

百寿のお祝い 小野みよきさん (歌上沢)

11月17日に百寿を迎えた小野みよきさんに、町からお祝い金と花束が贈られました。

みよきさんは、食べ物の好き嫌いをしないでよく食べることで、本や新聞などを読むことが好きだそうです。それがご長寿の秘訣なのでしょう。

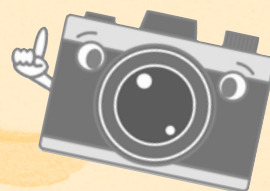
いつもお孫さんと会うのを楽しみにしていて、お孫さんからも好かれる素敵なお母さんだそうです。

みよきさんは、お子さんが4人、お孫さんが8人、ひ孫さんが11人いらっしゃるそうで、ご家族もご長寿を喜んでいることでしょう。

みよきさん、いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。



みなレポ



「1日レストラン」で食の交流



11月20日(金)南三陸町役場マチドマで「共立女子大学×歌津中学校1日レストラン」が開催されました。

共立女子大学・共立女子短期大学と南三陸町は、令和元年に連携協力に関する協定を締結しており、以降、本町の食材を使用したさまざまな取り組みを積極的に実施していただいています。

また、この「1日レストラン」は歌津中学校1年生の家庭科の授業の取り組みで、南三陸町の水産資源について学び、アイデアを立案するまでの一連のプロセスを体験することで、「地域資源、食文化と環境の理解」、「ふるさと南三陸への愛郷心」、「問題解決力の向上」の3点を身につけることを目的としています。

当日は、共立女子大学の学生さんと歌津中学校生と一緒に調理に参加し、レストラン(南三陸町)での交流を楽しんでいました。

今後も食を通じての交流が期待されます。

年末年始における医療機関の診療について

令和2年12月29日から令和3年1月3日まで診療している医療機関です。



診療時間 午前9時～午後5時

医療機関により一部診療時間が異なります。
あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

●気仙沼市

29日(火)	大友医院 (三日町)	22-6868
	おだか医院 (田中前)	22-3210
	小松クリニック (東八幡前)	21-5770
	三条小児科医院 (田中前)	23-0088
	条南整形外科 (田中前)	29-6711
	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990

30日(水) 午前からの診療となります。	大友医院 (三日町)	22-6868
	おだか医院 (田中前)	22-3210
	三条小児科医院 (田中前)	23-0088
	条南整形外科 (田中前)	29-6711
31日(木)	森田医院 (八日町)	22-6633
1月1日(金・祝)	大友医院 (三日町)	22-6868
1月2日(土)	おだか医院 (田中前)	22-3210
1月3日(日)	小野医院 (唐桑町宿浦)	32-3128

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり②

今月は入谷二区にお住まいの齋藤左恵子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

入谷婦人会の会長として活動したり、音楽教室で教えています。入谷婦人会の会員は約30名おり、中には震災で親戚の人が被災されて落ち込んでいた人もいましたが、長く続けてくれる人も多く、これまで存続出来ました。平均年齢は高めですが、コロナ禍の前は、定期的に医師などをお呼びし、「入谷塾」という健康教室を公民館などで開催していたので、元気な人が多いです。個人的には輝きサポーターに登録したりもしました。

音楽教室では、子どもの送迎や付き添いなどで0歳児から高齢の人まで幅広い年齢の人とコミュニケーションがとれることに、やりがいを感じています。プロの演奏者を呼んで一緒に公民館やホテルなどでコンサートを開催したりもしました。この活動では、被災して元気がなくなっていた皆さんから「久しぶりに声を出せて良かった」という意見も多く聞かれたので、参加者も聴くだけでなく一緒に参加する姿勢の方がより達成感もあり、お互いの健康や生きがいに繋がるのだと実感しました。



Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

地域の人たちがいつまでも元気で過ごしていけるように、自分の活動が少しでもお役に立てれば嬉しいという思いで地域での活動を続けています。そのためにも、まず自分自身が元気であることと、どんなイベントでも一人で実施することは出来ないの、周囲の皆さんとの繋がりが大切だと日々実感しています。

Q3. 今後挑戦したいことは？

今年度はコロナ禍ということもあり、これまで関わりのあった医師の皆さんへ恩返しなどが出来ればと思い、婦人会として医療機関へ雨カッパと医療用キャップをそれぞれ100枚ずつ寄付しました。今後も自分たちの団体の出来ることを考えながら、活動をしていきたいです。

婦人会の活動の他に、視野を広げるためにも、垣根を超えたグループでの活動出来る「友美会」でも活動しています。また、入谷地区に昔から伝わる「入谷小歌」を地域の子供たちに伝えていく活動を感染症対策をとりながら始めるところです。暮らしているこの地域で、これからも元気に活動していきたいです。

● お話をお聞きして…

いつも元気でいきいきとしている齋藤さん。さまざまな活動をしており、今回のインタビューも忙しい合間を縫ってお伺いすることが出来ました。その明るい性格もあってか、とても幅広い年代の皆さんとの繋がりを持っており、イベントの企画や実施に至るまでの進め方や経験談などを教えていただき、インタビューした私たちがとても勉強になりました。これまでさまざまな分野の専門家の皆さんから活動のアドバイスを頂いているようでしたが、それをきちんと自分の知識として取り入れ、実行していることがとても凄いことだと思いました。今後も地域のコミュニティ活動でのご活躍を期待しています！

