

南三陸乗合バス 大型連休中の運行日程

4月末から5月はじめにかけての大型連休期間中、南三陸乗合バスは次の日程で運行します。通院に、お買い物にどうぞご利用ください。

運行日 4月30日(火)、5月1日(水)、5月2日(木) 企画課企画情報係 ☎46-1371

介護用品を支給します

紙おむつを必要とする高齢者の同居家族または1人暮らし高齢者の人に、紙おむつを支給しています。

支給要件は次の全てを満たす人です

- 紙おむつなどを常時必要とする人
- 町内に住所を有し、町内に住んでいる人
- 町民税非課税世帯の人
- 要介護1以上の要介護認定を受けている人

詳しい内容は、お問い合わせください。 地域包括支援センター ☎46-5588

志津川西地区の道路が開通します



志津川地区で整備を進めていた復興拠点連絡道路について、西区間の供用を開始します。これで復興拠点連絡道路は全ての区間がつながります。なお、歩道の一部区間は、工事中の箇所があります。通行の際には、案内標識・誘導員の指示に従い注意して通行してください。

- 開通日時 4月26日(金) 午後1時～
- 開通場所 復興拠点連絡道路(西区間) (西団地方面～国道398号志中大橋交差点)
- 供用開始区間 延長約120m

健康コラム

ストレスサインに気を付けて
こんな変化はみられませんか？



気づいてください こころのSOS

春は気候をはじめ、学校や職場など生活場面の变化も多い時期です。気温の高低差に伴う体調の変化や、新しい環境に適応しようと頑張っている疲れすることもあると思います。このような変化は、新鮮な気持ちにさせてくれる反面、ストレスになることもあります。人間は長期的に強いストレスにさらされると、自律神経が乱れ心と身体の健康に悪影響を受けるため、注意が必要です。

ストレスサインに気づいたら ~心と身体のバランスを整えよう

- 1 生活のリズムを整える**
平日も休日なるべく同じ時間に起きるようにしましょう。
- 2 栄養バランスの良い食事を心掛ける**
ビタミンやミネラルをしっかりととりましょう。
- 3 休養をとる**
短時間でもリラックスできる時間をとりましょう。
- 4 体温調整に気を配る**
気温の変化もストレスになります。着るもので上手に調節しましょう。

※つらい状態が長引く時は、一人で悩まず相談しましょう。町で行っている相談窓口(こころの健康相談)も利用してください。

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

大型連休中の診療体制のお知らせ

平成31年4月28日から5月6日までの連休中診療している医療機関です。詳しい診療時間は、各医療機関にお問い合わせください。※保険の関係上、休日または時間外の診療・会計の取り扱いになります。



南三陸町 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

5月1日(水)	午前のみ	佐藤徹内科クリニック(志津川沼田)	47-1175		
		歌津八番クリニック(歌津柝沢)	36-9511		
5月2日(木)	午前午後	佐藤徹内科クリニック(志津川沼田)	47-1175		
		歌津八番クリニック(歌津柝沢)	36-9511		

※南三陸病院は、4月27日(土)～5月6日(月)は通常の休日体制での救急対応となります。

気仙沼市

4月28日(日)	午前午後	三条小児科医院(田中前)	23-0088	志田整形外科医院(東新城)	22-6838
4月29日(月)	午前のみ	齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260		
4月30日(火)	午前のみ	三峰病院(松崎柳沢)	22-6685		
		猪苗代医院(三日町)	24-7180	おだか医院(田中前)	22-3210
		大友病院(三日町)	22-6868	条南整形外科(田中前)	29-6711
		鈴木医院(長磯原ノ沢)	27-2315	すがわら内科クリニック(松崎萱)	25-8825
		中原クリニック(田谷)	23-1028	森田医院(八日町)	22-6633
5月1日(水)	午前のみ	小野医院(唐桑町宿浦)	32-3128		
		おだか医院(田中前)	22-3210	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811
		条南整形外科(田中前)	29-6711	三峰病院(松崎柳沢)	22-6685
		猪苗代医院(三日町)	24-7180	大友病院(三日町)	22-6868
		小野寺医院(赤岩五駄鱈)	23-9890	鈴木医院(長磯原ノ沢)	27-2315
5月2日(木)	午前午後	中原クリニック(田谷)	23-1028	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
		小野医院(唐桑町宿浦)	32-3128		
		猪苗代医院(三日町)	24-7180	あいざわクリニック(東新城)	21-1160
		小野寺医院(赤岩五駄鱈)	23-9890	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811
		三峰病院(松崎柳沢)	22-6685		
5月3日(金)	午前のみ	おだか医院(田中前)	22-3210	小野医院(唐桑町宿浦)	32-3128
		鈴木医院(長磯原ノ沢)	27-2315	志田整形外科医院(東新城)	22-6838
		中原クリニック(田谷)	23-1028	すがわら内科クリニック(松崎萱)	25-8825
		森産婦人科医院(入沢)	22-6808	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
		大友病院(三日町)	22-6868		
5月4日(土)	午前午後	大友病院(三日町)	22-6868		
		おだか医院(田中前)	22-3210	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
5月5日(日)	午前午後	森田医院(八日町)	22-6633		
5月6日(月)	午前のみ	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811	大島医院(高井)	28-2603
	午前午後	うちクリニック(東新城)	23-0087	おだか医院(田中前)	22-3210

大型連休中も日曜開庁を行います

4月28日(日)と5月5日(日)の2日間、日曜開庁を行います。

- 実施日 4月28日(日)、5月5日(日)
- 業務時間 午前8時30分～午後5時15分
- 業務場所 町民税務課(南三陸町志津川字沼田101)



日曜窓口業務で取り扱う業務

① 住民票抄本(個人の住民票)の交付	⑧ 所得証明書の交付
② 住民票謄本(世帯全員の住民票)の交付	⑨ 課税(非課税)証明書の交付
③ 印鑑証明書の交付(カードを持参してください)	⑩ 資産証明書の交付
④ 戸籍抄本(個人事項証明)の交付	⑪ 町税(介護保険料を含む)の納付
⑤ 戸籍謄本(全部事項証明)の交付	※出生、死亡、婚姻などの戸籍については、役場本庁舎でのみ届け出ができます。(時間外や土日、祝日でも可能です)
⑥ 戸籍の附票の写しの交付	町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373
⑦ 納税証明書の交付	