

就業構造基本調査を実施します

平成29年10月1日を基準日として、平成29年就業構造基本調査を実施します。
この調査は、就業・不就業の実態を把握するための重要な統計調査です。県知事の委嘱を受けた調査員が対象となった地域を訪問し、選定された世帯に対して調査票の配付を行いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371

みやぎ県民大学学校開放講座

【講座名】 ちゃれんじパソコン教室

【内容】ワード・エクセルの初歩知識の学習と、パソコンを利用してカレンダーや年賀状、缶バッジなどの作成体験を行います。

【日時】10月の15日(日)、22日(日)、29日(日)の3日間
いずれも午後1時～4時

【場所】志津川高等学校コンピュータ室

【定員】30人

【受講対象】パソコン初心者で、原則3日間受講可能な人

【申込方法】はがき・FAXまたはメール(氏名・性別・年齢・職業・住所・電話番号を明記)。家族での受講、大歓迎。

【申込締切】10月6日(金)

☎ 宮城県志津川高等学校情報ビジネス科
(担当：根本)

〒986-0775 南三陸町志津川字廻館 92-2

☎46-3643 FAX46-3648

メール h.nemoto@sizugawa-hs.myswan.ne.jp

【講座名】 映画で学ぶ英会話V

【内容】映画「BACK TO THE FUTURE(バック・トゥーザ・フューチャー)」を通して英語表現を学び修得し、日常会話などに応用して使用できるようにします。

【日時】10月21日(土) 午前10時～午後0時30分
10月28日(土) 午前10時～正午
11月11日(土) 午前10時～正午
11月18日(土) 午前10時～午後0時30分
の4日間

【場所】佐沼高等学校 【定員】30人

【受講対象】18歳以上の人

【申込方法】電話またはFAX(氏名・年齢・職業・住所・電話番号・英語学習の経験を明記)

なお、電話での受付時間は午後2時～8時

【申込締切】10月13日(金)

☎ 宮城県佐沼高等学校定時制 (担当：横山、藤倉)

☎0220-22-2024 FAX0220-22-2023

精神対話士による「ほっ! と相談」

誰かに心の声を話してみたら、気持ちが楽になるかもしれません。心のケア専門職「精神対話士」が、温かな真心の対話で皆さんのお話を伺います。相談は無料で、予約不要です。

【日時】10月1日(日)、22日(日) 午後1時～5時

【場所】IRORI石巻

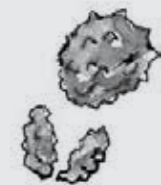
※場所について詳しくは、お問い合わせください。

☎ 一般財団法人メンタルケア協会(担当：渡邊)

☎090-4044-9851

今の季節生ごみリサイクルで注意してほしい食材

ビールのお供の



ホヤの殻から
←繊維質が多くてNG



とうもろこしの皮とひげと芯
←繊維質でからまります

←この2つはごみ箱へ。

夏は、ここだけご注意ください

第10回特別弔慰金の請求期限が近づいています

1. 支給対象者

平成27年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者などの妻や父母など)がいない場合に、次の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

戦没者の死亡当時のご遺族で

- (1)平成27年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した人
- (2)戦没者などの子
- (3)戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入り替わります。
- (4)上記(1)から(3)以外の三親等内の親族(甥、姪など)
※戦没者の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。
なお、支給対象になるか判断できない場合は、お問い合わせください。

2. 支給内容 額面25万円(5年償還)の記名国債

3. 請求期間

平成30年4月2日までですが、早めに請求してください。請求手続きは、戦没者のご遺族の関係についてお尋ねをするのに時間を要するので、必ず担当に連絡の上、お越しく下さい。

4. 請求上の留意点

- (1)請求者が来ることができない場合は、戦没者など請求者およびご遺族の関係が分かる人からの代理申請が可能です。
- (2)請求者の戸籍抄本などが必要となりますので、手数料と印鑑をご持参ください。
- (3)ご遺族の現況によっては多種の書類作成が必要となり、再度お越しいただくことがありますのでご了承ください。

☎ 保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601

健康コラム

『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、フィットネスインストラクターで、歌津健康づくり隊リーダーとして活躍されている歌津伊里前下地区の阿部純子さんです。普段は、小学生のダンス教室や公民館のフィットネス講座で講師をされています。

Q 健康づくりの取り組みは?

仕事柄常に体を動かしています。動いていないと逆に体調が悪くなってしまいうらいです。テレビを見ながらストレッチや筋力トレーニングをしています。子どもたちに教えるダンスの練習をしたり、プールに行って泳いだりして、家族からは「じっとしていないな」と言われます。買い物の時は買い物袋をいつもと違う持ち方をしてみたり、持ち上げてみたり、段差があれば踏み台昇降をしてみたり、職業病ですね。

食事は、肉があまり好きではないので意識して食べますし、色んな種類の食材を食べるように心がけています。

Q ストレスをためないように何かしていますか?

動くことがストレス発散になっていますが、縫い物やピアノを弾くのも好きです。縫い物は着なくなった服や着物をバッグなどにリメイクしたりします。



自分が歯で苦労しているので、娘たちの歯の健康には気をつけています。小学5年と1年ですが、仕上げ磨きは今でも毎日しています。これからも続けていきたいですね。



〈町の保健師から〉

「特に気を付けていることはないですよ」と話していた純子さん。話を聞いていくと、運動・食事・お子さんの歯など日常生活の中で、さまざまな取り組みをされていました。特に運動については職業柄もありますが、意識せずに、苦にせずに、自然に体を動かしているのが素晴らしいと思いました。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113