

あなたのころ、元気ですか？

ーストレス社会を生きるあなたにー



多くのストレスがとりまく環境で、誰もが日々の「こころのメンテナンス」を必要としています。精神的な強さ・弱さに関わらず、長期にわたってストレスにさらされたり、悩みや不安が蓄積または急激に増加したりすると、どんな人でもこころのバランスは崩れやすくなります。  
自分の生活習慣を一度振り返り、ストレスを解消させる工夫を取り入れてみるのが大切です。

ストレスと上手につきあう方法

■ 生活リズムを整える

規則正しい起床・就寝  
寝る前のスマートフォンの使用を控える など  
効果：寝つき、睡眠の質改善

■ ストレス軽減に効果的な栄養素

- ビタミンC  
ブロッコリー、ピーマン、キウイフルーツ、いちご など
- ビタミンB群  
豚肉や鶏肉、魚介類 など

■ 適度な運動

ウォーキング、ストレッチ、サイクリング、水泳 など  
効果：脳の活性化  
(気分を落ち着かせるホルモンの分泌促進)



■ 趣味やリラクゼーションを楽しむ

入浴、スポーツ、音楽、映画鑑賞、アロマ など  
効果：自律神経を整える



■ 悩みや不安は誰かに相談する

辛いときは一人で悩まずに誰かに話を聞いてもらうこともおすすめです。

## 家族や周りの人に知っておいてほしいこと

### SOSのサイン

本人がづらい気持ちを口に出せなかったり、症状自体に自覚がなかったりする場合が多いため「食事を残すようになった」「笑顔がみられなくなった」「新聞やテレビを見なくなった」など、周囲の人が注意深く様子を観察し、少しの異変にも気づいてあげることが大切です。



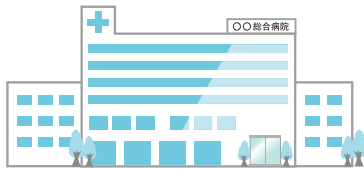
深刻なようであれば病院への受診をさりげなく勧めてみましょう。

### どこに相談すればいい？

「こころの病」を扱う病院では「精神科」や「心療内科」が主な相談先です。

「精神科」では、主に統合失調症※やうつ病などの精神疾患で起こる症状などの改善を図ります。

「心療内科」では、体の不調からストレスと体調不良の関係性を見極め、身体面、精神面の両方から治療していきまします。もし自分ではどちらの科を受診したら良いか判断できない場合は、ひとまず病院の窓口へ相談しましょう。



※統合失調症…こころや考えがまとまりづらくなる病気

### カウンセラーは話を聞くプロ

「やっぱり病院には行きづらい…」と感じるときは「カウンセリング」もひとつの方法です。カウンセリングでは薬物療法を行わず、話の過程の中で相談者が自分の問題を整理し、自分自身で解決の方向性を見出して自己成長することを助けます。

そのほか町では、こころの相談に関することや対人関係、不登校、引きこもりなどの思春期に関する悩みについて精神科医師による相談を年に10回行っています。事前に健康福祉課に予約のうえ、ご相談ください。



まずは相談を



相談先はこちら

- 問 健康福祉課(電話相談)  
☎72-6934(平日 8:30から17:15まで)
- 問 こころの相談ダイヤル(厚生労働省)  
☎0570-064-556(平日 9:00から17:00まで  
(平日 18:30から22:30まで))
- 問 いのちの電話(日本いのちの電話連盟)  
☎0120-783-556(フリーダイヤル・無料)

## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

### ～眼の健康寿命を延ばしましょう！～

加齢とともに眼球は構造的にも、機能的にもさまざまな面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障がいが出てきます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見えにくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、さらに衰えが進み、見え方の低下を常に

自覚するようになります。さらに進行して重度な障がいになり、早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることが期待できます。アイフレイルの自己チェックが2つ以上当てはまった場合は一度眼科を受診してみましょう。

出典：アイフレイル啓発公式サイト



### アイフレイルとは？

加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、さまざまな外的ストレスが加わることによって眼の機能が低下した状態、またその危険性が高い状態が【アイフレイル(眼のフレイル)】です。

