

# 3月は東京都自殺対策強化月間 ～「自殺防止！ 東京キャンペーン」～

こころのSOSサインに気づいたときは、早めの相談が大切です。つらさを一人で抱え込まないように家族や友人に話しましょう。つらいと感じたときや身近に心配な方がいる場合は下記の相談窓口などを利用しましょう。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

## ◆こころの悩みなどの相談

相談	電話番号	日時	実施機関
フリーダイヤル特別相談	【3月7日(木)まではフリーダイヤル特別相談】 ☎0120-58-9090 【通常相談】 ☎03-5286-9090	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～)	NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話	☎03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日と祝日の正午～午後8時 ※3月以外は毎週火・水・金・土曜日の正午～午後8時。	NPO法人有終支援いのちの山彦電話
自殺予防いのちの電話	【特別相談】 ☎0120-783-556 【通常相談】 ☎03-3264-4343	【特別相談】3月1日(金)～31日(日)午後4時～9時(10日(日)のみ午前8時～翌午前8時)。 【通常相談】毎日24時間	(一社)日本のいのちの電話連盟
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	3月27日(水)～31日(日)各日24時間 ※通常は毎日正午～翌午前5時30分。	東京都(NPO法人メンタルケア協議会)

## ◆自死遺族のための電話相談

相談	電話番号	日時	実施機関
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	3月5日(火)～8日(金)午前11時～午後4時 ※通常は毎週火・木・土曜日の午前11時～午後4時。	NPO法人グリーンケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	3月11日(月)～13日(水)午前10時～午後5時 ※通常は毎週木曜日午前10時～午後8時と毎週日曜日午前10時～午後6時。	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

## 「こころの体温計」でこころの健康状態をチェック!

「こころの体温計(メンタルチェックシステム)」は、いくつかの質問に答えることで気軽にこころの状態をチェックできるシステムです。ぜひ、こころのケアに役立ててください。



「こころの体温計」チェック結果の例



詳しくはこちら

## 臨床心理士による こころの健康電話相談

もやもやした気持ちを誰かに聞いてもらいたい、話しながら自分の考えを整理したいと思うことはありませんか。

臨床心理士が相談をお受けし、解決のための方向性を一緒に考えていきます。相談内容によっては、専門の相談機関などを紹介します。相談時間は30分以内です。

☎毎月第4水曜日午後1時30分～4時30分、午後6時～8時45分  
【相談電話番号】042-494-0388

## 自殺対策街頭キャンペーン

市は、東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道株式会社と連携し、「自殺対策街頭キャンペーン」を実施します。普及啓発グッズを配布する予定です。

☎3月7日(木)午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅(北口・南口)

## タブレットで写真を撮影!

### 市役所で申請! マイナンバーカード

マイナンバーカードを気軽に取得していただくために、顔写真をタブレットで撮影し、申請手続きの支援を行っています(費用は無料)。これから申請される方は、ぜひ利用してください。顔認証マイナンバーカード用の写真撮影も行います。

☎月～土曜日午前9時15分～11時45分、午後1時～4時45分 場 市役所本庁舎市民課窓口  
持 個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書(個人番号通知カードを切り離れた残り部分または市や国で発行した申請書)

※紛失などでお持ちでない場合、顔写真付き公的本人確認書類1点(運転免許証、パスポートなど)または顔写真のない本人確認書類2点(健康保険証、年金手帳など)

【注意事項】必ず本人が来庁してください。その場で顔写真を撮影するため、代理人による申請はできません。15歳未満の方は法定代理人(保護者)と一緒にお願いします。カードの交付には申請から1か月半程度かかります。

☎市民課住民係  
☎042-497-2037

## 新規も! 切り替えも!

### 顔認証マイナンバーカードの申請を開始しました

顔認証マイナンバーカードは、暗証番号の設定が不要なマイナンバーカードです。暗証番号の設定や管理に不安がある方は、ぜひ利用してください。これからカードを申請する方も、すでに持っている方も、申請・切り替えができます。

顔認証マイナンバーカードは暗証番号を設定しないため、一部のサービスは利用できません。利用できるサービス、利用できないサービス(右記参照)を必ず確認してください。また、顔認証マイナンバーカードの切り替え・交付手続きで来庁する

際は、事前に市民課へ連絡してください。

【利用できるサービス】健康保険証としての利用・券面の顔写真や記載事項(氏名、住所、生年月日、性別等)を用いた本人確認書類としての利用

【利用できないサービス】マイナポータル(引越しワンストップサービス等)・コンビニ交付・オンライン診療・オンライン服薬指導・その他暗証番号の利用が必要なサービス

☎市民課住民係  
☎042-497-2037

## 清瀬しあわせ未来給付金・物価高騰対応重点支援給付金(7万円給付金)

### ◆清瀬しあわせ未来給付金

市は、下記の方に対して市独自の給付金を支給します。  
☎令和5年12月1日(基準日)時点で清瀬市に住民登録があり、以下のいずれかを満たしている方(いずれも所得制限無し)。

支給対象	給付額	支給の方法・予定日
0～15歳の子どもを養育している方	子ども1人につき5,000円	①児童手当受給者(令和6年1月に清瀬市より児童手当を受給している方)は申請不要。3月末以降に順次支給予定。 ②それ以外で対象と思われる方には3月中旬以降に申請書を送付。申請書が提出されてから約1か月後に支給予定。
75歳以上の方のみの世帯の世帯主	世帯につき5,000円	①市の物価高騰対応重点支援給付金(7万円)を2月末現在で受給(口座を登録)している場合は申請不要。3月末以降に順次支給予定。 ②それ以外の対象世帯には3月中旬以降に申請書を送付。申請書が提出されてから約1か月後に支給予定。

### ◆物価高騰対応重点支援給付金(7万円)

給付金振込予定通知書の対象であった方には、2月中に支給しまし

た。支給対象の方で確認書・申請書等の提出が必要な方は、早めに提出してください。

【支給対象】令和5年12月1日(基準日)時点で清瀬市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯(住民税課税者の被扶養者のみで構成される世帯を除く)

【申請方法】①確認書が届いた方は期日までに返送してください。②他市からの転入者がいる世帯は、申請書の提出が必要です。下記コールセンターへ送付依頼をしてください。

※家計急変世帯も受け付けています。対象要件など詳しくは市ホームページを確認するか下記へお問い合わせください。

【申請期限】4月30日(火)(必着)まで ☎清瀬市給付金コールセンター ☎0120-003691(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



詳しくはこちら

【詐欺に注意】国や市が現金自動預払機(ATM)の操作をお願いしたり、受給にあたり手数料の振り込みを求めることは絶対にありません!

## 今月の納期

◆国民健康保険税(第9期) ◆後期高齢者医療保険料(第9期) ◆介護保険料(第9期)  
4月1日(月)までに納めてください。