

11月 無料相談

相談項目	日	時	場所・相談内容など	連絡先
行政相談	9日(木) 30日(木)	13:00~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	総務課総務法令係 ☎46-1370
求職・求人相談	月・水・金曜日	9:00~16:30	役場1階無料職業紹介所 求職者…町内居住者、町内就業希望者 求人企業…町内に事業所を有する企業	無料職業紹介所 ☎29-6215
消費生活相談	火・木曜日	9:00~15:00	役場1階消費生活相談所 悪質商法・事業者との契約トラブルなどの消費生活に関する相談	消費生活相談所 ☎29-6215
生活相談	9日(木) 30日(木)	10:00~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
人権相談	9日(木) 30日(木)	10:00~12:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
	21日(火)		歌津総合支所相談室	歌津総合支所住民福祉係 ☎36-2111
生活困窮相談	2日(木) 16日(木)	13:30~15:00	総合ケアセンター南三陸1階相談室	宮城県自立相談支援センター ☎0225-25-7607
	9日(木) 30日(木)		歌津総合支所相談室	
妊婦相談・赤ちゃん相談	毎週月曜日	13:00~17:00	総合ケアセンター南三陸 妊婦さんの相談、子どもの発育や育児に関する相談など	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
HIV・クラミジア・梅毒検査	第1回 14日(火)	13:00~15:00	気仙沼保健福祉事務所 エイズ、クラミジア、梅毒に感染しているかどうかを調べる血液検査(匿名で受けることができます) ※個別に対応しますので、事前予約が必要です。 予約期限:第1回 10日(金)正午まで 第2回 24日(金)正午まで	気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6662
	第2回 28日(火)			
食生活相談	毎週月~金曜日	8:30~17:00	総合ケアセンター南三陸 子どもから高齢者までの食事に関する相談など(来所または電話相談)。 ※来所相談を希望する人は、事前予約をお願いします。	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
がんなんでも相談	毎週月~金曜日	9:00~16:00	宮城県対がん協会 がんに関する悩み、不安、疑問など、医師または看護師が無料で相談に応じます。 がん患者とその家族、友人など、どなたでも相談できます。	宮城県がん総合支援センター ☎022-263-1560

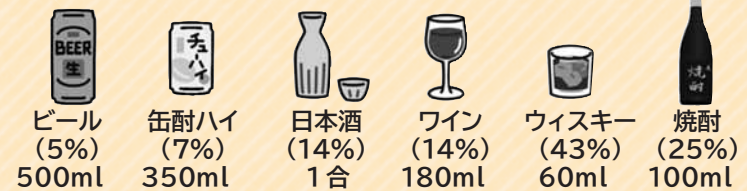
※各種相談日のうち祝日は休みとなります。

健康コラム

11月10日から16日は、アルコール関連問題啓発週間です!

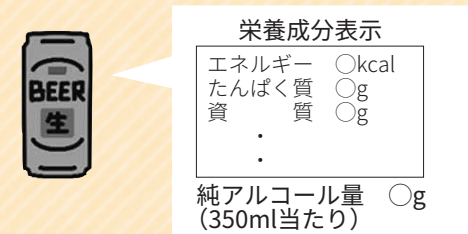
皆さんは1日の適正飲酒量をご存じですか?
厚生労働省で推進する「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで20g程度としています。女性や高齢者はその半分の10g程度です。
最近では、アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)により、ビールや酎ハイなどの缶容器に、これまでのアルコール度数(%)に加えて、純アルコール量(g)が表示されるようになりました。栄養成分表示の下などに記載されているので、確認しながら1日の純アルコール量が20g以下の飲酒を心がけましょう。

純アルコール20gの目安(%)はアルコールの度数を示しています。



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

純アルコール量の表示



虫歯ゼロの子集まれ

3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介!



DAIYU HOME CENTER 南三陸店
100円ショップ 好評営業中!
税抜3,000円以上お買上げで 毎月8のつく日 5倍ポイント
営業時間 9時~8時まで
TEL 0226-48-5481

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。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

引越は山藤運輸
にお任せください!!
お見積り無料です!!
お気軽にご相談ください!!
YAMAFUJI 山藤運輸
南三陸町志津川字沼田141-3
TEL 0226-46-5825