

ひとりで悩んでいませんか？話してみよう糸口見つかるから

こころの悩みなどについての特別電話相談～生きているのがつらいときなど相談できる窓口があります～

◆こころの悩みなどの相談

種類	電話番号	相談日時	実施機関
フリーダイヤル特別相談	☎0120-58-9090（9月5日休 まではフリーダイヤル特別相談） ☎03-5286-9090（通常相談）	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～）	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 －傾聴電話－	☎03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日曜日（第4日曜日を除く）と祝日の正午～午後8時 ※9月以外は毎週火・水・金・土曜日の正午～午後8時です。	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	☎0120-783-556	9月10日～16日（月）午前8時～翌午前8時 ※通常は毎日午後4時～9時、毎月10日のみ午前8時～翌8時です。	（一社）日本いのちの電話連盟
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	9月10日（火）～14日（土）各日24時間 ※通常は毎日正午～翌午前5時30分です。	東京都（NPO法人メンタルケア協議会）
多重債務110番	☎03-3235-1155	9月2日（月）・3日（火）午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター

9月は東京都自殺対策強化月間です～自殺防止！東京キャンペーン～

ストレスのサインに早めに気づき、つらさを一人で抱え込まないように家族や友人、相談窓口を活用して話してみましょう。また、身近に心配な方がいる場合も、相談窓口を伝えるなどしてみましょう。東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、特別相談電話などを開設しています。

健康推進課成人保健係☎042-497-2076

自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること～学生向け自殺対策動画～

学生の皆さんに向けて「自殺のリスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を公開しています。ぜひご覧ください。


詳しくはこちら

◆自死遺族のための電話相談

種類	電話番号	相談日時	実施機関
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	9月10日（火）～13日（金）午前11時～午後5時 ※通常は毎週火・木・土曜日の午前11時～午後5時です。	NPO法人グリーフケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	9月9日（月）～11日（水）正午～午後5時 ※通常は毎週木曜日午前10時～午後7時と日曜日午前10時～午後5時です。	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

臨床心理士による こころの健康電話相談

臨床心理士が相談をお受けし、解決のための糸口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。

【日 時】 令和7年3月26日（水）までの毎月第4水曜日
午後1時30分～4時30分、午後6時～8時45分

【電話番号】 ☎042-494-0388（通話料がかかります）

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。

9月13日（金）午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅（北口・南口）

「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしましょう

「こころの体温計（メンタルチェックシステム）」は、気軽にこころの状態をチェックできるシステムです。自身の健康状態や対人関係、住環境などの4択式の質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度のイメージ図が表示されます。チェック結果と合わせて、内容別の相談機関の情報も紹介しています。ぜひ、こころのケアに役立ててください。所要時間は3分程度です。

【利用方法】 右記QRコードまたは市ホームページから

【注意事項】 「こころの体温計」の判定は医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心をもっていただくためのものです。結果にかかわらず、心配事が続くときはお早めに専門機関などへの相談をおすすめします。


「こころの体温計」はこちらから

定額減税しきれないと見込まれる方への 調整給付金

定額減税では、令和6年分の所得税から3万円、令和6年度分の個人住民税所得割から1万円が差し引かれます。その際に、減税しきれないと見込まれる方については、調整給付金を支給します。

清瀬市で令和6年度個人住民税が課税されている方のうち、定額減税可能額が、令和6年分推計所得税額または令和6年度分個人住民税所得割額を上回る方。

※「令和6年分推計所得税額」は、令和5年分の所得・控除・扶養の状況に基づいて算定します。

【調整給付額】 所得税において控除しきれない額と、個人住民税所得割において控除しきれない額を合計した額です。合計後、1万円単位で切り上げて給付します。

【給付までの流れ】 対象と思われる世帯のうち、公金受取口座をご登録されている方には「調整給付金 支給のお知らせ」を、その他の方には「調整給付金 支給要件確認書」を7月中旬に発送しました。

支給要件確認書が届いた場合は、記載内容をご確認の上、必要事項を記入し、本人確認書類等と一緒にご返送ください。審査の上、順次、給付金を口座振込いたします。

【申請期限】 10月31日（木）（必着）

【コールセンター】 清瀬市給付金コールセンター☎0120-003-691（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

※個別の状況についてお問い合わせいただく際は、手元に「調整給付金 支給のお知らせ」または「調整給付金 支給要件確認書」をご用意ください。対象と思われるのに届かない場合は「令和6年度市民税・都民税納税通知書」等をご用意の上お問い合わせください。

【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たりすることは絶対にありません！

令和6年度住民税が 新たに 非課税等になる世帯への 低所得者支援給付金

物価高騰による家計の負担増を踏まえ、対象世帯に1世帯当たり10万円の給付金を支給します。

基準日（令和6年6月3日）時点で市に住民登録があり、世帯全員が新たに令和6年度住民税の定額減税前所得割が非課税者（住民税非課税または均等割のみ課税）のみで構成される世帯

※すでに令和5年度非課税世帯向け・均等割のみ課税世帯向けの各給付金の支給対象となった世帯、またはその世帯主を含む世帯は対象外。

※住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外。

【支給額】 1世帯当たり10万円

※18歳以下（平成18年4月2日以降生まれ）の児童を扶養している世帯は、児童1人当たり5万円を加算して支給します。

【給付までの流れ】 対象世帯に「清瀬市低所得者支援給付金 支給要件確認書」を8月上旬に発送しました（加算対象の児童がいる場合は別途、子ども加算用の確認書も発送しました）。

支給要件確認書が届いたら記載内容をご確認のうえ、必要事項を記入し、本人確認書類等と一緒にご返送ください。

【申請期限】 10月31日（木）（必着）

※対象と思われるのに届かない場合はお早めに下記へお問い合わせください。令和6年1月2日以降に転入した方がいる場合、確認書が届かないことがあります。

【コールセンター】 清瀬市給付金コールセンター☎0120-003-691（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）