



つらい、うまくいかない、苦しい、もやもやする...など心のトラブルをそのままにしていますか？

「心の傷」は誰からも見えません。こんなに苦しいのに誰にも自分の気持ちをわかってもらえないというのは、とてもつらいものです。

体の具合が悪くなった時に病院に行くように、心も適切なケアが必要なのです。

カウンセリングとは



専門心理カウンセラーに悩みを話し、疲れた心をほぐして、人間的な成長をお手伝いしてもらうことなのです。

カウンセリングは、いわゆる「人生相談・身の上相談」とは異なります。相談者自身に焦点をあて、自分を見つめ直し、自分が大切にしていることを発見し、その人らしく生き生きと生活できるようにすることをサポートしてもらう

ことなのです。

なぜカウンセリングが必要なのか？



人が生きていく上で、さまざまな場面で悩み、直面し、

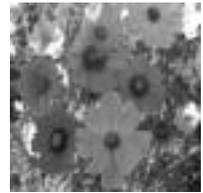
生きていく意味を考えたり、それを克服しようとする中で自分を成長させることができのですが、誰にも言えずに一人で抱え込んでしまったり、心が疲れてしまったときは、悩みで自分が押しつぶされ「うつ状態」に陥ってしまうことが少なくありません。

安心できる場所で、専門家に心の奥深いところまでオープンにできることが、問題解決へ向けてスタートしていることになるのです。自分のためにカウンセリングを利用することは、変化の激しい現代社会に生きる私たちの知恵がもたせられねえ。

心の安らぎと限りない人生の可能性を見つけられること

でしょう。

まずは相談を



町では、月1回、心の専門医をお願ひして相談を受け

ています。

心の病や障がいに関する悩み

・憂うつな気分が続く

・人に会いたくない、ひきこもりがち、無気力

・眠れない、食欲がない

・家庭・学校・職場の悩みやストレス

・死にたい、いなくなりたいと考える

・書があるのと認められない、これではいけないと思っ

てもやめられないなど

このような時に、一人で悩まずにご相談ください。必要に応じて専門カウンセラーをご紹介します。

【相談窓口】健康福祉課

☎ 92・11119

「心の相談係」まで



「心の相談係」まで

町営住宅の入居者を募集します

住宅名	部屋番号	住所	建設年度	間取り	入居時家賃(円)
松ヶ丘	3-1	馬頭2558	昭和47年	2LDK	8,600~13,900
	4-2		昭和47年		8,600~13,900
	6-1		昭和48年		8,800~14,600
	7-2		昭和49年		10,500~15,900
古館	1-6	馬頭1307	昭和52年	3DK	9,900~22,800
	2-5		昭和57年		12,700~29,300
谷田	2-2	谷田178	昭和52年	3K	6,700~15,400
谷田上の原	3-4	谷田976	昭和56年	3DK	9,600~25,600

募集期間 9月16日(水)~30日(水)

入居期日 10月中旬以降

選考方法 入居資格(住宅困窮度、所得など)に応じて選考する。(同程度の場合は公開抽選)公開抽選日時は応募者に後日通知する。

その他 入居資格や設備、敷金などの詳細はお問い合わせ下さい。

問い合わせ 建設課 管理係 ☎0287-92-1118

ホストファミリー募集中!

自分の茶の間で海外旅行をしてみませんか？

県内在住外国人(大学の留学生や学校の外国語指導者など)の方々が稲刈り体験のため3日間、那珂川町にやって来ます。日本の生活習慣に関心の高いこの方々に那珂川町の普段の生活を通し、町民の真心を紹介できる町内のホームステイ家庭を募集しています。

