



【編集】

東区役所総務企画課広聴係
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目
☎741-2414 FAX742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ 検索
http://www.city.sapporo.jp/higashi/

●東区広報番組
「東区情報ひろば～タッピー通信」
さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
毎週水曜日10時30分～40分



東区の
出来事を
「声」で
届けます

東区マスコットキャラクター

「タッピー」が、皆さんの
営業活動を応援!

ネットで検索!

検索

「タッピー」が東区で誕生して20年。
タッピーの周りには、いつも子ども
たちの笑顔があふれています。

そんなタッピーのデザインが
販売・営業活動にも「無料」で
使えるようになりました*。
タッピーの活躍の場、皆さんの
アイデアでどんどん広げてください!



*東区に住所を置く個人、所在する企業・団体が対象。
事前に使用申請書の提出が必要です。
利用に際して各種条件があります。

「タッピー」利用に関するお問い合わせ
東区地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429
URL <http://www.city.sapporo.jp/higashi/oheya/tappysinseisyo.html>

例えば
こんな
使い方

タッピーデザイン入り
「藍染めの布製バッグ」



タッピー型の
「ピンバッジ」



トラック側面を活用した
タッピーデザイン使用例

3/11～4/10の
ひがしくの催し



...FMさっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
「東区情報ひろば～タッピー通信」放送日(10時30分～40分)
...「東区 ●」

*本誌「東区版」に掲載している情報から
抜粋しています。詳細、その他の情報に
ついては東区版4～7頁をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
	3/11 みんなで暖まろう!ばか ぼかウォームシア P5	12 乳幼児の読み聞かせ P6	13 ① P6 ② P6 ③ P6 ①子育てママ開放 ②絵本の読み聞かせの会 ③たのしいおはなし会	14 ① P4 ② P6 ③ P6 ・一日ハローワーク P4 ①市税の夜間納税相談 ②おもちゃの無料修理 ③歌声サロン	15 おはなし会 P7	16 開館14周年記念コンサ ト P6
17	18 ・ロビーコンサート P4 ・胃がん・大腸がん検診 P4	19 おはなしランドぶらす P7	20 子育てママ開放 P6 	21 ・市税の夜間納税相談 P4 ・歌声サロン P6	22	23 ・第34回春の芸能祭 P4 ・大人も楽しめるお話の 世界 P6 ・春の子ども映画会 P6
24 サンデーサロン P6	25 ・なえぼヒーローズ P7 ・カタキング P7 ・天下統一&天下取り P7	26	27 ① P6 ② P6 ③ P6 ①子育てママ開放 ②絵本の読み聞かせの会 ③たのしいおはなし会	28 ① P4 ② P6 ③ P6 ①市税の夜間納税相談 ②おもちゃの無料修理 ③歌声サロン	29	30
31	4/1	2	3 ① P6 ② P6 ③ P7 ①子育てママ開放 ②絵本の読み聞かせの会 ③おもちゃの無料修理	4 市税の夜間納税相談 P4	5	6 おはなし会 P7
7	8	9 乳幼児の読み聞かせ P6	10 ① P6 ② P6 ③ P6 ①子育てママ開放 ②絵本の読み聞かせの会 ③からだ改善MIXトレ ニング (8/28(木)まで)			



除雪について



酒井さん 東区は降雪量が多いので、通学する子どもたちや高齢の女性のために歩道をしっかり除雪してほしい。交差点の排雪やマンホールの段差の改善などもお願いしたい。



市長 降雪量が少ない区の事業者が、多い区の除排雪の応援ができるなどの制度を作りました。マンホールのふたに断熱材を入れて段差ができないよう工夫していますが、全箇所ではありません。危険な状況を見たら、最寄りの役所までご連絡ください。

酒井さん 市の「冬のみちづくりプラン」の中に「建物を建てるときは地域内の雪はその中に、道路の雪も入れられるように」という目標がありますが、条例にしたほうがいいのではと思います。

