



# 気づいてください 体と心の限界サイン

精神保健支援係(中野区保健所) ☎(3382)2433 FAX(3382)7765

新型コロナウイルス感染症の影響による就労環境の変化や生活の不安定化などで、自殺リスクが高まっています。かけがえのない命を守るため、一人で悩まずに相談してください。

## 中央図書館(中野2-9-7) 自殺対策特別企画展

**期間** 2月26日(土)~3月24日(木) ☆当日直接会場へ。開館時間や休館日などについて詳しくは、図書館HPを確認

## 自殺対策パネル展示

**会場・期間** ☆当日直接会場へ  
**中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側**= 3月1日(火)~31日(木)  
**区役所1階区民ホール**= 3月7日(月)~10日(木)午前8時30分~午後5時

## 中野区こころといのちの相談窓口

**相談日時** 平日午前8時30分~午後5時 **下記のすこやか福祉センターで相談できます**

- 南部** 弥生町5-11-26 ☎(3380)5551 FAX(3380)5532
- 中部** 中央3-19-1 ☎(3367)7788 FAX(3367)7789
- 北部** 江古田4-31-10 ☎(3389)4321 FAX(3389)4339
- 鷺宮** 若宮3-58-10 ☎(3336)7111 FAX(3336)7134

## 「自殺防止！東京キャンペーン」特別相談

### フリーダイヤル特別相談

3月1日(火)午後5時から、2日(水)~6日(日)午後8時から、7日(月)午後10時30分から ☆いずれも翌日午前2時30分まで ☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)

### 自殺予防いのちの電話

3月10日(木)午前8時~11日(金)午前8時 ☆上記以外の3月中は毎日午後4時~9時 ☎0120(783)556 (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~

3月27日(日)~31日(木) ☆期間中は24時間対応 ☎0570(08)7478 (ナビダイヤル)

### 多重債務110番

3月7日(月)・8日(火) 各日午前9時~午後5時 ☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

### 有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

月・木を除く3月中 各日正午~午後8時 ☎(3842)5311

### 自死遺族のための電話相談

3月8日(火)~11日(金) 各日正午~午後4時 ☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)  
3月4日(金)・5日(土)・7日(月)各日午前10時~午後8時 ☎(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

### LINE相談

毎日午後3時~10時30分



アカウント名 相談ほっとLINE@東京



▲友だち登録はこちら

## 返済できない借金でお困りの方は「多重債務110番」のご利用を

消費生活センター/1階 ☎(3389)1191 FAX(3389)1199

多重債務問題は必ず解決します。専門家への相談をご利用ください。

☆東京都、法テラス(日本司法支援センター)などとの共催

**対象** 区内在住・在勤・在学の多重債務でお困りの方  
**日程** 3月7日(月)・8日(火)

**会場** 区役所1階消費生活センター

**内容・時間** 消費生活相談員への相談=午前9時30分~午後4時、**弁護士への相談**=午後2時~4時 ☆弁護士への相談は、原則一人30分。2月21日~相談日前日の平日に、消費生活センターへ電話予約を。各日先着4人

# 引っ越し等の手続きはお早めに



春は入学や就職、転勤など節目の季節。区役所では3月から4月にかけて、引っ越しに関する届け出が集中し、普段よりも手続きに時間が掛かります。

密を避けるためにも、できるものから早めに手続きしておきましょう。手続きなどについて詳しくは、区HPもあわせてご確認ください。

## ◆手続きには本人確認書類が必要です

**例** マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど

☆代理人が手続きをする場合には、委任状などが必要になることがあります。あらかじめ各係へ問い合わせを



## 区役所では、夜間・休日窓口を開設しています

住民記録係/1階 ☎(3228)5500 FAX(3228)5653

転入・転出など一部の手続きでは、夜間・休日窓口を利用できます。利用可能な手続きについて詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



▲夜間窓口



▲休日窓口

**開設日時** 毎週火曜日=午後8時まで

毎週日曜日=午前9時~午後4時

地域事務所でも手続きできます

平日のみ受け付け可能。詳しくは、区HPで確認を。



## 転出の届け出は郵送でできます

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、ぜひご利用ください。手続き方法について詳しくは、区HPをご覧ください。

☆税・保険料の証明なども郵送で手続きできるものがあります



▲郵送でできる手続きについて

転入・転居の届け出は窓口のみです

感染予防などの理由がある場合は、引っ越し日から14日を過ぎても手続きができます。

## 主な手続きの問合せ先

- 住民異動届** 住民記録係/1階 ☎(3228)5500 FAX(3228)5653
- 国民年金** 国民年金係/1階 ☎(3228)5514 FAX(3228)5654
- 国民健康保険** 資格賦課係/2階 ☎(3228)5511 FAX(3228)5655
- 後期高齢者医療保険** 後期高齢者医療係/2階 ☎(3228)8944 FAX(3228)5661
- 区立小・中学校への転入学** 学事係/5階 ☎(3228)5459 FAX(3228)5680
- 児童手当、(乳)医療証、(子)医療証** 子育て窓口/3階 ☎(3228)5484 FAX(3228)5657
- 児童育成手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、ひとり親医療証** 児童手当・子ども医療費助成係/3階 ☎(3228)8952 FAX(3228)5657

### 就職・離職した方へ

職場の健康保険に加入した(国保をやめる)、またはやめた(国保に加入する)場合は手続きが必要です。詳しくは、資格賦課係へ問い合わせを。



▲区HPはこちら