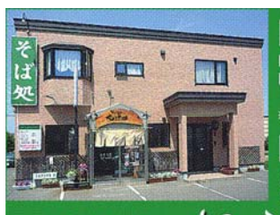
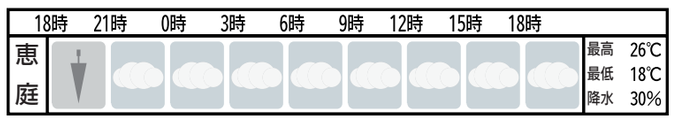

営業時間
■11:00〜14:30
■17:00〜
そばがなくなり次第終了
※ご予約の場合、その限りではございません
水曜定休
恵庭市黄金中央1丁目13-1
☎33-9925
そば処 むらかみ

今夜からあすの天気



購読の申し込みはフリーダイヤル (0120)081464

The Mimpo Eniwa
みんぽう恵庭
恵庭支局　〒061−1446　恵庭市末広町125−2　代表電話 0123(32)3127　FAX0123(32)3349

求む!売却不動産
恵庭/千歳/苫小牧
宅地建物取引士・不動産コンサルティングマスターにおまかせ
北海道知事免許石狩(10)第3246号
株式会社駿河
本社/千歳市千代田町6丁目7番地(駿河ビル)
お問い合わせは—流通事業部
(0123)42-1555
(株)駿河　検索

心の不調、見逃さないで

市の調査「大いにストレス感じる」3割に

早期相談など呼び掛け

過重労働などによる過大なストレスで心の病になる人が近年増えている。恵庭市内の自殺者数は2010年度を境に減少傾向にあるが、市のアンケートではストレスについて3割の人が「大いに感じている」と回答。心の病が人ごとではない状況も垣間見える。不調を放置して悪化するケースもあるため、市などは早期に関係機関などに相談することを呼び掛けている。

「自分自身の心の不調はなかなか気付きにくい。『大丈夫』と思って対策をしないと、どんどん悪化していってしまうこともある。定期的にストレスチェックをして、自分の状態を客観的に把握してほしい」。市建設業協会が3日に開いた研修会で、市の保健師の松田みどりさんは強調した。

市建設業協会の研修会ではストレスチェックも呼び掛けた

市がこころの健康づくり事業の一環で実施している出前講座で、受講した建設業の男性(38)は「アルコール依存の話を聞いて、自分もストレスが相当たまっているのではないかと感じた」と語った。

心の不調に悩む人は全国的に増えており、千歳保健所管内でも相談件数は年々増加傾向。管内自治体から本人や家族によって年間500件程度の相談が寄せられるという。

市が昨年10月に実施した健康づくりに関するアンケートでは702人の回答者のうち調査時期の1カ月間にストレスを「大いに感じた」と回答した人は3割。理由は「勤務問題について」が48・8%と最多で、次いで「家庭問題について」が40・5%。働き盛りの40代を中心に、睡眠で休息が十分取れていない状況があることも分かっている。

心の不調は、知らず知らずのうちに悪化し、最悪の場合は自殺に追い込まれることも。市内の自殺者数を見ると06、07の両年は年間30人を超え、その後は減少傾向で14年は12人。ここでも年齢別で30〜40代の働き盛りの年代が6割弱を占め、男性が多いのも特徴だ。

市保健課は「『メンタルヘルス』という言葉をよく聞いてはいても、自分や身近な周囲の人に関係するという意識にはつながりにくい現状があるのではないか」とする。市は講演会、出前講座など各種取り組みを展開し「こうした事業が『気付き』のきっかけになれば。不調を感じたら一人で悩まず各種相談窓口を利用してほしい」と呼び掛けている。

相談窓口は市保健センター電話0123(37)4121や道立精神保健福祉センター　電話011(864)7000など。同保健所も恵庭市保健センターで精神科医などの相談を定期的に実施している。予約制で同所は電話0123(23)3175。ストレスチェックは厚労省のインターネットサイト「こころの耳」でもできる。

