

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺なんて関係ないと思っていませんか？

病気になった、周囲とうまくなじめない、学校や職場でミスをした、そんなきっかけから思い悩み、誰にも相談できずに苦しんでしまうことがあります。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その原因の多くが、予防できる社会的な問題であると言われています。「自分には関係ない」と思わず、自分のためにも、悩んでいる誰かのためにも、不調のサインを知っておきましょう。



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、病気につながってしまいます。

【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？

●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悩みに応じたさまざまな相談窓口があります

一人で抱え込まず、一歩勇気を出して悩みを打ち明けてみましょう。

『こころの相談窓口ネットワーク（相談先一覧）』

青森県が相談先一覧をまとめたホームページです。病気や障害のこと、金銭的な問題のこと、犯罪やDV被害のことなど悩みに応じた相談先を見つけることができます。



『かくれてしまえばいいのです』

「生きるのがしんどい」「この世から消えたい」そんなあなたのためのかくれが（Webサイト）です。消えなくても大丈夫。かくれてしまえばいいのです。



【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

HPVワクチンのキャッチアップ接種期限が条件付きで延長されます

HPVワクチンのキャッチアップ接種期限は令和7年3月31日までとなっていましたが、下記の条件を満たす方は、令和8年3月31日まで無料で接種を受けられます。全3回の接種を無料で完了したい場合は、お早めに接種医療機関にお問い合わせください。

- ・平成9年4月2日から平成21年4月1日までの間に生まれた女性であること
- ・令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間にHPVワクチンを1回以上接種していること

HPVワクチンについて

子宮頸がんや尖圭コンジローマなどの原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防するためのワクチンです。HPVワクチンのうち、2価ワクチン（サーバリックス）および4価ワクチン（ガーダシル）は、子宮頸がんの原因の50%~70%を防ぎ、9価ワクチン（シルガード9）は、子宮頸がんの原因の80%~90%を防ぎます。

【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



「物価高騰生活支援臨時給付金」および「物価高騰対策生活困窮者灯油購入費助成金」のご案内

令和6年度住民税均等割非課税世帯に対し、「物価高騰生活支援臨時給付金」および「物価高騰対策生活困窮者灯油購入費助成金」を支給します。

▼支給（助成）額

- 「物価高騰生活支援臨時給付金」について
 - ・世帯給付金 1世帯当たり3万円（1世帯1回限り）
 - ・こども加算 児童1人当たり2万円（世帯ごとに異なる）
 - ※「こども加算」は、18歳以下（平成18年4月2日以降生まれ）の児童を養育している場合が対象となります。
- 「物価高騰対策生活困窮者灯油購入費助成金」について
 - ・1世帯当たり3千円（1世帯1回限り）

▼支給方法

令和6年12月13日時点で、つがる市に住民登録があり、世帯全員が令和6年度住民税均等割非課税であると市が確認した世帯

- 過去の給付金支給金事業により市が受取口座を把握している場合
 - ⇒ 令和7年2月19日(水)に世帯主の口座へ振り込み済み。
 - 市が口座情報を把握していない場合
 - ⇒ 令和7年1月31日（金）に「支給要件確認書」を郵送しましたので、まだ申請されていない方は、福祉課へ申請してください。
- 令和6年度住民税課税状況を市が確認できなかった世帯
 例)令和6年1月2日以降につがる市へ転入された世帯、住民税未申告の方がいる世帯など
 ⇒ 申請(申告)が必要ですので、福祉課へお問い合わせください。

▼申請期限 令和7年3月31日（月）【当日必着】

- ## ▼注意事項
- 本給付（助成）金の支給後、修正申告等により支給要件に該当しないことが判明した場合には、給付（助成）金を返還していただく必要があります。
 「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意下さい。ご自宅や職場などに不審な電話や郵便物が届いた場合は、市役所や最寄りの警察署または警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

土曜日の臨時受付窓口開設※事前予約等は不要です。
 申請期限直前の2週間に限定し、土曜日に臨時受付窓口を開設いたします。
日時：3月22日(土)、29日(土) 両日9時～12時 場所：つがる市役所1階 福祉課窓口

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線245、247）

市税等の納付は
納期に
願います

3月

国民健康保険税9期、後期高齢者医療保険料9期、介護保険料9期、住宅使用料、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料の納期限です。

納期限および口座振替日は3月31日(月)です。口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線229）

広 告

つがる市農産物直売所 ～出荷会員募集～

つがる市農産物直売所では、ご自慢の商品を出荷して下さる方を募集しています！



入会条件

① つがる市民 ② 事業所がつがる市にある法人・個人

入会金・年会費

入会金：10,000円 / 年会費：3,000円

販売手数料

・お弁当 10.5%
 ・お総菜

※冷蔵庫を使用しないもの

・野菜 15.5%
 ・山菜 15.5%
 ・果物
 ・花
 ・菓子などの加工品

※冷蔵庫を使用しないもの

冷蔵庫を使用する商品 17.5%

商品の集荷

農繁期や、高齢で免許を返納してしまった等で出荷が困難な場合は、1回につき300円で自宅まで集荷に伺います。

申し込み・お問い合わせ

つがる市農産物直売所 TEL：0173-25-2865（担当：成田）
 その他ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。