

住民異動が特に多い年度末・年度始めの日曜日に
特別窓口を開設します。

実施日	開庁時間	開庁場所
3月29日(日)、4月5日(日)	午前8時30分～午後5時15分	役場町民税務課窓口

●受け付けする届け出

届出名	届出期間	必要なもの
転入届 (他市町村から南三陸町への住所変更) ※マイナンバーカードを使った転入手続きを行う人は日曜開庁では受け付けできません。	転入の日から14日以内	転出証明書 本人確認書類 印鑑 マイナンバーの通知カード またはマイナンバーカード
転出届 (南三陸町から他市町村への住所変更)	転入の日が決まったら	本人確認書類 印鑑
転居届 (南三陸町内での住所変更)	住み始めてから14日以内	本人確認書類 印鑑 マイナンバーの通知カード またはマイナンバーカード

※異動に伴う国民健康保険・医療費助成の手続きは、医療給付係まで事前にお問い合わせください。

※本人確認ができない場合は受け付けできませんので、必ず本人確認書類をお持ちください。

※マイナンバーカードの更新手続きは、この日はできません。

※別世帯の人からの申請は受け付けできません。委任状をお持ちください。

☎ 町民税務課 ☎46-1373
 住民異動について……戸籍住民係
 国民健康保険について…医療給付係

◎通常の日曜開庁窓口業務も行っています。

令和2年度・令和3年度における
宮城県後期高齢者医療保険料が改正されます

- 均等割額 42,240円
(平成30～令和元年度 41,400円 と比べ 840円増)
- 所得割率 7.97%
(平成30～令和元年度 8.02% と比べ 0.05%減)
- 施行期日 令和2年4月1日
※保険料は、被保険者数、医療費、所得水準等の動向を基に、2年ごとに見直しされます。

心身障害者医療費助成制度が
変わります

令和2年4月から「心身障害者医療費助成制度」が「障害者医療費助成制度」へ変わり、新たに精神障害者保健福祉手帳1級の所持者が対象となります。新たに対象となる人へは案内通知を郵送しますので、忘れずに申請手続きをしてください。
 ※既に受給されている人は申請不要です。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373



道路通行止めのお知らせ

歌津伊里前地区国道45号災害復旧・復興事業に伴い、旧国道45号および町道峰畑線の一部区間での通行止めを行います。

- 期 間 4月1日(水)～10月下旬(予定)
- 対象路線 旧国道45号、町道峰畑線の一部
- 迂回路 国道45号、町道港橋線、町道伊里前線他

☎ 気仙沼国道維持出張所 建設監督官 ☎23-5801

みんなであって支えあい みんな笑って暮らすべし

～認知症サポーター養成講座を受講してみませんか～

高齢になるほど発症率が高くなるといわれる認知症。当町も65歳以上人口は4,614人、高齢化率は36.3%（令和元.12.31現在）という超高齢社会を迎え、認知症は誰もがなりうる身近な病気と言えます。

地域包括支援センターでは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者を養成するため、認知症サポーター養成講座を行っています。現在、町の養成講座受講者は延べ3,310名で、小学生や高校生の若いサポーターも認知症の方やその家族を見守っています。

認知症の症状は様々です。その症状が現れる理由を正しく理解し、制止したり否定したりせず、優しく穏やかに接することで症状も改善していきます。

正しく理解し気持ちに寄り添うこと、私たちのさりげない見守りとちょっとした気づきが、お互い安心して暮らせる町づくりの第一歩となります。皆さんもお友達同士・職場・学校などで「認知症サポーター養成講座」を受講してみませんか？



▲志津川小学校での講座の様子。先生に対応の仕方を分かりやすく劇で紹介してもらいました。



▲志津川高校での講座の様子

▲地区での講座の様子（旭ヶ丘の皆さん）

認知症サポーター養成講座を受けた志津川小学校の子どもたちの感想

- ・認知症の人に対する接し方や、どのような症状なのかがわかって良かったです。
- ・認知症になった人に厳しくすると症状が悪化するのかが分かりました。どのように接すればいいのかが劇で分かりやすく説明してくれたのでうれしかったです。
- ・お話を聞いて、これからはもっとおじいちゃんおばあちゃんに優しくしようと思いました。

講座終了後にはサポーターのあかしである「オレンジリング」を受け取ります。



認知症に関する相談・認知症サポーター養成講座の申込先 地域包括支援センター ☎46-5588

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑱

今月は10区にお住まいの高橋貞勝さんにお話を伺いました。



Q1. 健康づくりのための取り組みを教えてください

運動不足解消のためにアリーナのジムを利用したり、夫婦でビニールバレーをしたりして体を動かしています。最近はPTA関係や仕事が忙しくてジムにはあまり行けていませんが、少し前までは週に2日ぐらいのペースで行っていました。ビニールバレーは毎週1回の練習の他、中学生の娘の部活のお手伝いをしています。また、入谷地区で毎年6月に開催されている大会やPTAや町主催の大会にも出ています。食事についても、調理の仕事をしているので、自分の食生活もなるべく野菜を中心に、何でもまんべんなく食べることを心掛けています。



Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

小学生の時に空手と野球、中学でバスケットボール、高校で柔道を経験しています。もともと体を動かすことが好きで、現在のビニールバレーの仲間との練習は楽しいです。また、チームの中では年長なので、自分が上になってやらないといけないという気持ちも強くあります。

Q3. 今後挑戦したいことは？

これといった新しいことは特にありませんが、他の町のビニールバレーチームには50代で現役の人もあるので、健康管理をしっかりして、今やっていることを出来る限り継続していきたいと思っています。

