

うつろの風邪 うつ病について

あなたは「うつ病」と聞いてどんなイメージを持ちますか？厚生労働省の調査によると、これまでうつ病にかかった事がある人は十五〜三十人に一人の割合でごく身近にある病気であることがわかっていきます。

しかしうつ病を経験した人のうち四人に一人しか精神科など専門医を受診していないそうです。うつ病になると次のような心や身体症状がみられます。

- ・気分がひどく落ち込む
- ・何をしても楽しくない
- ・自分は価値のない人間だと考えてしまう
- ・物事に集中できない
- ・死にたくなる
- ・だるい、疲れやすい
- ・頭が重い
- ・下痢や便秘などの胃腸症状
- ・不眠(寝つきが悪い、眠れないなど)



うつ病の人は決して怠けているのではなく、ストレスなどが影響して脳の中の神経機能に変調が起きているので早めに治療を受ける事が大切です。

「ちょっとおかしいな」という状態が二週間以上続いたら早めに精神科医などの専門家に相談しましょう。

問い合わせは

保健相談センター ☎八九八―五五八三

茶

ぐわーゆんたく

23



農業の神様「土帝君」

みなさんは、土帝君をご存知ですか。中国から伝わったといわれる土帝君は、沖縄本島では農業の神様とされています。宜野湾市で土帝君は、字大謝名と字宜野湾にのみみられ、それは祠に祀られています。

この二字では、旧暦一月二日に土帝君を拝みます。今年もその日にあたる三月二日に拝みを行いました。戦前、字宜野湾では、お肉や揚豆腐とお餅を供え、字大謝名では豚と鶏を用意し、字の役員が豊作を祈願しました。現在、字大謝名では獅子舞保存会が重箱料理とモリモチ(お餅)や果物などを供えて祈り、字宜野湾では、郷友会が重箱料理とお餅などを用意し、公民館から土帝君に向かって祈願します。

戦前とは、供物や拝む場所、主宰者も異なり、区民の健康も同時に祈り、内容も変化しつつも、戦前同様に豊作を祈願します。土帝君は、かつて農業中心の生活を営んでいた人びとと農業との深い関わりを示していたのです。



字宜野湾の土帝君 (現在の様子)



字大謝名の土帝君まつりの様子 (1980年代)

「宜野湾市史」への問い合わせ

教育委員会文化課

☎八九三―四四三二

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

納め忘れがあると・・・

★ 老後の生活の支えとなる老齢年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなったりする場合があります！

★ また、障害年金や遺族年金が受けられない場合もあります！

年金保険料は、2年前の分までしかさかのぼって納めることができません。

今一度、納め忘れはないか確かめましょう!!

もし、経済的に苦しくて保険料を納めることができない場合は・・・？

全額免除、半額免除、また学生および30歳未満の方のための納付特例があります！未納のままにせず、必ず、申請してください。

詳しくは 市民課年金係
コザ社会保険事務所

☎893-4411 (内線114)
☎933-3437

<http://www.city.ginowan.okinawa.jp/>