



野木町長  
真瀬宏子

## 自分にも優しい心を

今年のことさら酷暑日が多く続き、体には随分こたえた夏となりました。気温が体温近くになることなど考えられないことでしたのに、地球温暖化の一つとして受け入れなければならぬのかと思うと、対応をしつかり考えておかなければならないと思えました。「水分をこまめにとり、なるべく家の中でクーラーをつけて過ごしませう」などと気象庁の予報、注意が何回も出されましたが、仕事や催事等の外出は避けられず、頑張り踏ん張った方々は特にご自分の体をいたわっていただきたいと思えます。まだまだ残暑が続く日も多く、体調管理に細心の注意を払ってください。お一人お一人の体調維持管理は「健康タウン」の大切な基本中の基本ですので、どうぞ夏の暑さで疲れた体を休めてください。時はあたかも「働き方改革」が掲げられ、時間の配分を工夫して、十分な休息や休暇を取ることが義務づけられる時代です。ぜひゆったりと休日を通り、リフレッシュした上で、働くときは効率よく働きましょう。

そして、夏の暑さに耐えてきた体を

いたわってください。野木町の目指す「やさしさと安らぎに満ちた明るい町」は、お互い他の人への優しい関係とともに、自分自身に対しても優しく当たっていく事の必要もあると思います。体力に余裕がないと誰にも優しくは出来ません。この際、体を休めて夏の疲れをひきずらないことも大切だと思います。音楽を聴いたり、スポーツを観戦したり、旅に出たり、読書をしたり、いろいろなあると思いますが、ぜひ上手にオンとオフを使い分け、体調を整えましょう。そういう自分？というところ、ちょっと無鉄砲な体の使い方をしてるので、この際反省しなければなりません。みんなで夏の暑さに疲れた体を早くリセットして、秋に向かい、元気に一歩踏み出しましょう。自分自身にも遠慮なく、十分な優しさを心掛けたいと思います。



ひまわりも、優しくされるとうれしいね

## のぎ地産地消シリーズ Vol. 11

毎月 18日はのぎ地産地消の日！

### 農業体験で地産地消！

町農村生活研究グループ協議会が実施している農業体験では、5月に参加者自身で種まきや苗植えをして、その後育った野菜を収穫します。採った野菜をその日に持ち帰れることは、野菜本来の美味しさや栄養を落とさずに食べることができ、まさに地産地消と言えます。

また、地産地消はフードマイレージ（食品輸送のためにかかる環境負荷）を低減させることにも繋がるエコな行動です。買い物をするときに地場産のものを選んだり、様々な農業体験に参加したりするなど、美味しく環境にも優しい地産地消をぜひ実践してみましょ！