恵庭中美術部員が壁画描く

西島松のアートライフ恵庭　開設20周年で依頼

恵庭中美術部メンバーと施設のスタッフ

恵庭中美術部(永野愛海部長、13人)がこのほど、市内西島松の介護老人保健施設、アートライフ恵庭の正面入り口横の壁面に壁画を完成させた。タイトルは「贈りもの」。明るく温かみのある壁画が入り口を飾り、利用者に笑顔が広がっている。

アートライフ恵庭は今年で開設20周年。創設者の横濱俱侑さん(故人)の「人生は芸術」という考えの下、施設名が付いた。節目を迎え、記念として縁があった同中学に壁画制作を依頼。今月1〜4日に絵を描いた。

デザインは7月下旬に生徒全員が1アイデアずつ考え、2年の永野部長と三分一未久さんのアイデアを合体し、幸福を象徴する青い鳥とバラなどの花々、シャボン玉を配置した。水性塗料を使用し、バラの花びらに立体感を与えるグラデーションを入れるなど工夫。タイトルを象徴するように、茶色だった壁がぱっと明るく、温かい雰囲気に生まれ変わった。永野部長は「パステルカラーを使い、明るく自然を感じられるようなデザインにした。見る人が明るい気持ちになってくれたら」と語った。

制作中は、はつらつとした笑い声が響き、利用者やスタッフが毎日、進行具合を楽しみに見に来るようになった。利用者家族の男性(77)は「みんなに喜んでもらおうという気持ちが伝わってくる。これを見ることで笑顔になれる。笑顔が老々介護にはとても良いので、うれしい」と話した。同施設は「優しさ、温かさを感じられる施設の名前にふさわしい壁画になった。ずっと大切にしていきたい」と感謝を述べた。

陸自島松駐屯地の石川さんに感謝状

市自衛隊協力会、広報班長の功績たたえる

原田市長から感謝状を受けた石川さん(右)

恵庭市自衛隊協力会(会長・原田裕市長)は7日、陸上自衛隊島松駐屯地の広報班長を約1年4カ月にわたり務めた、石川光昭さん(53)に感謝状を贈った。

同協力会は広報班長か広報業務を3年以上務めた自衛官の異動に合わせて感謝状を贈っている。石川さんは2016年3月から今年7月まで広報班長を務めた。

石川さんが市役所を訪れ、市長が感謝状を贈呈した。市長は「協力会及び他協力団体と自衛隊との架け橋となり連携強化に努められた」などと功績をたたえた。

石川さんは島松駐屯地に勤務する以前は第7師団の広報幹部。広報業務で一般市民に接する機会が増え、「明るく、爽やかに、分かりやすく」を心掛けて勤務したという。

印象に残っているのは「島松地域の住民との交流」。島松公民館を会場にした恒例の交流パーティーで、自衛官にラッパ演奏の要望があり、実現に向けて調整して自らも司会を務めた。

石川さんは「地域の方と交流する基盤ができている」と島松勤務を振り返り、各種行事の推進などで「スムーズに調整させていただき、逆に感謝している」と話していた。

石川さんは1日付で北海道補給処補給部回収課の第二回収班長に就任した。

トンボ見つけた!

サッポロビール道工場で自然観察会

サッポロビール北海道工場＝恵庭市戸磯＝は5日、親子向けの「夏休み自然観察会」を同工場で開催した。地元の子供たちが虫取り網を手に昆虫を採集し、工場敷地内の豊かな自然を体感した。

同市内から親子5組15人が参加。さっぽろ自然調査館の渡辺展之主任技師を講師に招き、池を中心としたビオトープでトンボや水辺に住む生き物を探した。渡辺さんから探し方を教わると、子供たちは草地や水中に網を差し込んだ。

