

3月は自殺対策強化月間です

ひとりで悩んでいませんか？

私たちは誰もいろいろなストレスをかかえているものです。しかし、そのストレスが長く続いたり、いくつものストレスが重なり合うと、心も体も疲れきってしまい、出口がないように感じてしまいます…自殺を考えてしまうかもしれません。

心の病気は早めに見つけて治療すれば、それだけ早く元気になれます。

最近、心の変調をきたしていませんか？

■心が調子を崩すと…

- ・ゆとりがなくなる
- ・気持ちがコントロールできなくなる
- ・考え方に融通が利かなくなる
- ・悲観的な考え方に偏ってしまう
- ・優柔不断



■周りから見ると…

- ・ピリピリして近寄りづらい
- ・なぜ何度行ってもわからないんだろう
- ・全然そんなつもりで言ったのではないのに
- ・つまらないことでよくよばかりしている
- ・体調不良の訴えが多くなる(身体の痛みや倦怠感)



「気づき」の重要性

■心の不調は人間関係にひびを入れてしまいます…

- ひびが入る前にできること：
相手が悪いのではなく、自分が悪いのでもなく、心の不調が原因かもしれないと気づくこと
(自分の心の不調・相手の心の不調)
- 「だらしない」、「性格の問題」、「心がけが悪い」、「我慢が足りない」などと誤解していませんか？

心の不調は病院で治す…のは基本ですが

- 周りの人は、本人の悩みを聞いてしっかり受け止めてください
- 病気かもしれないと思ったら…
「体を壊さないかと心配している」、「ずいぶん無理がかかっているように見える」などと自分の言葉で相談・受診を勧めてください
- 素人判断は危険です
病気の診断は難しいもの。病気と気づいてもらうことはもっと難しい。

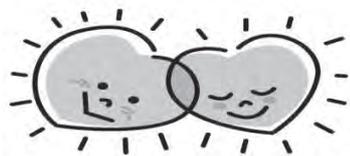
どこに相談すればいいの？

(医療機関)

- かかりつけ医、精神科、心療内科

(相談機関)

- 川内村役場 保健福祉課(ゆふね内) ☎0240-38-2941
- お近くの県保健福祉事務所
- 県精神保健福祉センター
- ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル ふくここライン
☎024-531-6522(平日9:00~12:00・13:00~17:00)



第2回放射線と健康についての講座のQ&A(その2)

11月26日に実施した講座の中で、京都大学と仁愛大学の先生方に寄せられた質問に対する回答です。

【放射線の数値について】（回答：京都大学 小泉昭夫 教授）

Q1 ガラスバッジの数値はどのくらいであれば心配ないか。

A1 原発事故前には年間1ミリシーベルトに収まるように決められていました。事故により放出されたセシウム134とセシウム137のうち、セシウム134が早くなくなっていくます。それを見込み、現時点で**年間1.6ミリシーベルト**であれば、年間1ミリシーベルトに収まると考えられます。バッジは2ヶ月ほど着用いただいていますので、**バッジの数値が0.26ミリシーベルト**ほどであれば事故前の基準になります。

Q2 風呂の薪を燃やすとセシウムの高い灰がでるが、大丈夫か。

A2 焼却灰の詳細なセシウム濃度が分からないため、灰の掃除をするときは、灰を吸い込まないようにマスクをつけたり、手袋を着用してください。また、この灰を畑にまいたり、あく抜きに使ったりしないようにしてください。



Q3 ゼオライトを畑にまくと吸着されたセシウムは畑にそのまま残るのか。

A3 ゼオライトは土壌のなかの水分に溶け出しているセシウムを吸着します。セシウムそのものは残っていますが、作物にセシウムが吸収されにくくする効果があります。



甲状腺検査の実施について

村では県で甲状腺検査を実施しない年に検査を行う予定です。検査申込みをされていない方へ2月上旬に、意向調査を再送付いたしました。まだ返送していないという保護者の方は、ゆふねまでご連絡ください。

※検査を希望されない方も、ご面倒ですが、H23年度の結果を記入しご返送ください。

※今回の検査は、県の甲状腺検査を1度実施された方のみを対象とします。

日時・場所

3月22日（金）

受付時間 午後1時15分～2時
複合施設ゆふね

3月23日（土）

受付時間 午前9時30分～12時
あさかの杜（郡山 南一丁目）

■問合せ 保健福祉課（ゆふね内）

☎0240-38-2941



(写真1)



(写真2)

立春を過ぎ、日が少しずつ長くなってきました。春まであと少しでしょうか。今月のきょうだい通信は、「食品の放射性物質が下処理することによってどのように変化するか」についての報告を仁愛大学の桑守豊美先生に



お願いしました。

昨年の6月から村民の方たちの畑からとれた食品を提供して頂き（写真1、2）、京都大学で測定しています。今回は、2012年6月から8月までに行いました11種類の食品についての調査報告です。

まずセシウム134と137の放射能濃度は、落19・3、春菊10・8、ほうれん草10・3、わらび6・8、じゃがいも7・9、5・0（2回測定）、茄子1・9、1・2（2回測定）、人参5・6、大根1・3、トマト1・4、レタス1・0、胡瓜0・5 Bq/kgであり、基

