

体育施設の予約がスマホで可能に！ 利用者登録説明会を開催します

パソコンやスマートフォンを使って、自宅から公共施設の空き状況確認や予約ができるようになります。使用料のキャッシュレス決済や、市内13の体育施設では、予約時に発行される番号を入力するだけで鍵が開けられる「スマートロック」を導入。このシステムの利用には、事前の「利用者登録」が必要です。登録方法や操作手順についての説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

◆説明会の日時と会場

- ・3月16日（月曜）14時／18時
- ・3月17日（火曜）10時／14時／18時
- ・3月18日（水曜）10時

▼会場 小林中央公民館 大集会室

◆参加時のお願い

登録には「ログインID（メールアドレス等）」と「パスワード（英数字8文字以上）」が必要です。あらかじめ決めてからお越しください。

◆予約開始日

3月23日（月曜）8時30分から（市内在住者の4月利用分）

●問 = スポーツ振興課 Tel 22-7911

▼説明会の申し込みはコチラから



▼詳細はコチラ（PDFファイルが開きます）



覚えてみよう！使ってみよう！

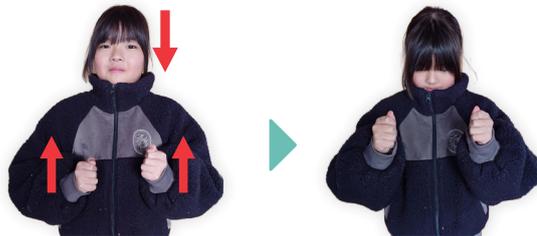
手話で話そう！

問 = 福祉課 Tel 23-0111

日常会話で使える手話を毎月紹介します。手話を使うとうる者の方とコミュニケーションをとってみませんか？

「卒業」 モデル：小林小5年 いなほ あとは 稲田音花さん

親指を人差し指に乗せ、両拳を頭を下げながら揃えて上げる



「休み、休日」モデル：小林小5年 むらおか たけが 村岡 泰雅さん

- ①両手の指を伸ばして5指を閉じ体の前に水平に置く
- ②両手を引き寄せ人差し指側を付け合わせる



ストレスと上手に付き合いましょう！

～すすめよう！健幸こぼやし21（第三次）心の健康編～



元気の知恵袋

●問 = 健康推進課 Tel 23-0323

ストレス解消法を紹介！

五感を使ってみる



好きな音楽を聴いてみたり、好きな食べ物を食べるなど、気分転換になります。

誰かと話をする



自分の思いを話すことで、考えが整理でき、不安感などを落ち着かせます。

映画鑑賞や読書をする



感動したり共感したりすることで感情も刺激され、感情のリセットができます。

心の悩み、誰かに相談してみませんか？

～こころの電話帳～



悩みや不安、ストレスを感じた時に、気軽に相談できる窓口の電話帳（右二次元コード）です。一人で抱え込まず、誰かに相談してみませんか。



心のケアで健康に

3月は、仕事や生活の変化も多く、知らないうちにストレスがたまりやすい時期です。頑張っている時ほど、自分ではストレスに気づきにくいもの。大きな出来事がなくても、「疲れやすい」「イライラしやすい」と感じることはめずらしくありません。

ストレスは悪い印象を持たれがちですが、適度なストレスは、集中力を高めたり目標に向かう力になることもあります。今感じているストレスは悪い印象を持たれがちですが、適度なストレスは、集中力を高めたり目標に向かう力になることもあります。今感じている

まずは、隙間時間の1分から始めてみませんか。そして、つらい時は、ひとりで抱え込まずに家族や友達に相談しましょう。

ストレスが自分にとって適度であるかを見極め、もし過度な場合は、頑張りが過ぎないことが大切です。そして、その日のストレスはその日のうちに自己ケアで手放しましょう。自己ケアは、深呼吸をする、肩の力を抜いてみる、窓の外をぼんやり眺めてみるなど特別なことをしなくても大丈夫です。