

09-01 あなただけの相談先一覧

あなたのことはあなたしかわかりません。

あなたは身の回りの事柄の多くを記憶していたり、スマホの中にメモしています。

でも、いざという時に出不ない連絡先が多いでしょう。ぜひこの欄に記録しておきましょう。

分類	連絡先	ことがら	電話番号	その他
----	-----	------	------	-----

自分のこと

ほんせきち 本籍地	こせき 戸籍のある市町村	戸籍の取り寄せ等 戸籍の筆頭者		
住民票	住んでいる市町村			
いりょうほけん 医療保険	会社または市町村	保険証の紛失・盗難・破損		
いりょうじょせい 医療助成	住んでいる市町村	ひとり親家庭等医療費助成 その他医療助成の相談		
こじんばんごう 個人番号 (マイナンバー)	住んでいる市町村	カードの紛失・盗難・破損	マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 個人番号カードコールセンター 0570-783-578	
ふくしてちょう 福祉手帳	ふくしか 市町村福祉課	てちょう 紛失・盗難・破損 手帳の紛失・盗難・破損		更新時期 年 月 日

出身施設（里親さん）や親・親戚のこと

施 設 里親さん		解決できないので困った時		
親・親戚		解決できないので困った時		

会社や学校のこと

会社・学校		病気で休みます ちこく 電車が遅れて遅刻します		
-------	--	-------------------------------	--	--

住居のこと

住宅管理会社		きょしつない ふび はそん 居 室 内 の不備や破損のこと やちん 家賃の支払い方法のこと		
--------	--	--	--	--

水 道	名古屋市水道局 お客様受付センター	水道料金の支払い方法など 簡単な修理・利用料金質問など		
電気会社 <small>でんきがいしゃ</small>	中部電力 安心コール・各営業所	電気料金の支払い方法など 簡単な修理・利用料金質問など		
ガス会社	東邦ガス 2営業所・サービスセンター	ガス料金の支払い方法など		
ごみ処理		粗大ごみの出し方等 ごみの分別やごみを出す日等		

金融機関等のこと
きんゆうきかん

銀行等 <small>ぎんこう</small>	各金融機関の相談センター <small>かくきんゆうきかん</small>	通帳の紛失・盗難 キャッシュカード紛失・盗難 <small>つうちょう ふんしつ とうなん ふんしつ とうなん</small>	1 2	
奨学金の 受給返済 <small>しょうがくきん</small>	1 2	奨学金に返済等について	1 2	

その他役所関係

区役所 <small>くやくしょ</small>	区役所各課・係	生活や行事のこと 住民票や国民健康保険・国民年金 選挙のこと		
-----------------------------	---------	--------------------------------------	--	--

通信関係

通信会社 <small>つうしんがいしゃ</small>		利用料の支払い方法 スマホなどの紛失・盗難 <small>ふんしつ とうなん</small>		
---------------------------------	--	--	--	--

その他知っておくこと

診療関係 <small>しんりょうかんけい</small> (治療等) <small>ちりょう</small>	通院している病院等			
福祉関係 <small>ふくしかんけい</small>				

09-02 しげん ごみ・資源の問合せ先

地域の資源、ごみ回収に関すること 【問い合わせ時間 午前8時～午後4時45分】

名称	電話	F A X	所在地
千種環境事業所	052-771-0424	052-771-5113	千種区香流橋一丁目1番77号
東環境事業所	052-723-5311	052-723-5320	東区出来町三丁目16番16号
北環境事業所	052-981-0421	052-981-5399	北区辻本通一丁目39番地
西環境事業所	052-522-4126	052-522-8376	西区南堀越二丁目4番70号
中村環境事業所	052-481-5391	052-471-5043	中村区佐古前町10番9号
中環境事業所	052-251-1735	052-251-1736	中区新栄三丁目20番8号
昭和環境事業所	052-871-0504	052-871-0505	昭和区福江二丁目10番12号
瑞穂環境事業所	052-882-5300	052-882-5305	瑞穂区二野町6番29号
熱田環境事業所	052-671-2200	052-671-2290	熱田区伝馬二丁目30番6号
中川環境事業所	052-361-7638	052-354-4389	中川区上高畑一丁目150番地
港環境事業所	052-382-3575	052-384-0562	港区十一屋一丁目70番地の3
南環境事業所	052-614-6220	052-614-6223	南区元塩町六丁目8番地の6
守山環境事業所	052-798-3771	052-798-3772	守山区弁天が丘606番地
緑環境事業所	052-891-0976	052-891-0276	緑区鳴海町字天白90番地
名東環境事業所	052-773-3214	052-773-3215	名東区藤里町101番地
天白環境事業所	052-833-4031	052-833-6823	天白区元八事五丁目231番地

