

# 市からのお知らせ



## アイコンの見方

= 健康 = 暮らし = 福祉 = 相談 = 催し・講座 = スポーツ

とき 所 対対象 内容 料金 (料金記載のないものは無料)

定員 持持参する物 申申し込み 詳詳細

電話番号 ファクス ホームページアドレス Eメールアドレス

市HPアドレス、市役所の住所、連絡先などは27ページをご覧ください。



## 健康

ゲートキーパー養成講座  
みんなで守ろう！こころの健康と相談の受け方とこころのリフレッシュ

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。講座を受ければ誰でもなれます

**日** 3月18日(金) 13時～15時45分(受け付け12時30分)

**所** 市民会館

**対** こころの健康に興味のある方

**内** 心理療法士・健康運動指導士の先生から話を聴き、悩んでいる人の相談をどう受け止めたらいいか、相談を受ける側のストレスケアについて学びます ※受講者にはとまこまのオリジナルストラップを差し上げます

**定** 100人 申し込み順

**申** 3月11日(金)までに電話で健康支援課 **TEL** (32) 6410

## がん患者交流サロン

■病気を知らう！子宮がん

について

**日** 3月8日(火) 13時30分～15時

**所** 王子総合病院 直接会場へ

■療養生活を支えるサービス・制度について

**日** 3月30日(水) 13時30分～15時

**所** 市立病院 直接会場へ

**対** 市内在住のがん患者またはその家族の方

**詳** 健康支援課 **TEL** (32) 6407



## 暮らし

国民年金の学生納付  
特例申請はお済みですか

20歳以上の学生で国民年金保険料の納付が困難な方に、納付を猶予する特例制度があります。申請日の2年1ヵ月前の月分まで申請できます。申請が遅れると、万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、速やかに国保課または勇払・のぞみ出張所へ申請してください

持学生証の両面の写しまたは

広告