

お元気ですか?

# 保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

## こころの健康を大切に

春は環境の変化が多く、知らず知らずのうちにストレスを抱えやすい季節です。

こころは目に見えない分、自分のサインに気づいて、早めにセルフケアすることが大切です。

### ●自分のストレスサインを知ろう

ストレスを受けている状態では、何かしらサインが出ています。サインがあればすべてこころの病気ということではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。時々、自分の状態を観察しましょう。ストレスに気づけると、休息を取ったり、気分転換をしたりするなどのセルフケアが早めに行えます。

**【ストレスサイン】** □眠れない □頭痛・肩こり・腹痛・腰痛など □イライラ・怒りっぽい □食欲がない・過食 □気分が落ち込み、やる気が出ない

### ●生活習慣は、こころの健康にも大切

ストレスと上手につきあうには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や、良質な睡眠、適度な運動を心がけることが、こころの健康の土台になります。

### ●頭をやわらかくしよう

「必ず〇〇をしなければならない」など物事を固定的に考えていると、それがうまくいかないときには、強いストレスを感じやすいかも知れません。そんなときは、問題点ばかりに注目せず、実際にできていること、うまくいっていることに目を向けましょう。考え方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。

### ●困ったときは誰かに話してみよう

つらいときや困ったとき、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで、解決策が見つかることもあります。

23ページのこころの体温計のQRコードから、ストレスチェックができます。相談先も紹介しています。ぜひご利用ください。

まなびの広場



# KanKanKan インフォメーション

公民館、図書館、歴史民俗資料館からのお知らせです

## 若松公民館

☎ 閩 Tel.0479-46-1115



### みんなで歌おう!! 歌声広場オンステージ

ピアノとギター演奏に合わせて、みんなで楽しく歌いませんか?

「思い出のアルバム」「もしもピアノが弾けたなら」「瀬戸の花嫁」など季節に合わせた童謡や昭和歌謡を歌います。

日時=3月19日(水) 午前11時45分~午後0時30分

対象=市内在住・在勤の方

申込方法=電話または窓口で申し込み

## 中央図書館・うずも図書館

☎ 閩 中央図書館 Tel.0299-92-3746  
うずも図書館 Tel.0299-90-5302

### 図書館の雑誌スポンサー募集

約120タイトルの中から雑誌を選び、スポンサー名と広告を掲載できます。スポンサー料として雑誌の購入代金を負担していただきます。対象は中央図書館・うずも図書館の所蔵雑誌に限ります。申し込み・問い合わせは広告掲載希望館までご連絡ください。

#### 〈雑誌一年間分の代金の例〉

- 料理雑誌 8,040円 ●健康雑誌 19,200円
- ビジネス誌 44,100円 など

### プチ図書館ボランティア募集

ボランティア活動の第一歩として、図書館の仕事をお手伝いしていただける方を募集します。家族や友達同士での参加も大歓迎です!

内容=学校から返却された本の拭き作業

日時=3月22日(土) 午前10時30分~正午

場所=中央図書館

定員=30人程度(当日受付)

※床に座って作業しますので、座布団などをご持参ください

## 矢田部公民館

☎ 閩 Tel.0479-48-3311



### 休日の小さな音楽会

ロビーでミニコンサートを開催しています。

日時=毎月第3土曜日 午後1時30分~2時

#### 3月15日(土)

アコーディオンの演奏をお届けします。

“手風琴”とも呼ばれる風情のある音色で、懐かしい歌謡曲を中心に演奏します。

出演=伊藤 悠

曲目=恋のバカンス

別れても好きな人

好きになった人

ほか



## はさき生涯学習センター

☎ 閩 Tel.0479-44-0001



### キャラクターのイラストを描こう

ペン入れの仕方や、色づきのコツを教わりましょう。

日時=3月16日(日) 午後1時~3時

対象=市内在住・在学の小学4年~中学生

定員=10人程度(先着順)

持ち物=筆記用具(ミリペンまたは細めのボールペンを含む)

使いたい画材(絵の具セット・クレヨン・色えんぴつなど)

申込開始=3月1日(土) 午前9時

申込方法=電話申し込み

## 消費生活センター 通信



### その通販サイト本物ですか!? “偽サイト”に警戒を!!

—最近の“偽サイト”の見分け方を知って、危険を回避—

インターネット通販で「注文した商品が届かない」「商品は届いたが偽物だった」「販売業者の連絡先が分からない」「注文後に偽通販サイトだったことに気がついた」など「偽通販サイト」に関する相談が寄せられています。

#### 偽サイトのチェックポイント

- サイトのURLの表記がおかしい
- 日本語の字体、文章表現がおかしい
- 販売価格が大幅に割引されている
- 事業者の住所の記載がない・住所が虚偽
- 事業者への連絡方法が、問い合わせフォームやフリーメールだけ
- 支払い方法がクレジットカード決済のみ、銀行口座などへの前払いのみ、代金引換サービスのみなど、支払い方法が限定されている
- 通販サイト内のリンクが適切に機能しない

#### 偽サイトの特徴とトラブル対処法

| 支払い方法 | クレジットカード   | 銀行口座などへの前払い  | 代金引換サービス   |
|-------|--|--|--|
| 特徴    | ●不正利用のおそれあり                                      | ●振り込みの銀行口座が個人名義、外国人名義                                    | ●宅配業者などからの返金は困難<br>●送付状に発送代行業者が記載されている                           |
| 注文商品  | ●届かない<br>●外国からアクセスしにくい<br>●届かない                  | ●届かない  | ●宅配業者に代金を支払って商品を受け取る<br>●届く商品は偽物                                 |
| 対処法   | ●すぐにクレジットカード会社に連絡<br>●利用明細を定期的に確認(不正利用の被害を早期に把握) | ●すぐに振込先金融機関の窓口へ連絡し、振り込み詐欺救済法による救済を求める<br>●最寄りの警察に被害を届け出る | ●注文直後の場合、電子メールでキャンセル連絡<br>●支払い前の場合、送り状の「依頼人」が販売業者と違う場合は受け取り拒否 など |

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を!

消費生活センター Tel.0299-90-1166(相談専用) 月~金曜日(午前9時~正午、午後1時~5時)