

9月10日は世界自殺予防デー 9月は県自殺予防月間

●相談など詳しくは
市役所保健課保健係(☎・内線1154)

■うつ病の治療は
うつ病を治すためには、医師の診断を受けて、ストレスから遠ざかり、休養しながら薬による治療をすることで、通常の生活を送ることが出来ます。

■うつ病は誰でもかかるのか
うつ病は、一生のうち15人に1人が経験するといわれるほど身近な病気です。誰もがかかる可能性が有ります。しかし、自分では意外に気づきにくいものです。

■うつ病とは
うつ病は、健康問題や生活苦人間関係など、過度のストレスが積み重なり、脳のエネルギーが不足している状態です。気持ちの持ちよう、心の弱さのせいではありません。

① 気付く
あなたの身の回りに、このよ
うな人はいないでしょうか。
▼思いつめたような表情▼眠れ
ない▼憂鬱な気分▼感情が不安
定▼原因不明の体調不良▼頭痛
▼食欲がない▼疲れやすい
これらの症状が2週間以上続
いて生活に支障がでていたら、
それは心の病かもしれません。
悩みや問題を抱えている人が出
すSOSサインに早く気付きま
しょう。

② よく聴く
うつ病の症状に気付いたら、
「どうしたの？眠れている？」
など体調を気遣い、声を掛けま

周囲ができる3つの行動

■こころの状態を知ろう(自己チェック)
□毎日の生活に充実感がない
□これまで楽しんでやれていたことが楽しめ
なくなった
□以前は楽にできていたことが今ではおっく
うに感じられる
□自分は役に立つ人間だと思えない
□訳もなく疲れたような感じがする

※これらのうち2つ以上あてはまり、2週間以上続くときは要注意です。



のぼり旗などの啓発グッズは、市役所はじめとする公共施設に掲示しています

③ つなぐ
医師への早めの受診や専門家
へ相談するよう勧めましょう。
市でも、こころの悩みについて
の相談窓口を開設しています。
誰もが心の健康を損なう可能
性がある現代、自殺は特別なこ
とではなく身近な問題です。
悩んでいる人を市民全体で救
うためには、地域で「お互いに
声を掛け合い、支えあう」人と
人とのつながりを大切にするこ
とが重要です。

■あなたを支える相談窓口があります

相談窓口	電話番号	開設時間
市役所保健課保健係	☎0195-76-2111	月～金曜日 午前8時半から午後5時まで
自殺予防電話相談 (こころほっとライン)	☎080-6012-5560	月～金曜日 午前9時から午後4時まで
こころの健康相談	☎0570-064-556	月～金曜日 午前9時から午後4時半まで
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575	月～土曜日 正午から午後9時まで 日曜日 正午から午後6時まで
自殺予防いのちの電話	☎0120-738-556	毎月10日 午前8時から翌日8時
岩手自殺防止センター	☎019-621-9090	毎週土曜日 午後8時から11時まで
お金の悩みホットライン	☎0120-979-874	月～金曜日 午前9時から午後9時まで

保育所に入っていない 子どもを一時保育します

●詳しくは
市役所児童福祉課児童福祉係(☎・内線1176)

■市内で一時保育を受け付けている施設

施設名	利用できる年齢	電話番号
大更保育所	2歳児～	76-3526
寺田保育所		77-2328
松野保育所		74-2715
寄木保育所		76-2020
柏台保育所		78-2002
あしろ保育所		72-2431
田山保育所	3歳児～	73-2155
あしろ保育所畑分園		72-5511
東慈寺保育園		1歳児～
森の子保育園	0歳児～	70-1880
杉の子保育園	3歳児～	76-3345
平館保育園	0歳児～	74-2025

市は、普段、保育所(園)に入っていない子どものために「一時保育」を利用できる保育所(園)を設置しています。
利用できる条件は
保護者の通院や冠婚葬祭など、一時的に子育てが困難な場合や、育てている子どもの数が多いなど「育児疲れ」の場合も利用できます。
利用の申し込みは
利用できる施設は左表のとおりです。希望の保育所(園)

へ事前に電話で申し込みください。利用日や時間、準備する物などをお知らせします。なお、事前に面接を行う場合があります。
利用に必要な料金
【市立保育所】※日額
▽2歳児 2000円
▽3歳児 1500円
▽4・5歳児 1000円
私立保育園は年齢や時間によつて違いがあります。詳しくは、各保育園に問い合わせください。

老後の備えに強い味方 農業者年金の加入を

●詳しくは
市農業委員会事務局農業振興係(☎・内線1283)

■農業者年金の受け取り額(試算)

加入年齢	納付期間	保険料(月額)			
		2万円		3万円	
20歳	40年	男	89万円	男	134万円
		女	77万円	女	116万円
30歳	30年	男	59万円	男	88万円
		女	51万円	女	76万円
40歳	20年	男	35万円	男	52万円
		女	30万円	女	45万円
50歳	10年	男	15万円	男	23万円
		女	13万円	女	20万円

※65歳からの年金額。平均余命などの違いで、受け取り額は男女で異なります。

農業者年金は、農業に従事する皆さんの老後の生活をサポートする年金制度です。将来に備えて加入しませんか。
加入するための要件
次の全てに該当すれば、農地を持つていない農業者や家族従事者も加入できます。
① 60歳未満
② 保険料の免除を受けていない国民年金第1号被保険者
③ 年間60日以上農業に従事
保険料は自由に選択
保険料は積立方式。月額2万円から6万7000円まで1000円単位で自由に選択できます。

税の優遇措置も適用
支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。また、受け取る年金も控除適用になります。
終身年金で保証付き
年金は生涯支給されます。加入者が80歳前に亡くなった場合でも、80歳までの年金額は保証されます。
農業担い手には補助
認定農業者や青色申告者など、農業の担い手として一定の要件を満たす人は、保険料の国庫補助を受けることができます。