

- 2面 引っ越しの手続き、ごみの出し方
- 3面 引っ越しのトラブルに注意、捨てないであなたのペット、情報ボックス
- 4面 行政相談を活用ください、めぐろ観光まちづくり協会新規会員募集ほか



# こころづらくなつて いませんか

全国の自殺者は今なお2万人を超え、区でも29年の1年間で27人が自ら命を絶っています。自殺は個人の問題ではなく社会の問題です。自殺を防ぐには、過労、失業、育児や介護疲れ等を減らし、信頼できる人間関係や困ったときの相談など、生きることへの支援が必要です。

区は現在、自殺対策計画を策定しており、4月頃公表する予定です。

☎健康推進課健康づくり係 (☎5722-9586、☎5722-9329)



## お聴かせください あなたの話、あなたの悩み

身近な相談場所として、次の窓口をご利用ください。保健師が心や体の相談をはじめ、幅広く相談をお受けしています。まずは、お話を聴かせてください。そして、一緒に考えさせてください。

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

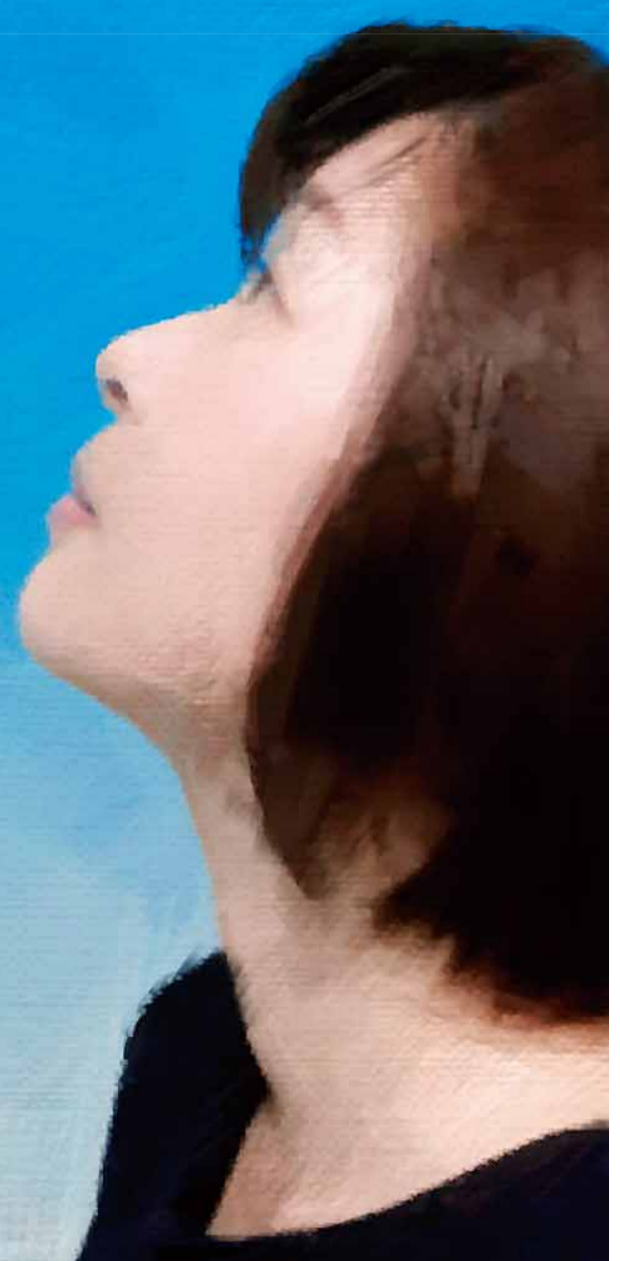
## ◆自殺対策パネル展

日時 3/7(木)~13(水) 8:30~19:00  
(初日は10:00から、最終日は16:00まで)  
会場 総合庁舎本館1階西口ロビー

## ◆都の自殺防止キャンペーン特別電話相談

1人で悩まず、ご相談ください。

相談電話	日時
有終支援いのちの山彦電話~傾聴電話 (☎3842-5311)	3/31(日)まで 12:00~20:00 (金曜日は22:00まで)
多重債務110番 (☎3235-1155)	3/5(火) 9:00~17:00
自殺予防いのちの電話 (☎0120-783-556)	3/10(日) 8:00~11(月) 8:00
自死遺族傾聴電話 (☎3796-5453)	3/12(火)~15(金) 10:00~22:00
自死遺族相談ダイヤル (☎3261-4350)	3/21(祝)~23(土) 11:00~19:00
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)	3/25(月)~29(金)。24時間受け付け



明日は、啓蟄(けいちつ)です。この頃から少しずつ暖かくなり始め、冬眠していた生き物もそろそろ目を覚ますといわれています。徐々に日が長くなり、春の訪れを実感する季節です。商店には春野菜が並び、旬の魚介を楽しみにされているかたも多いのではないのでしょうか。▼鮮明に記憶に残る東日本大震災。11日で8年がたちます。区は現在、友好都市である気仙沼市に職員3人を長期にわたり派遣し、復興へのお手伝いをさせていただいています。被災地の一日も早い復興・創生を願いながら、今後も支援を続けていきたいと考えております。甚大な被害により、尊厳犠牲の上に学んだその教訓を忘れず、日頃のご家庭での対策もお願いします。▼3月は卒業や卒園といった人生の節目と向き合う季節でもあります。うれしい反面、少し寂しいような複雑な気持ちになります。ご家庭ではお子さんの成長を実感し、過ごした日々を振り返り思わず胸が熱くなる親御さんも多いと思います。新たな門出を祝い、心に残る温かな時間をお過ごしください。▼まだ寒い日もありますが、花粉は本格的に飛びよつたくなります。健康管理には十分ご注意ください。



目黒区長  
あおき えいじ  
青木 英二

