

## インフルエンザ予防接種

申込・問合せ先

(高齢者) 健康ほけん課健康推進係 ☎内線168  
(乳幼児) 子育てこども課 ☎内線148

インフルエンザ予防接種を次の通り実施します。接種希望の人は、直接医療機関へお申し込みください。

### 【補助対象】

- ① 接種当日65歳以上の入
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能に一定の障害がある人  
(医療機関の窓口で、医師の診断書または身体障害者手帳の提示が必要です)
- ③ 接種当日に生後6カ月から小学校就学前までの乳幼児

※右記以外の人も予防接種を受けられますが、補助はありません。

### 【接種期間】

10月1日(木)～1月31日(日)

### 【申込方法】

事前に予約が必要ですので医療機関へ直接お申し込みください。予約は1カ月前から可能です。

### 【接種回数】

- ① 高齢者：1人1回接種
- ② 乳幼児：1人2回接種  
(1回目から2回目の間隔は2～4週)

### 【接種料金】

① 高齢者：1回につき自己負担1,500円  
※ただし、生活保護受給者は無料です。医療機関窓口での「生活保護受給者証」の提示が必要です。

② 乳幼児：1回につき自己負担1,500円

### 【実施医療機関】

高齢者は、かかりつけの医療機関へ、乳幼児は、**松浦市内**の予防接種実施医療機関へお問い合わせください。

ただし、乳幼児の市外医療機関での予防接種を希望される場合は、事前に子育てこども課へお問い合わせください。

## 食生活改善推進員養成講座

申込・問合せ先

健康ほけん課健康推進係 ☎内線166  
福島保健センター ☎0955-41-3005  
鷹島支所 ☎0955-48-3111

「食生活改善推進員」は、地域の料理教室に参加し、食の大切さを伝え、食育の推進を行うなど、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動員です。

### 【日時】

- 10月20日(火)、11月5日(木)、12月3日(木)、1月25日(月)、2月23日(火)、3月16日(水)
- 全6回 午前10時～午後3時

### 【場所】

松浦市保健センター

### 【内容】

健康づくりのための調理実習と講話、運動実技

### 【対象者】

地域のボランティアとして健康づくりに興味があり、講座修了後、食生活改善推進員として活動できる人

### 【募集人員】

15人程度

【費用】 調理実習1回につき200円

【申込期限】 9月25日(金)

## あなたの健康お手伝いします



### いきいき松浦21(第2次)の紹介 ～こころの健康について～

健康分野ごとに市民の皆さまに実践していただいたことをシリーズで紹介しています。

問合せ先＝健康ほけん課健康推進係  
☎内線129、166

#### 松浦市民健康づくり 10の心得

4つめ「**自分なりのストレスとの付き合い方を見つける**」

#### Q. 自分なりのストレスとの付き合い方を見つけることがなぜ必要なのですか？

**A.** 私たちを取り巻く日常生活の中にはさまざまなストレス要因(ストレスor)があり、そのストレス要因からの刺激によって、心理面、身体面、行動面にさまざまな反応が生じることがあります。

ストレスは悪者のように思われがちですが、適度なストレスは活力の源として必要です。問題なのは、過剰なストレス状態に気付かず、対策を立てずに放置することです。

ストレスの軽減のためには、自らのストレスの原因に気付き、早めに何らかのアクションを起こしたり、原因から離れてみたり、また、ストレスの原因に対する見方を変えてみるなど、自分なりのストレスとの付き合い方を見つけることが必要です。

#### Q. 具体的にはどんなことに取り組みればいいのですか？

**A.** いきいき松浦アンケートにおいて、若年者と成人でストレスを自覚する人が多く、睡眠が十分に取れていない人についても、同様に若

年者と成人で多いという結果でした。

働く世代において、ストレスと睡眠不足などが心身に影響していることが心配されます。ストレスそのものを取り除くことは困難ですが、個人がそのストレスを自覚して上手に付き合っていくこと(セルフケア)や職場においても労働者の健康の保持増進のためにストレス軽減を目指す取り組みが必要です。