市長 とても大事なご指摘です。皆さんにお願いしたいのは「敷地内の雪は外に出さない」「路上駐車をしない」です。除雪の後ご自宅の雪を道路に出すと、多くの皆さまの通行の支障になります。通学路確保のためにも守っていただきたいです。



石川さん 腰が悪くて除雪をするのが難しいので、ボランティアさんなどに除雪の支援をお願いしたいです。

市長 行政サービスが行き届かない部分は、ボランティアさんや町内会の方々が分担して補うことになります。自分で頑張れないときは助けてもらうなど、みんなが分担し合うことで、負担を軽減できるまちづくりをしていきたいです。

札幌のまちづくり

9月22日、5人の区民と上田市長が札幌の市政やまちづくりについて意見交換を行いました。今回は、その会場の様子や意見交換の一部をご紹介します。ぜひ、ご覧下さい！



東区での意見交換をきっかけに、こんな取り組みが始まりました

『高齢者向けにセミナーやシンポジウムの情報をもっと提供してほしいです』

高齢者向けに限らず、生涯学習センターで開催される公演や講座などを掲載した広報誌の発行回数を4回から6回に増加。また、教育委員会が後援するセミナーやシンポジウムなどをホームページ「観光文化情報ステーション」に掲載するようになりました。

『紙箱などの古紙回収をしては、燃やす経費や運搬費なども削減になると思います』

ごみ有料化と併せ、雑がみの無料収集を開始しました。

まちづくりのヒントはみんなの中に



鈴木さん 皆さん少なからず健康に不安をお持ちだと思います。利用できる社会保障制度について広報から漏れている部分を知る方法はありませんか。



市長 「疑問だな」と思うことがあったら、市のコールセンター（☎222-4894）をご利用ください。札幌市は全国の自治体で初めてコールセンターを導入しました。こちらで必要な情報を、調べ方も含めてご案内できます。

健康づくりについて

鈴木さん インターネットやホームページが普通になっていますが、コールセンターを残していただけるとありがたいです。



市長 間違いなく残します。生の声で人間が人間に対応することが一番大事だと思います。「健康づくりに役立つ施設はないか」などをご案内できるようになっておりますので、ぜひご利用ください。

地域における保健・医療・福祉について



原田さん 知的障がいを持ちながら地域で生活しています。差別されたりいじめにも遭ってきました。役所の人たちから難しいことを早口で言われても分かりません。自分たちがどんな困難を抱えているのか分かってほしいです。

市長 9年前、私が当選してすぐにやったのは、障がいを持った方から政策を提言してもらうことです。「この階段は危険だ」など、私たちが気付かないことを、当事者の方から教えていただく制度です。障がいを持っている方とそうではない方の間の意識のずれが非常に大きく、溝を埋めていく努力を繰り返しやらなければいけないと思っています。

清水さん 一人暮らしの高齢者の方々に、食事会や小物作りを楽しんでいただく「ふれあいサロン」を開催し、今年で10年目を迎えました。



一定期間を過ぎると市の助成金がなくなるそうです。今後も助成金を継続していただくとありがたいです。

市長 素晴らしい活動が10年も続けられていることに敬意を表したいと思います。今は節電の時代でウオームシェアと言っ

ているのですが、心も温かくエネルギーも節約できて、本当に素晴らしい活動です。

できれば支援していきたいです。皆さんの生活スタイルに適應した予算の使い方にしなければいけないと考えています。



ふらっとホームのさらに詳しい発言などは東区のホームページでご覧になれます。

URL:<http://www.city.sapporo.jp/higashi/towntalk/index.html>

過去の開催分も掲載しています!

