

南三陸 311メモリアル MINAMISANRIKU 311 Memorial

次世代へつなぐ～南三陸の記憶プロジェクト～

震災前の南三陸の写真を募集しています

みなさんは震災前の街並みをおぼえていますか。この町で育つ子供たちの未来に、かつてのふるさとの記憶をつないでいくため、街並みの風景に限らず、ご家族や親戚との集合写真、漁業や農業のある暮らしの風景など、ジャンルは問わず“まちの写真”を募集します。ぜひ一緒に南三陸の記憶の1ページを飾ってみませんか。

●提供方法

- ①写真やネガ、データをご持参いただける人
佐良スタジオ（南三陸さんさん商店街内）へお持ち込みください。
☎28-9291 受付時間：午前10時～午後4時30分 定休日：火曜日
※データはSDカードなどに保存されているものに限ります。
- ②データを直接送付したい人
南三陸311メモリアル代表メールアドレスに直接送信してください。
メールアドレス m311m@m-kankou.jp
(QRコードからも送信できます)



●ご提供頂く写真の利用について

- ・現物、フィルム、データなどはその場で複製して返却します。
- ・郵送でのご提供をご希望の場合は、南三陸311メモリアルまでご連絡ください。
- ・南三陸311メモリアルの企画で活用させていただきます。それ以外に使用する場合は、個別に相談します。

プロジェクト主催

南三陸311メモリアル ☎47-2550
(南三陸町観光協会内)

健康コラム

骨折予防について



新年あけましておめでとうございます。今年は卯年ですので、足にぐっと力を入れてびよんと飛躍していける、そんな素晴らしい年にしていきたいですね。

さて、高齢者の骨折の原因はどのようなものか思い浮かびますか？実は、重い物を持ち上げようとしたときや、テーブルに少し足をぶつけたときなど、日常生活の何気ない場面でも骨折してしまうことがあります。高齢者が一度骨折してしまうと、治りにくく長期の安静が必要になってまいります。高齢者の骨折は健康寿命に影響を及ぼすため、今日からできることに少しずつ取り組み、骨を強くできるような心がけましょう。

骨粗しょう症の予防方法

- 1 食事** カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆製品）
ビタミンDを多く含む食品（魚類・きのこ類）
ビタミンKを多く含む食品（納豆・緑黄色野菜）を摂取しましょう！
- 2 運動+転倒予防** ウォーキング・ジョギング・グランドゴルフなどがおすすめです。
- 3 日光浴** 太陽の光を浴びると、体でビタミンDが作られます。ビタミンDは骨の形成促進してくれます。1日に1回は戸外で過ごすことを心がけましょう。
- 4 骨粗しょう症検診** 南三陸町では、20歳から70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。健康な骨を維持するためにも、定期的に骨量をチェックすることをおすすめします。



☎保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

骨密度の低下

～骨がもろくなってしまう理由～

骨量は男女ともに、20代をピークに40歳以降減少していきます。40歳以降は骨密度が徐々に低下してきます。また、女性は閉経を迎えるとホルモンの影響で骨吸収が高まって骨量（骨密度）が低下します。骨密度が低下すると、骨がもろくなり、骨折しやすい弱い骨構造になり、この状態を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症は高齢者に起こりやすいため、骨折を予防するためにも、骨量や筋力を維持しましょう。

南三陸町ブルーツーリズム事業

未来のために、わたしたちのワンアクションを考えてみませんか？



志津川湾ものしり講座 ダイジェスト版出前講座



町ではブルーフラッグ認証の取得に向け、志津川湾を通して地域の状況を知る様々な講座を開催してきました。参加者からは、「もっとたくさんの人たちに南三陸の海を知ってもらいたい！」「今自分たちにできることを行動にうつしてみたい！」といったご意見を頂きました。志津川湾で今何が起きているか、知っていますか？温暖化による海水温の上昇が私たちの暮らしに与える影響や私たちの生活自体が海に影響を及ぼしていることを…今年度5回にわたり開催してきた志津川湾ものしり講座をギュッと凝縮した学びと体験を職場や学校、行政区などの皆さんで学んでみませんか？そして、志津川湾の未来へのワンアクションを一緒に考えていきましょう。この美しい自然豊かな環境を、そして海からの恵みを将来につないでいくために。

出前講座概要

- 対象 事業所、団体、学校、子供会など5名以上
- 時間 1時間程度
上限回数に達したときは、開催できない場合もあります。
- 受講料 無料
- 開催期間 令和5年4月～12月
- 開催場所 町内に限ります。
- 申込方法 ご希望開催日の3カ月前までに商工観光課観光振興係（☎46-1385）へお電話ください。
- その他 開催日および時間については、講師と調整となり、ご希望に添えない場合もありますことをご了承ください。



申し込み・問い合わせ先

商工観光課 観光振興係 ☎46-1385
メール kankou@town.minamisanriku.miyagi.jp

カルチャー講座 ～絵手紙作品展 開催します～

戸倉公民館では、5月から開講しているカルチャー絵手紙講座の受講生による作品展を開催します。

今回の作品展では、「初めての絵手紙体験」参加者を募集します。

興味はあるけど…絵を描く事に自信がない。カルチャー講座は継続が難しい。材料費がかかるのが心配。どんな人が参加しているか不安。など、なかなか挑戦できずにいる人、是非ともこのチャンスを逃さず参加してください。

参加費、材料費は一切かかりません。筆や絵の具などの道具も公民館で準備しますので、作品展をご覧いただき、手ぶらで気軽にお越しください。

今回は、絵手紙に印すゴム印をプレゼントしますので、お早めに申し込み頂くと大変お得です。

また、待ち時間なく体験したい人は、事前申し込みをお勧めします。

- 作品展日時 2月9日(木)～16日(木) 午前9時～午後4時
- 体験実施日時 2月10日(金) 午後1時30分～3時30分
- 体験申込締切 1月31日(火)
- 募集定員 10名

☎戸倉公民館 ☎46-9920



すべてのきれいをお手伝いします

事業所・事務所・工場・住宅等の清掃。介護用品レンタル・販売。住宅改修。

南三陸町で営業させて頂いております。

(株)清建 南三陸営業所

TEL46-1027 FAX46-2122

(有)リースキン宮城南三陸営業所

TEL25-9210 FAX46-2122

南三陸町入谷字大船沢313番地



予約受付中 Now Revealed! CX-60 颯爽誕生! CX-60

本使用の搭載エンジンは4種類 PHEVモデル 海外仕様



有限会社志津川マツダ/マツダオートザム志津川 TEL46-2415-2550

南三陸広報 広告

のご用命は

営業案内
名刺・ハガキ・封筒・DM・シール・各種伝票類
書籍・新聞・パンフレット・アルバム・ポスター
横断幕・チラシ・広報誌・その他各種印刷

トータルプリント
佐藤印刷株式会社

☎ 0226-46-2176

FAX 0226-46-3186

FAX・メールでの御注文も承ります E-mail spj@eagle.ocn.ne.jp

楽しく飲んで 安心帰宅 運転代行

TEL 090-2367-0107

営業時間 PM7:00～AM3:00 (最終受付はAM0:00までです)

基本料金 《2km》1,500円

宮城県公安委員会認定 第575号 南三陸運転代行社