

## 移転促進団地の入居希望者募集（一般公募）

移転促進団地に整備した以下の宅地の分譲・貸付を希望する人を募集します。



### 1 団地名・公募区画数（10団地86区画）

	団地名	公募区画数
①	田の浦団地	2
②	馬場・中山生活センター西団地	4
③	館浜団地	1
④	栴沢団地（みねはた団地）	10
⑤	清水団地	8
⑥	志津川東団地	8
⑦	志津川中央団地	18
⑧	志津川西団地	13
⑨	戸倉団地	21
⑩	長清水団地	1

### 2 応募条件

- ①自ら居住する目的で戸建住宅を建設する計画のある人  
※用地の契約締結の日から3年以内に建設に着手
- ②各団地および周辺の地域活動を理解し、参加できる人

### 3 応募資格

- ①不動産の売買または賃貸に係る契約を結ぶ能力について、法令上の制限を受けていない人
- ②破産者でない人
- ③税金を滞納していない人
- ④暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）第32条第1項各号に掲げる項目に該当しない人

今回の募集から随時募集となり、宅地決定の優先順位を設けません。  
応募方法など詳しくは、町のホームページでの確認、またはお問い合わせください。

## お酒を飲み過ぎていませんか？ 適量ってどれくらい？

平成最後の12月、何かと飲酒する機会が増える時期ですが、お酒にも適量があるのはご存知ですか？いつまでもお酒を楽しむためには「適度なお酒の量」を守ることが大切です。

### ■適度なお酒の量（1日に1種類だけ飲む場合の量）

- ビール（アルコール度数5%） なら 1本（500ml）
- 日本酒（アルコール度数15度） なら 1合（180ml）
- 焼酎（アルコール度数25%） なら 0.6合（約110ml）
- ウイスキー（アルコール度数40%） なら ダブル1杯（60ml）



適量を超える飲酒は生活習慣病（高血圧、肥満、糖尿病、痛風など）のリスクを高めます。また、飲酒すると、寝つきは良くなるのですが、深い睡眠が得られず、睡眠の質も下がりますのでご注意ください（週に2日程度の休肝日もお忘れなく）。

町では、お酒に関する専門相談を行っています。気軽に申し込みください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 健康相談会「まちの保健室」

- 【日時】12月25日(火) 午前10時30分～午後2時
- 【場所】ウジエスーパー南三陸店 フードコート
- 【内容】保健師・看護師による血圧測定や個別相談  
※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。

ピンク色の  
のぼり旗が  
目印です



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 健康コラム

### 教えて！あなたの健康づくり⑨

今月は、川上優祐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

規則正しい生活をする事です。これは、近所の高齢者の皆さんから学びました。高齢者の皆さんは、毎日散歩したり、ラジオ体操したり、地域の子もたちのために登校時の見守りをしたりしています。私も高齢者の皆さんを見習い、早起きをし、毎朝子どもたちと近くのグラウンドを走ったり、散歩をしたりしながら、日々健康づくりに取り組んでいます。また、これらの途中で、あいさつを交わしたり、登校の見守りしたりしながら地域の皆さんと交流することで、とても幸せな気持ちになり、喜びを感じます。心が穏やかになり、ストレス解消につながっています。



#### 話を聞いて

インタビューを通して、町で進めている健康づくり計画の基本理念である『ここもからだも健やかでおどってえがおあふれるまちなみさんりく』を地で行くような、川上さん。人とのつながり、関わりを大切に、日々感謝の気持ちを忘れずに暮らしていることがとても印象的でした。そしてその感謝の気持ちを言葉にして伝えることがとても大切なんだと感じさせられ、心の健康のありようを教えられたインタビューでした。

#### Q 今後挑戦したいことは？

基本的な生活をきちんとしていくことが大事だと思っています。妻が塩分や脂肪控えめの食事を作り、健康に気を使ってくれています。しかし、私が甘い物が好きで、たまに夜食も食べたりしてしまうので、努力して制限していきたいと思っています。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 年末年始の窓口業務はお休みです

12月29日(土)～1月3日(木)の間、窓口業務はお休みです。

また、12月30日(日)の日曜窓口業務は行いませんのでご注意ください。

なお、出生、死亡、婚姻などの戸籍の届出は、休業中も役場（本庁舎のみ）で受け付けします。

☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

## コンビニですます便利に ～住民票の写しなどはコンビニ交付の活用を～



### コンビニ交付とは

全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機から、マイナンバーカードを使用して証明書を取得することができます。

### メリット

●役場の窓口より手数料が安い  
→窓口では交付手数料が200円かかりますが、**コンビニ交付で取得すると150円**で済みます。

### 対象証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、各種税証明書

### いつでもどこでも証明書が取得できます

→サービスは年末年始を除く年中無休、午前6時30分から午後11時まで利用できます。また、交付可能店舗（セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど）でマルチコピー機が設置されていれば、全国どこでも利用できます。

