



# 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



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が行われます。

## ◆フリーダイヤル特別相談 (NPO法人 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)

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1日(金)～7日(木) 午後8時～午前2時30分  
※3月4日(月)は、午後10時30分から午前2時30分まで、3月5日(火)は、午後5時から午前2時30分まで。  
電話番号 0120(58)9090

## ◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話 (NPO法人 有終支援いのちの山彦電話)

1人でストレスをためこまないで、つらい気持ちをいのちの山彦電話にお話してください。

とき 3月1日(金)～31日(日)の火曜・水曜・金曜～日曜日、祝日 正午～午後8時  
電話番号 03(3842)5311

## ◆(全国)自殺予防いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

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1人で悩んでいる方のための電話相談です。

とき 3月1日(金)～31日(日) 午後4時～9時  
※3月10日(日)は、午前8時から11日(月)の午前8時まで。  
電話番号 0120(783)556

## ◆(東京)東京いのちの電話 (社会福祉法人 いのちの電話)

心の叫び、悩みを電話で私たちに聞かせてください。電話でつながり、そばで寄り添います。

とき 3月1日(金)～31日(日) 24時間  
電話番号 03(3264)4343

## ◆東京都自殺相談ダイヤル ころろといのちのほっとライン (NPO法人メンタルケア協議会)

生きること悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。

とき 3月27日(水)～31日(日) 24時間  
電話番号 0570(087478)

## ◆自死遺族傾聴電話 (NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ)

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5日(火)～8日(金) 午前11時～午後4時  
電話番号 03(3796)5453

## ◆自死遺族相談ダイヤル (NPO法人 全国自死遺族総合支援センター)

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11日(月)～13日(水) 午前10時～午後5時  
電話番号 03(3261)4350

### 3月1日(金)～7日(木) 春の火災予防運動

令和5年中、市内の火災件数は48件、焼損床面積は8百5平方メートルで、令和4年と比較して8件、6百20平方メートル増加しました。出火原因は、電気設備関係が11件で最多でした。

電子レンジの加熱にご注意を  
さつま芋や中華まんなどの食品を電子レンジで長時間加熱し続けると、爆発的に燃焼する危険性があります。また、調理不可のアルミを電子レンジで加熱するなど、誤った使用方法は、火災につながる恐れがあります。調理中はその場を離れず、様子を見ながら加熱してください。

そのほかの注意  
電化製品は取扱説明書をよく読む  
電化製品を家庭で修理しない  
コンセント部分に、ほこりがたまるないように定期的に清掃する  
電気ストーブなど発熱する電化製品のまわりに、燃えやすいものを置かない

消防演習  
小平消防署では、春の火災予防運動に伴い消防演習を行います。

### シルバー人材センター

#### ◆パソコン教室

3月4月中旬の募集  
コース 自由コース(受講内容は自由に選べる個人授業方式)  
※パソコン入門、ワード、エクセルも自由コースに申し込んでください。

#### 対象 中学生以上

4月から受講料が変更になります。受講料など、詳しくは公共施設などにある募集チラシをご覧ください。

#### 申込み 2月20日(火)から、はがきに住所、氏名、電話番号、受講内容を記入のうえ、小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町4-2-1)へ(電話・電子メール可) ☎042(344)2120、

ksc-apply@outlook.jp

### 乳幼児の教室・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

内容	とき	対象	持ち物	定員・申込み
たんぽぽ広場の親子健康相談	3月1日(金) 午前9時～11時40分受付	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(令和5年度の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	50組程度 2月20日(火)から28日(水)までに、問合せ先へ
離乳食教室(講話)	3月15日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…午前10時45分から ※各回15分前から受け付け。	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照)	母子健康手帳、筆記用具	各回12組 2月20日(火)から、問合せ先へ

※会場は健康センター、車の来場はご遠慮ください。  
※離乳初期(5～6か月頃)、離乳中期(7～8か月頃)、離乳後期(9～11か月頃)、離乳完了期(12～18か月頃)。

### 休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

名称・所在地 小平市医師会応急診療所 学園東町一丁目19番12号 (健康センター内)  
問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

	とき	診療時間	予約受付時間(電話予約のみ)
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	午前8時45分～午後4時30分
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分	午後7時～10時

※必ず事前に電話で予約してください(問い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります)。予約がない場合、直接来院されても受付はできません。  
※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。

### 休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月23日(金・祝)	青木 歯科クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042(383)2648
2月25日(日)	あかしあ 歯科	仲町439-12	042(345)2336
3月3日(日)	はなみずき 歯科医院	上水本町1-7-4	042(321)4618

※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。

### 救急診療などの相談・案内

東京都新型コロナウイルス相談センター	0120(670)440	新型コロナウイルス感染症に関する相談(24時間対応)
東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線) 042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談(24時間対応)
子供の健康相談室(小児救急相談)	#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) 03(5285)8898(ダイヤル回線、IP電話などすべての電話)	休日・夜間に小児科医師・看護師への電話による相談(平日午後6時～翌朝午前8時、休日午前8時～翌朝午前8時)
小平消防署(病院・診療所案内)	042(341)0119	救急医療機関の案内(24時間対応)
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内(24時間対応)

### 認知症予防講演会

#### 認知症と生活習慣

認知症の発症には、生活習慣病も深く関わっています。生活習慣と認知症の関係を学び、認知症予防に向けて自身の日常生活を見直してみよう。

とき 3月22日(金) 午前10時～11時30分  
対象 福祉会館小ホール  
対 象 市内在住で認知症予防に興味のある方

### 介護予防見守りボランティア事業講演会

◆あなたの力が必要です!これから始める地域活動  
高齢者が暮らしやすい地域をつくるためには、住民の方の力が必要です。また、ご自身の介護予防のためにも、地域での活動を考えてみませんか。

とき 3月27日(水) 午後2時～4時  
ところ 中央公民館2階講座室2  
対 象 市内在住・在勤の方も受講できます。

申込み 小平市地域包括支援センターへ(先着順) ☎042(343)8261

### 市民公開講座

◆健康長寿を目指して!あなたの健康、地元の歯科医師が守ります  
お口のケアで健康寿命を延ばす秘けつを、日本大学歯学部歯学部長の飯沼利光さんが話します。

とき 3月30日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 福祉会館4階小ホール  
対 象 百人  
後 援 小平市ほか  
申込み 電話で、小平市歯科医師会へ(先着順) ☎042(343)8261

