

# ストレスと心の健康

## ◆オーバーヒートに注意

心が、体に無理な働き（ストレス）をさせ過ぎてしまうと、心や体に変調をきたすことがあります。

## ◆心の中のストレス

ストレスは、自分の中にある心の癖（パターン）からも生じます。①人のために自分のエネルギーを使いすぎてしまう。②物事や他人の振る舞いが自分の思ったようにならないと気が済まない。③平穏な生活に、むなしさを感じてしまう。④出来事があるがままに受け入れずに、何事もなかったかのように振る舞う。⑤白黒ははっきりさせないと気が済まないなどです。

## ◆心の養生

①ストレスを生じる心の癖（パターン）を知る。②「すべき」という義務感より、自分の興味や関心などに裏打ちされた「したい」という気持ちを優先させてみる。③そのためのコツの一つは、子どもの頃も含めて「気持ちがいい」「楽しい」体験を思い出し再び体験をしたり、「今もっと気持ちよく（楽しく）するためにはどうしたらいいだろうか」と思い巡らしてみる。④そうすることにより、「自分で自分にやさしくしたい」という思いが膨らみ、自分を見失わない状況が得やすくなる。⑤とにかく、ゆっくり過ぎたり、体を動かしてみる。⑥信頼できそうな人に自分の気持ちを聞いてもらう。⑦いろいろと工夫しても、何もする気が起こらない、よく眠れない等が続くようであれば、早めにご相談ください。相談内容は、秘密が厳守されます。

ン）を知る。②「すべき」という義務感より、自分の興味や関心などに裏打ちされた「したい」という気持ちを優先させてみる。③そのためのコツの一つは、子どもの頃も含めて「気持ちがいい」「楽しい」体験を思い出し再び体験をしたり、「今もっと気持ちよく（楽しく）するためにはどうしたらいいだろうか」と思い巡らしてみる。④そうすることにより、「自分で自分にやさしくしたい」という思いが膨らみ、自分を見失わない状況が得やすくなる。⑤とにかく、ゆっくり過ぎたり、体を動かしてみる。⑥信頼できそうな人に自分の気持ちを聞いてもらう。⑦いろいろと工夫しても、何もする気が起こらない、よく眠れない等が続くようであれば、早めにご相談ください。相談内容は、秘密が厳守されます。

問千葉県海匠健康福祉センター（海匠保健所） ☎0479-22-0206、八日市場地域保健センター ☎72-1281

## 市民病院職員採用試験案内

職種	看護師	准看護師	社会福祉士	言語聴覚士
採用予定人数	若干名	若干名	1名	1名
受験資格	昭和41年4月2日以降生まれの資格取得者および資格取得見込みの方	昭和56年4月2日以降生まれの資格取得者および資格取得見込みの方	昭和51年4月2日以降生まれの資格取得者および資格取得見込みの方	昭和51年4月2日以降生まれの資格取得者および資格取得見込みの方
受付期間	2月1日～2月28日（土・日・祭日及び祝日を除く）必着			
申し込み	病院備え付けの履歴書に必要事項を記入し、病院事務局へ持参または郵送。郵送の場合は簡易書留「採用試験申込」と朱書きのこと。			
試験日	平成18年3月15日（水）			
試験場所	国保匠瑳市民病院			
試験方法	筆記（作文）および面接試験（口述）			
採用日	平成18年4月1日以降			
問い合わせ	国保匠瑳市民病院事務局 ※（旧：国保八日市場市民総合病院） 〒289-2144 匠瑳市八日市場イの1304番地 TEL 72-1525・FAX 72-2926			

