

■市長メッセージ

心と体の健康バランスを保ちましょう

皆さんは今、何をがんばっていますか。目標を定めてそれに向かって努力するのはとても大切なことですが、時には休息を取ることにも必要です。



身体だけでなく、心も健康で居られるように、心に負担をかけ過ぎないように気を付けて、心身のバランスを考え、健康な日々を送れるようにしましょう。