

イベント

三陸大槌町 郷土芸能 冬の舞

冬期間にも多くの町内外の皆さまに、大槌町の郷土芸能を楽しんでもらうため、いわて冬旅キャンペーンの特別企画として、「三陸大槌町郷土芸能冬の舞」を、令和6年1月から三陸花ホテルはまぎくで開催しています。どなたでも無料でご鑑賞できます。

■開催日・出演団体 (第2・4土曜日、19:30開演)

2月10日(土) 雁舞道七福神

2月24日(土) 安渡虎舞

3月 9日(土) 上京鹿子踊

3月23日(土) 大槌町虎舞協議会

※三陸鉄道「大槌駅」前から送迎バスがあります。送迎バスを利用する場合は、三陸花ホテルはまぎく(Tel 0193-44-2111)に、当日17:00までに電話での予約が必要です。

☎ 大槌町観光交流協会
Tel.0193-42-5121

東日本大震災パネル展「被災地」福島 十二人の12年

東日本大震災により発生した福島第一原発事故に遭った12市町村から1人ずつ人物を取り上げ、原発事故後12年の生きざまを振り返りつつ、被災地域の今を伝えるパネル展を開催します。

■展示期間

3月2日(土)～3月11日(月)

※3月5日(火)は休館

9:00～22:00

※最終日は14:00まで

■場所 おしゃっち

☎ 福島大学地域未来デザインセンター

相双地域支援サテライト
Tel.0240-23-6675

沿岸圏域環境学習交流フォーラムを開催します

大槌町内を含む沿岸圏域の環境学習の活動成果を共有し、町民の皆さんと三陸ジオパークなどの海や自然の魅力を一緒に考えます。

■日時 2月17日(土)13:30～17:00

■場所 おしゃっち

■講演 NPO法人三陸ボランティアダイバーズ 佐藤 寛志 氏

※参加無料、事前申込不要。

詳細は県ホームページをご覧ください。

☎ 沿岸広域振興局保健福祉環境部
Tel.0193-27-5523

健康

セルフメディケーションを活用しよう!

「セルフメディケーション」とは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

【取組方法】

■特定健診を受診しましょう

生活習慣病を早期に発見し、必要に応じて医療につなげるため、年1回特定健診を受けましょう

■健康管理の習慣化

普段から、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠を確保し、体の自然治癒力を高めておきましょう。

また、家庭で体重や体脂肪、血圧、体温などを確認し、推移を記録して

おくことも、健康状態の把握に役立ちます。

■適切に市販薬を活用しましょう

日頃から自分の健康管理に努めていても、仕事・家事の疲れや天候などにより、体調不良になってしまうことがあります。風邪のひきはじめや軽微なケガの時に、市販薬を上手に活用しましょう。市販薬は、薬剤師と相談・確認しながら選択しましょう。

☎ 町民課 Tel.0193-42-8713

医療費の適正化について

いつでも安心して医療が受けられるよう、私たち一人一人が、健康の維持、医療機関の適正受診を心がけ、医療費を抑制しましょう。

■医療機関の適正な受診

1. 時間外受診を控えましょう

休日や夜勤など診療時間外に受診する場合は、医療費が高く設定されています。急病などやむを得ない場合を除き診療時間外の受診を控えましょう。

2. 重複受診は控えましょう

同じ病気や症状で、複数の医療機関に係る「重複受診」をやめましょう。医療費が増えるだけでなく、重複する検査などで身体に負担がかかる可能性があります。

■ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬とほぼ有効成分が同じであると国が承認した医薬品です。新薬より価格が安く自己負担の軽減となる場合がありますので、医師や薬剤師にご相談の上、ご検討ください。

■お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳に自分が使った薬や用量、

既往症などを記録することで、薬の重複や副作用・相互作用を防ぐことができます。お薬の重複や飲み合わせによるトラブルが起こったりする可能性もあるので、お薬手帳は1冊にまとめ、お薬は必要な分だけもらいましょう。

☎ 町民課 Tel.0193-42-8713

健康寿命延伸 さわやかストレッチ教室

大槌町健康運動普及推進員さわやかウォーキングの会では、健康寿命延伸を目的としたストレッチ教室を毎月開催しています。開催場所は下表のとおりで、全会場暖房完備です。みんなで一緒に運動し、健康づくりをしませんか。参加無料。申し込み不要で、どなたでも参加できます。