※（ ）は旧の施設名称です。

## 2月の子育て支援情報

●以下のものは、旧野栄町の情報です。

区分	実施日	時間	場所	連絡先
福祉センターの和室開放	2、6、8、9、15、20、24、27、28日	9時30分～11時30分	福祉センター和室	保健福祉室 ☎67-3118
わんぱく広場	第1、第3金曜日	10時30分～11時30分	福祉センター和室	保健福祉室 ☎67-3118、及川美佐子 ☎67-3408
ドリームキッズ（本の読み聞かせ）	第4土曜日（偶数月のみ）	10時30分～11時	改善センター和室	若林幸恵 ☎67-5965
チュールキッズ	水曜日（月3回）	10時～11時30分	福祉センター和室	保健福祉室 ☎67-3118
園庭開放	木曜日	9:30～11:00	栄保育園	栄保育園 ☎67-2872
	水曜日	9:30～11:00	東保育園	東保育園 ☎67-5150
	金曜日	9:30～11:00	のさか幼稚園	のさか幼稚園 ☎67-4633

※日程は、変更もありますのでそれぞれご確認ください。

## 乳幼児と健康



### <会場…保健センター>

●以下のものは、旧八日市場市の方が対象になります。

#### ◆健康診査

区分	対象者	実施日	受付時間
4か月児	17年10月生	28日	13時～13時30分
1歳6か月児	16年6月27日～7月31日	14日	13時～13時30分
3歳児一般	14年8月11日～8月31日	16日	13時～13時30分
2歳児歯科	15年10月・11月生	23日	9時～9時45分

#### ◆健康相談・教室

区分	対象者	実施日	受付時間
乳幼児健康相談	希望者	21日	13時30分～14時30分
親子なかよし教室	主に2～4歳児の親子	7日	9時30分～11時30分
子育てママの交流会	1歳までの子どもを持つ父母	1日	13時30分～16時
すくすく歯っぴい（1歳歯科相談）	17年2月生	2日	9時～9時30分
発達相談	希望者	3・21日	要予約
ことばの相談	ことばに心配のある幼児	16日	要予約

問健康管理課（保健センター内） ☎73-1200

### <会場…野栄福祉センター>

●以下のものは、旧野栄町の方が対象になります。

#### ◆健康診査

区分	対象者	実施日	受付時間
2歳児歯科	15年8月～11月生	2日	13時30分～14時30分
3歳児健診	14年6月～9月生	23日	13時30分～14時

#### ◆健康相談・教室

区分	対象者	実施日	受付時間
育児相談	16年1月、17年3月生	7日	9時30分～10時30分
のさかっこ教室（ヨチヨチ期）	16年10月～17年1月生	14日	10時～10時30分
発達相談	希望者（要予約）	23日	10時～12時
ことばの教室	ことばの心配がある幼児（要予約）	2日	10時～14時
		23日	10時～12時

問野栄総合支所保健福祉室（野栄福祉センター内） ☎67-3118

## 裁判所からのお知らせ

1月23日に八日市場市及び野栄町が合併し、匝瑳市が設置されますが、合併後の裁判所の管轄区域は、合併前の管轄区域と同じで、裁判所及び検察審査会の名称にも変更はありません。

☎千葉地方・家庭裁判所 ☎043-222-0165

## 「法務局なんでも相談所」開設

相談内容…法務局の業務に関する相談（登記・戸籍・国籍・供託・人権に関するもの）日時…2月4日（土）10時～16時（受け付けは15時30分まで）※予約不要・無料・秘密厳守 場所…千葉市中央区富士見2-6-1千葉三越地下2階「友の会ルーム」

☎千葉地方方法務局総務課 ☎043-302-1311

## 県高齢者保健福祉計画 タウンミーティング

日時…2月22日（水）13時～ 内容…県高齢者保健福祉計画骨子案についての説明、シンポジウム、タウンミーティング 会場…東総文化会館 定員…300人 参加費…無料 申し込み・問い合わせ…実行委員会事務局 ☎0479-57-5577