- | | | |
|----------------------|------------|----------------|
| 1 資源/ごみの収集に関すること | 環境局作業課 | ☎ 052-972-2394 |
| 2 ごみの減量に関すること | 環境局資源循環企画課 | ☎ 052-972-2398 |
| 3 事業系ごみ・資源の分け方に関すること | 環境局資源循環推進課 | ☎ 052-972-2390 |

名古屋市で収集しないもの

エアコン・テレビ・れいぞう冷蔵（凍）とう庫・せんたくき洗濯機・いるいかんそうき衣類乾燥機

<small>かてんはんばいてん</small> 家電販売店へ依頼 ※買い換える場合は、 収集も依頼しましょう。	リサイクル料金と ^{<small>しゅうしゅううんぱんりょうきん</small>} 収集運搬料金がが必要です。 ● 家電を買い換える店かその家電を買った店に収集を依頼してください。 ● これらの店には収集義務があります。
<small>していひきとりばしょ</small> 自分で指定引取場所 へ運び込む	リサイクル料金を振り込んだ後、指定引取場所へ直接搬入できます。詳しくはお住まいの区の環境事業所にお問い合わせいただくか、名古屋市の公式ウェブサイトをご覧ください。

パソコン

- ① メーカー製のパソコンは各メーカーのウェブサイトやリサイクルに関する相談窓口へお問い合わせください。
- ② 自作のパソコンやメーカーが存在しない場合は
TEL 044-540-0576 パソコン3R推進協会へお問い合わせください。
- ③ 液晶・CRTディスプレイもパソコンリサイクルの対象となります。
※プリンター、スキャナ、外付けドライブなどの周辺機器は対象外です。市が収集します。

きゅうじつ やかん きゅうきゅういりょう
09-03 休日・夜間の救急医療

なごやししいしかい なごやししかいしakai きゅうじつきゅうびょうしんりょうじょ し かほけんいりょう
名古屋市医師会・名古屋市歯科医師会の運営による休日急病診療所・歯科保健医療センターが
次のとおり診療をしています。

☀️ 昼間（日・祝日） ☀️

休日診療（内科・小児科）

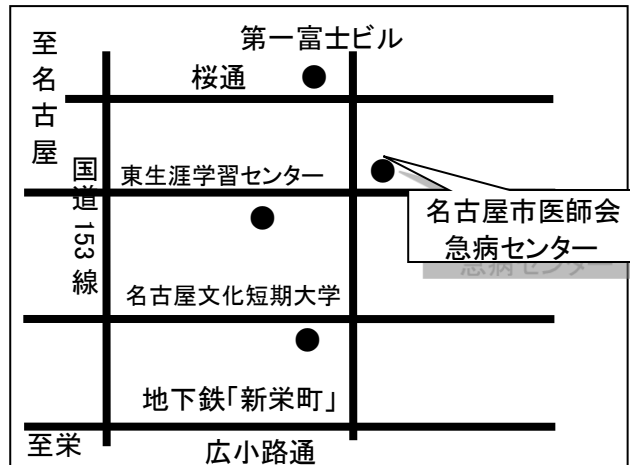
★場 所 各区休日急病診療所
及び市医師会急病センター
*市医師会急病センターは、外科・眼科・耳鼻咽喉科もあります。

