

3月は東京都の自殺対策強化月間

# 自殺に追い込まれない社会を目指して

心のサインに早めに気づきましょう

区では、平成30年に31人の方の尊い命が自殺によって失われました。自分自身や、あなた大切な人の心が疲れて追い込まれそうになっていたら、ご相談ください。

- 夜眠れない
- 自分なんかいない方がいいと思う
- 孤独で死んでしまいたいと思う
- 人間関係が辛くて、死んでしまいたいと思う
- 仕事ができなくなり、経済的に行き詰まっている

## 特設展示

図書館では関連する本の展示・貸し出しを行います。

- ▶区役所1階ロビー …… 3月13日(金)まで
- ▶町屋図書館 …… 3月18日(水)まで
- ▶南千住図書館 …… 3月13日(金)～5月13日(水)



展示の様子

## 「こころと命のカード」を配布



自殺予防のための講演会や各種イベント、区役所1階障害者福祉課等で配布しています。

## かけがえのない命を守るために

### ゲートキーパー研修

ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人）研修を実施しています。また、団体等で行う研修に、講師を派遣しています。

### 荒川区自殺対策計画

区では、かけがえのない命を守るために、「荒川区自殺対策計画」を策定しました。荒川区ホームページや障害者福祉課でご覧いただけます。

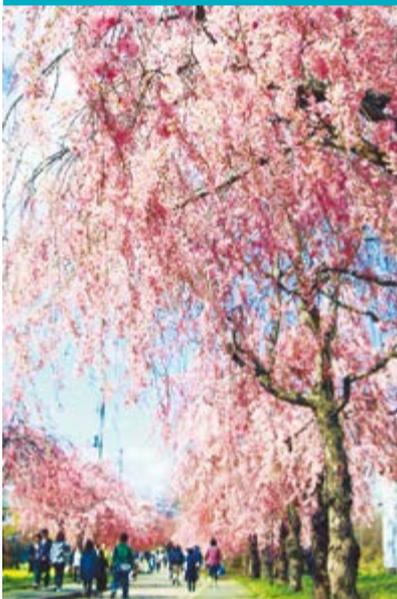


## 一人で悩まず相談してみませんか

- 東京いのちの電話（24時間） …… ☎(3264)4343
- 東京都自殺相談ダイヤル（午後2時～午前5時30分） …… ☎0570(08)7478
- 東京自殺防止センター（午後8時～午前5時30分） …… ☎(5286)9090  
※火は午後5時～午前2時30分。水は午後8時～午前2時30分
- よりそいホットライン（24時間） …… ☎0120(279)338

相談・問合せ 障害者福祉課こころの健康推進係（区役所1階） ☎内線2378

## ホテルグリーンパール那須 喜多方日中線歩行者道路のしだれ桜鑑賞ツアー



- 期 間** 4月21日(火)～23日(木) ※2泊3日(朝食2回、昼食2回、夕食2回付)
- 最少催行人数** 20人
- 内 容**
- ▶1日目…荒川区役所（午前10時出発）→あしかがフラワーパーク（見学・車内昼食）→ホテルグリーンパール那須（午後3時到着予定）
  - ▶2日目…●志ぐれ亭（昼食） ●ほまれ酒造（見学） ●喜多方日中線記念自転車歩行者道しだれ桜鑑賞
  - ▶3日目…ホテルグリーンパール那須（午前10時出発）→道の駅うつのみやろまんちっく村（休憩・自由昼食）→荒川区役所（午後3時到着予定）
- 費 用**
- 1人分（1室を2～6人で利用した場合）
- ▶A室…3万7820円
  - ▶B室…3万5520円
  - ▶C室…3万3200円
- ※宿泊・往復バス・ツアー代、保険料、入湯税を含む  
※1人で参加する場合は割増料金となります
- 申込み・問合せ** ホテルグリーンパール那須 ☎0287(76)2883

### 区民保養所予約受付開始日

#### ホテルグリーンパール那須

利用期間 9月1日(火)～30日(水)

#### 申込方法・問合せ

- ▶電話…3月10日(火)午前10時からホテルグリーンパール那須へ ☎0287(76)2883
- ▶施設予約システム…3月11日(水)午前0時から荒川区ホームページで

#### ホテルニューアカオ

利用期間 6月1日(月)～30日(火)

#### 申込方法・問合せ

- ▶電話…3月10日(火)午前9時からホテルニューアカオ東京予約センターへ ☎(5846)9133

## 3月の健康相談

会 場 がん予防・健康づくりセンター

種 別	期 日	受付時間	申込み・問合せ
こころの一般健康相談	2日(月)	午後1時45分～3時15分	
	9日(月)・16日(月)・19日(水)・27日(金)	午後2時～3時30分	
アルコール・薬物依存症相談	5日(水)	午後1時30分～3時	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
健康相談	随時	午前9時～午後5時	
母親学級(妊婦)	6日・13日・27日(金)	午後1時から	
ママのこころの相談	5日(水) 19日(水)	午後1時15分～2時45分 午前9時30分～11時	
歯科相談(3歳未満児)	6日・27日(金)	午後1時～3時	健康推進課歯科担当 ☎内線423
障がい者歯科相談	3日(火)		
栄養相談	5日・12日・19日・26日(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423
エイズに関する相談・検査	相談	午前8時30分～午後5時15分	保健予防課感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467
	検査	11日(水) (予約制)	

▶ものわすれ相談(予約制) 対 象 物忘れが気になる、65歳以上の方

期 日	相談時間	会 場	申 込 み
6日(金)	午後1時30分～3時	峡田ふれあい館	☎(5855)3323
26日(水)		西日暮里地域包括支援センター	

▶難病相談室(予約制)

会 場・申込み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3) ☎(3893)2331

- 日 時** 3月21日(土)午後1時30分～3時
- 対 象** 神経難病の方、その疑いのある方
- 内 容** 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談

## 子育てハッピー講座

会 場 がん予防・健康づくりセンター地下1階

### 4～5か月児(令和元年11月生まれ)

- ☎4月6日(月)・7日(火) ※各日とも内容は同じ
- 🕒午後1時30分～3時
- 📖離乳食の話と試食、スキンケア、口の手入れ
- 🍴スプーン 📖健康推進課栄養担当 ☎内線423

### 7～9か月児(令和元年6月～8月生まれ)

- ☎3月24日(火) 🕒午後1時30分～3時
- 👤50人(申込順)
- 📖離乳食の話と試食、事故予防、歯の手入れ
- 🍴スプーン
- 📖3月2日(月)から、健康推進課栄養担当 ☎内線423

### 11～13か月児(平成31年3月～令和元年5月生まれ)

- ☎4月14日(火) 🕒午後1時30分～3時
- 👤50人(申込順)
- 📖幼児食の話と試食、遊び方、歯の磨き方
- 🍴スプーン、お子さんの歯ブラシ
- 📖3月16日(月)から、健康推進課歯科担当 ☎内線423

### イヤイヤ期(平成30年1月～9月生まれ)

- ☎4月6日(月) 🕒午前10時～11時 👤30人(申込順)
- 📖親子が健やかに過ごす方法、トイレトレーニング
- 📖3月2日(月)から、健康推進課保健相談担当 ☎内線434