

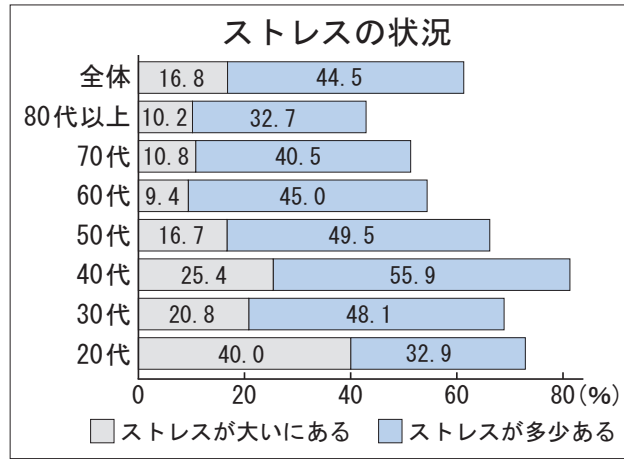
お元氣ですか？

あなたのところ

ストレスと上手に付き合ひましょう

◆市民の皆さんのストレスの状況

栄養や運動とともに、疲れた体や心を休める休養は、健康づくりの3要素といわれています。十分な睡眠



を取るなど、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせません。

健康にっこう21計画の調査で、市民の皆さんが1か月の間に何らかのストレスを感じる割合は、全体の61.3%となっています。年代別にみると、40代が最も高く、次に20代、30代と、いわゆる「働き盛りの年齢層」にストレスを感じる人が多くなっています(グラフ参照)。

◆ストレスの自己チェック

下の表で最近2週間の様子について、あなたのストレスを自己チェックしてみましよう。

①③⑤の項目で「いいえ」が2つ以上、④⑥⑧の項目で「はい」が1つ以上の方は、ストレスをためすぎている可能性があります。十分な休養とストレス発散を心掛け、こころ

の健康に配慮しましょう。また、一人で問題を抱え込まず、誰かに相談することも大切です。

◆ストレス解消法を身に付けよう！

こころの健康の維持・増進には、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて上手に解消するなど、ストレスへの対応能力を高めることがポイントです。また、自分なりのストレス解消法を身に付けておくことも大切です。

◎ ストレス自己チェック表 ◎

「はい」または「いいえ」でお答えください。	
①毎日の生活が充実している	
②以前は楽しんでできていたことを今も楽しめている	
③自分は役に立つ人間だと考えることができる	
④以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられる	
⑤訳もなく疲れたような感じがする	
⑥最近ひどく困ったことやつらいことがある	
⑦気分がひどく落ち込むことがある	
⑧死について考えることがある	

県自殺対策協議会「自殺対策パンフレット」より



ストレスに関する講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。詳しくは、28ページをご覧ください。

川治温泉の新しい観光施設の名称募集

市では、川治温泉街の景観整備と温泉街らしさを創出するため、温泉街の遊休地を利用して新たな観光スポットとなる園地を整備します。これに伴い、多くの人に親しまれる施設としてふさわしい名称を募集します。

名称募集施設

■場所 川治温泉高原地区(元高原荘跡地)
■面積 約1,907㎡

■施設の概要 川治温泉街の中央に位置する当該場所に整備する、公衆トイレや駐車場、足湯、ペア足湯、ふれあい施設、温泉やぐらを備えた公園

■選考方法 11月上旬に10点を選定し、その後1点を決定

※選定された名称の著作権などは日光市に帰属
賞品 採用・選定された方に粗品

を贈呈

■応募方法 施設の名称とその理由・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、はがきまたはFAXで応募

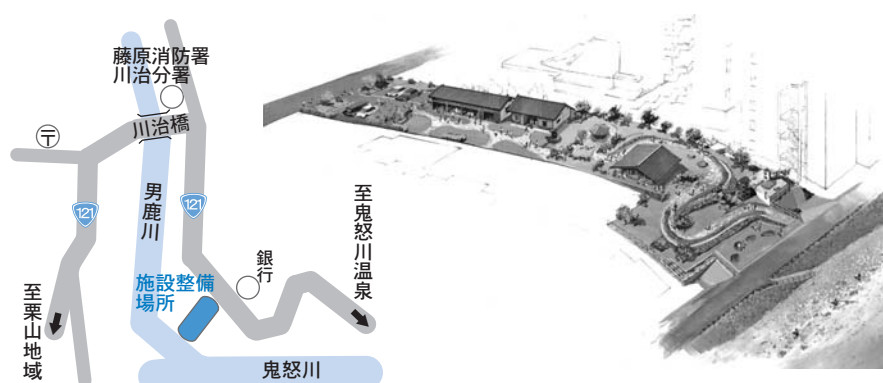
※応募要綱は地域再生推進課で配布のほか、市ホームページからもダウンロード可

■募集期間 9月1日(火)～10月15日(木)必着

■応募先及びくわしくは〒321-2595 藤原1番地

地域再生推進課
☎(76)4112・FAX(76)8309

施設の場所・イメージ



家庭でのごみの焼却は禁止されています

一般家庭において、コンクリートブロック積みやドラム缶、地面に掘った穴で、ごみを燃やすことはできません。

これらの行為は、火災の原因や煙・悪臭による近所迷惑になるだけでなく、ダイオキシンなどの有害物質の発生原因として廃棄物処理法で禁止されており、罰せられることもあります。



くわしくは環境課 環境保全係
☎(21)5152

ほっとメール

皆さんからのご意見やご要望と、その回答を紹介します。

質問があります。

近年はマラソンブームです。先日、鹿沼さつきマラソンでは、9,000人以上のエントリーがあり、選手や役員、応援の人で20,000人ぐらいの規模になったと思います。

しかし、8月の日光杉並木マラソン大会は2,500人限定です。もっと大きな大会にすれば人が集まり、宿泊施設や商店街、観光スポットが盛り上がるのではないのでしょうか。

市長がお答えします。

日光杉並木マラソン大会は、国の特別史跡・特別天然記念物の二重指定を受けた貴重な文化遺産の並木道を走ることのできる唯一の大会です。また、真夏に開催される数少ない大会として、多くのランナーの皆さんから支持されています。

しかし残念ながら、コースの道幅が狭いこと、国道を通行止めにする時間に限りがあることなどの制約があります。このため警察の指導もあり、安全面を考えて定員を2,500人としています。

より多くのランナーに参加していただくためには、コース自体の変更が必要になり、参加者にとって大きな魅力である杉並木を走ることができなくなってしまいます。毎年、杉並木マラソンを楽しみにしている方々のためにも、現在のコースで大会を行っていきたいと考えています。※内容は一部要約しています。

ご意見やご提案、ご要望などをお待ちしています。
あて先 日光市長 斎藤文夫
○手紙 〒321-1292
日光市今市本町1番地
○FAX 0288-21-5545
○Eメール(市ホームページからも送信できます)
hishokouhou@city.nikko.lg.jp