★日・祝・年末年始

①午前9:30～正午 ②午後1:00～午後4:30

休日診療（歯科）

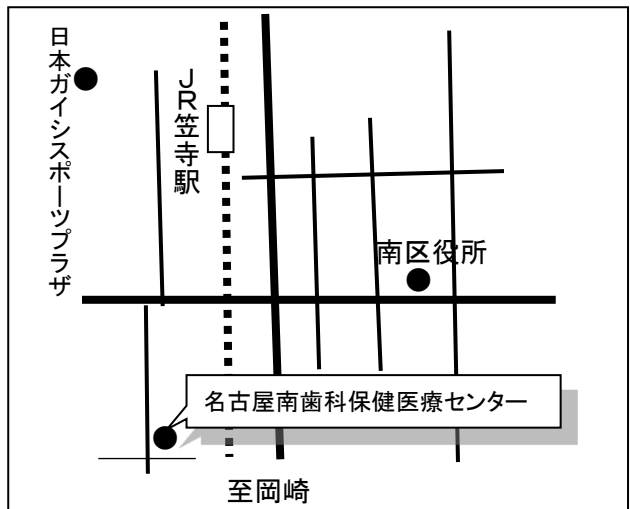
★場 所 名古屋北・南歯科保健医療センター
★診療日 日曜・祝日・年末年始
★時 間 午前9時～午前11時30分
午後1時～午後3時30分



東区葵一丁目4-38

★ 夜間・深夜（休日） ★

★場 所 市医師会休日急病センター
所在地: 東区葵一丁目4-38
★診療日 ○土曜・日曜・祝日・年末年始
(内科) 午後5時30分～翌午前6時
○日曜・祝日・年末年始
(小児科・眼科・耳鼻咽喉科)
午後5時30分～午後8時30分
※土曜のみ(小児科)午後5時30分～午後11時30分



