

あなたの「こころ」元気ですか？

問健康づくり課 健康係 (Tel.64-1515)

こころの病気は、誰でもかかる可能性があり特別な病気ではありません。
うつ病をイメージする人も多いですが、ほかにも統合失調症や薬物依存などさまざまな種類があり、症状も個人差があります。

ストレスに気づく

こころの病気の原因にストレスがあります。ストレスは、日常の中でのさまざまな変化がきっかけとなって引き起こされます。気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないかチェックしてみましょう。

- ストレスが大きくなると、こころや体、日常の行動面に次のような変化が現れます。
- ▶ 心理的变化 意欲の低下、イライラ、緊張、不安が強くなる など
 - ▶ 身体的変化 高血圧、胃・十二指腸潰瘍、首や肩のこり、下痢・便秘、不眠、食欲不振 など
 - ▶ 行動的变化 作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食 など



ストレスと向き合い、和らげる

ストレスと上手に付き合うためには、自分にストレスがかかっていることに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

- ▶ リラクゼーション法の実践 呼吸法、ストレッチング、簡単な体操、マッサージ など
- ▶ 十分な睡眠の確保 早起きが早寝に通じます。不快な音や光を防ぐ環境づくりも大切です
- ▶ 適度な運動 運動をすることでリフレッシュ効果が得られ、ストレス解消に役立ちます



こころの病気も早めの対応が大切

ストレスを受けて気持ちが落ち込むことや、イライラすることは誰にでもあります。しかし、特に理由もなく気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

こころの相談窓口 (Tel.72-2176)

▶ 南筑後保健福祉環境事務所：柳川市三橋町今古賀8-1 ▶ 平日午前8時30分～午後5時15分、祝日除く
精神科の専門医師や保健師が、こころの悩みや病気に関する相談を受け付けます。心配事はひとりで悩まず、専門家に相談してみたいかがでしょうか。相談内容についての秘密は守られます。
※事前に電話予約が必要です。まずは電話で相談ください。

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。 ※2月号から敬称を「ちゃん」に統一します。



ゆたか 鬼丸 結宇 ちゃん
(瀬高町)



いちか 久富 一叶 ちゃん
(瀬高町)



ゆうと 福良 優柊 ちゃん
(瀬高町)



かずは 舟木 万葉 ちゃん
(瀬高町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

問子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel.64-1520)

地域の未来を守るために

～空き家問題を考える～ 問都市計画課 住宅政策係 (Tel.64-1540)

全国的な社会問題となっている「空き家」。空き家は、所有者だけでなく、地域の問題に発展し深刻化しています。空き家といえども個人の資産。責任をもって空き家の適正管理を心がけることが大切です。

放置された空き家が及ぼす危険性

空き家は原則、所有者が管理するものですが、さまざまな理由で放置されている空き家が多くあります。空き家は定期的な管理をしなければ、早いスピードで劣化します。空き家の老朽化や管理が十分でないために、地域に迷惑をかけることになり、まちの治安の悪化につながる可能性もあります。

老朽化による倒壊	草木の繁茂・害虫の発生	不審者の侵入・放火
空き家の倒壊や一部破損などで通行人などに被害が出た場合は、損害賠償を請求される可能性があります。	草木が生い茂った家や土地は、不法投棄や害虫・害獣の繁殖の原因となってしまいます。まちの景観も損ねます。	壊れた窓や勝手口から不審者が侵入。空き家は人目がなく、ごみなどが散乱していることが多いため、放火の可能性も高くなってしまいます。

空き家バンク制度を活用ください

空き家バンクに登録された物件は、市のホームページで紹介しします。成約率も高く、物件が成約すると、成約奨励金やリフォーム工事費の補助を受けることができます。



空き家バンク

用途がない空き家・空き地がある人は、空き家バンクへの登録を検討ください。詳しくは市ホームページまたは住宅政策係に問い合わせください。

空き家バンクのよくある質問

Q.どのような物件に登録できるの？

個人が所有している市内の空き家または空き地で、売却・賃貸を希望される物件です。



Q.物件登録に費用はかかるの？

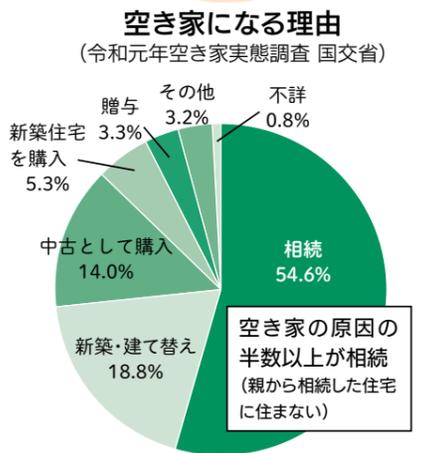
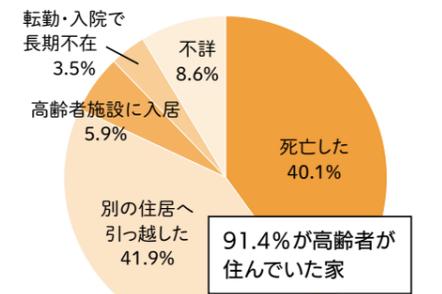
登録に費用はかかりませんが、宅地建物取引業者へ仲介依頼をお勧めしています。その際は手数料が必要です。

Q.物件の希望金額を設定するにはどうしたらいいの？

金額設定は、所有者に決定してもらいます。判断が難しい場合は、宅地建物取引業者へ相談ください。

Q.空き家バンクに登録すると、市が家の管理をしてくれるの？

市は空き家の清掃などの維持管理は行いません。所有者で管理をお願いします。



①空き家課題対策セミナー 「知っておきたい空き家の話」

▶ 日時 2月22日(水)午後1時30分～4時30分 ▶ 場所 山川市民センター ▶ オンラインでも参加できます。詳しくはQRコードを読み取りください

②空き家・古民家なんでも相談会 (要予約)

▶ 空き家に関するお悩みなどの相談を受け付けます。気軽に相談ください ▶ 予約方法 電話またはQRコードから受け付けています

問住教育推進機構 (Tel.050-3707-3393)



申し込みはこちら (①②共通)