

INFORMATION 暮らしの情報

福祉健康

こころの健康相談会のお知らせ

専門医(精神科医)によるこころの健康相談会を開催します(無料)。心に関するお悩みのある方、またそのご家族が対象です。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

日時

① 4月27日(月)午前9時30分～11時30分

(申込締切 4月22日(水))

② 5月18日(月)午後2時～4時

(申込締切 5月13日(水))

会場 金井コミュニティセンター①②とも

受付人数 4人まで(要予約)

お申し込み・お問い合わせ 佐渡保健所

☎743407

「ひきこもりの家族のつどい」のお知らせ

「ひきこもり」で悩んでおられるご家族を対象に、つどいを開催しています。同じく悩んでいるご家族同士で息抜きをしませんか? 今までとはちよつと違う工夫、やりとり、もの見方・考え方へのヒントが見つかるかもしれません。話をお聞きになるだけでも結構です。秘密は守られますので、お気軽にご参加ください。

日時 5月10日(日)午後1時30分～4時

会場 金井コミュニティセンター小会議室

参加費 100円

お問い合わせ 佐渡保健所 ☎743407

お知らせ

平成21年度「ふるさと越後の家づくり事業」の募集

「ふるさと越後の家づくり事業」では、越後杉ブランド(県産スギ乾燥材)を使用した住宅の建設に対し補助します。

補助金支給の条件

住宅の延べ床面積が70㎡以上280㎡以下で、越後杉ブランドを延べ床面積1㎡当たり0.07㎡以上使用

補助金額

1棟40万円

なお、越後杉の使用量が多い場合(0.1㎡/㎡以上)や35歳未満の若者UI-Jターナー者が施主の場合は10万円の加算があります。

補助金の申請方法

施主に替わり、大工・工務店が申請します。

募集期間・募集棟数

第1回 4月1日～5月29日 200棟

第2回 10月1日～10月30日 50棟

※応募者多数の場合は抽選

お申し込み・お問い合わせ 佐渡地域振

興局農林水産振興部林業振興課(県産材担当) ☎743450

森林所有者・森林経営者の皆さまへ 森林国営保険をご利用ください

森林国営保険は、雪害をはじめ、火災・干害・水害・風害・潮害・凍害・噴火災で受けた森林被害を、契約内容に応じて補償する国の保険制度です。

災害は突然にやってきます。ひとたび森林が被害を受けると、大切な資産が失われるだけでなく、復旧には長い時間と多くの労力・費用がかかります。

万一の損害に備えて、森林経営をサポートする森林国営保険をぜひご利用ください。

対象 森林所有者・森林経営者

(面積0.01ヘクタール以上の人工林)

窓口 最寄りの森林組合等

お問い合わせ 新潟県森林組合連合会

☎0252236501

こころ元気ですか? ひとりで悩まないで相談しましょう!

★「うつ」の症状とは?…こころの症状に加え、からだの症状が同時に現れるのが特徴です。

まわりから見てわかる症状

- ・表情が暗い
- ・反応や判断力が鈍くなった
- ・仕事などでミスが多くなった
- ・仕事を休みがち
- ・外出しなくなった(家に閉じこもるようになった)
- ・飲食やタバコの量が以前より増えた

うつ病の自覚症状

精神的症状

- ・憂うつ
- ・集中力がなくなった
- ・興味がわかない
- ・自分を責め立てる
- ・イライラしやすい

身体的症状

- ・睡眠障害(早朝覚醒)
- ・疲れやすくなった
- ・頭痛(特に重苦しい)
- ・食欲がない
- ・肩こりや体重の減少

休んだり、誰かに相談しても、症状が改善しない場合は、専門的な治療が必要かもしれません。ひとりで悩まず、ご相談ください。

・佐渡保健所 ☎74-3407 ・市役所健康推進課 ☎63-3115 (月～金曜日 ※祝日は除く)

