

あなたのこころ大丈夫？

大変な時こそ、こころと体を
いたわりましょう

体の健康には気をつけていても、こころの健康は後回しになりがちです。4月は進学、就職、職場の異動など生活環境が大きく変わり、多くのストレスがかりやすい時期です。

ストレスは気持ちを引き締め、仕事や勉強の効率をあげたり、心地よい興奮や緊張をあたえたりしてくれますが、度を超すと、こころや体に大きなダメージを与えてしまいます。

ストレスと上手に付き合うために自分には過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合った対処法を見つけることが大切です。

①緊張を細切れにする
緊張が続いてると感じたら、深呼吸したり軽い体操をする

などして気分転換しましょう

②親しい人と交流する
不安やイライラなど今の状況を親しい人に話すことで気が楽になります。気持ちが整理され、自分で解決できたりアドバイスをもらえたりします

③趣味をもつ
「楽しむ」ことでリフレッシュ効果が得られ、精神的に生活を豊かにすることにつながります

④睡眠を充分にとる
睡眠は気力と体力を回復します。なかなか眠れない時はぬるめの入浴や音楽を聴いたり軽い運動も効果的です

※「睡眠薬代わりのお酒」は睡眠の質を落としたり、量が増えることにつながりますので避けましょう



・考えが堂々巡りで先に進まない
・表情が暗くぼーっとする
・新聞やテレビに関心がない
自分や身近な人でこんなことはありませんか。こころの健康も早期発見・早期治療が重症化を防ぎます。このような状態が続く時は、早めに専門の医療機関を受診しましょう。

■問い合わせ・電話相談
・長門健康福祉センター
Tel 22-2811

・長門市保健センター
Tel 23-1133

・心の健康電話相談
Tel 0835-27-3388
月～金（祝日を除く）
9:00～11:30 13:00～16:30
・いのちの情報ダイヤル”絆”
Tel 0835-22-3321

火・金（祝日を除く）
9:00～11:30 13:00～16:30
・こころの救急電話相談（24時間）
Tel 0836-58-4455

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.25



おいでませ！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

長門市の『炬火名』を募集します！

国体のシンボルとなる長門市の「炬火」に

あなたの発想で名前を付けてみませんか？

炬火ってなあに？

『炬火』とは、たいまつ・ Torch のことで、オリンピックの聖火にあたるもの。国体のシンボルです。

この炬火は、県内各市町で特色ある火が採られた後、総合開会式でひとつになります。

■募集期間

4／1（金）～5／31（火）

※当日消印有効

■応募資格

市内に在住または勤務、通学している人（年齢不問）

■賞品

入選者には賞状と記念品を贈呈（8月の炬火イベントで表彰します）

■応募方法

左記の必要事項を記入の上、事務局まで郵便、FAX、Eメールまたはご持参ください

■必要事項

①炬火名「〇〇〇の火」

※20文字以内

②命名理由

③住所、氏名、職業（学校名、学年、組）、電話番号

※応募用紙は国体推進課、長門市役所、各支所・出張所の窓口にあります。当実行委員会ホームページからも入手できます

長門らしい名前をつけよう！



たとえば
先催市の炬火名は…
「とどけ 未来へ 縄文の火」
（千葉国体・千葉市）
「湯の里集え輝け熱き思いの火」
（新潟国体・湯沢市）

利は長門市実行委員会に帰属します

■申し込み・問い合わせ

〒759-4401 長門市日置上592番地
おいでませー山口国体長門市実行委員会
FAX 0837-37-2117

119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

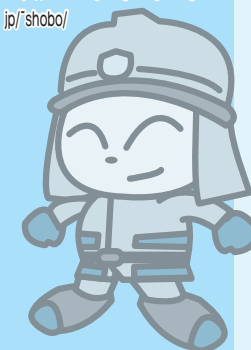
西消防署 Tel 32-1230

火災時の問い合わせ

Tel 22-1414

ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



消防団活動への理解と協力を！

消防団は、「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、地域の安心と安全を守るために活躍している人たちが集まる市町村の消防機関の一つで、災害時はもちろん、

平常時にも地域に密着した活動を行うなど、たいへん重要な役割を担っています。消防団員の多くは、他に本業を持ちながら、ボランティアとして参加しています。

そのため、家族や勤務先などの皆さんのご理解とご協力 が得られてはじめて、消防団は地域と一体となった活動が

できるのです。

なお、長門市ではさらなる防災力強化と団員確保のため、「消防団協力事業所」表示制度を推進しています。

長門市の安心と安全を守るために、消防団とその活動に対する一層のご理解とご協力をお願いします。

▼住宅用火災警報器の普及率（2月末現在）

長門市全体	49%
長門地区	45%
三隅地区	45%
日置地区	61%
油谷地区	50%

火災救急
件数[2月]

()内は今年累計

建物 4

林野 1

火 車 0

船舶 0

その他 0

合計 2

救急 144

(309)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課

Tel 23-11205

体育指導委員です！



昨年11月、岐阜城からほど近い「岐阜メモリアルセンター」で開催された「全国体育指導委員研修協議会」に参加しました。

「体育指導委員のやる気・元気に向けて」体育指導委員だからできること」をテーマに開催され、全国から約3,700人が参加しました。講演では福島大学の白石豊先生が「体育指導の勘どころ」その心と技」と題してお話をされました。

その中では、教育と調教の違いについて、「教育とは人間の内にある素晴らしいものを外に出すこと。調教は外から中に詰め込むこと」と話されましたが、このことはまさに郷土の偉人「吉田松陰」の教育方針である

と思います、今後も大切にしていきたいと強く感じました。また、8月に公表された「スポーツ立国戦略」をふまえ、

広く社会的な要請に応じるため体育指導委員の役割について確認し、今後取り組むべき課題について議論を深めました。

2日目は4会場に別れ分科会が行われ、私たちは「総合型地域スポーツクラブ」についての部会に参加しました。現在長門市でもクラブ設立について積極的に取り組んでいます。最終的には運営経費の捻出が大きな課題になるような印象を受けました。

なお、1日目に行われた表彰式では、私たち「長門市体育指導委員協議会」が山口県代表として優良団体表彰を受賞しました。

表彰式では、私たち「長門市体育指導委員協議会」が山口県代表として優良団体表彰を受賞しました。



▲参加した2名の指導委員。左から宮崎善弘さん、廣田隆男さん