

# 歴史博物館 祝 開館5周年記念イベント

問 歴史博物館 (☎63-6100) ID 1017373

平成31年3月24日にオープンした歴史博物館が開館5周年を迎えます。5周年を記念して特別結成したジャズバンドの演奏や、「とに〜ず」によるパフォーマンスがあります。

時 3月24日(日)

- 内 ▶10時～10時30分…けん玉&コマパフォーマンス兄弟「とに〜ず」  
▶11時～11時30分…刈谷城盛上げ隊・かつなりくん  
▶11時40分～12時…山車囃子（山車は登場しません・雨天中止）  
▶13時30分、15時（各30分）…ジャズコンサート

## ◆5周年企画展ヒストリー

これまでに開催した企画展を紹介します。

時 3月19日(火)～4月7日(日)

## ◆来館者プレゼント

先着200人にオリジナルしおりをプレゼントします（1人1枚）。

時 3月24日(日)



3月は  
自殺対策  
強化月間

## 働く世代の人へ、あなたのこころの信号は何色ですか？

～みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち“かりや”～

問 保健センター (☎23-9559) ID 1003319

自殺者の約70%は20歳代から50歳代の働き盛りの世代です。職場や家庭環境、人間関係などが原因で、心身が疲労したり、強いストレスを受けていたりする状態では、さまざまな不調が出てきます。自分の心や体、周りの人のSOSに耳を傾けるよう心掛けてみましょう。

### 「いつも」と違うこんな症状はありませんか？

心の不調は、自分ではなかなか気付きにくい場合があります。また、気付いても「職場や家族に心配をかけたくない」などの思いから、自分自身で抱え込んでしまう場合もあります。

#### からだの面

- 寝つきが悪い。朝早く目覚める。
- 食欲がない。
- 疲労感が抜けない。

#### 行動の面

- 遅刻、欠勤が増えた。
- 口数が減った。
- テレビや新聞を見なくなった。

#### こころの面

- 気分が落ち込んでいる。
- 何事にも興味が持てない。
- イライラして落ち着きがない。

### ◆相談しましょう

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人や家族、同僚、相談窓口などで相談しましょう。心や体の不調が続く時は、医療機関を受診しましょう。

#### 相談窓口

- 保健センター (☎23-9559)
- 衣浦東部保健所 健康支援課 (☎21-9337)
- よりそいホットライン (☎0120-279-338)
- 名古屋いのちの電話 (☎052-931-4343)
- ライフリンク
  - ▶ 電話相談…#いのちSOS (☎0120-061-338)
  - ▶ SNS相談…QR①生きづらびっと
- あいちこころのサポート相談
  - QR②LINE、QR③Facebook



①



②



③