



3月は東京都自殺対策強化月間です

ひとりで悩んでいませんか？～お話しください、きっと、糸口が見つかります～

| | 受付日時 | 連絡先 |
|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| フリーダイヤル特別相談 (こころの悩み等について) | 毎日 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 ☎03-5286-9090 |
| 有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話— | 火～水曜日、金～土曜日、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 | 31日までの午後4時～9時 ※3月10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 | (一社) 日本いのちの電話連盟 ☎03-3264-4343 |
| 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～ | 正午～翌午前5時30分 | (特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478 |
| 自死遺族相談ダイヤル | 木曜日 午前10時～午後8時 日曜日 午前10時～午後6時 | (特非) 全国自死遺族総合支援セン ター☎03-3261-4350 |
| 自死遺族傾聴電話 | 木、土曜日 正午～午後4時 | (特非) グリーフケア・サポートプ ラザ☎03-3796-5453 |
| 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～11時 | 相談ほっとLINE@東京 |

問 健康センター☎23-2191

こころといのちの講演会 (オンライン開催)

日時 3月10日(日)
午前10時30分～11時45分

内容 女性のホルモン変動に伴うメンタルヘルスの諸問題～自分でできること、医療ができること～

講師 東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授
小川真理子氏

申し込み 2次元コードから



「こころの体温計」でストレスチェック



★利用方法…右の2次元コードから



はぴねす健康体操

問 健康センター☎23-2191

予約不要!
10分前にお越しください!

| 4月 | 時間 | 会場(体育館) |
|--------|-----------|-----------|
| 8日(月) | | 新町市民センター |
| 12日(金) | 午後1時30分 | 東青梅市民センター |
| 17日(水) | ～2時30分 | 大門市民センター |
| 24日(水) | | 梅郷市民センター |
| 25日(木) | 午前10時～11時 | 河辺市民センター |

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

定員 各回先着50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

春から始める健康づくり

ヘルスアップ教室

日時 4月9日、23日、5月14日、21日、6月11日、7月9日、23日の火曜日、6月27日(木)
午前9時30分～11時30分

会場 健康センター

対象 運動習慣のない4月9日の時点で64歳以下の市民

※原則すべての日程に参加できる方

※初めて参加する方のみ

内容 有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、健康講座など

定員 先着16人(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴、健康手帳、健康診断結果

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



3月1日～8日は

「女性の健康づくり週間」

問 健康センター☎23-2191

女性のカラダやココロは、女性ホルモンの影響によって変化します。今よりもっとステキになるために、女性の健康について考えてみましょう。

週間に合わせて市役所1階ロビーで関連するリーフレットの配架、ポスター掲示を行います。



△TOKYO女子けんこう部



脳梗塞予防講演会

え？不整脈から脳梗塞になるの？

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因のひとつであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。

脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。

日時 3月22日(金)
午後1時30分～3時

会場 市役所2階204～206会議室

講師 市立青梅総合医療センター院長
大友建一郎氏

定員 先着100人(予約制)

申し込み

4日から電話☎23-2191で健康センターへ

寄りませんか「うめカフェ」

問 高齢者支援課地域支援係

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや、認知症の関連情報を共有する場です。今回はフレイル予防推進員によるミニ講座も実施します。

日時 3月12日(火)
午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」

費用 250円(飲み物代)

申し込み

電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

高齢者の方へ

おいでください地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係

現在予定している3月のイベントは下記のとおりです。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

| 会場 | 開催曜日 | イベント開催日・内容(3月) |
|-------------|---------|---|
| 下長洲第二第四自治会館 | 第1・3火曜日 | 19日(火) 午前11時から 手作り紙芝居 |
| 二俣尾4丁目自治会館 | 毎週水曜日 | |
| 河辺6丁目自治会館 | 毎週木曜日 | 28日(木) 午前10時30分から 講話(花と樹木の生育について) |
| 富岡1丁目自治会館 | 第2・4月曜日 | |

