



健康 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎0297・25・2100

「こころの健康相談窓口」をご利用ください

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活場面における制限や、働く環境の変化など、さまざまなストレスを感じやすい状況です。些細なことでも不安やイライラを感じたり、食事や睡眠がとりづらくなるなどの症状が見られたら、気づかないうちに「こころ」が疲弊しているサインかもしれません。一人で抱え込まず、相談窓口の活用をご検討ください。

■こころの体温計

市ホームページまたは次のQRコードからは、気軽にメンタルヘルスのチェックができるシステム「こころの体温計」が利用できます。ご自身やご家族の健康維持のために、ぜひご利用

「こころの体温計」
をご利用の方は
こちら



「まもろうよこころ」
をご利用の方は
こちら



くください。
まもろうよこころ (厚生労働省特設サイト)
電話やSNSの相談窓口などの情報が紹介されています。



募集 事務用封筒に広告を掲載しませんか

伊奈庁舎子ども課 (内線4204)

こども課では、児童手当および保育業務などで使用する事務用封筒に、広告を掲載する広告主を募集します。

▼広告サイズおよび掲載料
ヨコ100mm、タテ33mm×ヨコ100mm (規格サイズ) より若干小さくなる場合があります。

▼掲載位置 (窓付き) 洋形4号封筒裏面
○募集枠 4枠
○印刷枚数 3万枚
○掲載料 (1枠) 3万円
○募集期間 2月1日(月)～26日(金)

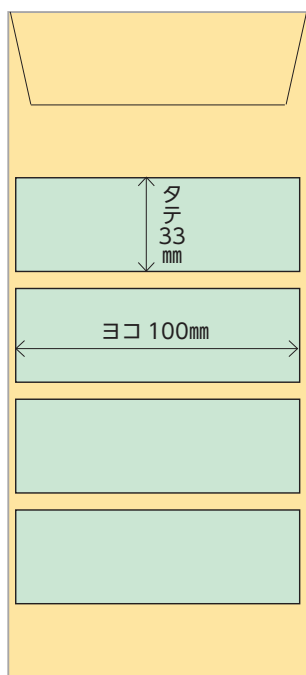
▼応募方法 封筒広告掲載申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送でこども課までお申し込みください。広告図案データはメールでお送りください。

※応募資格や広告の案内など詳細は市広告掲載要綱をご確認ください。
※申込書および要綱は、こども課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込先 ☎300・2395
つくばみらい市福田195
こども課 こども福祉係
✉ kodomo01@city.tsukubanai.ig.jp

▼広告掲載の流れ 受け付け終了後、広告掲載可否の審査を行います。掲載が決定した場合、市広告掲載決定通知書と一緒に掲載料の納入通知書をお送りしますので、広告掲載料を納付してください。

掲載のイメージ



■こころの健康相談 (予約制)

市では、専門医による「こころの健康相談」を実施しています。気分落ち込みや不安、不眠など、こころの不調や悩みに関する相談を行います。

▼日時 3月19日(金) 午後2時～午後3時30分

▼場所 保健福祉センター (古川1015・1)

▼申し込み方法 前日までに健康増進課までご連絡ください。

◇専門スタッフによるメンタルヘルスに関する相談も受け付けています。



農業 水稲病害虫の防除をお願いします

谷和原庁舎産業界課 (内線3103)

令和3年産米の生産に向けて、水稲の安全性を確保し、良質米の生産を図るために、水稲病害虫の防除に対する早めの対策にご協力をお願いします。

特に、ヒメトビウンカによるイネ縞葉枯病や、カメムシによる斑点米などの発生が懸念されますが、これらを効果的に防除するためには地域ぐるみの対策が必要です。

カメムシなどの発生を減らす



ためには、越冬場所となる再生稲やイネ科雑草などを減少させることが有効なので、耕起や畦畔、土手周辺の除草に取り組みましょう。