

こころ、元気ですか？

保健予防課 227-5102

こころの疲労度チェック

最近1か月の状態でチェックしましょう

- 気分が沈んでゆううつだ
- 朝、気持ちよく起きられない
- 何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事が手につかない、やる気が出ない
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 体がだるい、なかなか疲れが取れない
- なんとなく不安でぞわぞわする
- 食欲がない
- 肩がよくこる・腰がよくはる、頭が重い
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 集中したり決断したりすることが難しい
- 毎日、充実感がない
- 人に元気がないと言われる
- 知っている人のいない場所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい
- お酒の量が増えた

埼玉医科大学総合医療センター教授・堀川直史さん監修

上は、現在のストレスの程度に気づくための、大まかなチェック項目です。該当する項目が多いほど、こころが疲れ、危険信号を発しています。「あれ、いつもと違うな」と感じたら、一人で抱え込まずに相談しましょう。

大切なのは、早めに気づくことです。保健予防課では、こころの健康に関する相談に応じています。詳しくはお尋ねください。

みんな子育て⑩

子育て支援課
224-5821

子育てに悩んだら

子育ては、育児書どおりにはいきません。周りの子と比べて、小さい、言葉が遅い、泣きやまないなど、悩みはつきません。加えて、核家族化の進展により祖父母の子育て経験がなくなったことや、

近所との関係希薄化で、身近に育児の相談をできる人が少ない状況になっています。

結果「どうしたらいいの?」「一人で悩み、気分が落ち込んだりすることも……。」

子育て支援課では、このようなお方のために、家庭児童相談を行っております。この相談

は、専門の知識を持つ家庭児童相談員が、子どもたちに関する知能、ことば、学校生活、家族関係などについての相談に応じています。

子育てに疲れ、悩みを一人で抱え込んでいませんか。解決するために思い切って相談して、笑顔で子育てを楽しみましょう。

●家庭児童相談(子育て支援課に要電話予約)

相談日時: 月・金曜日、午前9時～午後5時

対象: 市内在住で18歳未満の子どもを育てている保護者など

●土日子育て電話相談室やまぶき

平日に時間が取れない方のための電話相談窓口です。子どもからの虐待通報にも対応します。

電話番号: 234-3166

相談日時: 土・日曜日の午前9時～午後5時

対象: 市内在住で18歳未満の子どもまたはその保護者、支援者など

知って なるほど 川越まつり

平成15年9月28日、川越まつりの雰囲気や1年中味わうことのできる施設としてオープンした川越まつり会館。最大の見どころは、山車展示ホール。華麗な幕や精巧な彫刻により飾られた、豪華絢爛な本物の山車が常時2台展示されています。日曜日と祝日には、市内の囃子連による囃子実演を行っています。また、舞う人の目線で祭りの情景を楽しむことができるものや、囃子の聴き比べ、昭和57年から現在までの川越まつりのポスターを展示するなど、川越まつりの魅力が満載です。川越まつり公式サイト内には同館のホームページもあります。

同館では、これまでに延べ69回の山車展示と、1,200回以上の囃子実演を実施。来館者は1月末までで

開館10周年!

89万人を超えました。多くの方に支えられて、川越まつり会館は今年10周年を迎えます。これを記念して、9月に大型スクリーンと視聴覚ホールで流れる映像をリニューアル。また、今までの川越まつり写真コンクールの入選作品を集めた回顧展を行います。ほかにも、10周年を記念してさまざまな催しを行う予定です。ご期待ください。

川越まつり会館 225-2727

川越まつり会館囃子実演予定

日程	囃子連名
3月	17日(日) 菊元会
	20日(祝) 信亀会囃子連
	24日(日) 道真囃子連
	31日(日) 南大塚囃子連

* 午後1時30分・2時30分の2回行います(各20分)。要入館料。