

# 豊岡エコポイント 28

市では、環境行動の成果が形となって表れ、実感できる仕組み「豊岡エコポイント」を実施しています。抽選会や賞品などの情報をシリーズでお知らせします。

《問合せ》エコバレー推進課 ☎23-4480

## 第8回市民エコポイント 抽選会を開催します

今回が  
最終！  
忘れずに

- ◆日 時 3月22日(日)  
午前10時～午後2時
- ◆場 所 豊岡稽古堂  
(市役所本庁舎前)

### ◆賞品内容

1泊2日ペア宿泊券▽木製ジャケット用ハンガー▽マイクロファイバータオル▽オーガニックコットンバッグ▽城崎マリンワールドペア入園券▽伊賀焼直火炊飯土鍋▽コエンザイムQ10▽出石皿そば半生麺▽コウノトリちゃんのミニカステラ▽城崎ビネガー詰合せ▽



Pot苗▽豊岡ええまん▽誕生の塩▽ソーラーラジオリイト手回し充電▽コメサボン▽純米酒▽二方蒲鉾詰め合わせ▽LEDネックライト▽コウノトリ育むお米▽兵庫豊岡こうのとりのお米▽こうのとり生姜商品▽刈草土壌改良剤▽ランチバイキングペアお食事券▽コウノトリのクッキング米粉▽城崎スイーツco・co・ro▽パーベキュー用白炭▽生もと吟醸純米▽トイレットペーパー「兵庫の紙」▽特急バス往復乗車券▽いろどり花林糖▽プチギフト▽地場産品詰め合わせ▽エコバッグ▽Riccaペア昼食券▽海鮮井ペアお食事券▽市内温泉施設無料入浴券 など

※現在お持ちのポイント券は、今回の抽選会が終わると使用できません。

※賞品は、予告なく変更する場合があります。

## 「うつ病」チェック

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- これまでは楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 訳もなく疲れたように感じる。

※これらのうち、二つ以上当てはまり、ほとんど毎日続いている場合、うつ病の可能性を考えてください。



あなたとの周りに「何だかいつもと違うな」と感じる人がいたら、まずは声を掛け、そ

ううつ病は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。15人に1人は鬱の状態を経験するといわれます。

なります。

### うつ病とは？

その中で最も多いのが「うつ病」です。

自ら命を絶つた人の9割は何らかの心の病気を抱えているといわれます。

### 悩みの背景には心の病気も

多くの自殺は、さまざまな悩みで心理的に「追い込まれた末の死」といわれています。3月は、職場や学校生活など環境の変化やそれに伴う人間関係などのストレスが原因となり、心の調子を崩しやすくなります。

国は、例年自殺者の最も多い3月を自殺予防強化月間と定め、重点的に普及啓発を行っています。

多くの自殺は、さまざまな悩みで心理的に「追い込まれた末の死」といわれています。

3月は、職場や学校生活など環境の変化やそれに伴う人間関係などのストレスが原因となり、心の調子を崩しやすくなります。

悩みの背景には心の病気も

自ら命を絶つた人の9割は何らかの心の病気を抱えているといわれます。

その中で最も多いのが「うつ病」です。

ううつ病は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。15人に1人は鬱の状態を経験するといわれます。

うつ病になると、弱さや怠けではなく、脳の神経伝達物質の働きが悪くなり、感情がうまく調整できなくなります。

自覚がしにくく、悩んでいても病気であることに気付かなかつたり、医療機関での受診をためらい、医療を受けない人が多くいます。

身体や心の不調に心当たりはありませんか？

自分で感じる症状

悲しい、憂鬱、気分が沈む、眠れない、集中力がない、好きな事もやりたくない等

周りからみて分かる症状

表情が暗い、元気がない、涙もろい、仕事や家事の能力が低下、ミスが増える、飲酒量が増える等

◆**身体にでる症状**

食欲がない、便秘がち、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい等

◆**相談してください**

市は、こころの健康の相談窓口(こころのケア相談・こころの相談室)を設置しています。

本人だけでなく、家族や周りの人も相談できます。一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは相談してください。秘密は厳守します。詳細は市ホームページをご覧ください。

