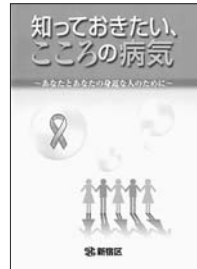


10月27日～11月2日は精神保健福祉普及運動週間

うつに気づくうつ

こんなサインはありませんか

うつ病は、心配ごとや過労、ストレスが続いたり、孤独感や孤立感が強くなったり、将来への希望が見えなくなったり、などに、誰もがかかる可能性のある病気です。日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われ、几帳面で真面目、責任感が強い人がかかりやすい傾向があります。うつ病に気づくのが遅れたり放置すると、体に影響を及ぼしたり、病気が長引くことがあります。そして、自殺とも深いつながりがあると云われます。



病気の特徴を正しく理解し、早期発見・治療をしましょう。心身の変調に気づいたら、一人で悩まず、早めに専門家に相談してください。区では、保健センター(6面参照)で精神科医師と保健師がこころの健康相談をお受けしているほか、精神疾患の理解のために、パンフレット「知っておきたい、こころの病気(右図)」を保健予防課で配布しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。

自分が気づくサイン

- ▼ 悲しい・憂うつ・沈んだ気分
- ▼ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ▼ 疲れやすく元気がない
- ▼ おっくうで、何もする気がしない
- ▼ 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 人に会いたくなくなる
- ▼ 夕方より朝の方が調子が悪い
- ▼ 心配事が頭から離れない
- ▼ 失敗・悲しみ・失望から立ち直れない
- ▼ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

周囲が気づくサイン

- ▼ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▼ 口数が減った
- ▼ 頭痛やめまい・吐き気など、体調不良の訴えが多くなる
- ▼ 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- ▼ 周囲との交流を避けるようになる
- ▼ 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- ▼ 趣味やスポーツ、外出をしないくなる
- ▼ 酒量が増える

うつを予防するために

- ▼ ゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠を取る
- ▼ 自分自身のペースを大切に
- ▼ やることの優先順位をつけ、頑張り過ぎない
- ▼ スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ

区内消防団合同点検を実施します

消防団は災害に備えてまちや区民を守る、最も身近な消防機関です。消防団員は仕事や学業、家事などに従事しながら、火災・風水害・震災時に活動する非常勤・特別職の地方公務員です。

● 消防団に入団するには
各消防団の区域にお住まいか勤務する18歳以上の方が入団できます。
地域の安全・安心を守るために、力を発揮してみませんか。

● 合同点検が見学できます
四谷・牛込・新宿の消防団員が日ごろの訓練成果を披露します。規律ある行動と勇姿をぜひご覧ください。
【日時】10月26日(日)午前10時～11時30分
【会場】聖徳記念絵画館前(霞ヶ丘町)
【内容】
▼ 地震被害を想定した倒壊家屋からの救助活動
▼ AED(自動体外式除細動器)を使用した応急救護活動
▼ 地域と連携した消防演習(一斉放水等・写真)
▼ 消防団の活動状況、配置資器材等のパネル展示



児童館・学童クラブ等の運営委託事業者選定公開プレゼンテーション

27年4月から委託する次の事業について、1次審査を通過した事業者の公開プレゼンテーションを実施します。
【日時・内容】11月1日(土)
▼ 落合第四小学校(下落合2-9-34)内の学童クラブ、放課後子どもひろば運営事業者：午前9時30分～10時45分(9時15分開場)
▼ 高田馬場第二児童館(高田馬場1-4-17)内の学童クラブ、土曜日・日曜日・祝日の児童館運営、戸塚第二小学校(高田馬場1-25

1-21)内の学童クラブ、放課後子どもひろば運営事業者：午後2時30分～3時45分(午後2時15分開場)
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。託児があります。
【問合せ】子ども総合センター児童館運営係 ☎(5273)4544・☎(3232)0666へ。
※傍聴した方にはアンケートにご協力いただき、事業者選定の参考にさせていただきます。

