

百寿のお祝い 佐藤すゑよさん (歌石浜)

6月22日に百寿を迎えた佐藤すゑよさんに、町からお祝い金と花束が贈られました。

すゑよさんは、人付き合いが良く、自宅にはいつも人が集まる素敵なお母さんだとご家族は話されます。

ご長寿の秘訣は、何でも食べることと体を動かすことだと教えていただきました。

すゑよさん、いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。



2020年度 海上保安学校・大学校学生採用試験について

- 受付期間 海上保安学校学生採用試験 (原則、インターネット申込)
インターネット受付 7月21日(火)～7月30日(木) [受信有効]
海上保安大学校学生採用試験 (原則、インターネット申込)
インターネット受付 8月27日(木)～9月7日(月) [受信有効]
※インターネット環境 (原則パソコン) およびプリンターが必要になります。
※インターネット申込専用アドレス <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html> (Q&Aも参照してください)
※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などに問い合わせてください。
- 採用予定数 海上保安学校学生
船舶運航システム課程 約280名 航空課程 約25名 情報システム課程 約60名 管制課程 約20名
海洋科学課程 約15名 海上保安大学校学生 約60名
※採用予定数は5月1日現在の見込みです。海上保安学校学生の採用予定数は、7月中旬に、海上保安大学校学生採用予定数は、8月中旬に改めて人事院ホームページ (国家公務員試験採用情報NAVI) に掲載する予定です。
- 試験日 海上保安学校学生採用試験
第1次試験日 9月27日(日)
※試験地: 青森市・盛岡市・塩釜市・秋田市など、計39カ所
第2次試験日 10月20日(火)～10月29日(木)
※第1次試験合格通知書で指定する日時 (航空課程は2日間) (日時の変更は、原則として認められません。)
第3次試験日 12月5日(土)～12月15日(火)
(航空課程のみ) ※第2次試験合格通知書で指定する2日間 (日時の変更は、原則として認められません。)
海上保安大学校学生採用試験
第1次試験日 10月31日(土)～11月1日(日) ※海上保安学校学生採用試験と同じ試験地で実施
第2次試験日 12月18日(金)
- 合格発表 海上保安学校学生採用試験
第1次試験 10月14日(水) 9:00 最終合格発表【航空課程を除く】11月25日(水) 9:00
第2次試験合格発表【航空課程】11月25日(水) 9:00 最終合格発表【航空課程のみ】1月21日(木) 9:00
海上保安大学校学生採用試験
第1次試験 12月11日(金) 9:00 最終合格発表 1月21日(木) 9:00
- 採用時期 令和3年4月
- 受験資格 右記アドレスより確認してください。
【海上保安庁 職員採用情報サイトURL】 <https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>
- その他 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



ジョイフル ふれあい PARTY

～新しい出会いからはじまるあなたとわたし～

結婚の相手は生涯のパートナー。やっぱり自分で見つけたい！ でも現実的に出会いの場がない……

- 結婚したいと思っている男女が会話を中心に出会いを楽しむ交流会です。
- 参加者全員とお話ができます。

開催日	参加条件	申込締切	会場・参加費
8月2日(日) 13:30～16:30	男性35～39歳 女性30～39歳	7月23日(木) 正午 (定員各14名)	エスポールみやぎ 2,000円
8月23日(日) 13:30～16:30	男性30～39歳 女性25～39歳	8月13日(木) 正午 (定員各14名)	エスポールみやぎ 2,000円
9月27日(日) 13:30～16:30	男性40～49歳 女性35～49歳	8月14日(金) 正午 (定員各14名)	エスポールみやぎ 2,000円

※受付は1カ月前からです。※参加申し込み多数の場合は、抽選となります。

☎ みやぎ青年婚活サポートセンター ☎022-293-4638 (火曜日定休)

