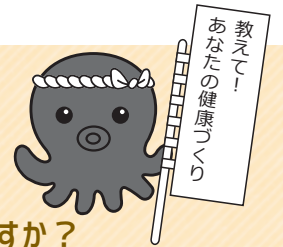


健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑥



今月は、南三陸消防署 佐々木茂人さんにインタビューをしました。

Q 健康づくりのための取り組みを教えてください

非番の日は1時間くらい走ることにしています。沼田・天王山地区を中心に走っていますが、時々、志津川から入谷まで走ることもあります。体を動かすことが習慣になっているため、天候不良で外を走れないときは、ベイサイドアリーナのジムに行きます。

体重の増減が激しいタイプなので、夜に食事会などがあるときは、普段の運動に“プラス30分”“プラス5km”をしています。職業上、体力・筋力をつけなくてはいけないため、近くの公園で懸垂などもしています。走っていると、自分と同じ様に走っている人、ウォーキングをしている人がいます。「今日も走っているね！」と声をかけられます。

Q 続けるための秘訣は何ですか？

健康づくりのための取り組みは、継続が大切だと思います。そのためにも、自分で目標を決めてやっています。仙台ハーフマラソンに出ることや、息子と一緒に親子マラソンに出ることを目標に頑張り、どちらにも出場することができました。親子マラソンは今年も出ようと思います。

Q 今後挑戦してみたい健康の取り組みはありますか？

フルマラソンに挑戦してみたいです。ここ1、2年の間に実現したいです。

話を聞いて

日頃の運動は、自分の健康のためと、仕事の訓練と両方の意味があるとのこと。「消防署には若い署員がたくさん入ってくるので、体力がなくなると示しがつかないし、若い人には体力・技術ともに負けたくない」と話されていました。日々の努力と強い意志が感じられました。また、親子でスポーツを楽しむということも素敵ですね♪



問 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

施設の指定管理者を募集します

スポーツ交流村、平成の森の管理運営をする指定管理者を募集します。

【対象施設】①スポーツ交流村

②平成の森

【指定期間】平成31年4月1日～平成36年3月31日（5年間）

【受付期間】9月18日（火）～10月12日（金）

（受け付けは、週休日などを除き、午前9時から午後5時まで）

【申請書提出先】教育委員会生涯学習課

【その他】申請に関する事など、詳しくはお問い合わせください。

☎46-2639

問 教育委員会生涯学習課

住宅・土地統計調査を実施します

平成30年10月1日を基準日として、平成30年住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住宅や土地の保有状況、居住している世帯に関する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の世帯を訪問して調査票の配付を行いますので、調査への協力をお願いします。

問 企画課企画情報係 ☎46-1371

住宅・土地統計調査を実施します

平成30年10月1日を基準日として、平成30年住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住宅や土地の保有状況、居住している世帯に関する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の世帯を訪問して調査票の配付を行いますので、調査への協力をお願いします。

問 企画課企画情報係 ☎46-1371

住宅・土地統計調査を実施します

平成30年10月1日を基準日として、平成30年住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住宅や土地の保有状況、居住している世帯に関する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の世帯を訪問して調査票の配付を行いますので、調査への協力をお願いします。

問 企画課企画情報係 ☎46-1371

住宅・土地統計調査を実施します

平成30年10月1日を基準日として、平成30年住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住宅や土地の保有状況、居住している世帯に関する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の世帯を訪問して調査票の配付を行いますので、調査への協力をお願いします。

問 企画課企画情報係 ☎46-1371

大学生28人が40日間の地域実習を本町で実施

2016年より南三陸町で約40日間の地域実習を行っている大正大学地域創生学部。今年は、1年生18人と一昨年度に来町していた3年生10人の計28人が、9月19日(水)から10月30日(火)までの42日間を南三陸で活動。出発前、期待と不安が入り混じる学生にインタビューをしました。

