



5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

生活援護課 ☎048(473)1427

現在、市内では74人の民生委員・児童委員（うち7人は主任児童委員）の皆さんが、子どもから高齢者まで安心して暮らすことができる地域づくりに取り組んでいます。

民生委員・児童委員とは

「民生委員法」「児童福祉法」に基づき厚生労働大臣から委嘱された非常勤の公務員で、ボランティアとして活動しています。また、民生委員・児童委員の中でも、子どもや子育てに関する支援を専門的に担当する委員を主任児童委員といいます。

民生委員・児童委員には守秘義務があるため、個人情報やプライバシーの保護に配慮しながら相談内容に応じて専門機関や福祉サービスを紹介し、必要なサービスが受けられるよう関係機関との調整を行っています。

高齢者介護や障がい者支援、家族関係や子育てに関する悩みなどがあれば、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。お住まいの地域の民生委員・児童委員について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

カパルのぬりえを展示します

民生委員・児童委員の活動を周知するため、応募のあったカパルのぬりえを展示します。

とき 5月1日（金）～20日（水） 8時45分～16時30分

▼土・日曜日、祝休日を除く

ところ 市役所1階市民ホール



5月は志木市こころの安全週間です

健康増進センター ☎048(473)3811

市では、5月のゴールデンウィーク明けの1週間を「こころの安全週間」と定めています。

新年度を迎え新生活をスタートさせる人が多いこの時期は、五月病という言葉もあるように、体だけでなくこころも疲れやすくなります。

夜に眠れない、気分が落ち込んでしまう、楽しいことが何もないなどの状態が続くときは、誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることが大切です。

こころの健康に目を向けてみましょう

当てはまるものはありますか？

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しめていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

左記のような状態のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのために辛い気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性あります。

うつ病は、薬やカウンセリングなどで症状を改善することができますので、相談機関や医療機関に相談することが大切です。

市では、こころの相談をはじめ、さまざまな相談先を紹介していますので、健康増進センターへご相談いただくか市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