

## 6月1日(月)は「人権擁護委員の日」です

町では、現在6人の人権擁護委員が役場本庁と歌津総合支所において、毎月3回の定期相談を実施しています。(相談日は、25ページをご覧ください。)また、常設相談所(仙台法務局気仙沼支局)、電話での相談にも応じています。相談は無料で秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

※電話での相談は下記のとおりです。(平日の午前8時30分から午後5時15分まで)

- ・みんなの人権110番(ナビダイヤル) ☎0570-003-110
- ・子どもの人権110番(フリーダイヤル) ☎0120-007-110
- ・女性の人権ホットライン(ナビダイヤル) ☎0570-070-810

【志津川地域】大山たつ子(沼田) 佐藤 泰一(長清水) 佐藤 道男(小森) 山内 英男(九区)

【歌津地域】中津川洋子(樋の口) 千葉 雅久(伊里前下)

◇問い合わせ 人権擁護委員協議会(保健福祉課社会福祉係) ☎46-2601

## 認知症相談

◇日時 6月19日(金) 午後1時30分から3時30分まで

◇場所 志津川保健センター(自宅訪問可)

◇相談内容 認知症の症状や、介護でお悩みの方の相談

◇相談医 こだまホスピタル 医師 後藤 雅智氏

◇予約期限 6月15日(月)

◇問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588



## こころの健康相談 ~ひとりで悩まず相談してみませんか?~

◇日時 6月11日(木) 午後2時から4時まで

◇場所 歌津保健センター

◇相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、お酒のことで困っている 等でお悩みの方。

◇相談医 三峰病院 医師 連記氏

◇予約期限 6月4日(木)

◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



## 健康コラム

### 歯と口の健康週間について

「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」

6月4日(木)から10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。毎日をいきいきと健康に過ごすためにも、家族みんなで歯と口の健康について考え、虫歯や歯周病を予防しましょう。

特に大人が気を付けたいのは「歯周病」です。歯周病は口の中にいる細菌が原因で、歯を支えている歯ぐきや骨が壊されていく病気で、歯を失う原因の第1位にもなっています。

また、この「歯周病」が全身の病気の原因になるということも分かっています。例えば、細菌が歯ぐきの炎症部位の毛細血管から血液中に入り込み、血管の壁に貼りつく動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を起こす原因になります。さらに、歯周病になるとインスリンが効きにくくなって糖尿病が悪化し、逆に糖尿病が悪化すると歯周病にかかりやすくなる等、お互いに悪影響を及ぼすこともあります。

自分でできる歯周病予防は、1本ずつ丁寧な歯磨きで歯垢を取り除くこと、歯間ブラシやデンタルフロスの使用も役立ちます。生活リズムを整える、よくかんで食べる等生活習慣を見直すことも歯周病予防につながります。

町では、8月から10月まで、40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に成人歯科健診を実施します。今年度から健診料金が無料となります。何かきっかけがないとなかなか歯医者さんには足が向かないもの。この健診の機会を利用して、未来の自分にきれいな歯を残していきましょう。

◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



## 図書館からのお知らせ



### 6月の移動図書館車運行予定

場 所	日 時
入谷山の神平福祉仮設住宅	9日(火) 10:00~11:00
戸倉中仮設住宅	19日(金) 10:00~11:00
自然の家仮設住宅	19日(金) 11:30~12:30
横山駅裏仮設住宅	24日(水) 10:00~11:00
津山若者総合体育館仮設住宅	24日(水) 11:30~12:30
南方仮設住宅	25日(木) 10:30~11:30

※移動図書館車は月1回です。

各自治会の集会場での貸し出しとなります。

◆貸出 1人5冊まで2週間

※図書館の開館時間は午前9時から午後5時までです。

歌津図書館は月曜休館日です。

◇問い合わせ 南三陸町図書館 ☎46-2670  
歌津コミュニティ図書館 ☎36-3371

## おはなしでてこい

6月7日(日)に志津川地区、6月14日(日)に歌津地区においておはなしでてこいを開催します。どちらも午前10時からの開催で、昔話や紙芝居、絵本等の読み聞かせを行います。対象は幼児・児童・一般です。志津川地区は町図書館、歌津地区は歌津コミュニティ図書館・魚竜で行います。ぜひ、遊びに来てください。

## 戸倉図書室について

今月の戸倉図書室は、6日(土)、20日(土)、21日(日)に開放します。場所は戸倉中学校仮設住宅とにありあるコンテナです。開放時間は午前9時から午後4時までです。学習の場としてどうぞご利用ください。

## 未返却図書の返却について

図書館から借りている本はありませんか? ご家庭で確認の上、借りている本がありましたら図書館に返却してください。また紛失、破損等がありましたら必ず職員までお話しください。

## 文化財探訪

文化財を見て歩こう!

町指定 記念物(天然記念物)

田東山つつじ園 歌津字樋の口(田東山)



田東山のつつじは、田東山牧場開拓(昭和44年)の際に保護した「やまつつじ」であり、中には樹齢100年以上のものもあります。初夏の開花時には山頂付近が真紅に輝き、登山者を楽しませてくれます。



南三陸町内の遺跡

寂光寺跡 歌津字樋の口(田東山)

修験の山であった田東山の中腹付近、現在計仙麻大島神社が建っている場所が、寂光寺跡と言われています。昭和63年より3回の発掘調査が行われ、礎石建物跡が発見されたほか、陶器や懸仏、古銭等数多くの遺物が出土しました。

### ご存知ですか? 文化財保護のこと

土地に埋もれている昔の建物跡やそれに伴う土器・石器などは町の大切な文化財です。一旦壊してしまえば二度と元に戻すことができません。これから住居の新築や土地の造成・改良などをお考えの場合は、必ず教育委員会にご一報ください。

◇問い合わせ 教育委員会生涯学習課文化財担当 ☎46-2639

## 今月の移動町長室は、6月26日(金)です。

◇時間 午後1時30分から4時まで ◇場所 歌津総合支所2階会議室

◇問い合わせ 歌津総合支所地域生活課 ☎36-2111