

健康

6月は食育月間

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組を行うことです。

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等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。

☎ 健康福祉課 Tel 0193-42-8716

歯と口の健康週間

6月4日(水)～6月10日(火)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られ、20本以下になるとたくあんなど硬い食べ物を食べるのが難しくなります。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ことから家族で、日頃の

口腔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及び良い歯は毎日を元気にプロジェクトより抜粋)

☎ 健康福祉課 Tel 0193-42-8716

サロンおでんせ

おおつち支え合い協議会・町で養成された介護予防サポーター、にこ♥にこパートナーで協力し、誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

■会場 おしゃっち1階多目的ホール
■日時 毎週木曜日(お休みの日もある為、事前にお問い合わせを)

■時間 10:00～11:30(出入り自由、申し込み不要)

■内容 ぴんころ体操やレク、制作活動等

■費用 100円(制作費、茶菓代等)

■開催予定 6月2日、6月9日、6月16日、6月23日

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

せします。

☎ 健康福祉課 Tel 0193-42-8716

健康相談

町は、健康相談を実施しています。6月の日程は下記となります。

日時・場所	内容
6月17日(金) 9:30～11:00 マストセンターコート	血圧・体組成測定 健康相談 【申込み不要】
6月20日(月) 9:30～10:30 岩手県立大槌病院	高齢者に関する介護・生活相談 【申込み不要】

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

☎ 健康福祉課 Tel 0193-42-8716

釜石保健所各種無料相談および検査

項目	実施日
◆エイズ相談・検査 ◆性感染症検査(性器クラミジア検査・梅毒検査) ◆肝炎ウイルス検査(B型・C型) ◆HTLV-1相談・抗体検査	6月16日(木) 11:00～12:00(予約制) ※毎月第3木曜日
骨髄バンク登録	6月16日(木) 14:30～15:00(予約制) ※毎月第3木曜日
こころの健康相談	6月9日(木) 15:00～17:00(予約制) ※毎月第2木曜日

☎ 釜石保健所保健課 Tel 0193-25-2710

イベント

第1回おおつち元気市

県内各地の美味しいお店、楽しいお店が大槌にやってくる! 50店舗を超えるお店がわいわい並ぶ露店市です!

■日時 7月3日(日)
9:30～14:30

■場所 大槌駅前ロータリーから県道までの道路を歩行者天国とします。

※詳細は観光交流協会ホームページをご覧ください。



☎ (一社) 大槌町観光交流協会 Tel 0193-42-5121

相談・説明会

ほいくのしごと出張相談会

■日時 6月28日(火) 10:30～14:00

■会場 ハローワーク釜石

■内容 保育の仕事に関する就職相談、専任コーディネーターから保育に関する情報提供など

■対象者 保育士の就職について相談したい人(学生も可)

■申込 下記まで電話申込

☎ 岩手県保育士・保育所支援センター(担当:山田) Tel 019-637-9605

いわて被災者支援センター

県では、東日本大震災津波で被災された方の生活再建を支援する「いわて被災者支援センター」を設置しています。生活のことやお金のことなどのお困りごとについて、弁護士、フィナンシャル・プランナーなどの専門家や、市町村、社会

福祉協議会などの関係機関と連携して解決のお手伝いをします。相談がある方は、お気軽にセンターまでご連絡ください。

■相談受付 平日9:00～17:00

☎ いわて被災者支援センター(釜石市大町2-4-7) Tel 0193-30-1034
Tel 080-9634-6650

☎ サブセンター(盛岡市材木町3-5) Tel 019-601-7640

行政相談

行政(国、県、市町村)、独立行政法人、特殊法人(郵便局、NTTなど)での困りごとについて行政相談を開催し、その解決を図ります。遠慮なくご利用ください。

■日時 6月20日(月) 9:30～11:30

■会場 大槌町役場 1階 相談室1

☎ 総務課 Tel 0193-42-8710

自死遺族こころのケア支援事業

ご家族や親族など、大切な方を自死で亡くされた遺族などを対象に、電話・来所による相談事業などを行っています。

■内容 保健師・心理士等による個別相談(来所相談は事前予約制)

