

## こころの健康相談してみませんか

“こころ”は、目に見えず、とらえどころがないものです。そのため、「こころの健康相談ってどんな相談ができるの?」「気軽にやっていいのかな?」と不安に感じたり、「悩みはあるけど、わざわざ他人に相談することでもないかな…」と相談をためらったりしてませんか。

「何から話せば良いか、わからないんだけど…」で大丈夫です。相談者のペースを大切にしながら、ゆっくり大切にお聴きします。

また、悩みを抱えておられるご本人だけでなく、ご家族や親しい人からのご相談もお受けします。

### ●こころの状態についての相談（例）

気分の浮き沈みが大きい、元気が出ない、そわそわして落ち着かない、心配なことが頭から離れない、やめたいのにやめられないことがある、何をやっても楽しくない、ストレスが多く心身の調子が悪い

### ●人との関係についての相談（例）

家族や友人とうまくいかない、学校や職場での人づきあいが苦痛、他人から嫌がらせを受けている、誰も自分のことを理解してくれない、人に対して言いたいことがうまく伝えられない

### ●社会生活についての相談（例）

学校に行きたくない／行くことができない、仕事に行くのが苦痛、外に出ることがしんどい、将来の生活についての不安が大きい、気もちと行動がチグハグしてうまくいかない

**と き** 毎月第4火曜日 午後1時～5時 ※ただし、4月は4月25日（水）に行います。

**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）

**相 談 員** 入江 純子（臨床心理士）

**費 用** 無料

※相談は予約制です。ご利用の際は、匿名でけっこうですのでご連絡ください。

※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 障がい福祉係 ☎0968・86・5724  
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111（内線763）

## 障がい者相談員を紹介します

身体・知的などの障がいのある人やその家族のみなさんが抱えるさまざまな悩みや困りごとを相談してみませんか。

町では、身体障がい者相談員と知的障がい者相談員を設置し、相談を受け付けています。

相談員とは、障がいのある人の相談に応じながら、必要な助言や町など公的機関との連絡をとり、障がいのある人が地域での活動を積極的に行えるように、また少しでも日常の生活を暮らしやすくするために援助を行っています。少しでも気になることがあればお気軽にご相談ください。

相談内容や個人の情報等の秘密は固く守られます。

### ○身体障がい者相談員（身体に障がいのある方）

なかしま たかのり  
中嶋孝教さん（野田）※写真左

### ○知的障がい者相談員（知的障がいのある方）

しまぞえ ゆりこ  
嶋添由理子さん（立石）※写真右



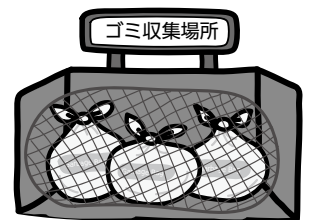
問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障がい福祉係 ☎0968・86・5724  
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111（内線763）

## 平成30年度 ごみ出しカレンダーを配布しています

平成30年度ごみ出しカレンダーを、3月下旬頃に各家庭に配布していますのでご確認ください。  
また、ごみを出される際は、次の注意事項にご注意のうえ、ごみ出しを行ってください。

### 《注意事項》

- ・ごみの収集日程は行政区で異なります。ごみ出しカレンダーに行政区ごとの地区分けを記載していますので、収集日をご確認のうえ、ごみ出しを行ってください。
- ・ごみを出す際は、収集日の午前8時までにお住まいの行政区のごみ集積場所へ出してください。
- ・ごみを出す際は、必ず分別を行ってください。分別ができていないものや収集日が違うものは収集できません。
- ・ごみは町指定のごみ袋に入れてください。（乾電池のみ透明の袋でも出すことができます。）
- ・ごみ袋に入らないものは、粗大ごみになります。粗大ごみシールを貼って出してください。
- ・ごみ袋、粗大ごみシールには、必ず行政区と氏名（フルネーム）を書いてください。
- ・生ごみは、十分に水切りを行ってください。（食品廃棄物の減量化をお願いします。）
- ・粗大ごみの集積場所は、お住まいの行政区で定められた場所となります。通常のごみ集積場所とは異なりますので、粗大ごみを出される際はご注意ください。



問い合わせ先 本庁 税務住民課 生活環境係 ☎0968・86・5723  
総合支所 住民課 税務住民係 ☎0968・34・3111（内線752）

## 20歳を迎えた人へ 国民年金保険料学生納付特例制度をご存知ですか？

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。

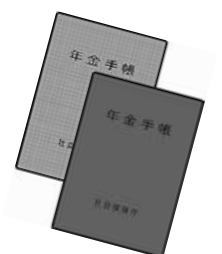
しかし、一般的に学生は所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。



対象者は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である過程）に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】118万円＋{扶養親族等の数×38万円}

- \*承認期間：保険料の納付期限から2年を経過していない期間
- \*審査は年度単位（4月～翌年3月）で行います。
- \*学生納付特例制度を利用せず、保険料の支払いがない人は未納扱いとなり、将来受け取る年金が減少します。



問い合わせ先 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723