

相談

出張年金相談 お気軽に相談を

- ▽期日Ⅱ7月28日(木)
▽時間Ⅱ午前10時30分～午後3時30分
▽会場Ⅱ市役所第1会議室
▽申込方法Ⅱ①氏名②生年月日③住所④基礎年金番号⑤連絡先の電話番号⑥主な相談内容を連絡ください。
※基礎年金番号は、年金手帳、年金証書などに記載されています。
▽申込期間Ⅱ6月28日(火)～7月27日(水)
▽定員Ⅱ15人(先着順)
▽申込先・問い合わせ先
一関年金事務所
(☎0191-234246)
起業、経営等無料相談会を開催します
▽期日Ⅱ7月7日(木)、21日(木)
▽時間Ⅱ①午後6時、②午後7時30分
▽会場Ⅱ大船渡市役所本庁舎
※気仙管外の人限定で、オンラインでの参加も可
▽相談時間Ⅱ1人90分まで

▽対象

- ・起業相談Ⅱ市内で起業を検討している人
- ・経営相談Ⅱ市内で開業後おむね5年以内の人、もしくは市内で第二創業や事業拡大、事業承継を検討している人
- ▽相談内容Ⅱ起業、第二創業、事業拡大などに関する計画の立て方、資金調達(補助金ほか)、各種届け出など
- ▽申込方法Ⅱ次のいずれかの方法で申し込みください。
 - ・スマートフォンなどからQRコードを読み取り、申込フォームへ入力する。
 - ・市ホームページより申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、Eメール、ファクス、直接持参のいずれかで申し込む。
- ▽申込締切日Ⅱ開催日の1週間前
- ▽その他Ⅱグループでの相談も可能です。なお、相談内容に関する個人情報、厳守されます。
- ▽申し込み・問い合わせ先
産業政策室(☎内線107/☎264477)



申込フォーム

新型コロナウイルスワクチン接種情報

～これから1～3回目接種を希望する人へ～ 集団接種の日程、申込方法をお知らせします

これから3回目接種の接種時期を迎える人や、さまざまな事情で接種を受けることができなかった人も、1～3回目の接種を受けることができます。

1～3回目接種は、市民体育館での集団接種、医療機関による個別接種のいずれかで受けることができ、このうち、市民体育館での集団接種は次のとおり行います。

7～8月の集団接種日程

ファイザー社製	7月16日(土)、 8月4日(木)、20日(土)、25日(木)
武田/モデルナ社製	7月6日(水)、7日(木)、20日(水)、 21日(木)、23日(土)、27日(水)、 28日(木)、8月3日(水)、10日(水)、 17日(水)、18日(木)、24日(水)、 27日(土)、31日(水)

- ▷会場＝大船渡市民体育館
▷接種時間＝平日午後2時～4時30分、土曜日午前9時30分～正午、午後2時～午後4時30分
※日程は変更となる場合があります。
※12歳～17歳の人は、ファイザー社製のみ接種を受けることができます。

集団接種の申込方法

- 1・2回目接種を希望する人
市の新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口へ電話で申込み(☎28061)
- 2 3回目接種を希望する人
インターネットまたは電話で申込み

電話で予約

大船渡市新型コロナ
ワクチン接種予約センター

☎0192-28462

※受付時間は午前10時～
午後5時(平日のみ)

スマホやパソコンで予約

大船渡市新型コロナウイルス
ワクチン予約サイト

<https://jump.mrso.jp/032034/>

スマホでも
パソコンでも
予約OK



5～11歳向け1・2回目接種

- 接種を希望する人は、上記の2次元コードまたは電話(☎28462)から申し込みください。
▷日程＝7月8日(金)、29日(金)、8月19日(金)、9月9日(金)、30日(金)
▷接種会場＝大津医院
▷接種時間＝午後5時から
※接種の30分前を目安に来院ください。

いきいき！健康講座

184

知っておきたい！

熱中症に関する大切なこと

■熱中症に注意が必要な時期を迎えます

熱中症の発生は、真夏日(最高気温が30℃以上)や猛暑日(最高気温が35℃以上)になると増加します。

しかし、熱中症は気温が高い時だけ起こるわけではなく、梅雨の晴れ間などの蒸し暑くなった時にも多く見られます。体が暑さに慣れていないのに、気温が上昇するときはさらに危険です。無理をせず、徐々に体を慣らしましょう。

■高齢者は室内や夜間の熱中症にも注意

高齢者は、体の水分量が低下していることや、体温を調節する機能が低下していること、暑さやのどの渇きを感じにくいことから熱中症になりやすく、日中の炎天下だけではなく、室内や夜間でも多く発生しています。

熱中症患者の約半数は65歳

以上の高齢者です。家族や周囲の人が、日頃から注意し、積極的に声を掛けてください。

■熱中症の予防のポイント

- 暑さを避ける
 - ・涼しい服装をして、日傘や帽子を使う
 - ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
 - ・涼しい室内に入れないければ、屋外でも日陰へ
- のどが乾いていなくてもこまめに水分補給
 - ・1時間ごとにコップ1杯
 - ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
 - ・1日あたり1・2リットル(コップ約6杯)を目安に
 - ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに
- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
 - ・窓とドアなど2カ所を開ける
 - ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定
- 暑さに備えた体づくりと体調管理
- ・暑さに備え、熱くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で静養

■「熱中症警戒アラート」の発表時は特に気を付けて

環境省では、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合、前日夕方または当日早朝に都道府県ごとの「熱中症警戒アラート」を発表しています。

テレビやウェブサイトなどで発表されますので、熱中症警戒アラートが発表された時は、外出を控える、エアコンを使用するなど、熱中症の予防行動を徹底しましょう。

▽問い合わせ先

健康推進課成人保健係

(☎271581)



熱中症予防情報
大船渡地点の暑さ指数

無料・65歳以上対象「体力づくり講座」参加者募集！

～体力づくりで健康的な体を手に入れましょう～

- ▷期日・会場＝右表のとおり
▷時間＝午後2時～3時
※日頃市地区のみ午前9時30分～10時30分
▷受付時間＝午後1時30分～
※日頃市地区のみ午前9時～受け付け
▷対象＝65歳以上(運動制限のない人)
▷内容＝体力づくりに効果的な運動や健康づくりの講話など
▷定員＝各地区30人(先着順)
▷申込締切日＝各地区開催日の前日までに電話で申し込みください。
▷持ち物・服装＝マスク着用、飲料水、眼鏡(必要な人)、動きやすい服装
※上履きが必要な地区がありますので、申し

込みの時に確認ください。

▷申込先・問い合わせ先＝特定非営利活動法人
さんりくWELLNESS(☎080-1823-2015)

■各地区の日程および会場

地区	期日	会場
盛	7月5日(火)	カメラアホール
大船渡	7月4日(月)	おおふなぼーと
末崎	7月7日(木)	ふるさとセンター
赤崎	7月12日(火)	赤崎地区公民館
猪川	7月11日(月)	猪川地区公民館
立根	7月14日(木)	立根生活改善センター
日頃市	7月21日(木)	旧・日頃市中学校体育館
綾里	7月19日(火)	綾姫ホール
越喜来	7月25日(月)	三陸公民館
吉浜	7月28日(木)	吉浜地区拠点センター