

こころの健康

～ストレスと向き合えていますか？～

桜の開花が待ち遠しい季節となりました。3月は厚いコートやマフラーを脱ぎ、明るい色の装いが増えてきます。入学・入社など新生活を目前に、やる気や高揚感に満ち溢れている人も多いのではないのでしょうか。一方で、環境の変化をストレスに感じる人も少なからずいるのです。

体温調節や新しい環境での心身の疲労など、短期間で大きな変化に直面すると、身体と心にストレスを受けたり、気づかぬうちにストレスが大きくなっていることもあります。普段から心の健康にも気を配りましょう。

4つのストレス対処法を紹介します

ストレスは全て悪者ではなく、適度なストレスは良い緊張感で仕事や勉強の能率をあげてくれます。ストレスとうまくつきあうためには、普段からストレス対処法をみつけていくことも大切です。

1 リラクゼーション

「ゆっくり入浴する」「ストレッチをする」「好きな音楽を聴く」など、自分なりにリラックスできる方法を見つけましょう。

2 規則正しい生活を意識し、睡眠を十分にとる

快適な睡眠は疲労回復・ストレス解消に役立ちます。必要な睡眠時間は個人差がありますが、15分ほど昼寝をすることも有効です。

3 親しい人たちと交流する

親しい人たちと話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、解決策が見えることがあります。

4 笑う

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。

※心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に影響が出たりしている場合は
早めに相談機関に相談しましょう。

県内の相談窓口▶



まずは試してみよう!

こころの体温計

自分のストレスや落ち込み度
を知ることができるチェック
リストです。



チェック後には相談先機
関の紹介もしているよ🐾

新春クイズの答え 問 役場広報係

広報みずまき1月10日号の新春クイズにたくさんの方の応募はがきが届きました。はがきには応援メッセージもあり、大変励みになりました。送ってくれた皆さん、ありがとうございました。



クイズの答えは以下の通りです。

Q 1. 6月13日、ある建築コンテストで大賞を受賞した東水巻駅。どんな建築？

答え：③ ログハウス

Q 2. ごみを分別する際に「プラスチック製容器包装」の袋に入れてはいけないのは？

答え：④ プラスチック製のバケツ・洗面器

Q 3. ICOT TO! MI ZUMAKI にオープンした本屋さんの名前は？

答え：① BOOKスプーン

Q 4. 10月24日から町内の各郵便局で使えるようになった風景印。でかにんにくが描かれているのは？

答え：③ 吉田郵便局

Q 5. 大盛況だったコスモスまつり。隣接するICOT TO! MI ZUMAKI で同日開催されたのは？

答え：③ 麺フェス

引っ越し・死亡・出産のときは 14日以内に届け出を

問 役場保険年金係

職場の健康保険に加入している人とその扶養家族や生活保護受給者、後期高齢者医療保険加入者以外は、全ての方が国民健康保険に加入する必要があります。

次のことがあった場合は、14日以内に届け出をしてください。

	ことがら	持ってくる物
加入するとき	他市区町村から転入した	なし
	職場の健康保険をやめた	健康保険資格喪失証明書
	職場の健康保険の扶養家族でなくなった	
	生活保護を受けなくなった	保護廃止通知書
やめるとき	子どもが生まれた	なし
	他市区町村へ転出した	資格確認書
	職場の健康保険に加入した	資格確認書・加入した保険の資格が確認できるもの
	職場の健康保険の扶養家族になった	
	生活保護を受け始めた	資格確認書・保護開始通知書
死亡した	資格確認書・葬儀を行った人の通帳・葬儀の領収書または会葬礼状	
その他	住所・世帯主・氏名が変わった	資格確認書
	世帯が分かれたり、一緒になったりした	
	就学や施設入所で他市区町村に住むようになった	在学証明書・在所証明書

※届け出時、本人確認ができる書類や対象者のマイナンバーが確認できるものが必要です。

就職や退職をしたときは 切り替えの手続きを

就職や退職で、自動的に健康保険が切り替わることはありません。

届け出が遅れると、さかのぼって保険料を請求されたり、健康保険で負担した医療費の返還請求をされたりすることがありますので注意してください。

令和8年度の保険料が決定 保険料はまとめて納付がお得

国民年金保険料は毎年改定され、令和8年度は月額17,920円です。4月上旬に日本年金機構から納付書が届きます。保険料は、6カ月分・1年分をまとめて納付すると割引が受けられます。ぜひ活用してください。

郵送される納付書の種類(3種類を同封)

