

9月は 東京都自殺対策強化月間 気づいてください 体と心の限界サイン

保健予防担当
(中野区保健所)
☎(3382)6500
FAX(3382)7765

中野区
こころと
いのちの
相談窓口

右記のすこやか福祉センター
に相談できます。

相談日時 平日
午前8時半～午後5時

南部/弥生町5-11-26
☎(3380)5551
FAX(3380)5532

中部/中央3-19-1
☎(3367)7794
FAX(3367)7789

北部/江古田4-31-10
☎(3389)4323
FAX(3389)4339

鷹宮/若宮3-58-10
☎(3336)7111
FAX(3336)7134

●自殺対策講演会「生きる悩みを持つ人のこころを聞くために ～相談ダイヤルの向こうから若者の自殺防止を考える～」

実際にあった自殺電話相談の事例から、相談者の心理状況や具体的な対応を考えます。若者が自殺に向かわないように、私たちができることを一緒に考えてみませんか。

日時 9月29日(木)
午後2時～4時

講師 西村由紀氏(特定非営利活動法人メンタル
ケア協議会理事)

会場 産業振興センター
(中野2-13-14)

申込み 8月22日～9月29日に、電話またはファクシミリ
(氏名とふりがな、年齢、性別、職業を記入)で、
保健予防担当へ。先着90人
☆一時保育希望の方は、8月22日～9月21日に
電話で同担当へ。先着6人

●中央図書館(中野2-9-7) 自殺対策特別企画展

悩みを解決する糸口となる、さまざまな書籍をご覧いただけます。

日時 8月27日(土)～
9月29日(木)
午前9時～午後9時

☆当日直接会場へ。休館日の9月
12日(月)を除く

特別相談

「自殺防止!東京キャンペーン」

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～

9月12日(月)～16日(金) ☆期間中は24時間対応

☎0570(08)7478(ナビダイヤル)

54時間特別相談

9月3日(土)午前0時～5日(月)午前6時

☎0120(58)9090(東京自殺防止センター)

自死遺族のための電話相談

9月10日(土)～12日(月)各日午前11時～午後7時

☎(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)

9月13日(火)～16日(金)各日午前10時～午後10時

☎(3796)5453(グリーフケア・サポートプラザ)

講演会

こころといのちの講演会「若年の自殺予防を考える」

都内の大学生の自殺者数は平成24年以降増加しています。若年層の自殺の実態と周囲の人のサポート方法について考えます。

日時 9月13日(火)
午後2時～5時

講師 根岸親氏(特定非営利活動法人自殺対
策支援センターライフリンク副代表)

会場 東京都庁第一本庁舎
5階大会議場

申込み 事前申込制(先着200人)。詳しくは、
東京都福祉保健局☎で確認を

パネル展示

自殺の主な原因となる、うつ病の
チェック項目や悩みのある方への
対応方法などをご覧いただけます。

期間 9月26日(月)～30日(金)
午前8時半～午後5時

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

平成27年の中野区の自殺者数は61人。これはおよそ区民5,000人
に1人の割合で、交通事故死者数の約10倍もの数です(人口動態統計
調査)。

自殺の背景には、心理的な問題だけでなく、生活上のさまざまな問題
が存在しています。

かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。
自殺を考えている方は、うつの症状や体調不良の長期化、飲酒量の増
加など、何らかのサインを出していると言われる。身近な方の様子
が「以前と比べておかしい」と思った時も、早めの対応を心掛けましょう。

☎はホームページ ☎☎から、☎☎は電子申請が、☎☎は申請書などのダウンロードが可

☎☎☎は、区☎☎で詳しい内容をご覧になれます

9月は「がん征圧月間」 がんを知るパネル展示、 クイズ・質問コーナー

区民健診担当(中野区保健所)
☎(6304)8091 FAX(3382)7765

がんについて学び、早期発見・治療に
役立てましょう。いずれも当日直接、区
役所1階区民ホールへ。

①パネル展示

日時 9月1日(木)～30日(金)の平日、
午前8時半～午後5時



▲昨年のパネル展示

②クイズ・質問コーナー

がん検診の検査内容などについて質問
できます。また、顕微鏡を使って自分の
口の中の細胞等を観察したり、がんに関
する簡単なクイズに挑戦したりするコー
ナーも。

日時 9月8日(木)午後1時半～3時半

☆がん検診の受診率向上を目指した取り
組みに関する協定を区と締結している新
渡戸文化学園の協力を受けて実施
☆区は、大腸がん、胃がん、子宮頸がん、
乳がんの検診を実施しています。早期
発見・治療のため、忘れずに受診を。
クイズ・質問コーナーでは、その場で区
民健診の申し込みができます。受診につ
いて詳しくは、区民健診担当へ

目からウロコの食育体験 ～計測&食育体験で元気になろう～

中部すこやか福祉センター
中央3-19-1
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

体重・体脂肪・骨量計測(右足の素足で
測定)やパネル展示、体験コーナーで楽し
みながら、一人20分程度で食育体験がで
きます。特に骨量計測は、測ったことがな
い方におすすめです。個別栄養相談も。
日時 9月9日(金)午後2時～4時半
会場 中部すこやか福祉センター
対象 区内在住の方
☆当日直接会場へ。計測が混み合う場合
は、お待たせすることがあります

information

子ども・子育て・教育

「ママ友ほっとタイム」に 参加しませんか ～お母さんを応援します～

子ども家庭相談等担当/3階
☎(3228)7867 FAX(3228)7875

ママ同士で、子育ての悩みや関心のあ
ることについて話し合い、自分に合った子
育てを見つけましょう。ティータイムあり。

日時 9月29日～10月27日の毎週木曜
日と、11月2日(水)、いずれも午後2時
半～4時半。全6回

会場 区役所7階会議室

対象 1・2歳のお子さんを育てているお
母さんで、全回参加可能な方

講師 神村富美子氏(NPNC認定ファシリ
テーター)

簡単おいしい 保育園給食の献立と 人気料理レシピはいかが

区☎☎で、保育園給食の献立や子どもたちに人気のレシピ、
調理のポイントを紹介しています。離乳食献立と作り方も。
栄養満点で喜ばれるメニューばかりです。どうぞご利用を。
☆トップページ [くらし・手続き](#) → [子ども・教育](#) →
[保育園・幼稚園](#) からご覧になれます

おすすめ



▲中野区食育
マスコットキャラクター
「うさごはん」



▲豊富なメニューの例(左から、マカロニあべかわ、そぼろ納豆ごはん、野菜ハンバーグ)

東京都染織卸商業協同組合主催
無料きもの着付け教室
日本の着物の文化の原点を見つめ直し、「生活の中で着物を身近に」をスローガンに当組合が取り組む事業です。全ての費用は当組合が負担いたします。【一期月1回(日曜):4回制】
9月25日(日)第9期開講 <http://tokyo-yuzen.jp>
受講者募集!
会場:中野区東区民活動センター
時間:13:00-17:00
※詳しくは下記の組合事務所へお問い合わせください。
東京都染織卸商業協同組合
東京都中野区中央1-43-14
電話 03-3369-6640

外壁・屋上の防水/総合リフォーム
GO FOR THE BIG!
友 マルトモ MARUTOMO SPIRITS
マルトモは、
中野区物件を手掛け20年余り、ビル・マンションから一戸建等、その数は950棟に達しています。修繕工事専門会社です。修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かして下さい!
03-5380-0065(代)
marutomo@mercury.dti.ne.jp
有限会社マルトモ (中野区新井5-33-7 中野通り・新井小学校前)