

障害者検診事業のご案内

身体に障害がある人を対象に、運動機能(筋力・関節の動き方)を評価する検診事業を実施しています。二次障害予防を目的に、身体状況をチェックしませんか？

- 対象 身体障害者手帳(肢体不自由)を所持する18歳以上の人で、医療機関などのリハビリを受けていない人。
- 実施日 8月24日(水) ※予約制・先着順
- 会場 宮城県気仙沼保健福祉事務所
- 申し込み 宮城県リハビリテーション支援センター ☎022-784-3592
- 申込期限 8月17日(水)
- 費用 無料

性暴力被害相談支援センター宮城

宮城県では、性暴力被害者からの相談を受け、希望に応じた支援のコーディネートを行う「性暴力被害相談支援センター宮城」を設置しています。

センターでは、女性相談員による電話や面接、メールによる相談のほか、希望に応じて警察や医療機関などへの付添い、被害に伴う受診費用などの助成を行います。

一人で悩まず、まずはご相談下さい。相談は無料で、プライバシーは厳守しますのでご安心ください。性別を問わず、どなたでも相談できます。

- また、土曜日は男性相談員による相談も実施しています。
- 電話番号 0120-556(こころ)-460(フォロー) (けやきホットライン)
- 受付時間 月～金 午前10時～午後8時  
土 午前10時～午後4時 (祝日、年末年始を除く)  
※上記時間以外は、国のコールセンターに繋がります。

就職支援セミナー

『パソコンWord講座』

Wordでの表作成と文書編集の便利な機能を学べます。入力できる人を対象に、誰でも無料で利用できます。自分のパソコンをマスターしたい人は持ち込みも可能です。出張相談会も開催しますので、お仕事相談のみの方もお気軽にお問い合わせください。

- 開催日 7月25日(月)
- 会場 ベイサイドアリーナ 会議室
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 定員 6人(要予約)
- ※定員になり次第締め切ります。
- ※雇用保険受給者はハローワークの求職活動にカウントされます。
- ☎ みやぎシゴトサポーター気仙沼 ☎0120-21-5488



健康コラム

その1 食中毒を予防しましょう!

6月から9月にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則である「原因菌を、"つけない" "増やさない" "やっつける"」を実践し、しっかり食べて夏バテしない身体を作りましょう!



食中毒予防の3原則

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。
- ※特に肉・魚・卵を扱った後、トイレや鼻をかんだ後、動物に触れた後など。
- ・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

- ・作った料理は室温に放置せず、早めに食べましょう。
- ・すぐに食べないものや余ったものは、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

- ・「食品内部の温度を75度で1分以上」を目安に加熱しましょう。
- ・電子レンジの加熱は、ムラのないよう時々かき混ぜて均一に加熱しましょう。
- ・食品を温めなおすときも、十分に加熱し沸騰させましょう。

もし「食中毒かな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう!

その2 熱中症にご注意ください

気温や湿度が高い日は、熱中症の発症数が急増します

熱中症を防ぐため適宜マスクを外しましょう

- ・熱中症は、毎年7月から8月に多く発生しています。
- ・特に梅雨明けの蒸し暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。
- ・気温が高いだけでなく、湿度が高い場合や日差しが強い環境などでも起こりやすくなります。
- ・小さい子どもや高齢者などは、屋内でも熱中症にかかりやすいので特に注意が必要です。

マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。マスクの着用により、熱中症の危険が高くなる恐れがあるので、注意が必要です。

予防策

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・屋外で、人と2m以上離れている時は、マスクを外して休憩をとりましょう。
- ・マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

令和4年度 志津川高等学校同窓会総会

今年度の志津川高等学校同窓会総会を、以下のとおり開催します。同窓生のみなさんのたくさんのご参加をお待ちしています。

なお、例年総会終了後に行っていた懇親会は、新型コロナウイルス感染防止の観点から今年度も実施しません。

- 日時 7月22日(金) 午後6時30分～
- 場所 志津川高等学校
- 内容 同窓会総会



志津川高等学校総務部同窓会担当 佐藤(克) ☎46-3643

DAIYU HOME CENTER 8 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

税抜3,000円以上お買上げで **ポイント5倍**

レジヤード用品各種入荷しました!

南三陸店 営業時間 午前9時～午後8時まで 〒986-0729 宮城県本吉郡南三陸町志津川字天王前202番15 TEL 0226-48-5481