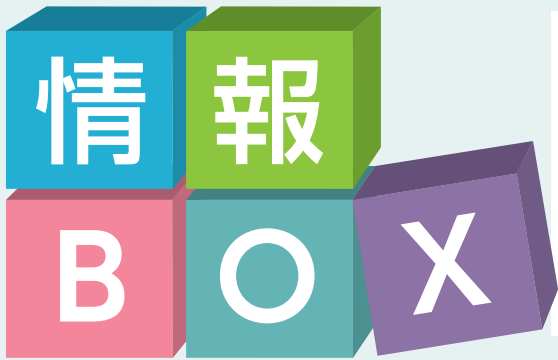




申し込みの記入例

- 1 講座名など
- 2 郵便番号・住所
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 電話・FAX番号
- 5 年齢
- 6 性別

記事に特に記載がない場合は、

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛て先

〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
〇〇〇〇課(申込先の宛て先)

申FAX・Eメールに、記入例1～4と希望日時①～③のいずれか、国籍を書いて、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、FAX5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ

東京音楽大学・目黒区教育委員会連携講座 「ポピュラー・ミュージックの20世紀」

時3/27(日)14:00～16:30
場東京音楽大学(上目黒1-9-1)
内音楽評論家の北中正和氏や慶応義塾大学教授の大和田俊之氏などによる対談
定100人(抽選)
申区HP(コード3)、電話、ハガキ・FAX(記入例1～4を記入)で、3/11(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)へ

あいアイ講座 「ことばの集い」

時4/8～5年3/24(4/29、9/23、12/30を除く)の毎週金曜日10:00～11:30(全48回)
場心身障害者センターあいアイ館(八雲1-1-8 区民キャンパス内)
内集団プログラムを通じて参加者と交流を図る
師言語聴覚士ほか
対言語機能障害(失語症など)があり、身体的支援なしで集団活動に支障なく参加できる区内在住者
定8人(抽選)
申電話、FAX(記入例1～6、言語機能障害などの状況を記入)で、3/17までに、心身障害者センター(☎5701-2221、FAX5701-2425)へ。窓口申し込み可

女性のためのハーブ講座 「ハーブを使ったニューノーマルライフのヒント」

時4/12～5/24の隔週火曜日19:00～20:30(全4回)
場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
内身近で手に入るものを使ったハーブティーの楽しみ方ほか
師ハーブセラピスト 中島日出子氏
対女性で区内在住の勤労者・在勤者
定20人(先着)
¥材料費など8,800円
申FAX・Eメールに、記入例1～4を書いて、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284、✉info@megurokuchushokigyocenter.jp)へ



手話通訳養成講座

中止となった3年度を受講生が4年度に移行するため、募集人数は各クラスとも若干名になります。詳細はお問い合わせください。

時5/12～5年3/9(8/11・18、11/3、12/29、1/5、2/23を除く)の毎週木曜日①10:00～11:30②19:00～20:30(各全38回)
場総合庁舎内会議室ほか
対登録手話通訳者をを目指す15歳以上のかた
募集クラス 初級、中級、上級、専攻
¥教材費3,000円程度
選考方法 実技(4/7に実施。初級は抽選)
申往復ハガキに、記入例1～5、希望クラスと希望時間①または②、簡単な志望動機、在勤・在学者は所在地・名称を書いて、3/15(必着)までに、障害者支援課身体障害者相談係(☎5722-9368)へ

知的障害者(児)移動支援従業者の養成研修

時3/12(土)・13(日)・20(日)9:30～18:30(全3回。13日は17:00、20日は17:30まで)
場心身障害者センターあいアイ館(八雲1-1-8 区民キャンパス内)
定16人(先着)
¥教材費など8,000円
後援 目黒区
申申込先HP(コード4)、電話で、3/10までに、NPO法人たんぽぽの会(☎5722-1858)へ

どう使う、遺言・任意後見(オンライン開催)

