

市公式Instagramのアカウントを開設しました

市政情報課 ☎048(473)1110

市では、これまでX・Facebook・LINE・YouTubeなどのSNSを活用し、さまざまな市政情報をお届けしてきましたが、さらなる魅力発信を目的として、新たに「市公式Instagram（インスタグラム）」のアカウントを開設しました。

街の風景やイベント情報など、志木市の魅力を「写真」と「動画」で分かりやすくお届けしますので、アカウントをフォローして、志木市のいいね!を見つけてみませんか？

皆さんのフォローといいねをお待ちしています！



▲市公式 Instagram
「【志木市公式】いいね！
がいっぱい」

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。

一人で悩まず、まずは誰かに相談してみませんか。



▲相談機関一覧

こころの健康に目を向けましょう

体とこころは一体です。日頃から生活リズムを整え、適度な運動や十分な休息、睡眠を心がけましょう。

また、右記のようなうつ病対策も効果的です。

気軽にできるうつ病対策

- 朝日を浴びる
- ストレッチをする
- ぬるめのお湯にゆったりつかる
- 眠れない時も横になり目をつぶる
- 一人で抱え込まず誰かに話す

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、処理の過程で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の黄色いビン・スプレー缶のカゴに出してください。なお、穴空けは不要です。

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

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。

▼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。

▼中身を空にするのが困難な場合は、志木市一般廃棄物処理許可業者に処分を依頼することも可能です（有料）。