

# 3月は東京都自殺対策強化月間 気づいてください！体と心の限界サイン

日本の自殺者数は年々減少していますが、依然として多くの人が自殺で亡くなっています。3月は、就職や転職・転居等、生活環境が大きく変動する時期であり、特に自殺者数が増加する傾向にあります。

**相談・予約・問合せ**  
障害者福祉課 (区役所1階)  
☎内線 2378

## ● 自殺のサインに気付くために ●

自殺を考える人は、経済・生活・健康・家庭問題等が重なり**右のサイン**を発していることが多くあります。身近な人のサインに気付いたら、じっくり話を聞き、医療機関の受診を勧める等、相談窓口へつなげることが大切です。

**こんな症状ありませんか？**

- 夜眠れない。寝ても熟睡できない
- 食欲がなく、体重が急に減った
- 今まで好きだったことに興味が持てない
- 飲酒量が増えた
- 自分なんかいない方が良いと思う
- 死んでしまいたいと思う

## ● 心の健康について知ろう ●

### 図書・ポスター等の掲示

- ▶ 区民ギャラリー (区役所1階) ..... 3月18日(金)まで
- ▶ 荒川・日暮里図書館 ..... 4月20日(水)まで
- ▶ 南千住図書館 ..... 3月11日(金)～5月11日(水)

### ゲートキーパー研修

障害者福祉課では職場・団体等で、自殺を予防するためのゲートキーパー研修実施の依頼を受け付けています。

### 「こころと命のカード」を配布

相談窓口を記載したカードを障害者福祉課、区内各施設等で配布しています。



▲こころと命のカード

## ● 一人で悩まずに相談を ●

### 荒川区こころの健康相談

精神科専門医によるこころの健康相談を予約制で行っています。また、保健師による相談は随時受け付けています。

**相談日時**  
(月)～(金)午前8時30分～午後5時15分 ☎(3802)5031

### ポンドプロジェクト@あらかわ

いじめ・虐待・性被害・自傷行為等の生きづらさを抱える10～20代の女性を中心に、面談・メール・電話相談を受け付けています。

**相談日時**  
(火)・(木)・(日)午後5時～8時 ☎070(6648)8318

### 特別相談

- ▶ 東京都自殺相談ダイヤル... 3月27日(日)～31日(木) (24時間) ☎(0570)087478
- ▶ 自殺予防のちの電話... 3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時 ☎0120(738)556
- ▶ 東京自殺防止センター... 3月5日(出)午前0時～7日(月)午前6時 ☎0120(58)9090
- ▶ グリーフケア・サポートプラザ (自死遺族のための電話相談) ... 3月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時 ☎(3796)5453

# 平成28年度 特別区職員採用試験・選考日程のお知らせ

特別区人事委員会では、平成28年度特別区職員採用試験・選考を下表のとおり実施する予定です。

募集人数等の詳細については、後日区報等でお知らせします。

- 問合せ**
- ▶ 特別区人事委員会事務局任用課 ☎(5210)9787
  - ▶ 採用試験ホームページ <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>
  - ▶ 荒川区役所職員課 ☎内線 2232

採用区分	試験・選考区分	主な受験資格	告示日	申込期間	第1次試験日	最終合格発表日	
I類 【一般方式】	事務、土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気	昭和60年4月2日～平成7年4月1日に生まれた人(下記「※1・2・3」参照)	3月11日(金)	4月1日(金)～13日(水) ※インターネットは4月15日(金)まで	6月5日(日)	8月24日(水)・・・技術系(土木造園(土木)・土木造園(造園)・建築・機械・電気) 8月31日(水)・・・技術系以外	
	福祉、衛生監視(衛生)、衛生監視(化学)	昭和62年4月2日～平成7年4月1日に生まれた人で、必要な資格・免許を有する人(下記「※1・2・4」参照)					
	保健師	昭和52年4月2日～平成7年4月1日に生まれた人で、保健師免許を有する人(下記「※1・2・4」参照)					
I類【土木・建築新方式】	土木造園(土木)、建築	昭和60年4月2日～平成7年4月1日に生まれた人(下記「※1・2」参照)	6月13日(月)	6月13日(月)～7月20日(水) ※インターネットは7月22日(金)まで	9月4日(日)	11月11日(金)	
III類	事務、土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気 身体障害者を対象とする採用選考(事務)	平成7年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人(下記「※1・3」参照) 昭和60年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人で、身体障害者手帳を有する人(下記「※1・3」参照)	7月6日(水)	7月6日(水)～8月17日(水) ※インターネットは8月19日(金)まで	9月11日(日)		
経験者	事務、土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気	2級職	昭和60年4月2日～平成元年4月1日に生まれた人で、民間企業等における業務従事歴が4年以上ある人(下記「※1・3・5・6」参照)	6月13日(月)	6月13日(月)～7月20日(水) ※インターネットは7月22日(金)まで	9月4日(日)	12月7日(水)
		3級職(主任主事I選考)	昭和55年4月2日～昭和60年4月1日に生まれた人で、民間企業等における業務従事歴が8年以上ある人(下記「※1・3・5・6」参照)				
		3級職(主任主事II選考)	昭和46年4月2日～昭和55年4月1日に生まれた人で、民間企業等における業務従事歴が13年以上ある人(下記「※1・3・5・6」参照)				