時3/15(火)14:00～16:00
師弁護士 松本俊一氏
定50人(先着)。会議アプリZoomを使用
申Eメールに、記入例134を書いて、3/10までに、権利擁護センター「めぐる」(☎5768-3964、✉kenri@meguroshakyo-i.net)へ

初心者着付け教室

時4/10～6/18の毎週日・月・水・金・土曜日の曜日別コース13:30～15:30(各全10回)
場シルバー人材センター着つけ教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
対女性
定各4人(先着)
¥受講料20,000円
申ハガキ・FAX・Eメールに、記入例1～5と希望曜日を第2希望まで書いて、4/4(必着)までに、目黒区シルバー人材センター(〒153-0063目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎3793-0181、✉

講演・講習

かなざわ講座 「金沢の建築文化の魅力」 (動画配信)

区公式YouTubeチャンネルめぐるTV(コード1)からご覧になれます。
時3/4(金)8:00から配信
内金沢城公園周辺、本多の森歴史文化ゾーン、金沢21世紀美術館、茶屋街など金沢を代表する建築の魅力を紹介(下写真は尾山神社)
師谷口吉郎・吉生記念金沢建築館館長 水野一郎氏
共催 目黒区
問金沢市東京事務所金沢営業戦略室(☎3262-0444)



ユネスコ国際交流ひろば 「ふるしき再発見～包む文化を見直そう」

時3/12(土)14:00～16:00
場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
内風呂敷についての講演と包み方のワークショップ
師京都和文美 山田悦子氏
対16歳以上のかた、外国人
定30人(先着)
¥参加費500円
主催 目黒区教育委員会
申FAX・Eメールに、記入例1～5、国籍を書いて、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、FAX5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ

中止
となりました

高齢者センター講習会「初心者向けパソコン講座～エクセル基礎」

時3/16(水)・17(木)①10:00～

12:00②13:30～15:30(各全2回)

場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
対60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要
定各7人(先着)
¥教材費300円。USBメモリ(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)。常設のパソコンを使用
申電話で、高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

消費生活講座「どうなっているの?今どきの葬祭事情～トラブルにあわないために」 (動画配信)

時3/18(金)11:00～3/31(木)11:00
内家族葬や直葬、墓じまいなど最近の葬祭事情、知っておきたい葬祭の基礎知識と注意点を学ぶ。動画共有サイトYouTubeを使用
師日本葬祭アカデミー教務研究室代表 二村祐輔氏(右写真)
定30人(先着)
申区HP(コード2)で、3/13までに、消費生活センター(☎3711-1133)へ



ユネスコ日本語教室 (初級向け)

日時	費用※
①4/5～7/7(5/3・5を除く)の毎週火・木曜日10:00～11:45(全26回)	受講料7,800円
②4/5～7/5(5/3を除く)の毎週火曜日18:30～20:15(全13回)	受講料3,900円
③4/9～7/9(5/7を除く)の毎週土曜日10:00～11:45(全13回)	

※教科書代別途
※途中参加の場合、回数に応じて計算

場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
対日本語を母語としない16歳以上のかた
定各8人(先着)
共催 目黒区教育委員会

☎3793-0588、✉megu21@sjc.ne.jp)へ

お知らせ

情報公開・個人情報保護審議会の公開

時3/28(月)14:00~16:00。
傍聴希望者はお問い合わせください

問行政情報マネジメント課(☎5722-9622、☎5722-8674)

マイナンバーカードに関する手続きの臨時窓口を開設します

時3/19(土)10:00~16:30

場総合庁舎本館1階戸籍住民課

内カード受け取り、電子証明書の発行・更新、暗証番号の変更・再設定、マイナポイント設定支援ほか
問戸籍住民課マイナンバーカード交付係(☎5722-9349)

