

あなたの心は元気ですか？



1 ストレスが関係する病気 “うつ病”

私たちは、日常生活の中で様々なストレスに遭遇しますが、これが大きくなりすぎると体や心に不調をきたし、うつ病などを引き起こします。眠れない、食欲がない、意欲がなくなるなどの症状はうつ病を疑うサインです。

2 心の健康をチェックし、自分にあったストレス対処法をもちましよう

ときどき「自分の心は元気かな？」と振り返ってみてください。また自分が何にストレスを感じやすいかを知っておくと、ストレスに対処しやすくなります。心が疲れているなど感じた時は、十分な睡眠をとる、おいしい物を食べる、ゆっくり入浴する、

身体を動かす、誰かに話を聞いてもらう等、気持ち がスッキリすることをやってみましょう。

3 困ったときは、一人で悩まずに相談してください

うつ病は治せる病気ですので、もしかしてと思っ たら迷わず医療機関等の専門機関を受診しましょう。

医療機関以外にも地域の相談窓口があります。ま ずは電話でご相談ください。

- 日野町保健センター ☎②6574
- 滋賀県東近江保健所 ☎②1300
- 滋賀県立精神保健福祉センター ☎077-567-5010

*月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分まで受け付けています。

◆問い合わせ先 保健センター ☎②6574

犯罪被害に遭われた方や その家族の方へ

ひとりで悩んでいませんか？

困っていること、不安なこと、なんでも安心 してご相談下さい。

個人の秘密は固く守られますので、ご安心く ださい。

●滋賀県犯罪被害者総合窓口

☎077-525-8103

●犯罪被害者サポートテレホン

☎077-521-8341

※相談時間：月曜から金曜 10時～16時

(土・日・祝日・年末年始を除く)

滋賀県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援 助団体 認定NPO法人 おうみ犯罪被害者 支援センター

●性暴力被害者総合ケアワンストップ

びわ湖 SATOCO

【24時間ホットライン】

☎090-2599-3105

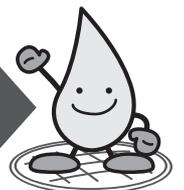


◆問い合わせ先

住民課 生活環境交通担当

☎②6578 FAX②2003

下水道への 接続をお願いします



下水道工事が完了した地域では、皆様のご家庭の汚水 (し尿、台所・風呂場等から出る水) を下水道に流すこと ができるようになります。

下水道が完成しても、皆さんに使っていただかなくては、 せっかくの施設も価値の無いものになってしまいます。隣 近所が水洗トイレにされても、いつまでも汲み取りトイレ のままでいる家庭があると地域の環境はなかなかよくなり ません。地域の皆さん全員ができるだけ早期に接続してい ただくことが大切です。

※接続工事は供用開始の日から3年以内にしていただくこ とになっています。地域の生活環境向上のためにも、下 水道に接続いただきますようお願いいたします。

下水道供用開始地区一覧

供用開始	区 域
H26年	五月台
H25年	曙の一部(蒲生ゴルフ場より南)、 椿野台の一部(南側)
H24年	曙の一部(蒲生ゴルフ場より北)、 椿野台の一部(北側)、湖南サンライズ
H23年 以前	上記と青葉台、平子、熊野、西明寺、 第二工業団地(一部を除く)以外の地域

◆問い合わせ先 上下水道課 下水道担当 ☎②6579