- ※1 実施する試験・選考区分は未定
- ※2 I類は次の方も受験できます  
(1) 平成7年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方(平成29年3月までに卒業見込みの方を含む)  
(2) 特別区人事委員会が(1)に掲げる方と同等の資格があると認める方(資格・免許を必要とする試験区分は、必要な資格・免許を有していること(取得見込みの方を含む))
- ※3 「事務」試験・選考区分は、点字による出題に対応できる方も受験できます
- ※4 「福祉」「保健師」の試験区分は、日本国籍を有しない方(出入国管理及び難民認定法別表第2に掲げる在留資格を有する方、日本国との平和条約に基づき日本の国籍を離脱した者等の出入国管理に関する特別法に定める特別永住者)も受験できます
- ※5 経験者の業務従事歴について、2級職はひとつの民間企業等での経験のみが対象(複数の経験は通算不可)。3級職(主任主事I・II)は1年以上の期間で複数の経験を通算できます(うち1か所は4年以上の経験を有すること)。事務以外の試験・選考区分は、各職種に関する業務従事歴が必要です
- ※6 経験者の「機械」「電気」の試験・選考区分は、必要な資格・免許を有していること(取得見込みの方を含む)

## ひろば館・ふれあい館

### 幼児タイムの参加者を募集

幼稚園や保育園に通っていない幼児とその保護者を対象に、歌・体操・季節行事等を行っています。

**期間** 4月～平成29年3月の(木)または(金)

**時間** 午前10時30分～11時30分

**対象** 区内在住で、4月1日時点、満2歳以上の幼児とその保護者

**費用** 無料

**申込方法** 3月14日(月)～18日(金)正午までに、希望するひろば館・ふれあい館で

※定員を超えた場合は3歳児以上を優先し、2歳児は3月18日(金)午後1時に、希望するひろば館・ふれあい館で抽選

※申し込みは1館のみ

※兄弟姉妹で申し込む場合は、同じ館へ申し込み

●0・1歳児と保護者・乳幼児と父親対象の事業、幼児が自由に遊べる「親子ふれあいひろば」「プレイルーム」等もあります

**問合せ** 右表の各ひろば館・ふれあい館へ



会場	曜日	定員	電話番号
石浜ふれあい館	金	30組	(3805)5301
南千住ふれあい館	木・金	各35組	(3807)1131
南千住駅前ふれあい館	木	35組	(3803)0571
汐入ふれあい館	木・金	定員なし	(3806)9928
峡田ふれあい館	木	30組	(3807)2886
花の木ひろば館		各30組	(3895)6923
荒川山吹ふれあい館	木・金	各35組	(3805)2860
町屋ふれあい館	金	30組	(3800)2011
荒木田ふれあい館			(3800)1981
熊野前ひろば館			(3893)2362
尾久ふれあい館	木・金	各30組	(3809)2511
西尾久ふれあい館			(3810)6219
東日暮里ふれあい館			(3807)6383
夕やけこやけふれあい館	金	35組	(3801)0715
西日暮里二丁目ひろば館			(3807)4720
西日暮里ふれあい館	木・金	各30組	(3819)6945