

心身の不調を感じたらこころの健康相談にご相談ください

和水町では、月に1回、緑小学校十町分校跡地を拠点に活動する『くまもとスローワーク・スクール』の入江臨床心理士に相談員をお願いし、こころの健康相談を開催しています。

春は始まりの季節。とりわけ変化の大きい季節です。4月から新しい環境に慣れるために、日々、アクセル全開で頑張ってきた方も多くことでしょう。

そうした新生活によりやく慣れてきた頃、体がだるくて疲れがとれない、何となく元気がでない、やる気がわかない…ということがあります。「こんなはずじゃなかった…」と、期待していた新しい生活が思うようにいかず、悶々とすることもあるかもしれません。

「五月病」という言葉もありますが、この時期に、これまでの“緊張”・“頑張り”・“疲れ”が心身の不調サインとして表れてくることがあります。



○からだのサイン

例) 頭痛、腹痛、肩こり、腰痛、めまい、吹き出物、不眠など

○こころのサイン

例) 気分の落ち込み、不安、焦り、イライラ、マイナス思考など

これらを、「ずっと頑張り続けてきたから、少しゆっくりいこうかな」というように、ギア・チェンジのサインとしてとらえてみましょう。使い果たしてきたエネルギーを補充するために、自分の“休養”となる時間を過ごすことも大切です。

頑張り続ける心身には、メンテナンスが必要です。「自分ではどうすればいいかわからない…」「話をしながら一緒に考えてみたい…」と思われる方は、どうぞお気軽に“心の健康相談”をご利用ください。

また、家族の方、お知り合いの方からの相談も受け付けています。直接ご本人が相談に来られるのが難しい場合でも、身近な方が相談を利用するうちに、問題を整理し、ゆとりや希望が湧き、ご本人に良い影響が及ぶことも多々あります。閉塞しきった状況に風穴を開けることは、とても大きな一歩に繋がります。

●とき 毎月第4水曜日 午後1時～5時

●ところ 偶数月 和水町中央公民館
奇数月 和水町保健センター（三加和公民館横）

●費用 無料

※相談は予約制です。ご利用の際は、匿名で結構ですので下記までご連絡ください。

※日時、場所ともに変更になる場合があります。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障害福祉係 ☎0968・86・5724

10月から「おでかけ交通」の運行を始めます

和水町では、路線バスなどの公共交通機関の利用が不便な地域にお住まいの人や、自家用車を運転しない人の日常生活における移動手段を確保するとともに、町内の各拠点への「おでかけ」の機会を創出するため、10月から「おでかけ交通」の運行を始めます。

おでかけ交通とは、利用登録した人からの電話予約を受け、自宅付近から目的地（町内の主な公共施設など）までタクシー車両を活用し、「乗り合い」で運行する交通システムです。

詳細については、今後、広報なごみでお知らせします。

おでかけ交通の予約受付オペレーター（9月から町で雇用）、運行車両のドライバー（運行事業者で雇用）を募集します。詳しくは下記まで問い合わせください。



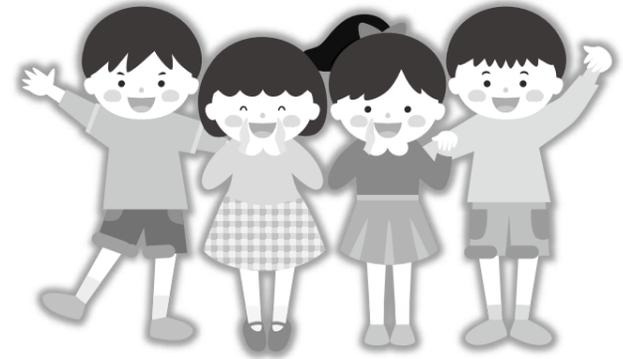
問い合わせ先 本庁 まちづくり推進課 地域振興係 ☎0968・86・5721

児童手当の現況届の受付を行います

6月以降の児童手当を受けるには、現況届が必要です。

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月以降の児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。

今年度も下記の日程で現況届の受付を行います。提出されないと、6月以降の手当が受けられなくなりますので、必ず提出してください。



●対象者

中学3年生までの児童を養育している方（公務員の方を除く）

●受付日・受付場所

菊水地区 6月12日（月）・13日（火） 本庁1階会議室
三加和地区 6月14日（水）・15日（木） 三加和総合支所住民課窓口

●受付時間

午前8時30分～午後7時

●持参品

・印鑑（シャチハタ不可）
・保護者（受給者と配偶者）と児童の保険証

☆該当者のみ必要なもの

・平成29年1月1日に和水町に住所がなかった人は、保護者（受給者と配偶者）の課税証明書
・児童が和水町外にお住まいの場合は、児童の世帯の住民票謄本とマイナンバー通知カード
・配偶者が和水町外にお住まいの場合は、マイナンバー通知カード

※日程、時間などの都合が悪い人は、ご相談ください。

※5月中に、転入された人や第1子の出生などで認定請求書を提出された人は、現況届を提出する必要はありません。

★支給対象 中学校3年生までの児童を養育している人
※公務員は、勤務先から支給されます。

★支給額と支給時期

児童の年齢	児童手当の額（1人あたり月額）	支給時期
3歳未満	15,000円	毎年6・10・2月にそれぞれの前月分までの手当を支給
3歳以上小学校修了前	10,000円 (第3子以降は、15,000円)	
中学生	10,000円	

※児童を養育している人の所得が所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額5,000円を支給します。

※「第3子以降」とは、高校卒業までの養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 子ども家庭係 ☎0968・86・5724
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111（内線765）