## 鯉のぼり提供のお願い

旭市では、毎年「袋公園桜まつり」として、4月1日から5月5日まで袋公園の湖上に鯉のぼりを掲流しています。

ご家庭でご不用になった鯉のぼりがありましたら、ぜひご提供ください。

☎旭市役所商工観光課 ☎62-5338

## こどもネットワーク東総講演会

日時…2月11日（土）14時～16時 場所…旭中央病院大講堂 テーマ…「地域における子ども虐待防止ネットワークの可能性と課題」～『児童福祉法』『児童虐待防止法』改正後の展開～ 講師…小木曾宏先生（淑徳大学助教授） 会費…500円  
☎こどもネットワーク東総事務局・旭中央病院神経精神科臨床心理士・末松由紀子 ☎63-8111

## 千葉県税理士会銚子支部による 「税務支援センター」開設

日時…2月21日（火）10時～15時 会場…商工会館1階相談室 相談内容…税務に関する相談、記帳および決算に関する相談、税務書類の作成に関する相談 相談費用…無料 ※事前予約必要、税理士および税理士法人に税務顧問を依頼されている方はご遠慮下さい。予約先・問い合わせ…事務局 ☎22-3901

## 生涯学習にチャレンジしよう 平成18年度第1学期放送大学学生募集

放送大学は、テレビ・ラジオを通じて自宅で学習できる正規の大学です。約30科目開講。入学試験はなし、1科目でも入学できます。

募集期間…2月28日（火）まで 問い合わせ・資料請求先…放送大学千葉学習センター教務係 ☎043-298-4367

## 寄付（2万円以上）

▽市へ銚子商工信用組合信友会（銚子市）から5万円▽社会福祉協議会へ山崎昭さん（万町）から5万円

## ホームヘルパー養成講座 2級課程・2月生募集

定員…20人限定 受講料…65,000円（テキスト・実習費含む）研修期間…2月15日～6月8日（水曜コース）  
☎特定非営利活動法人介護あさひ ☎63-5036

## はじめてのワード教室

対象…一般（先着10人）内容…ワードの基本操作など 時間…9時30分～11時30分 場所…八日市場公民館 費用…4回4,000円（材料費）※ボランティアスタッフ募集中です。

☎NPO WAF子どもネット・寺田 ☎043-442-7975

## スターウォッチング（冬編）

美しい輪を持つ惑星・土星を中心に、オリオン大星雲で知られるM42やすばるで有名なプレアデス星団など、澄み切った夜空に明るく輝く冬の代表的な天体や月を、天体望遠鏡を使って観察します。また、合計7個もの1等星が瞬く星々をプラネタリウムで鑑賞し、天体への関心を高めます。

日時…2月4日（土）16時～ 会場…千葉県立水郷小見川少年自然の家・プラネタリウム室およびわんぱくフィールド  
内容…プラネタリウム投影、観望会など  
参加対象者…児童・生徒・一般の方70人  
※定員になり次第締め切り 参加費…700円（夕食代・資料代）持参するもの…上履き・防寒具・双眼鏡（お持ちの方）等

☎県立水郷小見川少年自然の家 ☎0478-82-1343

## 2月の集団予防接種

種類	日程	場所	対象者	受付時間
ポリオ	1日（水）	保健センター ☎73-1200	17年8月生れ及び未接種者	13時30分～14時30分
	8日（水）	野栄福祉センター ☎67-3118	17年1～6月生れの未接種者	14時～14時30分
BCG	28日（火）	保健センター ☎73-1200	17年10月生れ及び未接種者	14時～14時30分

※注意事項 BCG接種は接種期間が短いので（生後6か月まで）接種漏れのないように注意してください。

持参する物①母子健康手帳②予診票

## 2月の個別予防接種

種類	対象者	場所	受付時間
三種混合	生後3～90か月未満	指定医療機関	通常の診察時間（一部指定曜日・時間あり）
麻しん	生後12～90か月未満		
風しん	未済		

※注意事項 麻しん・風しん予防接種は3月31日までに接種してください。4月1日より予防接種法の一部改正に伴い麻しん・風しん混合ワクチンに変更になります。

持参する物①母子健康手帳②予診票

☎健康管理課（保健センター内） ☎73-1200

野栄総合支所保健福祉室（野栄福祉センター内） ☎67-3118