

ストレスとうまく付き合いましょう



みなさんは「ストレス」を感じたことがありますか？
おそらく、ほとんどのの方が「はい」と答えたのではないのでしょうか。現代は「ストレス社会」と言われています。ストレスは過度に感じてしまうと、様々な症状となって身体面・精神面に現れてきます。

今回は、ストレス対策として自分自身で心がけたいことについてお話したいと思います。
まずは、自分の性格を知ることです。

「最後まできちんとやらないと気がすまない」ということはないですか？無理をしすぎないようにすることも大切です。また、環境の変化が大きくなると緊張やストレスが大きくなるので、十分な休養をとるように心がけましょう。趣味などをもち、ゆとりのある生活ができるといいですね。

悩み等があるときに誰かに相談していますか？

家族や友人などに悩みを打ち明け、自分のこころの負担を軽くするのも必要です。

現代のストレス社会で、まったくストレスを感じないということには無理があるかもしれません。ストレスとうまく付き合い、一日一日を楽しむことができるといいですね。

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
10/7	水	ベビースクールⅠ	H21.4.6～H21.6.7	中央公民館	調理・和室	13:30～
10/11	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～
10/14	水	ベビースクールⅡ	H21.4.6～H21.6.7	社会福祉センター	大広間	13:30～
10/15	木	3歳児健診	H18.6.10～H18.7.14	中央公民館	ホール・控室・和室・幼児室	13:30～14:15
10/21	水	ベビースクールⅢ	H21.4.6～H21.6.7	坂田児童館	プレイルーム	10:00～
10/22	木	1歳半健診	H20.3.3～H20.4.3	中央公民館	ホール・控室	13:30～14:15
10/26	月	BCG	3ヶ月～6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30～16:30
10/28	水	ベビースクールⅣ	H21.4.6～H21.6.7	西原町立図書館		13:30～
11/5	木	ポリオ	3ヶ月～7歳半	中央公民館	ホール	13:45～15:00
11/8	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 ☎945-4791 fax 944-6551

10月保健事業日程

西原人の、西原人による、西原人のためのチャンネル「さわふじチャンネル」を活用しませんか？

西原町公式動画サイト「さわふじチャンネル」では、西原町にトコトン！こだわった番組づくりを目指しています。「お店の自慢メニューの紹介」「お得なキャンペーンのお知らせ」「サークル活動の紹介」「同窓会のお知らせ」「町内インディーズバンドPV」など、10分以内でPRしてみませんか？料金は一切ありません！「さわふじチャンネル」はみなさんの活動を応援します！
お問い合わせは企画政策課（☎945-4533）まで。

「さわふじチャンネル」

<http://www.youtube.com/user/nishiharatown>

※西原町HPからアクセス可能

あなたの声をお聞かせ下さい！

「住んで良かった」と思えるまちをめざし、町民皆様と一緒に“まちづくり”を考えすすめていくため、意見やアイデア等を随時募集しております。より良い町政実現のため、町民の視点からの改善方策の意見やアイデア等をお聞かせください。ご意見等は町民アイデア箱やEメール等で受け付けています。（町民アイデア箱に用紙はついていますが、様式の定めはありません。）なるべく、氏名（匿名可）、年齢、区名をご記載くださいますようお願い致します。

町民アイデア箱設置場所：町役場（正面玄関左の冷水機横）、町民体育館（正面玄関右の公衆電話横）、町中央公民館（正面玄関左の公衆電話横）

※図書館に関する「あなたの声（ご意見箱）」は町立図書館内大型モニター横に設置

Eメール: webmaster@town.nishihara.okinawa.jp

竜巻注意情報をご存知ですか？

皆さんは、竜巻注意情報をご存知ですか。現在の予測技術では、竜巻がいつ、どこで発生するかの予測は困難ですが、竜巻から身を守ることは十分可能です。今まさに竜巻が発生しやすい気象状態であることを知らせる情報が、竜巻注意情報です。

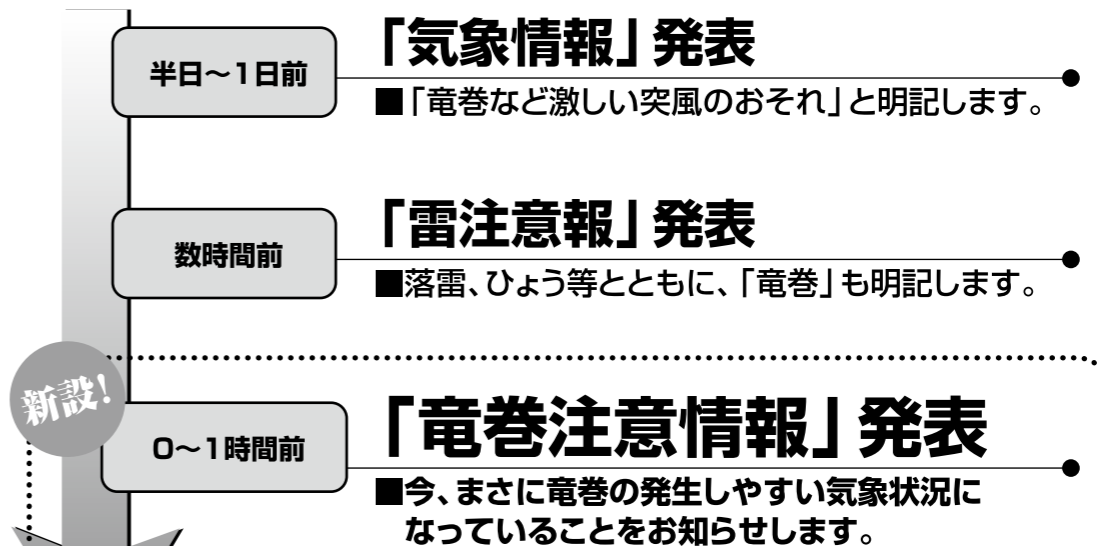
1991年から2008年までの竜巻発生数は、沖縄県が最も多く79個、2位の北海道が50個です。全国的に見ても沖縄が如何に多いかが分かります。气象台では、まず雷注意報で突風の注意を喚起してから竜巻注意情報を発表します。竜巻や突風についての情報を見聞きしたら、注意して回りを見て下さい。もし黒い雲の接近や雷鳴が聞こえたら、近くの丈夫な建物に一時的に避難しましょう。また建物の中では、飛来物でガラスが割れる場合がありますので、窓ガラスから離れましょう。少しの行動で竜巻から身を守ることができます。

お問い合わせは、沖縄气象台業務課 ☎833-4283まで。

「竜巻注意情報」で竜巻への注意を呼びかけます

竜巻発生の可能性に応じた段階的な情報発表を行います。

情報発表のタイミング



竜巻発生!!



〇〇県竜巻注意情報 第1号
平成××年11月07日13時00分 △△地方气象台発表

情報イメージ

〇〇県では、竜巻が発生するおそれがあります。

竜巻は積乱雲に伴って発生します。雷や風が急変するなど積乱雲が近づく兆しがある場合には、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めてください。

この情報は、07日14時10分まで有効です。

いつまで注意が必要か明記しています。
(発表から約1時間が目安)

対象地域
中部、南部、東部

※「竜巻注意情報」は、「竜巻」だけでなく、発達した積乱雲に伴って発生する激しい突風（ダウンバースト、ガストフロント）も対象としています。



現在の観測・予測技術では、竜巻等激しい突風の発生を事前に予測できない場合もあります。