

# 今年も菜の花の播種を実施

はしゅ



大崎町では、資源循環型社会の構築を目指し、『菜の花エコプロジェクト』が開始しています。

そのエコプロジェクトの主体になっている大崎町衛生自治会が、昨年引き続き、菜の花の種をまきました。

今年も約二週間に渡り、生ごみの有機堆肥などを使って、十四畝分の畑に種をまき、そのうち、一部は観光農園として利用する予定です。

きれいな菜の花が見られるのは三月・四月で、五月・六月には菜種の収穫、その後、天然なたね油「ヤッタネノ菜ツタネ！」の販売になります。



小野辰男氏  
(西三文字)



後迫淳一氏  
(西迫)

## 大崎町文化財保護審議会委員に 新たに二名が任命される

平成十四年十月一日付けで、新たに大崎町文化財保護審議会委員二名が任命されました。

これまで、大崎町文化財保護審議会は、山崎道夫氏、佐多優氏、千歳利則氏、新田久亀夫氏の四名で運営していましたが、千歳利則氏が辞任されたため、上記の二名が任命されたものです。

今後、この五名の新体制で、文化財保護の啓発に、よりいっそうの力を入れていきます。

## 上手にストレスを 発散できて いますか？



いが、ほかの人にとっては単なる愚息だったりすることがあります。だからこそ、個々で自分にあつたストレスの解消法を日頃から身につける心がけが必要になってきます。

### ☆気楽にできるストレス発散法

#### ① スポーツや運動をする

体を動かしていると、余計なことを考えたり、思いわずらったりすることがなくなりやすくなります。

#### ② 熱中できる趣味を持つ

仕事でストレスがたまると、仕事以外の何かに熱中する時間をもつとストレス解消に効果的です。

#### ③ 自然の中へ出かける

植物は人間にとって、心のストレスや体の疲労を解消する効果があります。

#### ④ 音楽を聴く・歌う

人が歌っているのを聴くだけでもストレス発散の効果があります。

また、心の緊張をときほぐしたり、集中力を高めたりと、音楽で気分転換をはかることができます。

自分にあつた方法のみつけて、上手にストレスを発散し、元気な毎日を過ごしましょう。

