

3月は自殺対策強化月間です

— その悩み、ひとりで抱え込まず、話してみませんか —

子育て、障がい、介護、アルコール依存…生きることが苦しくなった時、つらい思いや不安をひとりで抱えこまず、専門機関や身近な人に相談してください。あなたが生きやすくなる方法がきっと見つかります。

こころの相談窓口 ID 0235298 福祉課 ☎ 66-1106

- あいちこころほっとライン365 (☎ 052-951-2881) 午前9時～午後8時30分
- 愛知いのちの電話 (☎ 052-931-4343) 24時間
- ビフレンダーズ (☎ 052-870-9090) ㊟ 午後8時～11時
- よりそいホットライン (☎ 0120-279-338) 24時間

気をつけたい「高齢者うつ」 長寿課 ☎ 66-1105

高齢者の場合、うつ症状が、頭痛や肩こりなどの体の不調や、怒りっぽい症状として現れることがあります。認知症との区別がつきにくいいため、早めに医師に診てもらいましょう。気になることがあれば、お住まいの地域包括支援センターに相談してください。

- 中央 (蒲郡中学区 ☎ 69-6674) 午前8時30分～午後5時15分
- 東部 (大塚・三谷中学区 ☎ 59-6790)、みらいあ (中部中学区 ☎ 66-0800)、塩津 (塩津中学区 ☎ 56-7125)、西部 (形原・西浦中学区 ☎ 58-1136) 午前8時30分～午後5時30分

ストレスや落ち込み度が簡単にチェックできます

▼市ホームページ

こころの体温計 🔍 検索 ID 0090562



3月の休館日				児童館 祝日開館
図書館	博物館	生命の海科学館	市民会館	
2日 月	2日 月	3日 火	3日 火	20日 祝 みや児童館
9日 月	9日 月	10日 水	10日 水	
16日 月	16日 月	17日 木	17日 木	
23日 月	17日 火	17日 木	24日 火	
30日 月	23日 月	24日 火	31日 火	
31日 火	30日 月			

水まわり・内装・リフォーム
安心の地元業者
“宮田住設”にお気軽にお声掛けください。

株式会社
宮田住設
地元繁栄に貢献します!

トイレ・洗面化粧台・給湯器取替・水漏れ・上下水道工事等

〒443-0102 愛知県蒲郡市金平町植地 11-1

☎ **0533-57-8088**

営業時間 8:00～17:00 FAX 0533-57-8072

蒲郡市上下水道指定工事店 愛知県知事許可(般-31)第66784号