

活 力 あ ふ れ 感 性 息 づ く 芸 術 文 化 の ま ち 尾 道

こ う ほ う
おのみち

Onomichi City 平成27年(2015)

No.1004
5月号

祝 尾道市「日本遺産」認定!



特集 **健康** あなたのこころは健康ですか

もくじ

- 3 特集 健康 あなたのところは健康ですか
- 6 バス優待乗車証等の交付
- 8 暮らしの窓
おのみち「農」の担い手総合支援事業／マイナンバー制度／生活困窮者自立支援制度 ほか
- 10 健康・福祉
予防接種／尾道市御調地区保健福祉大学／歯っぴーフェスティバル／尾道市安全・安心メール(尾道市徘徊等SOS情報メール)の登録を ほか
- 13 子育て
東尾道子育て支援センター開設／乳幼児健診・相談・講習会／認可保育所(園)でのサービス ほか
- 16 スポーツ
カーブ対ロケット戦観戦の人へのお願い ほか
- 17 芸術・文化
第3回新県美展作品募集／少年少女囲碁大会 尾道大会／2015 せとだパリ祭～シャンソンの祭典～ ほか
- 20 情報アラカルト
ふるさと納税推進事業参加事業者募集／介護従事者の養成・就労支援／前期危険物取扱者保安講習／おのみちプレミアム付商品券の取扱加盟店募集／因島フラワーセンター花植えボランティア募集 ほか
- 26 相談
- 28 ある日の尾道～平成26年～／「おのみち散歩散走マップ」作成(第3弾)

今月の表紙



尾道三山と向島に囲まれた中世から近代の趣を今に残す箱庭的都市は、「海の川」ともいうべき尾道水道の恵みによって繁栄し、多くの人を惹きつけています。

道の駅「クロスロードみつぎ」がリニューアルオープン



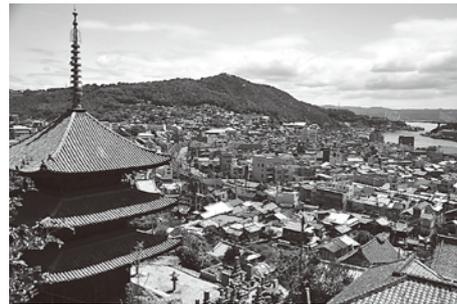
4月16日、道の駅「クロスロードみつぎ」で、リニューアルオープン式典が行われ、テープカットや備後かわち太鼓の演奏が行われました。

リニューアルに伴い、「食と健康・地産地消」をテーマに地元の旬の食材にこだわったビュッフェスタイルレストランがオープンしました。また、売り場が新しくなった野菜市も地元産の野菜や果物が充実しています。屋根付きバイク専用駐輪場も整備され、ツーリングを楽しむ人にもおすすめの休憩スペースとなっています。

☎観光課(☎0848-38-9184)

トピックス—Topics—

尾道市が「日本遺産」に認定されました



■日本遺産とは

文化庁が平成27年度から創設した制度で、地域に点在する有形・無形の文化財をパッケージ化し、我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産(Japan Heritage)」に認定する仕組みです。歴史的魅力に溢れた文化財群を地域主体で総合的に整備・活用し、世界に戦略的に発信することにより、地域の活性化を図るものです。



■日本遺産の認定について

尾道市の魅力を国内外に発信し、交流促進等による地域の活性化を図るため、尾道市は文化庁が平成27年度から創設する『日本遺産』へ申請を行いました。

文化庁は、「日本遺産審査委員会」における審査を経て、4月24日、尾道市をはじめ全国で18件を『日本遺産』に認定しました。2020年までに100件程度が認定される予定です。

今後、国内外からの交流人口の増加や、地域の活性化促進が期待されます。

☎文化振興課(☎0848-20-7425)

特集 健康

あなたのこころは健康ですか

- はい
- いいえ



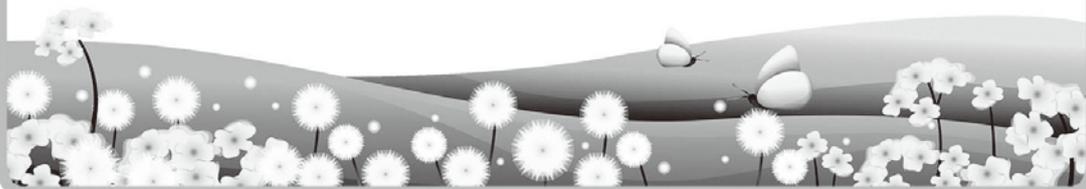
平成26年度こころの健康ポスター中学生の部
優秀賞 渡邊 倫子さん

五月病って

五月病とは、仕事や学校・引越しなどで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、新しい環境になじめず、「なんとなく気分が落ち込む。眠れない。疲れやすい。」といった症状が出ることをいいます。精神的な症状だけでなく、「食欲がない。めまいや動悸がする。」など身体の症状が出ることもあります。

5月の連休明け頃から起こることが多いため、五月病と言われます。

たいていの場合、1～2カ月で自然に環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

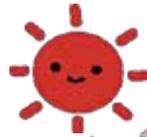


平成26年度こころの健康ポスター中学生の部
優秀賞 槇 たたえさん

この掲載ポスターは、平成26年度、「こころの健康」「いのちの大切さ」について考える機会とするため、市内中・高校生に公募し、優秀賞に選定された作品です。最優秀作品は、広報おのみち3月号19頁に掲載しています。



問 健康推進課 (☎0848-24-1962)



ストレスをためない!!



