

## 募集

### 令和9年4月1日採用の消防職員を募集します

- 採用予定人数 6人程度
- 年齢制限 28歳以下(平成10年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人)
- 受付期間 7月21日(火)～8月21日(金)(8月21日必着)
- 第一次試験日 9月20日(日)
- 試験会場 釜石市鈴子町15番2号(予定) 学校法人 瀧澤学園 釜石市国際外語大学校 3階教室(教養試験・作文試験・適性検査) 釜石消防庁舎職員駐車場東側空地(体力測定)
- 採用予定年月日 令和9年4月1日  
※釜石市および大槌町のホームページから受験申込書等をダウンロードできます。(ホームページ掲載期間:7/1～8/21) 申込方法など詳しくは釜石大槌地区行政事務組合消防本部総務課(Tel 0193-22-1641)へ問い合わせください。

## 健康

### 6月は食育月間です

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。

- 大槌町でも「大槌町食育推進計画(第3次)」に基づき食育を進めています。
- ①早寝・早起き・朝ごはん・バランスの良い食生活を実践する
  - ②家族そろって楽しく食事をする
  - ③「いただきます」「ごちそうさま」の習慣を身につける
  - ④地元で採れる食材、郷土料理を取り入れる
  - ⑤野菜たっぷり、塩分控えめの食事を心がける
  - ⑥甘い食べ物や飲み物の摂りすぎに気を付ける
- などの少しの工夫が「食育」につながります。

☎健康福祉課 Tel.0193-42-8715

### 歯と口の健康週間(6月4日～10日)

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日ごろから歯と口の健康を維持することは、食事や会話を楽しむことはもとより、生涯を通じて健康で生きいきとした生活を送るための大切な要素となります。

【歯と口の健康を保つために】

- かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯と口のチェック。

必要時は治療や歯磨き指導、クリーニングなどを受けましょう。

- 歯磨き+αで口の中をきれいにする。  
糸ようじ、歯間ブラシ、マウスウォッシュ、入れ歯は入れ歯洗浄剤、舌ブラシなどを活用しましょう。お子様は仕上げ磨きでみがき残しをきれいにしましょう。
- 生活習慣を見直す  
・食事や間食は時間と量を決めましょう(ダラダラ食べをすると糖分が常に口の中にあるため虫歯の原因になります)  
・たばこをやめる 歯ぐきの血流を妨げ、免疫力低下させ、歯周病の発症・進行を早める  
・ストレスをため込まない 疲れやストレスは、免疫力や唾液の分泌量も低下させる
- かむ力を維持する  
・良い姿勢で、かみ応えのあるものを食べましょう。よくかむと唾液が出て、口の中の汚れを落とし歯周病やむし歯を防ぎます。

☎健康福祉課 Tel.0193-42-8715

### 健康寿命延伸 さわやかストレッチ教室

大槌町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6地区にて開催しています。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、申込不要)

場所	開催日
吉里吉里公民館	6月16日(火) 7月7日(火)
赤浜公民館	6月12日(金) 6月23日(火)
大ケ口多目的集会所	6月18日(木) 7月2日(木)
おしゃっちゃんレッスン室	6月17日(水) 7月1日(水)
桜木町保健福祉会館	6月10日(水) 6月24日(水)
白沢・寺野ふれあい集会所	6月11日(木) 6月25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、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

※どの地区でも、どなたでも参加できます

☎大槌町さわやかウォーキングの会事務局 Tel.0193-42-8715

### 栄養相談

食事で気になっていることについて個別相談を実施します。食生活を見直したいけど、どうしたらよいか分からないなど、悩みや疑問を管理栄養士に相談してみませんか?

■日時 6月19日(金)

- ①10:00～11:00(※1組)
- ②11:00～12:00(※1組)
- ③13:30～14:30(※1組)

■場所 役場1階 相談室2

■予約方法 6月17日(水)までに、下記にお電話ください。

☎健康福祉課 Tel.0193-42-8715

### 健康講座開催のお知らせ

脳卒中予防のための健康講座を開催します。この機会に普段の生活習慣を

見直してみませんか? また、当日は保健師、管理栄養士に健康・食生活に関する疑問や悩みを相談できます。

■日時 6月29日(月)10:00～11:30

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■内容

- ・脳卒中の前触れ・症状について
- ・食事からはじめる脳卒中予防! 適塩のコツ5選
- ・だしを使った味噌汁の試飲、血圧測定など

■定員 25人

■申込締切り 6月23日(火) 16:00まで

■申込方法 電話、FAX、健康福祉課窓口にてお申し込みください。

☎健康福祉課 Tel.0193-42-8715

### 釜石保健所 各種相談および検査

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18日(木) 9:30～12:00(予約制) ※毎月第3木曜日
骨髄バンク登録	6月18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11日(木) 15:00～17:00(予約制)

☎釜石保健所保健課 Tel.0193-25-2710

### 令和8年度 第1回さわやか町内ウォーキング

大槌湾を眺めながら楽しくウォーキングしませんか?

- 日時 6月13日(土) 9:30～12:00予定
- 場所 おしゃっちゃんに集合
- 費用 無料
- 持ち物 水分、タオル、帽子、万歩計、熊鈴など
- 申込方法 6月11日(木)17:00までに下記にご連絡ください。

ウォーキングコース

おしゃっちゃん→橋を渡り安渡方面へ→海づくり記念公園→大槌魚市場→避難道→おしゃっちゃん

※悪天候の場合は、保健センターにてびんころ体操、さわやかストレッチなどを実施します。上履きを持参ください。

☎大槌町さわやかウォーキングの会事務局(健康福祉課) Tel.0193-42-8715



**紹介アニメ公開中!** あなたも一緒に働いてみませんか?

求人編 会社紹介編

社会福祉法人 堤福祉会  
〒028-1101 大槌町吉里吉里 32-18-25  
☎0193-44-2121

**エアコンクリーニング** エアコン内部のカビや汚れはプロにおまかせ!

基本料金 壁掛けエアコン 11,000円(税込み)  
お掃除機能付き 16,500円(税込み)  
店舗や事務所の業務用エアコン洗浄も承ります 27,500円～(税込み)

遺品整理/特殊清掃も受付中!  
お見積り無料・お気軽にお電話ください

クリーンサービス株式会社  
大槌町新町34番3  
☎0193-42-6835

運転免許は不要! 試乗車もありますよ!! ご相談ください!

シニアカー セリオ (リニューモデル) 連続走行30km

スズキセニアカー 新車 418,000円～ 資料あります

218,500円～ 非課税

境田自転車商会 大槌町末広町14-8  
☎0193-42-2396

**おはぐら** 6月サロンのご案内

昼 8日(月)・15日(月) 10時～12時 おしゃっちゃん 第2・3会議室  
夜 11日(木)・25日(木) 18時～ おしゃっちゃん 第2会議室

ちりめん教室 おしゃっちゃん 第2・3会議室  
7日(日)・22日(月) 10時～13時  
28日(日) 10時～15時

《お問合せ》おおつち おばちゃんくらぶ 川原畑:090-7074-0174  
(公)いきいき岩手支援財団【いわて保健福祉基金】助成事業

一般葬から家族葬・社葬等ご要望に応じて承ります。

**新町家族葬会館**  
**新町通夜会館**

博英典礼 仏壇・仏具・慶弔花環・葬儀一式・霊柩運送

当会館での葬儀費用の全額\*を各種クレジットカードでお支払いできます。  
※お布施は除く

24時間年中無休

〒028-1121 大槌町小鏡26-164-15(花輪田) TEL 0193-42-7617 FAX 42-3767