

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏵️ …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👯 …すべての方 🤝 …人材募集



はがき・ファックス
等の記入例

講座・催し等の申し込み
①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

9月は自殺対策強化月間
～気づき、支え合う～

ひとりじゃない 悩みは抱え込まずに相談を

その想い、話してみませんか。

☎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

	相談先	電話・窓口等受け付け日時
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	●生きることに悩んでいる方へ ☎0570(087478)・年中無休 正午～翌午前5時30分(9月10日(火)～14日(土))は24時間受け付け)
	有終支援いのちの山彦電話	●ひとりぼっちで悩まないで 心の悩み お聴きします ☎(3842)5311 火・水・金・土曜日正午～午後8時(9月は日曜日(第4日曜日を除く)、祝日も受け付け)
	東京自殺防止センター	●自殺を考えるほどつらい気持ちを話してみませんか ☎(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) ※9月5日(休)までは☎0120(58)9090でも受け付けています。
	東京いのちの電話	●心の叫び、悩みを聞かせてください ☎(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・毎日午後4時～9時(9月10日(火)～16日(例)は午前8時～翌午前8時)は自殺予防いのちの電話(日本のいのちの電話連盟) ☎0120(783)556でも受け付けています。
電話・来所相談	保健センターのこころの悩み相談 (右記保健センターで保健師等の専門職が対応)	▶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の各保健センター 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時
LINE相談	東京都保健医療局 公式LINEアカウント (相談ほっとLINE@東京)	毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで) ※右二次元コード(📱https://line.me/R/ti/p/%40373suajs)から友だち追加してご利用ください。

★保健センターでは精神科医の精神保健相談(月1回程度・要予約)も受け付けています。

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等に関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです。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・生活の問題等の相談窓口を掲載した冊子(下図)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るほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から閲覧できます。



●ゲートキーパー養成講座(オンライン)

悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」について学びませんか。令和7年3月31日(月)までYouTube(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)で配信しています。

