



今月のニュース

何かとストレスがたまる現代社会

市民の皆さんにアンケートを実施したところ、「生活することがつらいと感じたことがあると答えた人」が4割いました。特に、20〜30歳の男性に多い結果でした。また、毎朝の目覚めについて、『普通に起きられる人』は6割いますが、2割の人が『眠気が残る』『気持ち良く起きられない』と回答しています。中には、睡眠薬や精神安定剤など

を使用することがある人も1割いました。

あなたは、何をしてストレス解消しますか？

ストレス解消を、お酒やたばこに頼っている人もいるようですが、自分に合ったストレス解消法を見つけていくことが大切です。質の良い睡眠をとることもストレス解消法のひとつです。睡眠は、人生の3分の1を占めており、睡眠に関係するホルモンは、身体的な疲労を回復し、ストレスを癒す

あなたのストレス解消法は？

●問い合わせ 保健センター(☎575-1101)

簡単!こころのストレスチェック!
▼パソコンはこちらからアクセス!!
<https://fishbowlindex.jp/fukaya/>
携帯電話・スマートフォンはこちらから▶

♡♡♡ こころの体温計 / 各モード紹介 ♡♡♡

本人モード ストレス・落ち込み度のチェック

ねこ 社会的なストレス
水櫃のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

本人の健康状態や、人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水櫃の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

本人モード結果画面(例)

赤ちゃんママモード 赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。

家族モード あなたの大切な心の健康状態がわかります。

アルコールチェックモード 飲酒が心にかかるような影響を与えているのわかります。

ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプですか？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」
楽観主義は人生を楽しむための原動力です。

市政を学ぶ『まごころ出張講座』

●問い合わせ 秘書課(☎574-6631)

講座名	担当課
深谷市総合振興計画	企画課
深谷市の財政	財政課
ユニバーサルデザインのまちづくり ～ユニバーサルデザインってなあに?～	企画課
悪質商法等の消費生活講座	市民課
深谷市の環境問題	環境課
野外焼却STOP講座	環境課
障害者総合支援法について	障害福祉課
高齢者福祉サービスと介護保険制度	長寿福祉課
マナーアップ講座(交通安全)	道路管理課
深谷の歴史と文化財	生涯学習課
もしものときの災害に備えて	予防課・自治防災課
応急手当講習	警防課
生活習慣病を予防するために	保健センター
深谷市障害者プラン	障害福祉課
後期高齢者医療制度について	保険年金課
防犯のまちづくりについて	自治防災課
認知症について(認知症サポーター養成講座)	長寿福祉課
介護予防教室(65歳以上のかたが対象)	長寿福祉課
コミュニティバス「くるりん」の活用術 ～くるりんを楽しく上手に使ってみよう～	都市計画課
食育について	保健センター

まごころ出張講座は、市が市政に関する講座を用意し、市民の皆さんの要望に応じて市職員が指定の場所に出張し、講座を実施するものです。

開催時間 午前9時～午後8時30分までの間で、1時間30分以内です(祝休日、年末年始を除く)。

開催場所 申し込みをされたかたがご用意ください(市内に限ります)。

申し込み 講座を開催しようとする日の1か月前までに、申し込み書を提出してください。

申請書を秘書課へ提出してください。担当課から開催承諾通知書をお送りします。

※市政情報の提供を通じて市民の皆さんと市職員が共に学び合い、信頼関係を深めていくことを目的とした講座です。

苦情の申し立てや個別相談の場ではないことをご理解ください。

※講座の詳しい内容については、担当課へお問い合わせください。

国民年金からのお知らせ

●問い合わせ 熊谷年金事務所(☎522-5012) 保険年金課(☎574-6641) 岡部市民生活課(☎585-2213)
川本市民生活課(☎583-2783) 花園市民生活課(☎584-1121)

任意加入制度

老齢基礎年金は20〜60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることはできません。国民年金の納め忘れなどにより保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60〜65歳になるまでの間、国民年金に任意加入して満額の年金に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができ、昭和40年4月1日以前に生まれたかたに限る。

また、海外に在住する日本国籍のかたも国民年金に任意加入することができ、月額15,040円(平成25年度)の保険料を納めることができます。

日本に住んでいる外国人のかたも国民年金に加入します

外国籍のかたであっても、20歳以上60歳未満で日本国内に住所があるときには、国民年金に加入しなければなりません(厚生年金や共済組合に加入しているかたを除く)。加入手続きは住民登録のある市区町村の国民年金担当窓口で行います。

なお、外国人のかたが、国民年金保険料を6か月以上納めて、年金給付を受けずに帰国した場合、出国後2年以内請求手続きをしないと、保険料を納めた期間に応じて脱退一時金を受けることができません。

詳しくは、熊谷年金事務所へお問い合わせください。

質の良い「眠り」のために

朝	<input type="checkbox"/> 定時に起床する
	<input type="checkbox"/> カーテンを開け日光を浴びる
	<input type="checkbox"/> 朝食をしっかり食べる
昼	<input type="checkbox"/> 適度な運動を心掛ける
	<input type="checkbox"/> よく動いて日中の体温を上げる
	<input type="checkbox"/> カフェインやアルコールを控える
夜	<input type="checkbox"/> 入浴はぬるめのお湯で
	<input type="checkbox"/> 好きな方法でリラックスする習慣をつくる
	<input type="checkbox"/> 眠気を感じてから布団に入るようにする

働きを持っています。質の良い睡眠をとるには、食事や運動など、日中の過ごしかたが大きくかわってきます。

左記に、快眠のための生活習慣を上げてみました。『お酒を飲むと眠れる』という人もいますがそれは間違いです。お酒は、睡眠導入効果はあるかもしれませんが、眠りを浅くし、睡眠の質は悪くなります。

快眠のためには、ホットミルクがお勧めです。牛乳に多く含まれるカルシウムは副交感神経の働きを高め、気分が落ち着き眠りやすくなります。また、たんぱく質や

市民課(総合窓口)を日曜日に臨時開庁します

お問い合わせ 財政課(☎574-6632)、市民課(☎574-6640)

転入・転出・転居者を対象として、本庁舎1階の市民課(総合窓口)を日曜日に臨時開庁します。

とき 3月30日(日)、4月6日(日) 午前8時30分～午後5時15分



取り扱う手続き 住所異動の届け出と、それに関連する国民健康保険、後期高齢者医療保険、こども医療費、児童手当の申請・手続きなどの簡易な申請

※業務の内容により、一部取り扱えない場合があります。

必須アミノ酸にも神経の鎮静作用があり、リラックスを促します。あなたのストレス度・落ち込み度を簡単にチェックできるシステムが「こころの体温計」です。

まずは、あなたの今のこころの体温を計ってみてください。