住宅増改修出張相談

時3/6(日)10:00~16:00

場区民センター(目黒区役所前(目黒区2-4-3))
相談員 目黒区リフォーム協会
中止となりました

問住宅課居住支援係(☎5722-9878)。希望者は当日会場へ

多重債務110番

債務整理の方法と適切な専門機関を案内します。

時3/7(月)・8(火)9:30~16:30

申電話で、消費生活センター(☎3711-1140、☎3711-5297)へ

若者のトラブル110番

SNS(会員制交流サイト)での高額商品購入や、必ずもうかと誘うマルチ商法など、消費者トラブルに関する相談をお受けします。

時3/14(月)・15(火)9:30~16:30

申電話で、消費生活センター(☎3711-1140、☎3711-5297)へ

くらしとお金のFP(ファイナンシャル・プランナー)相談

時3/14(月)①11:00から②12:00から③13:00から④14:00から⑤15:00から(いずれも1時間以内)

場総合庁舎本館1階西口ロビー

内教育・住宅資金、老後の生活設計、保険の見直しなど、資産や家計に関する個別相談

定各1~2組(先着)
後援 目黒区

申電話で、3/10までに、NPO法人日本FP協会関東ブロック事務所(☎5403-9495)へ。空きがあれば、当日も会場で受け付け

建築無料相談

時3/26(土)10:00~15:00

場総合庁舎本館1階D会議室

内建築士による建築物の安全性確保のための助言、建築基準法の解説、建て替えなどの相談

共催 目黒区

問一般社団法人東京都建築士事務所協会目黒支部(株式会社三京建設内☎3723-5845)。希望者は当日会場へ

国民健康保険に加入している世帯の学生のかたへ

国民健康保険の加入者が、修学のため家族と離れて区外へ住所を異動する場合、学生用の被保険者証に切り替える必要があります。

手続き方法など詳細はお問い合わせください。

問国保年金課資格賦課係(☎5722-9810、☎5722-9339)

東京都平和の日に黙とうを

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられたかたに哀悼の意を表するとともに、世界の恒久平和を願い、3/10(木)14:00から、1分間の黙とうへの参加をお願いします。

また、東京都平和の日記念式典(3/10の14:00~15:15開催)を、都HP(コード⑤)からご覧になれます。

問総務課総務係(☎5722-9205)

登録制自転車置場の4年度利用者を追加募集します

利用期間 4/1~5年3/31

募集場所 都立大学駅周辺(八雲橋・呑川橋・稲荷橋置場)

対都立大学駅から自宅・勤務先などが600m以遠にあり、通勤・通学などで自転車または原動機付自転車(総排気量50cc以下。ミニカーを除く)を利用するかた

¥手数料1台3,000円(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を持つかた、生活保護受給者は免除。4/1現在65歳以上は半額)

申申請書(都立大学駅の区広報スタンドなどで配布。区HP<コード⑥>から印刷可)、原動機付自転車は標識交付証明書の写し、登録手数料の免除・減額を受ける場合は証明書類の写しを、総合庁舎本館6階土木管理課自転車対策係(☎5722-9444)へ郵送または持参。3/31までは区HP(コード⑥)で申し込み可。予定数に達し次第終了

区展(目黒区民作品展)のスタッフを募集します

9/14(水)~25(日)に開催予定です。企画・運営を担当する作品部会のスタッフを募集します(無償。団体可)。

部会名 ①写真②絵画③書④手工芸
申ハガキに、記入例①~④と希望部

住民税の申告期限を延長します

TAX

問税務課課税第一~三係(☎5722-9820、☎5722-9324)

新型コロナウイルス感染症の影響により申告が困難なかたについて、申告期限を、4/15まで延長します。

3/16以降に、住民税の申告または確定申告をされた場合

年度当初の住民税額・各種保険料などに、申告内容の反映が間に合わない場合があります。順次反映を行い、税額・保険料などに変更がある場合は通知をお送りします。

会名①~④のいずれか、団体の場合は団体名を書いて、3/22(必着)までに、文化・交流課交流推進係(☎5722-9291)へ

申請社会教育学級を募集します

内団体の継続的な学習(5月~5年3月に10回以上)に、団体推薦の指導者を派遣(6回以内)。原則として、学級には会員以外も参加できる

対次の①または②に該当する5人以上の社会教育関係登録団体、または同様の要件を備える団体①4/1現在結成5年未満で、援助年数が2年以内②援助年数が4年以内(①による援助年数を除く)

