

## 出張年金相談会のお知らせ

問 岡谷年金事務所 ☎23-3661 または 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

みなさんにご利用いただいております出張年金相談会を、平成28年度は次の日程で開設します。

- 相談日（毎月第一水曜日です。ただし5月、1月は第二水曜日）

4月 6日(水)	5月11日(水)	6月 1日(水)	7月 6日(水)
8月 3日(水)	9月 7日(水)	10月 5日(水)	11月 2日(水)
12月 7日(水)	1月11日(水)	2月 1日(水)	3月 1日(水)

- 時間：午前10時～午後3時 ●場所：役場3階301～303会議室 ●相談担当：岡谷年金事務所担当官

## 平成28年度の学生納付特例申請書が送られます

平成27年度において学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、引き続き平成28年度も在学予定の方に、日本年金機構から「国民年金保険料学生納付特例申請書」（ターンアラウンド様式）が3月末頃に送られます。

申請書はハガキ形式になっており、必要事項を記入してポストに投函することにより、平成28年度の学生納付特例を申請することができます。この場合、在学証明書または学生証の写しを添付する必要はありません。ただし、在学している学校等に変更がある方については、このハガキで申請することはできませんので、通常の申請書に在学証明書等を添付して岡谷年金事務所または住民福祉課国保年金係まで届け出してください。

## 3月は自殺対策強化月間です

支えあおう 心といのち ～いつも暖かい心でいるために～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

自殺を防ぐために、私たちができることは、「気づく」「傾聴（聴く）」「つなぐ」「見守る」ことです。あなたの身近に悩みや問題を抱えてつらい思いをしている方はいませんか。困った時にどこに相談できるか知っていますか？ 自分自身はもちろんのこと、家族や身の回りの方の様子にも注目し、変だなと感じたときには声をかけ合いましょう。

## ●こころの健康相談窓口

- 住民福祉課 保健予防係（保健センター）  
月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分  
☎0266-62-9134
- 諏訪保健福祉事務所  
月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分  
☎0266-57-2927
- 長野県精神保健福祉センター  
月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分  
☎026-227-1810

## ●自殺予防のための相談

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える方がいる” “身内が自殺してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談をお受けしています。

- こころの健康相談統一ダイヤル（長野県精神保健福祉センター内）  
月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時30分～午後4時  
☎0570-064-556