①「毎月」用の納付書12枚

②「6カ月前納」用の納付書2枚

③「1年前納」用の納付書1枚

※②・③の納付書の金額は、割引が適用されたものです。納付書は金融機関やコンビニで利用できます。※さらにお得な口座振替や2年前納もあります(事前の手続きが必要)。

納付方法と年間割引額

納付方法	年間納付額	割引額
毎月	21万5,040円	0円
6カ月前納	21万3,300円	1,740円
1年前納	21万1,220円	3,820円

問

▷役場保険年金係

▷八幡年金事務所 ☎631-7966

ダンボールコンポストで虫を発生させない方法は？

安価で手軽に生ごみ処理を始められるように、「ダンボールコンポスト」の購入に町が補助を行っています。しかし、「虫が湧くのが嫌」という理由で二の足を踏んでいる人が多いようです。虫対策としては以下のような方法がありますので、ぜひ活用してください。

発生させない方法

▷コンポストキャップを被せる

虫よけだけではなく、冬場の保温効果もあります。窓口で495円で購入することができます。

▷堆肥の温度を高く維持する

微生物が好きな糖質の多い物を投入して温度を上げましょう。温度は60度くらいが理想です。

▷木酢液をかける

虫が木酢液の匂いを嫌います。

▷ダンボールの隙間をテーピングする

ダンボールの裏と横の隙間をガムテープなどで目張



りするのも虫の侵入を防ぐのに効果があるようです。ただし、通気性が悪くなって箱が傷むので、虫の多い季節にだけ行ってください。

発生してしまった場合

▷堆肥の温度を上げる

前述のとおり、糖質の多い物を投入して温度を上げましょう。コナダニだと50度の温度を2日保つとほとんど死滅するようです。

▷一度基材を全部出して天日干しを行う

日差しが強い日に一日中天日干ししてみましょ。これでウジ虫はほとんど死滅するようです。

生ごみを堆肥にすることは、ごみ袋の節約にもなり、また、発生した食品ロスの環境負荷を減らす取組にもなります。ダンボールコンポストで生ごみをリサイクルして、循環型の社会を目指しませんか。

☎ 役場環境係



町が発注する工事など入札参加希望者を募集します

町が発注する建設工事の入札参加を希望する「町内建設工事業者」と、町が発注する業務などの入札参加を希望する「その他業者」の登録を受け付けします。

【①町内建設工事業者】

対象

町内の土木・建築・舗装・管・水道施設の工事業者で次のいずれかを満たすこと

▷本・支店いずれかの登記が町内にある法人

▷町内に住んでいる個人事業主

※令和8年度は更新の年度のため、現在登録している業者も再度手続きが必要です。

有効期間 6/1 日から1年間

【②その他業者】

対象 ①以外の業者（測量・コンサルタント業者や町外の工事業者など）

※令和8年度は一斉更新の年度のため、現在登録している業者も再度手続きが必要です。

有効期間 6/1 日から3年間

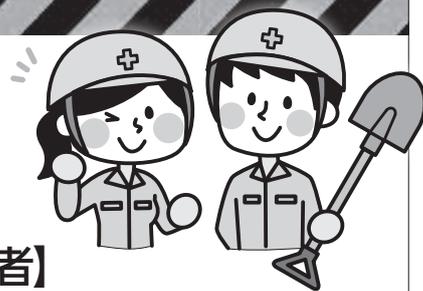
【共通事項】

申込方法 役場管財係に郵送で申し込んでください。

※申込書などは町ホームページで取得できます。

申込期間 4/1 日～4/15 日（当日消印有効）

☎ 役場管財係



■ 今回の特集は遠賀郡4町・中間市の広報による合同企画です。今年のテーマは「ごみ問題」。ごみの減量が大事なのは分かっていたはずが、「限定品」「激レア」と言われると「きめき」もいつかはごみになってしまふこと目を見て背けてしまいます。本当に必要なものを選ぶことは、暮らしを整えるだけでなく、環境への小さな配慮にもつながります。身軽な心で、新しい季節を迎えたいものです。（松崎）

■ 昨年4月に入庁するまでは幼稚園教諭をしていました。毎日子どもたちと走り回っていた日々から、デスクワークになり約1年。最近電車に遅れそうになって階段を駆け上がっただけで筋肉痛になるように…。考えてみると、仕事でも食事中もお風呂でも座っており、寝ている間ももちろん動いていません。1日にどれくらい体を動かしているのか考えてとても怖くなりました。意識して体を動かす時間を作ろうと思います。（吉川）

この広報紙は再生紙を使用しています。



編集後記