３月は東京都の自殺対策強化月間
自殺防止　特別相談
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しています。

◆こころの悩みなどについての電話相談

フリーダイヤル特別相談
「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お聞きします。
と　き　３月７日(月)までの午後８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しください。
と　き　３月31日(木)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31日(木)までの午後４時～９時
※３月10日(木)は、午前８時から11日(金)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(日)～31日(木)
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コードからアクセス）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(ライン)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だち登録ができます。

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４日（金）・５日（土）・７日（月）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

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８日(火)～11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

令和４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２日（月）～令和５年２月28日（火）
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15年３月31日以前生まれ）の女性
受診できない方　▽令和３年度に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７日（月）から令和５年１月31日（火）まで（消印有効）に、はがきに必要事項（右図参照）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、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。
※小平市・国分寺市の指定医療機関一覧は、小平市ホームページをご覧ください。
※検診票・案内の発送は、①は４月中旬以降、②は５月上旬以降の予定です。
問合せ　健康センター（〒187―0043　学園東町一丁目19番12号）☎042（346）3700

子宮頸がん検診申込書
1　氏　　名（ふりがな）
2　住　　所
3　電話番号
4　生年月日(大･昭･平　年　月　日)
5　希望検診場所（①・②のどちらか必ず記入）
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

国民年金

◆国民年金第３号から外れる手続きをお忘れなく
国民年金第３号被保険者とは、厚生年金被保険者に扶養されている配偶者（サラリーマンの妻または夫）です。次の場合、国民年金第１号への加入手続きが必要です。
▽厚生年金に加入している配偶者が会社を退職または雇用形態の変更などで厚生年金を喪失したとき
▽厚生年金に加入している配偶者が65歳に到達したとき
届出は、市役所、東部・西部出張所、年金事務所でできます。
対　象　20歳から60歳未満までの方
持ち物　本人確認書類（運転免許証、パスポートなど）、年金手帳、配偶者の退職証明書または厚生年金を喪失したことがわかる書類
※代理人が申出する場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。
問合せ　保険年金課☎042（346）9531

認知症本人交流会

認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士が安心して話し合える場所です。一人で抱えこまず、気持ちを話してみませんか。
と　き　３月17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

黙とうにご協力を

◆東京都平和の日
都では、東京大空襲のあった３月10日を「東京都平和の日」と定め、式典を実施しています。
この式典では、戦災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分間の黙とうを行います。
午後２時の時報に合わせ、黙とうをお願いします。
〈総務課〉

シルバー人材センター

◆パソコン教室
▽４月～５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お申し込みください。
対　象　中学生以上
※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　３月７日（月）から、はがきに住所、氏名、電話番号、受講内容を記入のうえ、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

◆シルバーガイド
▽緑と水が豊かな稲城の自然と歴史を桜を愛でながら歩く
是政橋、多摩川沿いの桜並木、大丸用水、大麻止乃豆乃天神社、城山公園ほか約５キロメートルを歩きます。
と　き　３月22日（火）　雨天決行
集　合　午前９時30分、西武線是政駅改札口
※解散は午後１時ごろ、JR南多摩駅。
費　用　６百円
定　員　15人
申込み　３月７日（月）から、シルバー人材センターへ（電話・電子メール可、先着順）☎042（344）2120、✉kodaira@sjc.ne.jp

休日応急診療・準夜応急診療（内科・小児科）

	日　程	診療時間	名　称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前９時～午後５時	小平市医師会応急診療所	学園東町１－19－12（健康センター内）	042(346)3706（左記診療時間内）
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（受付は10時15分まで）			

※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）

日　程	医療機関名	所在地	電話番号
3月6日（日）	広野歯科医院	鈴木町２－205	042(462)6213
3月13日（日）	宇梶歯科医院本院	花小金井１－３－28	042(461)5256

※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

東京消防庁救急相談センター	#7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線から）042（521）2323（ダイヤル回線から）	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
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
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