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

年末年始期間中の窓口業務のお知らせ

年末年始の期間中（12月29日(火)～令和3年1月3日(日)）は窓口業務をお休みします。

住民票関係の証明書・印鑑証明書・町税関係証明書・戸籍関係証明書の交付は行いません。

なお、出生、死亡、婚姻などの戸籍の届出は24時間受付します。

＜コンビニ交付サービスは年末年始に休業します＞

年末年始の期間中12月29日(火)～令和3年1月3日(日)までコンビニ交付サービスを休業します。

年末年始の期間以外は午前6時30分から午後11時まで毎日利用できます。

※個人番号カード（マイナンバーカード）が必要です。通知カードでは利用できません。

☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

新型コロナウイルス感染症に係る固定資産税の軽減措置のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小事業者などに対し、令和3年度課税の1年度分に限り、事業用家屋および償却資産に係る固定資産税の課税標準を軽減します。

●対象となる事業者要件など

- ・認定経営革新等支援機関などの確認を受けていること。
- ・令和2年2月から10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入が対前年の同期間と比べて30%以上減少していること。

●提出方法

固定資産税の軽減を受ける場合は、認定経営革新等支援機関などの確認を受けた上で、町に軽減措置に関する申告書類を、例年の償却資産申告書と併せて令和3年2月1日(月)までご提出ください。

☎ 町民税務課資産税係 ☎46-1372

詳しくは町のホームページおよび中小企業庁のホームページをご確認ください。



交通事故相談

自動車事故にかかる損害賠償問題の紛争解決を弁護士が中立公正な立場から無料でお手伝いします。まずは、電話で予約してください。

●時間 月～金曜日 午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

●場所および問合せ先

(公財)交通事故紛争処理センター仙台支部
☎022-263-7231

東京圏から宮城県に移住する人に

移住支援金が最大100万円支給されます。

＜条件＞すべてに該当する人が対象です。

- ①「みやぎ移住サポートセンター」に登録している。
- ②東京23区在住者、または東京圏から東京23区への通勤者
- ③支援金申請後、5年以上継続して県内に移住する意思がある。
- ④「みやぎ移住ガイド」に掲載されている対象求人就業した。または「みやぎUIターン起業支援補助金」の交付決定を受けた。

☎ 宮城県震災復興・企画部地域復興支援課 移住定住促進班
☎022-211-2454

南三陸町親子芸術文化鑑賞会 あそびうたコンサートin南三陸

今年も南三陸に『ラーメンたいそう』で有名な「あきらちゃん」と「ジャンプくん」がやってきて、親子と一緒に楽しい『あそびうたコンサート』を行います。

- 日 時 令和3年1月23日(土) 1回目 午後1時30分～2時10分 定員11組(先着順)
2回目 午後2時20分～3時00分 定員11組(先着順)
- 場 所 生涯学習センター 大研修室 ●費用 無料
- 持ち物など 上靴、マスク着用 ※当日検温をさせていただきます。
- その他 12月21日(月) 午前9時より電話または窓口にて受け付けを行います。
- 主 催 南三陸町教育委員会
- 申込・問い合わせ先 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639



南三陸消防署からのお知らせ

年末年始の救急事故を無くそう！

この時期は救急車の出動件数が増える時期の一つです。



救急件数が多いワケ

- ・インフルエンザなどの流行
- ・宴会などによる急性アルコール中毒
- ・餅などをのどにつまらせたことによる窒息

救急事故を未然に防止するため、次の点に注意しましょう！

1 風邪やインフルエンザの予防

- ・手洗いうがいをしましょう。
- ・外出する際はマスクをつけましょう。
- ・バランスの良い食事をしましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。

2 飲酒事故の予防

- ・一気飲みはやめましょう。
- ・飲酒の無理強いはしないようにしましょう。
- ・酔った人が吐いた場合、のどに詰まらないように注意しましょう。

3 窒息・誤飲の予防

- ・餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくりと嚙んでから飲み込みましょう。
- ・乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。

4 新型コロナウイルス感染症について

- ・3密など、「新しい生活様式」を取り入れ感染拡大を予防しましょう。



☎ 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～



アンモナイト

アンモナイトは古生代デボン紀から中生代白亜紀の終わりまで広く栄えた海の生物で、イカやタコと同じ「頭足類」に属します。殻の形は、同じく頭足類で「生きている化石」と呼ばれるオウムガイの形によく似ています。ぐるぐるの渦を巻いている姿は、博物館などで見たことがある人も多いと思いますが、南三陸町内からも様々な大きさ、形のアンモナイトの化石が多く発見されています。アンモナイトは分布が広く長期間栄えたこと、年代により形が変化すること、化石として残りやすいことから、その化石が含まれる地層の年代を知るための「示準化石」として重宝されています。歌津管の浜の海岸で発見されたクダノハマギョリュウの年代決定にも、一緒に出土したアンモナイト化石が重要な手掛かりとなりました。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639