

3月は東京都の自殺対策強化月間

自殺に追い込まれない社会を目指して

心のサインに早めに気づきましょう

区では、平成30年に31人の方の尊い命が自殺によって失われました。自分自身や、あなた大切な人の心が疲れて追い込まれそうになっていたら、ご相談ください。

- 夜眠れない
- 自分なんかいない方がいいと思う
- 孤独で死んでしまいたいと思う
- 人間関係が辛くて、死んでしまいたいと思う
- 仕事ができなくなり、経済的に行き詰まっている

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。

- ▶ **区役所1階ロビー** …… 3月13日(金)まで
- ▶ **町屋図書館** …… 3月18日(水)まで
- ▶ **南千住図書館** …… 3月13日(金)～5月13日(水)



展示の様子

「こころと命のカード」を配布



自殺予防のための講演会や各種イベント、区役所1階障害者福祉課等で配布しています。

かけがえのない命を守るために

ゲートキーパー研修

ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人）研修を実施しています。また、団体等で行う研修に、講師を派遣しています。

荒川区自殺対策計画

区では、かけがえのない命を守るために、「荒川区自殺対策計画」を策定しました。荒川区ホームページや障害者福祉課でご覧いただけます。



一人で悩まず相談してみませんか

- **東京いのちの電話** (24時間) …… ☎ (3 2 6 4) 4 3 4 3
- **東京都自殺相談ダイヤル** (午後2時～午前5時30分) …… ☎ 0 5 7 0 (0 8) 7 4 7 8
- **東京自殺防止センター** (午後8時～午前5時30分) …… ☎ (5 2 8 6) 9 0 9 0
※火は午後5時～午前2時30分。水は午後8時～午前2時30分
- **よりそいホットライン** (24時間) …… ☎ 0 1 2 0 (2 7 9) 3 3 8

相談・問合せ 障害者福祉課こころの健康推進係（区役所1階） ☎内線 2 3 7 8

ホテルグリーンパール那須 喜多方日中線歩行者道路のしだれ桜鑑賞ツアー



- 期 間** 4月21日(火)～23日(木) ※2泊3日(朝食2回、昼食2回、夕食2回付)
- 最少催行人数** 20人
- 内 容**
 - ▶ 1日目…荒川区役所(午前10時出発)→あしかがフラワーパーク(見学・車内昼食)→ホテルグリーンパール那須(午後3時到着予定)
 - ▶ 2日目…●志ぐれ亭(昼食) ●ほまれ酒造(見学) ●喜多方日中線記念自転車歩行者道しだれ桜鑑賞
 - ▶ 3日目…ホテルグリーンパール那須(午前10時出発)→道の駅うつのみやろまんちっく村(休憩・自由昼食)→荒川区役所(午後3時到着予定)
- 費 用**
 - 1人分(1室を2～6人で利用した場合)
 - ▶ A室…3万7820円 ▶ B室…3万5520円
 - ▶ C室…3万3200円
- ※宿泊・往復バス・ツアー代、保険料、入湯税を含む
※1人で参加する場合は割増料金となります
- 申込み・問合せ** ホテルグリーンパール那須 ☎ 0 2 8 7 (7 6) 2 8 8 3

区民保養所予約受付開始日

ホテルグリーンパール那須

利用期間 9月1日(火)～30日(水)

申込方法・問合せ

- ▶ **電話**…3月10日(火)午前10時からホテルグリーンパール那須へ ☎ 0 2 8 7 (7 6) 2 8 8 3
- ▶ **施設予約システム**…3月11日(水)午前0時から荒川区ホームページで

ホテルニューアカオ

利用期間 6月1日(月)～30日(火)

申込方法・問合せ

- ▶ **電話**…3月10日(火)午前9時からホテルニューアカオ東京予約センターへ ☎ (5 8 4 6) 9 1 3 3

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
こころの一般健康相談	2日(月)	午後1時45分～3時15分	
	9日(月)・16日(月)・19日(水)・27日(金)	午後2時～3時30分	
アルコール・薬物依存症相談	5日(水)	午後1時30分～3時	健康推進課 保健相談担当 ☎内線 4 3 2
健康相談	随時	午前9時～午後5時	
母親学級(妊婦)	6日・13日・27日(金)	午後1時から	
ママのこころの相談	5日(水) 19日(水)	午後1時15分～2時45分 午前9時30分～11時	
歯科相談(3歳未満児)	6日・27日(金)	午後1時～3時	健康推進課歯科担当 ☎内線 4 2 3
障がい者歯科相談	3日(火)		
栄養相談	5日・12日・19日・26日(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線 4 2 3
エイズに関する相談・検査	相談	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 ☎(3 8 0 5) 9 4 6 7
	検査	11日(水)(予約制)	

▶ **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
6日(金)	午後1時30分～3時	峡田ふれあい館	☎(5 8 5 5) 3 3 2 3
26日(水)		西日暮里地域包括支援センター	

▶ **難病相談室(予約制)**
会 場・申 込 み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3) ☎(3 8 9 3) 2 3 3 1

- 日 時** 3月21日(土)午後1時30分～3時
- 対 象** 神経難病の方、その疑いのある方
- 内 容** 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談

子育てハッピー講座

会 場 がん予防・健康づくりセンター地下1階

4～5か月児(令和元年11月生まれ)

- ☎ 4月6日(月)・7日(火) ※各日も内容は同じ
- 🕒 午後1時30分～3時
- 📖 離乳食の話と試食、スキンケア、口の手入れ
- 🍴 スプーン 📖 健康推進課栄養担当 ☎内線 4 2 3

7～9か月児(令和元年6月～8月生まれ)

- ☎ 3月24日(火) 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 50人(申込順)
- 📖 離乳食の話と試食、事故予防、歯の手入れ
- 🍴 スプーン
- 📖 3月2日(月)から、健康推進課栄養担当へ ☎内線 4 2 3

11～13か月児(平成31年3月～令和元年5月生まれ)

- ☎ 4月14日(火) 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 50人(申込順)
- 📖 幼児食の話と試食、遊び方、歯の磨き方
- 🍴 スプーン、お子さんの歯ブラシ
- 📖 3月16日(月)から、健康推進課歯科担当へ ☎内線 4 2 3

イヤイヤ期(平成30年1月～9月生まれ)

- ☎ 4月6日(月) 🕒 午前10時～11時 👤 30人(申込順)
- 📖 親子が健やかに過ごす方法、トイレトレーニング
- 📖 3月2日(月)から、健康推進課保健相談担当へ ☎内線 4 3 4