南区弥次工町5丁目12-1 ☎ 052-611-8044

★ 夜間・深夜（平日） ★

★場 所 名古屋市医師会急病センター
★診療日 月～金
★時 間 午後7時30分～午前6時

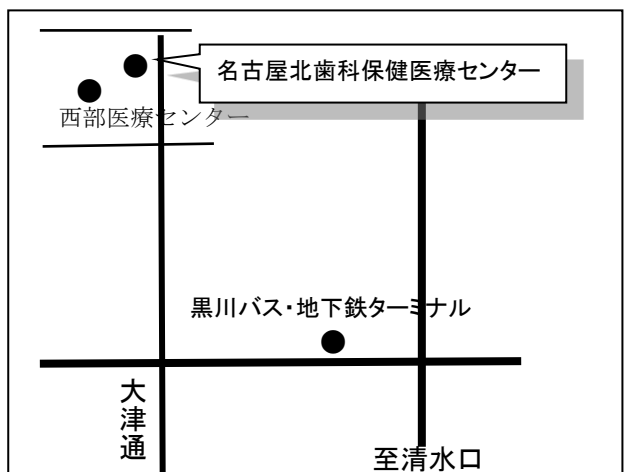
☾ 夜間（平日） ☾

★場 所 千種・中川・南区休日急病診療所
★診療日 月～金
★時 間 午後8時30分～午後11時30分

☎ 救急医療の問い合わせ ☎

名古屋市医師会急病センター

052-937-7821



北区平手町1丁目1-5 ☎ 052-915-8844

09-04 しやくしょ くやくしょあんない
市役所・区役所案内

名 称	代 表 電 話	F A X	所 在 地
名古屋市役所	052-961-1111		中区三の丸三丁目 1 - 1
区役所			
千 種 区 役 所	052-762-3111	052-753-1924	千種区星が丘山手 1 0 3
東 区 役 所	052-935-2271	052-935-5866	東区筒井一丁目 7 - 7 4
北 区 役 所	052-911-3131	052-914-5752	北区清水四丁目 1 7 - 1
楠 支 所	052-901-2261	052-902-1840	北区楠二丁目 9 7 4
西 区 役 所	052-521-5311	052-522-5069	西区花の木二丁目 1 8 - 1
山 田 支 所	052-501-1311	052-503-3986	西区八筋町 3 5 8 - 2
中 村 区 役 所	052-483-8161	052-483-5137	中村区松原町 1 - 2 3 - 1
中 区 役 所	052-241-3601	052-261-0535	中区栄四丁目 1 - 8
昭 和 区 役 所	052-731-1511	052-733-5534	昭和区阿由知通 3 - 1 9
瑞 穂 区 役 所	052-841-1521	052-851-3317	瑞穂区瑞穂通 3 - 3 2
熱 田 区 役 所	052-681-1431	052-682-1496	熱田区神宮三丁目 1 - 1 5
中 川 区 役 所	052-362-1111	052-363-4316	中川区高畑一丁目 2 2 3
富 田 支 所	052-301-8141	052-301-8657	中川区春田三丁目 2 1 5
港 区 役 所	052-651-3251	052-651-6179	港区港明一丁目 1 2 - 2 0
南 陽 支 所	052-301-8118	052-301-8399	港区春田野三丁目 1 8 0 1
南 区 役 所	052-811-5161	052-811-6360	南区前浜通 3 - 1 0
守 山 区 役 所	052-793-3434	052-794-2256	守山区小幡一丁目 3 - 1
志 段 味 支 所	052-736-2000	052-736-4666	守山区下志段味一丁目 1 4 0 1
緑 区 役 所	052-621-2111	052-623-8191	緑区青山二丁目 1 5
徳 重 支 所 (ユメリア徳重)	052-875-2202	052-878-3766	緑区元徳重一丁目 401 番地
名 東 区 役 所	052-773-1111	052-778-3016	名東区上社二丁目 5 0
天 白 区 役 所	052-803-1111	052-801-0826	天白区島田二丁目 2 0 1

区役所の仕組みと仕事内容

区政部	
そうむか 総務課	さいがいだいさく じしん こうずいうちみず 災害対策 （地震ハザードマップ、洪水内水ハザードマップを作成しています） 住居表示、自動車臨時運行許可 かくしゅせんぎょ 各種選挙 （選挙に関すること・投票所入場券・案内の送付など） 統計調査 市営住宅入居の申込み相談
ちいきりよくすいしんか 地域力推進課	くせいきょうりよくいいん 区政協力委員 ちいきかつどう しんこう 地域活動の振興 市政区政相談 区の魅力づくり
しみんか 市民課	こせき 戸籍 （結婚や出産・死亡などの戸籍の届出、証明） じゅうみんひょう 住民票 （転入・転出などの住居に関する届出、住民票の交付） いんかんとろうく 印鑑登録 （印鑑の登録と証明に関すること） しゅうがくつうち 就学通知 （新たに小学校・中学校に入学する児童の保護者への通知） マイナンバー（個人番号） （マイナンバーの指定や通知・カードの交付） とくべつえいじゅうきょか 特別永住許可 （外国籍の人の届出や各種証明書の交付など） 「DV等支援措置」 「08-01自分のこと」を参照してください
保健福祉センター	
ふくしふ 福祉部	
みんせい 民生子ども課	みんせいいいん じどういいん 民生委員・児童委員 保育所・認定子ども園の利用 （保育所の入所や負担金の決定など） 子どもの手当 （児童手当・児童扶養手当など） 子育て支援ネットワーク（各区で情報交換やサロンの提供などしています） 女性支援（配偶者からの暴力被害・その他女性の自立支援など） せいかつほご 生活保護 （病気や失業などで経済的に困ったときの相談窓口）
ふくしか 福祉課	しょうがいしゃ しょうがいじ 障害者・障害児の福祉 （障害者・児の日常生活や社会生活支援全般） 介護保険
ほけんねんきんか 保険年金課	こくみんねんきん 国民年金 （国民年金の届出受付） こくみんけんこうほけん 国民健康保険 （資格の届出、保険料の徴収、滞納処分など） ちやうしゅう たいのうしよぶん 各種医療費の助成 （子ども医療費・ひとり親家庭医療費・障害者医療）

<small>けんこうあんぜんか</small> 健康安全課 または <small>ほけんかんりか</small> 保健管理課	<small>ほけんかんきょういいん</small> 保健環境委員 衛生虫害、飲料水等住まいの相談 <small>きょうけんびょうよぼう</small> 狂犬病予防、犬・猫の愛護管理 食品に関する相談・苦情など
<small>ほけんよぼうか</small> 保健予防課	<small>にゅうようじけんこうしんさ</small> 乳幼児健康診査 (3ヶ月、1年半、3歳児健康診査があり、離乳食・育児相談などを行います) 医療給付 公害保健 がん検診 <small>よぼうせっしゅ</small> 予防接種 <small>かんせんしょうよぼう</small> 感染症予防 (結核、エイズなど) <small>ほしけんこうてちょう こうふ</small> 母子健康手帳の交付 (妊婦さんと赤ちゃんの健康状況を記録する手帳です) 訪問指導、母子保健に関する相談・子育て教室

