

新型コロナワクチンの全額公費による接種は  
令和6年3月31日で終了します！

■新型コロナワクチンの全額公費による接種は、  
初回接種、秋冬の追加接種ともに3月31日で  
終了します。

■4月1日以降は、65歳以上の方及び60～64  
歳で対象となる方(\*)には、秋冬に定期接種  
(一部自己負担あり)が行われます。上記以外で  
接種を希望される方(生後6ヶ月以上)は、任意  
接種として時期を問わず自費で接種することが  
可能です。

(\*)60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身  
の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)  
による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

### ■接種医療機関について

接種希望者の減少に伴い一部医療機関での接種  
予約を休止する場合があります。接種をご希望の  
方はお早めをお願いします。

※接種を希望される医療機関での予約  
が難しい場合、担当までご連絡くだ  
さい。



問 新型コロナワクチン接種推進室 Tel 82-5360

### 防災行政ラジオによる放送の受信終了

電波法令の改正により、防災行政ラジオで防災  
行政無線放送が聞けなくなります。

放送の受信終了日 **3月31日(日)**



※引き続き一般ラジオとして  
使用できます。

市からの防災情報やお知らせは、防災行政無線  
のほか、下記のアプリや有田市メール、LINEなど  
でも確認できますので、導入をお願いします。



### ▼無料アプリ「有田市防災・行政ナビ」



Android用



iPhone用

音声と文字の両方で確認できます。上記二次元コード  
から「ライフビジョン」をインストールしてください。

### ▼電話音声案内

Tel 0737-82-6301に電話すると、過去24時間以  
内に放送した内容が確認できます。

問 防災安全課 Tel 22-3721

[特集]

# ひきこもっていた私が 一步踏み出せたきっかけ

ある日突然、ささいなことをきっかけに誰でも起こり得る「ひきこもり」。

過去にひきこもりを経験し、その経験を活かして同じ境遇にある仲間をサポートする“メンタルサポーター”  
(以下、サポーター)をご存じですか？サポーターとして活躍されている方と専門医にお話をうかがいました。



メンタルサポーター  
市谷 友祐 さん

「サポーター」となるまで・・・  
中学生の頃にいじめられていたこと  
や家族関係が良くなかったことなど、  
複数の悩みが蓄積し、大学生の頃にな  
ると講義に行けなくなることが増えま  
した。なんとが学校は卒業できました  
が、就職活動はできませんでした。  
心療内科の先生から、ひきこもりサ  
ポーター事業「ヴィダ・リブレ」を紹介  
していただき、電話をかけました。  
継続的に施設を利用していく中で、  
先生とサポーターさんから「一緒に支  
援する側になりませんか？」とお話を  
いただきました。少し悩みましたが、  
「利用者の延長線」という感覚でやっ  
てみよう」と思い、約2年前からサポ  
ーターとしての活動を始めました。

### 選択肢を見つづけるきっかけに

家にひきこもっていると、誰かに親  
身になってもらえたり、人とつながれ  
る機会があまりありません。つなけれ  
たとしても、自分のしんどい気持ちを  
理解してくれるかというところ、そうでは  
ありません。

私たちサポーターの役割は、「仲間  
づくり」だと思っています。私たち  
はみんなつらい経験をしているからこ  
そ、思いを分かち合えることができます。  
一步を踏み出すことは、とてもスト  
レスがかかることです。でも、私は踏  
み出したことで状況が変わりました。  
物事を受け入れ、新しいことを知って  
いくと選択肢が見えてきます。今しん  
どい思いをしている方も、「自分にとっ  
てどれがいいのか」を考えて踏み出し  
てほしいです。

私自身のこれまでの経験をお話させ  
ていただく「不登校・ひきこもり講演  
会」が開催されます。専門医である宮  
西先生のお話もありますので、ぜひお  
越しください。

