

# 1階ロビー 全面リニューアルしました！

1階ロビー全面が新しくなりました。コロナ対策も万全です。お風呂も毎日、薬湯と泡風呂で体の芯まで温まりますよ。

- 営業時間  
午前10時～午後5時  
※最終入浴時間は午後4時30分  
※休憩室ご利用は午前10時～午後4時までです。
- 休館日  
毎週月曜日

利用者	1回入浴	1日休憩
老人 (65歳以上)	100円	400円
大人 (64歳以下)	300円	800円
小人 (4歳から小学生)	150円	400円

※幼児3歳以下は無料  
※田村市外の方も同じ料金です

サークルや趣味の展示など  
いろいろな利活用もできます！  
※要予約



ぜひご利用ください。お待ちしています。

## 3月は「自殺対策強化月間」です。

最近の自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、国と県では3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止のための普及啓発活動に取り組んでいます。

### 「うつ」が先か「不眠」が先か？!

新型コロナウイルス感染症対策により、生活様式の変化や行動制限など、知らず知らずにストレスが蓄積され、心身の不調から、うつ病を引き起こすきっかけになることがあります。

うつ病の患者さんの8割以上が、何らかの睡眠障害を抱えています。一方、長期にわたる不眠が、うつ病発症の原因になることもあります。人生のおおよそ1/3を費やす睡眠。できることなら、気持ちよく睡眠につきたいものです。とはいえ、日本人の5人に1人が睡眠の悩みを抱えていると言われています。

一般的に、必要な睡眠時間は7～8時間といわれますが、睡眠は「時間の長さ」より「質」が重要です。不眠は日常のちょっとした心がけにより大きく改善することもありますし、重大な疾患の合図だったりもします。

#### 「快眠するためのコツ」

#### 「まずは、あなたの快眠度をチェックしてみましょう」

- 床に入ってから、なかなか寝付けない
- 朝、すっきり起きられないことが多い
- 長時間眠ったはずなのに疲れが取れない
- 昼間に強い眠気に襲われることがある
- 夜中に何度も目が覚めてしまう
- いつもなんとなく体がだるい
- 朝早く目覚めてしまい、そのまま眠れない
- 休日は普段より起床時間が大幅に遅くなる
- 就寝直前に食事をする人が多い
- 寝酒を飲む習慣がある

※当てはまるほど、あなたの快眠度は低くなります。

- 朝は毎日同じ時間に起床する
- 目が覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調節する
- 朝食をしっかりとり、夕食は早めに済ます（寝る3時間前までに）
- 日中は散歩などで適度に体を動かし、寝る前にも軽いストレッチを
- 昼寝は午後3時までに（20分程度）
- 深酒をしない
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前に必ずトイレに行く
- 寝室の環境を整える
- 睡眠時間の長さは気にしない

こころの不調は自分では気づきにくいので、「少し疲れているだけ」などと見過ごされ、放置されてしまうと、うつ病などのこころの病気に進展してしまうことがあります。

心配しすぎる必要はありませんが、気になる点がある方は、自己判断せずに、医療機関などに相談することをお勧めします。

### 「こころと命のサポートのためのコーナー」をご利用ください。

「自殺対策強化月間」中は、市内各図書館で「こころと命のサポートのためのコーナー」を設置します。

児童図書も多数ありますので、ご家族で「かけがえのない命」について考える機会としてご利用ください。

### エゴマ搾油北部作業所 - 3月の稼働日 -

- 稼働日…28日(日)
- 受付 午前8時30分～11時30分
  - 場所 北部作業所(船引町新館)
  - 問い合わせ 産業部 農林課 (81-2511)

### 令和3年度 交通災害共済申込受付中

市民交通災害共済は、交通事故で入院・通院した会員に見舞金などを支給する制度です。

- 加入資格 市内に住民登録をしている方  
(共済期間前に転出された方は該当になりません)
  - 共済期間 4月1日(木)～4年3月31日(木)  
※年度途中に加入する場合は加入日の翌日から4年3月31日まで
  - 料金 年額1人500円  
※年度途中に加入する場合も同額
  - 申込方法 行政区を通して各世帯に配布した申込用紙に会費を添えて、生活環境課、各行政局、各出張所へ直接お申し込みください。
- ☎・申市民部 生活環境課 ☎81-2272

### まごころありがとうございます

- 次の方から市に寄付をいただきました。
- ◆都路民話の会  
渡辺 美智子さん(都路町) 物品

### 市の最新情報や魅力などをSNSで配信中!

#### Facebook (フェイスブック)

市のニュースやイベント情報などを配信しています。田村市に「いいね!」をお願いします!



#### LINE (ライン)

友だち登録することで、市のニュースやイベント情報などを受け取ることができます。



#### Twitter (ツイッター)

市のニュースやイベント情報などを140文字以内で簡潔にタイムリーにお伝えします。



#### Instagram (インスタグラム)

市の魅力や観光情報をキャンペーンクルーと共にお届けします。ぜひフォローしてください!