要件 次の①~③のいずれかの課題を学習①人権②地域の家庭教育支援ネットワーク形成③障害がある人とならない人がともにする学習

定12団体(青少年団体は3団体)

申申請書(社会教育館、緑が丘文化会館、青少年プラザで配布)を、3/25までに、各施設へ持参

問緑が丘文化会館(☎3723-8741)

地域密着型サービス拠点の開設を希望される事業者へ

介護保険事業計画に基づき、3月下旬から公募を開始する予定です。円滑に事務手続きを進めるため、3/23まで、事前相談を行います。

詳細は、区HP(コード⑦)をご覧ください。

問高齢福祉課介護基盤整備係(☎5722-9607)

高都営住宅シルバーピア(高齢者向け)の入居者を募集します

募集住宅 都営八雲一丁目アパート(八雲1-1)

対次の①~④すべてに該当するかた①単身で都内に3年以上かつ区内に1年以上居住している65歳以上②所得が基準以下③住宅に困っている④常時介護が必要なかた(障

害のあるかたを含む)は、介護サービスなどを利用しながら居宅生活ができる

募集数 単身用1戸(抽選で、審査対象・補欠者を決定)

¥使用料(予定)月額22,700~44,500円。共益費3,000円

申本人が、3/14までに、身分証明書(保険証など)を、総合庁舎本館2階高齢福祉課高齢者福祉住宅・施設係(☎5722-9403)へ持参

自衛隊一般幹部候補生・曹候補生の募集

	一般幹部候補生	一般曹候補生
応募資格	①大卒程度は22~25歳②院卒は修士課程修了など(見込みを含む)で20~27歳	採用予定月の末日現在18~32歳
受付期限	①4/14②6/16(②は飛行要員を除く)	5/10
試験日	次のうち指定する1日①1次=4/23・24(24日は飛行要員のみ)、2次=5/27~6/2②1次=6/25、2次=8/1~7	1次=5/20~29の指定する1日、2次=6/17~7/3の指定する1日

歯科・薬剤科幹部候補生・飛行要員などは、お問い合わせください。

問自衛隊東京地方協力本部五反田募集案内所(☎3445-7747)

保健衛生

健康づくり健診

時3/25(金)8:45~10:30

場総合庁舎本館3階目黒区保健所

内身長・体重・血圧測定、尿・血液検査

対1年以内に同じ健診を受けていない、16~39歳の区内在住者

定40人(先着)

¥健診料500円(生活保護受給者などは無料)

申区HP(コード⑧)で、保健予防課保健管理係(☎5722-9396、☎5722-9508)へ。保育(3歳未満の子ども)希望者は申込時に予約

区立保育園の 民営化に関する計画 (3～11年度)を策定しました



園保育計画課保育施設整備係(☎5722-9429、FAX5722-8715)

区は、平成25年に策定した区立保育園の民営化に関する計画を改定し、引き続き、区立保育園の民営化を進めていきます。

主な内容

- 区立保育園は、今後の役割を果たしていくに当たり、適切な施設数を確保し、北部から西部までの5つの各地区に2園ずつ配置
- 今後も存続する区立保育園を選定したうえで、対象外の5園を民営化の対象とする
- 区有施設の跡地活用や、現行園を統合したうえで現地に新園舎を整備するなど、仮設園舎の整備を伴わない手法を用いる
- 民営化の実施に当たっては、子どもへの影響に十分配慮したうえで保護者の不安や疑問を解消しながら進める

対象園	ひもんや保育園、 第三ひもんや保育園	中町保育園	第二上目黒保育園、 目黒本町保育園
時期(予定)	10年4月	11年4月	未定

計画(全文)と計画素案に対する意見募集の結果は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階保育計画課、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館のほか、区HP(コード①)でご覧になれます。



①

教育に関する大綱の改定素案に ご意見をお寄せください



園政策企画課(☎5722-9106、FAX5722-6134)

