

9月は東京都自殺対策強化月間
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

●特別相談

☆多重債務11番 ☎03-3235-1155

9月1日(水)～30日(木) 午前9時～午後5時

5時～東京都消費生活総合センター

☆フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090

9月10日(金) 午前8時～11時

☆自殺予防のちのちの電話 ☎0120-783-556

☆有終支援いのちの山彦 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3842-5311

☆自死遺族傾聴電話 ☎03-3500-9261

食育一口メモ 地産地消について

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようという取り組みのことです。地産地消には、地域の直売所や地場産の生産物を買ったり、東京産の食材を積極的に使用している「とうきょう特産食材使用店」などを利用することができます。

LINE相談(相談) ぽつとLINE@東京

LINE相談(相談) ぽつとLINE@東京 ☎23-2191 午後3時～10時30分

生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか?

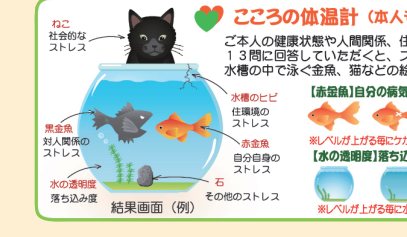
- 生活のこと
 - ▷どこに相談したらよいか分からない。頼れる人もいない。
 - ▷引きこもりやニートで悩んでいる。
- 仕事のこと
 - ▷仕事はしたいけど、何から始めればよいか分からない。
 - ▷失業してしまった。再就職先が見つからない…。家賃が払えない…。
- お金のこと
 - ▷家計のやりくりが…。
 - ▷公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。

悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を!

問い合わせ 直通電話 ☎23-5888 で生活福祉課生活自立支援担当(市役所1階17番窓口)
※月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午、午後1時～5時
※つながらない場合は、市役所代表電話へおかけください。
※市役所での相談を希望する場合は、事前に電話で予約してください。

「こころの体温計」でストレスチェック

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステムです。



- ★パソコン… ☎https://fishbowlindex.jp/ome/
 - ★携帯電話… 右の二次元コードから
 - ★費用無料(通信料は自己負担)
 - ★その他のモード… 身近な家族を思いやる「家族モード」▷子育て中のママさんに「赤ちゃんママモード」▷困った時の切り切り方で分かる「ストレス対処タイプ別テスト」▷アルコールとの付き合い方をチェック「アルコールチェックモード」
- 問い合わせ 健康センター ☎23-2191

9月は「健康増進普及月間」です
1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

9月は「健康増進普及月間」です
「健康寿命」を延伸するために、生活習慣病の特性を知り、運動を習慣的に、バランスのよい食事等について理解を深めることが大切です。

9月は世界アルツハイマー月間です

市では世界アルツハイマー月間にあわせ、認知症に関するイベントを開催します。認知症に関する情報や正しい知識をもとに理解を深め、認知症と向き合う時間を共有しましょう。

9月は世界アルツハイマー月間です

市役所2階201会議室
市役所2階203会議室
市役所2階201会議室
市役所2階203会議室

9月は「健康増進普及月間」です
「健康寿命」を延伸するために、生活習慣病の特性を知り、運動を習慣的に、バランスのよい食事等について理解を深めることが大切です。

9月は「健康増進普及月間」です
「健康寿命」を延伸するために、生活習慣病の特性を知り、運動を習慣的に、バランスのよい食事等について理解を深めることが大切です。

9月は世界アルツハイマー月間です

市役所2階201会議室
市役所2階203会議室
市役所2階201会議室
市役所2階203会議室

9月は世界アルツハイマー月間です

市役所2階201会議室
市役所2階203会議室
市役所2階201会議室
市役所2階203会議室

9月は「健康増進普及月間」です
「健康寿命」を延伸するために、生活習慣病の特性を知り、運動を習慣的に、バランスのよい食事等について理解を深めることが大切です。

9月は「健康増進普及月間」です
「健康寿命」を延伸するために、生活習慣病の特性を知り、運動を習慣的に、バランスのよい食事等について理解を深めることが大切です。

9月は世界アルツハイマー月間です

市役所2階201会議室
市役所2階203会議室
市役所2階201会議室
市役所2階203会議室

9月は世界アルツハイマー月間です

市役所2階201会議室
市役所2階203会議室
市役所2階201会議室
市役所2階203会議室

お問い合わせ 健康センター ☎23-2191