7月16日に国民健康保険税の納税通知書を発送します

納付書で納める人は、納税通知書と併せて、1年分(2期～9期)の納付書が送付されます。大切に保管し、納期内に忘れずに納めましょう！

国民健康保険税(国保税)は、国民健康保険(国保)の事業に充てる財源とするため、国保加入世帯に対して課されます。



国民健康保険税の納税義務者

国保税の納税義務者は、世帯主です。世帯主が社会保険など他の医療保険に加入している場合でも、その世帯内に国民健康保険の加入者がいる場合には、世帯主が納税義務者になります。

国民健康保険税の計算方法

種別	計算の基礎	税率など		
		医療分	後期高齢者支援金分	介護分(40歳～64歳)
所得割	{総所得金額-330,000円}×税率	6.5% (改正前7.5%)	2.5% (改正前2.3%)	2.3% (改正前2.2%)
均等割	加入者1人につき(年額)	26,000円 (改正前22,000円)	10,000円 (改正前6,000円)	11,000円 (改正前8,000円)
平等割	1世帯につき(年額)	18,000円 (改正前28,000円)	7,000円 (改正前8,000円)	5,000円
課税限度額	1世帯の最高限度額《990,000円》 (改正前960,000円)	630,000円 (改正前610,000円)	190,000円	170,000円 (改正前160,000円)

※国保税額は、医療分、後期高齢者支援金分、介護分の合計額

所得に応じた軽減

所得の低い世帯の負担を少なくするため、次の基準に該当する場合は、国保税の均等割と平等割が軽減割合に応じた減額されます(世帯内で次の基準に該当する人全員が住民税の申告をしていないと軽減が受けられません)。

軽減割合	軽減判定基準
7割	世帯主と国保加入者(※1 特定同一世帯所属者を含む)の ※2 総所得金額等が330,000円以下
5割	世帯主と国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の総所得金額等が330,000円+(285,000円×国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の人数)以下
2割	世帯主と国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の総所得金額等が330,000円+(520,000円×国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の人数)以下

※1 特定同一世帯所属者：後期高齢者医療制度に移行した人で国保に加入していた時と同じ世帯に属している人

※2 総所得金額等：65歳以上の年金所得者は、年金所得から15万円を控除した総所得金額等
専従者控除・専従者給与がある場合は、適用せずに算定した総所得金額等
土地などの譲渡所得などがある場合は、特別控除前の総所得金額等

年度途中で後期高齢者医療制度に移行する場合

75歳到達などにより年度途中で後期高齢者医療制度に移行する人がいる場合は、あらかじめ、75歳の誕生日の月以降は国保資格を有しなくなるものとして税額を計算するため、他の資格異動がない限り、期別税額が変更となることはありません。

☎ 町民税務課税務係 ☎46-1372

林際町民プールを開放します！

新型コロナウイルス感染対策のため、変則日程により実施します。
なお、人数制限や更衣室の利用制限がありますので、監視員の指示に従ってご利用ください。

- 場所 林際町民プール(旧林際小学校プール)
- 開放日 8月1日(土)、2日(日)、8日(土)～12日(水)、15日(土)～18日(火)、22日(土)
(雨天および気温・水温が不適の日は開放しません)
- 時間 午前の部 午前10時～11時30分 午後の部 午後1時30分～4時
- 人数 午前・午後の部それぞれ50名まで
※新型コロナウイルス感染拡大により、利用を休止する場合があります。



☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

工事に伴う南さんりく斎苑の利用(火葬炉)について

8月3日(月)～6日(木)の4日間にかけて、火葬炉の修繕工事を行います。工事期間中は火葬の回数が制限される場合がありますので、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 環境対策課環境政策係 ☎46-5528 南さんりく斎苑 ☎46-2605

