

お茶を一服どうぞ

友好町である山形県庄内町の「茶道教室」(裏千家)からお茶のふるまいが行われます。

難しい作法はいりません。気軽にお茶とお菓子を楽しんでください(無料)。

日時 11月7日(火)

正午～午後1時(先着70人)

場所 南三陸町役場 マチドマ

☎ 金子 ☎0234-42-2721



女性医師による 女性の健康・医療講座

女性は、結婚、出産、子育てなどのライフイベントや、更年期障害をはじめとした女性ホルモンの影響により、さまざまな心身の不調を抱えやすいといわれています。

講座では、女性に気をつけていただきたい「からだ」と「こころ」について、女性医師が分かりやすくお話しします(要申込、参加費無料)。

日時:10月28日(土)午後2時～3時

場所:登米市迫にぎわいセンター

定員:20人(定員になり次第締切)

●申込先 宮城県健康推進課

☎022-211-2623

[受付時間:午前9時～午後5時15分(土日除く)]

メール kensui-k@pref.miyagi.lg.jp

生活習慣病予防セミナー



～よりよく生かそう健診結果!～

【日時】10月26日(木)午後2時～4時

【場所】総合ケアセンター南三陸 2階大会議室

【対象】誰でも参加できます

【内容】①医師による講演「ためになる血圧のお話」

講師:南三陸病院 副院長 西澤 匡史 先生

②保健師・管理栄養士による健診結果に基づいた個別相談(希望者)

【持ち物】健診結果票(個別相談を希望する人)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

薬と健康の週間



10月17日(火)から23日(月)は「薬と健康の週間」です。

医薬品は病気やけがを治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なう恐れがあります。

以下のことに注意して、正しく医薬品を使いましょう。

- 医薬品について不明な点がある時は、医師・薬剤師などの専門家に相談して、適切に使用しましょう。
- 医薬品は、使用期間、用法、用量、保管方法などを守り、使用上の注意を十分に理解して使用しましょう。
- 複数の医療機関・診療科受診による重複投与、相互作用の確認などのために、お薬手帳を活用するとともに、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 子どもによる医薬品の誤飲事故の危険性があるため、医薬品は子どもの手の届かない場所に保管するなど、適切に保管・管理しましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

今の子供生ごみリサイクルで注意してほしい食材

お願い



ハロウィン(10/31)で飾ったかぼちゃはれごと出さず(タネを取って)小さく切って出してくださいね

国保の保険証は届きましたか？

9月末に新しい保険証を送付しました。

まだ、保険証が手元に届かない場合は、郵便の転送届などを確認のうえ、担当まで問い合わせください。

なお、古い保険証は使えません。ご自身で処分するか(個人情報記載されているので、はさみで切るなどして処分してください)、または町民税務課や歌津総合支所へご返却いただいても結構です。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

旧入谷中学校体育館利活用者募集

使われなくなった旧入谷中学校体育館(改造済)を有効活用し、地域産業振興や雇用の拡大などを図ろうとする事業者を募集します。

なお、応募多数の場合は、聞き取り調査(ヒアリング)を行い、利活用者を決定します。

応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

募集期間 10月16日(月)～26日(木)

☎ 管財課財産管理係 ☎46-1381

健康コラム

『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、戸倉コミュニティ推進協議会の会長や戸倉地区健康づくり隊のリーダーとしても活躍されている長清水地区の佐藤泰一さんです。



Q 健康づくりの取り組みは？

自宅周辺の環境整備や散歩ですかね。忙しくてなかなか運動に費やす時間ありませんが、空いた時間にはできるだけ庭の手入れや自宅周辺の草刈り、散歩などをするようにしています。私自身、健康にはあまり自身はありませんが、体を動かさないといけないとは常に思っています。庭の草取りでは、急な坂があるので、上り下りを何回もすると意外と多く歩くので良い運動になります。散歩は夕方に孫と一緒にしています。とにかく足腰が悪くならないように、家にいるときはなるべく半日は動くようにすること、ストレスを溜めないように自分の好きなことをしてリフレッシュすることを心掛けています。

Q 他にも取り組んでいることはありますか？

現在、戸倉地区の健康イベントなどの企画に携わっています。震災後、隣近所との関わりが減り、また、住民同士の交流がなくなっていることが不健康に繋がっている原因の一つだと思います。今年の7月に震災後初めてとなる地区家庭バレーボール大会を開催し、高校生から大人まで、たくさんの人が集まり、久しぶりの再会を楽しみました。このことが、日々の健康に繋がると思います。私はこのような地区コミュニティ活動を通じて仲間との交流を楽しみ、健康に過ごしたいと思っています。

〈町の管理栄養士から〉

健康維持のため、日常生活の中で運動量を増やす工夫をされています。また、地区の皆さんに健康でより過ごし易い環境の中で暮らしてもらえよう、戸倉コミュニティ推進協議会会長として、地区コミュニティの復活に取り組んでいきたいという思いをインタビューして強く感じました。今後益々のご活躍を期待しています。



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113