

友好都市気仙沼市



復興応援事業

写真展

時3月13日(月)8:30~17日(金)

17:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

内気仙沼市の復興の様子の写真展

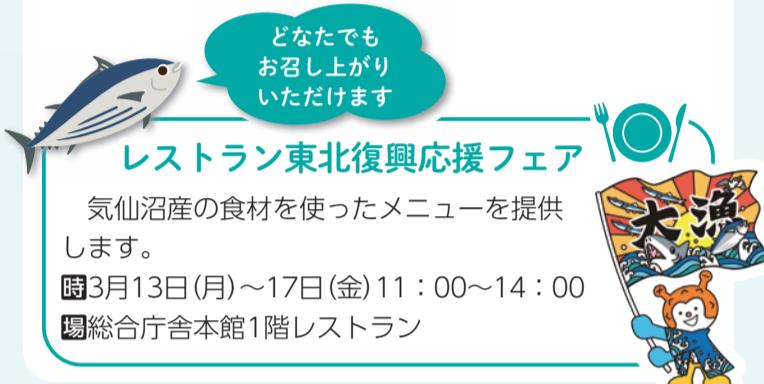


物産展

時3月14日(火)・15日(水)11:00~16:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

内気仙沼の特産品を販売(右写真)



3月は自殺対策強化月間です

こころつらくなつていませんか

問健康推進課健康づくり係
(☎5722-9586、㈹5722-9329)

あなたの悩みを聞かせてください

区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談などを受け付けています。

医師による相談日もあります。詳細は区HP(コード①)をご覧ください。

時月~金曜日8:30~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

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



都SNS自殺相談~相談ほっとLINE@東京

LINEで友だちに追加すると、「生きるのがつらい
と感じたら…」メニューから相談できます(コード②)。
時毎日15:00~23:00(受け付けは22:30まで)

都の自殺防止特別相談

窓口名称等	特別相談日時ほか	通常相談日時ほか
フリーダイヤル特別相談~東京自殺防止センター	3月1日(水)~6日(月)20:00~翌2:30(7日は17:00から) ☎0120-58-9090	毎日20:00~翌2:30(月曜日は22:30から、火曜日は17:00から) ☎5286-9090
有終支援いのちの山彦電話~傾聴電話	3月の毎週火・水・金・土・日曜日、祝日12:00~20:00 ☎3842-5311	毎週火・水・金・土曜日12:00~20:00
自殺予防いのちの電話	3月1日(水)~31日(金)16:00~21:00(10日は8:00~翌8:00) ☎0120-783-556	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	3月27日(月)~31日(金)の各24時間 ☎0570-087478	毎日12:00~翌5:30
自死遺族傾聴電話	3月7日(火)~10日(金)12:00~16:00 ☎3796-5453	毎週火・木・土曜日12:00~16:00
自死遺族相談ダイヤル	3月6日(月)~8日(水)10:00~20:00 ☎3261-4350	毎週木曜日10:00~20:00・日曜日10:00~18:00

※相談日時が変更になることがあります。電話や都HPなどで最新情報をご確認ください

友好都市である宮城県気仙沼市の復興支援を目的に、区総合庁舎で気仙沼復興応援事業を開催します。写真展の他に、物産展や気仙沼の食材を使用したメニューの提供も行います。

問文化・交流課交流推進係(☎5722-9278、㈹5722-9378)

健康大学教養講座(オンライン開催)

「睡眠の正しい知識とこころの健康づくり
~うつ病を予防する」

時3月20日(月)19:00~20:00

内精神科医による睡眠に焦点をあてたメンタルヘルス。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用。

師六番町メンタルクリニック精神科医

山本愛氏(右写真)

対区内在住・在勤・在学者 定40人(先着)

申専用HP(コード③)で、3月1~12日に、健康推進課健康づくり係へ



自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。

時3月3日(金)8:30~3月9日(木)15:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

ゲートキーパー養成講座(動画配信)

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインや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。

区は、NPO法人OVAによるゲートキーパー研修動画を、区HP(コード①)で、3月31日まで公開しています。ぜひご覧ください。

