

区長連絡会は4月13日、役場本庁舎で開催されました。地域のかじ取り役となる新区長の皆さんが出席し、町から委嘱書が交付されました。

その後、正副会長を選出。区長連絡会長には宮下浩之さん、副会長には西井戸利道さん、鈴木悦郎さんが選出されました。新しい区長の皆さん、1年間よろしくお願います。



接 嶋	大石博人	千頭東	中野光治	洗富小幡	本間耕治	瀬 平	瀧尾洋三
大 間	永瀬健一	小長井	西井戸利道	藤 川	落合清志	久保尾	松見唯男
奥 泉	西本 敬	上 岸	井澤利興	水 川	望月好二	久野脇	諸田武男
大 谷	西村昌治	前 山	山本彦明	上長尾	酒井政司	地 名	宮下浩之
沢 間	高橋 煌	田 代	大下敏郎	高 郷	勝下嘉夫	下 泉	前田昌寛
桑野山	岩田幸夫	柳 三	鳥澤一夫	八 中	渡邊 強	壺町河内	入屋繁夫
平 栗	鈴木祥司	崎 平	岩田 弘	梅 高	鈴木正文	田野口	鈴木悦郎
寺 馬	長嶋良忠	青 部	大形泰之	下長尾	野口 東	徳 山	澤口浩忠
千頭西	神谷信秋	坂 京	中野哲夫				

平成21年度新区長（敬称略）

## 新区長に委嘱書交付4・13 21年度の新区長が決まりました

総務課 ☎(56) 22260

# この辺で一息……。今の自分の心を見つめ直してみませんか？

4月は進学や就職など、多くの人が環境の変化を迎える季節です。今、あなたはどんな気持ちですか？「わくわくドキドキ」が続いている、「バタバタ」忙しい、なんだかちよつと「ぐったり」している……。ちよつとこの辺で一息ついて、自分の心身の状態を確認してみましよう。

### 五月病と六月病

この時期の心の問題を表す言葉に、『五月病』『六月病』というのがあります。一般的に、五月病は5月ごろ、大学に入学したての学生に見られる症状。六月病は6月ごろ、実際の仕事を始めた新社会人に見られる症状といわれています。どちらも正式な病名ではありません。

ません。新しい生活が少し落ち着くこの時期、知らず知らずに蓄積されてきた心身の疲れが表面に出てきます。または、新しい環境や人間関係についていけない人もいます。そんな大きなストレスを溜め込んでしまうことで起こる、心身のさまざまな症状を、五月病・六月病と呼んでいるのです。

### 五月病・六月病なんて関係ない！

「自分は大学生でもないし、新入社員でもないから、関係ないよ」と思う人もいるかもしれませんが、しかし、五月病・六月病は、大学生や新入社員だけに限った話ではないのです。5月と6月だけに発症するわけでもありません。人によっては、夏期休暇を終えた9月

### ●五月病・六月病の主な症状

身体的なもの	精神的なもの
疲れやすい	やる気が出ない
朝起きられない	イライラする
食欲がわからない	落ち込んでいる
めまい	何をしても面倒
頭痛/腹痛/便秘	興味・関心がわからない
不眠	思考力・判断力が持てない
動悸	不安や焦りを感じる

### 五月病・六月病になったと感じたら次の対策を

- 1 気分転換 好きなことに打ち込む、おいしいものを食べる、好きな音楽を聴くなどして、気持ちを切り替えましょう。生活や仕事に支障をきたさない程度に。
- 2 休養をしっかりとる 疲れをためないよう、睡眠時間を充分とりましよう。
- 3 悩みを抱え込まない 不安や心配を一人で抱えず、家族や友人に相談すると良いでしょう。話を聞いてもらうだけでも、心が軽くなり、気持ち落ち着きます。
- 4 症状が軽くない場合 症状がさらに重くなる前に、病院に行つて治療を受けることも必要です。また、学校や職場のメンタルヘルスに関する制度や、町の『精神保健福祉相談』などを利用するのも一つの方法です。



今月の執筆者  
森綾子保健師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「五月病と六月病」。森綾子保健師がご紹介します。

「頑張り過ぎないこと」も、時には必要です。これからずっと付き合っていく心身です。いたわってあげてくださいね。

## 木製のベンチとコースター

### FSC森林認証木製ベンチがご目見え

役場本庁舎ロビーと2階産業課前、総務課前に、FSC森林認証木製ベンチを設置しました。本町では、町と9人の林業家で「F-net大井川」という森林管理グループを組織し、FSC森林認証※を取得しました。



コースターは、F-net大井川メンバーのホームページやウッドハウスおろくぼで試験販売中です

普及啓発のため、オリジナルコースターを制作しました。昨年夏にデザインを募集し、3種類のデザインを決定。木材は、認証林である町有林（1林班Ⅱ上長尾地内）と山下サイト（東藤川地内）から伐り出しました。長尾川製材工場で製材し、COC認証を取得している神奈川県の堀内ウッドクラフトでコースターに加工しました。このコースターはベンチと同様、塗装せずに、木が本来持っている風合いをそのまま生かしています。



本庁舎ロビーの木製ベンチ

### FSC森林認証木製オリジナルコースターを制作

町では、FSC森林認証制度の

※「FSC森林認証」とは、適正な森林管理を第三者が認証する制度。国内には25例ある。F-net大井川は昨年3月12日に認証を取得。

産業課 ☎(56) 22260

## 「5月1日☎～15日☎ ラビット草刈機NB-R220H 特販セール」

新製品（一般ユーザー向けですがお勧め品です！）期間中¥25,200で5台限定

※ホーチキの火災警報器を日立工機が販売・2個以上がお得価格で好評販売中！

農機具の購入・修理・改造など、お気軽にご相談ください。地域のお店だからこそ、ていねいに分かりやすく、迅速に対応いたします！

## 前田機材

川根本町上長尾795-1  
I P 電話 ☎050-3363-2252  
☎56-0006  
☎56-0009

## 入学・進学 婚礼内祝 出産内祝 快気祝 新築記念 カタログギフト 弔事・法要



川根地区 無料宅配！ できる限りのお手伝い致します！ ギフトセンター文化堂

ここにも、一つの物語。広報かわねほんちょう

## 知ってトクする健康の話

34

健康