

健康はっぼう21ひろば

## 季節の変わり目は要注意!「春バテ」に気をつけよう

「春バテ」とは、春先の季節の変わり目の寒暖差やストレスによる自律神経の乱れなどによって生じる心身の不調のことをいいます。気候の変化や生活環境の変化が生じやすい3～4月にかけて多くなることから、「春バテ」と呼ばれています。

- 原因**
- ・寒暖差の影響
  - ・天候や気圧などの影響
  - ・生活環境の変化によるストレスの影響

自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスを整えることが大切です。

- 予防・対策**
- ①栄養バランスのとれた食事を摂る  
→主食・主菜・副菜の3つが揃った食事を心がけましょう。
  - ②適度な運動を行い、リラックス方法を見つける  
→普段の日常生活の中で、身体を動かす時間を作りましょう。
  - ③湯船につかる  
→38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。
  - ④体温調整と服装の工夫を行う  
→気温の寒暖差が大きいと、身体も疲れを感じやすくなりますので、気温によって服を調整するようにしましょう。

**「春バテ」チェックリスト**

- 体がだるい
- やる気が出ない
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 夜眠れない



### 令和8年度 八峰町集団健康診査についてのお知らせ

- 胃がん検診：平日・土曜ともに他の検診と同時受診が可能となりました。
- 申込方法：①紙(申込票)で申込む方…期日までに保健衛生委員の方へ紙(申込票)を提出してください。※紙(申込票)を変更していますので、配布資料をご覧ください。  
②WEBで申込む方…WEB予約では、ご自分の希望日時を選択できますので、是非ご活用ください。  
※詳細は4月中旬頃に保健衛生委員を通して配布される資料をご覧ください。

### 献血にご協力お願いします～献血は命をつなぐボランティア～

- 「献血」は病気やけがの治療などで、輸血を必要としている数多くの患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。助かる命のために、皆さまのご協力をお願いします。
- 日時：令和8年4月15日(水)、8月25日(火)、12月24日(木)  
いずれも10:00～11:40、13:00～16:00
  - 会場：八峰町役場（受付は1階応接室）  
ご協力いただいた方に粗品をご用意しております。



▲東京都赤十字社の献血Q&Aはこちら

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

### 児童手当支払通知書の廃止について

町では、児童手当支給の際に受給者に対して「支払通知書」をお送りしていましたが、令和6年度の制度改正からは支給が隔月となり、新制度も定着したことから、この通知は令和8年4月分の発送をもって廃止させていただきます。  
経費削減のための廃止となりますので、なにとぞご理解ください。よろしくお願いいたします。

### 春季大掃除と全町クリーンアップを実施します

県では毎年、雪解け時期の4月を「あきたクリーン強調月間」、4月第3日曜日を「あきたビューティフルサンデー」と定めて、身近な地域の全県一斉クリーンアップを県民に呼びかけています。  
町においても、春季大掃除

除と全町クリーンアップを計画しましたので、皆さまのご協力をお願いします。  
春季大掃除期間 4月12日(日)～21日(火)

- 全町クリーンアップ  
●峰浜地区：4月12日(日) 午前5時30分より町道等のクリーンアップ
- 八森地区：4月12日(日) 各地域で計画する側溝上げ等の清掃活動

### やわらかく企画コンクリート

町内加盟店で使える「割引券付チラシ(1000円付)」を、ポンポコ山公園パークセンターおよび加盟店に設置します。  
実施日 4月11日(土)～4月30日(木)

- チラシ配布場所 町内加盟店、ポンポコ山公園パークセンター
- ※配布枚数に限りがございます。



### 交通窓口受付時間等の変更について

令和8年3月31日をもって二ツ井交番の交通窓口業務の受付を能代警察署に一本化するようになりました。4月1日以降交通窓口をご利用の方は、能代警察署で手続をお願いいたします。また、能代警察署における運転免許の更新等、自動車保管場所証明手続の受付時間と更新講習会場が、下記に変更となります。

なお、免許の更新講習につきましては、引き続き二ツ井交番で実施する予定です。

- 3月31日まで  
時間 午前9時～午後4時  
場所 能代山本交通センター
- 4月1日から  
時間 午前9時～正午、午後1時～3時  
場所 能代警察署 交通課



### テーブルを無償譲渡します

町では、不用となったテーブルを無償譲渡します。譲渡を希望される方は、期限までに電話またはメールでお申し込みください。  
品名 テーブル



- サイズ 縦152cm×横72cm×高さ72cm(約25kg)
- 数量 5台
- 申込期限 3月31日(火)午後3時
- その他 詳細は町ホームページにてご確認ください。
- 問合せ先 商工観光課 ☎76-4605、Eメール shokokankoo@town.happo.akita.jp

4月の企画

花より「たまご!」

4月25日(土)・26日(日) だまご鍋販売

11:00～なくなり次第終了  
お持ち帰りの方は、鍋持参OK! お花見帰りにぜひ

産直ぶりこ ☎0185-70-4020  
【営業日】毎週金・土・日 【営業時間】10:00～15:00

俺の姿を見てくれ 誰も俺の存在には気づかないが 今日俺はじっと頑張っている。そう、俺は「境界」。

行き交う人々の姿を見ながら、人様の権利をしっかりと見守る 暑かろうが寒かろうが、与えられたポジションから「絶対に離れない」こと。「決して動かない」こと。それが俺の使命。

土地家屋調査士 コニシ登記測量事務所  
〒016-0862 秋田県能代市寿域長根48番地181 電話 0185-74-9027 FAX 0185-74-9029

JA秋田やまもと 燃料課

LINE 新規お友だち登録でBOXティッシュ1箱プレゼント!!

## LINE 公式アカウント

LINE 会員様には、イベント情報やお得なメールクーポン等の配信を行います。

友だち大募集!

友だち登録方法は、①又は②のどちらでも可能です。

- QRコードで登録  
LINEアプリの「友だち追加」 「QRコード」を選択し、QRコードを読み取り登録
- ホーム画面からの検索で登録  
「ホーム画面」から「秋田やまもと」と検索 「JA秋田やまもと燃料課」を選択し、友だち登録

※最寄りの給油所にて友だち登録した画面をスタッフへ見せてください。