

特別相談「若者トラブル110番」

最近、「簡単に儲かる」「月に〇〇万円稼げる」というSNSの広告や投稿をきっかけに、収入を得るための高額な情報商材や商品を契約させられる被害にあった若い世代の方が少なくありません。また、お試しのつもりで注文した美容液が、定期コースで契約していたことに気が付き、販売業者に中途解約を申し出たいが、業者と連絡がとれないというケースが増えています。市では、都が実施している「若者のトラブル110番」に参加し、こうした若者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に特別相談を実施します。当事者の皆さんをはじめ、ご家族など周囲の方もお気軽にご相談ください。

☎3月9日(月)・10日(火)、いずれも午前10時～正午、午後1時～4時 市消費者センター(市役所2階) ☎まず電話で同センターに相談を ☎同センター ☎042・473・4505



3月10日は「東京都平和の日」

昭和20年3月10日未明の大空襲で、10万人ともいわれる尊い命が失われました。都では、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定め、記念式典を実施します。東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、市民の皆さんにおかれましてもご家庭や職場などで、3月10日(火)午後2時から黙とうにご協力をお願いします。

☎総務課庶務担当 ☎042・470・7714



市民伝言板

会員募集

- ◆合唱団もみじ = 日 月 4回。水曜日午前10時～正午 場 東部地域センター 費 入会金2,000円、会費月3,000円 他 童謡など、色々な歌を楽しく歌っています 場 板倉 ☎042・473・8700
- ◆アザミの会 = 日 毎週水曜日正午～午後4時 場 滝山団地西集会所 費 会費月1,000円 他 高齢者の健康を目的としたマージャンです 場 永田 ☎042・477・8477
- ◆F・S中国語 = 日 月 2・3回。月曜日午後1時～3時 場 市民プラザ(市役所1階) 費 会費月2,600円 他 一緒に中国語会話を楽しみましょう！初級～中級大歓迎。中級からの方は相談してください 場 野呂 ☎080・6657・1373

催し

- ◆相続・空き家・遺言の相談会(NPO法人ブループレートプロジェクト) = 日 3月10日(火)～4月30日(木)、いずれも午前9時～午後6時 場 生涯学習センター 他 無料 他 完全事前予約制。初回50分。まずはご相談ください 場 工藤 ☎090・9106・7647
- ◆春の南沢を歩こう(さんぽ&自然観察の会) = 日 4月11日(土)午前9時15分(市役所集合)～正午 場 南沢 費 参加費

- 500円 他 少人数で春の自然をゆっくり散策。歩きやすい靴で、飲み物持参 場 横田 ☎042・473・5997
- ◆大感謝無料単独ライブ(お笑いコンビぶくろ旋風) = 日 3月21日(土)午後6時40分開演(6時10分開場) 場 成美教育文化会館グリーンホール 費 無料 他 東久留米と清瀬出身在住のぶくろ旋風が無料単独ライブを開催！ 場 伊藤 ☎090・9385・7115
- ◆歌謡、民謡、唱歌入り吟詠体験教室(東久留米吟詠サロン) = 日 3月6日・13日・27日、いずれも金曜日午後1時半～3時半 場 生涯学習センター 費 無料 他 人生100年時代、声は健康のパロメーター、フレイル予防は詩吟が一番 場 佐々木 ☎090・9848・4886
- ◆ミュージックベル25周年コンサート(アプロディテ・ベルクワイヤー) = 日 3月21日(土)午後1時半開演(1時開場) 場 成美教育文化会館グリーンホール 費 無料 他 ミュージックベルのひびきをお楽しみください！ 場 大森 ☎042・476・1990



官公署だより

市社会福祉協議会 臨時職員募集

自転車で活動できる元気な方を大募集。お気軽にお問い合わせください。

募集職種 日勤型生活支援員 業務内容 地域福祉権利擁護事業、事務補助および事務局窓口・電話対応勤務 日数 月8日～10日程度(土曜・日曜、祝日を除く) 対 雨天時に片道30分程度自転車の運転ができる健康な方 ▼ パソコン作業ができる方 募集人数 若干名 賃金 時給1,226円 日 3月8日(日)までに(必着) 同協議会 記 記載の方法で 同協議会 ☎042・479・6294

