

## 視覚障害者緊急生活支援相談会を開催します

- ◇テーマ 『目の見えにくい方と、その家族の方の相談会並びに福祉機器の紹介』
- ◇日時 10月26日(日) 午前10時から午後3時
- ◇場所 気仙沼市地域交流センター2階  
気仙沼市八日町1-1-1
- ◇問い合わせ (公財)宮城県視覚障害者福祉協会 担当 事務局 芳賀  
☎022-257-2022 FAX 022-293-9135



## 食生活相談 ～9月から、より活用しやすくなります～

- 健診結果の相談にぜひご活用ください。
- ◇日時 平日 午前8時30分から午後5時
  - ◇方法 電話相談または来所相談  
※来所相談を希望される方は、事前の予約をお願いします。
  - ◇内容 町管理栄養士が、赤ちゃんの離乳食から高齢者の介護食までの食事に関する相談を、お受けします。
  - ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



## こころの健康相談 ～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

- ◇日時 9月19日(金) 午後1時30分から3時30分
- ◇場所 志津川保健センター
- ◇相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、お酒のことで困っている 等でお悩みの方
- ◇相談医 こだまホスピタル 後藤医師
- ◇予約期限 9月12日(金)
- ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



## 健康つらら

### 息は生きる



みなさん、ごはんがおいしく食べられて、夜はぐっすり眠れていますか？

「楽しい」「うれしい」「イラッ」「ムカッ」「しょんぼり」「ああ疲れた…」、あなたの体と心の空模様はいかがでしょう？

暮らしが変化した中で生活はとても大変です。うまくできないことも、頑張らなければならないことも、たくさんあります。それは、子どもも大人も同じです。

震災後、子ども向けのリラクセスにも、深呼吸が取り入れられています。深い呼吸は、子どもも大人も、いつでも、どこでも、簡単にできて、体調を整えることに役立ちます。

ゆっくりと、丁寧に、鼻から吸って～(1・2・3・4) 口から吐く～(ふう～と1・2・3・4・5)。

やってみてどうでしょう？呼吸しやすいですか？しにくいですか？しにくい人は、体や心が疲れて、こわばっているのかもしれない。

『息』と『生き』は、どちらも『いき』と読みます。呼吸することは、生きることと同じです。呼吸しにくいなあ…と感じた方は、まずは、ゆっくり丁寧に呼吸してみましよう。鼻から吸って、口から吐く。大変な時こそ、意識して体調を整えましよう。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

## 9月1日(月)から10日(水)は、屋外広告物適正化旬間です

県では、美しい街並みを守るとともに、広告物の倒壊などによる危険防止や歩行者の安全確保のため、屋外広告物条例を定め、必要な規制を行っています。

国は、毎年9月1日から10日までを「屋外広告物適正化旬間」としており、県においても当該旬間を中心に違反広告物の是正指導やパトロール、チラシ配布等による普及啓発に取り組んでいます。安全で美しいまちづくりのため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ  
宮城県気仙沼土木事務所  
行政班 ☎24-2539

## 子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。子育て情報の提供や育児相談も受け付けています。子ども向けDVDの無料レンタルをしています。親子の笑顔が広がる場所です。ぜひ、ご利用ください。

- ◇場所：志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館
- ◇対象：未就園児とその保護者、祖父母、妊婦
- ◇時間：平日午前10時から午後3時(土日、祝日はお休みです。)

## 出張子育て広場開催

**歌津ひろば**  
日時：9月3日(水)、17日(水)  
時間：午前10時～11時30分  
場所：歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)  
駐車場：歌津中学校資料館前

**入谷ひろば**  
日時：9月10日(水)  
時間：午前10時～11時30分  
場所：入谷公民館 和室

**戸倉ひろば**  
日時：9月24日(水)  
時間：午前10時～11時30分  
場所：宮城県志津川自然の家  
研修室4(和室)、研修室5

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

## 南三陸母子支援 ママかふえ

9月は都合によりママかふえはお休みしますが、ドコモショップ古川中央店さんが定例の「アリーナで自由に遊ぼう！」の会を開きます。途中出入りも自由なので、どうぞお気軽にご参加ください。

- ◇日時 9月13日(土) 午後1時30分から4時
- ◇場所 平成の森アリーナ
- ◇内容 自由に走り回ったり、折り紙・お絵かき など
- ◇対象 乳幼児から中高生まで  
(小さいお子さんは保護者同伴をお願いします。)
- ◇持ち物 うわばきをお持ちください
- ◇参加申込 ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939

問い合わせ 宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350

## 虫歯のない子

3歳児健康診査で虫歯のなかった子どもたちを紹介します。



⑤袖浜 遠藤 蒼依ちゃん



⑥上沢 小野寺武琉くん



⑦本浜町 勝倉 綺海ちゃん



⑧馬場 佐々木 恒くん



⑨桜沢 佐藤 穂花ちゃん



⑩街道方 菅原 洸佑くん



⑪石浜 高橋 快聖くん



⑫伊里前 牧野 泰知くん



⑬川内 山内 柚奈ちゃん