【問い合わせ】

「ふらっとホーム」の事業に関して 市民の声を聞く課 ☎211-2045
このページの内容に関して 東区役所総務企画課広聴係 ☎741-2414



お知らせ広場



東区マスコットキャラクター「タッピー」

3月11日～4月10日

平成25年2月1日現在の人口・世帯数
人口 257,626人(前月比+46)
世帯数 122,024世帯(前月比+64)

東区関連の主な施設

東区役所関連

- 東区役所 ☎741-2400
〒065-8612 北11条東7丁目
- 東区土木センター ☎781-3521
〒065-0033 北33条東18丁目
- 東保健センター ☎711-3211
〒065-0010 北10条東7丁目
- 北部市税事務所
〒060-8641 中央区北4西5アステイ45 9階
- 市税証明・口座振替担当 ☎207-3912
- 納税相談担当 ☎207-3913
- 個人の市・道民税担当 ☎207-3914
- 固定資産税・土地担当 ☎207-3917
- 固定資産税・家屋担当 ☎207-3918

まちづくりセンター

- 鉄東 ☎721-3105
〒060-0909 北9条東5丁目
- 北光 ☎721-1271
〒065-0018 北18条東5丁目
- 北栄 ☎721-6336
〒065-0025 北25条東7丁目
- 栄西 ☎752-9536
〒007-0842 北42条東4丁目
- 栄東 ☎711-2203
〒007-0841 北41条東14丁目
- 元町 ☎781-5375
〒065-0020 北20条東20丁目
- 伏古本町 ☎784-5534
〒007-0863 伏古3条3丁目
- 丘珠 ☎781-4283
〒007-0880 丘珠町183-2
- 札苗 ☎783-3608
〒007-0807 東苗穂7条2丁目
- 苗穂東 ☎742-4427
〒065-0043 苗穂町3丁目

区民センター・地区センターなど

- 東区民センター ☎742-5500
〒065-0011 北11条東7丁目
- ふしこ地区センター ☎785-6323
〒007-0871 伏古11条3丁目
- 栄地区センター ☎704-6005
〒007-0836 北36条東8丁目
- 苗穂・本町地区センター ☎784-7833
〒065-0042 本町2条7丁目
- 東区社会福祉協議会 ☎741-6440
〒065-0011 北11条東7丁目
- 東老人福祉センター ☎741-1000
〒007-0841 北41条東14丁目

区役所や区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用願います。

ローコンサート

日本初のカスタネット奏者の演奏を楽しみませんか。
日時 3月18日(月)12時15分～45分。

会場 東区民センター。

出演 眞貝裕司ほか。

曲目 「エスパニーニャ・カーニ」ほか。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(741) 2429

第34回「春の芸能祭」

東区文化団体協議会会員による詩吟、日舞、邦楽、洋舞をお楽しみください。
日時 3月23日(土)10時～16時

(9時30分開場)。

会場 東区民センター2階「大ホール」。

費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。

その他 お茶席無料サービスは11時～15時に行います。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429



公園利用調整会

少年野球チームなど、区内の公園の野球場を利用する団体を対象として、東区土木センター会議室を調整

の場として提供しています。

前期分(4月～7月)は4月1日(月)、後期分(8月～11月)は7月1日(月)のいずれも9時30分からです。

詳細 東区土木センター ☎(781) 3521

胃がん・大腸がん検診

日時 3月18日(月)(受付時間は8時45分～10時)。

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいの40歳以上の方。

費用 胃がん700円、大腸がん400円 ※減免制度あり。

申込 3月13日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

ご家庭で眠ってほしい絵本をお譲りさせていただきます

絵本は保育所や子育てサロンなどで活用させていただけます。

絵本の種類 乳幼児向けの絵本で汚れや破れのない物

(図鑑、月刊誌を除く)。

受付 3月11日(月)～3月18日(月)の8時45分～17時15分

会場 東保健センター1階子育て支援係へ直接お持ちください

(土・日曜を除く)。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(712) 6331

一日ハローワーク

ハローワークと札幌市が共同で職業相談・紹介、住

居・生活相談を行います。

精神保健福祉士による心の健康相談、弁護士による多重債務に関する相談コーナーも開設します。

日時 3月14日(木)10時～16時。

会場 東区民センター3階視聴覚室。

対象 求職中の方。

詳細 経済局雇用推進課 ☎(211) 2278

市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く)に夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