健康コラム

今年も暑い夏がやってきました。暑さに負けず元気に過ごすためには、日頃からの健康管理が大切です。今月は、夏バテの予防について、お伝えします。

夏の健康管理

夏バテの主な原因

- 1 温度差による自律神経の乱れ**
気温が高い屋外と冷房が効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経の働きが追い付かず体調不良を招きます。
- 2 水分不足**
夏は体温を下げるために、大量の汗をかきます。そのため、適切な水分補給が行われないと水分不足になってしまいます。水分が不足すると、血液やリンパの流れが滞ってしまい、頭痛や食欲不振、体のだるさなどを招きます。
- 3 胃腸の乱れ**
自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、乱れると胃腸の働きが低下します。また、夏は冷たいものを飲食することが多く、胃腸が冷えて働きが悪くなるため、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良をおこします。
- 4 睡眠不足**
暑さでよく眠れない日が続くと、睡眠不足になります。睡眠不足は自律神経の乱れを招き、不眠の原因にもなるため悪循環となります。

こんな症状はありませんか？

- 体が重い、だるい
- 食欲がない
- 下痢や便秘などの消化不良をおこしている
- 体が熱っぽい
- 頭痛
- むくみ
- やる気が出ない
- めまいや立ちくらみ



夏バテ予防法

- **水分補給**：こまめな水分補給を心がけましょう。常温またはそれに近い温度のものがおすすめです。
- **食事**：1日3食しっかり食べましょう。また、冷たい食べ物の取り過ぎに注意し、糖質だけではなく、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれるバランス食を心がけましょう。
- **運動**：適度な運動は、心身のリズムや睡眠のリズムを整えます。涼しい時間に散歩をするなど自分の体調に合わせて体を動かしましょう。
- **十分な睡眠**：心身の疲労回復には十分な睡眠が大切です。暑くてよく眠れないときには、自分に合った寝具の工夫や、エアコンを上手に活用しましょう。
- **入浴**：暑いからといってシャワーだけで済ませず、ぬるめの湯船にゆっくりつかって新陳代謝を高めましょう。



就労・自立を
支援します

石巻サポステ・出張相談会

無料

働きたい。上手くしゃべれない。コミュニケーションが苦手。人間関係でつまづいた。子どもに仕事に就いてもらいたい。など、いま抱えている悩みや思いを整理することから始めてみませんか？

サポステは15歳から49歳までの働くことに不安や悩みを抱える人とその家族などを対象とした厚生労働省委託の相談窓口です。

日時

8月6日(木) 13:00~16:00
(受付は、15:00まで)

場所

ベイサイドアリーナ
文化交流ホール 和室

☎ 石巻地域若者サポートステーション ☎0225-90-3671 (平日9:00~17:00)

南三陸消防署からのお知らせ

熱中症に気を付けて！



熱中症とは、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因で起きる症状です。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

例えば

環境…気温が高い、湿度が高い、風通しが悪い
からだ…体調不良、疲れ、水分を取れてない
行動…激しい運動、長時間の作業

熱中症の予防策

- ・規則正しい生活を送る（睡眠・食事・休息）
- ・こまめな水分補給・塩分補給を行う
- ・涼しい服装や涼しい場所で過ごす



分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）・手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん	▲
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感	熱疲労	
III度	IIの症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温	熱射病	

現在、無料通話アプリ「LINE」のスタンプショップにて、消防本部と女性消防職員のPRのため、マスコットキャラクターのかなえちゃんとみなみちゃんのスタンプを販売しています！

左のQRコードから、スタンプ情報のページにショートカットできます。



☎ 南三陸消防署 ☎46-2677 / 歌津出張所 ☎36-2222

みなとし

～南三陸のたからもの～



ほろわさん 幌羽山（母衣羽山）（歌）樋の口

幌羽山は、田東山頂から東の尾崎へと続く稜線上にある山です。田東山の北東側に位置することから「北嶺」とも呼ばれていたようです。周辺は「東の行場」と呼ばれる修行の地であったようで、現在でも自然豊かで神秘的な雰囲気漂っており、かつての修験者と同じ道を辿ることができます。かつて、幌羽山の山頂には阿弥陀仏を本尊とする母衣羽山金峯寺という寺があり、山頂の清水寺、中腹の寂光寺とともに田東山信仰の中核をなす山でした。山頂30メートル四方ほどの平地になっており、二重の土塁に区切られた内側には石垣があり、石祠が祀られています。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639