

野木町長選挙の結果について

任期満了に伴う野木町長選挙は、7月28日の立候補届出の結果、届出のあった候補者が1人であったため、公職選挙法第100条第4項の規定により、無投票となりました。

これにより、8月3日に行われた選挙会で、立候補届出のあった現職の真瀬宏子氏の当選を決定しました。これを受け、野木町選挙管理委員会では、当選人の告示をし、同日に行われた当選証書付与式で、野木町選挙管理委員会委員長より、当選人に当選証書が付与されました。

なお、任期は令和2年8月24日から令和6年8月23日までの4年間です。



問選挙管理委員会事務局（町総務課内） ☎(57)4114



健康タウンのぎを目指して55

こころの健康づくりと自殺予防 ＜9月10日～16日は自殺予防週間です＞

新型コロナウイルス感染拡大やその影響でこころが疲れていませんか

新型コロナウイルスの蔓延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安を感じている方、これまでの日常とは違った生活を送っている方、それにともなってさまざまなストレスや悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。自粛生活から解放され、日常の生活が戻った後も続くことがあります。

***ストレスサインの例** ストレス反応の強さや表れ方は人によって違います。

からだの反応：寝付けない、夜中に目が覚める、食欲低下、疲れやすい、めまい、頭痛、腹痛など
こころの反応：不安、イライラ、落ち込む、やる気がでない、涙もろくなるなど
行動の反応：落ち着きがない、怒りっぽくなる、ひきこもる、喫煙量・飲酒量の増加など
考え方：集中できない、考えがまとまりにくい、自分を責めてしまうなど

*自分にあった「セルフケア」を見つけましょう！

- ・ストレッチをする
- ・趣味を楽しむ
- ・ゆったりお風呂に入る
- ・楽しく食べる
- ・歌う
- ・好きな音楽を聴く
- ・ウォーキングをする
- ・十分な睡眠をとるなど



問健康福祉課 ☎(57)4171