

つるが環境みらいネットワーク主催

つるが環境フェア

～今こそ考えよう！ わがまちの自然と環境～

敦賀の豊かな自然、環境を未来の子どもたちに引き継ぐためには、市民一人ひとりが身近なところから地球にやさしい暮らしを実践していくことが大切です。

つるが環境みらいネットワークでは、私達の暮らしを見つめ直す機会として、つるが環境フェアを開催します。

2/25(土) 10:00～17:00
26(日) 10:00～16:00

きらめきみなと館

入場無料 (一部有料)

開催イベントご案内

かんきょうコンクール表彰式 (25日 13:00～)

環境講演会

「足元を見ることで世界が見える」(25日 14:00～)

●講師 勝山市環境保全推進コーディネーター
前園 泰徳 氏

「みんなで考えよう環境問題」(26日 11:00～)

●講師 パナソニックエレクトロニクスデバイス
ジャパン(株)若狭ディビジョン
赤崎 嘉一 氏

企業・団体による展示ブース (両日開催)

クイズラリー同時開催!

参加者にはご希望の粗品1点を進呈します!

リサイクル展抽選会 (26日 15:00～)

清掃センターに持ち込まれたゴミの中から、使用可能な家具などを抽選でお譲りします。

●抽選申込 26日 13:00まで
※引渡し 16:30まで
※抽選・発表時に会場にいる人が対象。

おもちゃの病院 (両日開催)

壊れたおもちゃの修理を無料で実施します。

●申込締切 25日 10:00～14:00
※1人1件のみ、先着30人。
※26日はおもちゃの返却、修理実演のみ。

中池見フォーラム (26日 13:00～)

ラムサール条約湿地登録を目指す中池見湿地の魅力や、保全の意義などについてわかりやすくお話いただけます。

●講師 神戸大学大学院教授
角野 康郎 氏

手作り電池教室 (25日 12:00～・26日 10:30～)

参加料: 200円 定員: 20人/回

フォトスタンド教室

(25日 12:00～・26日 13:30～)

参加料 200円

定員 20人/回

☆電池教室・フォトスタンド教室申込み方法

2月24日(金) 12:00までに環境課まで申込み。

※申込みの際は氏名、年齢、連絡先、参加希望時間をお知らせください。なお、団体での申込みはできませんので個人で申込みください。

※定員に達し次第、申込みを締め切ります。

※定員に満たない場合は開催当日会場受付。

詳しくは、2/23(木)の新聞折込チラシ、または市HPをご覧ください。



つるが環境みらいネットワーク委員 募集!

つるが環境みらいネットワークでは、敦賀市環境基本計画に基づく実践活動を展開するため、委員を募集します。

▶ 募集人数 5人程度

▶ 対象 市内在住の20歳以上の方で、水や資源、自然環境等、環境に関心がある方

▶ 応募方法 水や資源、自然環境等、環境に関するレポート(800字程度、様式は自由)を提出してください。

※ レポートの末尾に、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、職業、住所、電話番号を記入してください。

▶ 任期 平成24年4月1日～平成26年3月31日

▶ 応募締切 3月16日(金)(郵送の場合、当日消印有効)

▶ 応募先 〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1 敦賀市役所環境課

問合せ 環境課 ☎22-8121

3月は「自殺対策強化月間」です

あなたのこころお元気ですか?

ストレスとは?

日常生活では、絶えずさまざまな刺激を受けています。その影響により心身に生じた変化を「ストレス」といいます。

過度なストレスは心身の不調につながることもあります。適度なストレスは、生活の刺激にもなり人間を成長させる原動力になります。

特に「人生の転機」・「人間関係」・「職場環境」・「家庭環境」等がストレスの大きな原因となることがあります。

ストレスと上手につき合うコツはストレスを大きくさせないこと、ためないことです。小さな段階で上手に解消していきましょう。

ストレスチェック

日々の生活を送る中で、こころが疲れているサインに気づいていますか? 下の表で、自分のストレス状態をチェックしてみましょう!

この2週間で当てはまる項目にチェック!

<input type="checkbox"/>	毎日の生活に充実感がない
<input type="checkbox"/>	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
<input type="checkbox"/>	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
<input type="checkbox"/>	自分が役に立つ人間だと思えない
<input type="checkbox"/>	ひどく疲れを感じる
<input type="checkbox"/>	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある
<input type="checkbox"/>	死について何度も考えることがある
<input type="checkbox"/>	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
<input type="checkbox"/>	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

2つ以上該当

1つ以上該当

心の健康に注意が必要です

下記の窓口等に相談することをお勧めします。

「こころの相談」受付窓口

- 健康管理センター ☎25-5311 (P14)
- 二州健康福祉センター ☎22-3747
- 県精神保健福祉センター ☎0776-26-4400

長期にわたリストレスを受け続けたり、過剰なストレスを抱えたりすると、うつ病などの病気につながる恐れがあります。

心身の不調が長引く場合は、ひとりで悩まず相談窓口や専門の医療機関へ早めに相談しましょう。

問合せ 健康管理センター ☎25-5311

STRESS(ストレス)の中にも、その解消法のヒントが隠されています!

特別な道具はいりません。身の回りのものを利用したり、日常の中で自分にあった解消法を見つけましょう。

Sports	体を動かそう
Travel	お出かけして自然と触れ合おう
Rest Recreation	ほっとひといき息抜きの楽しい時間を
Eating	バランスのとれた食事と楽しいひととき
Speaking Singing	おしゃべりやカラオケで声を出したり、感情表現を
Sleeping Smiling Sake	快眠と笑い 適度なお酒