



主 内容

- 1~2.....派遣職員などによる被災地派遣リポート
- 3.....節電に取り組もう、台風・大雨に備えてのチェックポイント
- 4.....新コーナー「もしも、災害の一日前に戻れたら...」

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp Ⓔhttp://www.city.nabari.lg.jp



宮城県 避難所運営やガレキの撤去などに従事 塩竈市 松村 大介 (危機管理室)

宮城県塩竈市の避難所となっている公民館で、被災者の受付や食事の準備、支援物資の受付、宿直など避難所の運営にかかわり、また、津波の被害が深刻な離島でガレキの撤去作業にも従事しました(5月1日~14日/第1班)。

塩竈の市街地にある避難所は1カ所に集約され、派遣期間中に避難者が仮設住宅に移っている状況でした。その一方で、離島の避難所では行政の支援も届きにくいこともあり、区長を中心に、生活のルールづくりや行政との連絡など自主運営がなされていました。

塩竈市の防災担当者によると、避難者は想定約3,000人を大幅に上回る約9,000人となり、また、市指定避難所以外にも集会所など自主的な避難所ができたといいます。さらに、避難所へ行かな



道路に散乱したガレキを撤去

かった自宅避難者を含めると、到底行政だけでは、きめ細やかな情報発信や支援物資の提供などができない状況だったそうです。災害時における地域の果たす役割を再認識するとともに、地域や施設管理者、市が連携して、事前に避難所運営のルールづくりや避難所運営訓練をしておく必要性を感じました。もちろん、地域で普段から「顔の見える関係」を築いておいていただくことも大切です。一方で、災害発生時、行政として最も重要なのは、迅速に情報を把握・整理すること。そして、率先して行動に移していくことだと学びました。

作業の合間を見て塩竈市以外にも被害の大きかった地域を実際に見て回りました。離島では、妻の遺体を自身で見つけたという被災者の話に衝撃を受けました。そして、わたしの携わる「防災」という業務は「命にかかわるもの」と改めて強く認識しました。今後も、市民の皆さんと一緒に、しっかりと取り組んでいきたいと思っています。



被災者の受付など避難所運営に携わる

被災地派遣リポート

派遣職員などがみた被災地の状況や学んだことは――

市の支援状況

人的支援

- 3月11日 緊急消防援助隊派遣(1次~4次隊)~宮城県仙台市など <のべ25人>
- 4月5日 保健師派遣~岩手県陸前高田市<1人>
- 5月1日 市職員派遣~宮城県塩竈市<避難所支援業務など短期派遣 <のべ70人> ※予定
- ~7月31日 <被災状況調査など長期派遣 <のべ10人> ※予定
- ~9月30日 医療看護班派遣~岩手県陸前高田市<医師1人、看護師2人、事務職員1人>
- 5月6日 ~10日

物的支援

- 3月14日 市庁舎、市社会福祉協議会などに義援金募金箱を設置
- 3月14日 市の備蓄品(毛布800枚)を宮城県に向け搬送
- 3月18日 市民からの救援物資を受け、搬送
- ~4月30日
- 3月18日 被災者向けに市営住宅の提供開始(6戸・家賃無料)



写真: 緊急消防援助隊
3月14日: 宮城県仙台市

岩手県 市立病院 医療看護班として患者を診察 陸前高田市



写真左から

須藤 博明 (市立病院医師)
生田 耕一郎 (市立病院看護師)
中岡 範子 (市立病院看護師)
籠井 昭彦 (市立病院事務職員)



症状などを聞き取る中岡看護師

【須藤医師】

岩手県陸前高田市で、秋田県や東京都の医療関係者とともに、患者の診察や薬の処方などを行ってきました(5月6日~10日)。

拠点診療所となっていたコミュニティセンターには、1日100人程度の患者が受診。その多くは高齢者で、風邪や胃腸炎、そして、高血圧や糖尿病など慢性疾患の患者が多かったです。中には、心のケアが必要な人やガレキ撤去でケガをした人もいました。また、センターにはレントゲンなどの一部の医療機器はあるものの、水道がなかったのが特に大変で、アルコールなどで代用しました。

