

私たちが火災予防を呼び掛けてます

しおり 阿部汐里さん(6年) そうだい 伊東創大さん(6年)



伊里前小学校



戸倉小学校

あおい 佐藤碧さん(6年) りりか 須藤莉々花さん(4年) よう 及川庸さん(5年)

今回は、春の火災予防運動の取り組みとして、少年消防クラブ員の音声を録音し、火災予防広報を実施しました。伊里前小学校の2名は、3月上旬の防災無線広報と歌津地区の消防車両巡回広報を担当し、戸倉小学校の3名は戸倉、入谷、志津川地区の消防車両巡回広報をしています。

担当した児童からは、「ゆっくりはきはきと元気に、意識して読みました。広報することで、火事なくなるようにしたい。」など感想を話されていました。

皆さんも、火の取り扱いには十分注意して火災予防に努めましょう。

混雑を避けて、スムーズに手続き!

4月4日(日)に住民異動届の受付窓口を開設します。

時 間	午前8時30分～午後5時15分	場 所	役場町民税務課窓口
取り扱う業務	<ul style="list-style-type: none"> ・住民異動届（転入・転出・転居）の受付およびこれに伴う国民健康保険、国民年金、介護保険の住所変更届の受付 ・印鑑登録 		
必ずお持ちいただきたいもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ご本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど） 		

※上記以外の各種手続きは、通常の窓口開設時間（平日午前8時30分～午後5時15分）にご来庁ください。

※他市町村や他機関への問い合わせが必要な場合など、内容により取り扱いできない場合があります。

※各種証明書などの交付は行いません。

※体調不良や発熱などの症状がある場合は、無理をせず外出を控え、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

4月1日より一部の部署が移転します

この度、新たな組織改編に伴い、4月1日(木)より一部の部署が移転します。移転先などの詳細は、下記のとおりとなります。皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。

移 転 先	電話・FAX	移 転 日
環境対策課 ↓ 総合ケアセンター南三陸内 (南三陸町志津川字沼田14番地3)	☎ 46-5528 (変更ありません) FAX 46-4587	4月1日(木) ※3月31日(水)までは、役場内にて通常営業をしています。
教育委員会生涯学習課 ↓ 生涯学習センター志津川公民館内 (南三陸町志津川字新井田165番地1)	☎ 46-1341 FAX 46-1344	

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり②③

今月は、中央行政区にお住まいの小山政夫さん(65歳)にお話を伺いました。

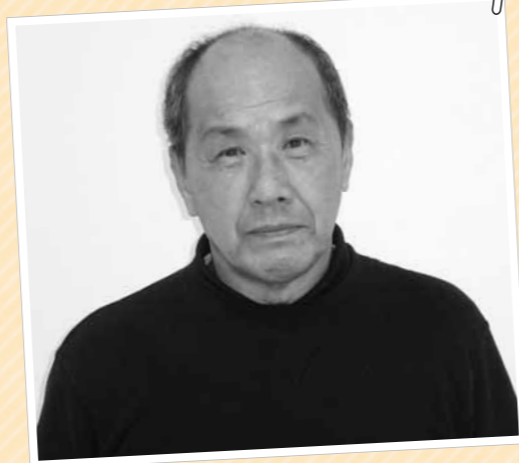
Q1. 健康づくりのための取り組みを教えてください

南三陸町野球協会の役員をしていますが、コロナ禍でもモアイカップや社会人野球大会を開催することができました。自分の体が元気でなければ協力することができないと思っています。

現在は週3回を目標に、ベイサイドアリーナのトレーニングジムに通っています。少し血圧が高めですが、運動を行うと数値が安定してきます。また、運動は認知症予防にも良いと聞きますし、筋力をつけるためにも今後も続けていきたいと思っています。

休日は庭木の剪定や芝の手入れを行ったり、ゴルフの練習をしたりして楽しんでいます。今後の生き甲斐づくりのため、講座を受けて庭園管理士の資格も取得しました。

食事や口腔ケアにも気を付けており、妻には野菜多めの食事をお願いし、食後の歯磨きも丁寧に行っています。良く寝ることも大切だと思います。



Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

楽しみながら行うことと、目標や趣味を持つことだと思います。

Q3. 今後挑戦したいことは？

マラソンで10kmを目標に軽やかに走りたいと思っています。また、22年間志津川中学校野球部の指導・コーチを務めたり、震災前は歌津・気仙沼のシニア野球チームに所属していましたので、今後またチームに所属して野球をしたいと思っています。孫たちと一緒に走ることやキャッチボールをしたりする事も夢です。そのためには、日頃から怪我をしないような体づくりを行うことが大切だと思います。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

