かつしか・すみだ就職面接会

15社程度が参加します。日3月6日㈮午後1時30分～4時会かつしかシンフォニーヒルズ（立石6-33-1）方参加希望の方は、事前にハローワークで紹介を受けてください。詳しくはハローワーク墨田ホームページ（http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/sumida.html）をご覧ください。他共催／ハローワーク墨田・墨田区申問ハローワーク墨田☎（5669）8609担産業経済課

若年者向け実践型セミナー　模擬面接

自分の面接の様子を動画で撮影し見直すことで、課題を見つけます。日3月18日㈬午後1時30分～3時30分会テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）対就職活動中でおおむね39歳までの方10人他雇用保険受給中の方には、活動実績となる証明書を発行します。方2月27日㈮午前10時から電話で（先着順）。申しごと発見プラザかつしか☎（5680）8765担産業経済課

就職活動におけるパソコン活用術

必要な情報の探し方と応募書類の作成方法を学びます。日3月19日㈭午前10時～午後3時30分会テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）対就職活動中でキーボード操作ができる、おおむね39歳までの方10人持手書きの履歴書と経歴書他雇用保険受給中の方には、活動実績となる証明書を発行します。方2月27日㈮午前10時から電話で（先着順）。申しごと発見プラザかつしか☎（5680）8765担産業経済課

ビジネス相談会

中小企業診断士が起業・経営改善などの相談に応じます（1人1時間程度）。

毎月1回実施しています。

中央図書館会場
日4月18日㈯・5月16日㈯・6月20日㈯午後1時30分～5時30分会申担中央図書館（金町6-2-1）☎（3607）9201

立石図書館会場
日4月5日㈰・5月10日㈰・6月7日㈰午後1時30分～5時30分会申担立石図書館（立石1-9-1）☎（3696）4451

――いずれも――
定各日6人他共催／東京都中小企業診断士協会方2月27日㈮午前9時から各図書館へ電話か窓口で（先着順）。

お茶会マナー教室と観桜茶会

初心者から経験者まで楽しめる茶席です。日4月5日㈰▽マナー教室／午前10時▽薄茶席／午前11時、午後2時・3時▽濃茶席／午後1時定各8人師吉田宗和氏（裏千家）費千円方3月9日㈪午前9時から電話で（先着順）。会申山本亭（柴又7-19-32）☎（3657）8577担観光課

新小岩学び交流館初心者体験講習会

日内左表の通り会新小岩学び交流館（西新小岩4-33-10）方往復ハガキに講習会名（複数申し込み可）・希望日（両日参加可）・住所・氏名（フリガナ）・電話番号を書いて、各締め切り日（必着）まで（多数抽選）。申担〒124-8555葛飾区役所生涯学習課

講習会名	日時	対象・定員	申込締め切り日
コーラス	3/13㈮・20㈮ 午後7～9時	30人	3/5㈭
スペラ 英単語を使ったマージャンのようなゲームです。	3/18㈬・22㈰ 午後1～4時	15人 中学1年生程度の英単語が分かる方	3/10㈫
介護予防の健康体操	3/26㈭ 午後2～4時	10人	3/19㈭

お知らせ

賃貸住宅法律相談
電話相談
☎(5396)0311
平成27年3月24日㈫まで。平日午後1～4時・5～8時。初回のみ無料。
【問い合わせ】東京弁護士会☎(3581)2206

4月1日㈬ 立石地区センターの別館がオープンします

市民活動支援センター（勤労福祉会館と併設）は、立石地区センターの別館として、地域コミュニティ施設になり、さまざまな地域の活動に利用できます。

【施設名称】立石地区センター（別館）（立石3-12-1）
【施設概要・使用料】左表の通り
【利用方法】立石地区センター・市民活動支援センター窓口で仮申し込みができます（本申し込みは4月以降）。4月以降は他の地区センター・学び交流館の窓口か、インターネットでも受け付けます。

区内地域コミュニティ施設の利用は、登録が便利です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

立石地区センター（別館）・勤労福祉会館　新料金表（4月1日から）　単位（円）

使用区分 ＼ 施設名称	午前 午前9時～正午	午後 午後1時～4時30分	夜間 午後5時30分～9時30分	全日 午前9時～午後9時30分
大会議室（121㎡）	1,000	1,000	1,800	3,100
小会議室（59㎡）	300	300	500	1,000
和室（96㎡）	800	800	1,300	2,200
集会室（124㎡）	1,000	1,000	1,800	3,100
多目的室（144㎡）	1,000	1,000	1,800	3,100
練習室（117㎡）	900	1,100	2,400	3,400
卓球室（181㎡）	900	1,100	2,400	3,400
卓球室・個人	1人1回（1時間）　40円			

駐車場の利用は20分ごとに100円（駐車後30分まで無料）

地域貢献活動サポートデスクをご利用ください

地域貢献活動を行うNPOなどの市民団体の活動に関するご相談などは、引き続き立石地区センター（別館）内の窓口をご利用ください。

【担当課】地域振興課☎（5654）8235

気づいてください！体と心の限界サイン
3月は東京都の自殺対策強化月間です

国内では毎年25,000人以上の尊い命が自殺で失われています。
自殺の背景には、健康や経済などいくつもの悩みが重なり、心理的に追い込まれていることなどが挙げられます。
周囲の人が心の不調に気付き自殺を防ぐことが大切です。　【担当課】　保健所保健予防課　☎3602-1274

こころの病気や健康についてはお近くの保健センターへご相談を

▷精神科医による相談（予約制）
▷保健師による相談（随時）
電話や面接で相談に応じます。

保健センター

▷**青戸保健センター**
（青戸4-15-14 健康プラザかつしか内）
☎3602-1284
▷**新小岩保健センター**
（西新小岩4-21-12）　☎3696-3781
▷**小菅保健センター**（3月31日まで）
（小菅2-19-21）　☎3602-8403
▷**金町保健センター**
（金町4-18-19）　☎3607-4141
▷**水元保健センター**
（東水元1-7-3）　☎3627-1911
▷**高砂保健センター**（3月31日まで）
（高砂3-26-9）　☎3672-8135

自殺防止！東京キャンペーン

一人で悩まないで、周囲の人や相談機関に相談しましょう。

相談窓口

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～
☎0570-087478　午後2時～翌日午前5時30分
（3月9日㈪～13日㈮は24時間）
自殺予防いのちの電話
☎0120-738-556
3月10日㈫午前8時～11日㈬午前8時
54時間特別相談（東京自殺防止センター）
☎0120-589-090
3月7日㈯午前0時～9日㈪午前6時
自死遺族のための電話相談（全国自死遺族総合支援センター）
☎3261-4350
3月7日㈯～9日㈪午前10時～午後10時
自死遺族のための電話相談（グリーフケア・サポートプラザ）
☎3796-5453
3月10日㈫～13日㈮午前10時～午後10時
多重債務110番（東京都消費生活総合センター）
☎3235-1155
3月2日㈪・3日㈫午前9時～午後5時

「こころの体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や、落ち込み度をチェックできるシステムです。区ホームページ（**くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康**）からご利用ください。

携帯電話、スマートフォンはこちらから

結果画面（例）

すぐ聞く！すぐ行く！すぐ対応！　皆さんからの相談に迅速に対応します。
すぐやる課　☎5654-8448　月～金曜日（祝日、年末年始を除く）　午前8時30分～午後5時

凡例
日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物
保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先　担担当課

電話番号の表記のない記事に関する問い合わせは、はなしょうぶコールへ。

はなしょうぶコール　☎(6758)2222
区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みは
午前8時～午後8時　年中無休　FAX（6758）2223