

### 「一人ひとりが命を守るゲートキーパーに」 3月は東京都自殺対策強化月間です

3月は、卒業や仕事の異動、転居などで生活環境が変わる時期です。周囲が不調に気づき、地域ぐるみで支え合う取組にご協力をお願いします。

※ゲートキーパー…自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと

▽ゲートキーパーが担う役割  
まずは声をかけることから  
気づき、声をかける…いつもと違う様子(表情が暗い、反応が遅い、不眠など)に気づいた時や、困難を抱え込んでいる人と接した場合には、「どうかした」「眠れている」などと声をかけましょう。

●話を聴く…相手の苦勞をねぎらい、「それはつらかったね」「よく耐えてきたね」などと共感を表しましょう。

●必要な支援につなげる…困っている内容に合わせて、相談窓口を紹介しましょう。時に

は代わりに連絡をとって窓口につなぎましょう。

●見守る…継続的な関わりができる場合は、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

▽「このとこのの相談窓口」  
●このとこのの相談窓口  
相談(福祉総務課)(直通518・7075、平日午前8時30分～午後5時15分)

●アルコールや薬物の依存症に関する相談・精神保健に関する相談(東京都西多摩保健所)(☎0428・22・6141、平日午前9時～午後5時)

●東京都自殺相談ダイヤル(東京都保健医療局)(☎0570・08・7478、正午～翌午前5時30分(年中無休))

●相談はつとLINE@東京(東京都保健医療局公式LINEアカウント)「午後3時～11時(年中無休)」  
※受付は午後10時30分まで

▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

市ホームページ



### 居住相談窓口「住まいサポートあきる野」を五日市出張所で行います(事前予約制)

高齢者、障がいのある方、子育て世帯、低所得者、被災者など住宅の確保に特に配慮を要する方の住まい探しをサポートするための相談窓口です。専門の相談員がお話を伺い、住宅情報等を紹介いたします。

▽日時 3月24日(火) ①午前9時30分～10時30分、②午前10時45分～11時45分、③午後1時～2時、④午後2時15分～3時15分

▽場所 五日市出張所会議室  
▽定員 各回1組(申込み順)  
▽費用 無料  
▽申込み方法 電話か窓口で申し込んでください。  
▽その他 居住相談窓口は、毎週火曜日(祝日、年末年始を除く)に市役所で行っています。他の相談日の予約も随時受け付けています。  
▽申込み・問合せ 住宅政策課(直通533・3336)

### あきる野市市制施行30周年記念イベント



めぐせ健康あきる野第120回ふれあいウォーク

レクリエーションやクイズをしながら、どなたでも楽しく歩けるイベントです。  
▽日時 3月21日(土) 午前9時30分～午後0時30分(予定)  
▽集合・解散場所 中央公民館南側の広場(東秋留駅から徒歩16分)  
▽コース  
●A: 集合場所→草花公園→平

井川沿い→草花大橋→ふれあいセンター→解散場所(約5.5キロ)

### 秋川流域観光フェア「春の「焼きたて」大集合 inフレア五日市」



焼きたてのパンやお菓子がフレア五日市に集合します。秋川流域の店舗の出店や特産品販売など。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
▽日時 3月21日(土) 午前10時～午後3時  
▽場所 フレア五日市  
▽問合せ 観光まちづくり推進課観光まちづくり推進係(☎595・1135)

市ホームページ



### 子育て情報



▽3月の乳幼児育児相談  
※身体測定のみは、予約不要  
●期日: 3月16日(月) 午前10時～11時30分  
※15分間隔で予約を受け付けています。

※助産師による母乳相談は、5組まで予約できます。  
●場所: トラストピア3階集会室  
●定員: 親子20組(申込み順)  
●その他: 電話での育児相談も随時受け付けています。

▽乳幼児健診等(予約制) 対象者には個別に日程などを通知します。  
●健診種別  
\* 3～4か月児健診  
\* 1歳6か月児健診

●3歳児健診  
\* 5歳児歯科健診  
※最近転入した方で乳幼児健診を未受診の方は連絡してください。  
※受付時間は、健診ごとに異なるため、手元に届いた通知を確認してください。  
●場所: あきる野保健相談所  
申込み方法: 通知に記載のある方法で予約してください。  
▽幼児歯科健診 歯科医師による口の中の健康診断です。  
●期日・受付時間: 3月19日(木) 午後1時30分～2時30分  
※15分間隔で、5回に分けて予約を受け付けています。  
●場所: あきる野保健相談所  
対象: 1歳6か月児から就学前までの子ども  
●定員: 20人(申込み順)

をしてください。参加決定者には決定通知書を送付します。

▽その他  
●中止の場合は、当日までに連絡します。

●荒天時の実施の有無は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。  
●コースは、変更になる場合があります。

●定員に満たない場合は、当日朝まで申込み可能です。  
▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

市ホームページ  
電子申請



### 3月の休日初期救急医療機関(入院を必要としない程度の急患の方) ※往診はしません

	休日診療医療機関		歯科診療医療機関	
	受付	診療	受付	診療
	9:00~11:45	13:00~16:45	9:00~12:00	13:00~17:00
	9:00~12:00	13:00~17:00	9:00~12:00	13:00~17:00
1日(日)	鈴木内科 館谷156-2 ☎596-2307		みいだDental Clinic 福生市本町69-5 ☎551-0479	
8日(日)	櫻井病院 原小宮1-14-11 ☎558-7007		島田歯科クリニック 福生市東町10-4 ☎552-3084	
15日(日)	まつもと耳鼻咽喉科 秋留1-1-10 あきる野クリニックタウン1F ☎550-3341		せきぐち歯科 福生市熊川449 ☎551-5456	
20日(金)	まつむらこどもクリニック 引田225丸徳ビル101 ☎559-3322		平出歯科医院 福生市福生248-1 ☎551-4738	
22日(日)	あきる野の杜きずなクリニック 五日市149-1 ☎596-6736		みいだDental Clinic 福生市本町69-5 ☎551-0479	
29日(日)	草花クリニック 草花2724 ☎558-7127		田辺歯科・矯正歯科医院 福生市本町90 ☎551-2712	

※診療時間は変更になる場合があります。受診の際は、事前に診療科目を確認してください。上記の医療機関の他に、休日・夜間に通常診療を行っている医療機関があります。「あきる野市内医療機関一覧」、市ホームページ、医療情報ネット(ナビ)、東京消防庁救急相談センター(☎#7119か☎042-521-2323)をご利用ください。※「あきる野市内医療機関一覧」は、診療科目・診療時間・休診日が分かります。9月15日号広報と、市ホームページに掲載しています。市役所、五日市出張所、増戸連絡所に置いています。

### 3月の健康相談(予約制)

保健師・栄養士が個別に健康や栄養に関する相談に応じます。  
▽期日・受付場所  
●3月12日(木): 健康課窓口  
●3月24日(火): 横川観光ファイナンプラザ

▽日時 3月15日(日) 午後2時～3時30分(1時30分開場)  
▽場所 トラストピア3階ルピアホール  
※申込み不要。直接会場へお越しください。

▽講師 田村友寛さん(ホワイテデンタルクリニック院長)  
▽費用 無料  
▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)