

1. 关于心理疾病

以前心理疾病被认为是一些特定的少数人的问题。

但是现代医学认为任何人、任何年龄段都会有患上心理疾病的可能。

心理疾病绝不是他人之事。

不同的人有各种价值观和各式各样的生活方式，所以任何人都可能会在家庭、学校、工作单位等处遇到各种各样的精神压力。

心理疾病分为「精神综合失调症(分裂症)」和「情绪障碍」

精神综合失调症(分裂症)的表现是实际没有的事物却感觉有、自以为听到别人在说自己的坏话和流言、不想见人、自闭在家。

但是没关系，坚持药物治疗和康复治疗，症状会得到控制，能够逐渐康复。现在病愈后在工作的人也很多。

情绪障碍的表现是做什么都不开心、缺乏兴趣、会有轻身的想法。当想到什么的时候会突然变得情绪高涨、变得多语、购买高额商品。

但是没关系，通过坚持吃药、休养、接受心理治疗，能恢复正常生活。

如果自我觉得有心理问题时，有很多地方可以咨询。

栃木市设有有专业咨询人员的「心理健康咨询」服务，需要提前预约。

心理疾病并不是特别的病，它是发生在我们日常身边的疾病。所以即使有了心理疾病，也不用觉得特别。

我们要更多的了解心理疾病，对患有心理疾病者给予理解与帮助，这是很重要的。

2. 关于市政府年末年初的业务指南

市政府的总部和各综合支部都于12月29日周二至2021年1月3日周日放假，闭馆休息。请大家予以理解与配合。

在此期间的出生证明、婚姻登记、死亡证明等请交到市政府总部一楼西南角的警卫室。

另外，年末年初的垃圾回收按回收日历进行。

1月1日至1月3日不回收垃圾。

直接把垃圾运到垃圾回收中心的居民，请注意12月31日的营业时间是上午8点半到中午就结束了。

年初1月4日再开始正常回收。

年末的垃圾回收中心会非常拥挤，所以请您准备好充足的时间前往。并请戴好口罩。

3. 关于「流行性感冒的注意事项」

流行性感冒(流感)与普通感冒相比全身症状较重,会引发支气管炎和肺炎等,也有重症病例。所以请务必注意。

针对流感「不得」、「不传染」的预防对策,首先是要在流行开始前就接种流感疫苗。

今年的流感恐怕会与新型肺炎同时流行。

流感同新型肺炎一样,也是通过飞沫传播。所以请注意遵守咳嗽的卫生礼仪和戴好口罩。

回家后和用餐前要勤洗手、手指要酒精消毒。

如果觉得自已得了流感时,请不要勉强去学校或单位。

有发烧时,请打电话向自己平时就诊的医院咨询。

如果不知道向哪家医疗机构咨询时,请联系「受诊・咨询中心」。

电话号码 0570-052-092

发烧时,跟新型肺炎很难辨别。所以在直接前往医院前,请务必先电话咨询。

外国人可以拨打能用自己母语的「专为住在栃木县的外国人的新型肺炎咨询热线」进行咨询。

这是住在栃木县的外国人专用电话。

电话号码 028-678-8282 24小时热线

4. 关于 2020 光和音露天舞台

从东武新大平下车站的东口开始，到「普拉扎大平交流中心」的周边，装饰了 10 万个以上的冬季夜空灯饰。

灯饰时期： 12 月 1 日～明年 1 月 11 日

开灯时间： 下午 5 点～晚上 10 点

今年请大家互相之间保持距离、戴好口罩。

让我们一起来观赏、享受温暖人心的冬季灯饰吧！