

和水町合併10周年記念式典を行います

菊水町と三加和町が平成18年3月1日に合併し、本年度10周年を迎えます。このたび、次のとおり記念式典を挙行いたしますので、町民の皆さんのご参加をお待ちしております。

と き 2月28日(日) 午前9時開式(受付午前8時30分)

と ころ 和水町中央公民館

内 容 合併功労者表彰など

問い合わせ先 本庁 総務課 総務係 ☎0968・86・5720

熊本県知事選挙のお知らせ

4月15日任期満了に伴う熊本県知事選挙の選挙期日が次のように決定されました。

投票日 3月27日(日)

告示日 3月10日(木)

※詳細については、今後、広報なごみ3月号や町ホームページなどでお知らせします。

問い合わせ先 和水町選挙管理委員会 ☎0968・86・5720



第10回和水町生涯学習推進大会を開催します

町内でさまざまな生涯学習活動を行っている団体が1年間の活動を振り返るとともに、さらなるまちづくり活動へとつながる学習意欲の向上を図ることなどを目的に生涯学習推進大会を開催しています。

親子で綴る人権標語優秀賞の表彰や、コスモス学級、ふれあい大学の修了証・皆勤賞の授与式、町内で活躍されている生涯学習活動団体の活動報告や発表会があります。

また、「ホンマでっか!? TV」でお馴染みの澤口俊之先生より特別講演もあります。家族や友人をお誘いのうえ、ぜひお越しください。

と き 2月28日(日) 午後1時～

と ころ 和水町中央公民館

特別講演 午後2時25分～3時55分

演 題 「元気で生き生き生きる、脳の若返り」

講 師 人間性脳科学研究所所長
武蔵野学院大学&大学院教授
澤口 俊之氏



問い合わせ先 三加和公民館内 社会教育課 社会教育係 ☎0968・34・3047

～こころの健康だより～

月に1回、相談員を緑小学校十町分校跡地を拠点に活動するくまもとスローワーク・スクールの入江臨床心理士にお願いして、こころの健康相談を開催しています。(広報なごみでも連動して、こころの健康などについて特集を掲載しています。)

からだの声に耳を傾ける ―ストレスとのつきあい方―

平成27年12月に厚労省より「ストレスチェック制度」が施行され、働く人のストレス状況を定期的にチェックし、職場環境の改善につなげる取り組みが始まりました。

“ストレス”という言葉は日常的によく使われますが、専門的には、『外側からの刺激・圧力に対して、私達のからだ(心身)に表れるさまざまな反応』のことを『ストレス反応』と言います。

苦手な場面に遭遇して心臓がドキドキ、手に汗、頭に血がのぼり…と、直後に変化が表れる場合もあれば、負担の大きな仕事をやり遂げた後にやる気が起きず毎日が憂うつ…というように、他人にはもちろん、自分にさえわかりにくい形で、じわりじわりとストレス反応が表れることもあります。

ある程度のストレスは、人間としての成長、達成感をもたらす意味でも、必要なものです。しかし、あまりに強く、長く続くストレスは困りものです。

数々の苦難を乗り越え、日ごろどんなに元気な人でも、過労や“無理のしすぎ”は続きません。また、災害、事件、事故、大切な人を失う…など、受けとめるにはあまりに強すぎる刺激に対して、からだの不調、気持ちの動揺、食欲低下、外に出るのが億劫…など、様々に変化が表れるのはむしろ当然のことです。

忙しい人、頑張り屋の人、生真面目な人ほど、心身のメンテナンスが必要です。わが身に起こっているストレス反応を無視して、走り続けてしまいがちだからです。

ぜひとも、“からだの声に耳を傾ける時間”を大切にしましょう。そして、ストレス反応を早めにキャッチしたら、からだ・脳・こころが、休まる、穏やかになる、やわらかくなる過ごし方を意識してみてください。

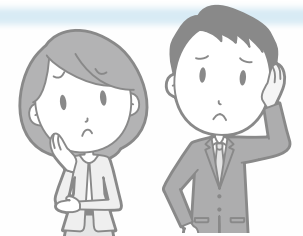
2月の『こころの相談』

と き 2月25日(木) 午後1時～5時

と ころ 中央公民館 ※3月は三加和公民館で行います。

費 用 無料

(相談は、予約制です。ご利用の際は、匿名で結構です。下記までご連絡ください。)



問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障がい福祉係 ☎0968・86・5724

「ママのためのヨガとおしゃべりの会」を開催します

日ごろ、子どもとの関わりで頑張りすぎているお母さんに少しでも肩の荷をおろしていただけるよう、保護者向けの講座を開催します。

とき・ところ

とき	ところ
2月 4日(木)	妙功寺(荒尾市府本398-1)
2月 10日(水)	南関町公民館(南関町関町1324)
2月 18日(木)	玉東町中央公民館(玉東町白木1-1)
2月 24日(水)	玉名市勤労青少年ホーム(玉名市岩崎173-1)

※お住まいの地域以外でも、どの会場でも参加できます。

時 間 各回午後1時～3時

目 的 同じような悩みを持つお母さん同士のつながり作り

スタッフ 臨床心理士：入江、理学療法士：有田

申し込み 特定非営利活動法人くまもとスローワーク・スクール ☎090・2850・0559

内 容 リラクゼーション・簡単ヨガと茶話会・個別相談

参加費 無料

※3月も実施予定です

「特定非営利活動法人くまもとスローワーク・スクール」(和水町)は、さまざまな事情により学校や社会に居場所が見出せずにいる子ども・若者の支援を行なっています。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 子ども家庭係 ☎0968・86・5724