一人でも多くの南三陸の人々と関わりたい！

大正大学1年生
筒井涼斗さん(神奈川県横浜出身)
菅原汐里さん(山形県酒田市出身)



1年生18人は、フィールドワークや講義、調査活動を通じて南三陸町の地域課題を発見していく

筒井さん「震災のとき、知り合いが緊急援助隊として被災地に派遣されていました。その話を聞いていたので、入試の面接のときから地域実習では南三陸に行きたい！とアピールしていたので実現してうれしい。特に防災について学びたいですね」

菅原さん「私は、同じ東北の山形県酒田市出身ですが、日本海側と太平洋側では風土が異なると思うので、南三陸に滞在できることを楽しみにしています。先輩たちもご飯がおいしいと話していて、とても楽しみです」

筒井さん「せっかく40日間も滞在するので、地元の人とたくさんコミュニケーションを図っていければと思います。住んでいる人にしか分からないことをたくさん吸収したいと思います」

菅原さん「私は将来、地元に戻って地元の活性化をしていきたいと思っています。全国いろいろなところを旅するのも好きですが、40日間一つの地域に入って活動できることは、たくさん学びを得られるチャンスだと思っています。『住んでいる人にとって心地よい地域とはなにか』ということを考えながら過ごしていきたいです」

筒井さん&菅原さん「南三陸の皆さんにお会いできることを楽しみにしています。40日間、よろしくお祈りします！」

星野さんは1年生だった2年前にも、南三陸で約40日間にわたる地域実習に参加していた。そのことを「本当にこれまでの価値観が一変した40日間だった。学校や書籍で勉強していた『地域活性』などでは実感しきれなかった『地域のリアル』を感じることができました」と振り返る。

それ以来、星野さんは幾度となく南三陸に足を運んでいる。「実習中にさまざまな人との出会いがあったことで、南三陸に行くことは、実家に帰るような感覚となっていきました」という。

2年生となった昨年は、東京で地域の産品などをPR販売する実習を実施。一昨年の実習から、メンバー各自でさまざまな地域に訪れるなどの経験をしてきたからこそ「2年前より成長している姿を南三陸の人にしっかりと見せたい。それが恩返しですね」と星野さんは意気込む。3年生の地域実習では、自分たちの調査活動だけでなく、町内の企業と協働しながら商品開発や提案などを行っている予定だ。「南三陸の人々は、東京では出会えないような生き方をしている人ばかりで、価値観も多様だと思う。新たな出会いも楽しみに、これまでもお世話になっている人たちには『おかえりなさい』と言って迎え入れてくれたらうれしいです」



1年時の地域実習で発表をする星野洸太さん

成長した姿を見せることが、恩返し

大正大学3年生
星野洸太さん(栃木県高根沢町出身)

もうすぐ国保の保険証の更新時期です

9月末に新しい国保の保険証をお送りしますので、郵便の転送届の確認をお願いします。10月から古い保険証は使えなくなりますので、町民税務課または歌津総合支所へお返してください。

なお、自身で処分する場合は、個人情報の取り扱いに十分注意してください。

■国保の保険証の有効期限が変わります

10月1日から使用する新しい保険証の有効期限は、平成31年7月31日です。

これは、70歳以上の人に交付される高齢受給者証の有効期限に合わせて変更されます。

年度	更新時期	有効期限
平成30年度	平成30年10月1日	平成30年10月1日～平成31年7月31日
平成31年度	平成31年8月1日	平成31年8月1日～平成32年7月31日

※有効期限の変更に伴う手続きなどはありません。

町民税務課医療給付係 ☎46-1373

止めて！河川敷での不法占用

河川は、公共用物という性格から、河川管理上支障なく、また、他の利用者や付近住民に支障にならないような利用については、誰もが自由に使用することができます。

しかし、河川敷での不法占用(不法耕作や不法係留)は、一部の人が公共の土地を独占的に使用することにより、他の利用者の自由使用の妨げになるだけでなく、堤防や護岸などの損傷・弱体化、水質汚染など、河川を管理する上で支障となるため、河川法により許可されている場合などを除き、禁止または制限されています。

