



3月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談

悩みを話してみませんか

3月は、自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに、特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。

こころの悩みなどについての電話相談

◆(全国)フリーダイヤル特別相談(東京)

「孤独を感じる」、「身近な人には打ち明けづらい」。そんな苦しい思いを聞かせてくれませんか。

とき 3月6日(月)までの午後8時～午前2時30分、3月7日(火) 午後5時～午前2時30分

問合せ 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎0120(58)9090

◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話

ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをお話ください。

とき 3月31日(金)までの火曜・水曜・金曜～日曜日、祝日 正午～午後8時

問合せ 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

生活の困難やこころの危機を抱えながら、誰にも相談できずに一人で悩んでいる方のための電話相談です。

とき 3月1日(水)～31日(金) 午後4時～9時

※3月10日(金)は午前8時から、11日(土)の午前8時まで。

問合せ 日本いのちの電話連盟 ☎0120(783)556

◆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

生きることに悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。

とき 3月27日(月)～31日(金) 24時間受付

問合せ 東京都メンタルケア協議会 ☎0570(087478)

※特別相談以外にもさまざまな機関が相談窓口を設けています。詳しくは、ホームページ(右図QRコード)をご覧ください。



東京都こころといのちのほっとナビ

LINE相談

◆相談ほっとLINE(ライン)@東京

無料通話アプリLINEを使って、つらいと感じていることや悩みなどの相談ができます。

とき 午後3時～11時 10時30分まで受付

※右上図のQRコードを読み取ると、相談ほっとLINE@東京のラインアカウントの友達登録ができます。



相談ほっとLINE @東京アカウント

自死遺族のための電話相談

◆自死遺族傾聴電話

自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。

とき 3月7日(火)～10日(金) 正午～午後4時

問合せ 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

身近な人(親族、恋人、職場の同僚、友人ほか)を自死・自殺で亡くした方のための電話相談です。

とき 3月6日(月)～8日(水) 午前10時～午後8時

問合せ 全国自死遺族総合支援センター ☎03(3261)4350

令和5年度 子宮頸がん検診

次のいずれかの検診が選べます。

◆①小平市・国分寺市の指定医療機関での検診

とき 5月1日(月)～令和6年2月29日(木)

定員 2千人

◆②公立昭和病院での検診

とき 6月～9月の水曜日の午後

定員 2百人

共通

対象 市内在住で20歳以上(平成16年3月31日以前生まれ)の女性
受診できない方 ▼令和4年度に小

認知症本人交流会

認知症の方同士が、日々感じる思

いやそれぞれの趣味や好きなこと、思い出話など、みんなで交流しながら気軽に話せる場所です。

とき 3月16日(木) 午後1時30分～3時

ところ 中央公民館学習室4

対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方

※家族も一緒に参加できます。

定員 10人

申込み 地域包括支援センター中央

センターへ(先着順) ☎042(345)0691

権利擁護セミナー

葬儀に関する基礎知識を専門家から具体的に学びます。

とき 3月31日(金) 午後2時～4時

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

申込み 小平市社会福祉協議会

権利擁護センターこたゐ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

Table with 4 columns: 健康づくり相談(保健師・管理栄養士・運動の専門相談員), とき, 内容・持ち物, 定員・申込み

※4月14日(金)は、運動の専門相談員はいません。※会場は健康センター、対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。

子宮頸がん検診申込書

- 1 氏名(ふりがな)
2 住所(〒187-) 小平市
3 電話番号()
4 生年月日(大・昭・平 年 月 日)
5 希望検診場所(①と②のどちらかを必ず選んでください)
①小平市・国分寺市の指定医療機関での検診を希望
②公立昭和病院での検診を希望

小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針で受診は2年に1回)▽精密検査を受けて現在治療中または経過観察中である▽申込み後に市外へ転出した内容 問診、視診、内診、細胞診申込み 3月6日(月)から、①は令和6年1月31日(水)まで(消印有効)、②は5月31日(水)まで(消印有効)に、はがきが必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(紙面欄外QRコード)からも申し込めます。*

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

Table with 6 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください。※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

オンラインで学ぶ 市民講演会

国立精神・神経医療研究センターの医師が、ブレインバンクの紹介、パーキンソン病、脳の男性化・女性化、認知症患者への説明と同意について解説します。

講演会は、動画投稿サイトYouTubeのNCPChanelで配信します。詳しくは、ホームページ

オンラインで学ぶ 市民講演会

国立精神・神経医療研究センターブレインバンクの医師が、ブレインバンクの紹介、パーキンソン病、脳の男性化・女性化、認知症患者への説明と同意について解説します。

講演会は、動画投稿サイトYouTubeのNCPChanelで配信します。詳しくは、ホームページ

ホームページ(紙面欄外QRコード)からも申し込めます。*小平市・国分寺市の指定医療機関は経過観察中である▽申込み後に市外へ転出した内容 問診、視診、内診、細胞診申込み 3月6日(月)から、①は令和6年1月31日(水)まで(消印有効)、②は5月31日(水)まで(消印有効)に、はがきが必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(紙面欄外QRコード)からも申し込めます。*

シルバー人材センター

残堀川遊歩道と根川緑道の桜並木を觀賞する 諏訪神社、普濟寺、根川緑道など約5キロを歩きます。

とき 3月30日(木) 雨天決行集合 午前9時30分 多摩モノレール立川南駅改札前

解散は午後0時30分ごろ、多摩モノレール柴崎体育館駅。

費用 600円

定員 15人

申込み 3月6日(月)から、電話で小平市シルバー人材センターへ(先着順) ☎042(344)2120

とき 3月17日(金)から 問合せ NCPブレインバンク 国立精神・神経医療研究センターブレインバンク事務局 ☎080(1955)4062