

# 誰もが生きる喜びを実感できるまちに 3月は自殺対策強化月間

令和3年の全国での自殺者は、前年に比べて減少しましたが、2万1007人もの方が自殺によって命を落としています。新型コロナウイルス感染症に伴う精神的な負担等のストレスをため込まずに、可能な限り普段の生活スタイルを取り戻すことが重要です。  
**【問合せ】** 障害者福祉課こころの健康推進係 ☎内線2692

## うつ病のサイン・症状

- 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
- 動悸やめまい ● 胃腸の不調

### 周囲から見てわかる変化

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

## 自殺予防の主な取り組み

**特設展示** 関連する本の展示・貸し出しを行います。  
 ▶ **南千住図書館**…3月10日(金)～5月10日(水)  
 ▶ **町屋図書館**…3月15日(水)まで

**「こころといのちのカード」の配布** 区役所1階障害者福祉課・区内関連施設で配布しています。

### 一人で悩まず相談してみませんか

- **荒川区こころといのちの相談** (午前8時30分～午後5時15分) …☎(3802)5031
- **こころの健康相談**…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～こころといのちのほっとライン** (正午～翌午前5時30分) …☎0570(087)478

- **#いのちSOS (自殺対策支援センターライフリンク)**  
 …☎0120(061)338  
※(月)・(木)・(金)は午前0時～翌午前0時。(火)・(水)・(土)・(日)は午前6時～翌午前0時
- **Bondプロジェクト**  
 …☎080(9501)5220 ※(月)・(土)午後6時～9時  
 …☎070(6648)8318 ※(水)・(日)午後2時～7時  
※10・20代女性を中心とした相談窓口
- **よりそいホットライン** (24時間)…☎0120(279)338

その他の相談窓口は、荒川区ホームページをご覧ください

# あらかわエコジュニアクラブ

## メンバー募集

体験型の連続プログラムに参加して、地球環境について学んでみませんか。バスツアー、ワークショップ等、盛りだくさんの内容です。

- 期日** 月1回いずれかの(出) (全12回) ※夏休み期間は(月)～(金)開催もあり
- 時間** 午後2時～4時 ※夜の観察会等、一部講座を除く
- 対象** 4月1日時点で、区内在住・在学の小学4～6年生
- 定員** 15人程度(抽選) **費用** 無料 ※施設入場料等の実費負担あり

- 申込用紙の配布場所** あらかわエコセンター2階環境課 (荒川区ホームページからもダウンロード可)
- 締切り** 3月10日(金)必着
- 申込み問合せ** 申込用紙に必要事項を記入し、郵送で、〒116-0002荒川区荒川1-53-20あらかわエコセンター環境課環境推進係 ☎(3802)4693



秩父の森で間伐の様子

### 内容(予定)

4月	発足式・海のサイエンス	7月	動物のワークショップ	10月	荒川の生き物	1月	防災のワークショップ
5月	春のバスツアー	8月	夜の昆虫観察会	11月	クリーンエイド体験	2月	SDGsニュース作り①
6月	傘のワークショップ	9月	秋の森林バスツアー(埼玉県秩父市)	12月	テラリウム作り	3月	SDGsニュース作り②、修了式

# 新型コロナワクチン接種にご協力を

新型コロナワクチンは、協力医療機関で接種を受けることができます。接種を希望する方は、協力医療機関へ予約してください。感染拡大を防ぐため、ワクチン接種にご協力をお願いします。

※協力医療機関の一覧は、特設ホームページをご覧ください  
 ※国が定める新型コロナワクチンの接種期間は3月31日(金)までですが、期間の延長が検討されています。詳細は、決まりしだいお知らせします

**新型コロナワクチン相談センター**  
 ☎0800(666)7777 (午前8時30分～午後5時15分)  
※(土)・(日)・(祝)等を含む

**特設ホームページ** (右の二次元コード)  
 HP [https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a033/covid19\\_vaccine/index.html](https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a033/covid19_vaccine/index.html)



**接種後の副反応が気になる方** ▶ 東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎(6258)5802 ※24時間・年中無休



人口と世帯	前年同月比	前年同月比	前年同月比
日本人	98,275人	-92	-195
外国人	9,323人	-36	-115
合計	107,598人	-128	-310
日本人のみ世帯	105,455世帯	-95	646
外国人のみ世帯	11,253世帯	47	1,459
日本人と外国人の混合世帯	2,380世帯	2	16
総世帯	119,088世帯	-46	2,121