区は、地方教育行政の組織及び運営に関する法律の一部を改正する法律に基づき、地域の実情に応じた教育・学術・文化の振興を総合的に図るための指針となる、教育大綱を策定しています。このたび、新たな大綱の素案がまとまりましたのでご意見をお寄せください。

新たな大綱では、期間中に重視すべき3つの方針を掲げています

- ①人権・多様性を尊重する教育の推進
- ②生きる力を育む学校教育の推進と生涯学習の充実
- ③地域とともに歩む教育環境の整備

意見の提出方法

書式は問いませんが、「教育に関する大綱への意見」と明記のうえ、住所・氏名(団体の場合は所在地・団体名・代表者名)、在勤・在学者は所在地・名称を書いて、区HP(コード②)、郵送(持参可)・FAX・Eメールで、3/31(必着)までに、総合庁舎本館4階政策企画課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722-6134、✉r-keikaku@city.meguro.tokyo.jp)へ。頂いたご意見には個別に回答しませんが、要旨を取りまとめて公表します(原文、住所・氏名などは公表しません)。

素案(全文)は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・4階政策企画課、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、社会教育館、緑が丘文化会館、図書館のほか、区HP(コード②)でご覧になれます。



②

サークル紹介

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は関与しません。

目黒フォトクラブ

時毎月第2(木)13:00～15:30
場区民センター¥入会金なし、会費年額12,000円
問西田(☎080-1264-7842)

目黒篆刻(てんこく)研究会

時毎月第2・4(金)15:00～17:00場中央町さくらプラザ¥入会金なし、会費6ヵ月7,500円
問伊東(☎090-4399-9055)

リサの会(英会話)

時毎月2回(水)14:30～16:30
場東山社会教育館¥入会金なし、会費月額3,000円
問渡邊(☎3410-7385)

絵手紙風の会

時毎月第3(月)14:00～16:00
場下目黒住区センター¥入会金1,000円、会費月額1,500円
問中野(☎090-6713-4595)



ボランティア 募集

問めぐろボランティア・区民活動センター
(☎3714-2534、FAX3714-2530)

公園のビオトープ池の手入れや腐葉土づくりなどを手伝う

時毎月第1・3(土)10:00～12:00場東山公園拡張部(東山3-21-9)

目黒川沿いのごみ拾いを手伝う

時毎月第2・3(土)、第4・5(金)9:30～11:00場さいかち橋から緑橋まで

ミニデイサービスで体操などのプログラムを手伝う

時毎週(木)10:00～12:00場油面住区センター(中町1-6-23)

障害があるかたのプールでの着替えや指導を手伝う

時①毎週(木)18:20～20:20②毎週(土)12:50～17:00場①五本木小学校屋内プール(五本木2-24-3)②区民センタープール(目黒2-4-36)

障害者福祉施設の自主製品の検品や仕上げを手伝う

時毎週(月)～(金)15:30～17:00で都合のよい日時(祝・休日除く)
場東が丘福祉工房(東が丘1-21-15)

他にも募集しているボランティアがあります。詳細は、めぐろボランティア情報検索サイト(コード③)をご覧ください



③

休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか

※事前連絡が必要です

内科・小児科	鷹番休日診療所	(土)17:00～21:30 (休)9:00～11:30、13:00～21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
	八雲休日診療所	(休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス内	☎5701-2492
小児科	子平日夜間小児初期救急診療	祝・休日を除く(月)～(金) 20:00～22:45 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468-1251
調剤	鷹番薬局	(土)17:00～22:00 (休)9:00～22:00 鷹番1-7-11 クレール鷹番101	☎3792-6260
	八雲休日調剤薬局	(休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス内	☎5701-2587

歯科	3/6(日)	片平歯科医院 原町1-12-10	☎5725-8020
	3/13(日)	わかば歯科医院 目黒本町6-12-17	☎3712-8241
医療を探す		東京都医療機関案内サービスひまわり (24時間受け付け) ☎5272-0303	
医療の相談		区内診療所の相談・苦情ほか 医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852	

新型コロナウイルス 感染症

感染が疑われるかたの相談
東京都発熱相談センター
☎5320-4592、☎6258-5780(無休。24時間)
電話での相談が難しい場合はFAX5388-1396



