

みんなの健康

○最近(1週間)、

こんなことが続いていますか？

・眠れない、食欲がない、身体がだるい、疲れやすい

・悲しい、憂うつ、気分が沈む、涙もろくなる、不安、死にたくなる

・やる気がでない、集中力がない、人に会いたくなくなる

これらの症状が続くときは、うつ病のサインかもしれません。

うつ病は気分の落ち込みなど精神的な症状だけが現れると思われがちですが、睡眠障がいや食欲低下、頭痛や肩こり、腰痛などが現れる場合もあります。早めにかかりつけのお医者さんや専門機関に相談することも必要です。

○うつ病の予防には

ストレス(気つき)を解消することが大切です。休養をとる、好きなことをするなどしてストレスの解消をしましょう。悩み事や問題が生じたら、誰かに相談するなど一人で抱え込まないようにすることも大切です。

○ぜひご利用した悩みも、ぜひお話し相談へください。

こころの悩みや精神疾患などについて、ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からの相談もお受けします。

カウンセラーによる相談(面接)

▼開催日 7月18日(日)、19日(日)
▼相談時間 午後1時30分～4時30分
▼場所 上三川いきいきプラザ
保健センター

※事前予約が必要です。

▼問い合わせ先 健康福祉課
福祉人権係 ☎(56) 91288

保健師による相談(電話・面接・訪問)

▼相談時間 随時受付、月～金
午前8時30分～午後5時15分
(祝日、振り替え休日は休み)
※はお電話でお問い合わせください。

▼問い合わせ先 健康福祉課
福祉人権係 ☎(56) 91288

精神科医師による相談(面接)

県南健康福祉センターにて、月1回行っています。(原則第1金曜日)
事前予約が必要です。お電話でご予約ください。

▼問い合わせ先 栃木県県南

健康福祉センター 健康支援課
精神保健福祉担当

☎028852206192

(P17 関連記事)

7月は「第60回社会を明るくする運動」強調月間

●「社会を明るくする運動」とは

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を作っていくこととする全国的な運動です。

第2次世界大戦後、貧しさなどから非行に走る子どもがたくさんいました。その状況に心を痛めた東京銀座商店街の人々が、これらの子どもたちを救うためのキャンペーン「銀座フェア」を行いました。

この活動がきっかけとなって、昭和26年から法務省が呼びかけて「社会を明るくする運動」が始まりました。

●今回の行動目標・重点事項

◆行動目標

- ① 犯罪や非行をした方たちの立ち直りを支えよう
- ② 犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう
- ③ これらの点について、地域社会の理解が得られるよう協力しよう

※地域に暮らす方々の参加をお願ひします。

◆重点目標

「犯罪や非行をした人たちの就労支援」

●「三集会開催」

犯罪や非行を防止し、21世紀を担う青少年を健全に育成することは、市民すべての願いです。町では、犯罪や非行の防止を社会全体の責務としてとらえ、「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、地域社会が一体となった取り組みを進めるため「三集会」を開催します。どなたでも自由に参加できますので、お気軽にご来場ください。

日時・場所 = 下記参照 (受付: 午前9:00～)

地区	本郷地区	明治地区	上三川地区
日時	7月13日(火) 午前9:30～11:30	7月15日(木) 午前9:30～11:30	7月16日(金) 午前9:30～11:30
場所	本郷北コミュニティセンター	多功コミュニティセンター	上三川町役場3階 大会議室

▼内容 警察官による講話・ビデオ

視聴フリートーク

▼問い合わせ先 健康福祉課
福祉人権係 ☎(56) 91288

旅券(パスポート)事務について

5月号でお知らせしましたように今年10月よりパスポートの申請が町(住民生活課)で受け付け可能になります。

そこで、今回から3回にわたり旅券について紹介します。

1. 旅券とは

旅券とは国外への渡航者に対し、外務大臣が発行する一種の国籍証明書であり、所持する方の安全を要求する公文書でもあります。

世界のほとんどの国が、外国人の入国・滞在を許可する条件の一つとして、旅券の携帯及び呈示を求めています。また自国民の出国・帰国の際にも旅券の携帯及び呈示を義務付けており、旅券を持っていない場合は、世界のどの国にも入国できないばかりでなく、日本から出国することもできません。

旅券は年齢に関わらず一人1冊が必要で、乳幼児であっても同じです。

2. ビザ(査証)とは

国によっては旅券のほかに、ビザを取らないと入国できない国があります。



▼問い合わせ先
住民生活課 戸籍係
☎ 9126

ビザとは、訪問する国の在外公館が訪問者の旅券の有効性と入国目的を審査し、入国を認める表示のことです。ただし、入国許可ではなく、最終的な入国決定権はその国の入国審査官にあるので、ビザを持っていても入国を拒否される場合もあります。ビザは訪問回数と目的別の二つに分けられ、国によっていくつかの種類があります。

ペットの飼い主を守ってほしいが条

「自宅の敷地内に犬のフンをされて困っている」「散歩をしている道路に犬のフンがあつて汚い」という苦情が多く寄せられています。一部の心ない飼い主のために、きちんとマナーを守って散歩させている愛犬家の方たちも肩身の狭い思いをしています。

1. 動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼うこと

飼い始める前から正しい飼い方などの知識をもち、飼い始めたら、動物種に応じた適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最後まで責任をもって飼いましよう。

2. 危害や迷惑の発生を防止する

糞尿や毛、羽毛などで近隣の生活環境を悪化させたり、公共の場所を汚さないようにしましょう。

3. おやみに繁殖させない

動物をおやみに繁殖させて数が増えると、一匹一匹を適正に飼えなくなる場合があります。

4. 動物による感染症の知識をもつこと

動物と人の双方に感染する病気(人と動物の共通感染症)について、正しい知識を持ち、自分や他の方への感染を防ぎましょう。

5. 所有者を明らかにする

盗難や迷子を防ぐためにも、飼っている動物が自分のものであることを示す、マイクログリップ、名札、足環などの標識をつけましょう。犬の場合は、「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」を首輪につけましょう。

▼問い合わせ先

栃木県動物愛護指導センター
☎ 028(684)5458
住民生活課 生活環境係
☎ 9131

増改築・外壁塗装・オール電化・水まわり・エクステリア・ガーデン・その他リフォーム



インターパーク
ビレッジ向かい

(株)カラーズ



小さな工事もお任せ下さい



ご相談・お見積無料



お気軽にご相談下さい

木の花ホーム姉妹店

☎ 028-654-1995

宇都宮市インターパーク3-4-6

FAX:028-654-1996

営業時間/9:00~19:00

水曜定休日