

※情報アラカルトは、12ページから右へ読み進めてください。

自殺防止！東京キャンペーン

■特別相談

(1) こころの悩みなどについての電話相談

窓口名称【実施機関】	番号など	特別相談期間
(全国) フリーダイヤル特別相談・(東京)【NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター】	0120-58-9090 03-5286-9090	3月2日(火)～7日(日) 毎日午後8時～翌日午前2時30分
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】	03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日 各日正午～午後8時
自殺予防いのちの電話【(一社)日本のちの電話連盟】	0120-783-556	3月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時 3月10日(水)以外は午後4時～9時
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～【東京都(NPO法人メンタルケア協議会)】	0570-087478	3月23日(火)～27日(土) 各日24時間

(2) 自死遺族のための電話相談

窓口名称【実施機関】	番号など	特別相談期間
自死遺族傾聴電話【NPO法人グリーンケア・サポートプラザ】	03-3796-5453	3月9日(火)～12日(金) 各日正午～午後4時
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】	03-3261-4350	3月19日(金)、20日(土・祝)、22日(月) 各日午前11時～午後7時

●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。詳しくは以下のQRコードからウェブサイトをご覧ください。

▶東京都福祉保健局相談窓口案内はこちら



春の火災予防運動  
3月1日(月)～7日(日)

令和2年度東京消防庁防火標語「もう一度 確認 安心 火の用心」(作者…菅野珠加さん 江戸川区在住)

●増えています！火災！

火災が発生しやすい11月1日～1月13日を前年同時期と比べると、福生消防署管内(羽村市・福生市・瑞穂町)では、件数で6件、焼損床面積で469㎡増加しました。電気関係やたばこによる火災が多く発生しています。

●注意しましょう！

○電気プラグは定期的に点検・清掃し、使わないものは抜いておく。

- コードを束ねない、下敷きにしない、折れ曲がりに注意する。
- 寝たばこは絶対にしない。
- 吸殻を捨てる時は、必ず水をかける。
- 火災が発生した場合には、周囲に知らせ、119番通報し、消火器などですばやく消火する。
- 住宅用火災警報器を備える。

問福生消防署予防課防火査察係 ☎ 552-0119

羽村初開催！身近な自然を五感で体験！ネイチャーゲームで遊ぼう！

五感を使って自然の面白さを発見する自然体験プログラムです。

日 3月21日(日)午前10時～正午

(雨天中止) 会 羽加美緑地公園

対 羽村市・福生市・瑞穂町在住の小学生と保護者 定 30人(申込順) 費 100円(保険代) 講 東京都シェアリングネイチャー協会 後援 羽村市教育委員会 申 3月14日(日)までに、参加希望者全員の「住所、氏名、年齢、電話番号」を記載して、Eメールで送付

送付先・問 福生青年会議所 ☐ fussa.jaycee@gmail.com

※マスクの着用、アルコール消毒、検温に協力をお願いします。

※状況によりイベントを中止する場合があります。

※中止の場合は前日に参加者にメールで連絡します。

新学年での大飛躍へ向けて、今しかできないことがあります！

## 春期講習会受付中

いつでも体験受講して頂けます  
お気軽にお問い合わせ下さい

小作教室 ☎ 0120-232-109 (お問合せ：13:00～22:00)  
葛城教室 ☎ 0120-609-109 (お問合せ：15:00～22:00)

羽村市小作台5-5-8 HPは 塾式COSMO 葛城市長瀬4丁目1366-1F 小作教室と並び 駐車場9台有

Make it possible with EQ&IQ 塾式COSMO

有料広告

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です

▽(自殺防止！東京キャンペーン続き)

■LINE相談

東京都福祉保健局公式LINEアカウント相談はとLINE@東京

「生きるのがつらいと感じたら…」メニューから相談を受け付けています。

時間 午後3時～10時(受付：午後9時30分まで)

※利用方法など、詳しくはウェブサイトをご覧ください。



◀「相談はとLINE@東京」はこちら

■こころといのちの講演会

「こころの不安を和らげるヒント」をテーマにしたオンライン開催です。

日 3月12日(金)午後4時～6時

対 都内在住、在勤、在学の方

申 3月5日(金)までに、メールで

(先着順)。

※詳しくは東京都福祉保健局ウェブサイトをご覧ください。

▶東京都福祉保健局「こころといのちの講演会」はこちら



自動車の移転手続・廃車手続はお済みですか

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所まで手続きしてください。※3月31日(水)までに手続きを済ませてください。

問 東京都自動車税コールセンター ☎ 03-3525-4066

個人事業者の方へ 個人事業税の申告期限を4月15日(木)まで延長します

対 前年に事業主控除額を超える事業所得などのある個人事業主 申告期限 4月15日(木)

※所得税の確定申告書や住民税の申告書を提出した方は、改めて事業税の申告書を提出する必要はありません。

※事業を廃止した場合は、廃止の日から1か月以内(死亡による廃止の場合は4か月以内)に個人の事業税の申告をする必要があります。

問 八王子都税事務所事業税課 個人事業税班 ☎ 042-644-1114

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

番外編「ゲートキーパーを知っていますか？」

3月は自殺対策強化月間

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、3月を「自殺対策強化月間」とし、相談事業および啓発活動を行っています。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格や知識、技術は必要ありません。悩みを抱えている人の周囲の人は、誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーの4つの役割

こころや生活、健康上の問題を抱えている人や自殺の危険を抱えた人に気づき、適切にかかわることです。  
気づく 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
眠れない、食欲がない、口数が少ないなどいつもと違う場合、大きな悩みを抱えているかもしれません。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

つなぐ 早めに相談機関へ相談するよう促す

相談機関を紹介するにあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。

見守る 寄り添いながら見守る

話を聞き、一緒に考えるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

すべての問題を解決できる支援者はいません。どこに相談したらよいか、相談窓口などを確認しておくことでよいでしょう(自殺防止！東京キャンペーン)相談窓口などを9～10ページに掲載しています。

(出典：厚生労働省「ゲートキーパー養成研修テキスト(第3版)より一部抜粋」/厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳(第2版)より一部抜粋」)

申込みの記載のない場合は直接会場へお越しください・費用の記載のない場合は無料です