

一人で抱え込まないで

# 3月は自殺予防月間です



自殺は誰にでも起こりうる危機であり、特定の人だけの問題ではありません。区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間として、さまざまな取り組みを実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

## 自殺予防月間展示

自殺の現状などについての展示を行います。  
☎3月29日(金)まで、午前9時～午後5時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 図 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



## 大切な人を自死で亡くした人のための グリーフフラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントを作りながら故人をしのび、自分自身の気持ちと向き合います。遺された人が抱える気持ちに、草花たちが優しく寄り添ってくれます。  
☎3月27日(水)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 サロン・ド・スリール 宇田川美幸 図 家族・友人・恋人などを自死で亡くした方 定6名(申込順) 費2000円 申 自殺予防団体「風のとびら」ホームページから申し込み 同 団体・飯田 ☎080-4611-6971



## 精神保健学級

### 「統合失調症とのつきあい方」

統合失調症の症状は多岐にわたるため、周りから理解が得られなかったり、誤解を受けたりすることがあります。障害のある本人・家族が安心して治療や地域生活を送るためのコツを学びます。



☎3月14日(休)午後2時30分～4時 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 図 中部総合精神保健福祉センター医療審査医長・檀上園子 図 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116。またはLoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み

## 「ゲートキーパー」紹介動画を YouTube杉並区公式チャンネルで公開しています

### ゲートキーパー・飯田佳子

ゲートキーパーとして多くの人の悩みに耳を傾けるほか、自殺予防の普及・啓発に取り組む団体「風のとびら」で活動中。臨床心理士の仕事では、電話・SNSを利用した命の相談や、産後うつをはじめとする育児中の悩み相談も担当。区内でゲートキーパー養成研修の講師も担当。



## 各種相談窓口

※時間変更や休止の場合があります。

### 心の健康・悩み相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前2時30分(月曜日は10時30分から。火曜日は5時から))
- 東京都自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン ☎0570-087478 (年中無休。正午～翌午前5時30分)
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休。午後3時～10時30分。右2次元コードから登録)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (年中無休。24時間)



### 生活の相談

- 福祉事務所 (荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221)
  - 暮らしのサポートステーション (生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- …………… いずれも ……………  
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

### 仕事の相談

- 東京都ろうどう110番(労働相談) ☎0570-00-6110 (午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日、祝日を除く))

### 借金(多重債務)の相談

- 消費者センター ☎3398-3121 (午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く))

### 子育て(0～18歳)に関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5929-1901 ▶ 3月18日から ☎5356-2601 (午前9時～午後8時(日曜日、祝日を除く))

### 子ども向けの相談

- 済美教育センター いじめ電話相談 ☎3311-0023 ▶ 4月1日から ☎6379-3640 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用) ☎0120-99-7777 (午後4時～9時)
- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970 (年中無休。24時間)

### DV(配偶者・パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用 ☎5307-0622 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

### 福祉事務所

### 家族・生き方などの悩み相談

- 男女平等推進センター ☎5307-0619 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎050-3647-1448 (火・金曜日午後6時～10時(祝日を除く))

### 専門家による相談

- 区政相談課(法律・税務・家事・司法書士) ☎5307-0617 (予約専用電話。午前8時30分～午後5時。相談時間は午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く))

広告

売っても住める【リースバック】のことなら

株式会社スクエアの専門仲介  
【リースバックプロ】

相談無料  
秘密厳守

☎0120-944-909

杉並区堀ノ内  
1-5-20-203

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

# 3月10日は「東京都平和の日」です

第2次世界大戦（太平洋戦争）中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、10万人ともいわれる尊い命が奪われました。戦争の惨禍を再び繰り返さないため、都では3月10日を「東京都平和の日」と定めています。区では、この日に合わせて平和に関する催しなどを実施します。



## 平和展「子どもと戦争×子どもと平和」

子どもたちの目に映る戦争とともに、子どもたちが描く平和への願いに焦点を当てた展示です。

**日時** 3月4日(月)～8日(金)

午前8時30分～午後5時（8日は4時まで）

**場所** 区役所2階区民ギャラリー

☑ウクライナから避難している子ども・戦時中の日本の子どもが描いた絵画、平和のためのポスターコンクール入賞作品ほか



## 平和を願うロビーコンサート

**日時** 3月4日(月)

午後0時10分～0時50分

**場所** 区役所1階ロビー



☑出演=日本フィルハーモニー交響楽団（編成=弦楽四重奏） 定78名（先着順）

## 平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

**日時** 3月10日(日)午後2時

東京大空襲をはじめ、戦争で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうをささげましょう。

…… いずれも ……

☎区民生活部管理課平和事業担当

## 3.11を忘れない

# 3月11日は東日本大震災発災の日です

平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生し、区の交流自治体である福島県南相馬市は甚大な被害に見舞われました。区では、震災の記憶を風化させることなく語り継ぐため、展示と物産展を行います。

### ①写真②防災展示

**日時** 3月11日(月)～15日(金)

①午前8時30分～午後5時  
②午前10時～午後4時

**場所** 区役所1階ロビー



### 南相馬市物産展

**日時** 3月11日(月)

午前10時～午後3時  
(売り切れ次第終了)

**場所** 区役所中杉通り側入り口前

☑マイバッグ持参



…… いずれも ……

☎危機管理対策課

## 一日体験入学で国際交流

# ユネスコ国際中学生交歓会

50カ国以上から生徒が集まるインターナショナルスクールへ一日体験入学し、一緒に授業を受けたり昼食を取ったりしながら、楽しく異文化体験をします。

**日時** ①4月2日(火)午後1時30分～3時

②3日(水)午前9時30分～午後2時（計2回）

**場所** ①セシオン杉並（梅里1-22-32）

②セントメリーズインターナショナルスクール（世田谷区瀬田1-6-19）

☑区内在住・在学の6年度中学生 定20名（申込順） ☑Eメール（12面記入例）に6年度の学年・学校名も書いて、3月15日までに杉並ユネスコ協会・西野☎unescosuginami@gmail.com ☎西野☎090-3471-6680、社会教育センター☎3317-6621



## 次世代育成基金活用事業

# 杉並区中学生海外留学事業の参加者募集

区の交流都市であるオーストラリア連邦ウィロビー市に、区内在住の中学生を派遣します。意欲ある中学生の皆さんの応募をお待ちしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



☑8月15日(木)～24日(土)（9泊10日。一部ホームステイ。欠航の場合は中止） ☑オーストラリア連邦ウィロビー市 ☑現地校での授業体験・課題解決学習・ホストファミリーとの交流ほか ☑事前・事後学習会、成果報告会（11月）に参加できる区内在住の6年度中学2・3年生（中学生小笠原自然体験交流・広島平和学習中学生派遣事業などとの重複参加不可。他の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり） 定22名（選考〈書類選考・面接など〉） ☑パスポート取得費用・現地での食費・交通費・施設入場料ほか ☑区立中学校の生徒=応募用紙（学校で配布）を、各学校の申込期限までに担任の先生へ提出 ▶区立中学校以外の生徒=応募用紙（区ホームページ同案内から取り出せます）を、4月1日～18日に済美教育センター（〒168-0064永福4-25-7）へ郵送・持参 ☑同センター教育指導係☎3311-0021（4月以降は☎6379-3521） ☑アレルギー・ぜんそくなどの個別対応不可。氏名・学校名や活動中の様子の写真を区ホームページ・広報紙などの刊行物へ掲載する場合あり

