

3月は「自殺対策強化月間」です！

## 悩みを専門の機関に相談してみませんか？

◆問い合わせ＝☎社会福祉課(内線4134)

3月は就職や転勤など生活環境が大きく変動する時期です。悩みを抱えてる方は、ひとりで悩みを抱え込まず専門の相談機関をぜひご利用ください。

### 市の専門職による精神保健相談

市では、メンタルヘルスに関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

受付時間は平日 8 時 30 分～ 17 時 15 分です。

詳しくは  
こちら



### こころの健康相談

月に一度、市役所にて「こころの健康相談」を実施しています。

水海道厚生病院の精神科医師に無料で相談できます。予約制となっておりますのでご希望の方は社会福祉課障がい福祉支援室(内線 4134)までご連絡ください。

### 厚生労働省サイト

#### 「まもろうよこころ」

厚生労働省では、特設サイト「まもろうよこころ」を設置しています。電話相談だけでなく、SNSでも相談できる各種相談窓口が掲載されています。悩みや不安を抱え困っているときに、ご活用ください。

厚生労働省サイト



### いのちを支える 自殺対策推進センターサイト

#### 「こころのオンライン避難所」

いのちを支える自殺対策推進センターでは、特設サイト「こころのオンライン避難所」を設置しています。気持ちを落ち着ける方法や、各種相談先を探すことができますので、ご活用ください。

いのちを支える自殺対策  
推進センターサイト



相続・離婚・交通事故  
などについて  
お気軽にご相談ください

※事情によりお断りさせていただくことも  
ございます。



支所長 弁護士 板垣真吾(茨城県弁護士会所属)

代表弁護士 萩原慎二

弁護士法人

萩原総合法律事務所  
常総支所 常総市水海道諏訪町3277-1

ご予約はこちらから

☎0297-44-9954

