

「気づいてください！体と心の限界サイン」 3月は東京都の自殺対策強化月間です

最近、よく眠れない…気持ち沈んで考えがまとまらない…生活のことで大きな心配がある…そんな状態はありませんか。

「眠れない」「考えがまとまらない」「体調が悪い」などは、からだと心からのSOSかもしれません。

市では、健康課保健師がからだや心に関する相談を電話・面接などで受け付けています。ぜひご利用ください。

☐からだと心の電話相談専用ダイヤル(☎042-438-4087)

☐からだと心の健康相談…相談日は市報(毎月1日号)をご覧ください。

◆健康課(☎042-438-4037)

東京都自殺対策強化月間「自殺防止！東京キャンペーン」

東京都では、予防月間中に電話による特別相談や総合相談会を実施しています。

【特別相談の実施】

◆東京都自殺相談ダイヤル

～ここらといのちのホットライン～

3月5日(月)～9日(金)(24時間)

☎0570-087478

◆自殺予防いのちの電話

3月10日(土)午前8時～翌朝午前8時(24時間)

☎0120-738-556

(毎月10日フリーダイヤル)

◆48時間特別相談

3月10日(土)・11日(日)午前6時～翌朝午前6時

☎03-5286-9090

(東京自殺防止センター)

◆自死遺族のための電話相談

3月5日(月)～7日(水)午前10時～午後10時

☎03-5988-7778

3月8日(木)～11日(日)午前10時～午後10時

☎03-3796-5453

(グリーンケア・サポートプラザ)

◆多重債務110番

3月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時

☎03-3235-1155

(東京都消費生活総合センター)

【相談会の実施】

◆「東京都ここらといのちの総合相談会」

3月12日(月) 新宿スバルビル会議室(新宿駅西口直結)

3月13日(火) アレアホール(立川駅南口直結/「アレア2」6)

※両日とも午後4時～8時(受付は午後7時まで)

☎東京都保健政策部

(☎03-5320-4310)

高齢者のための「健康体操教室」

～元気な仲間と健康づくり～

福祉会館・住吉老人福祉センターで時(日曜日を除く)までに直接各会館窓口は、4月から健康体操教室を開きます。へ(電話による受け付けは行いません)。

☎4月～平成25年3月(予定)

☎市内在住の60歳以上の方

☎別表参照(定員を超えた場合は新規

の方を優先し抽選)

※申込人数により、教室間の調整あり。

☎3月1日(木)～7日(水)午前9時～午後4

※申し込みは、1人1教室

※教材費などが自己負担の場合があり。

☎社会福祉協議会

(☎042-438-3773)

◆高齢者支援課(☎)

(☎042-438-4028)

《平成24年度 健康体操教室》

会館名	実施曜日	教室名	時間	定員
住吉老人福祉センター (☎042-421-1122)	第1～第4 火曜日	A	午前9時40分～10時30分	55人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
下保谷福祉会館 (☎042-422-8338)	第1～第4 金曜日	A	午前9時40分～10時30分	50人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
新町福祉会館 (☎0422-55-1781)	第1～第5 月曜日	A	午前9時40分～10時30分	35人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
富士町福祉会館 (☎042-465-9350)	第1～第4 火曜日	A	午前9時40分～10時30分	50人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
ひばりが丘福祉会館 (☎042-424-0262)	第1～第4 金曜日	A	午前9時40分～10時30分	40人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	

★多摩六都科学館ナビ★

☆とっておきの 天文講座

多摩六都科学館の館長が楽しく、ためになる“とっておき”のお話をします。参加者にはオリジナルグッズをプレゼント!

☎・時 ①「星座って何だろう」
3月4日(日)・11日(日)午後0時30分～1時

②「孫悟空が見た星空」
3月11日(日)午後3時30分～4時、20日(祝)午後1時30分～2時

☎各45人
☎展示室券 大人500円、子ども(4歳～高校生)200円

☎当日午前9時30分からインフォメーションで参加券を配布

☎多摩六都科学館
(☎042-469-6100)

ようこそ としょかんへ

3月

乳幼児～小学生までを対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館まで。

<p>中 央 ☎042-465-0823 火～金午前10時～午後8時 土・日午前10時～午後6時</p>	<p>◆おはなしおばさんのおはなし会 4日(日)午前11時/どなたでも ◆にこにこおはなし会 16日(金)午前11時/1～2歳児とその保護者対象 ◆サンサンおはなし会 18日(日)午前11時/3歳児から対象 ◆おはなし会 毎週木曜日/午後3時30分/3歳児から対象</p>	<p>柳 沢 ☎042-464-8240 火木土日午前10時～午後6時 水・金 午前10時～午後8時</p>	<p>◆ちいさなおはなしひろば 2・9日(金)午前11時/絵本コーナー/1～2歳児とその保護者対象 ◆わくわくドキドキ紙芝居 10日(土)午前11時/どなたでも ◆おはなしひろば 毎週水曜日/午後3時30分/絵本コーナー/3歳児から対象</p>
<p>保 谷 駅 前 ☎042-421-3060 火～金午前10時～午後8時 土・日午前10時～午後6時</p>	<p>◆はじめてのページ 1日(日)午前11時/下保谷児童センター/絵本の読み聞かせ、紙芝居、おもしろい本の紹介など/どなたでも/(下保谷児童センター共催) ◆ちいさなおはなしひろば 9・23日(金)午前11時/1～2歳児とその保護者対象 ◆おはなしひろば 9・23日(金)午後3時30分/3歳児から対象 ◆おはなしのへや 10・24日(土)午後3時30分/5歳児/小学3年生対象</p>	<p>ひばりが丘 ☎042-424-0264 火木土日午前10時～午後6時 水・金 午前10時～午後8時</p>	<p>◆ちいさなおはなしひろば 2日(日)午前11時/絵本コーナー/1～2歳児とその保護者対象 ◆おはなしひろばサタデー 10日(土)午前11時/講座室/3歳児から対象 ◆おはなしひろば 21日(水)午後3時30分/講座室/3歳児から対象</p>
<p>芝 久 保 ☎042-465-9825 火～日午前10時～午後6時</p>	<p>◆おはなし会 毎週木曜日/午後4時/どなたでも ◆かにむかしのはるのおはなし会 10日(土)午前11時/どなたでも</p>	<p>新 町 分 室 ☎0422-55-1783 水～土午後1時～5時</p>	<p>◆おはなしひろば 14日(水)午後3時30分/新町児童館/どなたでも</p>
<p>谷 戸 ☎042-421-4545 火～日午前10時～午後6時</p>	<p>◆ちびっこおはなし会 7・21日(水)午前11時/1歳～2歳児とその保護者対象 ◆おはなし会 14・28日(水)午後3時30分/3歳児から対象</p>	<p>休 館 日</p>	<p>5日(月)、12日(月)、19日(月)、20日(祝)、26日(月) ※中央図書館と保谷駅前図書館は、20日(祝)は開館しています(午前10時～午後6時)。 ※新町分室は、毎週火・日曜日休館日です。</p>

みんなの 伝言板

※特に記載のないものは、無料です。

※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、
個人情報が含まれているため、
削除してあります。