

3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

ひとりで悩んでいるあなたへ、その思い、話してみませんか。

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・
FAX(5273)3876

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ところといのちの相談窓口 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

相談先・窓口等受け付け日時	
電話相談	東京都自殺相談ダイヤル～と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(休)～31日(日)は24時間受け付け)
	有終支援いのちの山彦電話☎(3842)5311 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(金)～7日(休)は☎0120(58)9090でも受け付けています。
	東京いのちの電話☎(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 (下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(相談はと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利用してください。

※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などに関する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・生活の問題などの相談窓口を掲載した冊子(右図)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。



視聴はこちら

3月31日(日)までYouTube(☞https://youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m--rQDvTjIIS1ougszcoeSm)で配信しています。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ご参加ください ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

講演会
「命を尊び、生きることを支えあう」

●酒が止まった日～お酒をやめられない人、やめたくない人に伝えたいこと

日時 3月12日(火)午後3時～5時

会場 区役所第2分庁舎分館1階会議室

対象 アルコール依存症の当事者・家族、保健・医療・福祉等の支援者

主催 AA永福グループ(アルコール依存症の自助グループ)

後援 新宿区

申込み 当日午後2時30分までに電話で問合せ先へ。

問合せ AA永福グループ・西 ☎090(4530)6139



講演会チラシ

無料接種期間は3月31日まで 新型コロナワクチン接種

令和5年秋開始接種は、令和5年9月20日以降、1人1回受けられます。接種を希望する方はお早めに実施医療機関等へご予約ください。接種券の発行や接種対象等詳しくは、新宿区ホームページ(上二次元コード)でご案内しています。



3月31日(日)までに受けた新型コロナワクチン接種によって健康被害が生じた場合は、4月1日(月)以降も救済制度の申請ができます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 区新型コロナウィルスワクチン接種対策室(第2分庁舎分館分室5階) ☎(3208)2222・FAX(5273)4357

あなたへ元気のプレゼント 新宿いきいきフェスタ

天童よしみさんが歌う新宿いきいき体操が完成しました。体幹強化や筋力アップの効果はそのままに、パワフルな歌声と多彩な楽器の調べに乗って、世代を超えて楽しめます。

新しい新宿いきいき体操の完成を記念して、元気を維持するヒントを紹介するイベントを開催します。参加者にはスポーツドリンクを差し上げます。



天童よしみさん

日時 3月3日(日)午後1時～5時(雨天決行)

内容 ▶ビジョン(KABUKICHOTOWERVISION)での天童よしみさんのライブ中継、▶ダンサーと新宿いきいき体操サポーターによるパフォーマンス、▶クリアソン新宿とミニミニサッカー体験、▶食品・飲み物のフードトラック、▶健康値測定(骨密度等)と個別アドバイス、▶行政ブース(雨天時は一部中止する場合あり)

会場・申込み 当日直接、歌舞伎町シネシティ広場(歌舞伎町1-19先)へ。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083

NPOまつり2023@新宿～NPO交流まつり

日時 3月10日(日)
午前10時～午後4時
会場 新宿NPO協働推進センター
(高田馬場4-36-12)

NPOまつりは、区内で活動している団体が取り組んでいる内容を知ってもらい、地域の皆さんや活動する方々との交流を深める場です。

当日は右表の体験プログラムや参加型イベント、福祉団体によるパン・クッキー等の販売のほか、各団体によるミニワークショップやパネル展示も行います。

問合せ 新宿NPO協働推進センター ☎(5386)1315・FAX(5386)1318

コーナー名	時間	内容	団体
音楽を聴く体験	正午～午後1時	ウクレレで創る地域コミュニティ・ウクレレ演奏会	ウクレレ・プロジェクト(小滝橋・神楽坂)
	午後2時～3時	60～80年代のロックの名曲を演奏するロックコーラスバンド「虹色楽団」のライブパフォーマンス	おとなのバンド倶楽部
スポーツ体験	午前10時～11時	エキセントリック体操体験会	新宿区ウオーキング協会×工学院大学
	午前10時～12時	ブラインドサッカー体験会	日本ブラインドサッカー協会
	午後1時～3時	スポーツ体験会	S.C.P.Japan
ワークショップ・パネル展示・相談会	午前10時～午後4時	多読体験会	NPO多言語多読
		NPOロングランフェスタ2023@新宿の活動報告	NPOロングランフェスタ参加団体
チャリティ・バザー	午前10時～午後4時	シニア向けPC相談会	環境ネットワーク
食と遊び		地域猫のためのチャリティバザー	戸塚町四丁目南町会
	ベーカリー「まりそる」の焼きたてパン・焼き菓子販売	高田馬場福祉作業所	
	洋菓子「デュマン」のクッキー販売	新宿第二あした作業所	
	フェアトレードコーヒー販売	ファミ・カフェ	
	模擬店(焼きそば、ポップコーン、フランクフルト、フライドポテト、綿あめ、飲料など)	新宿NPOネットワーク協議会 チャリティーサンタ北東京支部	
防災食の試食			
スーパーボールすくい、ヨーヨー釣り			

※内容・時間等は変更する場合があります。