OTSUCHI information

健康

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	9月15日(火) 10月6日(火)
赤浜公民館	9月11日(金)
大ケ口多目的集会所	9月17日(木) 10月1日(木)
おしゃっち	9月16日(水) 10月7日(水)
桜木町保健福祉会館	9月9日(水)
臼沢・寺野ふれあい集会所	9月10日(木) 9月24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
問 **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**

「こころに寄り添い　いのちを守る　いわて」月間

岩手県における自殺死亡率は、長期的に減少傾向ですが、全国的に高い水準にあります。国では、9月10日～16日の1週間を「自殺予防週間」、岩手県では、9月1日から30日までの1カ月間を「自殺防止月間」と定めています。

メンタル不調にかかる病気は、心が強い、弱いに関わらず、過度なストレスが続けば誰もがかかる可能性があります。悩みを誰かに話すことで心が軽くなることがあります。一人で抱え込まず、相談窓口へご相談ください。

「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、悩み別に相談先が掲載しています。

問 **健康福祉課**　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**　9月18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**　9月16日(水)までに、下記にお電話ください。
問 **健康福祉課**　TEL**0193-42-8715**

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

結核は、身近な感染症であり、風邪に似た症状で、咳や痰が2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。早期発見のために定期的な健康診断(胸部レントゲン検査)を受けることが重要です。抵抗力の弱い赤ちゃんは、BCG接種が有効です。季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症では、マスクの着用を含む咳エチケット、手洗い・手指消毒、換気など基本的な感染予防を心掛けましょう。また、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食生活、タバコを吸わないなど、抵抗力を高めることが重要です。

令和8年度　第2回さわやか町内ウォーキング

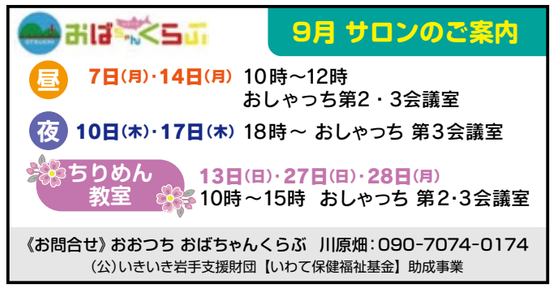
吉里吉里地区の歴史を感じながら、散策しませんか?

■**日　時**　9月12日(土)　9:30～12:00予定
■**場　所**　吉里吉里公民館に集合　　■**費　用**　無料
■**持ち物**　飲み物、タオル、帽子、万歩計、熊鈴など
■**申込方法**　9月10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
吉里吉里公民館→吉里吉里国方面へ→UMIDA吉里吉里→吉祥寺→吉里吉里善兵衛歴代の墓→吉里吉里公民館

※悪天候の場合は、吉里吉里公民館にてぴんころ体操、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

問 **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**



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	9月17日(木) 9:30～12:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
骨髄バンク登録	9月17日(木) 14:30～15:00 (予約制) ※毎月第3木曜日
こころの健康相談	9月10日(木) 15:00～17:00 (予約制)

問 **釜石保健所保健課**　TEL**0193-25-2710**

イベント

東京上野で「2026年ふるさと大槌会」を開催します

町の取り組み状況や課題の報告、アトラクションを予定しています。大槌町出身やゆかりのある皆さんと交流を深める機会です。ぜひご参加ください。

■**日時**　11月21日(土)
10:30～10:50(総会)
11:00～11:50(報告会)
12:00～14:00(交流会)
■**場所**　東天紅上野本店
東京都台東区池之端1丁目4-1
TEL03-3828-5111
■**会費**　9000円　※当日受付
■**受付締切日**　10月31日(土)
～ふるさと大槌会入会随時受付中～
40歳未満の会員(登録必要)は交流会の会費助成があります(3500円引)
問 **ふるさと大槌会**
会長 金崎　TEL**080-5498-3588**
問 **事務局 奈須**　TEL**090-7707-3505**
問 **総務課**　TEL**0193-42-8710**

防災

第70回 船員労働安全衛生月間

9月は船員労働安全衛生月間です。期間中、岩手県運輸支局では、釜石地区船員安全衛生協議会とともに船内における船員の労働災害を防止するため、**「その一歩　見守る家族　待つ笑顔」**をスローガンに各種運動を行います。

船舶所有者・船員の皆さんも各船で安全衛生について点検を行いうとともに、乗組員全員で話し合い、災害、疾病の撲滅に積極的に取り組みましょう

問 **東北運輸局岩手運輸支局(宮古庁舎)**
TEL**0193-62-3500**

地域ぐるみで取り組むクマ出没対策研修会

クマ出没対策の専門家を講師に迎え、市街地など人の生活圏にクマを寄せ付けない地域づくりについて学びます。(参加無料)

■**日時**　9月16日(水)13:30～16:00
■**場所**　釜石市民ホールTEETO　ホールA(釜石市大町一丁目1)
■**申込期限**　9月9日(水)
■**申込方法**　申込フォームから申し込みください。
問 **沿岸広域振興局保健福祉環境部環境衛生課　髙橋**　TEL**0193-27-5538**

住宅情報

町営住宅の入居者を募集します。

■**申込期間**　9月7日(月)～9月24日(木)　※希望住宅が重複した場合は選考
■**入居時期**　申込から約1カ月(一部入居時期が異なる住宅があります)
■**申込方法**　申込書に必要事項を記入し、**必要書類を添えて**大槌住宅管理センターにご提出ください。(郵送可、申込期間内必着)
■**申込先**　〒028-1121　大槌町小鎚第27地割3番地4　シーサイドタウンマスト2階　大槌住宅管理センター　宛
■**申込書**　大槌住宅管理センターで受け取り、または町ホームページから印刷してください。
■**入居要件など**　詳しくは募集案内をご確認ください。

新規募集住宅	建物形式など	間取り	戸数	世帯条件など
寺野・臼沢第3	戸建タイプ ・木造2階建　・ペット飼育可	3DK	1戸	2人以上の世帯のみ
末広町	集合タイプ ・鉄筋コンクリート造6階建(4階) ・ペット飼育**不可**	2DK	1戸	単身可
桂内	戸建タイプ ・木造2階建　・ペット飼育可	3DK	1戸	2人以上の世帯のみ
大ケ口二丁目第2	戸建タイプ ・木造2階建　・ペット飼育可	3DK	1戸	令和9年9月以降入居可

※申込期間内に申し込みが無い場合は、随時受付可の住宅として町ホームページに掲載します(先着受付)　問 **大槌住宅管理センター**　TEL**0193-27-8440**