シルバー人材センター入会説明会

シルバー人材センターでは、定年退職した方や社会参加をしたい方など、多くの方が働いています。自身の豊かな人生経験を、地域で活かしてみませんか。まずはお気軽にご参加ください。

日 3月18日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催) 場 同センター(下里4-1-44) 対 市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方 対 先着20人程度 対 (入会手続きを希望する方) 年度会費2,000円、本人確認書類、筆記用具 日 開催日の2日前までにご連絡ください(同センター ☎ から仮登録ができます) 場 同センター ☎042・475・0738

自動車の移転手続・廃車手続はお済みですか？

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務

所で手続きをお済ませください。

☎8年3月末日までに手続きをお済ませください 場 東京都自動車税コールセンター ☎03・3525・4066

東京税理士会東村山支部 個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談に税理士がお答えします。

日 4月～12月の毎月2～3回。水曜日午前10時～午後4時 場 東京税理士会東村山支部(東村山市本町1-20-27) 対 時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士に依頼してください 日 同支部 ☎(事前予約制) 場 同支部 ☎042・394・7038



同支部 ☎

8年度自衛官等の各種試験案内

採用に関する応募資格・申込方法などの詳細はお問い合わせください。

- 一般曹候補生(現場で働くスペシャリストになりたい方) 対 募集資格 18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在33歳に達していない方) 対 受付期間 3月1日(日)～5月7日(休) 対 試験日 ▼ 一次試験 = 5月16日(土)～24日(日)のうち指定する一日 ▼ 二次試験 = 6月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)のうち指定する一日
- 任期制自衛官(現場で働くスペシャリストになりたい方) 対 募集資格 18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在33歳に達していない方) 対 受付期間 年間を通じて実施 対 試験日 受付時にお知らせ

一般幹部候補生(将来のリーダーになりたい方)

対 募集資格 大学卒業(見込み含む)程度で22歳以上26歳未満の方 対 受付期間 3月1日(日)～4月3日(金) 対 試験日 ▼ 一次試験 = 4月11日(土)(全種目)・12日(日)(パイロット要員希望者のみ) ▼ 二次試験以降 = 受付時にお知らせ

■歯科・薬剤科幹部候補生 対 募集資格 歯科・薬剤科専門の大学卒業(見込み含む)で、歯科が20歳以上30歳未満の方、薬剤科が20歳以上28歳未満の方 対 受付期間 3月1日(日)～4月3日(金) 対 試験日 ▼ 一次試験 = 4月11日(土) ▼ 二次試験 = 受付時にお知らせ

場 防衛省自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所・甲斐 ☎042・324・1010、☎(tokyo.pco.kokubunji@rct.gsdf.mod.go.jp)

昭和病院企業団職員募集(正規職員)

9年4月1日付で採用する職員を募集します。

対 試験日 4月19日(日) 場 公立昭和病院 対 募集資格 平成13年4月2日以降に生まれ、大学または短大を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの方 対 募集職種・人数 一般事務(地方公務員)・若干名 対 試験案内など詳細は、同病院 ☎ をご覧ください 日 4月3日(金)までに(必着)、必要書類を同病院人事課(小平市花小金井8-1-1)に持参または郵送(特定記録郵便)を。申込書などは同病院 ☎ から取得可 場 同病院企業団人事課 ☎042・461・0052(内線2248)



同病院 ☎

地震・住宅火災に備えよう！

家具の転倒防止について

地震時には、家具の転倒などによるケガに加え、室内に物が散乱することで避難が遅れ、命に関わる危険があります。さらに、倒れた家具や落下物がストーブなどの暖房器具に接触すると、火災が発生するおそれがあります。まずは家具の転倒防止対策を実施しましょう。

リチウムイオン電池の火災について

近年、リチウムイオン電池に起因する火災が増加しています。万一、火花や煙が激しく噴出した場合は、近寄らずに避難し、勢いが収まったら大量の水や消火器で消火します。その後も大量の水で十分に冷却し、安全に配慮して水没させてください。

なお、119番通報は安全な場所から行いましょう。

場 東久留米消防署地域防災担当 ☎042・471・0119

有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

高齢者や障害者、産前産後にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように家事を手助けする地域の助け合い活動です。空いている時間で協力できる方を募集しています。

