

3月の休館日

2日(月) 9日(月)

浪江in福島ライブラリー きぼう (仮設浪江町図書館)
 TEL 024(573)4295 E namielib@gmail.com
 〒960-0241 福島市笹谷字片目清水30-8
 ◆貸出冊数 1人5冊まで ◆利用時間 9時~17時
 ※気軽に利用してください。



「ちょっと今から人生かえてくる」

北川恵海/著
 KADOKAWA2019
 かつてブラック企業に勤め、心身ともにボロボロになったものの、「謎の男」ヤマモトと出会ったことで本来の自分を取り戻した主人公の青山。しかし、ヤマモトは青山の前から姿を消してしまっ...

読んでみませんか



「傑作はまだ」

瀬尾まい子/著
 ソニー・ミュージックエンタテインメント2019
 ひきこもりがちな小説家である加賀野のもとへ、生まれてから一度も会ったことのない息子の智が、25年の時を経て訪ねてきた。毎月送られてくる一枚の息子の写真が唯一のつながりだった加賀野は、突然の出来事に戸惑う。家族の実感が薄い「初対面」の息子と2人で共同生活を送ることになるが...

長い間、ご利用いただきありがとうございました

浪江in福島ライブラリーきぼう (仮設浪江町図書館) は、3月15日(日)をもって閉館することとなりました。
 本施設の蔵書・資料は、今後、浪江町内で再開を予定している「浪江町図書館」で貸出などを行う予定です。

保健だより



健康保険課健康係
 TEL 0240(34)0249

乳がん検診の申込みはお済みですか



福島県内の住所を避難先として届け出ている対象者に、2月中旬に案内を送付しています。まだ申し込んでいない人、また、県外に避難している対象者で県内での受診を希望する人は、問い合わせてください。定員の都合上、希望の日程での受診が難しい場合があります。

【乳がん検診日程表】

月日	マンモグラフィ	超音波	実施場所	受付時間
4月7日(火)	○	○	南相馬市	午前の部 9時~10時 ※4月13日(月)のみ 9時30分~10時30分
4月8日(水)	○	○	郡山市	
4月9日(木)	○	○	二本松市	
4月10日(金)	○	○	郡山市	
4月13日(月)	○	○	郡山市	午後の部 13時~14時 ※4月13日(月)のみ 13時30分~14時30分
4月14日(火)	○	○	いわき市	
4月15日(水)	○	○	いわき市	
5月1日(金)	○	-	いわき市	
5月12日(火)	○	-	南相馬市	※4月13日(月)のみ 13時30分~14時30分
5月13日(水)	○	-	二本松市	
5月14日(木)	○	-	二本松市	
5月19日(火)	○	-	浪江町	
5月26日(火)	○	-	浪江町	

3月は自殺対策強化月間

悩み、ストレスの症状などでつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

- ひとりぼっちで悩まずに
 TEL 024(536)4343
 年中無休 10時~22時
 (毎月第3土曜日は翌朝10時まで)
- 被災者相談ダイヤル
 ふくこライン
 TEL 0120(783)295
 月曜日~金曜日
 9時~12時、13時~17時

「男遊クラブ」参加者を募集中

浜通り地域や県中・県南地域に住んでいる男性同士の集いの場です。体を動かしたり、趣味の話をしたりするなど、楽しく過ごしています。

- ▷日時 毎月第3水曜日 10時~11時30分
- ▷場所 白河市産業プラザ (白河市中田140) ほか
- ▷内容 軽い体操・男の料理教室・陶芸・そば打ち体験など
- ▷申込方法 健康係に連絡してください

花粉症とヨーグルトの関係

花粉症対策に効果があるとされる「ヨーグルト」。

花粉症は、植物などの花粉に対し、体の免疫機能が過剰に反応(アレルギー)して症状が出るものです。乳酸菌が多く含まれるヨーグルトは、体の中にある免疫システムのうち約60パーセントが集中している腸のバランスを保ち、善玉菌を活性化させることで、花粉症の過敏な反応を和らげる効能が期待され、予防効果の高い食品の一つとして広く紹介されています。花粉症で悩んでいる人は、参考にしてみてはいかがでしょうか。

うけどんの健康知恵袋



風しん追加的対策のクーポン券の有効期限が延長

令和元年5月に対象者(昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性)へ送付した「風しん抗体検査および予防接種のクーポン券」の有効期限が1年延長されました。有効期限(令和2年3月31日(火))の記載にかかわらず、令和3年3月31日(水)まで使用できます。医療機関や職場の健康診断などで、クーポン券を提示すると無料で抗体検査を受けられます。

風しんは、電車や職場などの人が集まる場所では、多くの人が感染する可能性があり、特に妊娠初期の人が風しんに感染すると、産まれてきた子供が先天性風しん症候群になる可能性があります。

なお、令和2年度においても、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性を対象に、新たにクーポン券を送付する予定です。



3月のかもめっ子クラブ

- ◆いわき市 3月5日(木) 10時~ なみえ交流館
- ◆郡山市 3月12日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 3月19日(木) 10時~ 高平生涯学習センター