

12月1日現在、鶴岡市には113人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在2,010人が避難者登録されています。

一年が経つのはあっという間で、今年も残りわずかになりました。心せわしい年の暮れですが、お体に気をつけ新年を迎える準備をすすめてくださいね。今年最後のお便りは、インフルエンザ対策とちょっと早い新年のご挨拶をお届けします。



流行する前にインフルエンザ対策をしっかりと！



インフルエンザは、ウイルスが体内に入り込み 38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛や倦怠感などの症状をとめない、時として肺炎や脳症などを併発し重症化することもあります。例年、11月頃から徐々に患者が増え始め、1月頃に流行がピークに達し、4月過ぎに収束する傾向があります。

インフルエンザの予防には、マスクの着用やこまめな手洗い・うがいなどのほか、日頃から十分な睡眠をとりバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めることやインフルエンザワクチンの接種を受けることが効果的と言われています。

Q インフルエンザワクチンの効果は？

A 「重症化」を予防する効果があるといわれています

Q インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けたらいいでしょう？

A 1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までに接種を終えることが望ましいでしょう。

Q インフルエンザワクチンの接種は、1回でよいのでしょうか？

A 13歳以上は1回、13歳未満は2回を原則としていますが、医師の判断に従うのがよいでしょう

Q 昨年も接種を受けましたが、今年も受けた方がよいのでしょうか？

A 毎年流行が予測されたウイルスを製造、接種されていますので、昨年接種を受けたとしても今年の接種を検討された方がよいでしょう。

来年は「亥年」です

いとし

ひと足早い年賀状をお届けします



社会福祉法人 鶴岡市社会福祉協議会

【12月の予定】

12/9 日 週末寺小屋 13:30～15:30

会場:にこ♥ふる3階 小会議室

※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。
 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。



※ 申込み、問)
 子ども支援ボランティア
 「チーム飛躍 (ひやく)」

☎ 0235-64-1768

Eメール: jjmori@hotmail.co.jp

10月

11 火 避難者相談会 12:30～15:00

会場:鶴岡市役所 4階 403 会議室

※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。
 ※ お昼休みもOKです。
 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。

※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会
 避難者生活支援相談員
 ☎ 0235-24-0053



12 水

13 木

14 金 法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

※ 避難者相談であることを伝えてください
 16:00～18:00 (要予約)

※ 申込み) 山形法律相談センター
 ☎ 023-635-3648

こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00

会場:にこ♥ふる

※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。

※ 無料ですが、予約が必要です。
 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364

15 土

16 日

12/17 月 だるま市(七日町観音堂)

18 火

19 水

20 木

21 金 法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

22 土 冬至

23 日 祝日(天皇誕生日)

24 月 振替休日

25 火

26 水

27 木

28 金 法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00

会場:にこ♥ふる

29 土 年末年始休業 ～ 1/3

30 日

31 月 羽黒山 松例祭