捕らえた昆虫を網から取り出す子供

同工場は約36万4000平方㍍の敷地のうち62%が緑地になっている。ビオトープは環境や地域との共生を目指し、2001年に約6300平方㍍を整備した。担当者によると、現在ではトンボだけでも16種類が確認されているという。

市内恵み野から友達と訪れた村中悠一郎君(8)は「トンボを見つけられた。もっと大きな虫を見つけたい」と活動を満喫していた。

19日収蔵庫ナイトツアーと星空観察会

市郷土資料館

恵庭市郷土資料館は19日、収蔵庫ナイトツアーと星空観察会を市内牧場219の市埋蔵文化財整理室で開く。ナイトツアーは事前申し込みを受け付けている。

ツアーは午後7時10分から。普段は入ることができない、昔の農機具や市内で発掘された土器などを保管している同室を学芸員が案内する。当日は懐中電灯持参。要申し込み。同8時からは星空観察会。夏の星座や土星を観察する。観察会の申し込みは不要。

問い合わせは同館　電話0123(37)1288。

FMいーにわ　FM周波数77.8

8月10日(木)

8:00 えにわモーニング
▽ニュース・天気・交通情報他
10:00 Soco Soco
10:25 サウンドスケープえにわ
10:30 スキップ!
▽日替わりレギュラーさんと井戸端会議▽今日の給食他
12:00 夏休みこども放送局
12:30 毎日コツコツ
13:00 はなスタ
▽天気・交通情報▽まちかど生中継▽ゲストコーナー他
14:55 サウンドスケープえにわ
15:00 おはなしの庭セレクション
16:00 にわナビ!
▽にわナビ歳時記▽まちかど生中継▽民報拾い読み他
18:00 CIRCLE OF FRIENDS

千歳・恵庭病医院案内

(50音順)

●詳細は各病医院へお問い合わせください。

皮膚科
医療法人社団 廣仁会
浅沼皮膚科医院
院長 小野塚 貴
千歳市錦町1丁目11番1号
☎26-2331

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
医療法人社団
あさの整形外科クリニック
院長 浅野 奨
《診療受付時間》月金8:00〜11:00・14:30〜17:30
火水8:30〜11:00・14:30〜17:00
木8:30〜11:00 土8:00〜10:30
千歳市住吉4丁目2番3号 ☎22-8600

内科
いがらし内科
院長 五十嵐 卓
千歳市千代田町3丁目セントラルビル3F
☎22-5150

内科・消化器科・循環器科
医療法人社団
尾谷病院
理事長 尾谷 透
院長 尾谷 浩
千歳市新富2丁目5番5号☎24-5121
新千歳空港クリニック ☎45-7553

内科
医療法人社団
加藤内科クリニック
院長 加藤政和
《診療時間》月火木金9:00〜13:00・14:30〜18:30
水土9:00〜13:00 ▶日祝日休診
千歳市千代田町7丁目千歳ステーションプラザ5F
☎40-1110

眼科
鎌田眼科
院長 鎌田昌俊
《受付時間》月火木金9:00〜12:00・14:00〜17:30
水土9:00〜12:00 ▶日・祝日休診
千歳市信濃2丁目1番地しなのビル1F
☎26-7771

内科・整形外科・リハビリテーション科
医療法人 同仁会
向陽台病院
病院長 佐藤隆次
《診療時間》月火水金9:00〜18:00
木土9:00〜12:00
千歳市若草1丁目10番11号
☎28-2288

小児科専門
こにし小児科
院長 小西藤平
千歳市高台4丁目(JA道央筋向い)
☎(代)23-1195

婦人科
さくら女性クリニック
院長 土橋義房
《診療時間》月火木金9:00〜13:00・14:30〜18:30
水土9:00〜13:00 ▶日祝日休診
千歳市千代田町7丁目千歳ステーションプラザ5F
☎27-1323
http://www.sakuralc.com/