### アイフレイル自己チェック

アイフレイル自己チェック①

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見えにくくなることもある	3 新聞や本を見返読するときに字がぼけた	4 食事の時にテーブルを汚すことがある	5 距離をかけたでもよく見えないと感じるようになった
6 遠くを歩くと足が重く感じる	7 遠くを見たいとぼんやり見えないことがある	8 まっすぐの線が曲がって見えることがある	9 緑内障や糖尿病で眼病に気づいたことがある	10 昏くや遠視眼を疑ったことがある



2つ以上当てはまった人はアイフレイルかも？

眼科 笠井暁仁(福島県立医科大学)

●公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### ～支え合いの地域づくりを応援しています～



地域では、高齢者が気軽に集まれる「あったかサロン」を開催しています。どなたでも参加できる集いの場として、地域で自主的に運営され、高齢者の交流や仲間づくりの場になっています。今月は、雁股田行政区「百々寿サロン」を紹介し

サロンは、毎週金曜日の午後に地区のグラウンドでグラウンドゴルフの練習を行います。冬には旧雁股田分校の体育館を利用し、ラジオ体操やゲームを行うなど、一年を通して楽しめるよう工夫しています。休憩時には地域の情報交換ができ、集いの場としても親しまれています。

最近若い世代の会員も加わり、グラウンドの整備を積極的に担当してくれており、後継者ができ安心されていました。春と秋には、温泉施設のあるグラウンドゴルフ場で賞品を準備した大会を開催し、大勢が参加します。普段はあまり参加しない会員も、温泉を楽しみに参加するため、孤立感の防止や楽しみができる場になっています。

高齢になっても、自分らしく生活していくためには、みんなで支え合うことが大切です。

●地域包括支援センター ☎72-2128

## 当 番 医

### 休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
3月 19日(日)	中央通りクリニックやない	田村市船引町	82-2662
21日(祝)	なごみファミリークリニック	三 春 町	62-2473
26日(日)	東部台こどもクリニック	田村市船引町	81-2580
4月 2日(日)	石塚医院	小 野 町	72-2161
9日(日)	船引クリニック	田村市船引町	82-0137
16日(日)	のざわ内科クリニック	三 春 町	61-1500

- 夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。
- 詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。  
ふくしま医療情報ネット  
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



### こども救急電話相談

- ◆ 受付時間  
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆ 電話番号  
〈短縮ダイヤル〉☎#8000  
〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

#### —発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

- ◆ 受診・相談センター  
(平日・休日問わず24時間対応)  
☎0120-567-747



### 田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

**新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。**

#### ◆ 診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2  
(福祉の森公園地内)  
☎0247-81-2233

#### ◆ 受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
3月 20日(日)	なごみファミリークリニック
22日(火)	白岩医院
23日(水)	青山医院
24日(木)	三春病院
27日(日)	のざわ内科クリニック
28日(火)	まつぎき内科胃腸科クリニック
29日(水)	清水医院
30日(木)	遠藤医院
31日(金)	のざわ内科クリニック
4月 3日(日)	船引クリニック
4日(火)	雷クリニック
5日(水)	石川医院
6日(木)	秋元医院
7日(金)	のざわ内科クリニック
10日(日)	のざわ内科クリニック
11日(火)	矢吹医院
12日(水)	青山医院
13日(木)	東部台こどもクリニック
14日(金)	のざわ内科クリニック
17日(日)	なごみファミリークリニック

- 田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆さんのご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局  
〒963-3401  
小野町大字小野新町字品ノ木123  
FAX 0247-72-6178