医師も震災で亡くなっている中、長期的な医療支援が必要かもしれません。また、今回は、非常時の体制での診察となりましたが、いかに医療関係者の連携が必

要かを痛感。チーム医療の大切さに改めて気付かされました。

【生田看護師】

現場では、即戦力が求められました。診療体制が整っていないからといって「これはできない」と言っていられない。どんな状況でも対応できる看護師が必要だと強く感じました。

【中岡看護師】

親族が津波で流されるなど深刻な状況に置かれている人もいて戸惑ったこともありましたが、でも、じっくりと話を聞かせていただくだけでも、とても落ち着いた、という人が多かったです。今後も、患者さんの話をよく聞き、心のケアができる看護師を目指していきます。

【籠井事務職員】

拠点診療所では受付のお手伝いをし、市立病院医療看護班の一員として患者や地域の皆さんと接することを心がけました。

引き続きご協力ください
東日本大震災 義援金

5月31日までに市にお寄せいただいた義援金の累計金額は、4,514万3,227円。随時、日本赤十字社や三重県共同募金会へ送金しています。市内の主な公共施設に募金箱を設置していますので、引き続きのご協力をよろしくお願いします。



岩手県 避難所での健康チェック

小林 由美子（健康支援室）

岩手県陸前高田市で、三重県から派遣された2人の保健師とともに、3カ所の避難所や数件のご家庭を巡回し、健康チェックや感染症予防を行ってきました（4月5日～9日）。

被災者の皆さんからは「遠いところから来てくれた」と感謝いただくなど、暖かく穏やかな人が多いと感じました。でも、そんな皆さんは、家を流されたり、ご家族の遺体が確認できていなかったり、今後の生活に不安を感じておられました。それだけに、心のケアが必要な人を把握し、医療支援チームにつなげることも重要な業務でした。



避難所で被災者から話を聞きながら健康チェック

避難所は集団生活ですので、感染症が蔓延しやすい状況だったと言えます。また、市内ではインフルエンザが発症している避難所もあり、マスクやアルコール消毒の徹底を一人ひとりに訴えかけたりもしました。

保健師としてできることに精一杯取り組み、現地で活動する中で、一人ひとりに寄り添い、耳を傾けることの大切さを実感しました。「明日も待ってるからね」。そんな被災者の皆さんの声は忘れられません。



宮城県 危険と隣り合わせの搜索活動

仙台市 藤岡 義信（市消防本部）

三重県緊急消防援助隊として、宮城県仙台市で生存者を搜索しました（3月11日～15日／1次隊）。

活動を始めようとする中、津波の来るとの無線連絡が入りました。活動現場は、海岸から3km圏内でしたが、避難すべき高台がない。隊員は民家の屋根に急いで避難しました。結局、誤報であったため、津波は来ませんでしたが、その際、「津波が来ればもう仕方がない」と覚悟しました。

さらに、度重なる余震や原子力発電所が危ないといった情報が飛び交う中、みんなで「一人でも多く救助しなければならぬ」と励ましあって活動を続けました。最終的に三重県隊とし



津波の情報が入り、民家の屋根に緊急避難

ては、16体の遺体を収容するなどしました。

時間の経過とともに、救助隊が人命救助をすることはやはり難しく、災害時の初動体制としての自助・共助の重要性を再認識しました。また、津波による被害だったこともあり、どこを搜索すればよいか分からない状況。結局、効率的な搜索はできませんでした。名張で大規模災害が起こった場合を考えると、地域の中でどのような人がいるのか把握されていることで、より円滑な救助が可能になると思います。