対 次の中から提供できる内容を選んで登録 ▼ 食事の支度 ▼ 衣類などの洗濯・繕い ▼ 住居の掃除・整理 ▼ 生活用品の買い物 ▼ 話し相手・朗読・代筆 ▼ 外出・通院付き添い ▼ その他 対 18歳以上で心身ともに健康な方 対 年会費1,000円以上 対 謝金1時間あたり800円 場 同市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294へ



イベント・講座

図書館

3月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館です。加えて、次の通り休館します。

蔵書点検に伴う休館

▼ひばりが丘図書館 = 4日(水)・5日(木) ▼東部図書館 = 11日(水)・12日(木)

臨時休館

▼全館 = 30日(月)・31日(火) ※中央・滝山図書館の多目的室は、臨時休館中も午前9時～午後5時に利用できます。

☎中央図書館 ☎042・475・4646、滝山図書館 ☎042・471・7216、ひばりが丘図書館 ☎042・463・3996、東部図書館 ☎042・470・8022

マンガのへや

「アオハルしよう!」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

☎3月18日(水)～4月20日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く) ☎中央図書館 1階北開架室 ☎小学生以上 ☎同館 ☎042・475・4646



文化

第14回東久留米チャリティー手づくり小物市

アクセサリー、陶芸品、手編み製品、布小物、木工雑貨など、どれもこれも制作者が心を込めて作った手づくりの作品が盛りだくさんです。売上の一部は市社会福祉協議会を通じて、地域福祉のために寄付します。

☎3月22日(日)午前10時半～午後3時半 ☎市役所 1階屋内ひろば ☎主催 = 「くるねっと」手づくり小物市実行委員会 ▼共催 = たま市民活動ネットワーク (小平市・東村山市・清瀬市・西東京市・東久留米市) ▼後援 = 東久留米市 ☎くるねっと・石川 ☎090・5342・0273 または生活文化課 市民協働係 ☎042・470・7738

第3回まろにえサークルフェスタ

「やりたいこと探し」「生きがい探し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングの場です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

☎3月29日(日)午前10時～午後3時 (予定) ☎生涯学習センターホール・ロビー ☎活動サークルによる舞台発表、サークルブース、ポスター掲示・チラシ配布。場内は自由に見学でき、活動サークルのメンバーとの交流を通じて活動の雰囲気を感じることができます ☎無料 ☎舞台発表のタイムテーブルはパンフレットに掲載予定(パ

ンフレットは発行次第同センター(☎)に掲載) ☎当日会場で ☎同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時～午後9時) ☎同センター ☎



東部演芸館 「なごえりコンサート」

フォークソング・コンサート～春 東部から～

和/Nagomiと絵里によるフォークソング&トークのひととき!あの懐かしのフォークと楽しいトークで午後のひと時を楽しんでください。

☎3月29日(日)午後2時～3時半 ☎東部地域センター講習室 ☎先着70人 ☎500円(前売り) ☎車での来場不可 ☎3月2日(月)午前10時から電話または直接同センター窓口で ☎同センター ☎042・470・8020

市民自主企画講座の開講を支援します

地域で自主的に活動している生涯学習グループを育成するため、各団体が外部から講師を招き、企画・運営する講座に対し、開設費用の一部を支援します。この機会にぜひご活用ください。

☎歴史・経済・政治・文学・教育・家庭教育・文化など、主に市内で活動している学習グループやサークルが、7月1日(水)～9年3月15日(月)に開催する講座 ☎市広報紙で募集し、市民が受講できる講座に限り ☎3月2日(月)～19日(木)午前9時～午後5時(土曜・日曜日を除く)に、申込用紙(市文化協会または同協会 ☎)から取得(☎)に必要事項を記入の上、直接同協会へ提出を ☎同協会 ☎042・477・4700



スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。今月は「転ばぬ先のウォーキング」講習を開催します(講習は午後1時受け付け、1時半開始)。

☎3月14日(土)午前10時～午後4時 (入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) ☎スポーツセンター第1体育室 ☎ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ネオテニス、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッチビー、フラフープ、なわとび)、講習会(午後) ☎100円(未就学児無料) ☎室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き) ☎▼1人での参加可 ▼運動ができる服装で ☎当日会場で ☎生涯学習課 ☎042・470・7784