各種健診・教室などの日程

内容		日時	場所	申し込み・問い合わせ先
乳幼児健診	5歳児健診 平成30年2・3月生まれのお子さんが対象です。	3月22日(※)	13:00~	
親子の教室	ママのリフレッシュ教室 産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	3月13日(月) 4月10日(月)	※要申し込み	子育て支援課 キッズルーム 子育て支援課 ☎72-2212
	親子ふれあい教室 就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	3月16日(木) 3月23日(木)		
	すくすく発達教室 お子さんの発育や発達の相談、親子遊びや保護者同士の交流の場として開催します。	3月17日(金)		
	おやこの食育教室 就学前のお子さんとその家族を対象に食事や離乳食についての相談を行います。	3月24日(金)		
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室 運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	3月16日(木) 3月23日(木) 3月30日(木) 4月13日(木)	19:00~20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター
	フィットネスクラブ ヨガなどを中心とした運動を行います。	3月17日(金) 3月31日(金)		健康福祉課 ☎72-6934
	ヘルスアップ運動教室 60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	3月17日(金) 3月24日(金) 4月7日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み	多目的研修集会施設

社会福祉法人 田村福祉会  
特別養護老人ホームこまち荘  
職員募集のお知らせ

- ◇ 採用情報を随時更新
  - ◇ 交流会・職場説明会を継続中(第4日曜日)  
詳しい内容は、ホームページをご覧ください。→  
ご連絡お待ちしております。
- 田村福祉会本部事務局 0247-61-2761  
〒963-7752 田村郡三春町字六升蔭68



聞こえる 補聴器 お試し体験  
伝わる 補聴器 実施しております



補聴器  
メガネ トミコ 小野店  
小野町大字小野新町字八反田 16-1  
☎0247-72-5411

10時開店  
水曜定休

広告欄

## お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
1月	郡司 琴禾	(賢 志・淳 実)	本 町
	吉田 琉琥	(慎 吾・輝咲羅)	荒 町

## おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区	
12月	木村 エツ	94	夏 井	
	永山 利信	94	本 町	
	茂垣 昭一	92	本 町	
	先崎キヨミ	72	仲 町	
	宗像 武子	68	荒 町	
	松本セツ子	86	平 館	
	矢吹 ヨテ	93	小野赤沼	
	矢内 幸一	83	菖蒲谷	
	1月	大千里節子	89	飯豊上
		郡司 芳雄	96	飯豊上
		吉田マサ子	67	飯豊中
		草野 タケ	84	飯豊下
		郡司ミサ子	88	吉野辺
		佐藤マツノ	95	浮 金
		國分チヨ子	85	小野山神
		橋本 榮	100	小野山神
佐藤スミ子	87	和名田		

## 人口と世帯 (令和5年2月1日現在)

人口	男	4,445人(△1人)
	女	4,496人(△15人)
	計	8,941人(△16人)
世帯数	3,369世帯(+3世帯)	

※( )内は前月比

## 「出前講座」のご案内

財務省東北財務局福島財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などにお伺いし

「おこづかい帳をつけよう(小学生向け)」

「日本の財政を考えよう(一般向け)」

「お金の知識について～キャッシュレス時代のお金の知識～(高齢者向け)」

「家計管理と資金計画(子育て世代向け)」

「金融犯罪(なりすまし詐欺など)被害防止(高齢者向け)」などさまざまなテーマで出前講座を行っています。

費用は一切かかりませんので、お気軽にお問い合わせください。

☎財務省東北財務局福島財務事務所 総務課  
☎024-535-0301

## 食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査および非破壊式測定器による検査結果(1月分)をお知らせします。

### ■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

### 食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

### ◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

## 上水道水質検査結果

2月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	21.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.5mg/l
PH値	5.8～8.6	6.9
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936

# 4月から休日の窓口開庁日が毎月「第2日曜日」に変更になります

## 取り扱い業務

- 1 住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の交付
- 2 印鑑登録および印鑑登録証の交付
- 3 自動車臨時運行に関する許可業務
- 4 納税および税証明書の交付
- 5 マイナンバーカードの申請および交付

4月から休日の窓口開庁日が第3日曜日から第2日曜日に変更になります。仕事などで平日来庁できない方はぜひご利用ください。



マイナンバーカードもつくれます

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアのマルチコピー機を利用して、住民票、印鑑証明書、課税(非課税)証明書を取得できます。詳しくは広報おのまち2月号をご覧ください。



町公式ウェブサイトからも広報が見れます。

## 新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが  
**令和5年3月13日から**

**マスク着用は個人の判断が基本となりました**

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

**マスクを着用しましょう**



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

**マスク着用が効果的です**



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。