

Hello Everyone

国際交流員(CIR)の迷言コーナー
ハローエブリワン

うん、なん
でしょう



ロジャー・マッシューズ

こんにちは！ロジャーです。この頃蒸し暑さが和らいで、過ごしやすい季節だと思います。木々が色づき始め、今年も紅葉を楽しみにしています。

現在集中している趣味は和太鼓です。初めて島根に着いた時からアスパルの元館長、景山道隆先生に教えていただいています。今年8・9月に私は三刀屋太鼓メンバーとして、初めて公演に参加しました。三刀屋太鼓の正式な服装を着ての出演でした。最初の出演は雲南市消防大会。次の出演は木次町の湯村公民館でした。湯村では、これまでに習った3曲の演目すべてを連続で演奏しましたし、トラック上の舞台も初体験しました。このほかにも、松江の祭りでも演奏しました。去年の祭りで何回か太鼓の演奏を見ましたが、今年は実際に自分が演奏するという経験が出来たととても良かったです。

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋を迎えています。わたしは趣味の和太鼓演奏でも秋を楽しみます。みなさんも雲南市の素敵な秋を楽しんでください！



下熊谷西住宅団地の宅地分譲を開始します

政策企画部政策推進課 ☎0854-40-1011
造成工事を進めていた下熊谷西住宅団地がこのほど完成し、雲南市土地開発公社では、購入希望者を募集します。
この住宅団地は、雲南市の定住施策の一環として宅地造成し分譲するものです。
松江自動車道三刀屋木次ICに近く、遠方のアクセスも便利、中心街にもほど近い利便性に優れた団地です。
総区画数24区画、分譲区画数は23区画です。



保健師です

まずは自分のこのころの状態をチェックしてみよう！
(該当するものにO印をつけてその数を合計して下さい)

ここが疲れた時には各健康福祉センター又は健康推進課の保健師までご相談下さい。

ツング自己評価うつ病尺度	めったにない	時々 そつだ	しばしば そつだ	いつも そつだ
1. 気分が沈んで、ゆううつだ	1	2	3	4
2. 朝方が一番気分がいい	4	3	2	1
3. 些細なことで泣いたり、泣きたくなる	1	2	3	4
4. 夜、よく眠れない	1	2	3	4
5. 食欲はふつうにある	4	3	2	1
6. 性欲はふつうにある (異性の友人と付き合ってみよう)	4	3	2	1
7. 最近やせてきた	1	2	3	4
8. 便秘している	1	2	3	4
9. ふだんより動悸がする (胸がドキドキする)	1	2	3	4
10. なんとなく疲れやすい	1	2	3	4
11. 気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1
12. いつもとかわりなく仕事(身のまわりのこと)ができる	4	3	2	1
13. 落ち着かず、じっとしていられない	1	2	3	4
14. 将来に希望(楽しみ)がある	4	3	2	1
15. いつもよりイライラする	1	2	3	4
16. 迷わずものごとを決めることができる	4	3	2	1
17. 役に立つ人間だと思う	4	3	2	1
18. 今の生活は充実していると思う	4	3	2	1
19. 自分が死んだほうが、 ほかの人は楽に暮らせると思う	1	2	3	4
20. 今の生活に満足している	4	3	2	1
合計				点

うつ病とは？

島根県では、1998年から毎年240人前後の方が自ら命を絶っています。
自殺原因の背景に「うつ病」があるとされています。

うつ病とは？
ゆううつ感や無気力な状態が長い間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気で、誰にでもかかりうる病気です。

SPコードとは音声読み上げ用のバーコードです。このコードを専用装置で読み取ることで、記録されている情報を音声に変換することができます。

標準基準
39点以下(抑うつ傾向は強い)今のところ安心です。今後ともストレスとうまく付き合ひましょう。

40〜49点(軽度の抑うつ傾向あり)要注意！うつ状態の予備軍かもしれません。

50点以上(中等度の抑うつ傾向あり)危険!!ぜひ専門医に診てもらいましょう。

下熊谷西住宅団地 分譲概要

【所在地】雲南市木次町下熊谷地内 【開発総面積】17,172㎡
 【総区画数】24区画 【分譲区画数】23区画「1区画：233.02㎡(70.48坪)～376.01㎡(113.74坪)」
 【開発許可番号】平成13年3月5日 木土第29号の2
 【分譲価格】標準26,000円/㎡(85,800円/坪)
 【用途地域】都市計画区域内(用途指定なし) 建ぺい率70%容積率200%
 (平成20年3月末第一種住居地域予定)
 【地目】宅地 【道路】市道(アスファルト舗装 幅員6.0m)
 【設備内容】給水 雲南市水道局(加入負担金13 =42,000円 20 =54,600円)
 排水 公共下水道(受益者負担金 分譲価格に含む)
 ガス 個別ガス 電気 中国電力 電話 NTT回線
 ケーブルテレビ 雲南夢ネット木次局
 【その他】三刀屋木次ICまで1.6km、JR木次駅まで2.1km、平成記念病院バス停まで0.5km
 木次幼稚園まで1.2km、木次小学校まで1.9km、木次中学校まで1.5km
 現地説明会 10月7日(土) 9時
 応募受付期間 10月10日(火)～10月20日(金)
 抽選日時・場所 10月24日(火) 19時・雲南市土地開発公社事務局(Aコープきすき2階)

お問い合わせ先：雲南市役所政策企画部政策推進課 ☎0854-40-1011、FAX0854-40-1019
 雲南市土地開発公社 ☎0854-42-2241、FAX0854-42-2280
 URL <http://user.kkm.ne.jp/uk-satou>
 E-mail u-kousha@bs.kkm.ne.jp