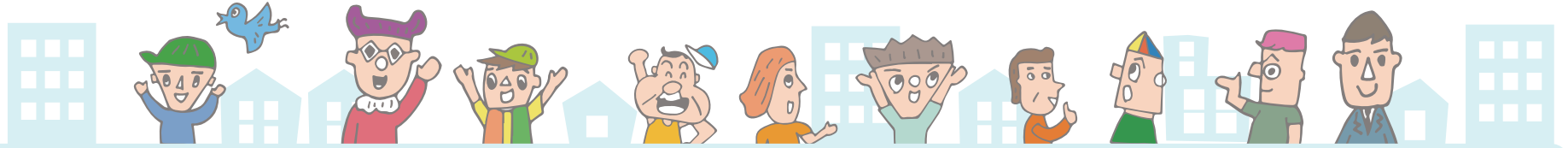


# 3月は自殺対策強化月間です

## 気づいてください！体と心の限界サイン



令和5年中の全国の自殺者数は2万1837人で、市内でも毎年数十人の方が自ら命を絶っています。  
あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください。

### 東京都の相談窓口

#### ◎LINE相談

(東京都(NPO法人メンタルケア協議会))

☎毎日午後3時～11時(受付は10時30分まで)

アカウント名/相談はととLINE@東京

右のQRコードを読み取り、友だち登録した上で相談



#### ◎とうきょう自死遺族総合支援窓口

(東京都(NPO法人全国自死遺族総合支援センター))

電話相談/☎03-5357-1536

☎平日 午後3時～7時

☎日曜日午後1時～5時

(いずれも祝日を除く)

メール相談/

☎毎日(おおむね1週間以内に返信)



### 市内の相談

#### ◎うつ病などの心の健康相談

健康推進課☎042-441-6100

☎平日午前8時30分～午後5時15分

こころの健康支援センター

☎042-490-8166

☎月～土曜日(祝日を除く)

☎午前9時～午後5時(土曜日は正午まで)

#### ◎その他の各種市民相談

高齢者の生活、学校生活(不登校・いじめなど)、消費生活(多重債務・契約トラブルなど)について受付中。毎月市報20日号に掲載(健康推進課)

### 自殺対策強化月間の特別相談

自殺対策強化月間中は特別相談として受付時間を延長します。深夜も相談できますので、何か悩みがあれば相談してみませんか。

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	☎0120-58-9090 03-5286-9090	3月7日(金)まで 午後8時～翌午前2時30分	03-5286-9090 毎日 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～
有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話～ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日、祝日(第4日曜日を除く) 正午～午後8時	03-3842-5311 火・水・金・土曜日 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 (一社)日本いのちの電話連盟	☎0120-783-556	毎日午後4時～9時 3月10日(月)～16日(日) 午前8時～翌午前8時	☎0120-783-556 午後4時～9時 毎月10日午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (福)いのちの電話	03-3264-4343	毎日 24時間	03-3264-4343 毎日 24時間
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～ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	0570-087478	3月27日(休)～31日(月) 24時間	0570-087478 毎日 正午～翌午前5時30分
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)	03-3235-1155		03-3235-1155 毎週月～土曜日 午前9時～午後5時

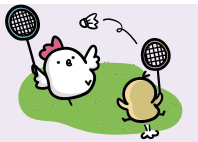
※0570で始まるナビダイヤルは有料です(携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外)

### 自死遺族のための電話相談

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	3月8日(出)まで 午前11時～午後5時	03-3796-5453 火・木・土曜日 午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	3月10日(月)～12日(休) 正午～午後5時	03-3261-4350 木曜日:午前10時～午後7時 日曜日:午前10時～午後5時

## 市民の広場

本欄は市民同士の交流を目的としています。掲載内容の確認や入会申込などは、直接問い合わせ先へ連絡してください。掲載を希望する方は、掲載基準を確認の上お申し込みください。掲載基準を満たさない場合や申し込みが多い場合、掲載できないことがあります。掲載内容の責任は主催者が負います。(広報課)



### 催し

■大家好(皆様、こんにちは)中国語学習会(初級、中級)  
☎3月16日(日)午後2時～5時、21日(金)午前9時30分～正午

☎文化会館たづくり11階☎無料☎090-6487-5278※  
中国語発音、文法と日常会話の学習  
■合唱団エトワール第15回演奏会☎3月26日(休)午後1時30分～4時(1時開場)(予定)☎文化会館たづくり☎無料  
☎丸川☎042-441-0192

■おながく広場(シニアらしく健康ヨガと呼吸法・なつかしの歌)☎3月27日(休)、4月17日(休)☎午前10時～11時30分☎総合福祉センター☎1回800円(資料代)☎松浦☎042-480-3875※運動ができる服装で

会 員 募 集	サークル名	活動日時	活動場所	入会金	会費	問い合わせ	備考
	チェックロス(10～40代個人参加型サッカーサークル)	毎週水曜日午前9時～11時	西町サッカーコート	ナシ	1回500円	クニシマ☎090-1270-0070	雰囲気良いのが自慢です
	入間・樹林の会	毎月第3日曜日午前9時30分～午後0時30分	入間地域福祉センター集合	ナシ	年500円	安部☎090-1458-4160	ボランティア保険(年間350円)加入必須
	フラワーアレンジメント風媒花	毎月1～2回金曜日午前10時30分～正午	西部地域福祉センター	ナシ	1回800円	渡辺☎070-7532-0652	お花好き集まれ。見学体験大歓迎
	大人のキーボード(ピアノ)	毎月1回原則土曜日午前10時～11時30分	総合福祉センター	ナシ	1回1000円	原☎090-4208-8688	キーボードの貸し出しあり(1回500円)
	月彩会	第1・3月曜日午後1時～4時	文化会館たづくり	ナシ	月2500円	奥田☎042-488-7141	春と秋は野外スケッチあり。2月、8月は休み。水彩画を講師指導の基描く。初心者歓迎

市報の配布を  
中止したい方はこちら



配布が必要ない場合は、左のQRコードから連絡または  
市報ちょうふ配布コールセンター(配布受託業者(株)小平広告)☎042-300-3131へ

市報ちょうふは、  
市報でもご覧いただけます

