

♪わが家のアイドル♪



寺池台
小林 幸人ちゃん(3歳)
藍子ちゃん(7カ月)
仲良く、元気に育っておくれ!



高辺台
藤井 駿ちゃん(1歳11カ月)
毎日元気いっぱい♡感謝です!!



嬉
中岡 弥桜ちゃん(1カ月)
たくさん寝て、ミルク飲んで元気に育ってね!



寺池台
大櫛 颯真ちゃん(0カ月)
New Face颯真♡元気に生まれてきてくれてありがとう♪



若松町西
岡本 莉歩ちゃん(3カ月)
莉歩の笑顔でたくさんの人を幸せにしてね!



錦織北
中島 碧海ちゃん(3カ月)
我が家に生まれてきてくれて本当にありがとう♡



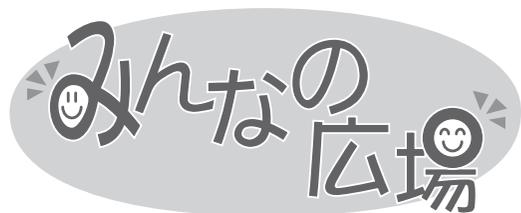
須賀
菊地 琳斗ちゃん(0カ月)
5人兄弟の末っ子♡たくましく育ってます!



加太
吉次 紘巴ちゃん(6カ月)
ハーフバースデー!!すこやかに大きくなあれ♡

宛先

住所・氏名(ふりがな)・電話番号	584-8511
	常盤町1番1号
	富田林市役所都市魅力課



わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、**メッセージ(20字程度)**を添え、**住所**、保護者とお子さんの**名前(ふりがな)**、**撮影時の年齢(月齢)**、**電話番号**を記入し、封書で上記の宛先まで応募してください。また、市ウェブサイトからもご応募いただけます(右図のQRコードから応募ページにアクセスできます)。なお、今応募された場合、掲載は約6カ月後になります。



俳句のコーナーは、都合によりしばらくの間、休ませていただきます。毎回お楽しみにされている皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。
※1月号は「川柳」を掲載します(なお、応募は11月30日で締め切りしました)。

川柳・短歌は、それぞれ別のがきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

令和3年2月号の「短歌」は12月31日(木)、4月号の「川柳(宿題「予感」)は2月28日(日)までに応募(いずれも必着)してください。宛先は右記をご覧ください。

ズームアップ！ 健康づくり

ストレスと上手に付き合いましよう

私たちは、さまざまなストレスとともに生活していますが、ストレスが過剰になると自分のことが嫌になったり、生きることがおっくうになったりすることがあります。

ストレスは誰にでもあります。が、今回は、ストレスとうまく付き合っていくための方法をお伝えします。

- ① **リラックスできる時間をもつ**
イライラしている時、体や心は力が入って緊張しています。が、リラックスすることで緊張がやわらぎ、ストレス反応を抑えることができます。
ゆつくりと深呼吸する、自然にふれあう、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、アロマテラピーをするなど、生活の中で気軽にできることを取り入れてみましょう。
- ② **プラス思考を身につける**
「○○であるべきだ」という考え方を、「○○でもいいかな」というように変えることや、人と自分を比べたり失敗・成功で考えたりしないことも大切です。物事の良い面に目を向け、プラス思考を身に付けていきましよう。

③ 自分の好きなことをする

好きなことに熱中しているときは、集中し、他のことを忘れることができます。スポーツ、読書、映画鑑賞、音楽を聴く、カラオケ、しゃべる、踊る、散歩するなど、自分の好きなことをやってみましょう。

④ 毎日の生活習慣を整える

バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動をすることで、ストレスに強くなるといわれています。毎日の生活習慣を整え、心と体の健康づくりを心掛けましょう。

⑤ 人に助けをもらう

悲しいとき、つらいとき、苦しいとき、誰かに助けを求めるときは、とても大切なことです。あなたの信頼できる人に相談することで心が軽くなり、「相談のつてもらえた」という安心感が、気持ちを落ち着かせるでしょう。

家族、友人、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
府こころの健康総合センターのホームページ http://www.pref.osakale.jp/kokoronoken/ko/soudankikan/jisatsu_soudan.htm に相談窓口一覧を掲載していますので、ご覧ください。
あなた自身が大切な存在です。どうかご自分を大切にし、一人で悩まず、ご相談ください。
健康づくり推進課(☎28)5520



地球が大変です！！

今、地球温暖化が深刻な問題となっています。

これを解決していくために、これまでの大量生産・消費・廃棄型の暮らしを根本的に見直し、限りある資源を節約し、「地球にやさしい省エネライフ」をしていくことが求められています。

今月の省エネライフ目標！

- **自動車の適正な使用を！**
自動車を利用するときは、 unnecessary アイドリング、急発進、急加速はやめましょう。
- **自動車の適正な使用を！**
また、タイヤの空気圧の適正化をはじめとすると、点検・整備の励行など、自動車の適正な使用を心掛けましょう。



● 自動車利用の自粛を！

車で買い物に行くときは、一度の外出で済むように買い物メモをつくるなどして不要な寄り道はやめましょう。

特に、旅行などで初めての土地を走るときは、迷うと時間とガソリンの無駄遣いです。事前にルートを地図で確認しておきましょう。

地球にやさしい省エネライフ

● 徒歩、自転車の利用を！

短距離の移動は、なるべく徒歩や自転車を利用しましょう。

健康増進や肥満解消にも徒歩や自転車は有効です。

一日30分以上は、車に乗らず徒歩での移動を心掛けましょう。



自転車利用時の注意

- ・ 自転車に乗る前にはブレーキなどの確認をしましょう。
- ・ 自転車は軽車両です。交通ルールを守りましょう。
- ・ 大阪府では自転車保険への加入が義務付けられています。保険に加入しているか確認しましょう。



環境衛生課(内線139)