

ベガルタ仙台 vs サガン鳥栖戦 招待



南三陸町民100組200名(抽選)を対象とした、サポーター自由席の無料招待です。家族や友人とベガルタ仙台に熱い声援を送りましょう!



- 日時 4月29日(水・祝) 午後1時キックオフ
- 場所 ユアテックススタジアム仙台(仙台市泉区)
- 対象 南三陸町民
- 対象席種 サポーター自由席
- 定員 100組200名(抽選)
- 申し込み 3月25日(水)までQRコードからお申込みください。
※申込はWEBのみとなります。
- 抽選結果 4月1日(水)までに配信予定
- 当選者 JリーグIDに登録されているメールアドレスにご招待QRチケットが引き取れるURLをお送りします。画面案内に沿って決められた引取り期間内にご招待QRチケットを取得ください。1アカウントにつき最大2枚まで取得できます。
- 落選者 JリーグIDに登録されているメールアドレスに結果をご連絡いたします。

【お申込みURLとQRコード】

<https://00m.in/KxOVi>



○その他：お申し込みの際にはJリーグIDへの登録が必要となります(会員登録は無料)。

📍ベガルタ仙台 インフォメーションデスク ☎0570-064-564

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えている本人や家族からの相談に応じます。専門相談員(精神科医)にお話してみませんか。

- 日時 3月12日(木) 午前11時～午後5時
- 場所 気仙沼保健福祉事務所
- 予約期限 3月5日(木)
- 📍保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

STOP! しわ寄せ

宮城労働局・各労働基準監督署では、大企業・親事業者における長時間労働の削減などから生じる、下請等中小事業者への適正なコストを伴わない短納期発注や急な仕様変更などの「しわ寄せ」について、相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

📍宮城労働局 雇用環境・均等室 ☎022-299-8834

南三陸町家庭教育支援チーム「交流会」

子育て中の人、「これから子どもを」とお考えの人、子育てを終えた人、移住して来られた人など、子育てや家庭教育に関心のある人(お子さん連れでも大丈夫)が集まって子育てや家庭教育について話したり、悩みを相談したりします。

- 日時 第7回 2月20日(木)、第8回 3月17日(火) 午前10時～正午
 - 場所 生涯学習センター 和室
 - 持ち物 なし
 - その他 事前申込不要
- 📍教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

気仙沼高等技術専門学校 令和2年度 普通課程学生募集(三次募集)

- 募集科名 自動車整備科、オフィスビジネス科
 - 内容 自動車整備科…2級自動車整備士となるための知識や技能の習得
オフィスビジネス科…簿記会計やパソコン操作などの知識や技能の習得
 - 対象 高等学校等を卒業した人(見込み含む)および一般の人
 - 募集定員 各科15人
 - 訓練期間 自動車整備科…2年間
オフィスビジネス科…1年間
 - 受付期間 2月25日(火)～3月10日(火)
 - 選考日 3月17日(火)(面接および学科試験)
 - 費用 授業料(年額)118,800円、入学金5,650円、入学者選抜手数料2,200円、テキスト代など
- ※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
📍気仙沼高等技術専門学校 ☎22-7068

教えて! 消費生活相談所 賃貸住宅のトラブル

最近、消費者トラブルの相談や被害が増えています。トラブルや被害を防ぐために事例や注意点などをシリーズで紹介しますので、参考にしましょう。

3・4月は賃貸住宅の入退去時トラブルが増加するので、以下のことに注意して契約するようにしましょう。

- 契約前に契約書や重要事項説明書をしっかり確認しましょう。
 - 入居・退去時は、貸主の立ち合いの下で部屋を確認しましょう。原状回復は入居時の状態が基準のため、傷や汚れについては撮影日時がわかるようにして写真を撮っておくと、トラブル防止に役立ちます。
 - 退去時に貸主より原状回復費用を請求されたときは、内容について説明してもらい、お互いに確認しましょう。
- ※民法が一部改正され、令和2年4月から賃貸借のルールが明確になります。詳しくは法務省のホームページなどで確認してください。



もし、トラブルになりそうだと感じたとき、トラブルに巻き込まれてしまったときは、消費生活相談所にご相談ください。

📍南三陸町消費生活相談所 ☎29-6215
消費者ホットライン ☎188 [土・日曜日受付可]

健康コラム

お酒は、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレス解消になったりと生活を豊かにするものですが、誤った量や飲み方は「身体面」「心理面」「社会生活面」によくない影響を及ぼすことがあります。この機会にご自身の飲み方を見直してみませんか。

お酒と上手につき合おう

適量ってどのくらい?

健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」として1日平均純アルコールで約20g程度(図の量を参照)と示しています。女性や高齢者はこの半分を目安にしましょう。

純アルコール20gの目安(%)はアルコールの度数を示しています。



お酒が身体から抜けるのに どれくらいの時間が必要?

アルコールが体内で分解されるのに、ビール500mlだと3時間程度かかります。少し寝れば車を運転して大丈夫などの考えは危険です。

※分解時間は、性別や体重などで個人差がありますのでご注意ください。



寝酒は効く?

寝酒(床につく前に飲む酒)は、寝つきは良くなったと感じても、浅い眠りになったり、数時間後に目が醒めたりして「眠りの質」を悪くします。また、習慣になると徐々にお酒の量が増えていくことも考えられますのでおすすめできません。



その他、休肝日を週2日程度つくるなど、身体を大事にしながらお酒と上手につき合ってください。

📍保健福祉課健康増進係 ☎46-5113