

お元気ですか? 保健師です

健康増進課 ☎0299-90-1331

ストレス度・落ち込み度をチェック!
「こころの体温計」



春はこころの不調に要注意

春は環境の変化が多い季節です。新しい職場や学校、出会いなど、環境の変化は新鮮で楽しめる一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすい原因となります。

気づかないうちにストレスが強くなって、こころの不調につながることもありますので気をつけましょう。

ストレスサインに気づこう

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる など

体のサイン

- 食欲がない、または過食してしまう
- 寝つきが悪くなったり、よく眠れない
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる など

こころのバランスを整えよう

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

栄養バランスの良い食事を取ろう

ビタミンやミネラルの豊富な野菜が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊富で、食べる楽しみも膨らみます。

快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、ストレス解消や疲労回復につながります。就寝前のお酒やカフェインの摂取、スマートフォンなどの長時間の閲覧は睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。

適度に体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチなど、適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。日常生活の中でも、体を動かす機会を増やしましょう。

消費生活センター通信

消費生活センター ☎0299-90-1105

成年年齢の引き下げから1年 18・19歳に多かった消費者トラブルは？

全国の消費生活センターなどに、18・19歳から寄せられた消費者トラブルの上位5つを紹介します。もし契約を結んでしまっても、クーリング・オフや取り消しができる場合があります。何かおかしいと思ったら、早めにご相談ください。

1位 脱毛エステ

例) 広告を見てお試しのつもりで店舗に行ったが、高額な契約をしてしまった。

2位 出会い系サイト・アプリ

例) 知らない異性からのメールがきっかけで出会い系サイトに登録し、個人情報交換のためと言われ電子マネーでポイントを購入した。以降連絡が取れない。

3位 商品一般

例) ・自分宛てに身に覚えのない商品が届いた。
・未納料金を支払うようにとSMSが届いた。架空請求ではないか。

4位 他の内職・副業

例) 「1日数分の作業で月に数百万円稼げる」、「〇万円が〇億円になる投資法」と宣伝されていた副業サイトに登録したが、まったくもうからない。

5位 賃貸アパート

例) 退去時、高額な現状回復費用を請求された。

トラブル防止のポイント

- 広告や勧誘の文言をうのみにしない
- 契約前に、契約書類の記載内容をよく確認する
- 借金をしてまで契約をせず、不要な契約は「必要ありません」とはっきり断る

☎ 困ったときは一人で悩まずに、「消費者ホットライン」188にご相談ください。

いやや!
188 泣き寝入り! と覚えてね

掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。最新の情報は、問合せ先にご確認ください。

図書館

KANKANKAN インフォメーション

図書館、公民館、歴史民俗資料館からのお知らせです

中央図書館

☎0299-92-3746



図書館クイズ

図書館にちなんだクイズに答えると、手作りのしおりがもらえます。
期間=4月21日(金)~5月7日(日)
対象=小学生以下
場所=中央図書館、うずも図書館

こどもまつり

絵本の読み聞かせや映画の上映をします。
日時=4月23日(日) 午前11時~正午
受付=午前10時30分~(当日受付)
対象=小学生以下
場所=中央図書館、うずも図書館
定員=各館30人(先着順)

公民館

矢田部公民館

☎0479-48-3311



休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを開催しています。
日時=4月15日(土)
午後1時30分~2時
※毎月第3土曜日に定期開催

銚子市に縁のあるメンバーで結成された「アンサンブル エル ファロ」の木管五重奏をお届けします。
木管楽器の柔らかく温かい音色をどうぞお楽しみください。
演奏曲=赤いスイートピー、テイクファイブ、ミュージカルメドレー ほか

歴史民俗資料館

☎0299-90-1234

開館30周年記念展「歴史民俗資料館のあゆみ」

1993年4月27日に開館した歴史民俗資料館は、今年で開館30周年を迎えます。

歴史・民俗資料の保存・展示・研究に取り組んできた資料館のこれまでのあゆみについて、収蔵品とともに紹介します。

日時=4月22日(土)~5月28日(日)
午前9時~午後4時30分
※月曜休館



開館記念日の4月27日(木)から、先着300人にオリジナルふせんをプレゼント!