会場・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アステイ

459階) 納税課 ☎(207) 3913

3913

3913

3913

3913



法律(弁護士)相談予約電話番号変更のお知らせ

東区役所で行っている、無料法律相談の予約電話番号が、4月から変更になります。おかけ間違いのないようにお気を付けください。

4月からの予約電話番号 ☎741-2424

相談日時 毎月第2・第4月曜日
午後(時間指定)。

申込方法 当日9時から電話で申し込み。

定員 8人(先着)。
詳細 総務企画課広聴係
☎741-2414

区で行っている他の無料相談

相談名	相談日	時間
司法書士相談 (司法書士)	第1・第3 (火)	13時~16時
行政相談 (行政相談委員)	(月)	13時~16時
家庭生活相談 (家庭生活カウンセラー)	(火)・(木)・(金)	10時~12時 13時~16時
交通事故相談 (交通事故相談員)	第1・第3 (水)	9時30分~12時15分 13時~16時
職業相談 (職業相談員)	(月)・(木)・(金)	8時45分~12時 13時~17時

※事前予約は不要です、お気軽にご相談ください。

川への雪捨てや、 川に近づくことは、やめましょう

川に雪を捨てると、水の流れが悪くなり、川があふれる原因となります。川に雪を捨てないようにしましょう。また、川の周辺の雪や氷は崩れやすく、危険ですので川に近づかないでください。

詳細 建設局河川管理課 ☎818-3415



入
場
無
料

みんなで暖まろう!

ぽかぽかウォームシェア

東区役所主催の
節電イベントです

会場 東区民センター 2階大ホール。

日時 3/11(月)

- ★9時~12時 バドミントン開放。
- ★13時~15時 卓球開放。
- ★18時~19時30分 クラシックギターなどのコンサート。

※ラケット、ボールなどは各自持参

詳細 東区民センター ☎742-5500

東保健センターに直通の電話番号ができました。

東保健センター(北10東7)では、平成25年3月から各係に直通番号で電話をおかけいただくことができます。業務内容は下表のとおりです。

業務内容	担当	電話番号
乳幼児健診、母子手帳、特定疾患など	保健予防係、健やか推進係	711-3211
家庭児童相談	家庭児童相談室	711-3212
保育所に関すること	子ども家庭福祉係	711-3214
母子婦人相談に関すること	母子婦人相談員	711-3215
子育て支援、子育てサロンなど	子育て支援係	712-6331
飲食店営業許可、畜犬登録など	生活衛生係	711-3213



表中の記号の見方

区内各施設の講座など

直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なもの
先着 = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。



イラストレーションをしないよう、ゆとりを持って出掛け、スピードダウンを心掛けましょう。

東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
子育てママ開放	毎週水曜日 9時～12時	無料	直接会場	〔対象〕就学前のお子さんと保護者 〔その他〕遊びの場、情報交換の場として自由にご利用ください
おもちゃの無料修理	第2・第4木曜日 13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
絵本の読み聞かせの会	3/13・27・4/3・10(水) 15時～15時40分ごろ	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
乳幼児の読み聞かせ	3/12・4/9(火)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕乳幼児とその保護者
大人も楽しめるお話の世界 ～朗読とヴィブラフォン演奏ほか	3/23(土)13時30分～15時10分 (開場13時)	無料	直接会場	〔対象〕小学生以上 〔内容〕朗読「マボロシの島」ほか
春の子ども映画会 「スプーンおばさん」ほか	3/23(土)13時30分～15時 (開場13時)	無料	直接会場	〔対象〕幼児(保護者同伴) 〔持ち物〕靴袋

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucen.com/>

〔申込〕①は申込日の10時～17時に電話で受け付け(先着順ではありません)。翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。受講が決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は以降先着順。

〔その他〕②出演：イーストヒルズ・ウィンドアンサンブル

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①からだ改善MIXトレーニング ～イスピクス・タオル体操・筋トレほか	4/10～8/28の(水)10時30分～11時30分(全20回) ※8/14(水)を除く	受講料 6,200円	要申込 抽選 15人	3/12(火)
たのしいおはなし会	3/13・27(水)11時～11時30分	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
「歌声サロン」	Ⓐ 3/14・21(木)13時30分～15時 Ⓑ 3/28(木)13時30分～15時	Ⓐ 800円 Ⓑ 200円	要申込 先着 各20人	募集中
②開館14周年記念コンサート ～管楽器・打楽器のアンサンブル	3/16(土)14時30分～(開場14時)	無料	直接会場 250人	