宮城県 被災状況を調査

塩竈市 富澤 一郎（下水道建設室）



宮城県塩竈市で、道路（市道）の被災状況の調査を、2人1組で行って来ました（5月1日～6月2日／第1班）。

阪神・淡路大震災以降、耐震化が進められてきた橋の被害は少ないのですが、道路の被害が目立ち、塩竈市の市道は、約700路線のうち半数以上に、地震によるひび割れや陥没といった被害がみられる状況です。一方、塩竈市の職員は、震災から1週間程度、市役所で泊まり勤務。その後も、膨大な業務に追われ、かなり疲弊しているようでした。そうした中、わたしたちは、1日に10kmほど市道を歩いて被害の概要を調査したり、市道の災害査定に必要な具体的な道路の復旧計画を作成したりしました。

市道の災害査定業務は1年間ほど必要で、その後3年を目標に道路工事が行われる予定です。しかし、人手が足りない中、5月末で災害査定が済んでいるのは15路線。道路の復旧はまだこれからです。今後も機会があれば、被災地の復旧・復興に力を尽くしたいと思います。



離島の調査作業

被災地の現状

村上 昭弘さん ※（宮城県塩竈市防災安全課）



塩竈市の沿岸部は、津波で大きな被害を受けましたが、ライフラインはほぼ復旧し、市街地のガレキ撤去や被災家屋の片付けなど

も、のべ6,500人ものボランティアの皆さんの協力などにより収束しつつあります。ただ、塩竈市内の離島や近隣の市町の被害状況は深刻で、復旧の目処が立っていないのが現状です。

塩竈市内では、名張市をはじめ17の自治体の皆さんに避難所の運営などに尽力いただいています。被災状況の調査をはじめ、震災関係の膨大な業務で塩竈市の職員が足りない中、大変助かっています。ぜひ、ここでの経験を各自治体での防災対策に生かしていただきたいと思います。

復興に向けて塩竈市民の要望を調査していく必要がありますが、雇用を守るためにも、企業への支援を早急に行う必要があると考えています。今後も、国をはじめ、全国の皆さんの協力をいただきながら、震災からの復旧・復興に全力を尽くしていきます。



深刻な津波の被害を受けた塩竈の離島

※被害・復旧状況や村上さんの所属などは取材時（5月13日）のものです。

皆さんの暖かいご協力ありがとうございました

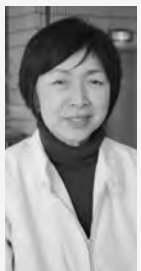
1,412箱分の支援物資

市民の皆さんのご協力により、支援物資は、3月18日から4月30日まで、紙おむつ（約1,600パック）やトイレットペーパー（約1万ロール）など、段ボール箱で1,412箱分になりました。これらは、3月以降順次、宮城県庁や宮城県岩沼市、岩手県宮古市、福島県南相馬市へ送付させていただきました。

なお、144人ものボランティアの皆さんに支援物資の受入れや整理にご協力いただいたほ



か、事業所の皆さんには、無償で段ボールを提供いただいたり、被災地まで配送していただいたりと、多くの皆さんにご協力いただきました。本当にありがとうございました。



「自分でできることを何かしたい」と支援物資の受入れに参加

中山 弘美さん（つつじが丘南2）

支援物資受付当初、早速おむつを持参しました。さらに、受付や仕分けなど自分にできることなら何でもしたいと感じ、ボランティアとして参加することになりました。

現地は寒いだろうと手編みの靴下を持参されたお年寄りもおられまし

た。受付品目が決まっているため、お断りさせていただかなければならぬ残念でしたが、たくさんの支援物資からこうした皆さんの暖かい気持ち伝わってきて、とてもうれしく感じました。今後も、できる範囲で支援活動を続けていきたいですね。



パスポート申請・受け取りは 市役所で!

