

約15人に1人がうつ病を経験

問合せ先／福祉企画課 ☎42-8724 FAX43-1801
fukuki@city.kasai.lg.jp

こころの病気について正しく理解しましょう [3月は自殺対策強化月間]

こころと体の不調は一時的には誰でもありますが、長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう場合は「うつ病」かもしれません。うつ病は、こころの病気の代表的なもので、複数の要因が重なって発症します。ストレスや性格、遺伝だけが原因ではありません。厚生労働省によると、一生のうちに約15人に1人がうつ病を経験しています。うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。「あなたが生きている それが大事」ひとりで悩まずに相談してください。

■相談窓口

- ・**県ののちと心のサポートダイヤル**／☎ 078-382-3566
月～金 18:00～翌 8:30 土・日・祝 24時間
- ・**市こころの健康相談**／☎ 42-8723 平日 8:30～17:15

■こんな時は要注意／何となく不調が続く

- ・眠れない、早く目が覚める
- ・悲しい、イライラする、興味や喜びがわからない
- ・食欲がない、体重が減る
- ・思考力や集中力の低下 など

■**早期発見と継続した治療が大切**／医療機関を受診するのは大げさではないか、相談するのは恥ずかしいなどとためらうのは病気を悪化させるもとになります。

■**休養や気合だけでは治りません**／休養も大切ですが、適切な治療を受けずに休んでいるだけではよくなりません。頑張りすぎると症状が悪化することがあります。

■**妊娠出産等でホルモンバランスが不安定になると、気分の落ち込みが続く場合があります**／家族や周囲に協力を求め、相談するようにしましょう。

リサイクル品の展示販売(リサイクルプラザ)

問合せ先／加西市クリーンセンター ☎46-0602
環境課 ☎42-8719

リサイクル啓発のため、クリーンセンターに持ち込まれたタンスや机などの粗大ごみのうち、再利用可能な物品を格安で展示販売します。

■**販売期間**／3月14日(月)～25日(金) 9:00～12:00、13:00～16:00
※水・土・日・祝は除く

■**場所**／加西市クリーンセンター管理棟内(中山町520-15)

■**対象者**／市内在住で営利を目的としない方※事業所などは対象外

■**販売方法**／家具・自転車など物品により指定した日に抽選販売します。お一人さまの購入数についても制限があります。詳しくは展示場で確認してください。



販売予定のタンスやコンビカーなど

市営住宅の入居者募集

問合せ先／施設管理課 ☎42-8750 FAX42-1998
shisetsu@city.kasai.lg.jp

■市営住宅

団地名	家賃	戸数・面積・間取り
横尾団地(北条町横尾)	22,000～50,500円	1戸・64㎡・3LDK
吉野団地(吉野町)※期限付若年住宅	20,400～47,000円	1戸・66㎡・3LDK

※期限付若年住宅とは、入居資格に加えて入居者と配偶者の合計年齢が80歳以下の世帯が対象で、入居期間は10年の期限付きです。

※家賃は平成27年度の金額です。

■**入居時期**／5月中旬予定 ■**受付期間**／3月22日(火)～31日(木)

※申込書は3月15日(火)から配布します。入居資格など詳しくはお問い合わせください。



横尾団地

スポーツ大会の結果

- 伊東電機杯親善野球少年野球／1位 北条
 - バウンドテニス交流大会(1/17、善防公民館)
団体ダブルス戦、ラリー戦／1位 くまさん
 - グラウンド・ゴルフすぱーく加西杯(1/30、すぱーく加西)
1位 山本久美子 2位 栗山信男
- 問合せ先：文化・観光・スポーツ課 ☎ 42-8773

「登録制ひろば」の参加親子を募集

問合先／こども未来課 ☎42-8726 FAX42-8731
kodomo@city.kasai.lg.jp

■ひまわりルーム

ひまわりルームの「ひよっこタイム」「わくわくタイム」は、保育所（園）や幼稚園に入っていない幼児が初めて経験する集団遊びの場です。

いろいろなおもちゃを利用して親子や友達と遊ぶほか、保育士による歌や手遊び、紙芝居、パネルシアターなどのお楽しみ時間があり、遊びながら社会性を身につけることができます。

また、子育てに関する不安や悩みも気軽に相談員に相談できます。親子で遊んで育児の不安を解消しましょう。



	ひよっこタイム	わくわくタイム
対象	市内在住で1歳以上の未就園の幼児とその保護者	市内在住で3歳以上の未就園の幼児とその保護者
開催曜日・定員	月・水曜日 いずれも親子45組（計90組）	金曜日 親子20組
利用方法	いずれかの曜日に登録し週1回利用（10:00～11:30）	登録し週1回利用（9:15～10:30）
開設場所	健康福祉会館第2棟2階 ひまわりルーム（児童療育室） ☎42-6704	
申込期間	4月4日（月）、5日（火）9:30～16:00（12:00～13:00を除く） 先着順。開設場所に来室し、登録してください。電話での受け付けはしていません。	
その他	※4月15日（金）から開設予定。費用は無料。開設後、生後3カ月未満の乳児の来室はできません。 ※「ひよっこタイム」と「わくわくタイム」両方の登録はできません。	

※ひまわりルームの子育て支援事業は、加西市から特定非営利活動法人まーぶるキッズに委託し実施しています。

■ぜんぼうキッズ・ほくぶキッズ

ぜんぼうキッズ・ほくぶキッズの「登録制ひろば」は、0歳から保育所（園）や幼稚園に入るまでの乳幼児が集う、親子・家族・地域のふれあいの場です。

親子遊びやお友だちとの体験遊びを通して、交流の輪を広げ、仲間とともに子育てを楽しみましょう。子育ての相談も受け付けています。



場所	ぜんぼうキッズ（善防公民館内） ☎&FAX 48-3404	ほくぶキッズ（オークタウン加西内） ☎&FAX 44-0719
対象	市内在住で0歳から就園前の乳幼児とその保護者	
活動日	月2回、次の①②のいずれかで登録してください。活動時間は10:00～11:30、費用無料 ①第1・3週の火曜日から金曜日のいずれかの曜日 ②第2・4週の火曜日から金曜日のいずれかの曜日（ただし、木曜日は平成27年4月以降生まれの第1子対象）	
定員	各曜日グループ15組（計120組）	
内容	歌、手遊び、親子体操、おもちゃ作り、季節遊び（行事）、遠足、子育て講座など	
申込	4月8日（金）までに各キッズへ電話・FAXまたは来館して登録してください。	

※「登録制ひろば」の他に「自由にあそべるひろば」（月～金曜日 10:00～15:00）もあります。