

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 11月12日(木)
午前11時～午後4時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所
- 予約期限 11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

宮城県最低賃金の改正のお知らせ

宮城県内の事業場で働くすべての労働者（臨時、パート、アルバイトなどを含む）に適用される宮城県最低賃金は、次のとおり改正されます。

時間額	効力発生日
825円	10月1日

次に掲げる賃金は、最低賃金の計算に含まれません。

- 精皆勤手当 ●通勤手当 ●家族手当
- 賞与など ●時間外・休日・深夜手当

☎ 宮城労働局賃金室 ☎022-299-8841
または各労働基準監督署

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑳

今月は波伝谷地区にお住まいの三浦ひろみ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

戸倉婦人会の会長をしています。震災により婦人会活動もままならない状況が続きましたが、当時の戸倉公民館長に「何人かに呼びかけて楽しいこともやってみたら」とアドバイスをいただきました。2年後に日帰り研修旅行を再開。心の癒しとなりました。現在は会員数47名、会員相互の親睦・交流をメインに婦人会ならではの自主事業を開催するほか、食の文化祭や納涼まつりなどの戸倉公民館事業への協力、戸倉浜甚句の伝承活動、女性のためのステップアップ講座など積極的に取り組んでいます。

今年度は、コロナ禍で企画していた行事は全て中止となり、家にいる時間が多く落ち込んでいたところ、体と心を健康にしてくれる効果があるという「ヨガ講座」のお話をいただきました。コロナウイルス感染拡大防止に配慮しながら適度に運動をして体力づくりに努めています。

食生活では、朝食はしっかり摂り、塩分は控えめに。海産物や乾物の煮物、肉料理の時は野菜をたっぷり添えて、栄養のバランスと食卓の彩りを心がけて調理をしています。



Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

「ばあば、元気？」と電話をくれる孫との会話にパワーをもらっています。孫たちの成長を見守るためにも健康でいられたらと思います。また、婦人会では、地域のつながりやコミュニティを大切に、人と人との交流を深め、地域の中でいきいきと活動することで、心の健康にもつながっているような気がします。

Q3. 今後挑戦したいことは？

婦人会主催で、スポーツ大会や球技大会をしてみたいと思います。何事にも興味関心を持ち、年齢にこだわらずチャレンジし、今後も楽しめる活動を展開していきたいです。そのためにも、一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息して平常な生活に戻れるよう祈るばかりです。

お話をお聞きして…

いつも元気なひろみさん。元気の源は何だろうと思っていましたが、考え方が前向きで何事にもチャレンジ精神を持ち、仲間や家族を大切に思う気持ちとつながりを大事にすることでいきいき元気に過ごされているんだと感じました。また、ひろみさんは「健康づくり隊」の一員としても活動されています。今後もいきいきとご活躍され、戸倉地区をますます元気にしてほしいと思います！

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

令和2年度 肺がんCT検診のご案内

肺がんCT・喀痰細胞診検査を実施します。
申し込みをされた人は、ご自身の健康のために、忘れずに検診を受けましょう。

日 程	月 日	会 場
●日 程	11月2日(月)	総合ケアセンター南三陸 1階 健診室
	11月4日(水)	
★ 	11月5日(木)	歌津総合支所 大ホール (検診室)
	11月6日(金)	
	11月9日(月)	
	11月10日(火)	総合ケアセンター南三陸 1階 健診室

●受付時間 午前の部：午前9時～11時 午後の部：午後1時～3時

●対象者および検診料金 50～75歳の人（年齢基準日：令和3年3月31日現在）

検 診 項 目	対象の人	対象外の人 (75歳以上)
CT検査のみ	2,000円	8,640円
CT検査と喀痰検査 (50～69歳の人)	2,500円	11,610円
CT検査と喀痰検査 (70～75歳の人)	2,000円	8,640円

●当日の持ち物 ①受診票 ②検診料金

※対象者のうち、生活保護受給者は無料です。

※今年度、町で実施した肺がんレントゲン検査、喀痰検査を受けられた人は
今回のCT検査、喀痰検査を受けることができませんのでご注意ください。

※申し込みされた人には、検診のお知らせと受診票を配付します。申し込みをしなかった人で検診を希望する場合は、当日会場で申し込むことができますが、混雑を避けるため、事前に電話での申し込みをお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日会場へお越しの際はマスクを着用していただき、できるだけ受診票に記載されているご自身の地区日程での受診にご協力をお願いします。なお、今後の感染状況によっては、延期または中止となる場合もあります。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

南三陸町図書館 からのお知らせ



広報南さんりく10月号に掲載しました、11月移動図書館車運行地区に次の場所を追加します。

11月1日(日) 午前11時30分～午後0時15分
ベイサイドアリーナ駐車場

皆様のご利用お待ちしております！

中小企業退職金共済(中退共) 制度のご案内

中退共制度は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、家族従業員やパートタイマーも加入できます。

☎ 中退共本部 ☎03-6907-1234