

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

〈これからの予定〉

● 12月4日(水)  
「第14回定期大会」  
13:00~17:00  
名古屋都市センター

代議員の方はご出席をお願いします。

愛知県職連合女性部しんぶん



# あゆむ

第332号 (2019年11月)

発行 県職連合女性部

〒460-0001 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号  
愛知県東大手庁舎4階

直通 052(951)4036

FAX 052(972)0649

FAXフリーアクセス 0120(930)340

http://www.aichikenshoku.gr.jp

E-mail josei19@aichikenshoku.gr.jp

発行責任者 宮前奈美子

## 2019 女性部レク

# メナード青山リゾート

## フレンチ&手作り体験



# 楽しい時間を 過ごしました



10月19日(土)、女性部レク「メナード青山リゾートフレンチ&手作り体験ツアー」を行い、組合員とその家族49名が参加しました。

レポートは、私、事務局長の東條がお届けします！



10月19日(土)、東岡崎駅を8時に出発し、JR金山駅で合流し総勢49名が乗った1台のバスに揺られて3時間半、三重県伊賀市にある「メナード青山リゾート」に行ってきました。

### 8:00 ☆出発☆







♪ たまにはラジオ、  
どうですか？

普段の生活の中で、ラジオを聴くことはありますか？

自分とラジオとの関わりは、邦楽のランキング番組を熱心に聴いていた90年代で止まっています。ところが、地元のコミュニティFMに出演したことを機に、時間があればラジオを聴くという生活が始まったのです。



平日朝の通勤中は、お笑い芸人さんがDJの、ちょっとしたさいけど元気が出る番組を聴いています。憂鬱な朝でも、笑うことで一日頑張ろうと思えてきます。毎週火曜日は、リスナーの、人生を振り返るような投稿&リクエスト曲のコーナーがあつて、涙が出てしまうことも。

金曜日の夕方は、ナビゲートが心地良い女性DJさんの番組を聴きながら帰宅。毎週、公開生放送をしているので、いつか観覧に行ってみたい！自分が今まで聴かなかつたような音楽との出会いもあります。

自分はすっかりはまってしまいましたが、たまにはラジオもいいものですよ。

(豊川保健所蒲郡保健分室

田村 奈巳)



### 秋の味覚を

楽しもう！



暑かった夏も終わり、日々秋めいてきているなと感じています。秋の味覚はさまざまありますが、その中でも栗は毎年必ず食べたいなと思っています。ホクホクとした食感と上品な甘さは栗ならではのものではないでしょうか。

栗の有名な産地である岐阜県や長野県は、愛知県から日帰りで行ける距離です。栗を使った食べ物というと、栗きんとんやモンブランなど、お菓子パツと思いつかびます。しかし栗スイーツだけでなく、ご飯もの栗おこわを名物にしているお店も多くあります。



美味しい栗おこわ♪  
(岐阜県中津川市)

観光がてら、岐阜県中津川市にあるお店に栗おこわを食べに行ってみました。

新栗シーズンのためか、お店は多くのお客さんで賑わっていました。大きな栗がゴロゴロと入っており、とてもおいしかったです。お店によっては栗おこわ以外に副菜や汁物、栗きんとんがついていたり。食べ比べも楽しいのではないかと思います。

みなさんもリフレッシュをかねて秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

(知多福祉相談センター

榊原 敦子)

◆人事課からは、長時間勤務者がいる職場が減らないことについて、業務改善の取組では限界があるとしても、適正な人員配置と業務の効率化で対応するとし、人員増には言及されませんでした。また、組織再編については12月議会で提案された事項であり組合に説明する時間がなかったこと、詳細については、管理運営事項であるとして回答されませんでした。

◇各職場では、業務改善に限界がきており、精神疾患による休職者も依然減っていないこと、育児休業等制度があっても人的補充が十分でなければ、他の職員に負担が掛かってしまうこと。こうした職場の実態を把握し、頑張っている職員のため、人員増を含めた対応を行ってほしいと伝えました。

# 知っ得情報



## 専門職の臨時的任用職員等登録制度

Q: 技術職ですが代替職員がなかなか見つかりません。人材登録制度があると聞きましたが、どのような制度ですか。

- 資格や専門的知識・経験があり、育児休業等を取得する職員の代替等として臨時的任用職員や非常勤職員として働く事を希望する方について、その職種を所管する関係局にあらかじめ登録する制度があります。

登録者には、希望する勤務地・勤務時間等条件があつた募集があれば、担当局から該当者に試験情報の案内をすることになっています。各職種の登録については、関係局で随時行っていますので、該当職種についての登録状況は、各局の人事担当に確認してください。  
(参考: 人事局人事課 WEB ページ)



## ホルモンの変化2



### 「入恋しき」の理由

奥山に紅葉踏み分け  
鳴く鹿の声聞く時ぞ  
秋は悲しき

百人一首にある猿丸大夫の歌で、人里はなれた奥山に散り敷かれた紅葉を踏み分けて、牝鹿が恋しいと鳴く牝鹿の声を聞くとときこそ秋の物悲しさを感ずるという内容です。

寒さが身にしみる季節になると人恋しく感じるといいますが、それには理由があるのをご存知でしょうか。



## 心の元気パワー セロトニン

秋から冬にかけて日照時間が短くなり、昼間が最も長い夏至と最も短い冬至では日照時間に平均5時間の差があります。

日照時間が短くなると、心を安定させるホルモンであるセロトニンの分泌も減少し、自律神経が不安定になりやすくなります。セロトニンはエストロゲンの影響も受けるため、女性はより揺らぎやすいといえるでしょう。セロトニンの減少により引き起こされるうつ病も、統計的に男性より女性に多く見られます。

### セロトニンを増やすには...

セロトニンを分泌させるには様々な方法がありますが、その中でも一定のリズ



ムの運動、ウォーキングやジョギング、自転車こぎなどを5〜30分続けることが効果的です。しかし一回の運動ではセロトニン分泌が長くは続かないため、運動を継続していく必要があります。運動が習慣化されると脳のセロトニン分泌能自体が高まり、自律神経の安定に良いことがわかっています。

その他には、日光浴、深呼吸、マッサージなどのスキップ、親しい人とのおしゃべりや家族団らんもセロトニンを増加させます。冬に向けて、心と体に温かい環境を整えていきたいですね。

(精神医療センター)

高岡 薫

