

### 女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

- 日時 6月23日(土) 午後2時～4時
- 場所 石巻市労働会館
- その他 相談は無料。要予約。仙台市に通勤・通学をしている人は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができます。

☎ 宮城県女医会女性健康相談室  
☎090-5840-1993  
(受付時間：土日祝日を除く午前9時～午後5時)

### 南三陸母子支援ママかふえ

楽しく子どもを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか？

- 日時 6月9日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 平成の森アリーナ
- 対象 乳幼児から中高生まで(小さいお子さんは保護者同伴)
- 内容 自由に走り回ったり、折り紙、お絵かきなど。
- 持ち物 上靴
- 申込先 ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939

### 食中毒を予防しましょう

6月から9月にかけて、食中毒が多く発生します。食中毒予防の3原則「食中毒の原因菌を、“つけない” “増やさない” “やっつける”」を守り、発生を防ぎましょう。

- 1 食中毒の原因菌をつけない**
  - ・こまめに手を洗いましょう。
  - ・肉や魚はそれぞれ分けて包み、保存しましょう。
  - ・包丁、まな板は肉魚用と野菜用に分けてみましょう。
- 2 食中毒の原因菌を増やさない**
  - ・作った料理は早めに食べましょう。
  - ・すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しましょう。
- 3 食中毒の原因菌をやっつける**
  - ・「食品内部の温度が75度で1分以上の加熱」を目安に加熱しましょう。
  - ・電子レンジの加熱は、食品をかき混ぜるなどの工夫で均一に加熱しましょう。
  - ・食品を温めなおすときも、十分な加熱が必要です。もし「食中毒かな?」と思ったら、早めに受診しましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

### 献血に行こう！

贈ろう、あなたの気持ち。献血にご協力ください。

- 日時 6月19日(火) 午前10時～11時30分、午後0時30分～4時
  - 場所 総合ケアセンター南三陸
- ※男女とも400ミリリットル献血のみの受け付けとなります。
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

### 健康相談会「まちの保健室」

- 【日時】 6月26日(火) 午前10時30分～午後2時
  - 【場所】 ウジエスーパー南三陸店 フードコート
  - 【内容】 保健師・看護師による血圧測定などの個別相談
- ※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ピンク色の  
のぼり旗が  
目印です

まちの保健室

**DAIYU HOME CENTER**  
**ダイユーエイト 南三陸店**

毎月8のつく日  
8日 18日 28日 + 毎週土曜日

税込3,240円  
以上お買上げで

**ポイント 5倍**

雑草対策に!  
除草剤豊富に入荷!!

ダイユーエイト 南三陸店案内図 広告

〒986-0729 宮城県本吉郡  
南三陸町志津川(天王前)32番地  
TEL 0226-48-5481

### 乳がん検診を受けましょう

乳がんは、女性のかかるがんとしては最も多いがんです。自身の健康のために、ぜひこの機会に乳がん検診を受けましょう。

※申し込みした人は、検診のお知らせと受診票を配布します。申し込みしなかった人は、当日会場で申し込むことができます。

#### ●日時・会場

受付時間：午前9時～9時30分、午前10時～10時30分、午後0時30分～1時

日時	会場
6月14日(木)	総合ケアセンター南三陸 1階健診室
6月15日(金)	
6月16日(土)	
6月18日(月)	
6月19日(火)	歌津総合支所 大ホール(検診室)
6月20日(水)	
6月21日(木)	



18日、19日の午後の検診は託児を実施します。希望の人は受け付け時に申し込みください。

#### ●対象者・料金

年齢の基準日：平成31年3月31日現在

項目	対象者	料金
超音波検査	30歳から39歳までの女性	1,000円
マンモグラフィ2方向	40歳から64歳までの奇数年齢の女性	1,500円
マンモグラフィ1方向	65歳から69歳までの奇数年齢の女性	1,000円
	70歳以上で奇数年齢の女性	無料

※生活保護世帯は無料です。

#### ●当日の持ち物

- ①受診票 ②検診料金 ③保険証 ④大きめのバスタオル ⑤乳がん検診無料クーポン券
- ※クーポン券対象者は、昭和52年4月2日～53年4月1日生まれの人です。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

楽しく飲んで 安心帰宅

安心 安全 便利

みなさん代行  
って呼んでネ!

宮城県公安委員会認定 第575号

**南三陸運転代行社**

TEL 090-2367-0107

営業時間 PM7:00～AM3:00 (最終受付は午前0時までです)

もっともっと、人とひとつになるクルマを。

クルマがカラダの一部になった瞬間、本当の走る喜びが訪れると信じている。

**Mazda CX-8**

有限会社 志津川マツダ/マツダオートザム志津川  
TEL 46-2415・46-2550