



場
総合庁舎
本館1階
西口ロビー

気仙沼特産物産展
にホヤぼーやが
遊びに行くよ



☎文化・交流課交流推進係 (☎5722-9278、☎5722-9378)

友好都市である宮城県気仙沼市と石川県金沢市の交流フェアを実施します。フェアに参加し、友好都市の魅力発見と能登半島地震により被害を受けた石川県の復興応援をしませんか。

気仙沼特産物産展

時3月11日(月)・12日(火)
11:00~16:00

☑気仙沼市の特産品や観光
キャラクター・ホヤぼー
やグッズの販売



気仙沼絆写真展

時3月11日(月)8:30~3月12日(火)16:00

☑気仙沼市の魅力、区との交流を写真で紹介

いしかわ復興応援物産展

時3月13日(水) 11:00~16:00、
3月14日(木) 11:00~15:00

☑石川県の特産品の販売



気仙沼フェアメニュー

総合庁舎レストランで、3月11~15日に、気仙沼産マグロのマスタードカツを提供します。また、3月13・14日は、金沢の特産品・車麩(くるまふ)を使った小鉢を提供します。

時11:00~14:00
場総合庁舎本館1階レストラン

3月は東京都自殺対策強化月間です
こころつらくなっていますか？



☎健康推進課健康づくり係
(☎5722-9586、☎5722-9329)

全国の自殺者は、毎年2万人を超えています。

自殺の多くは、健康問題、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題など、さまざまな要因が複雑に関係する中で起きています。また、自殺で亡くなったかたの多くがうつ病をはじめ、何らかの精神疾患の診断がつく状態だったことが分かっています。うつ状態が続くと、心の視野が狭くなり、問題解決のための選択肢が見えなくなるため、追い詰められてしまうことがあります。つらいことがあったら、一人で抱え込まず、ご相談ください。

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。まずご相談ください。

時月~金曜日8:30~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

☎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で相談できます(コード③)。

時毎日15:00~22:30



健康大学教養講座「うつ病・うつ状態の理解と対応」

時3月22日(金)9:30~11:00

場総合庁舎本館2階大会議室

☑うつ病予防の話を聞き、質の良い睡眠と心の健康を考える

師六番町メンタルクリニック院長 張賢徳氏(右写真)

対区内在住・在勤・在学者

定100人(先着)

☑専用☎(コード①)、電話で、3月4~15日に、健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)へ。手話通訳希望者は3月11日までに予約



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、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。身近なかが悩んでいる時には、本人の言いたいことや悩みを、丁寧に聴くことが大切です。

NPO法人OVAによるゲートキーパー養成講座を公開しています。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も学べる動画です(コード②)。

時3月31日まで



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4日(月)8:30~3月8日(金)15:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

目黒区からの情報を発信中!



めぐる区報
電子書籍版
(※)



区
ウェブ
サイト



区公式YouTube
チャンネル
めぐろTV



区公式X
(IBTwitter)



区公式
LINE



※めぐる区報電子書籍版は、多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter e-book version is available in multiple languages.

都の自殺防止特別相談

相談機関	電話	特別相談	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(特別相談期間のみ) ☎5286-9090	3月1日(金)~7日(木) 20:00~翌2:30 月曜日は22:30から、火曜日は17:00から	毎日20:00~翌2:30
有終支援助いのちの山彦電話~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
(全国)自殺防止いのちの電話	☎0120-783-556	毎日16:00~21:00(毎月10日8:00~翌8:00)	
(東京)東京いのちの電話	☎3264-4343	毎日24時間	
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月27日(水)~31日(日)の各日24時間	毎日12:00~翌5:30
自死遺族傾聴電話	☎3796-5453	3月5日(火)~8日(金) 11:00~16:00	毎週火・木・土曜日 11:00~16:00
自死遺族相談ダイヤル	☎3261-4350	3月11日(月)~13日(水) 10:00~17:00	毎週木曜日10:00~20:00、毎週日曜日10:00~18:00

※相談日時が変更になる場合あり。電話や都☎(コード④)などで最新情報をご確認ください