外国語が苦手な方、得意な方、上手になりたい方など、初めてのホストファミリーも大歓迎!お気軽にお申し込み下さい。

日程: 10月9日(金)夕方 ホームステイ開始
10日(土)午前 稲刈り体験・昼食会
午後 ホストファミリーと自由
11日(日)終日 ホストファミリーと自由

申込締切: 9月25日(金)までにご連絡下さい

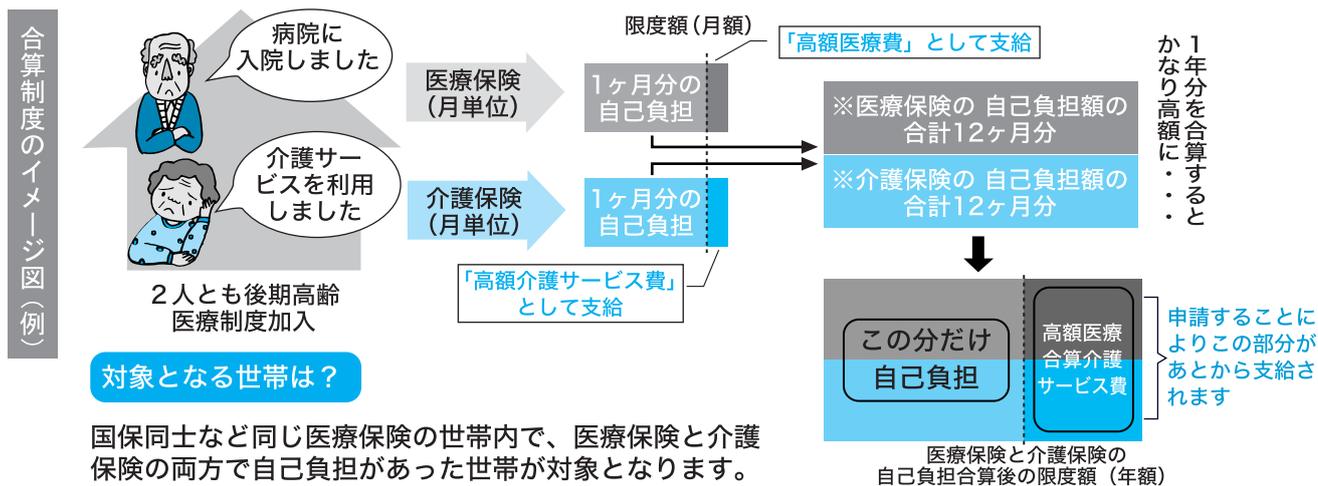
問い合わせ: 生涯学習課 0287-96-2116

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度が始まりました

～対象となる可能性のある方には10月以降に関係書類が送付されます～

医療保険や介護保険では、利用者の負担が重くならないように、月ごとの負担に限度額が定められています。しかし、今年度さらにその負担を軽減するため、1年間の自己負担額の合計が、新たに定められた年間の限度額を超えている場合、超えた分が支給されることになりました。

対象・・・一世帯において、同じ医療保険に加入している方で（国民健康保険同士・後期高齢者医療制度同士等）医療保険と介護保険ともに自己負担があり、1年間（概ね前年8月～7月末の支払分）の自己負担算額が別表の限度額を超えた方。



申請・・・支給対象となる可能性のある方には、10月以降に関係書類が送付されます。申請書に必要事項を記入・必要書類を添付の上、指定の窓口へ提出ください。

<別表> 高額医療・高額介護合算制度の限度額表（年間）

後期高齢者医療制度の被保険者、または70歳から74歳の方の場合

所得区分	後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上）	70歳から74歳の方
現役並み所得者 （住民税課税標準額145万円以上の方）	67万円 【89万円】	67万円 【89万円】
一般所得者 （住民税課税世帯の方）	56万円 【75万円】	56万円（平成22年8月からは62万円）【75万円】
低所得者 （住民税非課税世帯で低所得者以外）	31万円 【41万円】	31万円 【41万円】
低所得者 （世帯の各収入から必要経費・控除を差し、所得が0円の方〔例〕収入が年金80万円以下の場合など）	19万円 【25万円】	19万円 【25万円】

70歳未満の方の場合（後期高齢者医療制度の被保険者を除く）

所得区分	70歳未満の方
上位所得者（基礎控除後の世帯の合計所得が600万円を超える方）	126万円 【168万円】
一般所得者（住民税課税世帯の方）	67万円 【89万円】
低所得者（住民税非課税世帯の方）	34万円 【45万円】

今年度のみ計算期間を「平成20年4月から平成21年7月末までの16か月間」とし、原則【 】内の限度額を用います。

〔問い合わせ先〕

町の医療保険（国民健康保険・後期高齢者医療）に関すること.....住民生活課 ☎0287 - 92 - 1112
町の介護保険に関すること.....健康福祉課 ☎0287 - 92 - 1119