

住宅用火災警報器の定期的な点検を

消防だより 山火事を予防しましょう！

3月1日から3月7日まで春季全国火災予防運動実施中

問 消防本部予防課予防係 ☎ 0956-72-1211

春先は乾燥する時期ですが、農作業に伴うあぜ草や剪定枝の処分など、野外で火を扱う機会が多く、火の不始末による山火事が多発しています。

火を使う際は以下の点に注意し、山火事を予防しましょう。

山火事予防のポイント

-  火を使う際は必ず複数人で
-  風の強い時、乾燥する時は火を使わない
-  火を焚く時は必ず消火用の水を用意
-  火を焚いている時はその場を離れない



※農作業における火入れなど、一部例外を除き、野焼きは原則禁止です。
そのほか、たばこのポイ捨てや子どもの火遊びも厳禁です。

お元気ですか？あなたのところ～3月は自殺対策強化月間です～



問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129
県北保健所 ☎ 0950-57-3933

あなた自身や身近な人で気になる症状はありませんか？

- よく眠れない
- 食欲がわかない・ご飯がおいしくなくなった
- 疲れやすく、やる気がでない
- 気分が晴れない・憂うつである
- 集中できない・判断力が落ちている
- 楽しいはずの活動が楽しめない

▲出典 長崎県自殺総合対策相談対応のための手引き集

うつ病は、適切な治療（抗うつ薬の服用と休養）が必要です。受診をためらうのは、症状の改善を遅らせます。「もしかしてうつかも？」と思ったら、かかりつけ医や精神科・心療内科などの専門の医療機関へ早めに相談しましょう。

病院受診の必要性や不安な気持ちについて相談したい場合は、問合せ先へご相談ください。

10日以上続いている場合、それは「うつ」かもしれません。

相談方法・窓口を紹介
「まもろうよところ」
(厚生労働省サイト)





玄関ドアは 1日^{たった}で

リフォームできるんです！

(株)グッド・ハウス ☎ 0120-72-3718
松浦市志佐町里免 315-4