

|        |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 2026 1 |    |    |    |    |    |    |
| 日      | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|        |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4      | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11     | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18     | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25     | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

令和 8 年  
2 0 2 6  
February  
き 如 さ ら 月

2



2月の納税  
国民健康保険税 8 期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日  
8時15分～12時

## 循環器疾患を予防しよう！

循環器疾患（脳血管疾患や心疾患など）は、がんと並んで主要死因となっています。循環器疾患と高血圧は関連が強く、寒暖差のある状況では、血圧の変動が大きくなり、発症リスクが高まるため、気を付けることが大切です。

### ＼ 血圧を正しく測定するポイント /

- Point1** 1日2回(朝・夜)、決まった時間に測る  
▶ 朝(起床後1時間以内)  
**注意** トイレに行った後、朝食の前、薬を飲む前に測る  
▶ 夜(就寝前)  
**注意** 入浴や飲酒の直後は避ける
- Point2** 椅子に座り1-2分経ってから測る
- Point3** 測定する部位(上腕など)を心臓の高さにする



3月1日～8日は  
女性の健康週間です！



日本産婦人科学会と日本産婦人科医会は、3月3日の「ひな祭り」、3月8日の「国際女性の日」を含む1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。

女性の健康には、「女性ホルモン」が深く関わっており、各ライフステージでかかりやすい病気や症状が異なります。仕事に家庭に忙しい女性は、自分の健康については後回しになりがちですが、これからも生き生きと過ごすためには、自分自身の健康に関心を持つことも大切です。

### ＼ 女性特有の主ながん /

#### 子宮頸がん

20歳代後半から増え、  
30～40歳代で増加傾向

#### 乳がん

40～60歳代女性の  
がん死亡原因の1位

早期発見・治療のためにがん検診を受けましょう。

▶ 資料編 17～22ページをご覧ください。

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日 8時15分～12時  
(※28日(土)は8時15分～17時)  
29日(日)は8時15分～17時

令和 8 年  
2 0 2 6  
March  
弥 よ い 生

3

3月の月間  
自殺対策強化月間



|        |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 2026 4 |    |    |    |    |    |    |
| 日      | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19     | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26     | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

| 日                              | 月        | 火              | 水        | 木                | 金                          | 土                              |
|--------------------------------|----------|----------------|----------|------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 1<br>先勝                        | 2<br>友引  | 3<br>先負<br>耳の日 | 4<br>仏滅  | 5<br>大安          | 6<br>赤口                    | 7<br>先勝                        |
| 女性の健康週間(～8日)                   |          |                |          |                  |                            |                                |
| 8<br>友引                        | 9<br>先負  | 10<br>仏滅       | 11<br>大安 | 12<br>赤口         | 13<br>先勝                   | 14<br>友引                       |
| 15<br>先負                       | 16<br>仏滅 | 17<br>大安       | 18<br>赤口 | 19<br>友引<br>食育の日 | 20<br>先負<br>春分の日<br>世界睡眠デー | 21<br>仏滅                       |
| 22<br>大安                       | 23<br>赤口 | 24<br>先勝       | 25<br>友引 | 26<br>先負         | 27<br>仏滅                   | 28<br>大安<br>窓口開庁<br>8:15～17:00 |
| 29<br>赤口<br>窓口開庁<br>8:15～17:00 | 30<br>先勝 | 31<br>友引       | 1        | 2                | 3                          | 4                              |

## 3月20日は世界睡眠デーです

睡眠不足は、日中の眠気に関連した作業効率の低下のほか、睡眠の問題が続くと生活習慣病の発症リスクも高くなるため、十分な睡眠を確保できるように心がけましょう。

### 良質な睡眠のための環境づくりのポイント

- 日中にできるだけ日光を浴びる
- 就寝の約2時間前にはスマホやタブレットを見ないように心がける
- 就寝の約1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入る

など



## こころの病気から大切な命を守ろう ～3月は自殺対策強化月間です～

こころの病気は、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。わたしたち一人ひとりが、決して他人事ではないという意識を持ち社会全体で考えていきましょう。

また、悩みを抱えた人の発するSOSにいち早く気づきサポートして、かけがえのない命を守りましょう。

こころの相談窓口は資料編4ページをご覧ください。

## 3月と4月の市民課窓口土曜日の開庁



住民票の写し、印鑑証明書、戸籍に関する証明書の交付、マイナンバーに関する手続きの他、住所変更に関する届出、戸籍に関する届出を受け付けます。これに伴い国保年金課の国保資格得喪の窓口のみ開庁します。

### 年度末・年度始めの開庁課

年度末・年度始め(3月28日・29日・4月4日・5日)は、以下の課が8時15分から17時まで開庁します。

- ・市民課
- ・国保年金課
- ・学校教育課
- ・子育て支援課



※土曜日と年度末・年度始めの開庁日に対応できる業務は限定されていますので、詳しくは各課にお問合せください。