新型コロナウイルス感染症についての問い合わせ
目黒区新型コロナコールセンター
☎0120-540-380、FAX5722-9890
(無休。8:30～17:15)



ワクチン接種についての問い合わせ
目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120-102-654、FAX5722-7048
(月～土曜日8:30～17:00。祝・休日を除く)



拡大版

防犯・防災クイズ

岡防災課(☎5723-8700、FAX5723-8725)

クイズに答えて、楽しみながら
防災の知識を身につけよう。

地震編

目指せ!防災マスター

Q1 右の対策後は、地震に備えた8つの防災対策をしています。対策前と後を比べて見つけてみましょう

対策前



対策後



Q2 大きな揺れの後、自宅に火災などの危険があるとき、最初に避難するのは？

- ①地域避難所 ②広域避難場所

Q4 動けない人を運ぶための応急担架として活用できるのは？

- ①ダンボール ②毛布

Q3 エレベーターに乗っているとき、大地震が起きました。正しい行動はどっち？

- ①すべての階のボタンを押す ②1階を押す

Q5 地震発生時、区内の防災行政無線からの地震情報は、推定震度いくつ以上で放送される？

- ①震度4 ②震度5弱

A

クイズの答え



12問 / 全問正解

→防災マスター 11~7問正解→上級者 6~4問正解→中級者

何問できたかな?

A1



① ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスに貼るだけで、破片が飛び散りにくくなります。

② 防災カーテン

防災カーテンにすると、火災時に燃え広がりにくくなります。

③ 転倒防止器具の取り付け

L字金具や突っ張り棒、家具の下に敷くタイプなど、さまざまな種類があります。

④ タンスの配置

万がータンスが倒れた場合、出入り口をふさがらないような配置にしましょう。

⑤ すべり止めの設置

揺れで移動してしまわないよう、家具の脚や家電の下に付けるすべり止めがあります。

⑥ 非常用持ち出し袋

就寝時でもすぐに避難できるよう、枕元に準備しておくことをおすすめします。

⑦ スリッパ(靴)

素足での避難はけがなどの恐れがあるため、枕元に履物があると役立ちます。

⑧ 扉ロック

棚の扉は、揺れで開いて中の物が飛び出ないようにロックしておくとお心です。



防災行動マニュアル
(コード①)

①

25~26ページを参考に、家の内外の安全チェックをしてみましょう。

防災用品をアッセン
しています
(コード②)

②



A2

①地域避難所

発災後、最初に避難するのは地域避難所です。ただし、地域避難所周辺で火災や建物の倒壊など危険がある場合は、広域避難場所へ。日頃から近くの避難所までのルートを防災マップ(コード③)で確認しておきましょう。



A3

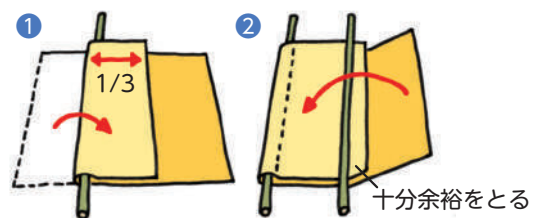
①すべての階のボタンを押す

発災時はエレベーターに閉じ込められる恐れがあるため、すべての階のボタンを押し、最初に扉が開いた階で直ちに降りましょう。

A4

②毛布

長めの棒と毛布で、簡単に担架を作ることができます。



A5

②震度5弱

防災行政無線から地震情報が放送されるのは、区で震度5弱以上と推定された場合です。また、防災行政無線は避難情報や災害情報も放送します。

24時間以内の放送は、電話(☎0180-993-333)で確認できます(17時の定時放送を除く)。

5～11歳のかたへ 新型コロナワクチン接種券を お送りします

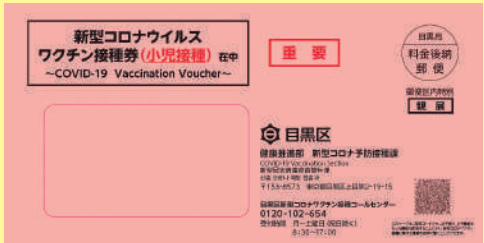


区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120-102-654、FAX5722-7048
(月～土曜日8：30～17：00。祝・休日を除く)

