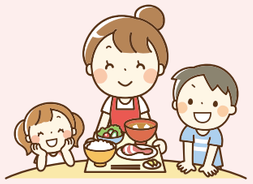
健康づくりは「食」と「歯（お口）」からはじまります

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179



毎年6月は**「食育月間」**です。「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて生涯にわたって**「食べる力」=「生きる力」**を育むことが大切です。

食育月間イベントに参加したり、食育の取り組みを実践してみてはいかがでしょうか。

また、「歯と口の健康」は、全身の健康と深く関係しており、口腔内の不調はさまざまな病気の原因や悪化につながるおそれがあります。大切な体を守り育てるためには、毎日の歯磨き、定期的な歯科健診、そして健康的な生活習慣が重要です。この機会に歯と口の健康について理解を深めましょう。

企画展

歯とお口の健康展

～口腔ケアが全身の健康を守る～

肥満や生活習慣病の予防のためには食べものをバランスよく食べることが大切です。そして食べるためには健康な歯が欠かせません。

市図書館では「歯と口の健康週間」にちなみ、市健康推進課と共催で企画展「歯とお口の健康展」を開催しています。

展示してある本を借りた人にはプレゼントがあります。

期間　6月22日㈰まで
（16日㈪は休館日）
場所　市図書館　1階　展示ホール
問い合わせ　市図書館　☎25-2233

震災ストレス相談室

釜石地域こころのケアセンターは、震災以後、不安で眠れない、気分が落ち込むなど、被災によるこころの不調について、専門スタッフが相談に応じています。相談を希望する人は下記へご連絡ください。

※すでに精神科に通院している人は、まずは主治医にご相談ください

※感染症の流行状況により、延期・中止になる場合があります

■相談・予約・問い合わせ
釜石地域こころのケアセンター
☎25-1822

■予約受付時間　月～金曜日（祝日除く）
9時30分～15時30分

ワンポイントアドバイス

中田薬局小佐野店
袴田　達也

食中毒に気をつけましょう

夏は気温が上昇するため細菌性食中毒に注意が必要です。細菌は20度から増殖しやすくなります。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

「つけない」とは食べ物に菌をつけないということです。手洗いが大事です。また、生の肉や魚を最後に切るなど切る順番にも注意が必要です。

「増やさない」とは低温で保存するということです。細菌は10度以下で増殖がゆっくりになりマイナス15度で増殖が停止します。購入したものはすぐ冷蔵庫に入れましょう。ただ冷蔵庫では菌の増殖は止まってはいないので過信せず早めに食べましょう。

「やっつける」とは加熱するということです。ほとんどの菌は加熱すると死滅するので、よく加熱することが重要になります。

その他の注意点としてエコバッグを清潔にしましょう。知らないうちに肉や魚の汁が付きそのまま使っていると食中毒のリスクが高まります。定期的に洗濯をしましょう。

最後に、食中毒になったかなと思った時に市販の下痢止めを使うことはおすすめしません。食中毒の下痢は体内から病原菌を出す反応です。下痢を止めてしまうと体内に病原菌が残り回復が遅れてしまいます。食中毒かなと思ったら医療機関を受診しましょう。

文化財名　**釜石鉱山田中製鐵所栗橋分工場跡**　市指定文化財

時　　代　明治25（1892）年～大正10（1921）年

所 在 地　橋野町第39地割

栗橋分工場は陸海軍弾丸材として釜石産銑鉄の需要が高まったことから、明治27（1894）年に釜石鉱山田中製鐵所の第７高炉として吹入を開始しました。監督は釜石出身の高炉技師高橋亦助が務めました。初期高炉とは異なり１基での操業が可能であったことから、沢桧川右岸に社宅や事務所、精錬施設などがコンパクトにまとまっていました。開始時の生産は日産８ｔで、明治35（1902）年の改良時には日産15ｔまで増加しています。二股、高前、細越などの採鉱場からトロッコで運ばれた鉄鉱石を原料に用い、他の高炉がコークスへの転換を進める中、栗橋分工場は木炭による操業を続けていました。製品は牛馬、専用馬車、自動車と時代に併せて輸送機関を変え、両石港に運ばれました。

第一次世界大戦後の恐慌の影響を受け、大正10（1921）年２月に休山しました。

移動図書館車「しおかぜ号」７月巡回日程

1日㈫	
平田地区生活応援センター	9:40~10:10
平田災害公営住宅前	10:20~10:50
平田こども園	11:00~11:30
県水産技術センター	12:00~12:30
3日㈭	
かまいしワーク・ステーション	9:50~10:20
鵜住居保育園	10:40~11:10
沢口製パン前	13:15~13:45
鵜住居公民館前	14:00~14:30
4日㈮	
松原公園付近	9:30~10:00
唐丹公民館前	10:30~11:00
栗林町仮設団地跡	13:00~13:30
砂子畑集会所前	13:40~14:10
8日㈫	
只越復興住宅1号棟前	10:15~10:45
かまいしこども園	11:00~11:30
釜石小学校	13:00~13:30
中妻地区生活応援センター	13:40~14:10
9日㈬	
浜町 篠原浩さん宅前	10:00~10:30
昭和園クラブハウス	10:45~11:15
働く婦人の家	11:30~12:00
中小川 カサ・デ・ファミリア	13:20~13:50
シープラザ釜石西側駐車場	14:05~14:35
12日㈯	
青葉ビル	9:30~10:00
市役所車庫前駐車場	10:10~10:40
大只越市営住宅付近	10:50~11:20
釜石情報交流センター駐車場	11:30~12:00
県営上平田アパート4号棟前	13:30~14:00
上平田 教職員アパート付近	14:10~14:40
17日㈭	
双葉学童育成クラブ	15:00~15:30
18日㈮	
鵜住居幼稚園	10:00~10:30
鵜住居町 日向アパート前	10:40~11:10
栗林小学校前	12:50~13:30
県営両石アパート	14:00~14:30
24日㈭	
甲子林業センター駐車場	9:15~ 9:45
唄貝 チビッコ広場前	10:00~10:30
洞泉市営住宅前	10:40~11:10
洞関地区コミュニティ消防センター前	11:20~11:50
25日㈮	
大畑団地集会所前	10:30~11:00
甲子地区生活応援センター	11:10~11:40
29日㈫	
栗橋地区生活応援センター	10:10~10:40
上栗林地区集会所前	10:55~11:25
釜石地区合同庁舎	12:00~12:30
30日㈬	
平田駅前	9:20~ 9:50
あいぜんの里	10:00~10:30
デイサービスセンター善	10:40~11:10
上平田ニュータウン集会所前	11:20~11:50
岩手大学 釜石キャンパス	13:00~13:30
そんぽの家　GH 釜石平田	13:45~14:05

釜石市立図書館〈7月の休館日〉
7日、14日、21日、22日、28日、31日

※休館日の確認や図書の検索などができます⇒

（交通事情により多少のずれが生じることがあります）
問 図書館　☎25-2233