

健康

巡回型健康相談のお知らせ

大槌町地域包括支援センターでは下記の日程で巡回型健康相談を開催します。お誘いあわせのうえぜひご参加ください。

■内容

血圧・体組成測定、健康相談、大槌ぴんころ体操 など

■日程

- ・6月4日(木) 三枚堂町営住宅集会所
- ・6月11日(木) 長井清流館
- ・7月2日(木) 赤浜公民館
- ・7月9日(木) 桜木町保健福祉会館

■時間 13:30～15:00

☒ 大槌町地域包括支援センター
Tel 0193-42-8716

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止とする場合もあります。中止の場合は施設掲示などでお知らせします。

「出張健康相談 in マスト」のお知らせ

健康相談を下記の日程で実施します。日々の生活で気になる健康のことなど保健師および管理栄養士にお気軽にご相談下さい。

■日時 6月30日(火)
10:00～11:30

■会場 マスト センターコート

■内容 血圧測定、個別相談、塩分チェック

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

☒ 保健福祉課 子育て・健康推進班
Tel 0193-42-8715

釜石保健所各種相談および検査について

釜石保健所では、各種相談および検査を毎月実施しています。今月の日程は下記のとおりです。いずれも予約制、料金は無料です。

■内容

項目	実施日
エイズ相談・検査	
性感感染症検査(性器クラミジア検査・梅毒検査)	6月18日(木) 11:00～12:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
肝炎ウイルス検査(B型・C型)	
HIV-1相談・抗体検査	
骨髄バンク登録	6月18日(木) 14:30～15:00 ※毎月第3木曜日
こころの健康相談	6月22日(月) 13:30～16:00 (予約制) 毎月第4月曜日

☒ 岩手県釜石保健所 保健課
Tel 0193-25-2710

食育月間のお知らせ

6月は食育月間です。また、毎月19日は食育の日です。

食育とは、食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康や豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行うことです。

町は「大槌町食育推進計画」に基づき食育を進めています。

■ご家庭でも…

- ・主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食生活を実践する
- ・早寝早起き朝ごはんなどの正しい生活習慣を身につける
- ・家族そろって楽しく食事をする
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の習慣を身につける
- ・地元の食材を積極的に活用する
- などの少しの工夫が「食育」につながります。

☒ 保健福祉課 子育て・健康推進班
Tel 093-42-8715

熱中症を予防しましょう

暑さに慣れていないこの時期は、気温がそれほど高くない日でも湿度が高かったり、急に暑くなったりすると、熱中症をおこすことがあります。

■熱中症を予防するには？

- ・水分をこまめにとりましょう。
- ・外出時は涼しい服装で、帽子や日傘を使い直接日に当たらないようにしましょう。
- ・暑いときは無理をせず休憩をとりながら行動しましょう。
- ・ふだんから十分な睡眠をとり、食事をしっかりととりましょう。
- ・汗をかいたら塩分の補給も忘れずに。

■熱中症の初期症状は？

- ・めまい、発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、不快感、倦怠感(だるさ)、筋肉痛など

■重症になると

- ・意識障害やけいれん、高い体温、返事がおかしい、手足の運動障害など

■体温調節がうまくできない高齢者や幼児は、のどの渇きに気づかなかったり、気温の高さを地面の近くで直接影響を受けやすいので特に注意が必要です。

正しく予防して熱中症にかからないようにしましょう。

☒ 保健福祉課 子育て・健康推進班
Tel 0193-42-8715

歯と口の健康週間のお知らせ

6月4日(木)～6月10日(水)は、歯と口の健康週間です。人の永久歯の本数は28本(親知らずを加えると32本)あります。歯の本数が減っていくと食べられるものの種類も減ってきます。約20本以上あれば、ほとんどの食品を食べることができ、20本以下になるとたくあんなど硬い食べ物を食べることが難しくなります。そして、5本以下になると、バナナやうどんなどの柔らかい物しか食べられなくなるから家族で、日頃の口空ケアを見直してみましょう。

■毎日のセルフケアで大切にしたい3つのポイントとは？

- ①歯周病予防のセルフケアとして、「毎日歯を磨くこと。」歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシ、フロスや薬用マウスウォッシング(洗口剤)を利用することで歯と歯の間の汚れを取り除くことが出来ます。
- ②むし歯予防のセルフケアとして、「フッ素入り歯みがきを使うこと。」フッ素には、歯を強くする効果があります。
- ③かかりつけの歯科医師による「定期健診を受けること。」で、歯周病や虫歯の早期発見治療が出来ます。(日本歯科医師会歯つばいスマイル情報誌および良い歯は毎日を元気にプロジェクトより抜粋)

