

友好都市気仙沼市

復興応援事業



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。

閩文化・交流課交流推進係 ☎5722-9278、FAX5722-9378

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)

販売品



どなたでも
お召し上がり
いただけます

レストラン東北復興応援フェア

気仙沼産の食材を使ったメニューを提供します。

時 3月13日(月)~17日(金) 11:00~14:00

場 総合庁舎本館1階レストラン



3月は自殺対策強化月間です こころづらくなっていますか

閩健康推進課健康づくり係
☎5722-9586、FAX5722-9329

全国の自殺者数は毎年2万人を超えています。男性が大きな割合を占めていますが、コロナ禍で顕在化した問題を抱える子ども・若者、女性への支援も求められています。

自殺の背景には、健康問題、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題などの要因が複雑に関係しているといわれています。

困ったことがあったら、一人で抱え込まず、まずはご相談ください。家族からの相談もお受けします。

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)

閩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



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)

LINE



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



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

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。