名張市に住民登録のある人のパスポートは、名張市役所のみでの発給となります。

申請・受け取りの取り扱い時間 平日の午前9時から午後4時30分まで

パスポート申請に必要なもの

▼一般旅券発給申請書 1通 ※申請者本人が署名・記入しなければならない箇所があります。

▼戸籍抄本または謄本(記載内容が最新で、6ヵ月以内に発行されたもの)1通 ※有効期間内に切り替える場合で、氏名・本籍地の都道府県名に変更がない人は省略できます。

▼写真(タテ45ミリ×ヨコ35ミリ、6ヵ月以内に撮影したもの)1枚 ※ボックスでの自動写真やデジタルカメラの写真は、規格を満たさないことが多いのでご注意ください。

▼本人確認書類(運転免許証、写真付き住基カードなど。ただし、健康保険証や年金手帳は確認書類が2点必要) ※有効なものに原本に限ります。(コピー不可)

▼以前に取得したパスポートがある場合は、最後に受け取ったパスポート ※住民票の写し・郵便はがき・印鑑は原則不要です。

◎手数料や受取方法など詳しくは問い合わせ先へ

☎ 総合窓口センター ☎ 63・7440



子育て講座「子どもに起きやすい事故 に対する予防と手当及び感染症対策」

日時 7月11日(月) 午前10時30分～正午

場所 こども支援センターかがやき(桔梗が丘西)

対象 市内在住の子育て中の保護者

定員 15人 ※先着順

講師 日本赤十字社 三重県支部

申込 6月14日(火)から25日(木)までに電話で問い合わせ先へ ※託児が必要な場合は、同時にお申し込みください(先着20人)。

☎ こども支援センターかがやき ☎ 67-0250



6月27日(月)～7月3日(日)は全国一斉 「子どもの人権110番」強化週間

「いじめ」など子どもの人権に関する相談や悩みなどがあたらお聴かせください。

■ 子どもの人権110番

フリーダイヤル ぜろぜろなな の ひやくとおばん

☎ 0120・007・110

受付時間 ▼6月27日(月)～7月1日(金)

午前8時30分～午後7時

▼7月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後5時

☎ 津地方法務局人権擁護課

☎ 059・228・4193



「介護支援専門員実務研修受講 試験」を開催

試験日 10月23日(日)

場所 四日市高校(四日市市)、三重高校(松阪市)、尾鷲高校(尾鷲市)

申込 6月22日(金)から7月15日(土)・日曜日(を除く)までに受験申込書(6月15日(金)から市役所1階高齢・障害支援室で配布)を持参加郵送で三重県社会福祉協議会へ

☎ 介護支援専門員試験・研修センター

☎ 059・271・9911

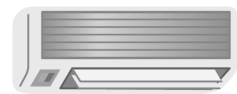


今年の夏は電力不足が懸念されています… 一人ひとりの心がけで節電に取り組もう!

防災対策を図るため、浜岡原子力発電所(静岡県)の運転が停止され、電力消費が増える夏には、電力不足が懸念されています。

「今、自分に何ができるのか」を考え、身近なことから節電に取り組みましょう。

☎ 環境対策室 ☎ 63・7492



■暮らしの中で「こまめ」に節電を!

・冷房は「こまめ」に温度を1度控えよう

(設定温度は28℃以上で。うちわやせんすを併用すれば涼しく感じます)

