

人権講座特別企画

ぼくはチャンピオンになった
～いじめられている君へ～

区民大学単位認定講座。
学生時代にいじめを受けた
経験を持つ元WBC世界フ
ライ級王者の内藤大助氏が、
いじめを乗り越えてボクシ
ングの世界チャンピオンに
なるまでの道のりをお話し
します。



内藤大助氏

【日時】 3月7日(火)
午後6時30分～8時30分

直接会場へ(午後6時開場。先着順)。

【会場】 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【対象】 区内在住・在勤・在学の方100人程度

【保育】 1歳以上就学前のお子さん5人

希望の方は、2月27日(月)午前9時から電話で
(先着順)。

【その他】 手話通訳、磁気ループ(難聴者の聞
こえを支援する設備)あり。

【保育申し込み・担当課】

人権推進課 ☎5654-8148

消費生活情報
くらしのまご

4月1日からガスの小売全面自由化が始まります

これまで都市ガスは地域ごとに供給事業者が決まっていたが、4月1日から一般家庭も自由にガス事業者を決められるようになります。また、各事業者が電気や通信とのセット販売も行えるようになり、多様な選択肢の中からサービスを選ぶこととなります。

【担当課】 消費生活センター(立石5-27-1 ウィメンズパル内)
☎(5698)2311

ポイント

▼ガス事業者は、契約締結前に契約内容について説明することが義務付けられています。契約する際には条件をよく確認してから契約しましょう。

なお、訪問販売・電話勧誘販売の場合、法定事項が記載された契約書面を受領した日から起算して8日以内であれば、クーリング・オフができます。

▼事業者の変更に当たり、現在、都市ガスを利用している方は、ガスコンロや給湯器などの交換は必要ありません。ガスの品質は、どのガス事業者でも変わりません。

▼どのガス事業者と契約しても、都市ガスを利用している場合は既存のガス管を使用するため、新たにガス管を敷く必要はありません。ガスメーターも既存の物が使えます。

▼個人情報を得る目的で、ガス事業者を名乗った電話が来るとあります。不審に思った場合は、担当者名や連絡先などを確認し、安易に個人情報を伝えないように注意しましょう。

登録を受けた事業者は、資源エネルギー庁のホームページ(<http://www.enecho.net/gj/gj/>)で公表されています。

ガスの小売全面自由化に関する相談は、こちらへお問い合わせください。

▼経済産業省電力・ガス取引監視等委員会相談窓口 ☎(3501)5725

▼消費生活センター ☎(5698)2311

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

国内では年間2万人以上、区内ではおよそ100の方が自殺により亡くなっています。自殺の背景には、健康面や経済面など、いくつかの悩みが重なり、精神的に追い込まれた状況が挙げられます。一人で悩みを抱えずに、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いため、周囲の人がそのサインに気付いてサポートするなどして、自殺を防ぐことが大切です。【担当課】 保健予防課

こころといのちの講演会

若者は何故「死にたい」に追い込まれるのか
—ネットに助けを求める若者達—

【日時】 3月8日(水)午後3～5時

【会場】 東京都庁第一本庁舎5階大会議場
(新宿区西新宿2-8-1)

【対象】 都内在住・在勤・在学の方200人程度

【申込方法】 東京都福祉保健局ホームページ(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>)から申込書を取り出し、ファクスかメールで、3月3日(金)午後5時まで(先着順)。

【申し込み・問い合わせ】
東京都福祉保健局保健政策部自殺総合対策担当
☎5320-4310 FAX5388-1427

☐S0000282@section.metro.tokyo.jp

こころの病気や健康については
お近くの相談窓口へ

健康ホットラインかつしか

こころと体の健康に関する、あらゆる相談に電話で応じます。

☎3602-1244

月～金曜日/午前8時30分～午後5時
(祝日を除く。水曜日は午後7時30分まで)

保健センター

電話や面接による相談です。

▶精神科医によるこころの相談(予約制)

▶保健師による相談(随時)

月～金曜日/午前8時30分～午後5時
(祝日を除く)

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

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



自殺防止!
東京キャンペーン

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～

☎0570-08-7478

年中無休/午後2時～翌日午前5時30分
(3月27日(月)～31日(金)は24時間対応)

54時間特別相談(東京自殺防止センター)

☎0120-58-9090

3月4日(土)午前0時～6日(月)午前6時

自殺予防いのちの電話

(日本いのちの電話連盟)

☎0120-783-556

3月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時

自死遺族のための電話相談

(グリーンケア・サポートプラザ)

☎3796-5453

3月14日(火)～17日(金)午前10時～午後10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20日(月・祝)～22日(水)

午前11時～午後7時

多重債務110番

(葛飾区消費生活センター)

☎5698-2311

3月6日(月)・7日(火)

午前9時～午後4時30分

東京都こころといのちの
ほっとナビ～ココナビ～

3/1
水曜日
開設

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。

悩み別の相談窓口や自殺対策についての基礎知識などの情報を簡単に検索できます。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

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(トップ→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。

右のQRコードからも利用できます。