場 所	開催日
吉里吉里公民館	2月6日(火)
	2月20日(火)
	3月5日(火)
赤浜公民館	2月9日(金)
	2月27日(火)
	3月8日(金)
大ヶ口多目的集会所	2月15日(木)
	3月7日(木)
おしゃっち ストレッチ室	2月7日(水)
	2月21日(水)
	3月6日(水)
桜木町保健福祉会館	2月14日(水)
	2月28日(水)
白沢・寺野 ふれあい集会所	2月8日(木)
	2月22日(木)

■時間 13:30～15:00

■内容 健康寿命延伸さわやかストレッチ、セラバンドを使用した筋力トレーニング、栄養ミニ講話など

■持ち物 上履き、水分、バスタオル、運動しやすい服装

☎ 大槌町さわやかウォーキングの会事務局(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。

日時・場所	内 容
2月2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 【申込不要】
2月19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 【申込不要】

※感染症などの影響により中止する場合は、施設掲示などでお知らせします。

☎ 健康福祉課 Tel.0193-42-8716

その一歩が、だれかの一生になる はたちの献血

1月1日～2月28日は「はたちの献血」キャンペーンの実施期間です。

県内で使用する血液製剤や輸血用血液は、県内の献血によって賄うこととされていますが、寒い時期は献血者が減少し、血液が不足しがちになります。献血は、尊い命を守るためにできる身近なボランティアです。皆さまのご協力をお願いします。

■献血可能な場所 献血ルーム「メルシー」(盛岡市大通CT33ビル4階) および県内を巡回している献血バス ※献血バスによる献血会場などは下記にお問い合わせください。

☎ 岩手県赤十字血液センター
Tel.019-637-7200

元気活いき運動教室

町は、楽しみながら体力の維持・向上を図る“元気活いき運動教室”を開催しています。参加は無料です。

■日時 2月8日、22日(毎月第2・4木曜日) 13:00～15:00(申込不要、直接会場へ)

■場所 城山公園体育館

■内容 ファミリーバドミントン・卓球など

■持ち物 上履き、水分、タオル、運動しやすい服装

※感染症などの影響により中止する場合は、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	2月15日(木) 11:00～12:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
骨髄バンク登録	2月15日(木) 14:30～15:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
こころの健康相談	2月8日(木) 15:00～17:00 (予約制)

☎ 釜石保健所保健課 Tel.0193-25-2710

卒園・入学のお祝いにいかがですか

梅の形のしょうじだんご

登録商標 おしゃちの梅 (冷凍)

2コ入1箱 500円
4コ入1箱 940円 (4コ入・2コ入箱)

御社地大福・焼菓子等
ちよこっとプレゼントに！ご相談下さい。
0193-27-5888
じてんしゃと手づくりスイーツ
チャリカフェ

マルイン サンライムフリータイム
シテイ276 (266も有り)

フレッシュスタート!
只今、ご入学・ご就職
おめでとうセール開催中です!!
お気軽にご来店ください!

通学用ヘルメットもあります!

オージーケー 3,900円(税込)
カブト

35,800円
(39,300円(税込))

境田自転車商会 大槌町末広町14-8
☎0193-42-2396

あなたの美しさは街の輝きになる

季節の変化に負けない健康な髪と頭皮に

髪質改善 + 魔法のパブル marbb がおすすめ!
トリートメント

ハープカラー オーガニックカラー
ヘナカラー 通常カラー マニキュア
髪質に合ったカラーが選べます

七五三・卒入学
成人式・婚礼・貸衣装
おしなご承ります

営業時間 9:00～18:00
(定休日) 月・第3日曜日
予約優先

(有)シャイン美容室 LaLa 大ヶ口2丁目3-39
TEL.0193-42-2784

車検・点検・一般修理
板金塗装・新車中古車販売・24時間ロードサービス

株式会社 松橋自動車

岩手県上閉伊郡大槌町吉里吉里1-140-2
TEL.0193-44-2133 FAX.0193-44-2131

どんなお車でも 高く買取ります

低年式車 過走行車
事故車 不動車
検切れ車 他店拒否車