

心のリフレッシュしていますか

春は、入学や就職など新しい生活が始まり、環境が変わることが多い時期です。新しいことにワクワクしつつも、さまざまなことがあり心の病にもなりやすい時期です。こんな時こそ、一日のうちにも少しでも気持ちを落ちつける時間を持つことが大切です。

1、規則正しい生活～早寝・早起き、3食食べましょう～

一番の基本ですが、生活リズムが乱れると心も不安定に・・・忙しいと食事をつい抜きがちに。そんな時は、さっと食べられるものをお腹に入れるよう心掛けましょう。できるなら座って、心を落ち着けて食べられるゆとりがあるといいですね。

2、お風呂につかりましょう

さっと、シャワーだけ・・・で済ませていませんか。お風呂に肩までじっくりつかることにより、1日働いて疲れた体はリラックスできます。自分の体を休める時間にしましょう。また、入浴剤や入浴グッズを使ってお風呂タイムを楽しむのもいいですね。

3、自分の時間を作りましょう

寝る前のたとえ少しの時間でも、自分の好きなことをしませんか。読書をする、テレビを観る、音楽

を聴く、ストレッチをする・・・この時間を作ることで満足感ができ、よし明日もやるぞ！という気持ちが湧き、次の日の朝が心地よく感じます。

4、たくさん笑いましょう

笑うことで、体の調子を整える働きが安定します。適度な運動をした時と同様、血液中の酸素の濃度が増え、ストレスを大幅に減少させることが期待できます。

自分の体と心のコントロールは、自分でできません。自分の変化に気づいてあげてください。疲れた時は、少しでも体を休めてくださいね。

そして、不安や心配な気持ちを少しでも軽くし、気持ちよく毎日を過ごせるといいですね。

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

関市の人口（4月1日現在）

	人口（人）	男（人）	女（人）	世帯数（世帯）
関市	92,890（－236）	45,228（－179）	47,662（－57）	33,836（－56）
関地域	77,109（－182）	37,642（－151）	39,467（－31）	28,192（－41）
洞戸地域	2,156（－2）	1,024（－5）	1,132（＋3）	769（－1）
板取地域	1,409（－27）	668（－12）	741（－15）	576（－8）
武芸川地域	6,539（＋5）	3,141（＋3）	3,398（＋2）	2,346（－2）
武儀地域	3,714（－6）	1,793（－3）	1,921（－3）	1,263（－1）
上之保地域	1,963（－24）	960（－11）	1,003（－13）	690（－3）

（ ）内は前月比 ※4月と10月に地域ごとの人口を掲載します。それ以外の月は、市ホームページで地域ごとの人口を確認することができます。

税・料の納付

4月

保育料
住宅使用料

納付期限：5月1日（火）

3月の平均小売価格

品目	単位	価格	先月比
キャベツ	1玉	207円	0円
大根	1本	195円	39円
牛肉（ロース）	スライス100g ^㉔	761円	130円
牛乳	紙パック1㍓	177円	3円
食パン	スライス1斤	133円	△8円
食用油	キャノーラ油1000g ^㉔	302円	△14円
LPG	5立方㍓	4,287円	0円

関市消費生活モニター調査（調査基準日3月5日）（価格は消費税込み）△印＝マイナス