

# こころと体を大切に

こころの病気は、珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。しかし誰も、「自分なるはずがない」と思ってしまいがちです。こころと体のちょっとした不調や違和感は、もしかしたら心の病気のサインかもしれません。

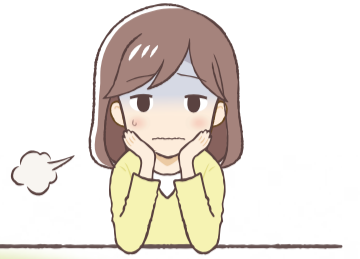


## こころのサイン

- 憂うつな気分が続く
- 不安で落ち着かない
- ものごとに集中できない
- 理由もなくイライラする
- 何もやる気が起こらない
- ちょっとしたことでも気分が落ち込む

## 体のサイン

- 食欲がない
- 頭痛・めまい・肩こり
- 下痢や便秘が続いている
- よく眠れない・寝付けない
- 胸がドキドキする
- 手のひらに汗をかきやすくなった



## 行動のサイン

- 人に会いたくない
- 遅刻・早退・欠席が増えた
- 運動や外出がおっくうだ
- 身なりにかまわなくなった
- 食欲がなくなったり、食べ過ぎたりしてしまうことがある



その悩み、抱え込まないで

ひとりで悩んでいることも、誰かに打ち明けることで気持ちが楽になることがあります。身近な人に話しづらいときは相談窓口をご利用ください。

【いのちの電話】☎0120-783-556 (平日 16:00 ~ 21:00)  
なやみ こころ  
 【町の電話】☎0247-72-6934 (平日 8:30 ~ 17:15)



# 3

令和5年 2023 March

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第3日曜日)

### 業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③自動車臨時運行に関する許可業務
- ④納税及び税証明書の交付

コロナ感染拡大状況により、行事予定が変更・中止となる場合があります。町の公式ウェブサイト等でお知らせしますので、ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1 ●窓口延長日	2	3 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	4
5 ●2023スプリングフェスティバル	6	7 ●幼児のわくわくタイム	8 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	9 ●すずらんサークル ●こころの相談室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	10	11
12	13 ●中学校卒業式 ●ママのリフレッシュ教室	14	15 ●窓口延長日	16 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	17 ●すくすく発達教室 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	18
19 ●窓口開庁日	20	21 春分の日	22 ●窓口延長日 ●小学校修了式 (変更の場合あり) ●5歳児健診(相談事業)	23 ●小学校卒業式 中学校修了式 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	24 ●おやこの食育教室 ●ヘルスアップ運動教室	25
26	27	28	29 ●窓口延長日	30 ●夜間ヘルスアップ運動教室	31 ●フィットネスクラブ	1