

みんなで守ろう！たったひとつのそのいのち 9月10日～16日は自殺予防週間です

健康増進センター ☎048(473)3811

夏休み明けや季節の変わり目は「気分の落ち込み」や「疲れが出やすい」など、心身に不調を感じやすい時期です。また、何をしても気分がすぐれない、眠れない、食欲がないなどの症状が現れ、日常生活に支障が生じている場合はうつ病の可能性がありますので、早めに相談機関に相談し、休養をとることが大切です。



▲こころや心配ごとに関する相談機関

リラックスすることも大切です

体とこころは一体です。日頃から生活リズムを整え、適度な運動や規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけましょう。また、右記のような自宅で気軽にできる簡単なリラックス方法も効果的です。

気軽にできるリラックス方法

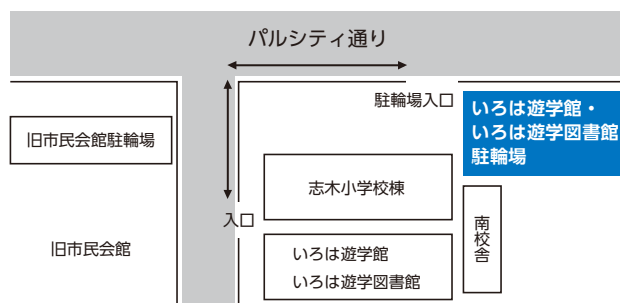
- ストレッチやウォーキングをする
- ぬるめのお湯にゆったりつかる
- 親や友人など親しい人と電話で話をする
- アロマを香らせる

いろは遊学館・いろは遊学図書館利用者駐輪場のご案内

いろは遊学館 ☎048(471)1297

いろは遊学館・いろは遊学図書館をご利用の際は、志木小学校プール跡地駐輪場をご利用ください。なお、駐輪後に校内の通り抜けはできません。また、旧市民会館駐輪場は引き続き利用できます。

利用可能時間 毎日 8時45分～22時15分
(いろは遊学館休館日を除く)



スプレー缶・カセットボンベのゴミの出し方に 注意しましょう

環境推進課 ☎048(473)1492

中身が残ったスプレー缶やカセットボンベは、車両火災の原因となるおそれがあるため、中身を全部使いきってからリサイクル資源の日資源ごみとして出してください。

ガスの抜き方

- ① 中身を使いきり、ガス抜きキャップなどが付いている場合は、使用方法を確認してガスを抜く。ガス抜きキャップが付いていない場合は、噴霧ボタンを押し続けながらガスを抜く。
 - ② カセットボンベなど噴霧式でないものは、先端部をコンクリートに押し付けてガスを抜く。
- ▼ ガス抜きをする際は、火の気がなく、人通りのない風通しの良い屋外で行ってください。
- ▼ スプレー缶の中身の出し方について詳しくは、(一社)日本エアゾール協会ホームページをご覧ください。
- ▼ カセットボンベは製品によって取り扱いが異なるため、処理方法など詳しくは、製造・販売元や(一社)日本ガス石油機器工業会カセットボンベお客様センター[☎0120(14)9996]へお問い合わせください。



▲(一社)日本エアゾール協会ホームページ