

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。



被災自治体への支援

- 支援金は、10月末現在、4180万3471円が寄せられています。
- 募集の期間・方法(専用口座への振込)等詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。

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 せたがやコール [区HPQ 6096](#)

税・保険・年金

税金

国保・高齢者医療

介護保険

年金

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、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。

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日以上の子死産・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
 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)をご覧ください。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・窓口申請について詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。



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 [FAX](#) 5432-3051

[区HPQ 364](#)



相談してみませんか

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(出) 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 FAX 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 FAX 3323-3571
玉川 税務署 管内	12月12日(金) 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) ☎3700-0562 FAX 3708-5131

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 [FAX](#) 5432-3074、北沢 ☎6804-9667 [FAX](#) 6804-9044、玉川 ☎3702-1982 [FAX](#) 3705-9203、砧 ☎3483-3166 [FAX](#) 3483-3167、烏山 ☎3308-8246 [FAX](#) 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

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ャニメ

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ャニメです。

区公式YouTubeチャンネルで配信中▶



●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](#)

世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 [FAX](#) 5432-3102