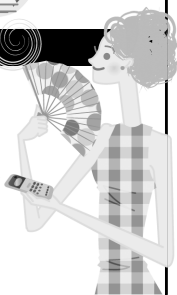
・使わない電気機器のコンセントを「こまめ」に抜こう

・テレビは見たい番組だけ選んで「こまめ」に電源を切ろう

・使わないときは「こまめ」に電気ポットや炊飯器の保温をやめよう

・家族が同じ部屋で団らんで「こまめ」に照明などを節約しよう

28℃



見直しておこう! 台風や大雨などに備えてのチェックポイント

□ 風で飛びそうな瓦はありませんか。

□ テレビのアンテナや雨どいはしっかりと固定されていますか。

□ 雨戸はがたつきがなく、しっかりと閉まりますか。発見したらすぐに補修しましょう。

□ 家の周囲の排水溝に泥や落ち葉が溜まっていますか。

□ 停電に備えて懐中電灯やろうそく、ラジオを準備していますか。予備の電池を忘れないようにしてください。

□ 非常食を準備していますか。停電で調理ができなくなるかもしれません。缶詰やパン、袋入りのお菓子、ペットボトルのお茶などを準備しておきましょう。

□ 避難に備えて非常持ち出し品を準備していますか。両手が使えるリュックサックにまとめておきましょう。

□ 避難所の位置と、避難所までの安全な道を確認しておいてください。

☎ 危機管理室 ☎ 63・7271

■「防災ほっとメール」にご登録ください



避難や災害の情報を携帯電話に電子メールでお届けします。避難所などもご確認いただけます。携帯電話などで <http://www.anshin-bousai.net/nabari/> に接続すると登録できます。(左記QRコードでも接続可)



「平成23年度三重県下水道排水 設備工事責任技術者試験」を実施

試験日 12月13日(火) 午後1時～

試験会場 三重県総合文化センター(津市)

申込 7月1日(金)から8月22日(木)までに、申込書(6月30日(金)から上下水道部、三重県下水道公社で配布)に必要な事項を書き、三重県下水道公社へ ※郵送可。当日消印有効

☎ 財三県下水道公社 ☎ 059-235-2030

市内の公共下水道・農業集落排水施設などへ接続する「排水設備」工事は、市が指定する「排水設備指定工事店」で。指定工事店は市ホームページに掲載 ☎ 下水道維持室 ☎ 63・7102



高齢求職者を対象に「労働・社会 保険事務講習」受講者募集

日時 8月17日(火)～25日(金)の平日(全7回)

午前9時～午後4時

場所 総合福祉センター「ふれあい」(丸之内)

対象 55歳以上で求職中の人

受講料 無料 **定員** 20人

申込 6月20日(木)から7月22日(木)までに問い合わせ先へ

☎ 社名張市シルバー人材センター ☎ 63・6800



講演会「名張で学ぶがん医療」 を開催します

日時 6月30日(木) 午後2時～4時

場所 市民活動支援センター(希中央5)

演題 「名張で学ぶがん医療」在宅で病むということ～いま、名張の現状は…～

講師 古森俊輔さん(こもりクリニック院長)

定員 70人 ※先着順 **参加費** 無料

申込 住所、氏名、電話番号を電話かファクス(63・7674)、電子メール(kitto-07@e-net.or.jp)で問い合わせ先へ

☎ 名張市がん・難病相談員(広野)