準値である100 Bq/kgを下処理前の状態で大きく下回っていました。

また、セシウムは下処理（洗う・漬ける・皮むき・ゆでる・あく抜き）したあとでは、「洗う」ことによっては減りませんでしたが、「漬ける」と9%減少します。「洗う・皮むき」では32%減り、「あく抜き」することで69%まで減らすことができます。そして今回の下処理の中では、「洗う・皮むき・茹でる」することで、一番セシウムを減らすことができました（76%減少）。

最後に、桑守先生から「調査では大変な時にもかかわらず、試料の収集の他、お宅で調理の作業をさせていただき、宿がとれず困っていた時は泊めて頂き大変感謝しております」と感想をもらいました。今月は、毎日食べる食材をいかに安心していただくか、についての調査報告でした。

（京都大学 岩隈美穂）

今月のおすすめ絵本は



愛育文庫案内



ゆふね待合室わきに、絵本、紙芝居、ビデオをおいています。貸し出しを行っておりますので、ぜひお気軽にご利用ください。

はつらつ川教室

月2回運動教室を開催しています。みんなで楽しく体を動かしてみませんか。

期 日 3月12日(火)・19日(火)・26日(火)

場 所 ゆふね 保健指導室

時 間 午前9時30分～11時

対 象 65歳以上の方ならどなたでも参加できます
(介護予防、肩こり・膝痛予防、ストレス解消など)

参加料 無料

持参するもの タオル・飲み物

送 迎 参加者の人数によっては送迎も可能

*参加を希望する方は保健師までお申し込みください。☎0240-38-2941

*治療中の方は主治医にご相談ください。

休日当番医 (3月)

当番医は変更になる場合があります。事前に電話連絡のうえ受診するようお願いします。

●田村方面休日当番医

日	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
3日	大越診療所	内科・外科・小児科・他	田村市大越町上大越字古川100	0247-79-2121
10日	滝根診療所	内科・外科・小児科・他	田村市滝根町神俣字町52	0247-78-2442
17日	まつえ整形外科	整形外科・内科・他	田村市船引町船引字源次郎125-31	0247-81-1222
20日	のざわ内科クリニック	内科・小児科・他	三春町貝山字岩田86-2	0247-61-1500
24日	まつざき内科胃腸科クリニック	小児科・消化器科・胃腸科	田村市常葉町西向字米粉原8	0247-77-2870
31日	島貫整形外科	内科・外科・他	小野町小野新町字中通156	0247-72-2722

●郡山市休日当番医

日	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
3日	おおがチャイルドクリニック	小児科・アレルギー科	大槻町字土瓜204-75	024-962-0600
	平栗内科医院	内科	赤木町12-15	024-924-0207
	八木眼科医院	眼科	堤下町9-7	024-922-4970
10日	緑ヶ丘こどもクリニック	小児科	緑ヶ丘東三丁目1-3	024-956-6006
	大島クリニック	内科・精神科・神経内科	虎丸町14-4	024-934-3960
	えんどう耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	大槻町字広町46-1	024-962-0333
17日	わんぱくさいとうこども医院	小児科・アレルギー科	御前南六丁目122	024-983-0189
	さかえ内科クリニック	内科・循環器科・呼吸器科・他	横塚二丁目15-6	024-941-2202
	ありが皮膚科クリニック	皮膚科	安積二丁目115-1	024-937-1120
20日	ユア・クリニックたかはし	小児科・内科・アレルギー科	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
	斎藤クリニック	内科・外科・脳神経外科	芳賀三丁目3-20	024-956-3335
	ゆうわクリニック	内科・外科・皮膚科	大槻町字広町26-7	024-961-7888
24日	菊池医院	小児科	本町一丁目14-21	024-932-0154
	たかはし内科・眼科クリニック	内科・胃腸科・眼科・小児科	鶴見坦一丁目9-13	024-923-0161
	西田皮膚科クリニック	皮膚科	桑野四丁目10-11	024-973-5141
31日	チルドレンクリニック	小児科	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
	山田内科クリニック	内科・循環器科・小児科	開成二丁目7-8	024-933-7502
	山田眼科医院	眼科	駅前一丁目11-12	024-922-1648

村民憲章

- 一、 きまりを守り明るい川内をつくりましょう。
- 一、 心を合わせ、楽しい川内をつくりましょう。
- 一、 自然を愛し、住みよい川内をつくりましょう。
- 一、 健康で、仕事に励む川内をつくりましょう。
- 一、 文化を高め、心豊かな川内をつくりましょう。

(昭和57年1月14日制定)



村章

川内村の「カ」「ワ」の文字を
図案化したもので、村民の融和
と団結を表し、村勢の着実な前
進を象徴しています。

(昭和53年4月制定)

国保診療所より

内科・歯科休診と
専門医診察日のお知らせ

ご迷惑をおかけいたしますが、下記のとおり休診に
させていただきますのでご了承ください。また、専門
医による診察も予定しておりますので、希望の方はご
来所ください。

