

墨田区のお知らせ

No.2132

2025年
(令和7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……産業功労表彰等

3～6・8面……講座・教室・催し・募集

7面……すこやかライフ

ひと、つながる。
墨田区SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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/>

大切な人の「今」を「未来」につなげたい。

こころといのち



いのち支える

墨田区自殺対策
推進キャラクター
ジンくん

日々の生活の中で感じる様々なストレスや体の不調、「なんとなく不安に思うこと」によって、こころが疲れてしまうことがあります。そんなときは、一人で抱えずに、誰かに相談してみましょう。また、身近ないのちを守るためには、話し手の「こころの声」に耳を傾けることが大切です。周りに悩んでいる人がいたら、思い切って声を掛けましょう。“話すこと・聴くこと”、その勇気が、こころといのちの「今」を「未来」へつなぎます。

[問合せ]保健予防課保健予防係 ☎5608-6506

ささいなことでも、聴かせてください

無料・匿名で利用できる「こころと生活の相談窓口」

話す

「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 *東京いのちの電話HP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

子どものいじめ

- 墨田区教育センター 教育相談室 ☎3622-1120

[相談日時] 午前9時～午後4時半(土・日曜日、祝休日を除く)

- 東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288

[相談日時] 24時間



女性のためのカウンセリング&DV相談

- すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)

☎5608-1771

[相談日時] 区HPを参照 *電話・来所による相談(予約制)



こころとからだの健康(保健師や専門医による相談)

- 健康推進課地域保健係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階)

☎3622-9152

[相談日時] 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝休日を除く) *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、祝休日を除く) *相談内容の詳細は区HPを参照



保健師等の専門員に直接相談できます

こころの臨時相談窓口

聴く

知ることは、「大きな一歩」

「うつ予防講演会」を開催します

[とき] 3月11日(火)・12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

[テーマ] 「今日から変える、こころを健康にする睡眠習慣」 [とき] 3月3日(月)～17日(月)

*オンデマンド配信 [費用] 無料 *申込み等の詳細は今号4面を参照

命の門番「ゲートキーパー」になってみませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、積極的に声を掛けられる人です。特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。

気付く

身近な人に、いつもと違う様子はありますか？

そんなときは そっと声を掛けてみましょう。

「もし悩んでいたら、話を聴かせてくれないかな。」

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てから、必要に応じて

適切な相談機関につなぎましょう。どこか分からない場合はご相談ください。

“話の聴き方などが学べる”ゲートキーパー養成講座

[とき/テーマ] ▶ 第1回(初級編)=2月14日(金)/「理解と気づき、身近な人ができること」 ▶ 第2回(中級編)=3月4日(火)/「死にたい気持ちに向き合い、支える」 *時間はいずれも午後6時～8時 [講師] 西村由紀氏(メンタルケア協議会副理事長・精神保健福祉士) [ところ] すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) [対象] 区内在住在勤の方 [定員] 各先着50人 [費用] 無料 [申込み] 事前にオンライン申請か、講座名・希望回・氏名・住所・年齢・電話番号を電話、ファクス、Eメールで、保健予防課保健予防係 ☎5608-6506・FAX5608-6507・
hokenyobou@city.sumida.lg.jp へ



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