2026 春の桜まつり・ダンス

素敵な音楽で多くの仲間とダンスパーティーを楽しみましょう。

☎3月29日(日)午後0時半～3時50分 ☎スポーツセンター第一体育室 ☎フリーダンス、ミキシング、トライアル ☎ダンス愛好家 ☎150人 ☎600円 ☎当日会場で ☎市ダンス連盟・西垣内 ☎090・1885・8856



くらし

安全・安心まちづくり講演会

東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会では、犯罪のない安全なまちづくりを推進するため、「安全・安心まちづくり講演会」を開催します。当日は、4月1日から自転車にも適用される交通反則通告制度と、ギャンブル依存症と闇バイトについての講演のほか、特殊詐欺被害防止をテーマとした演劇を披露します。

☎3月10日(火)午後2時～4時(1時半開場) ☎市民プラザホール(市役所1階) ☎先着70人(手話通訳あり) ☎田無警察署交通課、公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会 ナース部、都民安全総合対策本部治安対策課 ☎当日会場で ☎防災防犯課 ☎042・470・7769

防災キャラバン

災害時に役立つ日常備蓄品の紹介や、在宅避難時のトイレの使用方法などを体験できます。自分たちの住む地域で災害が発生した場合の備えや対策を考えるきっかけとして参加してみませんか。

☎3月14日(土)午前11時～午後3時 (雨天中止) ☎都立六仙公園かたらい広場 ☎主催は防災キャラバン実行委員会 ☎防災防犯課 ☎042・470・7769

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。

☎3月16日(月)午前10時～11時 ☎市民プラザホール(市役所1階) ☎先着40人(要予約) ☎森永とし枝氏(介護予防指導員) ☎200円(当日集金) ☎飲み物、タオル ☎運動しやすい服装で ☎3月3日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で ☎同プラザ ☎042・470・7813

女性のための健康講座 第2弾 ～食生活編～

不調を感じる事が多くなっていますか。30歳代後半頃から更年期障害に似た症状(プレ更年期)に悩む方が増えています。講座を通して女性ホルモンの役割やこれから起こる体の変化について学び、女性の身体に嬉しいレシピのレパートリーを調理実習で増やしましょう。

☎3月18日(水)午前9時半～午後2時 ☎わくわく健康プラザ1階調理実習室 ☎保健師による講話、調理実習と試食。詳細は市(☎)をご覧ください ☎おおむね30～40歳代の女性 ☎12人程度 ☎500円(食材費として) ☎エプロン、三角巾、飲み物、手拭きタオル、筆記用具 ☎3月2日(月)～13日(金)午後5時に市(☎)の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ ☎同係 ☎042・477・0022



春の桜めぐりウォーキング

☎環境政策課 ☎042・470・7753

3月27日(金) 午前9時～正午

※雨天中止(少雨決行)



桜の美しいこの時期に、東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。

☎ルート全4km

市民プラザ(市役所1階)集合→西口北公園→小山れんげ公園→大圓寺→黒目川→上落馬橋→米津寺→生涯学習センター→多聞寺→落合川→市民プラザ解散(午後0時半頃)

☎定員先着15人

☎その他主催は市市民環境会議水とみどり部会

☎申し込み 3月4日(水)午前8時半～13日(金)午後5時に、申し込みフォーム、または氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、環境政策課宛て ☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp) で送信を



初めてのスマホ教室
「基本操作をマスターしよう」

☎ 3月19日(木)午前10時～正午 市民プラザホール(市役所1階) ☎ スマートフォンの基本操作と質疑応答 ☎ 60歳以上のスマホ初心者の方 ☎ 先着10人(要予約) ☎ スマートフォン、筆記用具 ☎ 3月2日(月)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で ☎ 同プラザ ☎ 042・470・7813



子育て世帯が身につけたい
お金の知識

子育ての上で知っておきたい制度や、ライフプランに必要なお金のことを学びませんか。



☎ 4月8日・15日・22日、いずれも水曜日午前10時～正午 生涯学習センター ☎ 第1回「いろいろな制度について知ろう」、第2回「家計管理～収入と支出を把握しよう」、第3回「資産形成～NISAとiDeCoの違い」 ☎ 市内在住・在勤・在学の方 ☎ 16人

