

## こころの健康相談

一人で悩まず相談してみませんか？

- 日 時 6月6日(木) 午後2時～4時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 眠れない、気持ちが落ち込んでいる、やる気が起きないなどでお悩みの人とその家族
- 相談医 光ヶ丘保養園 新階医師
- 予約期限 5月30日(木)



☎ こころの相談 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 安全運転研修会開催のお知らせ

- 日 時 6月12日(水) 午後6時30分～7時30分  
※受付時間は、6時20分まで
- 場 所 南三陸警察署仮庁舎(2階会議室)
- 準備物 運転免許証・筆記用具

今回の講習会は優良運転者表彰の申請に必要な講習会です。優良運転者表彰制度について、詳しくはお問い合わせください。

☎ 南三陸地区交通安全協会 ☎46-3654

## 子育てサポーター養成講座 受講生募集!!

「子育て中の親を応援したい!」という“地域ボランティア”を目指す人を募集します。現在、子育て真っ最中の家族の皆さんの受講もOKです。家庭教育や子育て、しつけ、子どもとの関わり方など気軽に学びましょう! 受講料は無料です。



- 申込み締め切り 6月3日(月) ☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

開催日

第1回 6月11日(火)	第2回 6月18日(火)	第3回 6月25日(火)	第4回 7月2日(火)
会場：気仙沼市本吉公民館	会場：登米合同庁舎	会場：気仙沼市本吉公民館	会場：登米合同庁舎
※受付 午前9時40分～ 講座 午前10時～11時50分頃 どの回からでも参加できます。			

不正改造車は  
犯罪です



自動車は、生活に欠かせない移動手段であるだけでなく、娯楽の道具として、様々な部品が販売され手軽に取り付けなどができる状況にあります。

国土交通省では、不正改造を排除し、車両の安全確保及び環境保全を図るため、関係省庁などと協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開しています。宮城運輸支局では6月を強化月間として重点的に取り組みを行っています。

以下のような改造は、不正改造です。

- ①灯火の色が不適切な灯火器及び回転灯などの取り付け(周囲の交通に誤認を与える)
- ②運転者席・助手席の窓ガラスへの着色フィルムの貼り付け(運転者の視界を妨げ状況確認が困難となる)
- ③タイヤ、ホイールなどの車体(フェンダー)外へのはみ出し(歩行者に危険を及ぼすとともに車体やブレーキ機構への干渉により故障・事故の原因となる)
- ④基準外ウィング(エア・スポイラ)の取り付け(他の交通の妨げとなる)

基準不適合マフラーの装着等の不正改造を施された車両が存在し、国民生活の安全・安心を脅かしていることが問題となっています。

皆さんもこの機会に不正改造について認識を深め、不正改造は絶対行わないようにしましょう。迷惑黒煙・不正改造車を確認したら、下記まで情報をお寄せください。

☎ 国土交通省東北運輸局 宮城運輸支局 検査整備保安部門  
迷惑黒煙・不正改造車情報提供窓口 ☎022-235-2517

## 南三陸町震災伝承施設基本計画に対する町民意見交換会を実施します

町では、東日本大震災から得た学びなどを後世に伝承することを目的に震災伝承施設の建設を計画しており、昨年度から本施設の基本計画策定を進めてきました。基本計画に町民皆様の意見を反映させるため、意見交換会を実施します。

●歌津会場●

日時

5月20日(月)  
午後6時30分～

場所

歌津総合支所会議室

●志津川会場●

日時

5月24日(金)  
午後6時30分～

場所

南三陸町役場マチドマ

☎ 企画課 ☎46-1371

## 健康コラム

### 教えて!あなたの健康づくり⑬

今月は、沼田地区の山岸い子さんに話を聞きました。



と思います。

また、町内の高齢者クラブが主催している芸能発表会などのイベントには積極的に参加するようにしています。知り合いや友達がいっぱいいると楽しいし、お話して交流するのが一番の楽しみなので。

他にも、食事は毎日青汁を飲んだり、野菜を多く食べるよう意識して、漬物などの塩分の多いものを控えたりしています。

### Q 今後挑戦したいことは?

特にこれから新しい取り組みをしたいという願望はありませんが、これまで実践してきた、いきいき百歳体操やグラウンドゴルフを出来る限り継続して、これからも元気に過ごしていきたいです。

### Q 健康づくりのための取り組みを教えてください

平日は毎日、地区の皆さんと集まって体操をし、役場第二庁舎裏の公園でグラウンドゴルフをしています。冬場も少々の雪でも集まりました。その他にも、毎週水曜日は地区の集会所でいきいき百歳体操をしています。百歳体操には、毎回20人ぐらい集まるので、地区の人たちとの交流も楽しみになっています。

### Q 取り組みを続けられる秘訣は何ですか?

現在、地区高齢者クラブの副会長と会計を担当していますが、自分の役割があることで、歳をとってもぼけてはいられないという思いが強いです。それが日々の活動を継続出来る要因になっているのかな

### お話をお聞きして...

“ほっとバンク”や“老人クラブ連合会”のシルバリーリーダーでもある山岸さん。役割などを積極的に引き受けたり、多くのイベントに参加することで、ご自身の元気の秘訣である“交流”の機会を自ら作っているということに感心しました。インタビューのお願いも、快く引き受けてくださり、ご自身の日々の取り組みについて、熱心に話してくださいました。これからも町のイベントなどで元気な姿が見られることを楽しみにしています。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113