宮城県気仙沼土木事務所行政班 ☎24-2539

南三陸警察署からのお知らせ

～県民生活の安全と平穏は暴排条例で守られる！～

1 暴力団排除条例って何ですか？

暴力団排除条例とは、「暴排条例」と言われている条例で、都道府県ごとに制定されており、「社会全体で暴力団を排除していくこと」を基本理念として、県民や事業者に対し暴力団との取引や暴力団に資金提供をしないよう義務付けるというものです。

2 違反行為の具体例は？

- ①暴力団の威力を利用して金品などを与えること
- ②暴力団に協力するために金品などを与えること
- ③不動産譲渡（賃貸）契約などの措置などがあります。

「条例の遵守により、社会から暴力団排除を！」

～暴力団を恐れない、暴力団を利用しない、暴力団に金を出さない、暴力団と交際しない～

3 違反したらどうなるの？

- ・条例の規定に基づき、公安委員会は、関係者に対し、報告または資料の提出を求めます。
- ・それによって、条例の規定を遵守しておらず、暴力団排除活動に支障が生じていると認められた場合は、必要に応じて適切な措置を講じるように勧告します。
- ・正当な理由が無く、報告または資料の提供を拒んだり、または正当な理由が無く勧告に従わなかったりする場合、公安委員会はその関係者を公表することになります。

4 条例の適用事例

飲食店などを営む事業者が、暴力団の威力を利用する目的で、暴力団組員に現金を供与したことから、同事業者と同組員に対して、勧告を実施した。

☎ 南三陸警察署 刑事課 ☎46-3131

南三陸消防署からのお知らせ

豪雨災害に注意しましょう！

今年の7月、西日本の広い範囲で記録的な豪雨となり、災害が発生し多くの尊い命が奪われました。災害は、いつ、どこで、どのような形で発生するか分かりません。正しい知識を身に付け、もしもの時に備えましょう。

■「特別警報」とは？

「特別警報」は、「警報」の基準よりもはるかに超える数十年に一度の大災害が起ると予想される場合に発表し、対象地域の皆さんに対して最大限の警戒を呼びかけるものです。また、防災無線などにより住民の皆さんへ確実に伝えられることになっています。

災害から身を守るために…

■普段からの備えとして…

- ・最寄りの避難所の確認をする
- ・自宅から避難所までの経路を確認する
- ・家族間での連絡手段を確認する
- ・非常持ち出し品を準備する



■記録的な豪雨が見込まれるときは…

- ・テレビやラジオなどで正確な情報を取得する
- ・得た情報をもとに落ち着いて早めの避難行動をする
- ・外が危険で自宅から避難できない場合は、2階の山側と反対の部屋で待機する
- ・可能なら避難時の自宅の管理（電気ブレーカーを切断するなど）

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677 / 歌津出張所 ☎36-2222

★ みなトシ ★

～南三陸のたからもの～



ホソウラギョリュウ ④細浦

ホソウラギョリュウは昭和27年に細浦漁港で見つかり、日本をはじめアジア地域で初めて発見された魚竜化石です。魚竜は海に棲んでいた爬虫類で、イルカのような姿でヒレと大きな目を持ち、イカや魚を捕まえて食べていました。歌津館崎から発見されたウタツギョリュウは、世界最古の魚竜として知られています。

ホソウラギョリュウは、中生代ジュラ紀前期（多くの種類の恐竜がいた時期）に生息していました。発見されたのは目先からくちばしの根元3分の1ほどの化石で、ここから推測すると全長5mを超える巨大な生き物だったようです。写真左下にあるカメラのレンズカバーと比べても化石がとても大きいことが分かります。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639