

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

思いを話してみませんか。下表相談窓口等をご利用ください。

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(3月27日(金)～31日(火)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(3月1日(日)・8日(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) ※3月1日(日)～7日(土)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時は自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)☎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(保健師等の専門職が対応) | ▶牛込(弁天町50)☎(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。 |

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



健康政策課(第2分庁舎分館1階)・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。

3月31日(火)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。



☎健康政策課健康企画係☎(5273)3024

区民保養施設の利用申し込み



6月宿泊分 箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳

受付窓口・電話 区保養施設受付(本庁舎1階)☎(5273)3881
受付日時 月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日は(株)日本旅行☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受付のみ)へ。
インターネット予約(空き室予約のみ) 新宿区ホームページ(右二次元コード)から利用者登録・宿泊予約ができます。



●抽選(区民抽選予約)

申込期間 3月1日(日)～10日(必着)

☎受付窓口・特別出張所等で配布している抽選はがきでお申し込みください。

●空き室予約(抽選後)

電話や受付窓口、インターネットで予約できます(いずれも先着順)。

申込開始日 ▶区民優先予約…3月21日(土)、▶一般予約…5月1日(金)

6月の休館日 グリーンヒル八ヶ岳…8日(月)～11日(木)

●新宿駅西口発グリーンヒル八ヶ岳直行便バスツアー

往復バスと宿泊・観光(2泊3日)のセットです。
6月の出発日・コース ▶3日(火)…つまごじゅく まごめじゅく にゅうかきやま 妻籠宿・馬籠宿、入笠山、ハイジの村
▶23日(火)…久能山東照宮、久保田一竹美術館、猿橋

☎グリーンヒル八ヶ岳☎0551(32)7011



新宿区平和都市宣言40周年記念事業

ハイワノツドイ (平和のつどい)

3月15日
開催



申込期限は3月2日午後5時(必着)

戦争の悲惨さと平和の大切さを次の世代に伝えるため、戦争体験講話、沖縄戦の体験者の証言をもとにした平和劇、俳優・タレントの足立梨花さん(左写真)によるトークショー等を行います。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

☎3月15日(日)午後3時～5時(午後2時開場)

☎新宿文化センター(新宿6-14-1)

☎総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階)☎(5273)3505・☎(3209)9947



令和8年第1回 区議会定例会 提出議案



区長が提出した議案は、予算案9件、条例案26件、その他2件です。議案は追加する場合があります。

議案の内容は、新宿区ホームページ(右上二次元コード)で閲覧できます。

☎総務課総務係☎(5273)3505