お話を聞きして…

全日本実業団軟式野球大会で優勝し、日本一になったこともある小山さん。たくさんの目標を持って楽しみながら健康づくりを行っていることが、継続の秘訣と感じました。

楽しみであるお酒を健康的に続けるためにも、日々の運動を欠かさずに行っているとのこと。今後も目標に向かってのご活躍を期待しています！

● 特定健診を忘れずに受診しましょう ●

- ・国の統計では、死亡者の3人に1人ががんで、4人に1人が心疾患、脳血管疾患で亡くなっています。
- ・がんや生活習慣病は初期の段階では、痛みがなく知らず知らずに悪化します。
- ・自分では見えない「体のなか」をチェックするため特定健診を受けましょう。

特定健診

南三陸町国民健康保険被保険者で40歳から74歳の方が対象です。特定健診とは、日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病の予防のために、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいたメタボリックシンドロームに着目した健診です。医療機関に定期的に通院している人も対象となります。

特定健診の受診方法



受診案内通知

- 【集団健診】
町からの案内の日程で、受診できます。
- 【個別健診】
南三陸病院や気仙沼市医師会加盟医療機関で受診できます。

※ご希望の日程を医療機関に連絡して受診ください。

人間ドック

町で委託契約をした医療機関で、詳細な健診を受診できます。(年齢条件があります。)

特定健診と人間ドックは、どちらかの受診となります。

ぜひ 健診を受けましょう



健診結果

- ・生活習慣の見直しが必要な人
健診の結果、メタボやその予備軍と判定された人には、特定保健指導の案内をお送りします。
- ・要治療となられた人
健診の結果、医療機関の受診が必要とされた人は、早めに受診しましょう。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

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、本号をもって廃止になります。

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

南三陸警察署が新庁舎で業務を開始します

南三陸警察署では、東日本大震災により庁舎が被災し、これまでの間、仮設庁舎において業務を行っておりましたが、この度、新庁舎が完成し、3月22日(月)午前8時30分から新庁舎で業務を開始することとなりました。

地域の皆さまの期待と信頼に応える安全安心の拠点として、しっかりと機能するよう努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

新庁舎所在地

南三陸町志津川字新井田34番地166

☎46-3131 (※電話番号は変更ありません)



ゆっくり 走ろう 南三陸

南三陸消防署からのお知らせ

山火事の防止について

山火事の約7割が春先(3月、4月、5月)に集中して発生しています。

原因としては、枯葉が地上に積もっている時期であること、下草が枯れている時期であること、降雨量が少なく空気が乾燥していること、強風が吹きやすい時期であることなどの環境要因が挙げられます。さらに、春は山菜採りやハイキングなどで入山者が増える季節です。入山者によるたき火や、たばこの不始末なども火災の要因となっています。



- ・火遊びはしない、させないこと。
- ・火を使用した際には、必ず消えたことを確認すること。
- ・たばこの不始末、ポイ捨てをしないこと。
- ・ゴミは指定の場所に捨てるか、持ち帰ること。

※焼却行為は、原則禁止です。焼却禁止の例外もありますので、南三陸町環境対策課に確認のうえ、消防署に届出が必要となります。

☎ 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～



沢内板碑群

沢内板碑群は入谷大船沢にある町内最大規模の板碑群で、かつてこの場所には寺があったと伝えられます。立ち並ぶ板碑群は畑地に散乱していたものを山際に集めたものと伝えられ、昭和50年にはコンクリートで固定され、きれいに並べられました。最新の研究では、この板碑群の後ろの斜面部分にそれまで存在が知られていなかった板碑があることがわかりました。板碑群は本来この斜面上に立っていたと考えられます。沢内板碑群全体の板碑数は推定約200基前後とされ、これは室町期単独の板碑群としては三陸沿岸部最大と考えられます。

年代がわかっている板碑でもっとも古いのは応永10年(1403年)のもので、15世紀前半にかけて小型の板碑がつくられ始めました。文字の彫り方が稚拙である点などから、権力者ではなく技術を持った人々が自らのために製作したと考えられます。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639