

あずまやを寄贈いただきました

1月21日(木)志津川地区の松原公園内に、あずまや「レンドリース テラス」を寄贈いただきました。

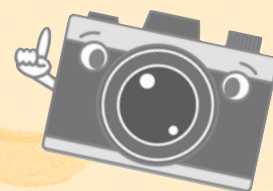
今回の寄贈は、震災直後より様々な復興支援活動をいただいているレンドリース・ジャパン株式会社様から、震災10年を迎えるにあたり、地元の皆さんに少しでも楽しい時間を過ごしていただける場所を作りたいとの思いから、実現しました。

テラスには、地元の南三陸産材が使用されています。回廊型に設計することで、休憩所だけでなく、マルシェなど様々なかたちで利用することができ、シンボルとなる展望デッキからは、志津川湾が見え、公園で行われるスポーツの観戦にも最適な場所です。

今後は、町民の身近な憩いの場となることでしょう。



みなレポ



旬を迎えた寒鰯に舌鼓



1月24日(日)第99回志津川湾寒鰯まつり福興市が志津川仮設魚市場で開催されました。「寒鰯」とは、「真鰯」のことを言い、一年で最も寒いこの時期に旬を迎えます。

大人気の寒鰯一本売りや、名物の鰯鍋などの汁物は全てテイクアウト方式で行われ、新鮮で締まった身と濃密でしっかりとした白子が美味しい真鰯を求めて、朝早くから多くのお客さんで会場内は賑わっていました。

百寿のお祝い 阿部かのえさん (㊟岩沢)



1月24日に百寿を迎えた阿部かのえさんに、町からお祝い金と花束が贈られました。かのえさんは、花束を受け取ると嬉しそうに微笑みながら職員の皆さんと笑顔で談笑されていました。

かのえさん、いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。

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 3月11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 3月4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

こころの健康相談

～精神科医がお話をうかがいます～

- 日 時 3月4日(木) 午後2時～4時30分 1組45分程度
 - 場 所 総合ケアセンター南三陸
 - 相談内容 気持ちが落ち込む、考えがまとまらない、受診しようか迷っているが決められないなどのお悩みについて、精神科医と一緒に考えます。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 三峰病院 連記医師
 - 予約期限 2月25日(木)
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康コラム

▶▶▶こころ疲れていませんか？◀◀◀

～新型コロナウイルスの感染拡大で不安を感じている人へ～

新型コロナウイルス感染症の流行から1年が経とうとしています。

学校が長期間休校になったり、外出の制限、仕事環境の変化など、これまで体験したことのない生活の変化に対応しなければならない状態が続いています。さらに、今後の見通しが立たない状況に、不安を感じている人も多いのではないかと思います。新型コロナウイルスへの対応により、私たちは思っている以上に、長期間、心と体にストレスがかかっているかもしれません。

時々、自分の心と体を振り返ってみてください。下記のような変化はありませんか？

考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返して考える
- ・記憶力が低下している
- ・皮肉な考え方になる



気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・投げやりになる
- ・怒りっぽくなる
- ・不安や緊張が強い
- ・誰とも話す気になれない

お子さんには、このような変化に加えて、「大人にしがみつく」「よく泣く」「わがままになる」「おもらしをする」などの赤ちゃん返りが見られる場合もあります。まずは、ご家族が落ち着いてお子さんの気持ちを受け止めてあげましょう。

からだの変化

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、胃痛、眠れない
- ・同じ夢を繰り返し見る

心と体の
変化を
感じたら

- ① 生活のリズムを整える…いつもの睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
- ② 栄養バランスの良い食事を心がける…ビタミンやミネラルもしっかりとりましょう。
- ③ 休養をとる…短時間でもリラックスできる時間をとりましょう。
- ④ 自分に無理をしない…感情を抑え込まずに、誰かに気持ちを話してみましょう。

※つらい状態が長引く時は、ひとりで悩まず相談しましょう。
役場保健福祉課健康増進係では、随時相談を受けています。また、月1回行っている「こころの健康相談」もご利用ください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

てんこ盛り商品券は期限内にご利用ください

新型コロナウイルス感染症への経済対策として町が発行した「てんこ盛り商品券」の利用期限は、**2月28日(日)**です。

- 期限後の商品券はご利用いただけません。
- 商品券利用の際にはお釣りが出ませんので、ご注意ください。
- 商品券の譲渡、転売はできません。
- 未使用の商品券を現金と引き換えることはできません。