■日時 月曜日～金曜日(祝祭日除く) 9:00～16:30

■場所 岩手県保健福祉センター(岩手県福祉総合相談センター4階)

☎ 岩手県精神保健福祉センター Tel 019-629-9617

司法書士無料法律相談

(1) 司法書士無料法律相談

■日時 6月10日・24日(金) 10:00～13:00

■場所 おしゃっち会議室5

■予約 電話予約の人を優先

岩手県司法書士会

Tel 019-623-3355 (9:00～17:00)

(2) 岩手県司法書士会電話無料相談

火曜日、木曜日 10:00～13:00

Tel 0120-823-815 (通話料無料)

弁護士巡回相談

経済的に余裕のない人を対象とした無料法律相談です。※相談は電話予約制

■日時 7月6日(水) 13:00～15:30

■場所 大槌町役場3階会議室

■予約 7月5日15:00まで

☎ 法テラス気仙 Tel 0570-078385 (9:00～17:00)

人権相談

人権擁護委員が、家族間、近隣関係、学校や職場内等での困りごとなどについて相談に応じます。相談は無料で秘密は守られます。

■日時 6月20日(月) 10:00～12:00

■場所 役場 相談室2

☎ 町民課 Tel 0193-42-8713

ひとり親家庭の親等のための無料法律相談

離婚や養育費についてなど日常生活において困っていること、悩みなど弁護士による相談を行います。

■日時 7月1日(金) 10:00～15:00

■会場 釜石地区合同庁舎 沿岸広域振興局 2階 相談室1

■費用 無料

■申込先・問合せ先

沿岸広域振興局保健福祉環境部

Tel 0193-25-2713

(一社) 岩手県母子寡婦福祉連合会

Tel 019-623-8539

おはくすぶ 6月の手芸教室のご案内

昼 【6日(月)】 10時～12時 おばちゃんくらぶ
【20日(月)・27日(月)】 10時～12時 おしゃっち 第1会議室
【13日(月)】 10時～12時 大ヶ口集会所

夜 【9日(木)・23日(木)】 18時30分～20時30分 おしゃっち
ちりめん教室 【6日(月)・27日(月)】 13時～16時 おしゃっち 第2、3会議室
【12日(日)】 10時～13時

可愛い「ソーラーライト」作り 【9日(木)】 10時～ 臼沢寺野集会所
【16日(木)】 10時～ 安渡公民館

脳トレ体操 【14日(火)・28日(火)】 13時30分～ 臼沢寺野集会所

(お問合せ) おおつち おばちゃんくらぶ 川原畑:090-7074-0174 中日新聞社会事業団 東日本復興支援事業活用

Healing Salon **Kokage**

V3ファンデーション
ラッシュアディクト
皮脂ガスパック
ヒト幹細胞コスメ など

美容サロン専売品多数あつっております。
お気軽にお問い合わせください。

公式LINEはこちら

Tel 0193-42-6697 完全予約制・紹介制・女性限定
大槌町小槌 20-54-7 高清水さおり

魔法のバブル **marbb** マーブヘッドスパが体験できるお店

初回おためし 通常(税込) 1,100円のところ **550円**(税込)

今話題! 髪質改善トリートメント **3,300円**(税込)

marbbと一緒にトリートメントすることでより一層の効果が期待できます
※新型コロナウイルス対策実施店(オゾン発生器を使用しております)

有シャイン美容室 **LaLa** 大ヶ口2丁目3-39 営業時間 9:00～18:00
TEL 0193-42-2784 定休日 月・第3日曜日 予約優先

家紋提灯 家紋入れ承っております。

こした仏具店 木彫シリーズ

TEL 42-4661