ちあふる・ひがし(東区保育・子育て支援センター) 北9条東7丁目 ☎711-7807

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
サンデーサロン	3/24(日)10時～12時	無料	直接会場	〔対象〕就学前のお子さんと保護者

広告



元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/gyoji/motomati/motomati.html>

〔その他〕①3/15(金)「くれよんのくろちゃん」、4/6(土)「ねずみのでんしゃ」

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①おはなし会	3/15(金)・4/6(土)11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴
おもちゃの無料修理	4/3(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/higashi-gym/index.html>

〔申込〕3/12(火)～18(月)9時～20時に電話または直接窓口で申し込み(多数時抽選)。詳細はお問い合わせください。

〔受講料〕受講料右かつこ内は、65歳以上および障がいのある方の料金です。

〔施設利用料〕受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者(65歳以上)130円、高校生230円)。障がいのある方は無料です。

〔その他〕①②は託児付きです。③は経験のある小学6年生以上も受講可能。下記講座のほか、卓球(入門・初級・中級・上級・グループレッスン)、バドミントン(初級・中級)、テニス(初級・初中級・中級・中上級・グループレッスン)、ゴルフも募集しています。詳細はお問い合わせください。

対象	教室名	時間	定員	受講料	曜日	期間	回数
一般男女 (16歳以上)	ソフトエアロビクスA	10時～11時30分	30人	4,600円(3,700円)	(月)	4月初旬～7月	9
	①ソフトエアロビクスA	9時45分～11時45分	30人	10,400円(9,500円)			
	ソフトエアロビクスB	19時～20時30分	30人	4,600円(3,700円)			
	ピラティス ^{アンド} &バランスリズムミック	10時～11時30分	30人	4,600円(3,700円)			
	②ピラティス ^{アンド} &バランスリズムミック	9時45分～11時45分	30人	10,400円(9,500円)			
	③SHAPÉジャズヒップホップ	19時～20時30分	15人	6,300円(5,100円)			
	からだすっきりストレッチ	10時30分～12時	15人	7,000円(5,600円)	(火)	4月初旬～6月	10
	リフレッシュヨガ	19時～20時	15人	7,000円(5,600円)	(水)		
	リズム体操	10時～11時30分	30人	5,100円(4,100円)			
	健美操	13時30分～15時	30人	5,100円(4,100円)			
	ベリーダンス	11時～12時	15人	7,000円(5,600円)	(木)		
	骨盤体操	9時30分～11時40分	15人	7,000円(5,600円)			
	簡単ステップで楽しくフィットネス	13時30分～15時	30人	5,100円(4,100円)			
	太極拳・初級	10時～12時	30人	7,700円(6,200円)	(金)	4月初旬～7月	15
	太極拳・入門	13時30分～15時30分	30人	7,700円(6,200円)			
	リラククスヨガA	9時30分～11時	30人	5,100円(4,100円)			
	リラククスヨガB	11時15分～12時45分	30人	5,100円(4,100円)	(土)	4月初旬～6月	10
	ZUMBA	10時30分～11時30分	15人	7,000円(5,600円)			
	ナニアロハ	10時～11時	30人	5,100円(4,100円)			
	さわやかストレッチ	11時10分～12時10分	30人	5,100円(4,100円)			
	フェルデンクライス	13時～14時	15人	7,000円(5,600円)			
	からだ改善教室	17時30分～18時30分	30人	5,100円(4,100円)			
	らくらくステップ	17時30分～18時30分	30人	5,100円(4,100円)	(日)	4月初旬～6月	10
	ダンベル ^{アンド} ソフトエアロビクス	18時45分～20時	30人	5,100円(4,100円)			

