

※費用の明示がないものは無料

凡例 ☒…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

3月は自殺対策強化月間

ひとりで悩まず相談を!

自殺の多くは、深刻な悩み(心身の病気・失業・人間関係など)をいくつも抱えたうえで「追い込まれた末の死」と言われています。都では、この月間に合わせ、特別電話相談・LINE相談を行います(下表参照)。気軽にご相談ください。

板橋こころと生活の相談窓口

区では、様々な悩みの相談先をまとめたリーフレットを作成し、板橋区保健所・各健康福祉センターなどで配布しているほか、区ホームページに掲載しています。

《特別電話相談・LINE相談》

| 相談先 | とき |
|---|--|
| 自殺予防のちの電話 ☎0120-783-556 | ●3月1日(月)~31日(水)(10日(水)を除く)、16時~21時 ●3月10日(水)朝8時~11日(木)朝8時 |
| フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090 | 3月6日(土)0時~8日(月)朝2時30分 |
| 有終支援のちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311 | 3月の毎週日曜、12時~20時 |
| 自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453 | 3月9日(火)~12日(金)、12時~16時 |
| 自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350 | 3月19日(金)・20日(土)・22日(月)、11時~19時 |
| 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」 ☎0570-087-478 | 3月23日(火)~27日(土)(24時間) |
| 相談ほっとLINE@東京 ※上記のアカウント名で検索・登録 | 3月1日(月)~31日(水)、15時~21時30分 |

オンライン講演会
「こころの不安を和らげるヒント」

▷とき=3月12日(金)16時~18時▷講師=(一社)認知行動療法研修開発センター理事長 大野裕ほか※申込方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

問 合

予防対策課管理・精神難病グループ
☎3579-2329

3月1日~8日は女性の健康週間
女性の健康を応援します

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動するため、自分の体と向き合って上手につきあうことが大切です。また、各年代で心配な病気・健康管理方法が変化します。

区では、女性が安心して相談できるように女性健康支援センターを設置し、様々な事業を行っています(下表参照)。全て女性職員が対応していますので、安心してご利用ください。

《事業案内》

| 事業名 | 内容 |
|---------------------|---|
| 保健師による女性の健康相談(予約不要) | 女性特有のがん・月経・更年期などの相談、専門相談・医療機関の紹介 |
| 婦人科医による専門相談(予約制) | 婦人科系の病気・妊娠・不妊などの相談 |
| 女性健康セミナー | 女性の健康に関する講座・動画配信 |
| 尿もれ予防体操教室 | 尿もれ・頻尿を予防・改善する骨盤底筋体操(月1回) |
| 体験者の会 | 乳がん体験者の会・子宮がん体験者の会・がんを体験した女性の会・甲状腺の病気を体験した方の会 |

問 合

女性健康支援センター ☎3579-2306

健康ガイド
※申込開始日の明示のないものは
いたばし健康プラン 月曜朝9時から受け付けます。

胃・肺がん検診

▷ところ・とき=下表参照▷検診受付時間=受診券で指定した時間

▷内容

- 胃がん検診…胃部X線検査(バリウムを飲みます)※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。
- 肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当している方は、か《胃・肺がん検診》

| ところ | とき |
|--------------|-------------------------------------|
| 板橋区医師会病院 | 4月6日(火)・10日(土)・13日(火)・20日(火)・27日(火) |
| グリーンホール1階ホール | 4月17日(土)・23日(金)・28日(水) |
| 区役所 | 4月25日(日) |

くたん検査も実施。※妊娠中の方は受診不可

▷対象=区内在住で、昭和57年3月31日以前に生まれた方▷定員=各日50人(申込順)

▷申込

- はがき・電子申請(区ホームページ参照)…2月27日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の14日前までにご投函ください。
- 直接・電話…3月1日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319

▷問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

もっと知ろう
がんの正しい知識

▷とき=3月1日(月)~31日(水)▷内容=講演「消化器がん治療」※

日本大学医学部附属板橋病院・帝京大学医学部附属病院の各ホームページで動画配信▷講師=医師

▷問

- 日本大学医学部附属板橋病院がん相談支援センター ☎3972-8111
- 帝京大学医学部附属病院医療連携室 ☎3964-9830
- 板橋区健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302



いたばし
総合ボランティアセンター

ご案内

●いたばし総合ボランティアセンター運営委員の募集
▷募集人数=若干名▷任期=4月から2年間▷対象=区内在住または区内でボランティア・NPO活動をしている18歳以上の方※平日昼間に同センターで行う会議(年5回程度)に出席できる方▷選考=書類・面接▷

応募用紙の配布場所=同センターホームページ▷申込=3月13日(必着)まで、応募用紙・作文「コロナ禍での私のボランティア・市民活動の進め方」(800字以内)を直接または郵送・Eメールで、同センター(〒173-0001本町24-1)

●ボランティアNPO応援研修

①オンライン会議の開催方法…▷とき=3月7日(日)13時30分~15時30分※オンライン会議システム「Zoom」を使用▷講師=受験専門無料塾ミンゼミ代表 遠藤聡一▷定員=20人

②話し合いの進め方…▷とき=3月14日(日)14時~16時▷ところ=いたばし総合ボランティアセンター▷講師=NPO法人れんげ舎代表理事 長田英史▷定員=20人※オンライン15人

※申込順▷対象=ボランティアグループ・NPO団体の運営者・スタッフなど▷申込=2月27日(土)朝9時から、電話・Eメールで、同センター※申込記入例(8面)参照。③でオンライン希望の場合はその旨を明記。

《いずれも》

▷問=いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601 info@ita-vc.or.jp(月曜事務局休み)

◆広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報グループ ☎3579-2022

お部屋探しはUR賃貸住宅

UR賃貸ショップ高島平
TEL 03-3550-4311

営業時間/10:00~17:00(定休日:水)※同行案内受付15:00まで都営三田線「高島平」駅東口 徒歩2分

※掲載の営業時間は2月10日現在のものです。営業時間等は変更となる場合がございますので、ご来店の際は店舗へお電話等により予め営業状況をご確認いただけますようお願い申し上げます。

| | | |
|-------|---------|---------|
| 礼金ナシ | 仲介手数料ナシ | UR 賃貸住宅 |
| 更新料ナシ | 保証人ナシ | |



赤羽法律事務所

地域のための法律事務所です。



弁護士 金沢裕幸(東京弁護士会)
弁護士 氏家義博(東京弁護士会)

経験年数20年以上の弁護士2名が、幅広くご相談に応じます。

法律相談30分5500円
電話 03(5939)7194