



1000km縦断リレーが まもなくスタート!



7月24日(月)から8月7日(月)までの15日間、青森から東京まで東日本大震災の被災地を縦断する「未来(あした)への道1000km縦断リレー2017」が開催されます。7月28日(金)のゴール(午後4時30分予定)と翌29日(土)(午前9時予定)のスタートは南三陸さんさん商店街が会場となります。

28日(金)のゴール後には、郷土芸能など地域の魅力を体感できる演出や、ゲストランナーや地元の皆さんとの交流などを行うウェルカム交流イベントを予定しています。事前の申し込みなしで参加できます。

復興への想いを「たすき」でつなぐランナー・サイクリストたちへ応援をお願いします。

また、SNSで「#1000kmリレー」を付けた応援メッセージも募集中です!

ゲストランナー
(予定) [敬称略]

平野早矢香(元卓球選手)、鹿島丈博(元体操選手)、
北澤豪(元サッカー選手)、荻原健司(元スキーノルディック複合選手)

☎ ^{あした}未来への道1000km縦断リレー2017運営事務局 ☎03-3539-5539 未来への道1000km縦断リレー 検索

図書館を使った調べる学習コンクール作品募集!

第2回南三陸町図書館を使った調べる学習コンクールを開催します。「これは何?」「どうして?」「どうなっているの?」をまとめ、応募しましょう。

☎ 南三陸町図書館 ☎46-2670

【対象】町内在住の小・中学生
【募集作品】図書館の本などを使って疑問を調べ、それをまとめた作品。調べるテーマは自由。ページの大きさは、小学生はB4サイズまで、中学生はA4サイズまで。ページ数は1~50ページ以内。
※調べるときに利用した本の名前や図書館名を必ず書いてください。
【応募方法】作品に応募カードを添え、各学校に提出してください。
【応募期間】9月29日(金)まで **【結果発表】**12月予定



健康コラム

『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、行政区長、民生委員、さらには志津川地区健康づくり隊リーダーとしても活躍されている清水地区の渡邊重一さんです。

Q 健康づくりの取り組みは?

食事は、自分で作っている野菜たっぷりの具沢山みそ汁を食べています。煮干しでだしをとり、素材の味を生かすようにうす味にしています。塩分にはかなり気をつけていますよ。また、食べる順番も、みそ汁を食べてからご飯などを食べるようにしています。おかげで、便秘になったことがありません。とにかく野菜はいっぱい食べるようにしています。

お酒は好きで、毎日晚酌はしていますが、1日2合



と決めています。楽しく飲むためです。それ以上になると楽しくなくなります。

体は畑仕事で動かしています。また、年間、月間、毎日のスケジュールを決めながら働いています。忙しく働いていますが、労力の配分を決めながら動けるのでとてもよいです。

その他、30年以上日記をつけています。書くことで昔を振り返れるので、次はこうしようと思うことができます。

〈町の管理栄養士から〉

食事に気をつけていることや体を動かすこと、楽しみもルールを決めていることのほか、日記を書くことにより、振り返りをし、改善していくなど、見習うことがたくさんありました。続けることの大切さも教えていただきました。「継続は力なり」ですね。

当たり前と思っていることが、人それぞれ違います。しかし、当たり前が間違っていたら直していかないと大変なことになります。それが不健康のもとです。正しい知識を持つことも必要だと思います。



保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

食中毒を予防しましょう!

6月から9月にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則である「原因菌を“つけない”“増やさない”“やっつける”」を守り、発生を防ぎましょう。

① 食中毒の原因菌をつけない

- 小まめに手を洗きましょう。
(特に肉・魚・卵を扱った後、トイレや鼻をかんだ後、動物に触れた後など)
- 肉や魚はそれぞれ分けて包み、保存しましょう。
- 包丁、まな板は肉魚用と野菜用に分けてみましょう。

② 食中毒の原因菌を増やさない

- 作った料理は室内に放置せず、早めに食べましょう。
- すぐに食べない物や余った物は冷蔵庫で保存しましょう。

③ 食中毒の原因菌をやっつける

- 「食品内部の温度を75度で1分以上」を目安に加熱しましょう。
- 電子レンジの加熱は、むらのないよう時々かき混ぜて均一に加熱しましょう。
- 食品を温めなおすときも、十分に加熱し沸騰させましょう。

もし「食中毒かな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう!

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

趣味の講座

～そば打ち体験～

健康食として注目されている“そば”。そば打ちの楽しさを体験し、そばのおいしさを再発見してみませんか。

【日時】8月6日(日)

午前10時～午後1時(9時50分集合)

【場所】戸倉公民館多目的室

【対象】町内在住・在勤の人

【定員】15人(定員になり次第締め切ります)

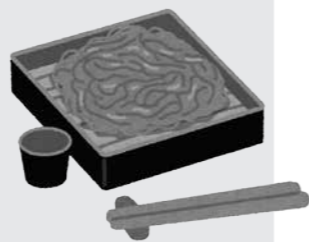
【講師】入谷手打ちそば研究会

【参加料】1,000円(当日徴収)

【持ち物】エプロン、三角巾

【申込期限】8月1日(火)

● 申込先
戸倉公民館
☎46-9920



南三陸消防署からのお知らせ



熱中症に注意しましょう!

熱中症は毎年7月から8月にかけて多く発生し、特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月に救急搬送や死亡者数が全国的に急増しています。熱中症の正しい知識を身につけ、予防しましょう!

