カッシカデジカ
内山信二さんが区内を巡る情報バラエティ!
区公式YouTubeチャンネル(右記QR)と
J:COM(地デジ11ch)でご覧になれます。

パルフェスタ

めざそう！誰もがありのままに暮らせる社会を

直接会場へ

【日時】 3月3日(土)午前9時45分～午後5時30分
【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)　車での来場はご遠慮ください。

男女平等推進センターで活動している区民の皆さんが企画・運営するお祭りです。

【担当課】 男女平等推進センター　☎5698-2211

来場者に男女共同参画卓上カレンダーをプレゼント

イベント内容

■開会式　午前9時45分から
シルバーコーラス、コールフレンズのコーラス他

■舞台発表会
▶午前10時30分～10時45分　清和小学校金管バンド
▶午前11時～11時15分　梅田小学校管楽器クラブ
▶正午～午後2時30分
コーラス、手話ダンス、ストレッチング、太極拳表演、スペイン舞踊

■映画上映会
「Girl Rising～私が決める、私の未来～」
午前10時30分から・午後1時から(各回先着50人)。

■葛飾元気野菜の販売　午後2時30分から　売り切れ次第終了

■各種コーナー　いずれも午前10時15分～午後3時
▶展示・体験コーナー
男女平等に関する展示・各団体の作品展示、手作り体験(ちぎり絵、パープルリボン作成など)
▶販売コーナー　軽食(カレー、炊き込みご飯、フランクフルト、甘酒、ナンカツバーガーなど)、ハンドメイド雑貨など
▶バルーンアート
▶リサイクル図書無料配布
▶相談コーナー
ソーシャルワーカー、高齢者総合相談センター職員、社会福祉士が、医療福祉・高齢者・後見などの相談に応じます。
▶食育クイズ

男女共同参画講演会
コミュニケーションに役立つ脳科学
～男女脳って何だろう～

職場、子育て、恋愛などさまざまな場面でのコミュニケーションのズレを「脳の違い」という切り口でお話しします。
【時間】 午後3時30分～5時30分
【定員】 200人
【講師】 黒川伊保子氏(脳科学コメンテーター)
【その他】 手話通訳、磁気ループ(難聴者の聞こえを支援する設備)あり。
【申込方法】
男女平等推進センター(☎5698-2211／FAX5698-2315)へ電話かファクスで(先着順)。

お知らせ

パルフェスタ開催のため、3月1日(木)～4日(日)の期間、ウィメンズパルの各室・図書資料室は利用できません(DV相談、悩みごと相談、消費生活相談は通常どおり行います)。

3月は東京都の自殺対策強化月間です

気づいてください！からだとこころの限界サイン

国内では年間2万人以上、区内ではおよそ100人の方が自殺により亡くなられています。自殺の背景には、健康面や経済面などいくつもの悩みが重なり、生きることが難しくなった状況があります。一人で悩みを抱えずに、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いため、周囲の人がそのサインに気づき自殺を防ぐことが大切です。

【担当課】 保健予防課

こころの病気や健康についてはお近くの相談窓口へ

保健センター

保健師や精神科医による体とこころの相談を行います(精神科医は予約制)。
月～金曜日／午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

青戸保健センター
(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)
☎3602-1284

新小岩保健センター(西新小岩4-21-12)
☎3696-3781

金町保健センター(金町4-18-19)
☎3607-4141

水元保健センター(東水元1-7-3)
☎3627-1911

自殺防止！東京キャンペーン

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～
☎0570-08-7478
3月26日(月)～30日(金)は24時間対応。その他の期間は、午後2時～翌日午前5時30分。

54時間特別相談(東京自殺防止センター)
☎0120-58-9090
3月3日(土)午前0時～5日(月)午前6時

自殺予防いのちの電話
(日本いのちの電話連盟)
☎0120-783-556
3月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時

自死遺族傾聴電話
(グリーフケア・サポートプラザ)
☎3796-5453
3月13日(火)～16日(金)午前10時～午後10時

自死遺族相談ダイヤル
(全国自死遺族総合支援センター)
☎3261-4350
3月17日(土)～19日(月)午前11時～午後7時

多重債務110番
(東京都消費生活総合センター)
☎3235-1155
3月5日(月)・6日(火)午前9時～午後5時

こころといのちの講演会
ひきこもりと自殺
いかに対話するか

【日時】 3月14日(水)午後3～5時
【会場】 東京都庁東京都議会議事堂1階都民ホール
(新宿区西新宿2-8-1)
【対象】 都内在住・在勤・在学の方200人程度
【講師】 斎藤環氏
(筑波大学医学医療系社会精神保健学教授)
【申込方法】 東京都福祉保健局ホームページ(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html)から申込書を取り出し、ファクスかメールで3月9日(金)午後5時まで。
【申し込み・問い合わせ】
東京都福祉保健局保健政策部自殺総合対策担当
☎5320-4310　FAX5388-1427
✉S0000282@section.metro.tokyo.jp

こころの体温計でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。
区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康)からご利用ください。
右のQRコードからもアクセスできます。

ヘルプカードは、障害のある方が困った時に手助けを求めるためのものです。カードを持っている人が困っていたら、ひとこと声を掛けてみましょう。ちょっとした手助けが安心につながります。【担当課】 障害福祉課　☎5654-8262