☎ 63・7674



「少年少女剣道教室」 参加者募集

日時 7月17日(日)～10月16日(日)の日曜日(全10回) 午後1時30分～3時30分

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

対象 剣道初心者的小・中学生

参加費 中学生2,000円 小学生1,000円

定員 30人 ※先着順

申込 6月13日(木)以降に問い合わせ先へ

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62・4141

皇學館大学 ふるさと講座(公開講座)「住み続けたいと思えるまちは～安心・安全のまち～」

場所 防災センター(鴻之台1) **講師** 筒井琢磨さん(皇學館大学教授) ◎参加無料。申込不要

日時 6月18日(土)午後1時30分～3時

☎ 総合企画政策室 ☎ 63・7389



7月の相談

■は、問い合わせ先電話番号
※開催場所の連絡先とは限りません。

弁護士相談 [7月14日(日) 午前10:00~午後3:00]	申込受付は、6月20日(日)午前8時30分から。先着順。総合窓口センター ☎63・7416)へ
交通事故相談 [7月21日(日) 午後1:00~3:15]	
行政相談 [7月21日(日) 午後1:00~3:00]	・市役所1階総合窓口センター ☎63・7416
司法書士相談 [7月15日(金) 午後1:00~4:00]	
市民・多重債務相談 [平日午前8:30~午後5:15] ※申込不要	
人権相談 [7月12日(日) 午後1:30~4:00] ・名張市人権センター ☎63・7909	
介護相談 (各地区の「まちの保健室」) ▼名張 ☎63・5699 ▼蔵持 ☎63・6371 ▼鴻之台・希央台 ☎63・0805 ▼すずらん台 ☎68・5700 ▼梅が丘 ☎61・3770 ▼藤原 ☎63・6400 ▼つつじが丘 ☎68・7800 ▼比奈知 ☎68・1278 ▼美旗 ☎65・5800 ▼錦生 ☎63・2571 ▼百合が丘 ☎64・8600 ▼赤目 ☎63・1381 ▼箕曲 ☎63・1073 ▼国津 ☎69・1718 ▼桔梗が丘 ☎65・1299	
年金相談 [毎月第2・4日曜日※祝日を除く午前10:00~午後2:45] アスパ(南町) ☎63・0080	
女性弁護士法律相談 [7月1日(金) 午前10:00~正午 午後1:00~3:00] ※要予約	
[第1・3・5週木・金・土曜日 午後2:00~7:00]	・男女共同参画センター ☎63・5336
女性相談 [第2・4週木・金曜日 午後2:00~7:00]	
男性のための相談 [7月14日(日) 午後7:00~9:00]	※7月の休館日 4日(月)・11日(日) 19日(日)・25日(日)
メンタルヘルス相談 [7月21日(日) 午前10:00~正午]	
※要予約 [7月26日(日) 午後1:00~5:00]	
チャレンジ支援相談 [7月5日(日) 午前10:00~正午 午後1:00~4:00]	
おしごと三重出張相談 [第1・3水曜日 午前10:00~午後4:00] ・男女共同参画センター ☎63・7648	
若者就労相談 [7月12日(日) 午後2:00~6:00]	
(いが若者サポートステーション) [7月26日(日) 午後2:00~6:00] ・勤労者福祉会館 ☎63・7648	
若者就労相談 (学校法人神須学園) [7月30日(日) 午後2:00~5:00]	
職業相談 (ハローワークプラザ名張) [平日 午前8:30~午後5:15] ・ふれあい ☎63・0900	
女性相談 [平日 午前8:30~午後5:00] ※DV相談	・ふれあい相談室
家庭児童相談 [平日 午前8:30~午後5:00]	☎63・2515
育児相談 [火曜日~土曜日 午前9:30~午後5:00(日・月曜日、祝日は休館)] ・こども支援センターかがやき (桔梗が丘西3) ☎67・0250	
子ども相談 [平日 午前8:30~午後5:15] ・ふれあい 相談室 ☎63・3118	
教育相談 (不登校相談) [平日 午前8:30~午後5:00] ・桜ヶ丘・旧市民会館内 ☎63・7830	
教育よろず相談 (いじめなど) [平日 午前9:00~午後6:00] ・名張教育会館内 ☎68・8802	
青少年悩み相談 [平日 午前9:00~午後5:00] ・青少年補導センター ☎63・7867	
母子家庭相談 [平日(水曜日を除く) 午前9:00~午後4:00] ・子育て支援室 ☎63・7594	
子どもの発達相談 [平日 午前8:30~午後5:15] ・子ども発達支援室 ☎62・1088	
乳幼児健康相談 [7月13日(日) 午前9:30~11:00受付] ・保健センター ☎63・6970	
食生活・健康相談 [7月5日(日) 午前9:00~11:00] ・保健センター ☎63・6970	
こころの健康相談 [7月21日(日) 午後2:00~4:00] ・伊賀保健所 ☎24・8076	
がん・難病相談 [7月16日(日) 午後1:00~4:00] ・勤労者福祉会館 ☎63・5515	

広告

ハウスクリーニング(キッチン、バス、トイレ、ガラス他)
エアコンクリーニング・床フローリングワックス掛け
ビル清掃管理サービス・家事代行サービス
害虫駆除(白アリ、ゴキブリ、ねずみ、ハチ)
庭木管理サービス・マット モップ 空気清浄器他レンタルサービス