熱中症の予防方法

屋外	・涼しい服装 ・帽子、日傘 ・日陰で小まめに休憩
屋内	・扇風機やエアコンで温度調節 ・室内の温度を小まめに確認する ・遮光カーテンを使用

熱中症は予防が大切です!
高齢者・子どもは特に注意しましょう!

高齢者・子どもは特に注意が必要な訳

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節能力が未熟なため、保護者の気配りが必要です。

南三陸消防署 ☎46-2677 歌津出張所 ☎36-2222

こんな症状がでたら熱中症かも

軽症	・めまい ・筋肉痛 ・立ちくらみ ・汗がとまらない
中症	・頭痛 ・体がだるい ・吐気 ・虚脱感
重症	・意識がない ・真っすぐ歩けない ・けいれん ・呼びかけに対する返事がおかしい

重症の症状が出た場合には、
すぐに救急車を要請しましょう!

小まめに水分の補給を

室内でも、屋外でも、喉の渴きを感じなくても、小まめに水分・塩分、スポーツ飲料などを補給しましょう!

南三陸警察署からのお知らせ

防災意識の高揚 ～防災は日頃の備えと心がけ～

東日本大震災から6年が経過しましたが、宮城県ではいまだにその余震と思われる地震がたびたび発生しています。昨年11月には福島県沖を震源とする地震が発生し、沿岸部では1.4メートルの津波が観測され、さらに今年2月にも震度5弱の地震が発生しています。こうした地震や津波はいつ襲ってくるかわかりません。日頃から次のことに心がけて災害に備えましょう。

災害発生に備えた準備を

- ラジオや乾電池などの防災用品や非常食・飲料水を備蓄しておきましょう。
- 非常食や飲料水は、3日分を目安として備蓄してください。水は一人につき1日2リットル必要といわれています。
- 自宅周辺の避難所までの経路を確認して、非常時の連絡先など家族で決めておきましょう。

避難勧告や避難指示が発表されたら

- 「避難勧告」や「避難指示」が発表された場合には、浸水や土砂災害などの危険が目前に迫っています。速やかに指定された避難所などへ避難しましょう。

- 周囲の道路が冠水していたり、避難することがかえって危険な場合は、無理をすることなく建物の上階や裏山の崖から離れた部屋に退避するなど、身の安全を確保しましょう。
- 避難する時は、近所のお年寄りや子どもに声をかけ、みんなで協力して避難しましょう。

慌てず、騒がず落ち着いた行動を

- 大きな災害が発生すると未確認情報や憶測など、さまざまな情報が流れます。
- テレビやラジオ、自治体ホームページなどから信頼できる正確な情報を集め、落ち着いて行動しましょう。

交通事故発生状況

南三陸町内での5月1日から29日までの交通事故発生件数

	昨年	今年	増減数
人身事故	2	1	-1
物件事故	19	22	3

南三陸警察署 ☎46-3131

国保からの **ワンポイント** アドバイス!

医療費を減らす節約術!

お医者さんのかかり方で医療費の窓口負担がだいぶ減ることを知っていますか?
今回は上手に医療費の負担を減らし、丈夫に生活できる節約術を教えます!

■“いきなり大病院”は控えましょう!

紹介状なしで大病院を受診すると、初診料とは別に5,000円以上(再診では2,500円以上)の定額を患者が負担しなければなりません。軽度な症状であれば、最初から大病院にかからず、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

■「はしご受診」はやめましょう!

同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」はやめましょう。病院を変えるごとに初診料や検査費用がかかり、医療費増加の原因となるだけでなく、検査や薬の重複によって体への負担や副作用が生じる危険性もあります。治療について疑問や不安がある場合には、他の病院を受診する前に医師に相談することが大切です。
※どうしても納得がいけないなどの場合には「セカンドオピニオン」として別の医療機関を受診します。

■時間外診療はやめましょう!

夜間や休日に開いている医療機関の医療費は、通常よりも高く設定されています。こうした医療機関は、急病の患者さんのためのものなので、緊急性がなければ平日の診療時間内に受診しましょう。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎ 46-1373

■かかりつけ薬局を持ちましょう!

複数の医療機関で治療を受けている場合でも、かかりつけ薬局を持つことにより、薬の重複や飲み合わせがないかをチェックしてもらえるので、薬のもらい過ぎや副作用の危険を防ぐことができます。また、服薬歴やアレルギーなどについて把握しているので、市販の薬を購入する際にも、より適切なアドバイスを受けることができます。

皆さんも上手に
“せ・つ・や・く”
しましょう!

- せ → せっかちに
- つ → 次々病院変えないで
- や → 夜間も控えて
- く → くれぐれも

◆ みなトレ ◆

～南三陸のたからもの～



町指定 天然記念物(植物) ハマナス群 歌津字長築

ハマナスは、砂浜海岸に自生するバラ科の植物です。初夏に赤い花が咲き、秋になると赤い実をつけます。この実を梨に見立てて「ハマナシ」と呼んでいたものがなまって、「ハマナス」になったといわれています。開発が進むにつれ数が減り、ハマナスが群生する場所も少なくなりました。昨年、県道泊崎半島線の災害復旧工事のため、ハマナスを保護し、別の場所に移植しました。環境変化によってハマナスの生育に影響が出るのが心配されましたが、3本から芽が出ました。今後、この芽から花が咲くかどうか楽しみます。

ご存知ですか?
文化財保護のこと

土地に埋もれている昔の建物跡やそれに伴う土器・石器などは町の大切な文化財です。一旦壊してしまえば二度と元に戻すことができません。これから住居の新築や土地の造成・改良などをお考えの場合は、必ず教育委員会にご一報ください。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎ 46-2639