

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(金)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(祝日、第3・4日曜日を除く)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
(全国) 自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	9月10日(木)～16日(火)各日24時間 ※通常は毎日午後4時～9時、毎月10日のみ24時間です。	(一社) 日本いのちの電話連盟
(東京) 東京いのちの電話	☎03-3264-4343	毎日24時間	(福) いのちの電話
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19日(金)～23日(火)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1日(月)・2日(火)各日午前9時～午後5時 ※通常は毎週月～土曜日の各日午前9時～午後5時です。	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1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2日(火)～6日(土)各日午前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8日(月)～10日(水)各日正午～午後6時 ※通常は毎週木・日曜日の正午～午後6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

臨床心理士が解決のための糸口と一緒に考えていきます。相談時間は30分以内です。

【日 時】 9月24日、10月22日、11月26日、12月24日、令和8年1月28日、2月25日、3月25日いずれも水曜日の午後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)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12日(金)午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅(北口・南口)

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

「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

定額減税補足給付金(不足額給付) 給付事業

令和6年に実施された定額減税及び当初調整給付について、不足が生じた方に不足額給付を行います。

※その他対象となる方がいますので、詳しくは下記をご確認ください。



詳しくはこちら

☎令和7年1月1日時点で清瀬市にお住まいの方で、下記の不足額給付1または不足額給付2に該当する方(清瀬市から令和7年度個人住民税が課税されている方。基準日＝令和7年6月23日)

【不足額給付1】

令和6年分所得税及び定額減税の実績が確定し、本来給付すべき所要額と当初調整給付額を比較した結果、支給金額に不足が生じた方。

【不足額給付2】

本人及び扶養親族等として定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方(下記[1]～[3]に全て該当する方)。

[1]令和6年分所得税及び令和6年度分個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円の方(本人として定額減税対象外)

[2]税制度上「扶養親族等」から外れてしまう(青色事業専従者・事業専従者(白色)、合計所得金額48万円超等)方(扶養親族等としても定額減税対象外)

[3]低所得世帯向け給付(令和5年非課税給付等、令和6年非課税化給付等)対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない方

【給付額】 1万円～(不足額合計を1万円単位に切り上げて支給)

◆給付までの流れ

①申請手続き不要なケース(プッシュ式)

不足額給付1のプッシュ式の方には、支給のおしらせを7月25日付で送付し、8月27日に振り込みました。

②確認書が届き、確認書の返送が必要なケース(確認書対応)

不足額給付1の対象となる方で、主に口座情報等の登録がない方には確認書を8月1日付で送付いたしましたので、必要書類を添えて返

送してください。振込は不備のない確認書を市が受理した日から約1ヶ月後が目安となります。また、令和6年1月2日以降に他の自治体から転入し、不足額給付1の支給要件を8月末日までに確認できた方には、順次確認書を送付しております。ただし、令和7年9月15日以降も確認書が届かない場合(支給要件が確認できないため)は、お早めに申請してください。

③市から書類が届かず、ご自身で申請が必要なケース

下記[1]または[2]に該当する方は、申請書を市ホームページからダウンロードするか給付金コールセンターに依頼をしていただき、申請手続きをしてください。書類に不備や記載漏れがある場合は差し戻し(再申請を依頼)することがありますので、ご注意ください。

[1]不足額給付1に該当するものの、令和6年1月1日時点は海外に居住していた方または、令和6年1月2日以降他の自治体から転入した方で、当初調整給付金の受給情報等を当市で確認できない方

[2]不足給付額2に該当する方

※審査には、お時間をいただきます。お早めに申請してください。

☎10月31日(必着)までに確認書・申請書を提出

☎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)

※お問い合わせ内容によっては、折り返し対応となるため、回答までに時間を要しますのであらかじめご了承ください。

※【給付までの流れ】③に関するお問い合わせの際は、ご自身の市・都民税納税通知書または特別徴収税額決定通知書をご用意ください(窓口の場合は、上記に加えて必ず本人確認書類をご用意ください)。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月24日(水)・25日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎9月28日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎9月13日(土)午前9時～正午
場 いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045