### サービス日時

365日 午前6時30分から午後11時まで  
※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

この他、身分証明書として使えたり、各種手続きの手間が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

## マイナンバーカード（個人番号カード）を取得しましょう

### どうやって取得するの？

住民票の住所に郵送されている「通知カード」と「個人番号カード交付申請書」を使用して交付申請を行います。

#### (1) 申請

##### ●郵便による申請

「個人番号カード交付申請書」に署名（記名）・押印し、顔写真を貼り付け、送信用封筒に入れて郵便ポストに投函します。

##### ●証明用写真機からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。

#### (2) 受け取り

申請後およそ1カ月程度で自宅に交付通知書（はがき）が届きます。交付通知書に記載された期限までに交付場所へお越しください。

##### ●パソコン、スマートフォンによる申請

交付申請用のWEBサイトにアクセスし、画面に従って必要事項を入力した上で、デジタルカメラで撮影した顔写真データを添付して送信します。  
※交付申請書に記載の申請書IDを入力してください。

##### ※通知カード、個人番号カード

交付申請書を紛失した場合は…

町民税務課戸籍住民係までご連絡ください。



☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

## 不法投棄は重大犯罪です

不法投棄は他人ごとではすまされません。  
やっても、やらせても罪になります。

### 廃棄物を排出した事業者の責任

- 排出事業者は、事業活動にともなって排出される産業廃棄物が適正に処理されるように、生じた廃棄物を自らの責任で処理しなければなりません。
- 排出事業者は、排出した産業廃棄物の運搬または処分を委託する場合には、許可を持った産業廃棄物処理業者（収集運搬業許可業者・処分業許可業者）に定められた基準（委託基準）に従って委託しなければなりません。
- 排出事業者は、委託した場合であっても、産業廃棄物の最終処分が終了するまで、処理が適正に行われるよう一連の処理に責任を負います。

### 処理を委託した排出事業者にも責任があります

処理業者が不法投棄した場合、その処理を委託した排出事業者にも責任を負う義務があります。「産業廃棄物処理業者に委託したから無関係」ではありません。

### 不法投棄を引き起こさせないために

処理を委託した産業廃棄物が不法投棄されないためには、法律で定められた委託基準を守るだけでなく、「委託業者の選定時に広く情報収集を行う」、「適正な処理料金により委託契約を行う」、「委託業者の処理状況や中間処理後残さ物の最終処分についても現地確認を行う」などの方法があります。

### 個人も事業者と同様に罰せられます

個人が不法投棄を行うことも重大な犯罪です。廃家電リサイクルの有料化にともない、電化製品などを不法投棄する例が増えていきます。個人であっても不法投棄は厳しく罰せられます。

### 主な罰則

不法投棄した場合、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金に処せられるなど厳しい罰則が設けられています（法人には3億円以下の罰金）。

## 年末年始の救急事故を無くそう！

この時期は救急車の出動件数が多くなる時期の一つです。



### 救急件数が多いワケ

- ・インフルエンザなどの流行
- ・宴会などによる急性アルコール中毒
- ・餅などをのどにつまらせたことによる窒息

救急事故を未然に防止するため、次の点に注意しましょう！

### ① インフルエンザの予防

- ・手洗いうがいをしましょう。
- ・外出する際はマスクをつけましょう。
- ・バランスの良い食事をしましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。

### ② 飲酒事故の予防

- ・一気飲みはやめましょう。
- ・飲酒の無理強いはしないようにしましょう。
- ・酔った人が吐いた場合、のどに詰まらないように注意しましょう。

### ③ 窒息・誤飲の予防

- ・餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677 / 歌津出張所 ☎36-2222



## いしゃり・たこつぼ



南三陸町のたこは「西の明石、東の志津川」と称されるほど味がよく、各家の重要な収入源でした。昔は、たこのいそうな岩陰を探し、おどしたりで誘導したりして捕まえる誘い漁でした。呼ばれる漁具が使われるようになり、昭和初期からは「たこつぼ」を使用する人も出てきました。

「いしゃり」は丸く平らな石に二股に分かれた竹などを紐で結び付けた道具で、大きささまざまなものがあり、漁をする場所によって使い分けられています。餌の付いたいしゃりに釣り糸を結びつけ、船から投げ入れ、あやしては揚げる動作を繰り返し、たこを捕まえました。

「たこつぼ」は高さ20cm、直径18cmほどの素焼きのつぼで底に排水用の穴が開いています。たこつぼを縄に連続して結び付け、海に沈めて2〜3日後に引き揚げました。1回の漁で300〜400個のたこつぼを使うため、引き揚げ作業が大変だったそうです。

現在はたこつぼを使うため、引き揚げる作業が大変だったそうです。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639