

墨田区のお知らせ

No.2096

2024年(令和6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……子育て世帯生活支援特別給付金等
- 4～6・8面……講座・教室・催し・募集
- 7面……すこやかライフ



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

未来へつなぐ 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。悩みを抱えている方は、ひとりで悩まず、誰かに相談しましょう。また、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
こころと生活の相談窓口 *いずれも相談は無料

勇気を出して話してみよう!



「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 *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 *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(予約制) *4月から、すみだ女性センターは「すみだ共生社会推進センター」に改称



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] いずれも午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
*来所・訪問による相談(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] いずれも午前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。

[とき] 2月16日(金)～3月13日(水)の午前9時～午後9時 *日曜日・祝日は午後5時まで [ところ] 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「こころを整えるマインドフルネス」ストレスとの上手な付き合い方

[とき] 2月21日(水)～3月3日(日) *オンライン配信 [費用] 無料
*申込み等の詳細は本紙1月21日号3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)

[とき] 3月12日(火)・13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 [ところ] 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

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すか? 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?」
- 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21日(水) / 「大切な人の悩みに気づき、傾聴する」 ▶第2回(中級編)=3月13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(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
*専用サイトからも申込可



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