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

- おはなしランドぷらす
(丘珠ひばり・3/19(火)13時30分～14時30分)
- なえぼヒーローズ～線カタキチーム戦～
(苗穂・3/25(月)13時30分～15時)
- カタキング
(伏古・3/25(月)14時30分～16時)
- 天下統一^{アンド}天下取り
(北栄・3/25(月)15時30分～16時15分)



毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細については、各館にお問い合わせください。

新生	北8東7	☎711-1339	東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
栄西	北46東5	☎752-8363	元町	北21東18	☎784-6664
北栄	北30東6	☎711-3755	伏古	伏古10-3	☎782-5620
北光	北18東5	☎753-6353	札苗	東苗穂9-3	☎791-5200
元町南	北16東16	☎785-6148	丘珠たから	北35東23	☎784-8095
ひのまる	北38東9	☎752-1551	丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137
苗穂	苗穂町5	☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能		





伏古本町連合町内会 副会長
山口裕 さん



①青パト（青色回転灯装着車）隊の合同パトロール出動式
②青パト隊パレードに参加された皆さん
（※①、②ともに昨年の様子）

「昨年は東警察署や東土木センターと協力し、伏古公園の夜間防犯合同パトロールなど地域の安全活動をより重点的に行うことができました。今後は、高齢者宅の見守り活動に活用する福祉マップ作成など、地域にお住まいの方が、より安心して暮らせるような提案をしていければいいなと思います」と笑顔で語る山口さん、今後の一層のご活躍を期待します。

さらに地域に住む住民の方々が安心して暮らせるよう、青色回転灯装着車（通称青パト）による地区の巡回活動を伏古本町地区でいち早く導入しました。当初は1台で行っていた地区パトロールも、現在は地域の方々の参加協力を得て、5台体制で行っています。

山口さんは、昭和48年から地域活動に携わるようになり、防犯や交通安全指導などさまざまな活動を通じ、子どもたちや高齢者の方を長年見守ってきました。

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は伏古本町連合町内会副会長の山口裕さんをご紹介します。



いきいき!!タッピー健康ライフ
～ストレス解消の巻～

春に向かうこの時期は、新年度への切り替えや新生活への準備などで、ストレスがたまりがちですね。その解消方法についてご紹介します。



心と体の緊張をほぐしましょう。

★ストレス解消には、よく眠ることも重要です。

◆過剰なストレスは、身体や心理面の不調を招く原因に。

私たちが暮らす日常はパソコンやスマートフォンなど情報端末の進化で、生活が便利になった反面、毎日の生活を過ごす中で感じるストレスも多くなってきています。

◆自分のストレス状態を知ることが大切です。

疲れやすい、体がだるい、目まい、食欲不振などが慢性的に続くようであれば、ストレスが過剰状態である可能性があります。

◆自分に合ったストレス解消方法を見つけましょう。

- 休養を取ってリラックスする。
→趣味など好きなことで自分の時間を過ごしてみましょう。
- ウォーキングなどの軽い運動を行い、気分をリフレッシュする。
→屋外などで体を動かすことにより、自律神経系のバランスを整えられます。
- 信頼できる身近な人と話す。
→身近な人たちとのリラックスしたひとときを過ごしてみましょう。



【ぐっすり快適に眠るためには】

- ◆寝る前に・・・
 - ・カフェインやタバコなどの刺激物を避け、自分なりのリラックスの方法を取るようにしましょう。（軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りなど）
 - ・寝酒は睡眠が浅くなり、眠りの「質」が低下します。
- ◆生活のリズムを整える
 - ・毎日同じ時刻に起床すること。早く寝ることよりも、早起きすることが良い睡眠につながります。
 - ・朝、目が覚めたら日光を浴びましょう。体内時計のリズムを整える最も大きな要因は「光」です。
 - ・昼寝をする場合は、15時前に20～30分ほど眠ると効果的です。

相談先 札幌こころのセンター こころの健康づくり電話相談
☎622-0556：平日9時～17時（土・日・祝除く）

広告

