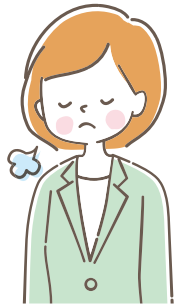


心のSOSに気づいてください

ストレス反応は、身体面、心理面、行動面にあらわれます。
このような症状がある場合、あなたの心からのSOSかもしれません。

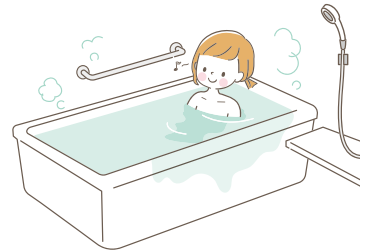
ストレスサインセルフチェック

- ☐ ひどく疲れた
- ☐ へとへとだ
- ☐ だるい
- ☐ 気がはりつめている
- ☐ 不安だ
- ☐ 落ち着かない
- ☐ ゆううつだ
- ☐ 何をするのも面倒だ
- ☐ 気分が晴れない



ストレスとうまく付き合うために

- 1日の中でリフレッシュする時間を確保する



- 自分の気持ちを書き出す



- SOSをだす(相談する)



こころの悩みについては、町や以下の相談機関で相談可能です。ひとりで悩まずご相談ください。

健康福祉課

☎72-6934

(平日 8:30 ~ 17:15)

こころの健康相談ダイヤル(厚生労働省)

☎0570-064-556

(平日9:00~17:00/18:30~22:30)

よりそいホットライン

☎0120-279-226

(365日 24時間)

自殺対策強化月間(1~31日)

悩みや困りごとはひとりで悩まず
相談しましょう。

まろうよ こころ

令和8年
2026

3

March

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2 休	3 ●わくわくタイム	4 ●窓口延長日 ●わくわくタイム	5 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	6 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	7 休
8 ●窓口開庁日	9 休	10 ●すくすく発達教室	11 ●窓口延長日 ●5歳児健診	12 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	13 ●中学校卒業式 ●ヘルスアップ運動教室	14 休
15	16 休 ●ママのリフレッシュ教室	17	18 ●窓口延長日	19 ●夜間ヘルスアップ運動教室	20 春分の日	21 ●こども園卒園式
22	23 休 ●小学校卒業式 小・中学校修了式	24 世界結核デー	25 ●窓口延長日	26 ●フィットネスクラブ	27 ●ヘルスアップ運動教室	28 休
29	30 休	31 休	1	2	3	4