(応募多数の場合は抽選) ☎ 伊藤魅和氏(ファイナンシャル・プランナー) ☎ 筆記用具 ☎ 1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約) ☎ 3月2日(月)～24日(火)に、市文化協会 ☎ の申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを。FAXの場合、講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を ☎ 同協会 ☎ 042・477・4700(FAX同。電話受け付けは平日午前9時～午後5時)、☎(office@h-bunnka.or.jp)



同協会 ☎



榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

第14回榛名山ヒルクライムin高崎

自転車で榛名山を駆け上がる、「第14回榛名山ヒルクライムin高崎」が5月10日(日)に開催されます。

ビギナー向けの「初心者コース」から、パワースポットとして有名な榛名神社を目指す「榛名神社コース」、そして最大勾配14%の激坂に挑み榛名湖を目指す「榛名湖コース」など、レベルに合わせた3コースをご用意しています。

初心者コースには電動アシスト自転車で参加できるe-BIKE部門があり、レンタルも可能です。完走に自信がなかった大会未経験者から上級者まで誰もが楽しめる大会になっています。また今大会よりふるさと納税によるエントリーもできるようになりました。

この春は、「ハルヒル」ならではの爽快感とおもてなしを体験しに、足を運んでみませんか？

エントリーは3月23日(月)までです。皆さんの挑戦を心よりお待ちしております！

☎ 大会 ☎

☎ 榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局 ☎ 027・374・6715 (平日午前8時半～午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)



過去の大会の様子



大会 ☎

いきいき健康家族 No.225

慢性腎臓病(CKD)について(3)

第3回ではCKDが末期まで進行してしまった場合について、お話します。

腎臓のろ過能力の指標、eGFRが15を切ると、CKDグレード5に分類され、末期腎不全の状態になります。この段階では、腎臓の代わりとなる何らかの方法(腎代替療法という)を考える必要が出てきます。本来尿から排出される毒素(尿毒素)が蓄積し、貧血や血液のバランスが崩れたり、むくみが出たり、食欲が低下してきたり、ひどくなると呼吸困難や心不全をきたします(尿毒症)。eGFRが8くらいまで低下し、諸症状が顕在化すると、透析が必要な状態になります。腎代替療法には、腹膜透析、血液透析、腎移植があり、最近では、腎代替療法をせずに管理を行う保存的腎臓療法(CKM)も注目されていますが、今回は透析について説明します。

腹膜透析は、お腹の中のスペースである腹腔にカテーテルを挿入し、透析液という特殊な液体を腹腔内に貯留して、腹膜を介して毒素や余分な水分を取り除いたり、

血液のバランスを整えたりする方法です。医療機関への通院が少なく済み、社会復帰に有利ですが、重たい液体を吊るしたり、カテーテルの清潔操作など、自己管理や介助者のサポートが不可欠です。カテーテルは常に体外に出ている状態となります。血液透析は、標準的には週3回、1回4時間の治療を医療機関で行います(在宅もごく少数はあり)。短時間で効率的に血液を出し入れするため、事前に腕の血管の手術が必要になります。毎回、血液を出し入れするため2本の針を刺す必要がありますが、基本的に医療スタッフがすべての操作を行います。体外の器材で血液を浄化し、体に戻します。日本では腹膜透析を受けているのは、透析患者全体のわずか3%で、腹膜透析や腎移植の割合が少ないことが問題となっていますが、高齢化、独居高齢者の増加を考えると、どうしても選択しづらいという現実もあります。

(東久留米市医師会)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょに おほしさまを ながめよう！

赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！
0歳から3歳くらいのお子さんとお楽しむプラネタリウムです。

☎ 3月19日(木)午前10時半～11時、11時半～正午 多摩六都科学館 ☎ 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 ☎ 各回先着234人 ☎ 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) ☎ 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります ☎ 次回は4月17日(金)開催 ☎ 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 ☎ 同館 ☎ 042・469・6100



休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができないと自費診療になります) 受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

休日診療(日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

☎ 内科・小児科 ※薬の処方最低限の日数です。

3月1日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

3月8日=休日医科診療所

(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

☎ 歯科

3月1日・8日=休日歯科診療所

(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

3月1日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

3月8日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半～10時半、受付は10時20分まで)

=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎0570・01・3399)

月曜～金曜日(午後7時半～10時半)

=多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)

