

東京都自殺対策強化月間

ひとりで悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。
相談窓口は「ここナビ東京（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	9月5日まで 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	(特非) 国際ビフレンダーズ ☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話一	9月30日までの火～水、金～日曜日、祝日 正午～午後8時	(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	午後4時～9時 ※9月10日～16日は午前8時から24時間受付	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
(東京) いのちの電話	毎日24時間	(社福) 東京いのちの電話 ☎03-3264-4343
東京都自殺相談ダイヤル ～ここらといのちのほっと ライン～	9月10日～14日(24時間) ※上記日程以外は正午～翌午前5時30分	(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478
自死遺族傾聴電話	火、木、土曜日 午前11時～午後5時 9月10日～13日 午前11時～午後5時	(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	木曜日 午前10時～午後7時、日曜日 午前10時～午後6時 ※9月9日～11日 正午～午後5時	(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
多重債務110番	月～土曜日 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
LINE相談「生きるのが つらいと感じたら…」	午後3時～10時30分	相談ほっとLINE@東京
とうきょう自死遺族総合支 援窓口	詳細は2次元コードから 	(特非) 全国自死遺族総合支援センター

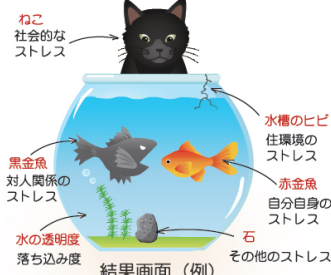
問 健康センター☎23-2191

自分や大切な人のこころの不調に
気づいたときにできること

学生の皆さんへ、「自殺リスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を、都ホームページで公開しています。



「こころの体温計」で
ストレスチェック



「こころの体温計」は、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。



エンジョイトレーニング

コンディショニングで
身体を整えよう



日時 9月25日(水)
午前9時40分～11時40分
※開始10分前にお越しください。
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅
対象 当日64歳以下の市民
内容 有酸素運動、ストレッチなど
講師 佐藤イク子氏
定員 先着30人(予約制)
服装 運動できる服装
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、健康手帳(お持ちの方)
申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

運動から始める健康づくり

ヘルスアップ教室



日時 10月9日、23日、11月13日、20日、12月11日、1月15日、29日の水曜日、12月26日(木)
午前9時30分～11時30分(全8回)
会場 S&Dたまぐーセンター
対象 10月9日時点で64歳以下の市民
※初めて参加する方のみ
内容 少人数の健康・運動教室
講師 健康運動指導士、保健師等
定員 先着25人程度(予約制)
服装 運動できる服装
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、屋外用運動靴、健康手帳(お持ちの方)
申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

「健康増進普及月間」および
「食生活改善普及運動月間」



問 健康センター☎23-2191

9月は健康づくりを見直す時期です。
「1に運動、2に食事、しっかり禁煙
良い睡眠～健康寿命の延伸～」をキーワードに食事、運動、睡眠などの生活習慣を見直してみましょう。

特に食事は「おいしく、バランスよく」を目指しましょう。次の日程で健康づくりに関するパネル展示およびリーフレット配架を行っています。

日時 9月2日(月)～30日(月)
会場 市役所1階ロビー



9月から申請開始

高齢者補聴器購入費助成事業

問 高齢者支援課いきいき高齢者係



対象 次のすべてに該当する方
市内に住所を有する満65歳以上(申請年度中に65歳になる方を含む)▷住民税非課税▷障害者総合支援法に基づく補装具としての補聴器の支給対象でない▷過去5年以内に、本事業による助成を受けていない▷耳鼻咽喉科を受診し、中等度難聴以上であると診断を受け、その意見書等を得ることができる。
助成対象および助成額 補聴器およびその付属品(上限4万円)
※助成金交付決定前に購入した補聴器は、助成の対象外となりますので購入前にご相談ください。

初めての方優先

認知症予防！脳イキイキ教室

日時 10月1日～11月5日の火曜日 午後2時～3時30分
会場 沢井市民センター多目的室A・B
対象 次のすべてに該当する方
市内在住の65歳以上▷要介護1～5の認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない▷原則として全日程参加できる▷認知症の診断を受けていない。
内容 認知症、認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操等
定員 先着20人程度(予約制)
服装 動きやすい服装 **持ち物** 筆記用具、飲み物
申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

障がい者虐待防止講演会

日時 10月13日(日) 午後1時30分～3時
会場 市役所2階205～206会議室※Zoomでの視聴も可
対象 市内在住・在勤・施設従事者等
内容 「被害者、加害者、傍観者にならないために」～障がい者虐待の事例を法律の視点から読み解く～
定員 各先着25人(予約制)
申し込み 9月3日～10月4日の午前9時～午後6時に電話☎30-0152またはファックス☎30-0153で市障がい者サポートセンターへ

自立センター福祉公開講座

ビーズアクセサリ一

問 市自立センター☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 9月18日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 市自立センター **対象** 市民
講師 ジャパンビーズクラフト協会認定講師
明田川冬子氏
定員 先着12人(8月21日に参加した方は参加不可)
申し込み 電話で自立センターへ※留守番電話への申し込み不可

