

3月は自殺対策強化月間です

全国的に自殺者数が多い3月は「自殺対策強化月間」となっています。自殺は、その多くが様々な悩みや問題を一人で抱えるうちに心理的に追い込まれた状態で起こるといわれています。

「心配事、悩み事を自分一人で解決しようと抱え込んでいませんか？」

「自分のことは自分で解決すべきだ」「迷惑をかけてはいけない」という意識から、一人でがんばってしまう方が少なくありません。相談したり、援助を求めることは生きる力の一つです。もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まずぜひ相談してください。周囲の方は、大切な人が悩みを抱えていることに気がついたら、声をかけてみてください。

こころの相談に関する窓口

つがる市 健康推進課

青森県立精神保健福祉センター（こころの電話）

五所川原保健所 健康増進課

あおもり いのちの電話

0173-42-2044（直通）

017-787-3957 / 3958

0173-34-2108

0172-33-7830

健康推進課では、「こころの相談窓口電話番号一覧」を配布していますので、希望される方はどうぞお立ち寄りください。

「こころの健康づくり講座」

日 時 3月8日（金）13時30分～15時30分（受付13時～13時25分）

場 所 市民健康づくりセンター

内 容 第1部：高齢者のうつ病を題材にした紙芝居読み聞かせ 精神保健福祉ボランティア「エールの会」

第2部：講演会 テーマ「素敵な出会いのために」～人の気持ちに寄り添う傾聴の仕方～

講師 あおもりいのちの電話理事長（日本キリスト教団浪岡教会牧師）石川 徹一 氏

申込期限 3月6日（水）

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

「みんなのカフェ」 参加してみませんか

「みんなのカフェ」は認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが集って語り合える場です。

気軽に立ち寄れるカフェとして、介護の悩みを話し合うほかにも、介護に関する講話や作業療法体験などを実施します。コーヒーなどを飲みながら月1回のゆったりした時間を過ごしませんか。

日 時 3月15日（金）13時～15時

場 所 松の館1階 会議室B

内 容 講話1「作業療法について」
講話2「若年性認知症について」
懇談会

対 象 認知症の方や家族、認知症や介護に関心のある市民、医療・介護専門職など

参 加 費 100円

※コーヒー代など、お代わり自由

申し込み 不要

運営主体 認知症の人と家族の会
（市認知症カフェ事業受託団体）

【問い合わせ先】認知症の人と家族の会

世話人・秋田谷 090-3648-4322



若年性認知症 個別相談会のご案内

65歳未満で発症する若年性認知症。

「もしかしたら若年性認知症かも」、「診断されたけど、どうしたらいいのか」と、ひとりで悩んでいませんか？

病気について知りたい方、心配事がある方などお気軽にご参加ください。

日 時 3月15日（金）
14時～15時30分

会 場 松の館1階 会議室C

対 象 個別相談を希望される方

参 加 費 無料

申し込み 下記へ電話でお申し込みください。個別相談は当日も受け付けますが、事前に予約されている方が優先となります。

【申し込み・問い合わせ先】

青森県若年性認知症総合支援センター

電話0178-38-1360

認知症普及啓発事業 映画「ペコロスの母に会いに行く」上映会

認知症の知識と認知症の人への理解を深め、認知症があっても住み慣れた地域で安心して老いられる・暮らせる地域づくりを目的に、映画上映会を開催します。ぜひご来場ください。

日時 3月9日(土) 開場12時、開会13時

場所 松の館(駐車場は市役所または商工会等をご利用下さい)

日程	13:00	開 会
	13:05	つがる市の認知症の取り組みについて (つがる市介護課)
	13:15	認知症サポーター養成講座 (市キャラバン・メイト自主活動グループ「ロバの会」)
	13:50	「ペコロスの母に会いに行く」上映
	16:00	閉 会

・このほか、相談・展示・紹介コーナーを開設します
(歯とお口の健康相談、介護や認知症に関する相談など)

参加費 無料

協賛 東奥日報つがる市販売店会

(木造・川嶋店／柏・荒谷店／稲垣・葛西店／車力・北沢店)

【問い合わせ先】 地域包括支援センター 電話69-7117



©2013「ペコロスの母に会いに行く」製作委員会

国民年金保険料免除等の申請について



経済的な理由などにより国民年金保険料の納付が困難な時には、保険料が免除・猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度(50歳未満)」「学生納付特例制度」があります。

平成30年度は、平成30年7月分から翌年6月分までの1年間を対象として審査をおこないます。また、免除等の申請は、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼってできます。

失業等により、保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、つがる市市民課または年金事務所へご相談ください。

保険料免除制度

申請者本人・世帯主・配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業した場合に、保険料が全額免除または一部免除(4分の3・半額・4分の1免除)されます。ただし、一部免除は、保険料を納めないと未納扱いとなりますのでご注意ください。なお、失業した方は、申請の際に雇用保険受給資格者証、または雇用保険被保険者離職票の写し等をお持ちください(共済等は退職辞令の写し)。

保険料納付猶予制度

学生を除く20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例制度

学生で申請者本人の前年所得が一定以下の場合には、在学中の保険料の納付が猶予されます。手続きには、在学証明書(原本)、または学生証の写し(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)が必要です。

【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339

稲垣出張所 電話46-2111

つがる市市民課 電話42-2111(内線261・267)

車力出張所 電話56-2111

※年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日もご利用ください。

移動年金 日時 2月27日(水)、3月27日(水)、4月24日(水) 10時～15時

相談日 場所 市役所2階相談室

※事前の予約が必要です 弘前年金事務所お客様相談室 電話0172-27-1309