☒ 保健福祉課 子育て・健康推進班
Tel 0193-42-8715

住宅情報

町営住宅の入居者を募集します

町営住宅の入居者を募集します。東日本大震災津波の被災者以外の方も応募が可能です。申込多数の場合は、選考・抽選となります。

■申込期間 6月5日(金)～6月25日(木) ※当日消印有効

■入居予定時期 令和2年8月

■申込方法 入居申込書に必要事項を記入し、その他必要書類を添付して大槌住宅管理センターにご提出ください。郵送による申込みも受け付けます。

■申込先 〒028-1121 大槌町小槌第26地割172番地1 大槌住宅管理センター宛

■申込書、募集案内の配布 申込開始日より大槌住宅管理センターおよび大槌町役場環境整備課で配布します。また町ホームページから印刷できます。

■入居要件など 詳しくは募集案内をご確認ください。

住宅名	建物形式など	間取り	戸数	世帯条件など
大ケロー丁目	長屋タイプ ・木造(平屋建て) ・ペット飼育可	1DK	1戸	
	長屋タイプ ・木造(2階建て) ・ペット飼育不可	4DK	1戸	3人以上
証内第2	長屋タイプ ・木造(2階建て) ・ペット飼育不可	3DK	1戸	2人以上
上町	長屋タイプ ・木造(平屋建て) ・ペット飼育可	2DK	1戸	
寺野・白澤第3	戸建タイプ ・木造(平屋建て) ・ペット飼育可	3DK	1戸	2人以上

☒ 大槌住宅管理センター Tel 0193-27-8440

定住促進住宅の入居者を募集します

定住促進住宅の入居者を募集します。申込多数の場合は、選考・抽選となります。

■申込期間 6月5日(金)～6月25日(木) ※当日消印有効

■申込方法 入居申込書に必要事項を記入し、大槌住宅管理センターにご提出ください。郵送による申込みも受け付けます。

■申込先 〒028-1121 大槌町小槌第26地割172番地1 大槌住宅管理センター宛

■申込書の配布 申込開始日より大槌住宅管理センターおよび大槌町役場環境整備課で配布します。また町ホームページから印刷できます。

■入居要件など 詳しくは募集案内をご確認ください。

住宅名	建物形式など	入居の予定時期	間取り・戸数
大槌町定住促進住宅	集合タイプ ・鉄筋コンクリート造5階建 ・ペット飼育不可	令和2年8月	2K 5戸

☒ 大槌住宅管理センター Tel 0193-27-8440

美容室 *Lala*

マープヘッドスパ 炭酸に比べ2000分の1以下の大きさの気泡で生まれ変わる頭皮と輝く髪

魔法のバブル マープ **marbb** 感動の手触り ¥500 おためし実施中

頭皮洗浄 美しい髪は健康な頭皮、地肌から

大ケロ2丁目3-39 TEL 0193-42-2784 営業時間 9:00～18:00 予約優先

七五三、入学卒業成人式、婚礼 御支度承ります 定休日 月・第3日曜日

おはくす 6月の手作り教室のご案内

手芸教室

夜【10日(水)】 午後6時～午後9時 おしゃっち 第2・3会議室

昼【15日(月)】 午前10時～12時 おしゃっち 第2・3会議室

午後1時～午後3時 大ケロ集会所

夜【17日(水)】 午後6時～午後9時 おしゃっち 第2・3会議室

昼【29日(月)】 午前10時～12時 おしゃっち 第2・3会議室

☒ (お問合せ) おおつち おばちゃんくらぶ (かわらはた:090-7074-0174)

おおつち **オオタ整骨院**

住所: 大槌町小槌第26地割140-1 電話: 0193-27-5795 駐車場 4台

診療時間: 午前 9:00～13:00 午後 14:30～19:30

休診日: 毎週木曜日・第1月曜日 ※土日・祝日診療しております。

●最寄りバス: 生井沢入り口 徒歩3分(150m)
●公共交通バス: 花輪田 徒歩3分(160m)
●公共交通バス: マスト前 徒歩10分(650m)

手作り弁当と惣菜の店

お祝い事、法事、会議、イベント、行業のお弁当・オードブル承ります。お気軽にご連絡ください!

渡辺商店

お弁当のお問合せは **42-5736** 大槌町小槌第21地割60 (南部屋産業様 隣り)