

申込書の提出期限：2月27日(金)まで

令和8年度 各種検(健)診の申し込みをお忘れなく！

現在、南三陸町では令和8年度各種検(健)診の申込みを実施しています。

検(健)診は、自分の健康状態を確認するチャンスです。忘れずに申し込みましょう。

- 検(健)診の申込方法
- ・世帯ごとに申込書を郵送しています。(申込書は一人一枚となっています。)
 - ※詳しくは申込書に同封されている案内冊子をご確認ください。
 - ・提出期限までに次のいずれかの方法で提出してください。

- ①同封の返信用封筒に入れて郵送する。
- ②ファクシミリ(0226-46-4587)で送信する。
- ③総合ケアセンター南三陸または歌津総合支所に設置する回収箱へ提出

申込書に記入

期日までに提出

検(健)診前に
受診票が届く

※ご不明な点がございましたら、右記にご連絡ください。 ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

食育講演会

いきいきと自分らしく過ごすために、おとなが知っ得、納得なお話が盛りだくさんです。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時 2月20日(金) 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

対象 どなたでもご参加いただけます。 参加費 無料

内容 講演「おとなも大切、食育」

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

仙台白百合女子大学教授
(管理栄養士)
佐々木裕子氏

依存症関連専門相談・家族教室

専門相談ではアルコール、ギャンブル、薬物などをやめたいのにやめられない人、心配しているご家族や周囲の人からの相談を専門職がお受けします。

家族教室ではアルコール、ギャンブル、薬物などをやめられない人のことを心配しているご家族へ、毎回テーマを設定して行っている勉強会です。今回は「望ましい行動を増やす方法・イネイブリングをやめること」をテーマに専門職の方から学び、同じ立場の人との話し合いを通して、楽になる方法を考えます。

専門相談、家族教室は両方参加することもできます。

- 日時 2月17日(火) 専門相談 午前11時～11時45分
午後2時30分～3時15分
午後3時30分～4時15分
家族教室 午後1時～2時10分

- 場所 総合ケアセンター南三陸
●相談員 東北会病院 鈴木精神保健福祉士
●申込方法 要予約(事前に相談内容をうかがいます)

※2月10日(火)までに下記へお申し込みください。
保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 母子・障害班 ☎21-1356



「南三陸町安全安心の日」は町民無料デー

毎月11日(南三陸町安全安心の日)は町民の皆さまであればどなたでも無料でご利用いただけます。

日頃の備え、そして次世代に語り継ぐためにも、ぜひ施設をご活用ください。

※入場の際に受付までお声がけください。

企画展「伝えなかった「ありがとう」」開催中

東日本大震災以来、南三陸町に全国・世界から数多くのボランティアや支援者の皆さまに、長期にわたって繰り返しおいでいただきました。町民の皆さまに、心に残る「あの人」へのメッセージを募ったところ、多くのメッセージが集まりました。

「あのときのあの人」に、私たち南三陸町民から、心を込めて「ありがとう」を贈ります。

■期間 3月30日(月)まで

みんなの広場スケジュール

企画展	期間	概要
【毎月第2木曜日開催】 みんなでやってみよう！ 防災すごろく「助け合ってご〜！」	2月12日(木) 10時～	南三陸町社会福祉協議会とのコラボ企画！ 災害時の備えや助け合いをキーワードに楽しく学べるすごろくワークショップです。ぜひご近所お誘いあわせの上ご参加ください。

※みんなの広場企画については、無料でご参加いただけます。

カルチャー講座

～おきなぐらミニ作品展～ 開催します

戸倉公民館では、5月から開講しているカルチャー「絵手紙およびフラワーアレンジメント」講座の受講生による作品展を開催します。

今回の作品展は、身近な景色や彩り、移ろいを絵手紙に表現した作品や、季節の行事を楽しみながら作成したフラワーアレンジメントを展示していますので、是非お越しください。

なお、期間中には「初めての絵手紙体験教室」も2月14日(金)に開催しますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。

日時 2月12日(木)～23日(月・祝) 午前9時～午後7時

会場 戸倉公民館 視聴覚研修室

～絵手紙体験教室～ 参加者募集

興味はあるけれど絵を描くことに自信がない、材料費がかかるのが心配など、なかなか挑戦できずにいる人は、ぜひ体験してみませんか。

参加費や材料費は一切かかりません。筆や絵の具などの道具は公民館側で準備しますので、同時開催の作品展もご覧いただきながら、手ぶらで気軽にお申し込みください。

お申し込みされた人には、もれなく手作りの絵手紙用ゴム印のプレゼントがございます。

体験日時 2月13日(金) 午後1時30分～3時30分

体験申込締切 2月4日(水) 募集定員 10名

☎ 戸倉公民館 ☎46-9920

