

## 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、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：総合ケアセンター2階 子育て支援センター  
◇対象：未就園児とその保護者、祖父母  
◇時間：平日午前10時から午後3時まで（土日、祝日はお休みです。）

### 出張子育て広場開催

#### 戸倉ひろば

日時：2月24日(水)  
時間：午前10時～11時30分  
場所：志津川自然の家仮設住宅談話室

※入谷ひろばは、しばらくお休みします。  
※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

#### 歌津ひろば

日時：2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)

問い合わせ 子育て支援センター ☎46-3042

## 南三陸母子支援 ママかふえ

楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりを楽しめますか？



宮城県臨床心理士会では、母子支援（ママかふえ）活動を行っています。2月は「ドコモショップ古川中央店」と一緒に“アリーナで自由に遊ぼう！”の会を開きます。元気のいいちびっこだけでなく、ハイハイ・タッチのお子さんがゆったり遊べるスペースもご用意いたします。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 2月13日(土)  
◇時間 午後1時30分から3時30分まで  
◇場所 平成の森アリーナ  
◇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）  
◇内容 自由に走り回ったり、折り紙、お絵かき など。  
◇持ち物 うわばきをお持ちください。

参加申込・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  
ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939  
主催/宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

## 健康コラム

### 感染性胃腸炎について ～宮城県で警報発令中～

冬場に多いとされている感染性胃腸炎は、ウイルス性の胃腸炎で「いわゆるおなかの風邪」といわれるものです。原因としては、ロタウイルス、ノロウイルス、サポウイルスなどに由来します。感染力が非常に強く、少ないウイルス量で感染します。



#### 症状は？

吐き気や嘔吐、下痢・腹痛、発熱などの症状が現れます。健康な方は、軽症で回復しますが、重くになると、下痢や嘔吐による水分喪失に加え、飲水ができない、また発熱することもあるので、その際は、脱水は要注意です。特に老人や幼児の場合、自覚症状が出にくいこともあり、全身のだるさを訴えたりぐったりしているときなどは、脱水を考え早めに医療機関を受診しましょう。

#### どのように感染するの？

ロタウイルスは、経口感染で、ノロウイルスは、食べ物（生カキやホタテ貝などの2枚貝やサラダ、汚染された飲料水）や調理する人の手などを介して感染します。感染すると症状がなくても1週間程度ウイルスが便に排泄されます。

#### 予防は？

手洗いうがいをこまめに行いましょう！  
(外から帰ったら、食事の前、トイレの後、調理前など)

#### 胃腸炎にかかったときのケアは？

- 1) 食事については、腹痛があるうちは絶食とし、水分補給は、ミネラルの含まれるスポーツドリンクなどを少量ずつこまめにとりましょう。飲めずに吐いてしまうときは、受診しましょう。  
・避けたほうがよい飲料  
みかんやグレープフルーツのジュース、炭酸飲料、コーヒー（胃に対する刺激が強い）牛乳やミルクなどの乳製品（消化が悪い）
- 2) 腹痛が改善し、下痢や吐き気がおちついてきたら、おもゆや野菜ジュース、すりおろしりんごからはじめ、消化の良いおかゆやうどん、またはヨーグルトや豆腐などが望まれます。又食材は、細かく切ってよく煮込んでやわらかくし胃や腸に負担をかけないようにしましょう。

問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 図書館からのお知らせ



### 2月の移動図書館車運行予定

場 所	日 時
入谷山の神平福祉仮設住宅	9日(火) 10:00～11:00
戸倉中仮設住宅	19日(金) 10:00～11:00
自然の家仮設住宅	19日(金) 11:30～12:30
横山駅裏仮設住宅	23日(火) 10:00～11:00
津山若者総合体育館仮設住宅	23日(火) 11:30～12:30
南方仮設住宅	25日(木) 10:30～11:30

※移動図書館は月1回で、貸し出しは一人5冊までとなります。各自治会集会所付近で移動図書館車での貸し出しとなります。

※図書館の開館時間は午前9時から午後5時までです。歌津図書館は月曜休館日です。

問い合わせ 南三陸町図書館 ☎46-2670  
歌津コミュニティ図書館 ☎36-3371

## おはなしでてこい

2月7日(日)志津川地区、2月14日(日)歌津地区ではおはなしでてこいを開催します。昔話や紙芝居、絵本等の読み聞かせを行います。対象は幼児・児童・一般です。南三陸町図書館、歌津コミュニティ図書館・魚竜で午前10時からです。遊びに来てください。



## 戸倉図書室について

今月の戸倉図書室は、6日(土)、20日(土)、21日(日)に開放します。場所は戸倉中学校仮設住宅とにありあるコンテナです。開放時間は午前9時から午後4時までです。学習の場としてどうぞご利用ください。

## 文化財探訪

文化財を見て歩こう！

国指定 天然記念物

椿島暖地性植物群落

戸倉字津の宮



椿島は志津川湾内に位置し、周辺は国の天然記念物コクガンの越冬地でもあります。全島がタブノキで覆われており、胸高直径150cmを超えるものも見られます。ここより北に椿島ほど豊富に暖地性植物がみられる所はなく、学術的に価値の高い島です。

南三陸町内の遺跡

伊里前牧野館跡

歌津字伊里前



西光寺うしろの権現山に残っている館跡で、朝日館本吉氏の分かれである中館氏の居館とされています。館跡主要部は良好な状態であり、旧貯水池から西へと続く尾根を区切る二重の空堀もしっかりと残っています。また三島神社の南側平場には館主に関連する墓碑があります。

### ご存知ですか？文化財保護のこと

土地に埋もれている昔の建物跡やそれに伴う土器・石器などは町の大切な文化財です。一旦壊してしまえば二度と元に戻すことができません。これから住居の新築や土地の造成・改良などをお考えの場合は、必ず教育委員会にご一報ください。

問い合わせ 生涯学習課文化財保護担当 ☎46-2639 FAX 46-2607