※区により、組織や課の名前が違います。また、保健センターが区役所とは別の場所にある区もあります。

市政・区政に協力している地域の人たち

1 くせいきょうりょくいん 区政協力委員さん

市区政の情報を住民に伝え、住民の意見を区役所に伝える役割を担っています。

さいがいたいさく しゃかいきょういくかつどう しみんうんどう
 災害対策の協力や社会教育活動・市民運動の推進を行ないます。

2 みんせいいいん じどういいん 民生委員・児童委員さん

福祉向上のために地域住民の生活状況を把握します。

自立に向けて援助が必要な人に せいかつそうだん
 生活相談や助言などの支援をします。

3 ほけんかんきょういいん 保健環境委員さん

こうしゅうえいせい えいせいかつどう
 地域の公衆衛生の向上や衛生活動を推進する役割を担っています。

しげん けいはつかつどう
 資源やごみ分別の啓発活動を行います。



ほけん あんない
09-05 保健センター案内

名 称	代 表 電 話	F A X	所 在 地
千種保健センター	052-753-1951	052-751-3545	千種区星が丘山手103
東保健センター	052-934-1205	052-937-5145	東区筒井一丁目7-74
北保健センター	052-917-6541	052-911-2343	北区清水四丁目17-1
楠分室	052-902-6501	052-902-6502	北区楠二丁目967
西保健センター	052-523-4601	052-531-2000	西区花の木二丁目18-1
山田分室	052-504-2216	052-503-3986	西区八筋町358-2
中村保健センター	052-433-3005	052-483-1131	中村区松原町1-23-1
中保健センター	052-265-2250	052-265-2259	中区栄四丁目1-8
昭和保健センター	052-735-3950	052-731-0957	昭和区阿由知通3-19
瑞穂保健センター	052-837-3241	052-837-3291	瑞穂区田辺通3-45-2
熱田保健センター	052-683-9670	052-681-5169	熱田区神宮三丁目1-15
中川保健センター	052-363-4455	052-361-2175	中川区高畑一丁目223
富田分室	052-303-5321	052-303-5438	中川区春田三丁目215
港保健センター	052-651-6471	052-651-5144	港区港栄二丁目2-1
南陽分室	052-302-8161	052-301-4674	港区春田野三丁目1806
南保健センター	052-614-2811	052-614-2818	南区東又兵衛町5-1-1
守山保健センター	052-796-4610	052-796-0040	守山区小幡一丁目3-1
志段味分室	052-736-2023	052-736-2024	守山区下志段味一丁目1401
緑保健センター	052-891-1411	052-891-5110	緑区相原郷一丁目715
徳重分室	052-878-2227	052-878-3373	緑区元徳重一丁目401(ユメリア徳重3F)
名東保健センター	052-778-3104	052-773-6212	名東区上社二丁目50
天白保健センター	052-807-3900	052-803-1251	天白区島田二丁目201