お話を伺って…

体を動かすことが大好きな高橋さん。ジム通いやPTA役員、ビニールバレーチームのまとめ役など、日々の忙しい仕事と両立しながら、上手にやりくりしている姿が目につきました。幼い頃から、いろいろなスポーツを積極的に経験してきた高橋さんだからこそ出来ることだと思います。

お話を聞けば聞くほど、ビニールバレーチームへの熱い思いが伝わってきました。町の大会では、ここ数年、優勝から遠ざかっているのが、来年は優勝！を目標に頑張っていきたいと、少し控えめながら笑顔で話す姿がとても印象的でした。大会での優勝を期待しています！

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

歯つらつファミリーコンクール表彰者

令和元年度宮城県歯つらつファミリーコンクール（県歯科医師会主催）において、日ごろから家庭での健康管理と心身の健康づくりに取り組んでいる親子として、本町から6組の親子が表彰されました。



優秀賞 ファミリーの部

- 父 佐々木英幸さん
母 さきさん
子 懐くん 咲陽ちゃん 恒くん

夜、寝る前にみんなでしっかり歯磨きをしています。



入賞 親子の部

- 母 小坂翔子さん
子 しんたろう 真太郎くん

パパが仕上げ磨きをしっかりやっています！



入賞 親子の部

- 母 後藤香織さん
子 みりちゃん

仕上げ磨きをがんばっています。



入賞 親子の部

- 父 高橋健一さん
子 りなちゃん、かいと 凜南ちゃん、海翔くん

丁寧な仕上げ磨きを心掛けています。



入賞 親子の部

- 母 村岡ゆみさん
子 りいと 李絃くん

仕上げ磨きをしっかりと行うよう心掛けています。



2020年度海上保安官採用試験・海上保安学校学生採用試験(特別)について

- 人事院および海上保安庁では、海上保安庁の職員を次のとおり募集します。
- 受付期間 海上保安官採用試験（インターネット受付）3月27日（金）午前9時～4月8日（水）[受信有効]
海上保安学校学生採用試験（特別）（インターネット受付）3月27日（金）午前9時～4月3日（金）[受信有効]
※インターネット申込みができない特段の状況にある場合は、人事院東北事務局または第二管区海上保安本部等に問い合わせください。
 - 採用予定数 海上保安官採用試験 約30名
海上保安学校学生採用試験（特別）「船舶運航システム課程」 約260名
 - 試験日 海上保安官採用試験 第1次試験日 6月7日（日）午前9時～午後4時25分
※試験地：仙台市など計11か所実施
海上保安学校学生採用試験（特別）第1次試験日 5月10日（日）正午～午後3時30分
※試験地：青森市・盛岡市・塩釜市・秋田市など計38か所実施
 - 採用時期 海上保安官採用試験 令和3年4月上旬
海上保安学校学生採用試験（特別） 令和2年10月上旬
 - 受験資格 海上保安官採用試験 平成2年4月2日以降生まれの者で、大学（短期大学を除く以下同じ）を卒業した者および令和3年3月までに大学を卒業する見込みの者ならびに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者
海上保安学校学生採用試験（特別）
①令和2年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者および令和2年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者。
②高等専門学校第3学年の課程を修了した者であって、令和2年4月1日において該当課程を修了した日の翌日から起算して13年を経過しないものなど人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があるものと認める者
- ☎インターネット申込みについて…人事院人材局試験課 ☎03-3581-5311（内線2333）
その他この試験に関することについて、第二管区海上保安本部総務部人事課 ☎022-363-0111/人事院東北事務局 ☎022-221-2022

みんなの

おっきなフリーマーケット出店者募集中！

- 日 時 4月19日(日) 午前10時～午後1時(雨天決行)
- 場 所 結の里(志津川字天王山38-152 あさひ幼稚園様むかい)
- 販売物 日用品・ハンドメイド・衣類・食器・植物・食べ物など
- 出店料 一律500円 ※申し込みは、3月末まで
- その他 出店に係る物品、準備は各自ご相談ください。



☎ 社会福祉法人南三陸町社会福祉協議会 ☎29-6452

南三陸消防署からのお知らせ

山火事の防止

山火事の約7割が冬から春(3月、4月、5月)に集中して発生しています。

原因としては、枯葉が地上に積もっている時期であること、下草が枯れている時期であること、降雨量が少なく空気が乾燥していること、強風が吹きやすい時期であることなどの環境要因が挙げられます。さらに、春は山菜採りやハイキングなどで入山者が増える季節です。入山者によるたき火や、たばこなどの不始末も火災の要因となっています。



- 山火事を発生させないために、以下のことに気をつけましょう。
- ・火遊びはしない、させないこと。
 - ・タバコは必ず消し、ポイ捨てしないこと。
 - ・ゴミ焼きはしないこと。



オーストラリアで発生した山火事における焼損面積は約10万km²以上となりました。

これは、南三陸町約600個分の面積にあたります。

大切な自然を火災から守るためにご協力をお願いします。



☎ 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～



クダノハマギョリュウ

クダノハマギョリュウは、その名のとおり歌津の浜の海岸から発見された魚竜で、伊里前層と呼ばれる地層から化石が発見されました。魚竜とは中生代三畳紀という時代に海に棲んでいた爬虫類の一種で、町内では世界最古(今から約2億4200万年前)の魚竜であるウタツギョリュウと日本で初めて見つかった魚竜であるホソウラギョリュウも発見されています。クダノハマギョリュウ発見当時は、ウタツギョリュウと同じ種類の魚竜と考えられていましたが、詳しい調査の結果、ウタツギョリュウより新しい時代の別の種類の魚竜であることがわかりました。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639