

## 互いに支え合って 自殺は社会全体で予防して

☎ 保健予防課 ☎ 027-220-5787



春は進学や就職、職場の異動など、生活環境の変化が起こりやすい時季。大きな変化に出会うと人は強いストレスを抱え、精神状態が不安定になりがちです。例年3月は自殺者数が最も多いことから、自殺対策強化月間として全国的に自殺予防に取り組んでいます。

苦しい時は一人で悩まず、相談しましょう。悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた人も、分からないことや迷っていることがあったら専門機関に相

談してください。相談することで、悩みが軽くなり支援も得やすくなります。また、眠れないように見えたり、疲れているように見えたりしているときは、深く悩んでいるサインです。いつもと違う様子が気になったら声を掛けて、悩みを打ち明けるきっかけを作りましょう。社会全体で互いに支え合い、孤立・孤独を防ぐことが自殺を予防するために大切です。

- 相談先**
- 保健予防課…………… ☎027-220-5787
  - こころの健康相談統一ダイヤル…………… ☎0570-064-556
  - 群馬いのちの電話…………… ☎027-221-0783

## 誰かの力になるために

### ●ゲートキーパー入門「味方になりきるコミュニケーション」講座

日本ゲートキーパー協会講師から、悩みを抱えている人に出会ったときの声の掛け方や話の聴き方を学びます。

時 3月7日(火)13時30分～15時

場 第二コミュニティセンター(保健センター内)

対 一般、先着40人

申 2月17日(金)までに保健予防課へ

### ●ゲートキーパー研修動画講座

ゲートキーパーについての基礎的な内容を県作成の動画で学びます。

時 2月20日(月)～3月12日(日)

目 2月14日(火)までに右記二次元コードの申し込みフォームで



### ●自殺予防のためのブックキャンペーン

自殺予防や命の大切さをテーマに本の特設コーナーを設置。本の貸し出しやリーフレットの配布をします。

時 2月28日(火)～3月26日(日)

場 市立図書館

## マイナポータルから オンラインで転出届を提出

☎ 市民課 ☎ 027-898-6106

2月6日(月)から、マイナポータルを通じてオンラインで転出届の届け出が可能になります。このサービスを利用すると、来庁が原則不要に。自身単身での引っ越しのほか、自身と同一世帯員、自身以外の世帯員の場合でも利用可能です。マイナポータルを通じて転出届の

提出をした後、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



☎ 電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っている人で、日本国内での引っ越しをする人

## キャンペーン実施中 マイナンバーカードは各所で申請手続きできます

☎ 市民課 ☎ 027-898-6101

市内各施設などで、マイナンバーカードの申請窓口を開設します。申請時に顔写真を無料で撮影します。マイナンバーカードの受け取りまで、申請から2カ月程度かかります。早めの申請をしてください。

### ●出張申請受付窓口(必要書類がある場合、カードは書留郵便で受け取り可能)

☎ 通知カード、写真付きの本人確認書類1点(ない場合は、健康保険証や年金手帳など2点)

場・時 前橋問屋センター会館2階(問屋町二丁目) 2月20日(月)～3月3日(金)(土日曜・祝日を除く)、10時～16時



出張申請受付窓口はこちら

### ●申請サポート窓口(カードは市役所などで受け取り)

☎ 地方公共団体情報システム機構などから送付されたID入り申請書

場・時 ①城南支所・市民サービスセンター)3月31日(金)までの平日 ②前橋中央・前橋東・前橋平和・前橋川原・前橋関根・前橋大友・前橋文京・富士見・前橋鶴光路・前橋二之宮郵便局)3月31日(金)までの平日9時～17時

### ●QUOカード1,000円分キャンペーン

☎ 1月1日～3月末に申請し、6月末までに初めてマイナンバーカードの交付を受けた人

●コンビニなどで住民票などが一通100円に  
マイナンバーカードを利用すると、4月からコンビニなどで住民票などが一通100円で取得できます。

## マイナポイント第2弾 申込支援を実施中

☎ マイナポイント制度については ☎0120-95-0178  
支援窓口については未来政策課 ☎027-898-6994

最大2万円分付与されるマイナポイント第2弾への申し込み支援を実施。対象は、2月末までにマイナンバーカードの申請をした人(既にマイナンバーカードを持っている人を含む)。健康保険証の利用登録や公金受取口座の登録も支援窓口で併せて実施しています。

時 下表のとおり

☎ マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号4桁、使用するキャッシュレス決済サービスの登録情報など、口座登録をする場合は本人名義の口座情報のわかるもの

マイナポイント申込支援・市役所以外の会場(2月) ※市役所は平日9時～17時

日時・会場	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
各支所 9時～17時	粕川・富士見					大胡・宮城							粕川・富士見							大胡・宮城				大胡・宮城			粕川・富士見	
けやきウォーク前橋(文京町二丁目) 10時～18時																												
市民サービスセンター 10時～16時		芳賀				永明							元総社	清里														
老人福祉センター 9時30分～16時30分	ひろせ					おおとも							おおとも															

## もうすぐ申込締切 まえばしU29応援ポイント

☎ 未来政策課 ☎ 027-898-6513

29歳以下の市民がマイナンバーカードを利用して2月28日(火)(d払い)は3月9日(木)までに申し込むと、5,000円分相当のポイントがもらえます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。



本市ホームページ  
はこちら



PR動画は  
こちら