

医療費助成受給者証の更新手続きについて

現在、子ども、母子・父子家庭、心身障害者医療費助成を受けている方の受給者証の期限は、9月30日(水)となっています。これは年に一度、受給資格を確認する更新申請が必要なためです。対象となる方には、個別に通知しますので、忘れずに手続きをしてください。

問い合わせ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

養育里親になりませんか？

里親とは、様々な理由から親と一緒に暮らすことができない子どもを、自らの家庭に迎え入れ、温かい雰囲気の中、愛情と真心を持って育ててくださる方々のことを言います。

実際に子どもを預かる期間は数日から数年まで様々で、児童養護施設などに入所してる子どもを夏休みや冬休みの間の数日間だけ預かることもあります。

関心のある方は下記まで問い合わせください。

問い合わせ 東部児童相談所気仙沼支所 ☎21-1020
保健福祉課こども家庭係 ☎46-2601

ひとり親家庭への「本のプレゼント」

以下の本をひとり親家庭の方、各3名様にプレゼントします。

- ①「親力」365日！〈伸びる子〉の土台をつくる毎日の習慣 親野 智可等 宝島社
- ②「クッキーとビスケットの本」バターも生クリームも使わない、からだにやさしいお菓子 なかしま しほ 主婦と生活社

ご希望の方は、はがき・メール・FAXのいずれかで、住所・氏名、連絡先電話番号、本①または②希望と明記し、下記へ申し込みください。

※9月18日(金)必着

※希望者多数の場合は、厳正な抽選により決定します。当選者には9月下旬頃にお送りします。

発表は、本の発送をもってかえさせていただきます。

申込・問い合わせ (公財)宮城県母子福祉連合会
〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺3-7-3
FAX 022-256-6512 Eメール miyagi-doren@r6.dion.ne.jp

ひとり親家庭等就業支援講習会

「マイクロソフトエクセル2013」(平日コース)

◇日時 10月14日(水)から11月27日(金)まで〈各水・金曜日 全14回〉
午前9時から午後5時まで

◇申込期間 9月1日(火)から9月18日(金)まで ※必着

「マイクロソフトワード2013」(日曜コース)

◇日時 11月1日(日)から2月14日(日)まで〈各日曜日 全14回〉
午前9時から午後5時まで

◇申込期間 9月1日(火)から9月30日(水)まで ※必着

<共通事項>

- ◇会場 宮城県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺3-7-3)
- ◇対象 宮城県在住のひとり親家庭の母や父または寡婦で、全日程受講可能な方
- ◇定員 各15名
- ◇費用 受講料無料(教材費・検定料16,000円程度)
- ◇託児 無料(3歳から小学3年生まで)
- ◇申込方法 官製ハガキまたはFAXに講習名・住所・氏名・連絡先・託児の有無(年齢)を記入して宮城県母子・父子福祉センターへ申し込みください。
※定員を超えた場合は選考となります。

申込・問い合わせ (公財)宮城県母子福祉連合会(宮城県母子・父子福祉センター内)
〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺3-7-3
☎・FAX 022-256-6512

みみサポサロンのご案内

聴覚障害をお持ちの方、ご家族、関係者の方々に、みみサポサロンを開催します。

- ◇参加費 無料
- ◇手話通訳・要約筆記(文字通訳)あり
- ◇申込 必要なし

開催日	時間	内容	場所
9月29日(火)	10:30~12:00	「FAX・メール119説明会」 FAXやメールによる119番通報を練習します。救急講習付きです。	役場1階 小会議室
	13:00~14:30	同じ障害を持つ仲間との交流や個別の相談等	

問い合わせ 宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ) ☎022-393-5501 FAX 022-393-5502
保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601 FAX 46-4587

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間の実施について

仙台法務局及び宮城県人権擁護委員連合会では、9月7日(月)から13日(日)までの7日間、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。

高齢者や障害者に対する暴行・虐待や家族間での問題など、様々な人権問題について、開設時間を延長して人権擁護委員が電話相談に応じます。

相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守ります。

◇電話番号 ☎0570-003-110 (ナビダイヤル)

◇開設時間 9月7日(月)から11日(金)まで 午前8時30分から午後7時まで
9月12日(土)、13日(日) 午前10時から午後5時まで

問い合わせ 仙台法務局人権擁護部 ☎022-225-5743

健康つらら

朝ごはんを食べると「1日がハッピーになる」3つの理由

暑かった夏休みも終わりましたね。そろそろ“ゆったりモード”から、朝ごはんを見直して、おとな子どもも“シャッキリモード”へ変身しませんか？

そこで、朝ごはんを食べて1日がハッピーになる3つの理由をお届けします。

1.目覚めスッキリ、イライラ予防

朝食を抜いたまま、仕事や勉強をしようと思うと、体がだるくなったり、なかなか前向きになれなかったりしませんか？朝ごはんを食べることにより、脳に必要なブドウ糖が補給され、目覚めが良くなるとともに、ほんやりやイライラの予防にもつながります。

2.ちょこちょこおやつ予防

朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで小腹が空いて、ついおやつを食べてしまいがちに…。朝食より、甘いものを食べたくなる間食は、カロリーが高くなってしまいがち。朝食をきちんと食べておけば、昼前のおやつもお茶だけですませられるかも。

3.お通じスッキリ、お肌つやつや

腸は、独自のネットワークをもっていて、胃の中に食べ物が入ってくると、そのことを感じ取って動き出します。朝ごはんを食べ、腸を動かすセンサーをオンにすると、腸の動きを強めて便を出しやすくなることにつながります。便通がスムーズになると腸内細菌も整い美肌にもつながりますよ。



と、朝ごはんのいいところを紹介してみました。が、「朝は食べられない〜。」というそのあなたは、「夜更かししてないかな？」「夕飯の時間はおそくないかな？」など普段の生活を見直して、まずは、フルーツとヨーグルトなどの食べやすい所から、朝食を食べる習慣づくりを心がけてはいかがでしょうか？

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113