3月は自殺対策強化月間 ～気付き、支え合う

ひとりで悩んでいるあなたへ その想い、話してみませんか

悩みを話したり、助けを求めることは勇気が必要ですが、ご相談ください。

問合せ 健康政策課健康企画係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3024

こころといのちの相談窓口

■電話相談

●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)・年中無休
正午～翌午前5時30分（3月27日㈪～31日㈮は24時間受け付け）

●有終支援いのちの山彦電話
☎(3842)5311・毎週火・水・金・土曜日
正午～午後8時（3月は日曜日・祝日も受け付け）

●東京自殺防止センター
☎(5286)9090・年中無休
午後8時～翌午前2時30分（月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分）
※3月1日㈬～6日㈪は午後8時から、7日㈫は午後5時30分から（いずれも翌午前2時30分まで）☎0120(58)9090でも受け付けます。

●自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟）
☎(3264)4343・年中無休（24時間受け付け）
※毎月10日午前8時～翌午前8時と毎日午後4時～9時は☎0120(783)556でも受け付けます。

■保健センターのこころの悩みの相談

保健師等の専門職が電話・来所で相談をお受けします。

日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時（年末年始・祝日等を除く）

保健センター
▶牛込（矢来町6）☎(3260)6231
▶四谷（四谷三栄町10―16）☎(3351)5161
▶東新宿（新宿7―26―4）☎(3200)1026
▶落合（下落合4―6―7）☎(3952)7161

■LINE相談

●東京都福祉保健局公式LINEアカウント
（相談ほっとLINE@東京）

右二次元コード（HPhttps://line.me/R/ti/p/%40373suajs）から友だち追加してご利用ください。

「生きるのがつらいと感じたら…」メニューから毎日午後3時～11時（受け付けは午後10時30分まで）に相談を受け付けています。

ご活用ください

●新宿ソウダンナビ（相談窓口自動案内）

悩みごとや困りごとなどに関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです（右二次元コード）。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。

●困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、経済・生活の問題などの相談窓口を掲載した冊子（右図。新宿区ホームページから閲覧可）を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しています。

●ゲートキーパー養成講座（オンライン）

3月31日㈮までYouTube（右二次元コード。HPhttps://youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m-rQDvTjIiS1ougszcoeSm）で配信しています。
※ゲートキーパー…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

投票日は4月23日㈰午前7時～午後8時
新宿区議会議員選挙

私たちの一票を区政に生かす大事な選挙です。詳しくは、4月5日発行の「広報新宿」新宿区議会議員選挙特集号でご案内します。

問合せ 区選挙管理委員会事務局（第1分庁舎3階）☎(5273)3740

令和5年 第1回区議会定例会 提出議案

問合せ 総務課総務係（本庁舎3階）☎(5273)3505

区長が提出した議案は、予算案9件、条例案18件、その他2件です。提出議案を追加する場合があります。

提出議案の内容は、新宿区ホームページ（右二次元コード）で閲覧できます。

交通規制にご理解・ご協力を
3月5日㈰開催 東京マラソン2023

当日は、コース周辺の都内各所で長時間交通規制が行われます（下表）。大会前日・当日に、放置自転車・自動二輪車等を整理・撤去します。沿道の商店街、事業者の皆さんは、当日のごみ出しの自粛にご協力ください。

問合せ 東京マラソン財団☎(6706)2433

■ 区内の主な交通規制

区間（コース）	道路名（通称を含む）	規制時間
東京都庁周辺（スタート付近）	都庁通り	午前6時～10時15分
	議事堂通り	午前6時30分～10時15分
議事堂北⇔新宿5丁目	北通り、靖国通り等	午前8時35分～10時15分
新宿5丁目⇔市谷見附	靖国通り	午前8時35分～10時40分
市谷見附⇔飯田橋	外堀通り	午前8時45分～11時5分
飯田橋⇔水道橋	外堀通り	午前8時45分～11時10分

■ 区内の首都高速道路出入口の規制

4号新宿線	新宿入口	上り	規制時間 午前6時30分～10時15分
	新宿出口	上り	
		下り	

※規制区間は両方向とも車両の通行が禁止されます。また、コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます（コース直近の区間）。
※規制時間は目安です。当日の競技状況で変わる場合があります。

人材募集

戸塚地域センター事務職員

対象 地域のコミュニティ活動に理解があり、パソコンの操作（ワード・エクセル等）ができる方、若干名
勤務日時 週4日、早番勤務（午前8時30分～午後5時30分）または遅番勤務（午後1時～10時）、土・日曜日、祝日の勤務あり
勤務内容 施設の利用受け付け・管理業務、イベント事業の推進、経理・庶務事務ほか
報酬等（月額） 19万8,000円。交通費（上限あり）・賞与・社会保険等あり
選考 ▶1次…書類、▶2次…面接
申込み 所定の申込書と履歴書（写真を貼る）を3月10日㈮までに郵送（必着）または直接、問合せ先へ。申込書・募集要項は、同センターで配布するほか、同センターホームページから取り出せます。
勤務場所・問合せ 同センター（〒169-0075高田馬場2―18―1）☎(3209)8001（午前9時～午後8時）

区からのお知らせ

区広報番組「しんじゅく情報局」

3月5日㈰は、ケーブルテレビ（ジェイコムチャンネル港・新宿（11チャンネル））での放送時間が下記のとおり変わります。
変更後 午後2時～2時5分
変更前 午後4時～4時5分
※午後10時～10時5分の放送回に変更はありません。
問合せ 区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064
※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム東京☎0120(999)000へ。

区関連・官公署情報

ほっ!と相談　イベント

精神対話士が人間関係や看護・介護等の悩みをお聴きします。
日時 ▶3月18日㈯午後6時15分～8時45分、▶19日㈰・26日㈰午後1時15分～4時45分
会場 東京ボランティア・市民活動センター（神楽河岸1―1、飯田橋セントラルプラザ10階）
後援 新宿区ほか
申込み 事前に電話か電子メール（氏名を記入）で問合せ先へ。当日の申し込みもできます。
主催・問合せ メンタルケア協会・東京「ほっ!と相談」第1実行委員会・岡田☎070(3300)6686・EMhotto_soudan_tokyo@yahoo.co.jp