

個人版私的整理ガイドラインのご案内

東日本大震災により被害を受けられた皆さまへお知らせです。ガイドラインを利用することにより、震災前からの住宅ローンなどが免除されます。※債務の免除には、一定の要件を満たす必要があります。

利用する メリット

- ①生活再建に必要な資産（500万円（上限）・義援金など）は手元に残せます。
※被災状況、生活状況などの個別事情により減額があり得ます。
- ②弁護士などの登録専門家が手続きをサポートします。また、国の補助により弁護士費用はかかりません。
※運営機関に登録された弁護士の費用に限ります。
- ③債務整理したことは個人信用情報として登録されません。
※金融機関などがガイドラインの利用を理由として新たな借入れを制限することはありません。

詳細は、右記に
お問い合わせ
ください。

- ☎ 一般社団法人 東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関
コールセンター ☎0120-380-883（受付時間：平日午前9時～午後5時）
URL：http://www.kgl.or.jp/

避難するときは、電気も切って

盛夏をすぎて210日、東北地方は台風の到来の時期です。

地震や台風、浸水などで避難を余儀なくされる場合があります。避難をするときは、必ず電気を切ってから家を離れることをお勧めします。あわてずに、「ブレーカー」（契約ブレーカー）を「切」にしましょう。

また、ガスの元栓も必ず閉めましょう。

避難先から帰宅し、電気を使うときは、その前に安全を確認してからスイッチを入れてください。

ガス漏れがあると、スイッチの火花でガス爆発が起きたり、水に浸かった電気機器で感電することがあります。

- ☎ 東北電気保安協会気仙沼事業所 ☎25-3280

9月は第64回 船員労働安全衛生月間です

この期間に、国土交通省などでは船員の災害防止と乗組員の疾病予防を目的として各種行事を実施していますが、気仙沼地区船員労働安全衛生協議会では入港船舶を訪船し、災害や疾病の防止に関する指導を行うなど、船員の皆さんの安全衛生対策の推進を図ります。

月間スローガン

『安全は 一人一人の 積み重ね
船員みんなで ワンチーム』

- ☎ 気仙沼地区船員労働安全衛生協議会
（事務局・気仙沼海事事務所 ☎22-6928）

創業個別 相談会

創業事業計画、資金調達、経営ノウハウなど、創業に関する相談に専門家が無料で応じます。

- 開催日時 9月11日(金)、18日(金)、25日(金)、10月2日(金) 午前10時～午後5時
- 対応 中小企業診断士
- 申込先 南三陸商工会 ☎46-3366

3,000㎡以上の土地への土砂等の埋立て等には事前に県の許可が必要です

土砂等の埋立て等の規制に関する条例が4月1日に施行され、3,000㎡以上の面積の土地で土砂等の埋立て・盛土・一時堆積を行う場合には、事前に県の許可が必要になりました。許可なく埋立て等を行った場合には罰則の対象となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科されます。

また、土砂等の埋立て等が継続されることにより人の生命、身体または財産を害する恐れがあるときには、県は土砂等搬入禁止区域の指定をすることができ、指定された区域に土砂等を搬入した場合も罰則の対象となります。

詳細は、右記より
ご確認ください。

宮城県土砂条例

検索



- ☎ 宮城県循環型社会推進課
☎022-211-2467

こころの健康相談・ もの忘れ相談

一人で悩まず
相談してみませんか？



- 日時 9月18日(金) 午後1時30分～3時30分
- 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、もの忘れや認知症の症状、介護の悩みなど。
ご本人、またはそのご家族からの相談をお受けします。
- 相談医 こだまホスピタル 後藤 医師
- 予約期限 9月11日(金)

- ☎ こころの健康相談
保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
もの忘れ相談
地域包括支援センター ☎46-5588

ひきこもり家族会

お話したことが誰かに漏れる
ことはありませんので、安心
してお話してください。

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。気持ちを分かちあひながら、一緒に時間を過ごしてみませんか。

- 日時 9月24日(木) 午後1時30分～3時
- 場所 気仙沼保健福祉事務所 小会議室
- 対象者 概ね18歳以上のひきこもりの人がいらっしゃる家族
- 申し込み 3日前までに電話でご連絡ください。なお、初めて参加を希望される人は、現状や困りごとを事前に面接させていただきます。

- ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

認知症と介護のしゃべり場

認知症の人や介護している家族、地域の人などどなたでも自由に参加できる集いの場です。日頃思っていることや、悩んでいることなど、ゆっくりお話しませんか？出入りは自由です。お気軽にお越しください。

- 日時 9月17日(木) 午前10時～11時30分
- 場所 旭ヶ丘コミュニティセンター
- 対象者 町内在住の人

※参加される人は感染症予防のため当日の体調確認と、マスク着用をお願いします。

- ☎ 地域包括支援センター（総合ケアセンター南三陸内）
☎46-5588

9月は「健康増進普及月間」と 「食生活改善普及運動月間」です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」で生活習慣病を予防し、壮年期死亡の減少や認知症もしくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」を延ばしましょう。

また、「食事をおいしくバランスよく」で、日々の食生活の中に、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩、1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」で食卓からの健康づくりに取り組みましょう。

- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聞いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員（保健師・栄養士）がお待ちしておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

※この相談会は、昨年度ウジエスーパー様で行っていたもので、今年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため、場所を移して行っています。

- 日時 9月15日(火) 午前10時30分～午後1時30分
- 場所 役場1階 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

黄色の
のぼり旗が
目印です

まちの
保健室

- ☎ 保健福祉課健康増進係
☎46-5113