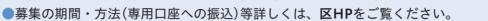
3面からのつづき【お知らせ】

能登半島復興支援に引き続きご協力をお願いします

能登半島地震とその復興途上の豪雨で被災した自治体の復旧・復興を支援するため、災害支援金を募集し、 被災自治体へ寄贈します。被災地の復旧・復興には引き続き、多くの方による息の長い支援が必要です。 皆様の温かいお気持ちをお寄せください。

●支援金は、10月末現在、4180万3471円が寄せられています。 被災自治体への支援



復興支援に便乗した不審電話にご注意ください。不審に思ったら、すぐに警察に通報しましょう。

担当/市民活動推進課 問 せたがやコール 区HPQ 6096

#能登のために

税・保険・

| 国保・高齢者医療 |

|介護保険

産前産後期間の国民年金保険料が免除となり ます(マイナポータルからの申請が便利です)

国民年金第1号被保険者の方が出産されると き、届出をすることで保険料が免除されます。 他の免除制度と異なり、免除期間は保険料納付 済期間とみなされますので、すでに他の免除を 受けている場合も申請してください。出産予定 月の6か月前から届出ができ、届出期限はあり ません。

対国民年金第1号被保険者の平成31年(2019 年)4月以降の保険料(同年2月1日以降の出産) 免除期間/出産予定日(出産日)が属する月の前

月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産予定日 (出産日)が属する月の3か月前から6か月間 ※いずれも妊娠85日以上の死産・流産・早産 の場合を含む。

申請方法/マイナポータル、郵送、窓口

必要書類/本人確認書類、基礎年金番号または 個人番号がわかる書類、母子健康手帳

他申請書のダウンロード、マイナポータルから の電子申請等詳しくは、日本年金機構のホーム

ページ(二次元コード)をご覧いただ 回激なる くか、お問い合わせください(申請書 は区からも送付可)。郵送・窓口申請 | 回路 | | について詳しくは、区HPをご覧ください。

間世田谷年金事務所☎6844-3871(自動音声案 内に沿って「2」を押してください)、国保・年金課 **☎**5432-2356 **№**5432-3051

区HPQ 364



税理士会による「税の無料相談」

| 対象地域 | 日時 | 会場・問合せ・申込先 |
|-----------------|--|--|
| 世田谷 税務署 管内 | 12月13日仕) 午後1時30分 ~4時 | 東京税理士会世田谷支部 (若林4-31-7ベルジェ102) ☎5481-0770 ☎5481-0771 |
| 北沢 税務署 管内 | 12月8日(月) 午後1時 ~4時 | 東京税理士会北沢支部(松原6-1-10アイリンマンション3階) ☎3322-7894 ☎3323-3571 |
| 玉川 税務署 管内 | 12月12日億 午後1時~4時 【相続税専用】 毎週火·木曜 午後1時~4時 | 東京税理士会玉川支部 (玉川2-4-4玉川酒販会館3階) 公3700-0562 (2012年) (2012年) (2012 |

他要申込。相談時間は1回30分。1回のみ無料。 担当/税務署

健康・福祉

|健康| 障害のある方| 高齢者

こころの不調を感じている方へ ~ お気軽にご相談ください

精神疾患は、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病を含む国の5大疾病の中で最も患者数が多いとされています。さらに、生涯の うち4人に1人は何らかの精神疾患に罹患しているにもかかわらず、受診の機会を逃している方が多いといわれています。 受診を迷う方や身近な人への対応がわからない方等、ひとりで悩みを抱えずにぜひご相談ください。

●保健師による相談

受付時間/月~金曜午前8時30分~午後5時

※祝・休日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く。

相談先/お住まいの地域の総合支所健康づくり課(世田谷☎5432-2896 ₩5432-3074、北沢☎6804-9667 ₩6804-9044、玉川☎ 3702-1982 Ѿ3705-9203、砧☎3483-3166 Ѿ3483-3167、烏山☎ 3308-8246 (#3308-3036)

●夜間こころの電話相談

受付時間/毎日午後5時~9時30分 ※年末年始(12月29日~1月3日)を除く。

相談先/☎03-6276-0044(相談専用)

●こころのピア電話相談

ピア相談とは、研修を修了した当事者による相談です。

受付時間/月~木曜午後5時~6時30分、土曜、祝・休日の月~木曜 午後2時~3時30分

※年末年始(12月29日~1月3日)を除く。

相談先/☎03-6265-7532(相談専用)

●こころといのちのほっとライン(東京都自殺相談ダイヤル)

受付時間/毎日正午~翌日午前5時30分

相談先/☎0570-087478

●SNS相談(東京都)「相談ほっとLINE@東京」 (「生きるのがつらいと感じたら…」相談窓口)

受付時間/毎日午後3時~10時30分

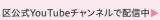
LINE公式アカウントの友だち追加はこちら



●こころスペース~思春期・青年期のこころの相談 こころのモヤモヤがなかなかスッキリしないとき、相談員とお話 ししながら、対応方法を探してみませんか。

- ■12月19日、2月13日いずれも金曜午後2時30分~4時
- 場保健センター(松原6-37-10)(当日会場へ)
- ●せたがやペンギン物語~こころとからだのプチアニメ

誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方のヒント が詰まった、ペンギンたちのプチアニメです。





●こころコンディショナー plus

AIチャットボットで、もやもやした気持ちや考えを整理できる「こ ころコンディショナー plus をトライアルで実施しています。日々 の生活にぜひお役立てください。 区HPQ 3115

●専門講師による出張講座

ゲートキーパー講座・こころのサポーター養成講座を行っています。 ※要件あり。 **区HPQ 11090**

間世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 ₩5432-3102