



次ページにもほけんだよりが続きます

### 育児相談

#### 子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 24日(月)13:30~16:30
- 会場 市子育て支援センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」「友達とうまく関われない」など相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による個別相談 ※1人40分程度
- 申込 1週間前までにこども未来課 ☎82-1000へお申し込みください。

### こころとからだの健康相談

#### こころの健康相談 (相談無料・秘密厳守)

- 日時 19(水)13:30~15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課 ☎81-2271へお申し込みください。 ※臨床心理士が相談に応じます。



#### その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
  - 時間 10:00~22:00(毎日)
- 毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間受付。いつでも、誰でも、どこからでも利用できる相談です。ひとりで悩まずお話しください。

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院  
ホームページ

### 新型コロナウイルスワクチン予防接種について

たむら市民病院では、昨年5月から、予約の方を対象に個別接種を実施しています。これからワクチンの接種を希望される方は、市役所から届く予診票・接種券、同封の予約方法の案内を確認の上、予約をお願いします。



### よくある質問

**Q** 予約なしでも接種できますか。

**A** 完全予約制です。接種時間を確認の上ご予約ください。

月曜日 17:30~(第2・4のみ)

※ファイザー

木曜日 14:00~※ファイザー

金曜日 14:00~17:30~

※ファイザー・モデルナ

※金曜日の14:00についてはファイザーかモデルナの選択が可能です。

**Q** 1回目~3回目までの接種は行っていますか。

**A** 現在、12歳以上の1回目~3回目までの接種は、たむら市民病院でのみ行っています。接種希望の方の予約・お問い合わせ先は次のとおりです。コロナワクチン専用ダイヤル ☎080-2845-1167

※ご予約・お問合せ時間  
平日(午前9時~正午)

**Q** 子どもの接種はできますか。

**A** たむら市民病院で実施している個別接種の対象年齢は、12歳以上です。



※3回目・4回目接種の方は、前回の接種日からの間隔が5カ月未満の場合は接種できませんのでご注意ください。

※予約枠には限りがあり、ご希望に添えないこともあります。ご了承ください。

※接種券がない方は接種ができません。接種券が届いていない方、紛失された方は、来院の前に必ず、保健課へ確認・再発行の手続きをしてください。

### 9月10日から16日は「自殺予防週間」です

#### あなたの心は元気ですか？心の健康をチェックしてみましょう！

無理が続くと下記のようなサインが出てくる場合があります。当てはまるときは、しっかり休み、早めに相談することが必要です。

- 少し休みをとっても体の不調が改善しない
- 「大丈夫」と聞かれると、ムカッとする
- 体がだるくて重い、食欲がわかない
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ついイライラして、攻撃的になってしまう
- これでよかったのかと、ずっと落ち込んでいる
- 今まで楽しんでやれていたことが、楽しめない
- 疲れているのに眠れない、夜中に目が覚めて眠れない
- 思考がまとまらず、物忘れがひどくなっている
- 理由もなく悲しい、憂うつな気分になる



いのち  
支える



#### ストレスの多いあなたへ

ひとりで悩みを抱えず、心の問題にアプローチする専門職、臨床心理士に相談してみましょう！市では毎月1回、こころの健康相談を実施しています。

- こころの健康相談予約先：保健課 ☎81-2271(相談無料・秘密厳守)

#### 自殺予防週間事業

##### ○令和4年度こころの健康教室

##### 『笑顔あふれるコミュニケーション』

~心があたたかくなる会話術~

お互いを思いやり、認め合える関係性を築くためのコミュニケーション法と一緒に学んでみませんか？

- 日時 9月15日(木) 13:30~14:30(受付13:00~)
- 会場 市役所1階 多目的ホール
- 講師 臨床心理士 佐藤 由美子氏
- 申込 9月9日(金)までに銀河工房 ☎82-5358 または保健課 ☎81-2271へ電話でお申し込みください。

##### ○「心と命のサポートのためのコーナー」開設

市図書館では、自殺予防週間に心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひご利用ください。

### ■田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233

受付時間…19:00~21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診 ※8月31日現在、診察を一時休止し、夜間の電話相談のみ受付しています。

10月の診療予定表				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
なごみファミリークリニック	まつぎき内科胃腸科クリニック	遠藤医院	秋元医院	のざわ内科クリニック
10	11	12	13	14
休診	白岩医院	矢吹医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	石川医院
17	18	19	20	21
雷クリニック	三春病院	清水医院	かとうの内科クリニック	橋本医院
24	25	26	27	28
船引クリニック	島貫整形外科	青山医院	東部台こどもクリニック	のざわ内科クリニック
31				
なごみファミリークリニック				

※都合により担当医が変更になる場合があります。医師によって専門分野が違うため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

#### 《急病時の問い合わせ先》

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



### 10月の休日当番医・薬局

- 2(日) 雷クリニック(三春町) ☎62-6333
- きよはし薬局駅前店(三春町) ☎61-1101
- 9(日) 清水医院(船引町) ☎82-3535
- アイランド薬局船引店(船引町) ☎81-1189
- 10(月・祝) 橋本医院(小野町) ☎72-3711
- コスモ調剤薬局小野新町店(小野町) ☎71-0305
- 16(日) 白岩医院(常葉町) ☎77-2036
- 23(日) 春山医院(三春町) ☎62-3239
- はまだ薬局(三春町) ☎62-2202
- 30(日) 中央通りクリニックやない(船引町) ☎81-2662
- コスモ調剤薬局中央通り店(船引町) ☎81-1610

診療時間…9:00~18:00  
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

