

人事異動

町では、4月1日付で職員の仕事異動を発令しました。今回の異動では2人が退職し、1人が派遣期間満了。6人を新規採用し、正規職員の数は118人となっています。人事異動は次のとおりで、異動後の職員配置などについては、別冊でお知らせしんとく5月号に折り込まれます。

町長部局

■総務課
▼課長補佐（総務兼防災）・長濱清（町民課窓口係長）▼財政係長・本郷潤（保健福祉課介護保険係長）
▼職員係・飯田美穂（地域戦略室地域戦略係）▼総務課付北海道派遣研修・草野悠（地域戦略室地域戦略係）

■産業課
▼課長補佐（商工）・桑野恒雄（総務課財政係長）▼課長補佐（農林）兼耕福原浩之（課長補佐（農林）兼耕地係長）▼商工労働係長・匂坂渉（児童保育課総務係長兼子どもセンター係長）▼耕地係長・藤谷敦司（施設課土木係）▼林務係・苦米地慎平（町民課生活環境係）▼観光振興係・武藤修嗣（総務課職員係）▼農政係・石田友亮（新採用）

地域戦略室

▼広報広聴係・川畑翔平（社会教育課社会教育係）▼地域戦略係・川村亮（学校教育課総務係）▼地域戦略係・西尾亜衣（新採用）

町民課

▼窓口係長・金村麻美（住民活動係長）▼住民活動係長・野々村寿一（施設課町営住宅係長）▼国保年金係長・小野宏宜（産業課農政係）▼住民活動係・佐藤秀徳（保健福祉課健康推進係）▼生活環境係・坂東建次郎（産業課林務係）

税務出納課

▼会計管理者兼税務出納課長・佐々木隼人（産業課長補佐（商工））▼出納係長・芳賀直樹（町民課国保年金係長）▼課税係長・野崎敬太（課税係）▼課税係・齋藤誠一郎（地域戦略室広報広聴係）

施設課

▼公園道路係長・清野静雄（税務出納課出納係長）▼業務係長・堀川昌（税務出納課課税係長）▼町営住宅係長・永田智子（産業課商工労働係長）▼土木係・林中俊幸（新採用）

保健福祉課

▼介護保険係長・石上陽基（屈足支所総務係長兼陶芸センター係長）▼健康推進係・細川卓民（町民課住民活動係）▼福祉係・腰越翔太（新採用）

児童保育課

▼課長兼新得保育所長・中村勝志（課長兼新得保育所長兼トムラウシへき地保育所長）▼屈足保育園長兼かしわ放課後児童クラブ館長兼屈足保育園教務保育士・石井妙子（新得保育園教務保育士）▼新得幼稚園長兼教務保育士・鈴木晴美（新得幼稚園教務保育士）▼総務係長兼子どもセンター係長・竹原博行（施設課業務係長）▼新得保育所教務保育士・金田まどか（屈足保育園教務保育士）▼新得保育所・上田健太（屈足保育園）▼屈足保育園・真野英也（新得保育所）▼新得幼稚園・鶴沼瑞希（新採用）

屈足支所

▼総務係長兼陶芸センター係長・金村俊行（施設課公園道路係長）

教育委員会部局

■学校教育課
▼総務係・村瀬祐樹（産業課観光振興係兼観光計画係）
▼社会教育課
▼社会教育係・奈須翔樹（新採用）

退職者

▼町長部局
▼若原俊隆（会計管理者兼税務出納課長）▼広田正司（総務課長補佐（総務兼防災））

派遣期間満了

▼町長部局
▼北海道へ・金澤直樹（産業課観光計画係長）

とがち広域消防事務組合 新得消防署

▼庶務第1係兼庶務第2係・中村徹（予防係）▼予防係・本保翔太（屈足分遣所消防係）▼屈足分遣所消防係・林原拓斗（庶務第1係兼庶務第2係）▼庶務第1係兼庶務第2係・谷口博紀（警防係）▼警防係・柳館拓也（新採用）



健康だより NO. 55

春到来 ストレスとうまく付き合おう♪

ストレスの原因



ストレスをためないために
できること♪

コミュニケーション

ストレスの多くは「人間関係」が影響しています。人付き合いの中で次のようなことを心がけてみましょう♪

- 我慢はしすぎないで「自己主張」もしよう!**
→自己主張はわがままではありません。相手とうまくやっていくためには大切なことです!
- 自分は自分、他人は他人!**
→考え方や価値観は十人十色♪自分と他人は違うものです!
- 自分へのハードルを下げよう**
→「こうあるべき」と追い込みすぎないよう、ハードルを低くしてみましょう♪
- 「深読み」と「くよくよ」しすぎない**
→他人の言葉を深読みしすぎず一度や二度の失敗は当たり前!と考えると楽になります♪

イライラ解消の食事

栄養バランスが崩れるとイライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。こころが元気になる食材を食事に取り入れてみませんか?

栄養素	食材	効果
ビタミンA	うなぎ、レバー、卵黄など	ストレスに対する抵抗力を高める
ビタミンB1	豚肉、納豆、しいたけなど	神経の働きを正常化させる
ビタミンC	果物、野菜など	体の抵抗力をつけ心身を安定させる
カルシウム	乳製品など	天然の精神安定剤とも言われている
マグネシウム	アーモンド、そば、ココア	イライラや不安を抑えてくれる



レクリエーションとリラックス

気持ちを切り替えるために「何かに夢中になれる時間」を作ることも大切です。何かに取り組んだ後にはからだは疲れるものです。心や体の緊張をほぐしてあげましょう♪



春は変化が多い季節になります。少しでもストレスを少なく元気に過ごせるとよいですね♪ 町保健師