

受動喫煙をご存知ですか？

喫煙対策の講演会を開催します

受動喫煙とは「たばこを吸わない人が他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうこと」を言います。

煙に含まれる発がん性物質などの有害成分を知らず知らずのうちに吸い込んでしまうことを防止するため、法律が改正され、4月1日から飲食店や事業所などの屋内でも禁煙が義務付けられます。

町では、受動喫煙や新しい制度について理解を深めてもらうため、次のとおり講演会を開催します。制度の目的や内容、職場の受動喫煙対策など分かりやすく解説します。飲食店や事業所などが対象ですが、興味のある人はどなたでも自由に参加できますので、この機会に、居心地の良い快適な空間づくりを目指してみませんか？

受動喫煙対策についての講演会

- 【日時】 2月5日(水) 14時30分～16時
※受付 14時から
- 【場所】 総合センター2階(大集会室)
- 【演題】 これからの喫煙対策
- 【講師】 岩手県予防医学協会 立身政信医師
- 【参加費】 無料
- 【申込先】 健康福祉課 ☎内線157

【上腕の筋力強化】

- ①右手をへその前20cmから30cmのところで、手のひらを顔の方向に向けます。
- ②左手は右手首を手前から握ります。
- ③右手は肘を曲げる方向に、左手は肘を伸ばす方向に力を入れます。



ゆっくり息を吐きながら力を入れます(5秒間)



肩が上がらないように注意しましょう！

シルバーリハビリ体操の日

- 【開催日】 1月9日(木)、16日(木)
- 【時間】 10時30分から11時30分まで
- 【場所】 保健センター1階集会室
- 【対象者】 体を動かしたい人(おおむね60歳以上)

【肩痛、肩こり予防】

- ①胸をそらせて肩を上げます。
- ②全身の力を抜くように肩を前の方にストンと下ろします。



息を吸いながら肩を上げて、息を吐きながら肩を下ろします



ワンポイント
少し前の方に肩を下ろします



横から見たとき

町食生活改善推進員

近藤康子さんと鈴木タケさんが受賞報告

受賞報告のため町長室を訪れた近藤康子さん(左から2番目)と鈴木タケさん



11月26日、いわて県民情報交流センターで開催された県食生活改善推進員団体連絡協議会40周年記念式典の席上で、近藤康子さん(78歳、小田)が公衆衛生功労者知事表彰を鈴木タケさん(78歳、平船)が食生活改善推進員団体連絡協議会長表彰をそれぞれ受賞しました。

お二人は12月11日、町長室を訪れ受賞を報告。鈴木重男町長は「長年の献身的なご活躍が認められての表彰です。今後ともよろしく願いいたします」とあいさつ。近藤さんは昭和59年から、鈴木さんは平成8年から町食生活改善推進員として活動をはじめ、同役員を歴任しながら郷土料理や健康料理を広めるなど、町の食育活動と食文化の伝承に尽力されました。

特定健診とがん検診の申し込みを受け付けます

1月上旬に各地区の保健委員が令和2年度の「特定健診&がん検診申込書」を配布します。全世帯に配布されますので、町の集団健診を受ける、受けないにかかわらず、必要事項を記入のうえ、期日までに提出をお願いします。

- 提出期日 1月20日(月)
- 提出先 各地区の保健委員または健康福祉課に提出してください。
- その他 町の特定健診とがん検診は無料で受けられます。自分の健康状態を確認するため、この機会に健診を受けましょう！

☎健康福祉課 ☎内線158、159

令和2年度 町立保育園への新規入園を受け付けます

町では新たに町立保育園に入園を希望する幼児の入園申し込みを受け付けます。

- 入園申込書の交付
 - ▷期日 1月6日(月)から
 - ▷時間 8時30分から17時15分まで
 - ▷場所 教育委員会事務局、各保育園
- 入園申込書の受け付け、聞き取り調査
 - ▷日時 1月23日(木)、24日(金) 両日とも9時から19時まで
 - ▷場所 総合センター2階「産業経営相談室」
- 現在入園している園児の継続手続き
 - 各保育園からお知らせしますので、ご確認ください。

☎教育委員会事務局 ☎内線275

毎月第1、第3木曜日は
シルバーリハビリ体操の日

町は第1、第3木曜日を「シルバーリハビリ体操の日」として、シルバーリハビリ体操を定期的に行います。「いつでも、どこでも、どんな姿勢でもできる」を合言葉にリハビリ治療で行う運動を簡単な体操にしたものです。体力に自身がない人でも気軽に取り組みます。日々、元気な生活を送れるように皆さんと一緒に、楽しく体操しましょう！

☎町地域包括支援センター(健康福祉課内)
☎内線153、170