11月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ	
区民相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎1階 区民相談コーナー	区政情報センター ☎(5273)4585	
法律相談	水・木曜日(祝日等除く)	13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	広聴担当課広聴係 ☎(5273)4065	
交通事故相談	7(金)・21(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー		
行政相談	7(金)・21(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	総務課総務係 ☎(5273)3505	
人権・身の上相談	7(金)・21(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室		
公益通報相談	27(木)	14:00～16:00			
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 月～土曜日(祝日等除く)	10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談 ☎(5273)3646 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)(荒木町16) 電話相談 ☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時) ☎(3341)0905	男女共同参画課・面接相談(電話予約) ☎(3341)0801	
女性相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)3884		
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273)3830		
多重債務特別相談	10(月)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室 新宿消費生活センター ☎(5273)3830		
就労支援総合相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここから広場内) ☎(3200)3311		
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(西新宿6-8-2) 産業振興課産業振興係 ☎(3344)0702		
図書館でのビジネス情報支援相談会	15(土) 26(水)	13:00～17:00(申込書で予約) 16:00～20:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010		
税務相談	4(火)・18(火)	13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室 税務課税務係 ☎(5273)4135		
外国人相談		英語 ☎(5272)5060・中国語 ☎(5272)5070・韓国語 ☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等を除く)9:30～12:00、13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー 英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)	しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1) ☎(5291)5171		
年金・労務等無料相談	14(金)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部 ☎(5363)5554	
行政手続無料相談	4(火)・18(火)	12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部 ☎(5312)8123 ※特別出張所での相談も実施。日程はご確認を。	
福祉	相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
福祉	福祉サービスに関する法律相談	17(月)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)3623
福祉	成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く)	13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内) ☎(5273)4522	
福祉	障害者相談窓口				障害者福祉課 ☎(5273)4518・☎(3209)3441、保健予防課 ☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター ☎(5292)7890、あゆみの家 ☎(3953)1230、まど ☎(3200)9376、★ラバンス ☎(3364)1644、フロア ☎(3350)4437、風 ☎(3952)6014へ。★はピアカウンセリングも実施
子ども・教育	子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00、日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00	子ども総合センター(新宿7-3-29) ☎(3232)0675 ※心身の発達への不安や障害に関する相談は ☎(3232)0679へ。	信濃町 ☎(3357)6855・榎町 ☎(3269)7345・中落合 ☎(3952)7752・北新宿 ☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。 ※土曜日は来所相談のみ。	
子ども・教育	子ども家庭相談				地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、児童館へ。
子ども・教育	家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	子育て支援課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
子ども・教育	ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00		
子ども・教育	子育て電話相談	火～金曜日(祝日等除く)	13:00～15:00		お近くの公立の保育園、子ども園へ。
子ども・教育	教育相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2) ☎(3232)3071 電話相談 ☎(3232)2711	
子ども・教育	いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日・祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)			新宿子どもほっとライン 電話相談 ☎(5331)0099
住宅・建築	住み替え相談	7(金)・14(金)・21(金)・28(金)	13:00～16:00(電話予約)		
住宅・建築	不動産取引相談	14(金)・28(金)	13:00～15:50(電話予約)	第1分庁舎2階 区民相談室	住宅課居住支援係 ☎(5273)3567
住宅・建築	マンション管理相談	7(金)・21(金)	13:00～15:15(電話予約)		
住宅・建築	住宅資金融資相談	12(水)	13:30～16:00	落合第一地域センター(下落合4-6-7)	建築指導課 ☎(5273)3732
住宅・建築	安全安心・建築なんでも相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課 ☎(5273)3544
住宅・建築	マンション問題無料なんでも相談	5(水)・19(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区マンション管理士会 ☎(3361)6498
住宅・建築	無料不動産相談所(不動産取引相談)	12(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部 ☎(3361)7171
住宅・建築	不動産登記無料相談	11(火)	13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部 ☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部 ☎(3363)0588
住宅・建築	法律テレフォンガイド	月～金曜日(祝日等除く)	10:00～12:00、13:00～15:00		主催・弁護士会が運営する法律相談センター ☎(5367)5290