2025 □ 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

26 27 28 29 30 31

February ^{きさらぎ} 如月 19 20 21 22 23 24 25

2025

令和7年

2月の納税

国民健康保険税8期

MEMO

日		月		火		水		木	7	金		土
26		27		28		29		30		31		市民課窓口開庁 (8時15分~12B
2	大安	3	赤口	4	先勝	5	友引	6	先負	7	仏滅	8 市民課窓口開庁 (8時15分~128
9	赤口	10	先勝	11 建国記念の日	友引	12	先負	13	仏滅	14	大安	15 市民課窓□開庁 (8時15分~128 国際小児がんデー
16	先勝	17	友引	18	先負	19 食育の日	仏滅	20	大安	21	赤口	22 市民課窓口開庁 (8時15分~128
23	友引	24 振替休日	先負	25	仏滅	26	大安	27	赤口	28	友引	1

カレンダー内の 表示について

資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。



《資源マーク》 🖺 🖺 缶・びん・ペットボトル 📗 新聞紙・段ボール 🏉 雑誌・チラシ・その他紙・古布

健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

(厚生労働省より)

- 1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハ リを。
- 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の 睡眠を。
- 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い 睡眠。
- 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- 11. いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



来月3月1日~8日は



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日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。 ぜひ、この機会に自分自身の健康について、振り返って みませんか。

女性のからだは、「女性ホルモン」の作用により、年 齢とともに大きく変化していきます。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。自分の健康への関心を高め、健康で明るく充実した 日々を過ごすために、その時期の体に合わせたライフス タイルをつくりましょう。また、健康診断やがん検診を 受けて自分のからだを守りましょう。

市では、「性と健康の相談」を受け付けています。

(▶詳細は、資料編5ページをご覧ください。)

また、女性の健康週間にあわせ「女性のための健康講 座」を開催します。日程等の詳細は「広報はちのへ」を ご覧ください。

2025 □ 月 火 水 木 金 土 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

令和7年 March ず生

2025

2025	В	月	火	水	木	金	土
4			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			

∃	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	市民課窓□開庁 (8時15分~12時) 自殺対策強化月間 女性の健康週間 (~8日)
2 仏滅	3 大安 耳の日	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 ^{先負}	8 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
9 ************************************	10 赤□	11	12 友引	13 ^{先負}	14 仏滅	15 大安 市民課窓□開庁 (8時15分∼12時)
16 赤□	17 先勝	18 友引	19 食育の日	20 春分の日	21 大安	22 市民課窓□開庁 (8時15分~17時)
23 市民課窓□開庁 30 仏滅	24 友引 31 大安	25 ^{先負}	26 仏滅	27 ^{大安}	28 赤口	29 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~17時)
市民課窓口開庁						

カレンダー内の 表示について

資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。







こころの健康について考えよう

3月は進学や転勤等で環境が大きく変わりやすい時期 です。自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレス と上手に付き合いましょう。

市民のチャレンジ目標

こころの健康

- 1. 悩んだ時は誰かに相談します。
- 2. ストレスと上手に付き合い、コントロールします。
- 3. 十分な睡眠や休養をとります。
- 4. 友人や地域と交流を持ちます。
- 5. 仕事と家庭や地域生活のバランスをとります。
- 6. 心の病気と適切な対応について理解を深めます。

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。



4月と3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。

年度末の開庁課

年度末(3月22日·23日·29日·30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



