

3月は「自殺対策強化月間」です

3月～4月はストレスをため込みやすい

ストレスは、つらいときや大変なときだけでなく、うれしいときやおめでたいときにも発生します。進学や就職、引っ越し、人事異動などにより、生活に大きな変化がある今の時期は、知らず知らずのうちにストレスをため込みやすいのです。

疲れたな
でも頑張らないと…



大事なことは、不調のサイン＝こころのSOSに気づくこと

長期的な不安やストレスを抱えると、何かしら心身の不調が出てきます。
心身の不調は、こころからのSOS!こころのSOSに気づかないまま頑張りすぎてしまうと、こころも体も疲弊し、病気に繋がってしまいます。

【自分で気づくことができるサイン】

- ◇気分が沈み、何をしても元気が出ない
- ◇訳もなくイライラしたり、不安な気持ちになる
- ◇周囲の人が自分の悪口を言っていると感じる
- ◇食欲がない、または過度に食べてしまう
- ◇なかなか寝つけなかったり、夜間に何度も目がさめ、熟睡感がない

【周囲の人が気づきやすいサイン】

- ◇服装が乱れ清潔感がなくなった
- ◇急にやせた、または急に太った
- ◇表情が暗い、または無表情なことが多い
- ◇他人の視線を気にし、一人になりたがる
- ◇急に激怒したり、周囲とトラブルを起こすことが増えた
- ◇ぼんやりしていることが多く、ミスが増えた

こころのSOSに気づいたら？

なんか
イライラ



穏やかな人なのに…
いつもと違う…

- 自分のこころのSOSに気づいたら、一番はやはり人に話すことです。すぐには解決しない問題も、解決の糸口が見つかることもありますし、人に話すことで情報の整理ができます。
- 誰かのこころのSOSに気づいたら、まずはゆっくり話を聞いてみましょう。励ましたり、無理に頑張らせる必要はありません。相手の話に耳を傾け、寄り添うことが大切です。
- 相談会を上手に利用することも一つの方法です。こころの相談や法律相談を無料で実施しているところがあります。



こころの相談

保健師に相談してみませんか？悩んでいる本人はもちろん、ご家族や周囲の方からの相談も受け付けます。

▼日時：3月22日(金)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに健康推進課へ電話（23-4311）でお申し込みください。

【問い合わせ先】健康推進課（市民健康づくりセンター内） 電話23-4311

広 告

人と街の夢にアクセス



A-BITS

株式会社 エービッツ
<http://www.a-bits.co.jp/>





つがる市の農業を応援します！ 農業活性化総合対策事業



(1) 低コスト・省エネルギー機械導入事業（国や県等の補助事業の対象になっていないものに限りです。）

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
低コスト・省エネルギー化が見込まれる機械導入に対する費用	認定農業者または認定新規就農者	低コスト、省エネルギー化が証明され、耐用年数5年以上かつ単品取得価格30万円以上の機械。ただし、農業以外でも使用できる汎用性が高いもの(軽トラ、フォークリフト、冷蔵庫等)、アタッチメント単体は除く	補助対象経費(税抜き)の1/4以内 上限50万円

(2) 農業用資格取得・研修費等補助事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
農業に関する新規の資格取得経費および組織の活動費	認定農業者 (ただし、狩猟免許取得は認定農業者でなくても対象とする)	農業に関する資格・免許取得に必要な経費(交通費・宿泊費等は除く)	補助対象経費(税抜き)の1/2以内 上限20万円
	20戸以上で構成された農業生産組織(農協等の部会は除く)	防除周知看板作成費・栽培技術講習会費・先進地研修費(飲食費等除く)・会議資料作成費・検査調査費・試験研究費	補助対象経費(税抜き)の1/2以内 上限15万円
	3戸以上で構成された農業生産組織(40歳未満の若手農業者や後継者)		

(3) 6次産業化促進事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
6次産業化のための機械・施設および更新する経費	地元産の農畜水産物等を活用した付加価値の高い商品開発や販売促進に係る6次産業化を推進する農業者または農業生産組織	<ul style="list-style-type: none"> 機械設備等購入経費 耐用年数5年以上かつ単品取得価格30万円以上 6次産業化のための、加工施設の新設・改修・修繕費 	補助対象経費(税抜き)の1/2以内 上限200万円

(4) 園芸施設用パイプハウス導入事業

補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
認定農業者で、導入するハウスで3年以上園芸作物を作付けし、園芸施設共済事業等へ加入する農業者(3年間出荷伝票等販売を確認できる書類を提出してください)	新設する園芸施設用パイプハウス6,800円/㎡を上限とします。	<ul style="list-style-type: none"> ①国・県の補助を受けない場合は3/10以内 1申請者当たり上限50万円 ②国・県の補助を受けた場合は1/10以内 1申請者当たり上限15万円

(5) 果樹防風網張替等事業

補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
市内の樹園地で作付けし、園芸施設共済事業等へ加入している農業者	張替用防風網購入費用および設置費用	補助対象経費(税抜き)の3/10以内 申請者1人当たり上限30万円

受付期間 3月18日(月)～4月12日(金) (閉庁日を除く)
必要書類等 見積書3者(果樹防風網張替等事業は2者)・通帳・認め印・機械の場合はカタログ(更新の場合は現在使用している機械の性能がわかるもの)
 ※事業の要件により、その他の書類等が必要になる場合があります。
留意事項

- 令和6年度内に事業を完了してください。
- 補助金の交付決定前に購入等したものは対象外です。
- つがる市民(市内の組織や集団等)で、市税の滞納がない方に限ります。
- 予算の範囲内での補助となりますので、予算を超える応募があった場合は、次の条件を満たすものから優先的に採択します。①過去3年間に市単独事業を活用していない者 ②事業費が高い事業

【申請・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線414)