

情報

【3月限定】  
高齢者バス等利用助成券を利用拡大します！

今年度、新型コロナウイルス感染症による外出自粛が続き、4月に配布した助成券を1年間利用する機会が少なかったため、3月に限り利用制限を緩和します。

令和2年度の助成券は70歳～74歳が山吹色、75歳以上があじさい色となり、3月31日まで有効です。

なお、4月以降利用できる助成券は、3月下旬に発送予定です。

実施期間 3月1日(月)～31日(水)

変更内容 1回の乗車に利用できる枚数制限▶バス・鉄道はなし▶タクシーは600円(6枚)まで

	変更前	変更後
路線バス	100円/回	上限なし
伊豆箱根鉄道 駿豆線	100円/回	上限なし
タクシー	200円/回	600円/回 (初乗り料金相当)

注意事項

- ①3月限定のため、4月以降は、元の枚数制限になります。
- ②助成券は再発行できません。
- ③助成券は本人のみ利用できますので、他人への譲渡は絶対にしないでください。
- ④お釣りは出ません。  
例:乗車料320円=助成券300円(100円券を3枚)+現金20円でご乗車ください。

☎福祉総務課 983・2610



高齢者バス等利用助成券▶

情報

働きながら受ける年金  
在職老齢年金について

厚生年金に加入しながら老齢厚生年金を受け取る場合は、年金額と給与などに応じて、年金が支給停止(全部または一部)される場合があります。

在職老齢年金 受給対象	「年金」+「賃金」 の月額※	年金
60～64歳	28万円以下	支給停止なし
	28万円を超える	支給停止※額は計算による
65歳以上	47万円以下	支給停止なし
	47万円を超える	支給停止※額は計算による

※年金の月額 年金額(月額)を12で割った額

※賃金の月額 月給+1年間の賞与を12で割った額

注65歳以上の人は「老齢厚生年金」が調整対象となり、

基礎年金部分は対象ではありません。

※詳細は、日本年金機構ホームページ

☎日本年金機構三島年金事務所 973・1166

☎保険年金課 983・2606



▲日本年金機構 HP

募集

市民文化会館自主文化事業  
スタインウェイを弾こう！

市民文化会館の大ホールを独占して、ピアノの最高峰とうたわれるスタインウェイを弾いてみませんか。反響板を降ろしたコンサートさながらの環境で、本格的な音の響きを心ゆくまでお楽しみいただけます。発表会の練習などにも、ぜひご利用下さい。

☎4月7日(水)、27日(水)、5月6日(水)、24日(月)、6月3日(水)、15日(水)

各日午前9時30分～午後8時30分(予約制)

☎市民文化会館大ホール

費1,200円(1人1区分30分) ※最大4区分

注▶複数人での利用可(ただし、演奏する人数分の料金が必要)▶駐車場は2台まで利用可▶発表会などの公開目的、営利目的の利用は不可▶感染症拡大防止

対策を講じて開催

☎市民文化会館

☎976・4455



情報

いつもと様子がちがうと思ったら 声をかけてみてください  
その声かけが、ゲートキーパーへの第一歩

ゲートキーパーとは、身の回りの悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

こころの健康には日々の様々な要因が影響します。あなたの周りに、気になる人はいませんか？もしかしたら不安や悩みを抱えているのかもしれませんが。自身の体調の変化に気づいていないこともあります。

できごとに対して、どのくらい恐怖や不安を感じるかは、心身の健康状態や年齢、過去の体験、周囲の人々からの支援、家族との関係性など様々な要因が影響します。ストレスを受ける度合いは人それぞれに違います。相手の辛さや不安を受けとめ、どうしたら気持ちを落ち着かせられるかを一緒に考え、手助けすることが大切です。(参考:国立精神・神経医療センターHPより)

【まずは、体調を気遣う声掛けをしてみてください】

- ▶表情が暗く、元気がない→元気がないけど大丈夫？
- ▶仕事や家事で失敗が目立つ→どうしたの？無理しないでね
- ▶体調不良を訴える→疲れているみたいですね。眠れていますか？
- ▶口数が少なく、周囲と交わるのを避ける→何か心配事でもあるの？よかったら話して
- ▶投げやりな態度→何か悩んでいる？無理していませんか？力になれることはない？など

団体向けに、ゲートキーパー養成講座やこころの健康講座を随時行っています。

☎健康づくり課 973・3700

■あなたの居場所になります～図書館

企画展示「たいせつなあなたのために」を行います。図書館の豊富な蔵書の中から様々な観点からの、いのちについて考える図書を紹介いたします。

☎4月29日(木・祝)まで

☎図書館本館1階一般図書コーナー・中郷分館

☎図書館 983・0880、中郷分館 982・5102

■大切な人を自死で亡くされたあなたへ

一人で悩まないでください 面接相談「すみれ相談」

☎①3月17日(水)②4月21日(水)午後1時～4時

☎①中部健康福祉センター(藤枝市) ②東部健康福祉センター(沼津市)

☎・☎※要電話予約、匿名可

静岡県精神保健福祉センター ☎054・286・9245

■自死遺族のつどい 東部わかちあい すみれの会

ありのままの胸のうちを語り合いわかちあうための会です。

☎3月20日(土・祝) 午後1時30分～3時30分

※原則第3土曜日

受付 午後1時20分～

☎ぬまづ健康福祉プラザ

☎不要

※中止となる可能性があるため、開催前にホームページまたは電話で確認をお願いします。

☎静岡県精神保健福祉センター ☎054・286・9245

【3月はいのち支える強化月間です】

もし大切な人が辛そうにしていたら、「あなたのことを心配しているよ」とあなたの気持ちを言葉にして伝えてください。



相談されたら、一人で抱え込まず健康づくり課にご相談ください。

【凡例】 ☎とき・☎場所・☎内容・☎講師・☎費用(記載なしは無料)・☎対象・☎定員・☎持ち物・☎注意事項・☎申込み(記載なしは不要)・☎問合せ