

3月は自殺対策強化月間

誰もが生きる喜びを 実感できるうちに

区では、平成31年1月～令和元年12月に39人の方の尊い命が自殺によって失われました。コロナ禍では多くの方が不安やストレスを抱えており、全国的に自殺者数が増加傾向にあります。できるだけストレスをためず、以前の生活スタイルを取り戻すことが大切です。

問合せ 障害者福祉課ころの健康推進係 ☎内線2692

うつ病のサイン・症状

次のような症状が2週間以上続いていませんか？

- 憂うつ、気分が重い
- 何をしても楽しくない
- 疲れているのに眠れない
- いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、落ち着かない
- 思考力が落ちる
- 自分には価値がないと感じる
- 死にたくなる

身体に現れるサイン

- 食欲がない
- 頭痛や肩こり
- 体がだるい、疲れやすい
- 動悸、めまい
- 胃腸の不調

周囲からみてわかる変化

- 口数が減る、表情が暗い
- 涙もろくなった
- 飲酒量が増える
- ミスが増える、反応が遅い

特設展示

図書館では、関連する本の展示・貸し出しを行います。

- ▶ 町屋図書館…3月5日(金)まで
- ▶ 区役所1階ロビー…3月12日(金)まで
- ▶ 南千住図書館…3月11日(木)～5月12日(木)

「ころ」と命のカード」を配布

区役所1階障害者福祉課および区内関連施設で配布しています。



ゲートキーパー研修

「いのちの門番」といわれるゲートキーパーについての研修を実施しています。

一人で悩まず相談してみませんか

- こころの健康相談……………障害者福祉課ころの健康推進係 ☎(3802)5031
健康推進課保健相談担当 ☎内線432
- 東京いのちの電話(24時間)……………☎(3264)4343
- 東京都自殺相談ダイヤル(午後2時～午前5時30分)……………☎0570(08)7478
- 東京自殺防止センター(午後8時～午前6時)……………☎(5286)9090
※(火)は午後5時～午前6時
- よりそいホットライン(24時間)……………☎0120(279)338

関連相談窓口

- 仕事や暮らしに悩んだときの相談……………生活福祉課自立支援係 ☎内線2624
- 経営・資金繰りに関する相談……………経営支援課経営支援係 ☎内線459
経営支援課融資係 ☎内線467
- 区民税の納付に関する相談……………税務課納税促進係 ☎内線2336

そのほかの相談窓口は、荒川区ホームページをご覧ください

クレジットカードの 利用明細書は毎月確認を

「クレジットカードの利用明細書に、利用した覚えのない請求が含まれている」という相談が寄せられています。

解約忘れのインターネットサービス料金

- 事例** 利用明細書を見たところ、インターネット動画配信サービスの利用料金が毎月請求されていた。1か月間だけ無料で視聴し、その後は視聴していないため、解約されていると思っていた。
- 注意点** 契約者から解約の手続きをしない限り、請求が続くことがあります。有料アプリや会費等の解約忘れも多く見受けられるため、利用明細書を毎月確認することが大切です。

心当たりがない店舗からの請求

- 事例** 利用明細書を確認したところ、利用した覚えのない店舗名・請求金額の記載があった。
- 注意点** 利用日や金額、利用先等を確認し、疑問が生じた場合は、早急にカード会社に申し出をしましょう。第三者の不正利用が判明する場合があるため、番号の変更手続きも行いましょう。また、利用した際は、控えを保管することが大切です。

問合せ 消費生活センター ☎内線477

ルールを守って明るい選挙

政治家の寄附は禁止されています

政治家が、選挙区内の人に対して寄附をすることは、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家名義の寄附をすることも禁止されています。

禁止されている主な寄附

- ▶ 卒業・入学祝い
- ▶ 町内会の催し物への寸志や飲食物の差し入れ
- ▶ 本人が出席しない結婚祝い・香典
- ▶ 葬式の花輪、供花
- ▶ 落成式・開店祝いの花輪
- ▶ 病気見舞い



▲明るい選挙のイメージキャラクター・選挙のめいすいくん

有権者の政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対し、寄附をするように勧誘や要求をすることは禁止されており、罰則の対象となります。また、政治家名義の寄附を求めることも禁止されており、威圧して求めると罰則の対象となります。

政治家への案内状には会費の明示を

実費を伴う行事や会費が必要な催しの政治家への案内状には、必ず会費を明示してください。

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎内線3411

3月の健康相談

会場 がん予防・健康づくりセンター

種別	期日	受付時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時	
こころの一般健康相談	1日(月) 12日(金)・15日(月)・18日(木)・26日(金)	午後1時45分～3時15分 午後2時～3時30分	
アルコール・薬物依存症相談	4日(木)	午後1時30分～3時	健康推進課保健相談担当 ☎内線432
ママのこころの相談	4日(木) 18日(木)	午後1時15分～2時45分 午前9時30分～11時	
栄養相談	4日・11日・18日・25日の(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423

種別	期日	受付時間	申込み・問合せ
エイズに関する相談	随時	午前8時30分～午後5時15分	保健予防課感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467

▶ものわすれ相談(予約制)

対象 物忘れが気になる、65歳以上の方

期日	相談時間	会場	申込み
8日(月)	午後1時30分～3時	南千住駅前ふれあい館	南千住西部地域包括支援センター ☎(5604)5710
25日(木)		尾久ふれあい館	東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513