ストレスから自分を守る本の紹介

ストレス多き現代社会。自分を守るため、ストレスを知り心地よく生きましょう。
問図書課☎(34)2263

ストレスの脳科学　予防のヒントが見えてくる
田中正敏／著　講談社

私たちの脳はストレスを受けた時、どうなっているのでしょうか。著者はストレス時の脳の変化を知るために久留米大学で実験を行いました。その結果から、ストレスの対処法が見えてきます。

感情の問題地図
「で、どう整える？」ストレスだらけ、モヤモヤばかりの仕事の心理
関谷裕希／著　技術評論社

「怒り」「悲しみ」「落ち込み」「不安」などの感情は悪いものではありません。感情の正体を知り味方に付けることで、自分を守る工夫と方法を伝えます。

リセットするヨガ　身体をゆるめて心をゼロに
長島千比呂／著　新潮社

呼吸を整え心と体の無駄なこわばりをとることで、体の不調のみならず、型にはまった価値観やさまざまな感情をリセットする方法を紹介。精神保健福祉士である著者は、ヨガのインストラクターもしています。

新しい生活を始める人へ 賃貸住宅契約のチェックポイント！

宗像市消費生活センター 転ばぬ先の杖
☎(33)5454

【物件探し～契約時】
▶物件は現地へ見に行く（インターネット申込の場合、部屋の状態やにおい、日照条件、周辺環境などは確認できません）
▶賃料と諸経費（敷金・礼金・共益費など）の確認を行う
▶重要事項説明を受け、賃貸借契約書の内容、特約事項を確認する
▶退去時のトラブルを避けるために貸主と借主で立ち会い、傷や汚れがないかなど部屋の確認をする（写真などで記録を残す）

【退去時】
▶契約書の退去予告期限までに貸主側へ連絡し、一緒に室内の傷や汚れの確認をする＊借主の負担＝不注意などで室内を汚した、器物を壊した場合（時間の経過による自然損耗などは賃料に含まれる）
▶修理費用の請求を受けたときは明細書をもらい、よく確認して支払う
＊国土交通省HP→「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」で確認を

あまちゃん食堂

3月の営業日
17日、24日、31日
（いずれも日曜日）

新メニュー「鐘崎天然ふくてっさ食べくらべセット」登場！

鐘崎天然とらふくフェアにちなんだ期間限定の同メニューは、宗像で水揚げされた鐘崎天然とらふくの刺し身と皮、鐘崎天然ふくの炙り刺しを盛った豪華な一品です！

期毎週日曜日10:00～14:00
＊第2日曜日を除く
所宗像漁業協同組合
鐘崎本所前
問▶食堂について＝
宗像漁業協同組合
☎(62)1500
▶記事について＝
水産振興課☎(36)0031

【メニュー】
▶鐘崎天然ふくてっさ
食べくらべセット／1,000円
▶宗像サザエカレー／1,000円
▶アナゴのかき揚げ丼／650円
＊いずれも税込価格

都市再生整備計画事業 事後評価結果の公表

市では、中心部地区と北部地区の活性化を目的に、都市再生特別措置法に基づき策定した都市再生整備計画（計画期間＝平成25年～同29年）に位置付けた各種事業について、社会資本整備総合交付金（国交省）を活用しながら取り組んできました。事業終了に伴い、事業がもたらした成果や今後のまちづくりの方向性をまとめた「事後評価シート」を公表します。

●公表期間＝3月15日（金）～2020年3月31日（火）
●公表場所＝市HP→「観光・産業・まちづくり」→「まちづくり」→「都市づくり」で閲覧可

問都市計画課☎(36)1484

みさこの伝えタイ！通信

子どもたちの命を守りたい

宗像児童相談所落成記念式典に出席しました。福岡県議会議員を務めていた時から宗像児童相談所の施設整備をお願いしてきた一人として、今回新たに一時保護所が加わり、大きく機能が強化されたことを大変うれしく思っています。

児童相談件数は年々増え続けています。今後も県や関係機関と連携し、児童虐待防止をはじめ、子どもたちの権利を全力で守っていきます。

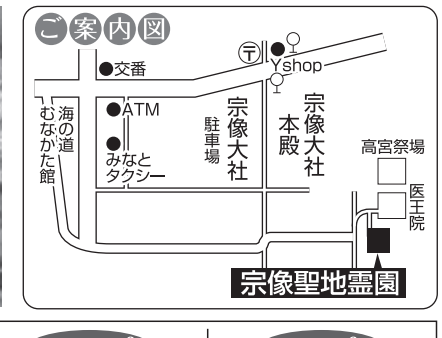
問秘書政策課秘書担当☎(36)0890

子どもたちの笑顔を守る新しい施設が完成

伊豆美沙子市長

（広告）

医王院 宗像市認可霊園
宗像大社高宮祭場横
宗像聖地霊園
当霊園は宗旨、宗派を一切問いません。
承継者がいない方でも安心して申し込めます。
●所在地:福岡県宗像市田島2211番地 ●交通:西鉄・宗像大社前バス停徒歩10分●経営許可番号:18宗環第86号
お申し込みお問い合わせは
☎0940-62-1566



墓地+墓石+施工一式
※管理費・消費税も全て込み価格
1.8㎡ 1,191,000円～
2.35㎡ 1,875,000円～
3.3㎡ 2,256,000円～

【中・高生の居場所づくり】昼食作り、卓球、ネイルチップ、漫画本、手芸キット、ボードゲームなどで自由な時間を過ごしませんか。
期毎月第4日曜日10:00～17:00 所発達支援センター（メイトム宗像・別館）対市内在住の中学生と高校生 料無料 問子ども育成課☎(36)1214