ひとりで悩んでいませんか？

都では、3月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。期間中は特別相談や講演会などを開催します。生きているのがつらい時や苦しい時は助けを求めて良いのです。話すことで気持ちが楽になることがあります。話してみませんか。

都の取り組み 都保健医療局自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310

■ ころといのちの講演会(オンライン開催)

テーマなぜODやリストカットをしてしまうのかー身近な人に知ってほしい“ころ”のサインー

※OD=オーバードーズ(処方薬・市販薬等の過剰服薬)

📅 3月14日(土)午前10時半～正午

📍 都内在住・在勤・在学の方

👤 松本俊彦氏(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所薬物依存研究部部長ほか)

📄 当日参加は受付終了。アーカイブ動画の視聴は都庁の申し込みフォームで



都庁

■ ご利用ください「ここナビ」

東京都ころといのちのほっとナビ「ここナビ」は、都の自殺総合対策に関する情報を集約した冊です。



ここナビ冊

市の取り組み 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

■ ころの健康に関するパネル展示

市では、同月間に合わせてパネル展示などを行います。

📅 3月1日(日)～31日(火) 📍 わくわく健康プラザ

■ 気づいていますか？ころのサイン ～あなたのころ支えるハンドブック～

市では、相談窓口やころとからだのメンテナンス方法などを紹介しているパンフレットを健康課のほか、市役所(市政情報コーナーのラック<1階>など)、各図書館、各児童館などで配布しています。また市庁では、「ころの健康づくり」に関する情報や相談窓口を掲載しています。



市庁



パンフレット表紙

特別相談「ころの悩みなどの相談窓口」

3月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談		参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	時間など	電話番号・時間など(※)
フリーダイヤル特別相談 (NPO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1日(日)～7日(土) 午後8時～翌午前2時半 ※2日(月)は午後10時半から、 3日(火)は午後5時から	☎03・5286・9090 毎日午後8時～翌午前2時半 ※月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から
有終支援いのちの山彦電話 ー傾聴電話ー (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	3月の火曜・水曜・金曜・ 土曜・日曜日 ※第3・第4・第5日曜日 を除く 各日正午～午後8時	毎週火曜・水曜・金曜・ 土曜日 各日正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本のちの電話連盟) ☎0120・783・556	3月10日(火)～16日(月) 各日午前8時～翌午前8時	毎日午後4時～午後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 (社会福祉法人いのちの電話) ☎03・3264・4343	毎日24時間	毎日24時間
東京都自殺相談ダイヤル ～ころといのちのほっとライン～ 東京都(NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	3月27日(金)～31日(火) 各日24時間	毎日正午～翌午前5時半
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーフケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	3月3日(火)～7日(土) 各日午前11時～午後5時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	3月9日(月)～11日(水) 各日正午～午後5時	毎週木曜・日曜日 各日正午～午後6時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	3月2日(月)・3日(火) 各日午前9時～午後5時	毎週月曜日～土曜日 各日午前9時～午後5時
LINE相談(相談ほっとLINE@東京) 東京都(NPOメンタルケア協議会)	毎日午後3時～午後10時半	
とうきょう自死遺族総合支援窓口 東京都 (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・5357・1536	●電話相談(祝日を除く) 平日午後2時～午後6時 毎週日曜日午後1時～午後5時 ●メール相談 毎日24時間(おおむね1週間以内に返信)	

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。

※いずれの相談窓口も相談料は無料です。

フリーダイヤル以外の連絡先は、通話料・通信料がかかります。

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

市郷土資料室特別展

『発掘された川岸遺跡展』

浅間町2丁目地内に所在する川岸遺跡では、令和元年8月から12,600㎡を対象とした大規模な発掘調査が約2年半にわたり行われました。旧石器時代や縄文時代・中近世の矢じりや石器・土器など、調査で発掘された遺物を公開します。

📍生涯学習課文化財係(郷土資料室) ☎042・472・0051

📅 3月23日(月)～4月24日(金)

午前9時～午後4時半
(日曜・祝日を除く)

📍郷土資料室特別展示室
(わくわく健康プラザ2階)

🎫無料 📄当日会場で

■ 展示解説

飯田茂雄氏(東京国立博物館研究員)による旧石器時代の展示解説を行います。

📅 3月28日(土)、4月4日(日)

各日午前10時からと11時から



広告欄 内容については広告主にお問い合わせください