《問合せ》健康増進課  
☎24-11127

## みんなで守ろう大切な命



ためらい、医療を受けない人が多くいます。

身体や心の不調に心当たりはありませんか？

自分で感じる症状

悲しい、憂鬱、気分が沈む、眠れない、集中力がない、好きな事もやりたくない等

周りからみて分かる症状

表情が暗い、元気がない、涙もろい、仕事や家事の能力が低下、ミスが増える、飲酒量が増える等

◆**身体にでる症状**

食欲がない、便秘がち、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい等

◆**相談してください**

市は、こころの健康の相談窓口(こころのケア相談・こころの相談室)を設置しています。

本人だけでなく、家族や周りの人も相談できます。一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは相談してください。秘密は厳守します。詳細は市ホームページをご覧ください。

《問合せ》健康増進課  
☎24-11127

# 障害者支援のかたち『働く』

豊岡市障害者自立支援協議会では障害者就労支援の充実に取り組んでいます。障害者雇用積極的に取り組んでいる企業を紹介します。

**（出石町鳥居）**  
**◆企業概要は？**

菓子、日用品、医療品、雑貨など幅広い品物のパッケージ（袋）を作っています。袋に社名は表示されませんが、さまざまな商品に利用されています。袋は10万種類以上で、全国に出荷しています。支店や工場も全国にあり、兵庫工場では従業員243人のうち12人が障害のある方です。

**◆雇用の現状は？**

身体障害以外の方の雇用には不安がありました。会社としては、障害者雇用納付金を支払うより障害者雇用を、と考へ、採用を進めました。法定雇用率がきっかけの障害者雇用でしたが、今では「誰が欠けても作業が進まない状況」です。

社名の由来は「明るく和を

もって」から「明和」メイワ（パックス）で、会社は一つのチームであり家族であると考えています。障害のある方も「大家族」の一員として受け入れ、適材適所に配置し、戦力として定年まで働いてもらいたいと考えています。

**◆仕事の内容は？**

主なものは、製造工程で発生する廃材の収集や圧縮処理です。シールパー人材センターの方と協力して行っています。



▲作業風景

**◆今後の展開は？**

ハローワーク豊岡、但馬障害者就業・生活支援センター（以下、センター）などと連携しながら雇用を進めて



▲振り返り風景

います。今後も会社として障害者雇用を受け入れる「場」を提供したいと考えています。

**◆働く人の声**

○Aさん(30代男性 精神保健福祉手帳 入社3年目)

これまで体力的にも理解力もついていけずに仕事を転々としてきたが、ここは仕事の内容が合っていると思う。最初は何でもできると思い込んでいた。知らないことも多く失礼なことを言ったかもしれないが、少しずつ勤務時間を増やしたり、センターの定期的な会社訪問で自分を客観視できたことが良かったと思う。

○Bさん(30代男性 精神保健福祉手帳 入社2年目)

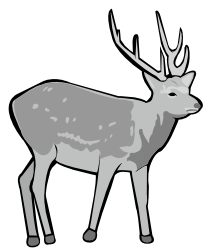
最初は仕事についていけるか不安だったが、長期間の実習で仕事内容や会社の雰囲気がかかったことやセンターの定期訪問で不安が解消され、今では自信が持てるようになった。定年後もシルバーとして働き続けたい。

《問合せ》豊岡市障害者自立支援協議会事務局(豊岡市社会福祉協議会豊岡市障害者基幹相談支援センター)

☎26-6060

## こちら鳥獣害対策員です!⑧ ~来年度の獣害対策に向けて~

市では、鳥獣害対策を強化しています。このシリーズでは、市が実施している鳥獣害対策や、知っていると役に立つ情報などを、市の鳥獣害対策員が紹介します。  
 《問合せ》農林水産課 ☎23-1127



夜間、車の運転中に野生動物が飛び出してくると驚きますよね。動物の種類によって、道路を渡る場所が異なります。大事故につながりやすいシカの場  
 合①トンネルの出入り口付近②道の両側ギリギリまで山が迫っているような場所③道の片側に山が迫っており、反対側に川や田畑が広がっている場所が多く、注意が必要です。こうした所では車間距離を広くとり、スピードを落とすことで、シカ

との交通事故の多くを防げます。

自然の豊かさは豊岡市の宝です。野生動物も常に道路を利用していますので、防衛運転に努めてください。

さて、前回に続き、お薦め書籍を紹介します。中型獣編の「ハクビシンやヌートリアに關して書かれている」「ハクビシン・アライグマ おもしろ生態とかしい防ぎ方」古谷益朗著・農文協がお薦めです。なお、その他の獣種に關しては決定版といえる市販の本がありません。



市内ではヌートリアやアナグマによる被害が出ている場所もあります。これらの対策は、書籍よりもインターネットで詳しく紹介されています。また、資料は農林水産課と各支所地域振興係にあります。