

たのしくならう

楽習情報

みんなで遊ぼう
びよん★



※新型コロナウイルスの感染状況によりイベントが中止になる場合があります。
参加する場合は、マスクを着用するなど新型コロナウイルス対策の徹底をお願いします。
イベントの内容等、詳しくは各施設へ問い合わせください。

★ 根本山しぜん体験教室 ★

夜の里山探検

とき 8月1日(土)
午後7時30分～9時
ところ 根本山自然観察センター
対象 どなたでも参加可 定員30人



夏の終わりのカブトムシを観察しよう

とき 8月30日(日)
午前9時30分～11時30分
ところ 根本山自然観察センター
対象 どなたでも参加可 定員30人



【申し込み・問い合わせ】
根本山自然観察センター ☎ 83・6280 FAX83・4624 (月曜・祝日の翌日休)

★ 市立図書館情報 ★

開館記念日特別展示

- 真岡と図書館とその軌跡 -

7月7日は市立図書館の開館記念日です。開館当時の様子が分かる写真や資料を大公開!



とき 7月4日(土)～19日(日)
ところ 市立図書館カウンター前

みんなの自由研究

日ごろ興味を持って調べていることなどをまとめて図書館に展示しませんか。

とき 受付:7月26日(日)まで
展示:7月28日(火)～8月30日(日)
対象 どなたでも参加可 定員8人
テーマ 「自由テーマ」「真岡市に関連する人物の研究」のどちらかを選択



【申し込み・問い合わせ】市立図書館 ☎ 84・6151 FAX83・6199 (月曜日休館)

★ 歴史教室 ★

下野国の芳賀と那須

とき 8月8日(土) 午前10時～正午
ところ 市民“いちご”ホール 小ホール
参加料 無料
講師 眞保 昌弘 氏(国士舘大学文学部准教授)
申込 往復はがきに、氏名、住所、電話番号を記載の上、下記へ申し込み
7月27日(月) 必着

Youtube 始めました

7月25日(土)より、真岡市公式Youtubeで講演が見られるようになりました!ぜひご覧ください。



▲真岡市公式 Youtube QRコード

【申し込み・問い合わせ】
〒321-4305 荒町1201 文化課文化財係
☎ 83・7735 FAX83・4070

★ 科学教育センター

今年度計画していた夏休み中のイベントは全て中止となりました。
来年度は、今年度実施予定だったものを引き継いで行う予定です。
ぜひ遊びにきてください!

《今年度実施予定だった主なイベント》

- 簡単ものづくり体験
…手裏剣、打ち上げロケット など
- 楽しい親子実験教室…万華鏡ワールド
- Let's サイエンスショー
…いろ・色・マジック



令和元年度
Let's サイエンスショー
「空気で遊ぼう!!」

【問い合わせ】科学教育センター
☎ 83・6611 FAX83・6211

その不調、もしかして・・・

ストレスが原因かも

仕事の制限や外出自粛により、気持ちが落ち込み、ふさぎこみやすい状況が続いています。
自分のストレス状態をチェックし、ストレスへの対処法を学びましょう。

ストレスで起こる反応

からだの変化

- ・頭痛、めまい、動悸(どうき)
- ・首や肩のこり
- ・胃腸の不調、食欲低下
- ・血圧や血糖値の上昇
- ・眠れない
- ・夜に何度も目が覚める



こころの変化

- ・憂鬱(ゆううつ)、やる気がでない
- ・イライラ、そわそわする
- ・不安感、緊張感がある
- ・集中できない
- ・すべてが面倒に感じる

行動の変化

- ・遅刻や早退が増える
- ・酒やたばこの量が増減する
- ・作業のミスが増える

自分の体調を把握し、 ストレスの軽減に努めましょう!

ストレスは体だけではなく、心や行動にもさまざまな影響を及ぼします。これらの症状を放置すると、病気や事故につながる可能性があります。

簡単! ストレスチェック

こころの体温計

「こころの体温計」とは、スマホやパソコンを利用して、ストレス度や落ち込み度をいつでも確認できるシステムです。
市ホームページにも掲載しているので、チェックしてみましょう。



▲「こころの体温計」
QRコード

ストレスへの対処法

ストレス反応が出ている、そんなときは…**生活習慣を改善し、質の良い睡眠をとりましょう!**

ゆったりとしたストレッチと深呼吸で リラックスホルモンを促す

ストレスにより自律神経のバランスが乱れると、交感神経が優位になったままの状態が続きます。ストレッチで体の緊張をほぐし、副交感神経を優位にさせることで、リラックスホルモンの分泌を促しましょう。

起床時に日光を浴び、朝食を食べる

日光を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠リズムが整います。また、朝食を食べると、その14～16時間後に睡眠を促すホルモンが作られるため、熟睡できます。

寝る2～3時間前の行動を見直す

睡眠薬代わりの寝酒は、眠りを浅くし、夜中に目覚めやすくなります。イビキもかきやすくなり、睡眠時の無呼吸症候群を悪化させる恐れもあります。また、就寝前の食事は、胸焼けなど胃腸の不調の原因にもなります。

我慢せずに、受診や相談をしましょう

ストレスの反応が強い場合は、我慢せずに医療機関を受診することが大切です。精神科や心療内科、県東健康福祉センター(☎82-2138)などへ相談してみましょう。



【問い合わせ】社会福祉課障がい福祉係 ☎ 83・8129 FAX 83・8554