以上のことを踏まえて、今後こころの健康づくりを推進していきます。市民一人一人がこころの健康づくりについて取り組むこととして、以下のことを実践しましょう。

- ・自分に合ったストレス解消法を見つける。
- ・十分な睡眠、休養をとる。
- ・適度な運動とバランスの取れた食生活を送る。
- ・自分のストレスの状態を知る。
- ・こころの変調を感じたら、家族、友人など身近な人に相談したり、専門機関に相談する。
- ・周囲の人のこころの状態にも関心を持つ。

## 平成 27 年度松浦市民文化祭【作品展示】

○問合せ先＝生涯学習課社会教育係  
☎内線 341

### 【日時】

9月19日(土)～21日(月) 午前10時～午後6時  
※最終日は午後5時まで

【会場】文化会館ふれあいホール

### 【部門】

#### 《小中学校の部》

小中学生の皆さんが夏休みに作った工作・絵画・書・自由研究などから学校で選ばれた約330点を展示します。

#### 《高校・一般の部》

市民の皆さんから募った書・生花・写真・押し花・絵画などの芸術作品を展示します。

松浦市在住の昨年度の県展入賞・入選作品も同時に展示いたします。



## 第4回松浦・マッカイ ビル・モロイ杯 Englishスピーチ・コンテスト

○問合せ先 生涯学習課社会教育係 ☎内線341

市内の中学生と高校生が、日ごろの英語学習の成果を発表する場の一つとして、『Englishスピーチ・コンテスト』を開催します。

お気軽にお越しいただき、中学生・高校生の英語力をご覧いただくとともに、子どもたちへの応援をお願いします。

【日時】9月27日(日)

午後1時30分～4時30分

【場所】生涯学習センター(きらきら21)

【内容】

#### ◆市内の中学生、高校生の英語スピーチ

《暗唱部門》

中学生(各校2人以内)

《オリジナル・スピーチ部門》

高校生(10人以内)


#### ◆英語を使ったレクリエーション

Mr. Bill Molloy



マッカイ市親善訪問団員として、今年の11月で12回目の松浦訪問となります。

## 宝くじ文化公演・松浦市誕生10周年記念事業



松浦市誕生10周年記念事業 平成27年度(第70回)文化庁芸術祭参加作品  
岡部企画・紀伊國屋書店提携

# 米村でんじろう

## サイエンスショー

科学の不思議や楽しさを再発見!

米村でんじろう先生のユニークな科学実験が繰り広げられる中、会場が一体となって別世界にいるような感動をおぼえることになるでしょう!  
楽しさと不思議の世界に、ご家族でご来場ください!!

平成27年 **11月29日** 午後2時開演  
(午後1時30分開場)

松浦市文化会館 ゆめホール

### 【料金】

一般 1,500円(当日2,000円)  
高校生以下 500円(当日1,000円)  
※3歳以上は有料(3歳未満は大人1人につき1人までひざ上で鑑賞できます。ただし、座席が必要な場合は有料です)。

### 【チケット販売開始日】

9月15日(火)  
※お1人様1回につき3枚まで購入できます。

### 【チケット取扱い】

文化会館・生涯学習課・教育委員会福島分室・  
教育委員会鷹島分室・各市立公民館

○問合せ先 松浦市文化会館 ☎0956-72-5758





松浦市誕生10周年記念事業 平成27年度(第70回)文化庁芸術祭参加作品  
岡部企画・紀伊國屋書店提携

# 姉しやま

丸谷幸吉と同年代のマラソンランナーの弟を持つ義姉が、丸谷幸吉を凌ぐマラソンランナーに仕立てようとするドラマです。

丸谷幸吉とその時代

2015年 **11月8日(日)**

松浦市文化会館ゆめホール  
長崎県松浦市志佐町浦免 1110 ☎0956-72-5758

開場 13:30 開演 14:00

一般:前売り/2,000円 当日 2,500円  
高校生以下:前売り/1,000円 当日 1,500円

9月11日(金) チケット発売開始

岡部企画プロデュース 64  
作・演出 岡部耕大