ダスキンエスプリ

TEL65-8411 名張市新田1249-4

リハビリのスペシャリスト

広告

オープンキャンパス開催中

6月18日(土) 10:00~

事前予約・お問い合わせは→0596-24-2540

詳しくはHPへ→<http://www.kyoeigakuen.ac.jp/>

伊勢志摩リハビリテーション専門学校
理学療法学科 昼間部4年制

伊勢市御園町高向1658 E-mail: iseshima@kyoeigakuen.ac.jp



内閣府「一日前プロジェクト」より
<http://www.bousai.go.jp/km/>

災害時の行動や準備しておけばよかった
ことなど被災者のエピソードをまとめている内閣府の「一日前プロジェクト」。このコーナーでは、プロジェクトで紹介されている数々のエピソードをご紹介します。「自分だったらどう行動するだろう」と考えたり、家族や地域で防災について話し合ったりするきっかけにしてください。

エピソード 知っていれば良かった救急救命法

1

阪神・淡路大震災(平成7年1月) / 神戸市70代男性

ほんとうにこれを知っていたら良かったというのは、今言う救急救命法の知識ですね。当時17歳の女の子が助け出されて、50代後半に近いおばちゃんが生懸命人工呼吸をやっていて、私も手伝って、その子が一度は息を吹き返したんです。

そこで私は、「息吹き返したからこれで大丈夫や」と思い、「あと、お願いします」と言ってその場を離れた。とにかく、他にも助けなければならぬ人がたくさんあったから。

でも、後で、その子が数時間後に窒息で亡くなってしまったということを知りました。救急救命の「気道確保」とかを知っていたら、口あけて、口の中

に詰まっている土を取り出してジュースでも探してきて口をゆすいであげていたら、あの子は助かったかもしれないという思いがずっと残っています。

寝ていた場所がわかっていれば、土壁の土ぼこりを吸い込んでいたのかもしれないと気づいたのかも知れないんだけど、どんな状況で助けられたのかも聞かされていませんでした。

実際にそういう状況で助かった子もいたようですからね。救急救命の知識をもっとちゃんと身につけていれば良かったと、今でも悔やんでいます。



関連情報 「上級救命講習会」受講者募集 受講無料

日時 7月3日(日)午前9時~午後6時 場所 防災センター(鴻之台1)

対象 市内在住か在勤の15歳以上の人 定員 20人 ※先着順

内容 心肺蘇生法(成人・小児・乳児)、AEDの使用法、異物除去要領、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法

申込 6月19日(日)から25日(日)(午前9時~午後6時)までに、名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所で直接お申し込みください。

☎ 名張消防署 ☎63・0999



健康 Every Day
健康支援室 ☎63・6970

テーマ40
学童期の歯

歯の王様、6歳臼歯を守ろう

乳歯から永久歯に生えかわる学童期は、よりていねいな歯のケアが必要です。特に、歯並びやかみ合わせの基本となる6歳臼歯(第一大臼歯)は、完全にはえるまでに時間がかかります。その間、乳歯より低かったり、歯の一部に歯肉がかぶさったりと、歯ブラシがとどきにくいのです。この歯を中心にしっかりと磨いてあげてくださいね。

- ☆10歳ごろまでは「大人の仕上げみがき」を
- ☆勉強や遊びながらのだらだら食は肥満やむし歯のもと
- ☆歯科医院での定期健診を受けましょう
- ☆フッ化物でむし歯予防...生えたとばかりの歯ほど吸収がよく、特にこの時期のフッ化物塗布は効果的です。

広告

顎関節症外来

三重県顎関節症回復センター

<http://gakukansetsu-mie.com>

★子供★「かみあわせズレ」

アリス新谷歯科・矯正歯科

ちょっとした悩みでもお電話下さい ☎(0595) 65-1881



診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 9:30~PM 1:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM 3:00~PM 7:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ △

▲はPM3:00~PM6:30まで



名張市桔梗が丘2-7-18