

皆さま、寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

2月の直売所は、ほうれん草やレタス、キャベツなど葉物と言われる緑や青の野菜が少なくなっています。これらの野菜は、悪天候の影響で全国的に不作となり値段が高騰しています。現在、直売所ではトマトやイチゴの赤とネギや大根の白が目立ちますが、アイスプラントや春菊、小松菜などもそろっていますので、どうぞお買い求めください。

直売所に出荷していただいている生産者の平均年齢は約66歳。20歳代から90歳代まで幅広い年齢層ですが、中心となっているのは60歳代後半の方々です。



定年を迎え、新たに野菜作りを始め、出荷している生産者も少なくありません。道の駅はが農産物直売所では、随時生産者の登録を受け付けています。野菜を栽培したことがない方は、JAはが野営農指導員によるアドバイスを受けることができますので、興味のある方は一度、直売所スタッフに相談してみたいはいかがでしょうか。

地域おこし協力隊
矢野 晴美



町健康増進課 ☎028(677)6042

連載
Vol.5

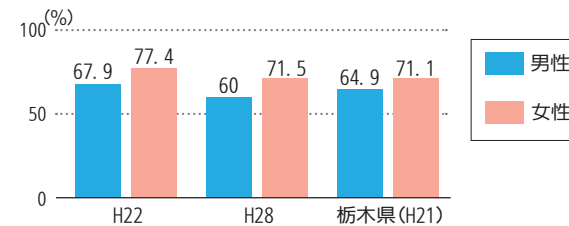
～休養・心の健康づくり～

町の現状

ストレスを感じている人の割合

ストレスを感じている人の割合は男性60.0%、女性71.5%で、平成22年より減少傾向であったが、女性は栃木県より高い。また、女性30歳代が最も高く、男性60歳代が最も低かった。

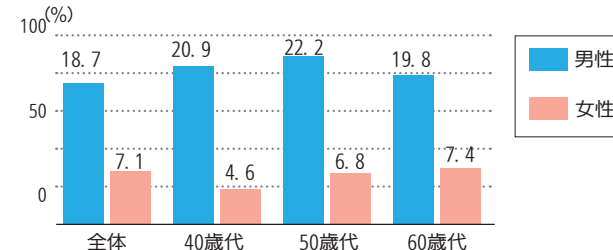
ここ1カ月で、ストレスを感じている人の割合



ストレスを感じた時に相談相手がない人の割合

男性18.7%、女性7.1%となっており、女性よりも男性に多く、40、50歳代の働き盛り世代に多い。

ストレスを感じたとき、相談相手がない人



(芳賀町健康に関するアンケート調査より)

町民の皆さんに
心がけて
いただきたいこと

- ストレス・休養・睡眠に関する正しい知識を習得する。
- 積極的な休養(文化活動・生きがいづくり)や長期休暇を取り入れる。
- 心の健康について相談できる相手を持つ。



こころの相談

町ではこころの相談事業を行っています。「毎日がゆううつで何もやる気がでない」「イライラが強く落ち着かない」「夜眠れない」など、こころの健康に関する相談を、町保健センターにおいて臨床心理士(カウンセラー)がお受けします。話してみることで、気持ちが軽くなることもあります。予約制となっておりますので、事前にお電話で申し込みください。日程についても健康増進課に問い合わせください。

健康相談

日時/火・木曜日
9:00~12:00、13:00~16:00
場所/保健センター
※事業等に対応できない場合もありますので、事前に健康増進課にご予約ください。

こころのダイヤル ☎028(673)8341

県では、専門の電話相談員と精神科医師による電話相談を行っています。
日時/月~金曜日 9:00~17:00
(祝日・年末年始除く)
※精神科医師は原則第2・4水曜日 9:30~11:30

くらしナビ 防犯

町総務課地域安全対策係 ☎028(677)6029

夜間は原則ハイビーム! 見えない危険を照らし出せ!



60km/hで走行→停止までの距離約40m

ロービーム走行



ハイビーム走行



夜間に発生する死亡事故の原因として、ドライバーによる歩行者や自転車の発見の遅れとスピードの出し過ぎが挙げられます。また、発見の遅れはヘッドライトが下向き(ロービーム)のために起きています。

夜間の運転はハイビームを心がけ、対向車とすれ違う時などは、こまめに切り替えをして交通事故を防ぎましょう。

ロービームは「すれ違い用前照灯」こまめに切り替えを

