

## 3月は「自殺対策強化月間」です

悩みや不安を抱えている方はいませんか。3月は、就職や転職、転居などで、生活環境が大きく変動する時期です。この時期は特に自殺者が増加する傾向にあることから、国では3月を「自殺対策強化月間」としています。

総合相談支援課では、心の不調を感じている方の相談に、随時応じています。一人で悩みを抱え込まずに、まずは一度ご相談ください。

【問い合わせ】総合相談支援課(総合福祉センター「絆」内 ☎287-2525)

あなたの声を  
聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？



3月31日(日)まで  
村立図書館に啓発ブース  
を設置します

小学生向けから大人向けまで、「こころの栄養」になる図書を、村立図書館で展示しています。ご来館の際は、ぜひお立ち寄りください。

【悩みがある方・困っている方へ】つらいこと・苦しいことは一人で抱え込まず、悩みを相談しましょう

### 茨城いのちの電話

☎ 029-350-1000 (水戸)

相談日時▼原則、365日 24時間

☎ 0120-783-556 (フリーダイヤル)

相談日時▼365日 午後4時～9時 ※毎月10日は午前8時から翌日の午前8時まで受け付けています。

### SNS(LINE)相談

相談日時▼

▽日曜日(第5日曜日を除く)…午後4時～7時50分(受け付けは午後7時まで)

▽第2火曜日…正午～午後3時50分(受け付けは午後3時まで)



### こころのSNS相談@いばらき

LINEアプリから「こころのSNS相談@いばらき」を友だち登録すると、相談できます。



相談日時▼365日 午後5時～10時

### いばらきこころのホットライン

☎ 029-244-0556

相談日時▼月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～正午、午後1時～4時

☎ 0120-236-556 (フリーダイヤル)

相談日時▼土・日曜日(年末年始を除く)の午前9時～正午、午後1時～4時



まもろうよこころ

相談窓口や自殺対策に関する取り組みなどの情報を掲載しています。右の二次元コードからアクセスできますので、ぜひご覧ください。



## 宝くじの社会貢献広報事業で防災資機材を整備しました

【問い合わせ】防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(☎282-1711 内線1522)

舟石川三区自主防災防犯委員会(委員長:塩澤弘美さん)では、一般財団法人自治総合センター(東京都千代田区)が実施する宝くじの社会貢献広報事業の一つ「自主防災組織育成助成事業」を活用し、舟石川三区自治会集会所にある防災倉庫に発電機を備えるなど、防災資機材の充実と強化を図りました。この事業は、宝くじの収入を財源に、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するため、コミュニティ活動等に必要な備品の整備に対して助成するものです。今回の整備

に当たり、塩澤委員長からは「自然災害は避けられない面もありますので、いざというときに、今回整備した防災資機材を活用し、被害を最小限に食い止められるよう、継続して防災訓練を実施していきます」との頼もしい言葉が寄せられました。



▲舟石川三区自主防災防犯委員会関係者の皆さん