Point

毎日の生活習慣を整えよう

- ① バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ② 良質な睡眠をとりましょう。
- ③ 適度な運動をしましょう。
- ④ お酒を飲んでつらさを紛らわせないようにしましょう。
睡眠薬代わりのアルコールは、逆に夜中に目が覚めたり、アルコール依存症の原因となります。



Point

リラックス上手になろう

夜の過ごし方はとても大切です。夜、リラックスすることで昼間の緊張をほぐして、こころと身体の疲れをとることができます。

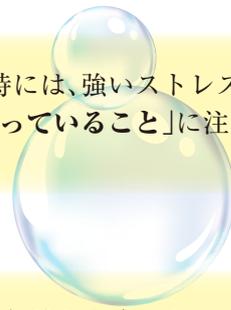
- ① ぬるめのお風呂でゆっくり全身を温めましょう。
- ② 寝る30分前には、テレビやインターネット・スマホをやめて脳を休めましょう。
- ③ ぐっすり眠って成長ホルモンを分泌させ、疲労回復を図りましょう。



Point

完璧主義をゆるめよう

「必ず〇〇しなければならない」と考えていると、うまくいかない時には、強いストレスを感じます。そんな時には、少し考え方を改めて、「実際にできていること・うまくいっていること」に注意を向けてみませんか。気持ちが少し楽になるかもしれません。



Point

SOS上手になろう

困った時やつらい時に友人・家族などに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあり、相談に乗ってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせることができます。ただし、こころと身体の症状が続くときは、ぜひ医療機関を受診してください。



つきあいかたのコツ

相手ではなく、自分を主語にした「アイメッセージ」で伝えよう

「(あなたは)〇〇してはダメ」「(あなたは)〇〇しなくてはいけない」ではなく、「私は〇〇と思うよ」「私は〇〇してほしいな」を使ってみましょう。

保健師からのひとこと



健康推進課元気づくり係 保健師

私たちは、元気づくり係の保健師7人です。市民の皆さんのこころの悩みについて相談を受け付けています。
電話での相談では、「今まで誰にも相談できなかったけれど、相談してとても楽になった。早く相談すればよかった。」と言われることもあります。相談したからと言って必ずすぐに解決できる訳ではありませんが、誰かと一緒に考える方が気持ちは楽になるかもしれません。また、今、尾道でも「家族のひきこもり」について悩んでいる人はたくさんいます。ひきこもりもすぐに解決は難しいかもしれませんが、家族以外の相談機会に相談してみることは、現状を変える一歩になります。

こころの悩みがある人のご相談をお待ちしています。

CHECK!



あなたのストレス度をチェック



- 家庭内でいろいろ問題があった
- 仕事において、多くの変化があった
- 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい
- 頭がすっきりせず、頭重感がある
- 肩こりや背中・腰が痛くなることがある
- 食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた
- 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがしたりする
- 急に息苦しくなったり、胸が痛くなったりする
- 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- よく風邪をひくが、治りにくくて長引く
- 日頃から楽しみにしている趣味などが無い
- いつも実践している運動などが無い
- 気分が沈みがちで、ゆううつである
- ささいなことに腹が立ち、イライラする
- 仕事をやる気がなくなり、疲れやすい
- 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい
- 寝つきが悪く、夢を見ることが多い
- 朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い
- 医者診察を受けたら気のせいだと言われた

<判定結果>

チェックの数が5個以下

特に心配ありません。
ストレスとつきあい上手です。

チェックの数が6～10個

ストレスの蓄積が心配です。
休養をとり気分転換を。

チェックの数が11～15個

ストレスがたまっています。
生活の見直しを。

チェックの数が16個以上

かなりストレスがたまっています。
早めにご相談を。

(初台関谷クリニック式)



ストレスを抱えたまま、無理を続けていると、心と身体にさまざまな変調をきたしてることがあります。そうならないために、ストレスをため込みすぎずこまめに発散・解消していくことが大切です。

また、ストレスが原因で起きる病気の一つとしてうつ病があります。「いつものことが手につかない」「いつもの仕事に何倍も時間がかかる」など「いつもと違う」と気づいたら、早めに相談機関を利用してください。早く気づいて相談すれば早めの回復が期待できます。

市では、「こころの健康・ひきこもり相談」を行っています

こころの悩みのある人やその家族の人を対象に相談を受け付けています。秘密は厳守し、相談は無料です。

相談場所	こころの健康・ひきこもり相談	保健師による相談
健康推進課 ☎0848-24-1962	臨床心理士等の相談 月2回	電話相談・面接による相談は、随時、受け付けています。[平日8:30～17:15(祝日を除く)]
因島総合支所健康推進課 ☎0845-22-0123	精神保健福祉士等の相談 因島:年8回 瀬戸田:年2回	
御調保健福祉センター ☎0848-76-2235	臨床心理士の相談 月1回	

※関連記事が10頁にあります。