☎ 企画課政策調整係 ☎46-1371

∟ 広報南さんりく15日号（お知らせ版）が廃止になります ∟

平成28年5月から、毎月15日に発行している「広報南さんりくお知らせ版」について、令和3年3月15日号をもって廃止することとなりました。

今後の広報紙については、令和3年4月号より毎月1回発行となります。

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371

令和3年度「統計の日」標語の募集

統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力を推進するために制定された「統計の日」（10月18日）のポスターを始めとする広報媒体に活用する標語を募集します。

募集部門

- 小学生の部…小学校の児童
- 中学生の部…中学校の生徒
- 高校生の部…高等学校の生徒
- 一般の部…上記以外の学生および一般
- 統計調査員の部…統計調査員または登録調査員
- 公務員の部…各府省、都道府県、市区町村の職員

応募方法

- ・応募用紙にて、1人5作品まで応募できます。
- ・応募用紙以外で応募する場合は、次の記載事項を明記の上、応募してください。
- ①部門 ②お住まいの都道府県名、③氏名（ふりがな）④所属・学校名（学年）⑤電話番号 ⑥標語（1人5作品まで）
- ・応募作品は自作で未発表のものに限ります。

提出方法

- ・小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部は、総務省政策統括官室まで、メー

ル、FAXまたは郵送にて提出してください。

- ・統計調査員の部は役場企画課まで提出してください。
- ・公務員の部は職場の取りまとめ部署に提出してください。

提出先（小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部）

- ・メール toukeinohi@soumu.go.jp
- ・FAX 03-5273-1181
- ・郵送 〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当

応募用紙の配付場所

役場企画課、総合ケアセンター南三陸、歌津総合支所、志津川公民館、入谷公民館、戸倉公民館、歌津公民館、町ホームページ

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371

東北DCサポーター「Welcome to TOHOKU隊」

2021年4月～9月に開催する東北デスティネーションキャンペーン(以下、東北DC*)をきっかけに、東北を旅する皆さんにステキな思い出を作ってもらえることを応援するサポーターを募集します。

登録した人には、認定証とオリジナル缶バッジを進呈します。

- 対象 東北6県にお住まいの一般・個人
- 活動内容 自分たちで、できることで東北を応援。東北旅行者へのおもてなし。

取組 ・元気に挨拶 ・笑顔でおもてなし ・東北の魅力をご案内 ・積極的に記念撮影のお手伝い
イメージ ・東北の街をきれいに ・困っている人には笑顔で声かけ ・その他、自分たちでできることを実践する



登録方法

東北DC「Welcome to TOHOKU隊サイト」
<https://dc.tohokukanko.jp/dc-welcome/>
 をご覧ください。

*東北DCとは、東北6県の自治体や観光関係者とJR6社などが一体となっていく大型の観光キャンペーンです。



☎ 東北DC推進協議会事務局 ☎022-721-1291

南三陸消防署からのお知らせ

冬期間の火災予防について

これからも寒さが続き、暖房器具の使用による火災の増加が心配されます。次の点に十分注意し、火災予防に努めましょう!!



消防署からのお願い!!

除雪や雪下ろしに伴い消防水利(消火栓・防火水槽)を塞がないようにお願いします。
 火災発生時、早期消火に支障をきたす恐れがあります。

- 暖房器具の上部に洗濯物を干さない。
- 暖房器具の周りに燃えやすいものを置かない。
- 給油をする際は、暖房器具のスイッチを切る。
- カートリッジ式タンクは、キャップを確実に締め、油漏れがないことを確認する。



ストーブを使う時には
火災に注意

☎ 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～



若宮遺跡

若宮遺跡は、戸倉地区若宮に立地する縄文時代の遺跡です。志津川湾に面した戸倉半島と呼ばれる半島の北側にあり、現在は宅地や畑となっています。平成5年に国道398号線に歩道を設置したときに発掘調査が行われ、縄文時代中期(今から約5000年～4000年前)の土器や石器が出土しました。縄文土器には渦巻形や楕円形をした粘土紐が貼り付けられています。これは縄文時代中期に東北地方南部で広く使われた文様や手法でした。石器は、石斧(石製の斧)、石鎌(石製の矢じり)、磨石と石皿(ものをすりつぶすための道具)などが出土しました。平成25年には住宅の建て替えを行うときに発掘調査が行われ、縄文時代の住居の柱穴が25個みつかりました。円形をしており直径30センチメートル、深さ20センチメートルほどの大きさでした。写真の穴一つ一つが柱穴の跡です。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639