

5月病に気を付けましょう

●5月病とは

新生活の緊張やストレスが4月に積み重なり、ゴールデンウィークの連休明けにドッと疲れや無気力がでる心身の不調のことです。

●心と体が発するSOSサインに気づこう

5月病に限らず、ストレスがたまってくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。どれも特別な症状ではないため、見逃してしまいがちです。

自分では気がつかないこともあるため、家族や周りの方が気づいてあげることが必要です。

五月病の症状



セルフチェックを行う

自分が頑張りすぎていないか、疲れがたまっていないかをこまめに確認しましょう。

適度な運動

ウォーキングやストレッチなど、日常的に体を動かすことで気分転換・リフレッシュを図りましょう。

予防のポイント

自分への期待を調整する

新しい環境に慣れるには時間がかかります。無理せず、少しずつ慣れていくことを受け入れて、自分へ期待しすぎないようにしてみましょう。

周囲のサポートを受ける

調子が悪いと感じたら、家族や友人に話して気持ちを軽くしましょう。

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/health_promotion/column/r07/05/より一部抜粋

SOSに気づいたら、早めの対処が必要です。通常5月病は一過性ですが、ストレスをためたままにしておくと、うつ病や心の病気の引き金になってしまうこともあります。まずは十分に休養をとって、心と体を休める事が大切です。もし、不安や焦燥、うつ状態などが強い場合には、専門医（心療内科、精神科）などを受診しましょう。



■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

大森グループよりスポーツ少年団へ寄付金が贈呈されました

4月6日、大森建設株式会社（大森三四郎代表取締役）より八峰町スポーツ少年団本部に寄付金が贈られました。

寄付金は、大森代表より八峰町スポーツ少年団の鈴木洋一本部長に手渡されました。

町内スポーツ少年団の組織強化や活動費に充ててほしいと、平成22年度から贈られているもので、今年度も備品の購入など各団の活動に役立てられます。



JA秋田やまもとよりRTK基地局が寄贈されました

スマート農業の普及促進と、農作業の負担軽減による地域農業の持続的発展を願い、JA秋田やまもとより町に高精度位置測位（RTK）固定基地局が寄贈されました。

本設備により、自動操舵されるトラクター等で誤差の少ない正確な農作業が可能となります。

詳細は下記窓口までお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申し込み先】

JA秋田やまもと 北部農機センター ☎76-3400



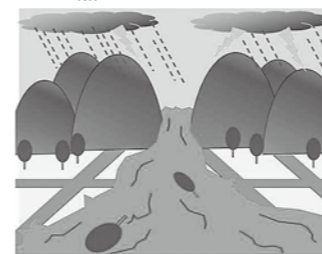
ダムの役割って何？緊急放流って何？

国や県で管理する多目的ダムは、普段は「利水」として利用する水を貯めて、大雨が降ると「治水」として洪水調節をしています。

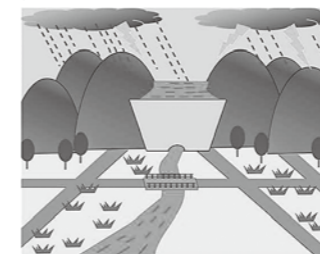
①治水【水を調節する】

ダムの周辺で大雨が降った場合、その水が集まってダムに流れ込んで来ます。ダムでは、この水を一時的に集め下流には調節した量を流しています。これを「洪水調節」といいます。

ダムが無いと・・・



ダムがあると・・・

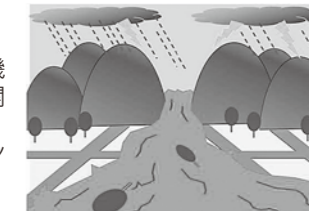


異常洪水時防災操作【緊急放流】とは？ （ダムの計画規模を超える洪水となった場合）

異常な豪雨によりたくさんの水がダムに流れ込んできた場合、最初は下流へ流量を調整し影響を最小限にして、みなさんの避難する時間を確保しています。しかし、ダムに貯める量が限界（満杯）に近づいた場合は、降った雨を貯めることなく、そのまま下流に流す【緊急放流】を実施することになります。

【緊急放流】は、ダムに貯めていた水を一気に流すことではありません。

緊急放流前には、関係機関（市町村等）と報道機関にお知らせするとともに、地域の皆さんにはサイレンで情報発信しています。



緊急放流はダムの無い状態になること

②利水【水を利用する】

それぞれのダムは、利用目的を決めて水を貯めています。

- 家庭用、工業用の水道に使う
ダムに貯めた水は、水道水や工業用水として利用しています。
- 農業に利用する（かんがい用水）
ダムに貯めた水を、田んぼや畑で利用しています。
- 川を守る
日照りが続くと川の水が少なくなりますが、ダムの貯めた水を一定量流して、川の水質や川に住む生物などの環境保護を行っています。
- 電気を作る
水を貯めることで落差ができるので、この落差を利用して電気を作っています。



令和5年7月豪雨では、4ダムで緊急放流を実施しました。その中でも、①旭川ダム（秋田市）、岩見ダム（秋田市）は、過去の実績で、総雨量、貯留量とも第1位、②萩形ダム（上小阿仁村）は、過去の実績で、総雨量第4位であるが、最大流入量が第1位、③水沢ダム（八峰町）は、過去の実績で、総雨量第2位であるが、最大流入量が第1位と、記録的な雨であったことがわかります。

■問合せ先 山本地域振興局建設部 河川整備課 河川砂防・保全チーム ☎52-6104



たむら歯科

院長 田村 誠

〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6

TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	12:00まで 休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

◎お口の健康チェックしませんか？
予約制です。お電話ください