

多重債務に関する無料法律相談会のお知らせ

多重債務でお悩みの人とそのご家族の人を対象に、弁護士及び司法書士による無料法律相談会を行います。また、多重債務により精神的な不安を抱えている人の専門家によるカウンセリングも実施します。

大口ふれあいセンター1階和室
11月5日(金)

10時～12時、13時～15時

予約を優先しますので、県庁生活文化課(☎099・286・2521)

または、伊佐市消費生活相談窓口(☎1311④1259)に電話

で予約してください。

債務整理における4つの方法

どんなに多額の借金(債務)を抱えていても、必ず解決する方法があります。債務整理方法としては、任意整理、特定調停、個人再生、自己破産などの方法があります。

①任意整理

裁判所などの公的機関を利用せずに貸金業者と直接交渉して、一括弁済または分割弁済の和解放渉

を行います。ほとんどの場合、弁護士や司法書士に依頼します。

②特定調停

多重債務者本人が簡易裁判所に特定調停の申立をすると、調停委員が貸金業者との間に入り、和解放渉をあっせんします。利息制限法で引き直し計算をして残債務を確定した後、一括弁済か分割弁済の和解放渉が行われます。

③個人再生

地方裁判所に個人再生の申立をして、原則として債務の一定額を3年間で返済する計画案が裁判所に認可され、計画通りに返済を完了すれば、残債務の免除が受けられる手続きです。

④自己破産

利息制限法で引き直し計算をし、債務整理が困難なほど多額の債務を抱えたり、安定した収入のない多重債務者は地方裁判所に自己破産の申立をして免責許可決定を受ければ、債務全額の支払を免れることができます。



問い合わせ先

消費生活相談窓口(市地域振興課内)

☎1311④1259

黄色いリボン② 伊佐市男女共同参画講演会

「男女が元気に地域づくり」～住民主体の「地域活性化」と「男女共同参画社会」～

元気な地域づくりのために一番必要な原動力は、そこに住む「人」です。そこで、住民主体でつくる「地域活性化」と「男女共同参画社会づくり」を推進するため、自治会・コミュニティを十分に活かす地域づくり講演会を開催します。

日時 10月30日(土)

13時30分～15時

場所 菱刈環境改善センター

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎1311④1128

男女共同参画社会についての市民意識調査報告 ― 8回目 ―

「育児や介護に対する社会支援」及び「子育ての不安や悩み」について報告します。

育児については「基本的な家族が行う事であるが、社会がある程度支援する必要がある」という意見が多く、介護については「家族

だけでは負担が大きいため、社会が積極的に支援する必要がある」という意見があげられました。

「子育ての不安や悩み」については、「時間を十分に取れない、急な病気時の対応に困る、預ける場所がない」などの意見が挙げられ、子育て中の精神的な負担と社会的支援に対する理解を働きかける必要がうかがえました。

「地域推進員」のご活用を!

伊佐市には、県知事の委嘱を受けた地域推進員が4人いらっしゃいます。自治会やコミュニティ、各団体等で男女共同参画学習をされる際には、推進員をご活用ください。連絡先は、女性サロンの連絡携帯番号をご利用ください。

「女性サロン室」のご活用を!

開催日 10月6日(水)・20日(水)
時間 13時30分～16時
場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅
女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎1311④1128



▲田植えをする1年生

歴史と伝統を誇る

北薩唯一の農林高校

本校は昔から「農林」の呼び名で地域の人に親しまれており、現在、農業経営科・森林工学科・生活情報科の3学科、全校生徒280余名を抱え、創立96年の伝統と歴史のある専門高校です。

大正のはじめ、「米どころの伊佐」にもかかわらず、米の収量が少なく「農業振興の基は教育の外に道なし」との願いで本校が設立されました。現在は各学科の専門教育を行いながら、日本種豚協会の種雌豚指定種豚場や独立行政法人の産業財産権標準テキストを活用した知的財産教育推進協力校の指定等を活用し、さらに専門的な幅広い知識と技能・資格の習得に取り組んでいます。

さらに農林館での豚味噌「更生之素」やオリジナルの卵、黒豚肉、野菜、花、米等の生産物販売や生徒が作った炭焼き窯での炭生産、1年生全員による田植え・稲刈り、全校生徒での学校産黒豚焼き肉での勤労感謝祭、家庭クラブ・農業クラブの各種研究発表会や競技会への参加、ドラゴンボート大会の導入など多くの行事で感動や体験を習得させ、産業人や社会人としての人材の育成を目指しています。