接種券はピンク色(下画像)の封筒でお送りします。ワクチン接種の詳細は、区HP(コード①)をご覧ください。

対象

目黒区の住民基本台帳に記載されている5～11歳のかた。



LINEで随時情報を発信します

予約枠の追加などの最新情報を、LINEで発信します。ぜひ、区LINE公式アカウントを友だち追加してご利用ください。

▶友だち追加はこちら

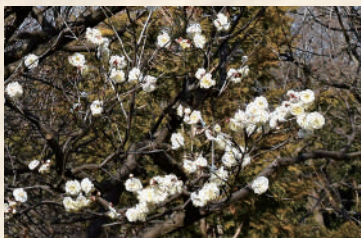


フォトアラカルト

区広報課区報係 ☎5722-9486、FAX5722-8674

イオンスタイル碑文谷に ワクチン接種会場ができました

区と包括連携協定を結んでいるイオン株式会社の協力で、ショッピングセンターのイオンスタイル碑文谷(碑文谷4-1-1)内に新型コロナワクチンの接種会場を設置しました。
※追加接種(3回目)のみ実施しています。



小さい春見つけた!

菅刈公園のウメの花。確実に春は近づいています。感染症が早く終息するように。

◀2/3撮影

思いつめてしまうほど こころがづらくなって いませんか

区健康推進課健康づくり係 ☎5722-9586、FAX5722-9329

悩みや気持ちを聞かせてください……………

区の相談窓口

- 保健予防課保健相談係
(☎5722-9504、FAX5722-9508)
- 碑文谷保健センター保健相談係
(☎3711-6447、FAX5722-9330)

保健師が、心と体の健康相談などをお受けします。専門医による相談日もあります。まずは、電話でご相談ください。

時月～金曜日8：30～17：00(祝・休日を除く)

- こころの相談
(☎5722-9424、FAX5722-9395)

事前予約制です。心理カウンセラーが相談をお受けします。

時毎週金曜日13：00～16：00(祝・休日を除く)

都自殺防止特別相談 期間中、受付時間の延長などを行います。

相談機関	電話	特別相談日時	通常相談
フリーダイヤル特別相談～東京自殺防止センター	☎0120-58-9090(※) ※特別相談日時のみ ☎5286-9090	3/1(火)～7(月) 月曜日は22:30から、火曜日は17:00から、水～日曜日は20:00から。 いずれも翌2：30まで(3/1は24：00まで、3/7は20：00から)	毎日
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話	☎3842-5311	3月の毎週火・水・金・土・日曜日、祝日12：00～20：00	毎週火・水・金・土曜日 12：00～20：00
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	3/1(火)～31(木)16：00～21：00 3/10(木)のみ8：00～翌8：00	毎日24時間。 ☎3264-4343
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン	☎0570-087478	3/27(日)～31(木)の24時間	毎日12：00～翌5：30
自死遺族相談ダイヤル	☎3261-4350	3/4(金)・5(土)・7(月) 10：00～20：00	毎週木曜日10：00～20：00・ 日曜日10：00～18：00
自死遺族傾聴電話	☎3796-5453	3/8(火)～11(金) 12：00～16：00	毎週火・木・土曜日 12：00～16：00

LINE で相談できます

都LINE相談
「相談ほっと
LINE@東京」
(コード②)



時毎日15：00～23：00
(受け付けは22：30まで)

自殺対策パネル展

自殺予防に関する情報を紹介するほか、こころの相談窓口等を掲載したリーフレットなどを配布します。

時3/3(木)8：30

～3/9(水)15：00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

悩んでいる人に寄り添う

ゲートキーパー養成講座 (動画配信)

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーの基礎知識のほか、ストレスへの対処方法なども学べる動画を、区HP(コード③)で、3/31まで配信します。

