

## 自死遺族のつらい

愛する家族や親戚、友人、恩人のような親しい方との死別はとてつらいものです。自死、災害、事故・事件、急病による死のような予期しないお別れは特にそうでしょう。

1人で抱えていることも、言葉にして、声に出して、誰かに話してみると楽になることもあります。

大切な人を自死などで亡くされた方が共に過ごし、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場です。ご希望があれば、個別の相談を受けることもできます。

日時…4月19日(金) 13:30～15:30

場所…法永寺大広間(末広町14-1)

対象…大切な人を自死などで亡くされた方(宗教や宗派に関係なくご参加ください)

世話人…小山真貴子(保健師)

問い合わせ・申込先

法永寺 Tel.34-2924 / メール info@gingnang.jp

## こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談に応じています。

日時…4月17日(水) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…4月12日(金)までに、電話でお申し込みください。

\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381

## 献血バス巡回日程

▷4月28日(日) 10:00～16:00

E L M

\*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター

Tel.017-741-1512

## エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなどご相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時…4月25日(休) 10:00～11:30

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

\*3日前までの予約が必要です。

\*予約者なしの場合は、開催しません。

問い合わせ・申込先

子育て支援課こども家庭センター

内線2476 / 電子メール kosodate@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QR



## そ の 他

### 協会けんぽ青森支部の 保険料率が変わります

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部は、主に県内の中小企業に勤めている従業員とその家族が加入する健康保険です。

令和6年度における青森支部の健康保険料率および全国共通の介護保険料率は、以下のとおりとなります。

▷健康保険料率…9.49%

▷介護保険料率…1.60%

各都道府県の健康保険料率は、主に地域の医療費水準に基づき算出されますが、青森支部は全国に比べ医療費の伸びが小さかったことから、2年連続での引き下げとなりました。

加入者および事業主の皆さんのご理解をお願いします。

問い合わせ先

全国健康保険協会青森支部

Tel.017-721-2713



## オルテンシア

Tel. 33-2111



### 大ホール(コンサートホール)

▷北島兄弟コンサート

4月18日(木) 12:00～14:30 6,000円

(術)オカダプランニング Tel.0225-22-0934

▷ものみの塔聖書冊子協会エホバの証人の巡回大会

4月27日(出)、28日(日) 9:40～16:30 関係者

ものみの塔聖書冊子協会東北第1巡回区 吉田

Tel.090-2604-6154

### 小ホール(ふるさと交流ホール)

▷仏教公開講座

4月5日(金) 13:30～16:50 500円

青森県第一組教化委員会 鳳至 Tel.090-8780-9941



▷おさらい会舞踊の祭典

4月7日(日) 11:00～16:30 500円

藤都流 渋谷 Tel.080-1815-6250

▷演歌舞踊の旅

4月21日(日) 13:00～16:40 無料

あさひプロダクション 大森 Tel.090-8610-5800

.....  
\*主催者の都合により変更になる場合もあります。  
\*感染症対策のためのマスク着用については、個人または利用団体の判断にゆだねることになります。  
なお、施設を利用する際は、引き続き、手指の消毒、発熱がある場合等は施設を利用しないなどの対策をお願いします。  
.....

4月の休館日 1日、8日、15日、22日、30日