日時 3月3日(日) 13時30分～  
場所 文化福祉センター  
詳しくはこちらから↓



## Arida Information

～有田市からのお知らせ～



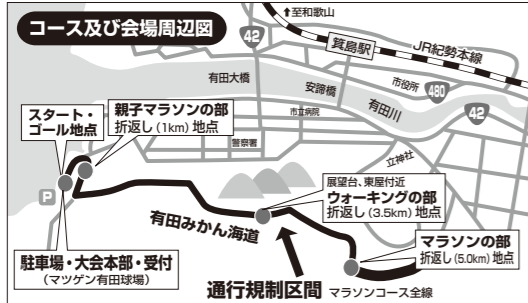
人口・世帯数  
【令和6年1月1日現在】

人口 25,721人(前月比-27人)  
男 12,242人 女 13,479人  
世帯数 11,685戸

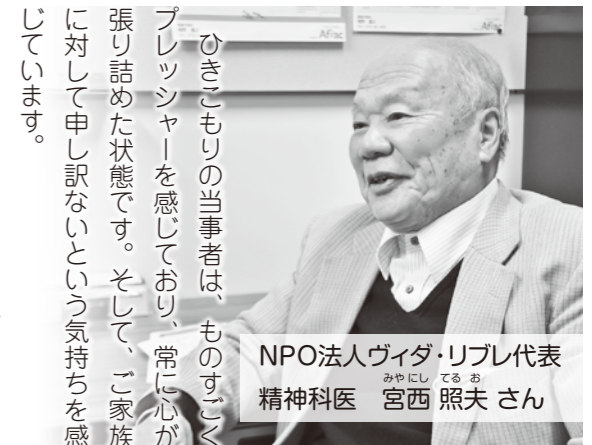
### お知らせ

2024有田みかん海道  
マラソン大会  
交通規制

日時 2月18日(日)  
9時15分～11時30分頃



※男浦・女の浦方面については迂回路があります。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。



NPO法人ヴィダ・リブレ代表  
精神科医 宮西 照夫 さん

ひきこもりの当事者は、ものすごく  
プレッシャーを感じており、常に心が  
張り詰めた状態です。そして、ご家族  
に対して申し訳ないという気持ちを感じ  
ています。  
張り詰めた心を解きほぐすために  
は、当事者に対し、具体的な役割を  
見つけてあげ、「ありがとう」と言わ  
れる立場においてあげることが大切で  
す。当事者だけでなく、周囲も変わら  
ないといけないと私は考えています。  
ご家族の方だけでも大丈夫ですの  
で、まずはご相談ください。

### 精神科医による専門相談

日時 ①毎月第3金曜日  
②奇数月第4火曜日  
13時15分～17時

場所 保健センター  
※相談無料・要予約

### ヴィダ・リブレアリダ

日時 毎週火・金 13時～17時  
場所 文化福祉センター3階

申・問 保健センター Tel 82-3223

### 国民年金

#### ご存じですか？ 任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳にな  
るまでの40年間保険料を納めなけれ  
ば、満額の年金を受け取ることができ  
ません。

保険料の納め忘れなどにより、納付  
済期間が40年間に満たない場合は、60  
歳から65歳になるまでの間に国民年金  
に任意加入して保険料を納めることに  
より、満額に近づけることができます。

#### 保険料の追納制度

経済的な理由等で保険料を納めるこ  
とが困難な場合には、申請により保険  
料の全額または一部が免除される制度  
や、納付が猶予される制度があります。  
保険料免除や納付猶予などを受けた  
期間については、年金を受け取るため  
に必要な受給資格期間に算入されますが、  
受け取る年金額は保険料を全額納付し  
た場合よりも少なくなります。このた  
め、これらの期間は、10年以内であれば  
あとから保険料を納付すること(追納)  
ができるようになっており、将来受け取  
る年金額を増額するためにも、追納す  
ることをおすすめします。

問 和歌山西年金事務所お客様相談室  
保険年金課 Tel 073-447-11660  
Tel 22-3504