

## 自殺予防ゲートキーパー養成研修会を開催します

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

ストレスの多い現代社会では、誰しものが心の健康を損ない、自殺につながる可能性があります。家庭や職場など周囲の方が、どのような変化に気づき、どう接したらよいか、命を支えるためにできることについて学んでみませんか。

- ▷日時 2月28日(木)  
13時30分～16時(受付13時15分～)
- ▷場所 かしま交流センター 大ホール  
(南相馬市鹿島区横手字川原186-1)
- ▷対象 一般住民、企業等、関心のある方どなたでも

- ▷内容  
(講演1) .....  
「うつ病の理解と対応～いのちを支えるために、家庭や職場でできること～」  
講師 ほりメンタルクリニック  
院長 堀 有伸 氏
- (講演2) .....  
「相談者に寄り添う話の聴き方、伝え方」  
講師 心理相談室グリーンフィールド  
臨床心理士 下田 章子 氏
- ▷参加費 無料
- ▷申込期限 2月20日(水)
- ◆◆ 福島県相双保健福祉事務所  
保健福祉課障がい者支援チーム  
TEL 0244(26)1133



問 健康保険課健康係  
TEL 0240(34)0249 (本庁舎)  
TEL 0243(62)0168 (二本松事務所)

## 予防接種 忘れていませんか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

### 【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成31年3月29日まで

### 【二種混合(破傷風・ジフテリア)】

- ▷対象年齢 11歳以上13歳未満の方  
※小学6年生に相当する年齢

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外にお住まいの方は、避難先の市区町村にお問合せください。
- 不明な点はお問合せください。



## 2月の休館日

4日(月) 11日(月・祝) 17日(日) 18日(月) 25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・FAX 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  
※お気軽にご利用ください。



## 読んでみませんか



**「きらきら眼鏡」**  
森沢明夫/著 双葉社2018  
愛猫を亡くしたばかりの青年、立花明海は古本屋で1冊の本が気に入り購入し読んでいくと、あるページの一節に傍線と「大滝あかね」と書かれた名刺がしおり代わりに挟まっていた。  
『虹の岬の喫茶店』の著者が描く、最後の1ページまで切なく、ひたむきな恋と決断の物語です。



**「ゼロトレ」**  
石村友見/著 サンマーク出版2018  
首、肩、腰などは加齢によって、縮み、ゆがみが生じ、元(ゼロ)の位置からずれていきます。寝たままでもできる1日5分程度のトレーニング。これによって、各部位が元の位置(ゼロポジション)に戻り、体形がよくなるとともに体重が減り、さらに不調までも改善していくダイエット法を解説しています。記されているトレーニングは、さほど難しくなさそうで気軽に実践してみたい内容です。



**「日本が売られる」**  
堤末果/著 幻冬舎2018  
水道事業民営化をスタートさせようとしている日本。水が、土が、タネが、個人情報売られる日本。当たり前にあるものに値札が付けられる経済優先の日本の姿に驚かされ、私たちにできることは何だろうかと考えさせられます。大きく変わろうとしている日本の姿を、分かりやすく解説した1冊です。

## 高齢者肺炎球菌 ワクチン無料接種

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

- ▷対象者  
(1) 平成30年度中に以下の年齢になる方

対象者	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

- (2) 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)
- ※過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、無料接種の対象となりません。
- ※過去5年以内にこのワクチンを接種したことがある人は、再接種により注射部位の痛み、赤み、しこりなどの副反応の程度が強くなる場合がありますので、気を付けてください。
- ▷接種期間 3月31日まで
- ▷接種方法
- 県内にお住まいの方  
直接医療機関に予約してください。窓口負担なしで接種できます。  
**浪江町の予診票を使用してください。**
- 県外にお住まいの方  
避難先の市区町村にお問合せください。  
市区町村によっては、無料で接種できない場合があります。一度実費をお支払いいただきますが、浪江町で費用を負担しますので、ご連絡ください。



## 2月と3月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 2月7日(木) 10時～ なみえ交流館  
3月7日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 2月14日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター  
3月14日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 2月21日(木) 10時～ 高平生涯学習センター  
3月28日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