学校長から一言

牛や豚が飼育されている本校では、4月に宮崎県で発生した家畜伝染病「口蹄疫」で、制限区域内の家畜がいる高校として感染防止のため、厳しい対応で望み、対外的な各種行事をことごとく中止にしました。

生徒や保護者・地域の方々には多大の迷惑をおかけしましたが、皆さんの理解と協力のお陰で終息宣言も出され、ほっとしているところです。今後も地域の期待に応えられる学校として成長していきます。



伊佐農林高等学校
谷口 誠一 校長





あなたのこころの状態を チェックしましょう

～うつ病への対応～

うつ病とは？

うつ病というのは、気分が沈みこんで何かをする気力がなくなり、まわりのことに興味がもてなくなって人生が味気なく感じられるようになったりして、日常生活に支障がでてくるようになった状態（うつ状態）が最低2週間以上続く状態です。しかし、状態だけではうつ病と断定することはできず、専門医の診断が必要です。

うつ病は誰にでもかかりうるものです

約15人に1人がうつ病を経験しているという国内調査の結果があります。うつ病はごく一般的な病気です。決して特別な病気ではありません。早期発見・早期治療をすることが大切です。

うつ病は気持ちの持ちようで起こるものではありません

心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなる病気です。心のバランスをつかさどるために重要な働きをしている神経伝達物質（セロトニン等）の働きが悪くなるために起こると考えられています。「遺伝」や「やる気」の問題ではありません。

うつ病を疑うサイン

自分が気づく変化

- 気分が落ち込む・やる気がでない
- 興味や喜びがなくなる
- 思考力や集中力が低下する
- 罪悪感で自分を責める
- 決断がくだせない
- 物事を悪いほうに考える
- 息切れ・動悸がする
- 食欲がない・胃がもたれる
- 頭痛・頭重感がある
- 眠れない・朝早く目がさめる

家族や周囲が気づく変化

- 表情が暗く、元気がない
- イライラしている
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多くなる
- 遅刻、早退、欠勤、欠席が増える
- 趣味に興味を示さなくなる
- 飲酒が増える
- 外出しなくなる

うつ病が疑われたら

- ★自力で何とか治そうとしてあせらず、専門家（医師、保健師等）に相談（受診）してみる
- ★仕事や家事、学業をペースダウンしてみる
- ★休養をとってみる
- ★気が向かないことはしない
- ★大きな決断は先延ばしにする

うつ病の予防

- ★心から心でたっぷり休養を
- ★今日しなくていいことは明日に回す
- ★自分らしさを大切にする
- ★頑張りすぎない
- ★何かしなないといけないとあせらない
- ★人とのコミュニケーションを持って気晴らしを
- ★心配事は一人で悩まず誰かに助けを求め



連絡先

- 鹿児島県精神保健福祉センター ☎099・255・0617
- 始良保健所 ☎0995・44・7953
- 大口保健所 ☎0995・23・5103

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係 ☎1311④1213



【おすすめの一冊】

特異家出人 笹本 稜平

有村礼次郎という老人が失踪した。警視庁捜査一課の堂園晶彦は、自身の祖父と有村老人が県立第一鹿兒島中学校で同級生だったことを知り…。『STORY BOX』連載の「救出」を改題し、加筆修正を行って書籍化。

【ご利用案内】

伊佐市、霧島市、湧水町、さつま町に住所を有する人か、伊佐市内に所在する職場・学校に通勤・通学をされている人であれば借りられます。

開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）
午前9時～午後5時（日曜、祝日）

休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）
年末年始（12月28日～1月4日）

【図書館へ献本】

永山保雄さん（尾之上）
久木田優さん（とどろ）
平野伸一さん（大島南）
新蘭真智子さん（下目丸）
泉明代さん（神奈川県）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
10ぴきのかえるのあきまつり	仲川道子
だいすきだよ、オルヤンおじいちゃん	カミラ・ボレイストレム
コウノトリのおはなし	ティボル・ゲルゲイ
くまのコードリーまいごになる	ジョディー・ウィーラー
ほこりまみれの兄弟	ローズマリー・サトクリフ
【 一 般 】	
ストーリー・セラー	有川浩
トロイメライ	池上永一
チベットのラッパ犬	椎名誠
鏡の偽乙女	朱川湊人
勝手にふるえてろ	綿矢りさ

【10月の休館日】

10月4日（月）・12日（火）・18日（月）・25日（月）

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月23日（土） 10:30～

場 所 大口図書館

秋の図書館まつり

日 時 10月30日（土） 10:00～

場 所 菱刈図書館

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎20417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000

