

こんにちは**保健師**です！

今月のテーマ

## 大丈夫ですか？こころの健康

ストレスのたまりがちな現代社会、どなたも大小様々な悩みを抱えているものです。その悩みが解決できないまましていると、うつ病などこころの病気になることがあります。それを防ぐために、自分も周囲の方もできることから始めましょう。

### ストレスの多いあなたへ

思い当たることはありませんか？

心理面：イライラする、不安感がある、無気力、集中力の低下

身体面：食欲低下、動悸、頭痛、めまい、下痢・便秘

行動面：過食、ケアレスミス、対人交流を避ける

上手にストレス発散をしましょう！

○入浴、マッサージなどリラックスできる時間を作りましょう

○質の良い十分な睡眠をとりましょう

○熱中できる趣味やスポーツで楽しく過ごしましょう

○規則正しい生活を心がけ、疲れたら休息をとりましょう

今月の担当は  
保健師の石川です



### 周囲の方へ

こんなサインに注意しましょう！

- 口数が減り、元気がない
- 孤立している
- 死にたい、消えたいなどの発言がある
- 大量にお酒を飲むようになった
- 自分の健康について注意しなくなった

サインに気づいたら…

- 気持ちを打ち明けられたら、相手の気持ちに寄り添い話を聞きましょう
- 相手の話に否定的にならず、あなたを心配しているという気持ちを伝えましょう
- 相談されたら、本人が抱えた悩みや問題に応じた専門機関へ相談をつなげましょう

こころや体に気になるところがあれば、無理をせず、専門機関や保健センターにご相談ください。

問こころの健康相談ダイヤル ☎0570-064-556

問保健センター ☎292-5505

“SUKUSUKU” Information

### すくすく情報

「すくすく」は子育て中の親子が自由に集える場所です。気軽に遊びに来てみませんか？

◆開所日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

◆事業内容 園庭開放（午後3時30分まで）、  
子育て相談（随時）、その他各種イベント  
※電話相談は平日午後1時～4時

越生町子育て支援センター「すくすく」（山吹保育園内）

☎292-5684（代表）

※「すくすく」は町の委託を受け、山吹保育園が事業を運営しています。  
町のホームページに「すくすく」のコーナーを開設中です。

#### あそぼう会

3月29日(火) 午前11時～11時30分

『リズムであそぼう』みんなで体を動かしましょう！

#### 出前保育

3月11日(金) 午前10時～正午 梅園コミュニティ館

「すくすく」  
キッズ

横田悠真くん

(1歳1か月)

鹿下



早くお兄ちゃんと  
かけっこしたいな～！

※掲載をご希望の方は「すくすく」までご連絡ください

## New ホームページのトップ画面



## Check 特設サイト



### 越生観光ナビ

ハイキングコース、花暦、史跡や文化財などの観光スポットやお祭り・イベント情報など越生の魅力を発信する観光の特設サイトです。

### 定住促進サイト

越生町の紹介や空き家バンク制度の紹介など、越生町に移住したい方に情報を発信する定住促進の特設サイトです。



### おごせ子育てナビ

健康検査・予防接種や各種医療費助成のお知らせ、出産後の手続きなど越生町で子育てするために必要で便利な情報を発信する子育て特設サイトです。

このほか、「うめりんページ」や施設マップなど新しくできたページもあります。チェックしてみてください。

# 越生町のホームページが新しく生まれ変わりました

ぜひ新しくなった町のホームページをご覧ください

町では、町の情報をよりわかりやすくお届けするために、公式ホームページを3月1日にリニューアルしました。

### デザインを一新しました

トップページには、越生の魅力を伝えるために町内の写真をスライドショーで紹介しています。また、全体的に淡い緑とピンクを配色し、みど

### 様々な機能を追加しました

- 高齢者や身体の不自由な方、外国人の方などにもホームページの内容が伝わりやすいように次の機能を追加しました。
- 音声読み上げ
- 文字拡大

り豊かな梅の里をイメージさせるやさしいデザインにしました。

- 背景色変更
- 自動翻訳

また、必要な情報を見つけやすくするため次の機能を追加しました。

- ライフイベント検索
- 目的別検索
- サイト内検索
- イベントカレンダー
- 手続き検索ナビゲーション

これからも、どんな内容を充実させていきますので、みなさんさんぜひご覧ください（スマートフォン版ページにも対応しています）。

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

広告

## 耳が喜ぶ

# 補聴器 選びを

## 認定補聴器技能者がお手伝い

### イチカワ

TEL 281-0107

ホームページ【補聴器 イチカワ】で検索

