

## ストレスとうまく付き合う

### ストレスとは

ストレスをボールで例えると、ボールを指で押さえる力がストレス要因、ボールがゆがんだ状態がストレス反応です。

- ・主なストレス要因
  - 暑さや寒さ、騒音や混雑、人間関係や仕事上の問題、家庭問題など
- ・主なストレス反応
  - イライラ、不安、気分の落ち込み、頭痛、肩こり、腰痛、飲酒量や喫煙量の増加など



### うまく付き合うには？

自分自身が早めにストレス反応に気付き、解消することで、深刻な状態になることを防ぎます。人それぞれ気分転換の方法は違いますので、自分に合った方法を試してみよう。

### おすすめ解消法

- ・身体を動かす
  - 深呼吸、ストレッチ、ヨガ、スポーツなど
- ・心を動かす
  - 音楽や映画鑑賞、おいしいものを食べるなど
- ・その他
  - 気の合う人とおしゃべりする、自然観賞、寝る、大声をだすなど

### 相談窓口のご利用を

市では月に1回、専門の心理カウンセラーによるストレス相談会を実施しています。予約制となっておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。



健康長寿課(すこやか内)  
☎87-0888

## 石碑探訪 29

### 荒土郵便局 置局功績顕彰碑

碑は荒土町北新在家の木下立夫家の庭に、昭和55年(1980)に建てられた。顕彰碑と記された左には当時郵政大臣であった山内一郎書とある。裏面の碑文によると荒土郵便局は昭和14年から関係者の応援を受け、足掛け4年にわたる請願陳情が実り、昭和17年1月16日に開局にこぎつけたとある。木下家の記録によると、局舎の新築起工(建前)は同年6月16日に行われ8月中に完成した。渡金は6000円とあり内6500円は杉木45本で渡すとある。現在の金額に換算するのは何を基準に置くかで変わるが2〜3000万円位であろうか。



置局功績顕彰碑

表は現在廃局になったものも含めた勝山地域の郵便局一覧である。明治5年(1872)に開局した勝山郵便局は、当初は勝山郵便所と称し初代局長は中村吉右衛門である。中村家は屋号木綿屋を称し代々勝山町の町年寄を勤めた家柄である。郡町の自宅を局舎として開局した。北谷郵便局は福井県と石川県を結ぶ要路に当たるため早くに設置された。村部の郵便局としては珍しく明治43年から電信事務も取り扱った。

### 勝山地域の郵便局一覧

名称	開局年
勝山郵便局(当初は郵便所)	明治5年
北谷郵便局(昭和60年閉鎖)	明治7年
鹿谷郵便局	大正10年
平泉寺郵便局	昭和3年
北郷郵便局	昭和3年
勝山滝波郵便局(当初は野向郵便取扱所、昭和15年野向郵便局、昭和59年に現在地へ)	昭和4年
荒土郵便局	昭和17年
勝山沢郵便局	昭和22年
勝山立石郵便局	昭和35年
勝山元町郵便局	昭和40年

市史編纂室 山田 雄造

## おすすめ図書

勝山市立図書館 ☎88-6000  
ホームページ <http://tosyokan.city.katsuyama.fukui.jp/>

### 一般図書

**ワクチンX**  
~性格変更、承ります。~

桂 望実/著 実業之日本社

20XX年。理想の人間に近づける夢のワクチン「性格補強ワクチン」が突然生産不能に。原因は不明。ワクチン効果が切れば接種者はパニックに陥る可能性が出るなか、誰よりもそれを恐れたのは接種第一号である開発者の加藤翔子だった。

### 中高生図書

「悩み部」の栄光と、その慢心

麻希 一樹/著 学研教育出版

大好評「5分後に意外な結末」の新シリーズ第2弾。学園の悩みは、悩み解決部同好会、通称「悩み部」の3人が解決個性的なメンバーたちが、事件や悩みの解決に活躍したり、失敗したり。ミステリーあり、笑いあり、感動ありの全20編。最後には意外な結末が待ち受けていて…。

### こども図書

「ギョギョギョ! おしえて! さかなクン」

さかなクン/著・絵 朝日学生新聞社

さかなクンといっしょに魚ワールドへレッツギョー!サンマの秘密とは?魚たちの眠り方って?魚の豊富な知識を、楽しく、わかりやすく解説することで人気を集めるさかなクンが、すてきな魚たちをイラストとともに紹介します。

## 人口の動き

	8月末現在	自然動態			社会動態			9月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	11,753人	9	-16	-7	8	-27	-19	11,727人	-26人
女	12,872人	6	-9	-3	18	-29	-11	12,858人	-14人
合計	24,625人	15	-25	-10	26	-56	-30	24,585人	-40人
世帯数	8,070世帯							8,067世帯	-3世帯

## 10月の納税

市・県民税▶第3期  
納期限▶11月2日(月) □座振替▶10月26日(月)

## 交通事故発生状況

※高齢者=65歳以上

件数内訳	平成27年9月末	前年比
総件数	327件	-35件
人身事故(うち高齢者)	22件(7)	-12件(+2)
死者(うち高齢者)	2人(2)	+1人(+1)
傷者	24人	-15人
物損事故	305件	-23件

## 恐竜博物館行事案内

- 10月18日(日) 博物館セミナー 「CGで見る木の化石のでき方とその秘密」
  - 10月25日(日) 恐竜ふれあい教室 「親子で恐竜だこをつくろう!」
  - 11月1日(日) 博物館セミナー 「首長竜のお食事マナー」
  - 11月8日(日) 博物館自然教室 「石をしらべよう!」
  - 11月15日(日) 博物館セミナー 「ブラジル沖深海底で見つかった歯クジラ化石」
- ※詳しくは恐竜博物館のホームページをご覧ください
- 休館日のお知らせ 10月14日(水)、28日(水)、11月11日(水)
- ☎ 県立恐竜博物館 ☎88-0001  
<http://www.dinosaur.pref.fukui.jp/>

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

11月16日(月)~22日(日) ☎0570-070-810

女性をめぐる様々な人権問題に対する相談を受け付けます。相談無料、秘密は厳守します。

強化期間中の受付時間	平日 8:30~19:00 土日 10:00~17:00
------------	---------------------------------

※通常は平日のみ 8:30~17:15

## 行ってみよう 湯ったり勝山

湯ったり勝山では、健康に関する講座以外にも、毎月さまざまな催しを行っています。

7月から毎月1回、「在宅介護者交流会」を開催しています。在宅で要支援・要介護認定者を介護されている家族が集まり、日頃の介護疲れを癒すために、マッサージや陶芸などをしたり、お茶を飲みながら介護相談や健康相談をしたりしています。

また、10月から毎月1回、認知症について不安を抱えている方やその家族が気軽に集まり話し合える場として「認知症カフェ」を開催します。湯ったり勝山で、心のリフレッシュをしませんか?

**在宅介護者交流会と認知症カフェ**  
と き▶10月16日(金) 午前10時~午後3時  
ところ▶湯ったり勝山 介護予防室  
内 容▶お茶会と陶芸教室

☎ 湯ったり勝山 (市民交流センター1階) ☎88-3722  
地域包括支援センター「やすらぎ」  
(すこやか内) ☎87-0900