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 西  | 友  | 西  |    | 西  |    | 西  |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |
| 西  | 友  | 西  |    |    |    |    |

西：茨城西南医療センター病院(境町) ☎(87)8111  
友：友愛記念病院(古河市) ☎(97)3000

輪番日及び時間

月、火、木、土曜日は午後6時~翌朝8時  
日曜・祭日は午前8時~午後6時



## 火の用心

町長 大谷隆照

9月1日は防災の日でした。全国的に様々な訓練が行われたようです。五霞町では11月の最後の日曜日を防災の日としています。毎年各行政区ごとに自主防災組織の見直しや、器具の点検等を行っています。

しかし、どのように防災の制度、設備が整っていても防災の決め手は個人個人の意識にあると思います。

「一筆啓上、火の用心、お仙泣かすな、馬肥やせ」

これは徳川家康の家臣、本多左衛門重次が陣中から妻に宛てて送った、とても有名な手紙です。慌しい戦場にあつて書く手紙ですから、余計なことを書くひまはありません。どうしても必要なことを書くのみです。まさに簡にして要を得ている見本のような手紙です。

一番最初に「火の用心」とあることで、当時いかに火事が恐れられていたかということがわかります。放火、失火は江戸時代には最も重い刑罰に処せられました。

しかし、火事が恐いことは今でも

変わりはないと思います。私も何が一番心配かというときはやはり火事です。外出したときでも、ガスは消したか?とか、仏壇のローソクは消したか?とかいつも気になります。

どんなに気をつけていても、必ずスキができます。事故はそのスキをついておきます。報道された子どもたちの事件や事故を見ても、盲点をつかれておきているという気がします。

「人間は完全ではありません。必ずミスをおかすものです」このことをいつも自分にいいかせることが、もしかしたらますます必要なことなのかもしれません。

そこで、それぞれが自分なりの一筆啓上を作ったらどうでしょうか。「一筆啓上、火の用心」はそのままにして、その後は自分にとって大事なものをつづけるのです。

例えば「一筆啓上、火の用心、塩分ひかえ目、酒ほどほどに」等のように作るのはいかがでしょうか。

### お待ちしております

広報ごかでは、皆様のご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550  
企画調整課広報担当

☎(84)1111(内線228)

### 人口と世帯

(9月1日現在)

総人口 10,005人 (-7)  
男 5,064人 (-2)  
女 4,941人 (-5)  
世帯数 3,007世帯 (-4)  
(内は前月比)

### 10月の納税

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| 町民税   | 3 | 期     |
| 固定資産税 | 3 | 期     |
| 国保税   | 3 | ・4期   |
| 介護保険料 | 3 | ・4期   |
| 保育料   | 9 | ・10月分 |
| 学校給食費 | 6 | 期     |