

健康

全町一斉ラジオ体操を  
開催します

体を動かす機会が減少し、体力の衰えや心身の不調などが心配されていることから、定期的に体を動かす機会を提供し、運動の習慣化と自身の体調管理に努めていただくために、ラジオ体操第1を全町一斉に放送します。

■放送期間 令和6年4月3日から令和7年3月26日までの毎週水曜日(令和6年8月14日(水)および令和7年1月1日(水)は除く)

■時間 15:00～15:05

☎ 生涯学習課 TEL0193-42-2300



令和6年度乳幼児相談・  
健診の年間日程

令和6年度に実施予定の乳幼児相談・健診などの日程は、3月上旬に町ホームページへの掲載を予定しています。また、町内の保育所などの施設や支援センターにも日程表を配布する予定ですので、ご確認ください。

☎ 健康福祉課 TEL0193-42-8716

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

体を動かし、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	3月5日(火) 3月19日(火)
赤浜公民館	3月8日(金) 3月26日(火)
大ヶ口多目的集会所	3月7日(木) 3月21日(木)
おしゃっち レッスン室	3月6日(水)
桜木町保健福祉会館	3月13日(水) 3月27日(水)
白沢・寺野 ふれあい集会所	3月14日(木) 3月28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) TEL0193-42-8716

健康相談

町は、健康相談を実施しています。

日時・場所	内容
3月18日(月) 9:30～10:30 岩手県立大槌病院	健康相談、高齢者に関する介護・生活相談【申込不要】
3月22日(金) 9:30～11:00 マストセンターコート	血圧・体組成測定【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 TEL0193-42-8716

元気活きいき運動教室

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

■日時 3月14日、28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 TEL0193-42-8716

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 (性病クラミジア検査・梅毒検査) ◆肝炎ウイルス検査 (B型・C型) ◆HTLV-1相談・抗体検査	3月21日(木) 11:00～12:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
骨髄バンク登録	3月21日(木) 14:30～15:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
こころの健康相談	3月14日(木) 15:00～17:00 (予約制)

☎ 釜石保健所保健課 TEL0193-25-2710

「こころに寄り添い いのちを守る  
いわて」月間

国では毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、岩手県でも3月の1か月間

を「こころに寄り添い いのちを守るいわて」月間と定めて取り組みを行っています。

3月は自殺者が増える傾向にあります。その理由は、多くの企業の決算期に当たり、仕事上の問題や経済的な問題を抱える人が増えるためと言われています。また、就職や転職、進学、引越、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期に当たることも、自殺者が増える要因と言われています。

日頃誰にも話せない悩みがあったり、その悩みによりつらい気持ち、悲しい気持ちになることはありませんか。

あなたに寄り添い、こころの悩みを受け止めてくれる相談機関があります。一人で抱え込まず、相談してみませんか？

■健康福祉課

TEL0193-42-8716

平日8:30～17:15

■盛岡いのちの電話

TEL019-654-7575

月～土曜日12:00～21:00、日曜日12:00～18:00

■こころの相談電話

(岩手県精神保健福祉センター)

TEL019-622-6955

平日9:00～18:00(祝祭日および12月29日～1月3日を除く)

■岩手自殺防止センター

TEL019-621-9090

土曜日20:00～24:00

■いのちSOS

TEL0120-061-338(フリーダイヤル)

00:00～24:00(木曜日のみ6:00～24:00)

○「こころに寄り添い いのちを守る いわて」ホームページでは、悩みごと別に相談先を掲載しています。



☎ 健康福祉課 TEL0193-42-8716

「児童虐待かも」と思ったら  
すぐにお電話ください

子どもへの虐待は心と体を深く傷つける許されない行為です。虐待を受けたと思われる児童を発見した人は、市町

村や児童相談所などの関係機関に通告することが義務づけられています。

虐待を受けている子どもを見つけたときや、虐待をしたかもしれないと不安に感じているときは、下記相談・通告先までご連絡ください。子どもへの虐待を許さない気持ちを持ち、地域全体で防いでいきましょう。

■相談・通告先

健康福祉課 TEL0193-42-8716

宮古児童相談所 TEL0193-62-4059

児童相談所虐待対応ダイヤル

TEL189(いちばやく)

※子どもの生命に危険があるときは、迷わず110番(警察)へ

令和5年度 第3回 さわやか町内ウォーキング

桜木町の避難階段をのぼり、小鉾川沿いの景色を探索してみませんか？参加は無料です。

■日時 3月23日(土) 9:30～12:00

■場所 桜木町保健福祉会館前に集合

■持ち物 水分、タオル、帽子、動きやすい服装、万歩計、熊鈴など

■申込方法 3月22日(金)までに下記にご連絡ください。

ウォーキングコース

桜木町福祉会館前集合→祝田観世音菩薩堂のお話を聞く→避難階段「のぼー」を目指す→避難階段を上り休憩→三陸沿岸道路避難階段上り口を確認→小鉾川沿いの土手を歩いてマストを目指す→休憩→桜木町福祉会館へ到着

※悪天候の場合は、桜木町保健福祉会館でびんころ体操、さわやかストレッチ、ソフトジムを使用したシッティングバレエを予定しています。上履きをご持参ください。

☎ 健康福祉課(大槌町さわやかウォーキングの会事務局) TEL0193-42-8716

3月 サロンのご案内

昼【4日(月)・18日(月)】10時～12時 おしゃっち  
【4日(月)】13時30分～15時30分 大ヶ口集会所

夜【7日(木)・28日(木)】18時30分～ おしゃっち

おしゃっち・おばちゃん クラフト教室 4日(月)・21日(木) 13時30分～  
上町災害住宅集会所

吊るし飾り展示会とふれあい交流会 パスツアー 盛岡 南昌荘  
「Shake Hand」3.11 in おおつち 第8回展 おばちゃんHouse

(お問合せ) おおつち おばちゃんくらぶ 川原畑:090-7074-0174  
いわて生協被災地支援活動助成金活用

赤武不動産(柵内)

売地・売家・借家 物件募集

営業時間 7:30～19:30

赤武石油ガス(株)不動産

〒028-1131 上閉伊郡大槌町大槌 12-125  
TEL:0193-42-3167 FAX:0193-42-2310

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~  
(39,380円(税込)~)

境田自転車商会 大槌町末広町14-8  
TEL0193-42-2396

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  
おしとく承ります

営業時間 9:00～18:00  
定休日 月・第3日曜日  
予約優先

美容室 LaLa 大ヶ口2丁目3-39  
TEL0193-42-2784

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  
TEL0193-44-2133 FAX0193-44-2131

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