眼科・コンタクトレンズ
さとう眼科
院長 佐藤義成
千歳市千代田町4丁目千歳メディカルビル3F
☎27-4445

内科・循環器科・消化器科・小児科・外科
脳神経外科・整形外科・産婦人科・眼科
耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科・麻酔科
市立千歳市民病院
《診療受付時間》8:00〜11:30・12:30〜15:00
(但し小児科・皮膚科は16:00まで)
《休診》土曜・日曜・祝日
千歳市北光2丁目1番1号 ☎24-3000

泌尿器科・透析・性病科
たけやま腎・泌尿器科クリニック
院長 竹山吉博
《診療時間》 最終受付15分前迄
月火水金9:00〜13:00・14:00〜18:00
木土9:00〜13:00 ▶日祝日休診
千歳市千代田町7丁目千歳ステーションプラザ5F
☎40-1145

神経科・精神科・内科・心療内科
千歳こぶしクリニック
院長 寺岡政敏
《診療時間》平日9:00〜17:00
▶土、日、祝日休診
千歳市幸町3丁目エレガンスビル2F
☎23-1133

整形外科・スポーツ整形外科
リハビリテーション科
千歳佐藤整形外科医院
【受付時間】 ※日・祝日休診
平日8:45〜12:00・13:30〜18:00
水曜8:45〜12:00 土曜8:30〜12:30
●ホームページあり「千歳佐藤整形外科医院」で検索
千歳市新富1丁目2番8号
☎23-0051

耳鼻咽喉科
千歳耳鼻咽喉科
院長 寺倉直明
千歳市東郊1丁目4番18号東郊メディカル2F
☎26-7737

内科・消化器科・外科
整形外科・リウマチ科・肛門科
リハビリテーション科・麻酔科
医療法人 同仁会
千歳第一病院
病院長 服部直樹
《診療時間》平日9:00〜18:00・土曜9:00〜12:00
千歳市東雲町1丁目
☎23-4111

脳神経外科・リハビリテーション科
医療法人社団 幸樹会
千歳脳神経外科
院長 五十嵐幸治
千歳市日の出1丁目1番40号
☎22-9911

皮膚科
形成外科(毎週月曜・土曜)
千歳皮膚科形成外科クリニック
院長 間山 淳
千歳市東郊1丁目4番18号東郊メディカル2F
☎40-1234

精神科・神経科・内科
医療法人 資生会
千歳病院
理事長 佐藤正俊
千歳市桂木1丁目5番6
☎40-0700

脳神経外科・神経内科・内科
リハビリテーション科
医療法人社団 豊友会
千歳豊友会病院
院長 千葉 雄
千歳市富丘1丁目618番6
☎(代)24-4191

整形外科・内科・リウマチ科
麻酔科・リハビリテーション科
医療法人社団 いずみ会
北星病院
院長 遠藤 昭
千歳市清流5丁目1番1号
☎24-1121

耳鼻咽喉科
松浦耳鼻咽喉科
院長 松浦聖一
千歳市千代田町4丁目千歳メディカルビル2F
☎24-0234

内科・呼吸器科・消化器科
医療法人社団
三上内科呼吸器科クリニック
院長 三上 洋
《診療時間》月火水金9:00〜18:00・木土9:00〜12:00
▶日曜祝日休診
千歳市東郊1丁目4番18号東郊メディカル1F
☎40-0350

恵庭
皮膚科
医療法人社団 廣仁会
恵み野皮膚科クリニック
院長 小玉和郎
恵庭市恵み野西6丁目21
☎37-3111

外科・胃腸科・肛門科・整形外科
リハビリテーション科・麻酔科(矢尾光憲)
矢尾外科胃腸科
院長 矢尾光憲
《診療時間》月火木金9:00〜18:00
水土9:00〜12:30
千歳市新富3丁目
☎27-2277

本広告掲載のお問い合わせ及びお申し込みは
Tel.(0123)23-4211
Fax.(0123)22-2600
千歳民報社 営業部まで
千歳市北斗2丁目10番15号
E-mail:minpou-ad@cap.ocn.ne.jp