

Excel体験講座

ちょうふ若者サポート
ステーションHP



日 9月17日(休)午後1時30分～4時
回 15～49歳で就労(アルバイト含む)、就学していない方
各ツールの仕組み・使い方、パソコン基礎講座の説明、ちょうふサポステの利用説明、登録面談(希望者のみ)
定 申し込み順4人
費 無料
他 利用登録不要で申し込み可
所 申 間 ちょうふ若者サポートステーションHPから申し込み、または電話で ☎042-444-7975
(産業労働支援センター)

産業労働支援センター 専用 ☎あり
〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階 ☎042-443-1217 ☎042-443-1218
E industry@chofu-across.jp
休館日/第3月曜日(祝日の場合は直後の平日)

A 採用から退職まで「まるっと労務相談会」
日 ①9月2日(休)②11日(金)③19日(出)
時 ①正午～午後8時(1時～2時を除く)
②③午前9時～午後4時(正午～1時を除く)
B 創業経営相談会
日 ①9月2日(休)②9日(休)③16日(休)④30日(休)
時 ①③午前9時～午後1時②④4時～8時
C 事業者向け税務相談会
日 9月8日(火)午後1時～4時

D 融資相談会
日 9月10日(休)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)
A～D 共に
相談時間/1人50分
定 申し込み順 A 6人 B 4人 C 3人 D 5人
費 無料
所 申 間 産業労働支援センター ☎、または電話・FAX・Eメールで申し込み

「暮らしの情報」は11面に続きます

9月は東京都の自殺対策強化月間

～気づいてください！体と心の限界サイン～

東京都の令和7年の自殺者数は2120人、そのうち市では26人の方が自ら命を絶っています。
あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください

特別相談

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談 (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 特別相談 開設時のみ 03-5286-9090	8月20日(休)～9月5日(出) 午後8時～翌午前2時30分 月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～	毎日 午後8時～翌午前2時30分 月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～
ここはな(10代までの方向け特別相談) (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	☎0120-59-9090 特別相談 開設時のみ 03-5286-9090	8月23日(日)・30日(日) 午後5時～8時	毎日 午後8時～翌午前2時30分 月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～
(全国)自殺予防いのちの電話 (一社)日本いのちの電話連盟)	☎0120-783-556	9月10日(休)～16日(休) 午前8時～翌午前8時	毎日午後4時～9時 毎月10日は 午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (一社)いのちの電話)	03-3264-4343	毎日 24時間	毎日 24時間
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会))	0570-087478	9月11日(金)～15日(火) 24時間	毎日 正午～翌午前5時30分
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	9月1日(火)～5日(土) 午前11時～午後5時	火・木・土曜日 午前11時～午後5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	9月14日(月)～16日(水) 午後2時～6時	木曜日:午後2時～6時 日曜日:午後1時～5時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)	03-3235-1155	9月7日(月)・8日(火) 午前9時～午後5時	毎週月～土曜日 午前9時～午後5時

※0570で始まるナビダイヤルは有料です(携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外)

その他の東京都の相談窓口

◎相談ほっとLINE@東京
東京都(NPO法人メンタルケア協会)
日 毎日午後3時～10時30分
右のQRコードから相談



都LINE

◎とうきょう自死遺族総合支援窓口
東京都(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)
電話相談/ ☎03-5357-1536
平日:午後2時～6時
日曜日:午後1時～5時
メール相談/
毎日24時間(おおむね1週間以内に返信)



都HP

市内の相談

◎うつ病などの心の健康相談
健康推進課/ ☎042-441-6100
日 平日午前9時～午後5時
こころの健康支援センター/
☎042-490-8166
日 月～土曜日(祝日を除く)
時 午前9時～午後5時(土曜日は正午まで)

◎その他の各種市民相談
高齢者の生活、学校生活(不登校・いじめなど)、消費生活(多重債務・契約トラブルなど)相談も実施中。詳細は毎月20日号の「相談案内」のページ参照。(健康推進課)

学校がつらい、
行きたくない…
その気持ち、
チャットで話して
みませんか

夏休み明けは、学校生活や人間関係の不安など、子どもたちの心が不安定になりやすい時期です。

市では、そんな悩みを抱える子ども・若者のため、24時間365日、匿名・無料で利用できるチャット相談を開設しています。

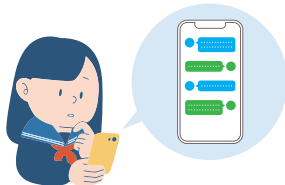
「こんなことでも相談していいのかな」と思うことでも、まずは気軽に相談してください。

公認心理師や臨床心理士などの資格をもつ専任の相談員が優しく寄り添い、どんな小さな悩みでも一緒に考え、心を軽くするお手伝いをします。

相談方法はカンタン

スマートフォンやタブレットから下のQRコードを読み取るか、「調布市 チャット相談」と検索すれば、チャット相談に入ることができます。

回 市内在住・在学の子どもの若者と家族
調布児童青少年課 ☎042-481-7536



市チャット
相談HP