



11月は『児童虐待防止推進月間』です ～さしのべた その手がこどもの 命綱～ 虐待は、子どもの健やかな育ちに重大な影響を与えます。

児童虐待とは・・・

- 【身体的虐待】 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など
- 【性的虐待】 性的行為、ポルノグラフィの被写体にする など
- 【ネグレクト】 家に閉じ込める、食事を与えない、自動車の中に放置する など
- 【心理的虐待】 言葉による脅し、無視、きょうだい間の差別的扱い、子どもの目の前でドメスティック・バイオレンス など

虐待を見かけた方やご自身が出産や子育てに悩んでいる方は、役場や児童相談所へ連絡してください。

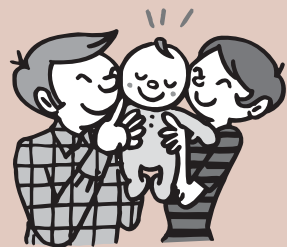
早期発見・早期対応が
子どもの命を救います

相談・問い合わせ

保健福祉課子ども家庭係 ☎46-2601
子育て支援センター ☎47-1275
宮城県東部児童相談所気仙沼支所 ☎21-1020

リフレッシュ ママクラス

子育てや家事など、毎日忙しく頑張っているママさん、ちょっと日常から離れて自分のための時間を作ってみませんか？心のエクササイズと一緒にリフレッシュしましょう。育児ボランティアによる託児も行いますので安心してご参加ください。



- ◇日 時 ①12月4日(水) ②12月11日(水)
いずれも午前9時30分から正午
- ◇場 所 志津川保健センター
- ◇対 象 者 子育て中のお母さん、現在妊娠されている方で2日間出席出来る方
- ◇講 師 高村寿子先生
(自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門名誉教授)
- ◇費 用 無料
- ◇申込方法 電話で申し込みください。
- ◇締 切 11月27日(水)

申込・問い合わせ

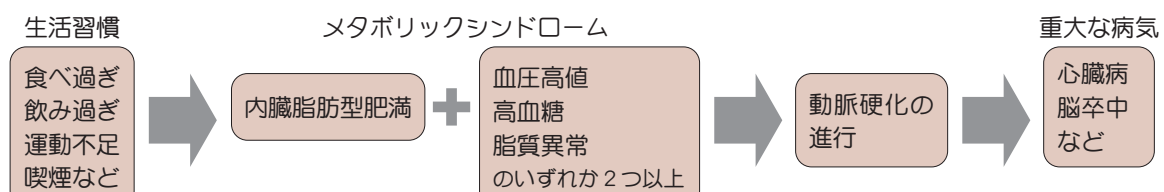
保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康コラム

～早めにメタボ対策をしましょう～

8月に実施しました特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム(以下メタボ)を中心とした生活習慣病を、予防・改善するための健診です。メタボの原因となる内臓脂肪には、たまりやすいが減らしやすいという特徴があります。そのため、生活習慣を見直して体重や内臓脂肪を減らすことで、心臓病や脳卒中等の発症を予防できます。今年の健診では、3人に1人がメタボまたはメタボ予備群の該当者でした。町では、メタボの予防・改善を目指し、対象となる方に相談会を実施しています。自覚症状がないためか、参加者が少ない現状ですが、日々の積み重ねで生活習慣病の発症を防ぐことができます。あなたの健診結果をもう一度確認し、生活習慣の改善に取り組んでみませんか？保健センターの保健師、管理栄養士がご相談をお受けしますので、希望される方は、ぜひお電話ください。(保健センター ☎46-5113)

<メタボリックシンドロームとは>



内臓脂肪型肥満に高めの血圧や血糖、脂質異常が重なると、動脈硬化を進行させ、重大な病気の発症につながります。

図書館からの お知らせ



11月の移動図書館車運行予定

場 所	日 時
横山 駅裏仮設住宅	19日(火) 10:00～11:00
津山若者総合体育館仮設住宅	19日(火) 11:30～12:30
南方 仮設住宅	21日(木) 10:30～11:30
戸倉 中 仮設住宅	14日(木) 10:00～11:00
自然の家 仮設住宅	14日(木) 11:30～12:30
入谷山の神平福祉仮設住宅	11日(月) 10:00～11:00

- ◆貸 出 1人3冊まで2週間
- ◆開館時間 午前9時から午後5時 歌津図書館は月曜休館日

問い合わせ 南三陸町図書館 ☎46-2670
歌津コミュニティ図書館 ☎36-3371

戸倉図書室について

今月の戸倉図書室は、9日(土)、16日(土)に開けます。場所は、戸倉中学校仮設住宅となりにあるコンテナです。学習の場としてご利用ください。声をかけ合ってお出下さい。

どんどんくらぶ

12月14日(土)午前10時からクリスマスリース作りを行います。場所は町図書館です。対象は小学生以上で、定員は15名とします。希望者は図書館へ20日(水)まで申し込んでください(☎46-2670)。持ち物はありません。

未返却図書のリターンについて

図書館から借りている本で、返却されていない本が増えています。みんなの本ですので返却をお願いします。また、無くしたり破損してしまった本などありましたら、すぐ図書館に連絡してください。補修等は、図書館で行います。

すくすく 教室



子育てについて日ごろ疑問に思っていることの情報交換や、離乳食のレパートリーを広げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか？

- ◇日 時 11月28日(木) 午前10時から
- ◇場 所 志津川保健センター
- ◇対 象 5か月から10か月のお子さんとお家族
- ◇内 容 育児講話、情報提供、離乳食の試食と情報交換など
- ◇費 用 1組100円(離乳食材料費)
- ◇持 参 オムツなど身の回りのもの
- ◇申 込 電話で申し込みください。
締切：11月21日(木)

申込・問い合わせ

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ペイサイドアリーナ情報 ☎47-1131

- 出張健康教室開催中
※レッスン内容・料金・時間・日程等は問い合わせください。
※運動に適した服装、室内シューズをご持参ください。
- トレーニングルームスタンプラリー
※ご利用ごとにスタンプ押印、10個集めると次回、無料でご利用できます。

平成の森情報 (主催：歌津公民館) ☎36-3115

- ラージボール卓球教室
日時：5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
午後7時から9時まで
場所：アリーナ
 - 大正琴教室
日時：21日(木) 午前10時から11時30分まで
場所：大会議室
- ◇問い合わせ 歌津公民館 ☎36-2071

平成26年度 保育所(園)入所(園)申込受付

【集中受付期間】11月26日(火)～27日(水)
午前9時から午後3時まで
【受付会場】志津川保健センター1階
プレイルーム

- ◎初めて申し込みをされる場合は面接があるため、お子さんと一緒にお越しください。
- ◎書類は、役場保健福祉課子ども家庭係・歌津総合支所・各保育所(園)・子育て支援センターに備えてあります。
- ※詳しくは、広報10月号をご覧ください。

問い合わせ

保健福祉課子ども家庭係 ☎46-2601