

# 3月は自殺対策強化月間

# ひとりで悩まず相談を

都・区では、この月間に合わせ、相談・講演会などを行います。この機会にご利用ください。

## 相談・案内

### 特別電話相談・LINE相談

悩み・不安の相談などにご利用ください(表参照)。

### 街頭キャンペーン

相談窓口案内などの啓発物を配布します。

▶とき=3月14日(火)15時~16時 ▶ところ=東武東上線「成増」周辺

### 板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みの相談先をまとめた案内を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 講演会

### Aいのちを支えるこころの応急処置

▶とき=3月1日(水)13時15分~16時15分 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶講師=東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美

### B回復のための統合失調症との向き合い方

▶とき=3月3日(金)14時30分~16時30分 ▶ところ=ロータスホール ▶講師=埼玉県済生会鴻巣病院副院長 白石弘巳

### 【A/Bいずれも】

▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=A/B各50人(申込順) ▶申込=2月13日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、A健康推進課いのち支える地域づくり推進係 B予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

### ◎こころといのちの講演会(オンライン)

▶とき=3月16日(木)14時~15時30分 ▶講師=法政大学教授 関谷秀子  
▶対象=都内在住・在勤・在学の方 ※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。

### 表 特別電話相談・LINE相談

相談先	とき
フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090	3月1日(水)~7日(火)、20時~翌朝2時30分(7日(火)は17時30分から)
有終支援いのちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311	3月1日~31日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・祝日、12時~20時
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	3月1日(水)~31日(金)、16時~21時(10日(金)は朝8時~翌朝8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」 ☎0570-087478	3月27日(月)~31日(金)(24時間)
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	3月7日(火)~10日(金)、12時~16時
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	3月6日(月)~8日(水)、10時~20時
多重債務110番 ☎3235-1155	3月6日(月)・7日(火)、9時~17時
相談ほっとLINE@東京 ※上記アカウント名で検索・登録	15時~22時30分

## 問合せ

健康推進課いのち支える地域づくり推進係 ☎3579-2311

## 健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

- 板橋健康福祉センター ..... ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター ..... ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター ..... ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター ..... ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター ..... ☎3938-8621
- 女性健康支援センター ..... ☎3579-2306

### デジタルで変わる糖尿病予防

▶とき=3月1日(水)10時~11時30分 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義 ▶講師=板橋区医師会 野村和至 ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申込・問=電話で、健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727

### B型・C型肝炎ウイルス検査

▶とき=3月9日(木)9時~9時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=問診・採血 ▶対象=区内在住で、15歳以上の方 ※過去に肝炎ウイルス検査を受けた方・治療中の方を除く。 ▶定員=10人(申込順) ▶申込・問=電話で、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

### 尿もれ予防体操教室

▶とき=3月9日(木)14時~15時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=講義・実技 ▶講師=保健師 ▶対象=区内在住・在勤の女性 ▶定員=20人(申込順) ▶持物=ハンドタオル ▶申込・問=電話で、女性健康支援センター

### 膠原病の基礎知識と上手なつきあい方

▶とき=3月13日(月)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール1階ホール ▶内容=講義 ▶講師=帝京大学医療共通教育研究センター教授 菊地弘敏 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

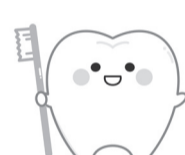
### 女性のための睡眠セミナー

▶とき=3月15日(水)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶内容=講義 ▶講師=(一社)日本眠育普及協会代表 橋爪あき ▶対象=区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話で、女性健康支援センター



### はじめての歯みがきひろば

▶とき=3月16日(木)10時20分~11時30分 ▶内容=子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶対象=区内在住で、令和4年1月~5月生まれのお子さんとその保護者 ▶定員=16組(申込順) ▶持物=母子健康手帳 ▶ところ・申込・問=電話で、上板橋健康福祉センター



## 「広報いたばし」に 広告を掲載しませんか

「広報いたばし」は、第1~4土曜に約15万部発行しています。※募集号・申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ 広報課広報係 ☎3579-2022

新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

## 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報課広報係 ☎3579-2022

### わが家の土地は「売る?貸す?使う?」 土地の有効活用ははじめの一步! セミナー

参加無料・予約制

2/26(日)、3/3(金)、3/6(月) 大山駅「グリーンホール」で開催

相続税が増税され、持っている不動産や資産をどのように活用していくか悩むところですね。いざ、相続問題が起きてからでは、思い通りにいかないケースも考えられます。相続対策は、長期的な視点に加え、社会情勢を考慮することが重要。不動産の場合「売る」、「貸す」、「使う」という選択が考えられますが、経験値や情報が少ないとさまざまな問題や悩みが出てきます。そこで「旭化成ホームズ」では「はじめての土地活用セミナー」を開催します。

終了後は個別相談会も(予約制・先着順)。ぜひご参加ください。/主催:旭化成ホームズ

▶開催日時  
【2/26(日)、3/6(月)】9:30~11:45(受付開始9:15)  
【3/3(金)】13:30~15:45(受付開始 13:15)

▶内容  
第一部「土地の有効活用ははじめの一步」※60分程度  
第二部「へーベルハウスの活用事例」※30分程度  
セミナー終了後個別相談会(1組約30分先着順・要予約)3日とも同内容のセミナーです。ご都合の良いお日にちをご選択ください。

▶会場=板橋区立グリーンホール/板橋区栄町36-1/東武東上線大山駅北口から徒歩約5分



※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●セミナーの申し込み

☎0120-505-470

https://ansapo.jp/semi/2067

フジサンケイ企画セミナー事務局

受付時間 10:00~17:00(年中無休)

※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。

ウェブはこちら



## 広告

ハンセン病元患者のご家族の皆様へのお知らせ ~対象となる方々に「補償金」を支給します~

ハンセン病 厚生省 検索 請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

電話番号 03-3595-2262 (補償金担当)

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare