

「みなみさんりく子育てアプリ」のサービス開始について

町では、母子手帳アプリ「母子モ」を活用し、妊娠期・子育て期の人向けの情報配信サービスを開始いたしました。

- 赤ちゃんの成長や一生に一度のイベントを大切に記録したい。
- これから必要になる届出や手続き、健診日程などの情報を逃さず知りたい。
- 子どもの発育や予防接種のスケジュールなど、いろいろと不安がある。
- 子育て関連施設や子育てイベントについて知りたい。



上記のような声にお応えするため、必要な時に必要な情報を配信するほか、子育てに役立つ機能がたくさんあります。

是非、冊子の母子健康手帳と合わせてお使いください。



アプリストアからダウンロード

母子モ

検索

保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402

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！



新型コロナウイルス感染症の影響により、献血者が少なくなっています。宮城県赤十字血液センターの献血車が来町しますので、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策のため、状況によってはお待ちいただく場合があります。時間に余裕をもってご来場ください。

- 日時 6月18日(金)
午前10時～11時30分
午後0時30分～4時
- 場所 役場1階マチドマ

男女とも
400ml献血のみの
受付となります。



保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

アルコール相談・ 家族教室



- 日時 6月15日(火)
家族教室 午後1時～2時10分
専門相談 午後2時30分～4時15分
- 場所 生涯学習センター
- 内容 お酒をやめたいのにやめられない人や家族の相談を受けします。周囲の人からの相談も可能です。また、ギャンブルや薬物などの嗜癖（アディクション）問題の相談にも対応します。
- 相談員 東北会病院 鈴木精神保健福祉士
- 予約期限 6月8日(火)



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
宮城県気仙沼保健所 ☎21-1356

輝き教室

交流の場や、体を動かす機会が欲しいと思っているみなさん。健康で元気に、いきいきと暮らすコツをみんなで学んでみませんか。

- 日時 【初回】 6月30日(水) 午前10時～11時30分
6月～来年3月まで毎月1回開催
- 場所 6月～9月 歌津総合支所
10月～3月 総合ケアセンター南三陸
- 対象者 65歳以上の町民
- 内容 自宅で出来る体操の紹介や介護予防に関するお話
- 参加費 無料
- 送迎 あり
- 持ち物 水分(水筒やペットボトル)
- 講師 セントラルスポーツ・インストラクター
- 定員 30名※新型コロナウイルス感染症予防のため参加人数を限定させていただきます。
- 申し込み 6月11日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588



まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聞いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員（保健師・栄養士）がお待ちしておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 6月22日(火) 午前10時30分～午後1時30分
- 場所 役場1階 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

黄色の
のぼり旗が
目印です

まちの
保健室

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

楽しく飲んで 安心帰宅
運転代行
TEL 090-2367-0107
営業時間 PM7:00～AM3:00(最終受付はAM0:00までです)
基本料金 《2km》1,300円
以降1km毎に200円加算
深夜11:00以降割増料金
屋の運転代行も承っております
宮城県公安委員会認定 第575号 **南三陸運転代行社**

南三陸広報
広告
の ご 用 命 は
営業案内
名刺・ハガキ・封筒・DM・シール・各種伝票類
書籍・新聞・パンフレット・アルバム・ポスター
横断幕・チラシ・広報紙・その他各種印刷
トータルプリント
佐藤印刷株式会社
☎ 0226-46-2176
FAX 0226-46-3186
Eメール sp@eagle.ocn.ne.jp
FAX・メールでの御注文も承ります