

墨田区のお知らせ

No.2060

2023年(令和5年) 2/1

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面・・・新型コロナウイルス感染症の関連情報等
- 4～6面・・・講座・教室・催し・募集
- 7面・・・すこやかライフ
- 8面・・・つながる すみだ人



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

https://www.city.sumida.lg.jp/



墨田区自殺対策推進キャラクター ジンくん

みんなでつなげよう こころといのち

この時期になると身の回りの変化も多くなり、こころが揺らいでしまうことがあります。大切な命を守るためには、周りの方が小さな変化を見逃さないよう、その人のこころの声に耳を傾けることが大切です。周りに悩んでいる方や、つらそうな方がいたら、勇気を出して声を掛けてみましょう。

[問合せ]保健予防課精神保健係 ☎5608-6506



悩みを抱えている方へ

ひとりで悩まず、ご相談ください

*いずれも相談は無料



「生きているのがつらい」等の相談

- 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」 ☎0570-087478
[相談日時] 正午～翌朝5時半 *無料通話アプリ「LINE」でも相談可(右記コードから「相談ほっとLINE@東京」を友だち登録)
- 東京いのちの電話 ☎3264-4343
[相談日時] 24時間 *社会福祉法人いのちの電話のホームページからインターネット相談も可
- 東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028
[相談日時] 午後5時～10時 *受け付けは午後9時半まで



女性のためのカウンセリング&DV相談

- すみだ女性センター(押上2-12-7-111) ☎5608-1771
[相談日時] 区ホームページを参照 *電話・来所による相談(いずれも予約制、予約の受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時、祝日を除く)



こころとからだの健康(保健師や専門医による相談)

- 向島保健センター(東向島5-16-2) ☎3611-6135
- 本所保健センター(東駒形1-6-4) ☎3622-9137
[相談日時] 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
*来所・訪問による相談(いずれも予約制)



生活困窮

- 暮らし・しごと相談室すみだ(区役所3階・生活福祉課受付内) ☎5608-6289
- 生活福祉課相談係(区役所3階) ☎5608-6154
[相談日時] 午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
*相談内容の詳細は区ホームページを参照



大事なこと、どんなこと?

こころといのちの企画展

こころの健康に関する展示や、気持ちが安らぐ本の紹介をしています。

[日時] 2月17日(金)～3月15日(水)の午前9時～午後9時 *日曜日・祝日は午後5時まで [会場] ひきふね図書館(京島1-36-5)
[費用] 無料 [申込み] 期間中、直接会場へ



うつ予防講演会「知って得する!心の健康を保つための生活習慣」

[日時] 3月6日(月)午後2時～4時 *詳細は今号4面を参照

ふらっと立ち寄ってみませんか? こころの臨時相談窓口(保健師等による相談)

[日時] 3月14日(火)・15日(水) ▶午前9時～正午 ▶午後1時～4時 *1人30分程度 *混雑状況により待ち時間あり [会場] すみだ区民相談室(区役所1階) [対象] 区内在住在勤の方 [費用] 無料 [申込み] 当日直接会場へ

身近な人を救うために

あなたもゲートキーパー(門番)になりませんか?

ゲートキーパーの役割

気付く

身近な人に、いつもと違う様子はありませんか?
そんな時は、**声を掛けてみましょう。**
「元気がないけど、大丈夫?」

特別な資格は
要らないよ

受け止める

相手の話を**じっくりと聴きましょう。**
「話してくれて、ありがとう」

つなぐ

十分に話を受け止めたうえで、
必要に応じて**適切な相談機関に
つなぎましょう。**



ゲートキーパー養成講座

[とき/テーマ] ▶第1回(初級編)=2月7日(火) / 「大切な人の悩みに気づき、傾聴する」 ▶第2回(中級編)=3月8日(水) / 「傾聴、つなぎ、そして見守る」 *いずれも午後6時～8時 [講師] 西村由紀氏(NPO法人メンタルケア協議会理事・精神保健福祉士) [ところ] 区役所会議室131(13階) [対象] 区内在住在勤の方 [定員] 各先着30人 [費用] 無料 [申込み] 事前に講座名・参加希望回・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクス、Eメールで保健予防課精神保健係 ☎5608-6506・FAX5608-6507・✉hokenyobou@city.sumida.lg.jpへ

声の掛け方や
話の聴き方など
を学べるよ!



SDGsは、私たちがこの地球で暮らし続けていくために、2030年(令和12年)までに達成をめざす世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業がめざす目標をアイコンでお知らせします。



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



10 人や国の不平等をなくそう