

“食生活改善推進員”として一緒に活動しませんか

私たち食生活改善推進員は、食を通して地域の交流を深め、バランスよく食べる食生活の定着を目指して日々、食育を推進しています。これまでの主な活動は、「親子の食育教室」や「地区での健康教室」、復興支援がきっかけとなって実施している台湾の学生さんとの「食の交流会」などの他、年に数回、食生活に関する知識を身に付けたり、料理を勉強するために定例会や自主研修会を開催しています。また、昨年6月に開催された県の総会では、これまでの活動が認められ、会として「宮城県食生活改善推進員協議会会長表彰」を受賞しました。現在は会員16名と少人数となっていますが、仲良く和気藹々と活動しています。子どもから高齢者まで幅広い世代の人と食を通じた楽しい活動ができます。実際に体験も出来ますので、ご興味がある人はお気軽にご連絡ください。



会員募集中

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

旬のレシピのご紹介
タコと枝豆の炊き込みご飯



【材料（2合分）】

- 米 2合
- ゆでダコ 約120g
- 枝豆 50g
- 生姜 ひとかけ
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ2
- だし 大さじ1

【作り方】

- ①米を研ぐ。
- ②ゆでダコを1～2cmくらいに切る。生姜は皮を剥いて細切りにする。
- ③炊飯器に米を入れ、酒、醤油、だしを入れて2合の目盛まで水を入れる。
- ④タコ、枝豆を入れて炊飯する。器に盛り付け、最後に生姜を乗せる。

【1人当たりの栄養価】

エネルギー：297kcal 塩分：0.7g

【調理のポイント】

- ・米に30分ほど吸水させると、より美味しいです。
- ・生ダコを調理する際は、頭の中をしっかりと取り、塩もみして、ヌメリを完全に洗い流しましょう。
- また、ゆでる際に酢を入れると赤く綺麗に茹で上がります。

参加費無料

南三陸町いきいき百歳体操交流会



いきいき百歳体操が始まって6年が経ちました。「痛みが楽になった」「休まないで歩けるようになった」「みんなと会って話すことが楽しみ」など、たくさんの嬉しい効果が聞こえています。どこでどんな風にやっているのか？本当に効果があるのか？そして、元気に暮らすためのコツ！をご紹介します。やってみよう！やってみよう！どなたでも参加できます。

日時 3月5日(火) 午後1時30分～3時

場所 総合ケアセンター南三陸 2階 大会議室

内容 ①表彰 ・いきいき百歳体操5年以上継続団体

②研修 ・見て！聞いて！体操の効果！
～リハビリテーション専門職からの効果的に実施するためのポイント～
講師：歌津つつじ苑 作業療法士 粕谷 佳史 氏
理学療法士 及川 季恵 氏
・みんなでいきいきリフレッシュダンス！
講師：健康デザイン研究所 健康運動指導士 渋谷 祐子 氏

申し込み 参加を希望する人は、南三陸町社会福祉協議会へお申し込みください。

南三陸町社会福祉協議会 ☎46-4516 地域包括支援センター ☎46-5588



子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

食費などの物価高騰に直面する低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行うため、子育て世帯生活支援特別給付金を支給しています。まだ、子育て世帯生活支援特別給付金の支給を受けていない人で、支給要件に該当し支給を希望する人は、申請期限までに申請してください。

●支給金額 児童1人あたり 5万円

●申請期限 2月29日(木)

●申請先 保健福祉課 子育て支援係

ひとり親世帯分

※ただし、既に子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の世帯分）の支給対象となった児童については、支給対象外となります。

支給要件	申請方法など
令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けている人	申請は不要です。 (令和5年5月に支給しました)
公的年金など（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）を受給していることで、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人	申請が必要です。 詳しくは、町ホームページをご覧ください。保健福祉課子育て支援係までお問い合わせください。
食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人	

ひとり親世帯以外の世帯分

※ただし、既に子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の支給対象となった児童については、支給対象外となります。

支給要件	申請方法など
町から令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の世帯分）の支給を受けた人	申請は不要です。 (令和5年5月に支給しました)
以下の①②の両方に当てはまる人 ①令和5年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合は20歳未満）を養育する父母など ※令和6年2月末までに生まれた新生児も対象となります。 ②令和5年度住民税（均等割）が非課税の人または令和5年1月以降の家計が急変し、住民税（均等割）が非課税相当の収入となった人	申請が必要です。 詳しくは、町ホームページをご覧ください。保健福祉課子育て支援係までお問い合わせください。

保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402

生活習慣病予防セミナー

心地よい運動のはなしと運動の実技

健康運動指導士さんが、日頃から簡単にできる運動を紹介します。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 3月14日(木) 午後1時30分～3時

講師 株式会社マルシンク 健康運動指導士

場所 総合ケアセンター南三陸 健診室

対象 どなたでもご参加いただけます。

内容 講演と運動実技
「若さを保つ運動習慣～さあ！今日からはじめよう～」

※当日は動きやすい服装でお越しください。
※参加を希望する人は、電話にて2月29日(木)までにお申し込みください。

参加費無料



保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113