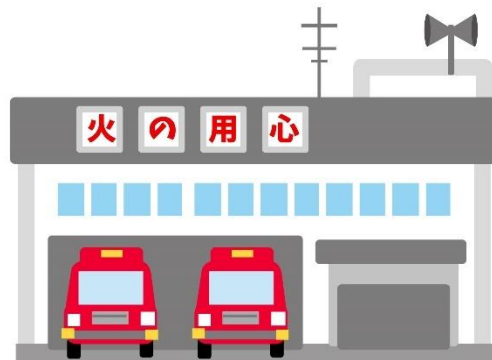
しょうぼうしょあんない

09-06 消防署案内

☑救急車を呼ぶのに迷ったら ※緊急時は迷わず119番へ！

全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）をご利用ください。

名 称	代 表 電 話	F A X	所 在 地
千 種 消 防 署	052-764-0119	052-752-1119	千種区希望ヶ丘二丁目 6-21
東 消 防 署	052-935-0119	052-937-4468	東区筒井一丁目 8-30
北 消 防 署	052-981-0119	052-915-0119	北区萩野通 2-1
西 消 防 署	052-521-0119	052-532-0119	西区児玉二丁目 25-22
中 村 消 防 署	052-481-0119	052-483-0119	中村区大宮町 1-53
中 消 防 署	052-231-0119	052-222-0119	中区栄一丁目 23-13
昭 和 消 防 署	052-841-0119	052-842-0119	昭和区御器所通 2-16-1
瑞 穂 消 防 署	052-852-0119	052-852-6223	瑞穂区北原町 3-17
熱 田 消 防 署	052-671-0119	052-681-0119	熱田区高蔵町 4-9
中 川 消 防 署	052-363-0119	052-362-0119	中川区高畑一丁目 224
港 消 防 署	052-661-0119	052-653-0119	港区千鳥一丁目 11-19
南 消 防 署	052-825-0119	052-822-6133	南区桜本町 24
守 山 消 防 署	052-791-0119	052-793-0119	守山区西新 11-8
緑 消 防 署	052-896-0119	052-891-0119	緑区滝ノ水四丁目 2007
名 東 消 防 署	052-703-0119	052-703-0104	名東区野間町 40
天 白 消 防 署	052-801-0119	052-806-0119	天白区原五丁目 2506



09-07 けいさつしょあんない 警察署案内

☑警察に相談するか迷っていませんか

ストーカー、DV、悪徳商法など生活安全に関する不安や心配ごとの相談にのってくれます

迷ったら



#9110

※緊急時は迷わず110番へ！

名 称	代 表 電 話	F A X	所 在 地
千 種 警 察 署	052-753-0110	052-753-0221	千種区覚王山通 8-6
東 警 察 署	052-936-0110	052-936-0115	東区筒井 1-9-23
北 警 察 署	052-981-0110	052-981-2070	北区田幡 2-15-18
西 警 察 署	052-531-0110	052-531-0190	西区天神山町 3-25
中 村 警 察 署	052-452-0110	052-452-0490	中村区椿町 17-9
中 警 察 署	052-241-0110	052-241-0094	中区千代田 2-23-18
昭 和 警 察 署	052-852-0110	052-852-0266	昭和区広路通 5-11
瑞 穂 警 察 署	052-842-0110	052-842-0353	瑞穂区瑞穂通 2-22
熱 田 警 察 署	052-671-0110	052-671-0654	熱田区横田 1-1-20
中 川 警 察 署	052-354-0110	052-354-1855	中川区篠原橋通 1-4
港 警 察 署	052-661-0110	052-654-0199	港区入船 2-4-16
南 警 察 署	052-822-0110	052-821-0199	南区寺部通 2-20
守 山 警 察 署	052-798-0110	052-798-3805	守山区脇田町 401
緑 警 察 署	052-621-0110	052-621-1699	緑区青山 3-20
名 東 警 察 署	052-778-0110	052-778-1160	名東区猪高台二丁目 1009 番地
天 白 警 察 署	052-802-0110	052-805-2469	天白区植田南 1-401