内科休診	3月4日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)
	11日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)
	18日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)
	25日(月) 終日 (富岡町大玉仮設診療所勤務)
	3月6日(水) 午前 (専門医診療のため)
専門医診察日	○整形外科診察日 3月4日(月) 午前のみ 18日(月) 午前のみ
	○眼科診療日 3月6日(水) 午前のみ
	○内視鏡検査日 3月21日(木) 午前のみ ※要予約制
	○心療内科診察日 3月21日(木) 午後のみ
歯科休診	3月21日(木) 終日 (医師都合のため) 22日(金) 終日 (医師都合のため)

※上記「休診」と「専門医診療日」は、予定です
で変更する場合がありますのであらかじめご了承
いたします。
変更の場合、診療所の受付や診療バスに「お知らせ」
を掲示し、防災無線などでお知らせいたします。

いきいき教室

太田熱海病院の支援をいただき、転倒予防等の介
護予防教室を実施しています。

いつまでも元気で過ごすために、みんなで楽しく
ワイワイと体を動かしませんか？

場所・日程 あさかの杜ゆふね 3月4日(月)、
若宮前20仮設集会所 3月15日(金)

時 間 午後1時20分～3時

対 象 65歳以上の方ならどなたでも

持 ち 物 タオル1枚・水分補給のための飲み物

■問合せ 保健福祉課 (ゆふね内)

☎0240-38-2941

ひとやすみの会

月1回ひとやすみの会を開催しております。血压
測定や健康体操、茶話会などを行っておりますので、
お気軽にご参加ください。

場所・日程 若宮前20仮設集会所 3月5日(火)

※今回はサロンと合同実施となります

時 間 午前10時～11時30分まで

■問合せ 保健福祉課 (ゆふね内)

☎0240-38-2941

あしおこ

3月3日はひなまつり。雛人形
をしまうのが遅くなるとお嫁に行
くのが遅くなると聞いたことがあ
ります。特に根拠はないことがあ
りますが、言い伝えられていることなの
で、気を付けたいと思います。ひ
な祭りが過ぎたら乾燥している日
にしまうのがよいようです。

財務係 佐久間

※なお、川内村に住民登録されてない方
でも掲載を希望する方は事前に住民課
に申し出てください。

戸籍の窓に掲載を希望しない方は住民
課住民係へ申し出てください。

氏名	年齢	住所
遠藤 一治	88歳	下原
小倉 光正	68歳	館屋
志賀ヨシ子	89歳	平沢
西山 郁子	89歳	沼田

★おくやみ申し上げます。

(死亡届は7日以内です)

☆今月は、出生の届け出が
ありませんでした。



戸籍の窓

3

弥生(やよい)
MARCH

くらしのカレンダー



農業政策説明会の様子

今月の主な行事・休日

1日(金)~15日(金)
申告相談
3日(日) ひな祭り
20日(祝) 春分の日

燃えるごみ 毎週火金曜日
資源ごみ 毎週水曜日
プラ・ペット・バック類
燃えないごみ ビン類・カン類・不燃物

日	月	火	水	木	金	土
					1 友引 申告相談 コミセン ~15日まで 燃えるごみ	2 先負 ○興学塾
3 仏滅 ひな祭り 	4 大安 内科休診 AM:整形外科 東電窓口郡山南 いきいき教室 (郡山南)	5 赤口 東電窓口若宮前 ひとやすみの会 (若宮前) 燃えるごみ	6 先勝 AM:内科休診 AM:眼科 東電窓口稲川原 プラ・ペット	7 友引 東電窓口川内 コミセン 不燃ごみ	8 先負 燃えるごみ	9 仏滅 ○興学塾
10 大安 東電窓口 郡山南・四倉	11 赤口 内科休診	12 友引 内科休診 東電窓口若宮前 はつらつ教室 (ゆふね) 燃えるごみ	13 先負 東電窓口稲川原 プラ・ペット	14 仏滅 カッ	15 大安 いきいき教室 (若宮前) 燃えるごみ	16 赤口 東電窓口四倉
17 先勝	18 友引 内科休診 AM:整形外科 東電窓口郡山南 粗大ごみ	19 先負 はつらつ教室 (ゆふね) 燃えるごみ プラ・ペット	20 仏滅 春分の日 	21 大安 AM:内視鏡予約 PM:心療内科 歯科休診 東電窓口川内 サロン(3区・活) ビン	22 赤口 歯科休診 甲状腺検査 (ゆふね) 東電窓口稲川原 燃えるごみ	23 先負 甲状腺検査 (郡山南)
24 友引 	25 先負 内科休診 東電窓口郡山南 ○興学塾	26 仏滅 東電窓口若宮前 はつらつ教室 (ゆふね) ○興学塾 燃えるごみ	27 大安 ○興学塾 プラ・ペット	28 赤口 料理教室 (五社の杜) ふれあいサロン (1区集会所) 燃えるごみ	29 先勝	30 友引
31 先負						

東電窓口の時間・場所は10ページの「3月の賠償金請求に関する東京電力(株)相談窓口の開設」をご覧ください。