

# 保健センターから こんにちは



## こころの健康相談会

東日本大震災によって様々な悩みを抱え、「眠れない」「気持ちが落ち着かない」「不安で胸がどきどきする」など、今までと違う“こころ”の状態に悩んでいませんか。ご自身やお子さんのことなど、気軽にご相談ください。

### 原町保健センター

**相談日** 4月18日(水)  
**相談時間** 13時30分～(予約制)  
**内容** 精神科医師などによる個別相談  
**申込期限** 4月16日(月)  
**申込先・問合せ** 健康づくり課 ☎ 3680



レポート

## ノルディック ウォーキングで 楽しく健康づくり!

スキーのポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」体験会は3月8日、鹿島保健センターで行われ約50人が参加しました。

参加した皆さんは、ポールを使ったストレッチで体をほぐした後、正しい姿勢を保って歩く練習に汗を流しました。最後に約1キロのコースを2周し「いい運動になりました。これからも続けたいです」と、新しいウォーキングスタイルを楽しみました。

定員 **25、400人** (1日当たり約100人実施)

平成24年度

# 放射線内部被ばく検診

ホールボディカウンター

4月2日(月)から

受付を開始

### 対象者

原発事故の発生時に市内に居住されていた市民で、まだ申し込みされていない方(ただし、次の方を優先します)

- 1 妊婦 (平成22年8月1日以降に母子手帳の交付を受けた方)
- 2 小・中学生、高校生 (18歳までの相当年齢にある方)
- 3 0～6歳(未就学児)のお子さんをお持ちの保護者
- 4 警戒区域や高放射線量地域に生活されていた方

高放射線量地域 上柘窪、檜原、大谷、高倉、馬場、大原、片倉、押釜

**検診日** 毎週月～金曜日(祝日を除く)  
**検診場所** 南相馬市立総合病院  
**問合せ** 健康づくり課 ☎ 3680

市立総合病院事務課医事係  
 ☎ 25490・☎ 25491

## 申込方法

### 病院窓口で

南相馬市立総合病院窓口にて備付けの申込書でお申し込みください。(毎日9時～17時)

### 郵送・FAXで

申込書か任意の様式に必要な項目を記載し、お申し込みください。

### 【必要な項目】

- 氏名
- 平成23年3月11日時点の郵便番号・住所
- 通知書送付先の郵便番号・住所
- 生年月日
- 平成23年3月11日時点の学年
- 未就学児の氏名・生年月日
- 電話番号(携帯など)
- FAX番号 0244-28853

### ホームページで

市ホームページからリンクしている「入力フォーム」からお申し込みください。

### 携帯電話で

QRコードを読み取り「入力フォーム」からお申し込みください。



## 紺野司書 おすすめの1冊

春から  
新生活を  
始める  
あなたに。



「朝作らない  
おべんとうおかず300」  
野口 玲子/著

大きさや色別に分けられたレシピア、ストックできるおかずが紹介されていて忙しい朝にピッタリの本です。

あなたも春からお弁当生活を始めてみませんか？

## 読者おすすめの1冊

癒されたいあなたに。



私のところにも、こんな絵手紙が届いたら嬉しいな…と、思う作品集です。心が癒されます。

「支えあう心をつなぐ  
絵手紙励ましのことば集」  
大森 節子/編



鹿島図書館にも、  
たくさんの本を揃えて  
お待ちしております！

紺野司書

図書館に行ってみよう！

## 癒しのひとときを

中央図書館と鹿島図書館は、子供からお年寄りまで、年齢に関係なく気軽に利用できる知識と情報の宝庫です。  
皆さんの生活の一部として、憩いの場になっています。  
癒しのひとときを、中央図書館は、広い空間でゆったりと本を読んだり、CDやDVDを視聴したりすることができます。  
また、鹿島図書館はアットホームな雰囲気の中で、本や雑誌に触れることができます。  
図書館で、あなたのお気に入りの一冊を見つけてみませんか？  
皆さんのお越しをお待ちしています！

# Library 図書館 だより

中央図書館  
☎237789

鹿島図書館  
☎465116

4月の  
お休み

◆中央図書館◆  
2,9,16,23,30日(月)

◆鹿島図書館◆  
2,9,16,23,30日(月)

## インフォメーション

### ライブラリーシアター

中央図書館では、4月から映画の上映会を再開します。

毎月第2土曜日に行う予定です。入場は無料ですので、ぜひご覧ください。

当日は、駐車場の混雑が予想されますので、自動車の乗り合いや徒歩などでの来館にご協力ください。

上映会場 マルチメディアホール  
上映 13時30分～

4月14日(土)  
『17歳の肖像』



4月の  
おはなし会

おはなしのへや (3月7日)

おはなしの  
へや

とき 12日(木) 11時  
ところ 子ども図書館内  
おはなしコーナー

おはなし会

とき 28日(土) 14時  
ところ 子ども図書館内  
おはなしの蔵

みんなで  
遊びに来てね！  
待ってるよ♪

▲絵本の中から何が  
出てくるのかな？