09-08 困った時の相談窓口

相談窓口の相談日と相談時間はそれぞれです。ホームページ等で確認してください。

☑法律（お金・契約）に困ったら

●法テラス愛知

法律関係全般で何か相談があるとき

0570-078341

場所 名古屋市中区栄4-1-8 栄サンシティビル15階



☑仕事・住居に困ったら

●就労支援事業 サポートいずみ

052-881-7583

●名古屋市子ども・若者総合相談センター

052-961-2544

●名古屋市若者・企業リンクサポート

052-684-8672

●名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター名駅

052-446-7333

金山

052-684-8131

大曽根

052-508-9611

●なごやジョブサポートセンター

052-733-2111

☑妊娠・子育てに困ったら

●なごや妊娠SOS

思いがけない妊娠、妊娠したけど育てられない等の不安、相談

(月・水・金)10:00~13:00

052-933-0099

●名古屋市子育て総合相談窓口 子育てに関する不安や悩み、ストレス等

(電話相談) 平日8:45~17:15

(面接相談) 平日9:00~16:30

千種保健センター・子育て総合相談窓口

052-757-7033

東保健センター・子育て総合相談窓口

052-979-3588

北保健センター・子育て総合相談窓口

052-910-6815

西保健センター・子育て総合相談窓口

052-529-7105

中村保健センター・子育て総合相談窓口

052-483-6811

中保健センター・子育て総合相談窓口

052-269-7155

昭和保健センター・子育て総合相談窓口

052-745-6030

瑞穂保健センター・子育て総合相談窓口

052-837-3285

熱田保健センター・子育て総合相談窓口

052-679-3086

中川保健センター・子育て総合相談窓口

052-364-0065

港保健センター・子育て総合相談窓口

052-655-8745

南保健センター・子育て総合相談窓口

052-619-7086

守山保健センター・子育て総合相談窓口

052-797-5220

緑保健センター・子育て総合相談窓口

052-899-6518

名東保健センター・子育て総合相談窓口

052-769-6288

天白保健センター・子育て総合相談窓口

052-847-5981



☑ DV被害、性暴力にあう前にも、後にも気軽に相談しよう

なごやはいぐうしゃぼうりよくそうだんしえん

●名古屋配偶者暴力相談支援センター

DV（ドメスティック・バイオレンス）のこと どこに相談したらいいかわからない

平日10：00～17：00

052-351-5388

●ハートフルステーション・あいち（性犯罪被害者のためのワンストップ支援センター）

<http://www.pref.aichi.jp/police/soudan/heartful/index.html>

総合大雄会病院に設けられた性犯罪被害者のために支援を行う活動拠点です

- 支援員による被害相談や情報提供
- 拠点病院での診察・緊急避妊・性感染症等検査の手配、付き添い
- 警察官による被害届の受理・証拠採取
- 公認心理師、臨床心理士等によるカウンセリング 等

これらのことをできるだけ1か所で済ませられるように

同じ説明を繰り返す負担や移動の負担を軽減します。

ハートフルステーション・あいち相談電話

☎ 0570-064-810 （愛知県内のみ通話可能）

※相談受付は月曜から土曜の午前9時から午後8時（祝日・年末年始除く）まで

●性暴力救援センター日赤なごや なごみ 24時間相談体制

名古屋市第二赤十字病院内に性暴力救援センター日赤なごや なごみが開設されています。

性暴力被害者に、被害直後から回復まで継続した支援を提供し、暴力被害の影響が世代を超えて連鎖しないよう、病院を拠点に人の健康と福祉の向上に寄与するための総合支援システムを目標とする団体です。

- 支援者と被害者支援看護師が24時間のホットラインで相談に応じています。
- 被害者に寄り添い、心理的支援・医療支援・法的支援・生活支援などの必要な支援に繋がります。

24時間ホットライン相談電話 ☎ 052-835-0753(なごみ)



09-09 いのちを支える相談窓口

「毎日の生活に張りがなくなった」「新しい生活は息苦しくて辛い」と感じ
「友達に会って話をしたいけどできない」「生きていてもいいことがない」
「収入が無く生活ができない。こんな生活辛抱できない」
「こんなに苦しいのなら死んだほうがましだ」

問題を一人で抱えて苦しんでいる人、生きていることが辛いと感じているあなた。
そんな時はいのちを支える相談窓口に連絡してください。秘密が守られる安心した相談窓口です。

相談窓口

いのちの電話 (名古屋いのちの電話)	052-931-4343	24時間 365日
あいちこころほっとライン 365 (愛知県精神保健福祉センター)	052-951-2881	毎日 9時～20時30分

相談窓口の情報を紹介するサイト

こころの絆創膏 (名古屋市いのちの支援サイト)	「こころの絆創膏」 で検索してください	悩みに応じた相談先や自助グループなどの情報を提供します。
----------------------------	------------------------	------------------------------

困ったときの相談窓口は

名古屋市が発行する

1. 「暮らしの便利帳」

2. 「子育て応援ブック なごやっ子」

3. 相談窓口一覧「ひとりで悩みを抱えていませんか？」等にのっています

区役所や保健センター等の窓口でお受け取りください

それぞれ とても身近な相談窓口です ひとりで悩まないで 相談してください
きっと 気持ちがらくになりますよ

