



3月は自殺予防月間 こころと体の健康づくり講演会

ご自身を大切に…
持っているチカラを、自ら引き出す簡単ケアを講演の中で体感できます。
あなたの日常生活に取り入れ、からだが楽になって、心も穏やかになれる簡単ケアと一緒に体感しましょう。昨年は、大変好評でした。今回もお誘い合わせてお気軽にご参加ください。

講師紹介

自分らしさを楽しむ ieスタジオ 代表
水科 江利子氏

演題

『驚くほど楽になる
こころと体の簡単ケア』

日時 3月24日(火) 午後2時～3時30分
(受付：午後1時30分から)

会場 総合ケアセンター南三陸2階 大会議室

対象 どなたでも参加できます。

申し込み 3月17日(火)まで
☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

ひとりで悩まず 相談してみませんか？ こころの 健康相談

眠れない、心が疲れてしまった、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかわれない、やる気が起きない、病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人またはそのご家族からの相談をお受けします。

- 日時 3月17日(火) 午後2時～4時
- 場所 総合ケアセンター南三陸
- 相談医 光ヶ丘保養園 新階医師(精神科医)
- 申込方法 要予約(事前に相談内容をうかがいます)
※3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

虫歯ゼロの子集まれ

3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介!



阿部 朝燈くん



我妻 麗愛ちゃん



佐藤 羽美ちゃん



神 真吾くん



三浦 凧叶くん



山内 心遥ちゃん



小坂純之介くん



小畑 愛翔くん

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、「歌津中学校での食育教室」や「地区の健康教室」、震災復興支援がきっかけとなり実施している「台湾の学生さんとの食の交流会」などを実施してきました。その他にも毎月、食生活や栄養に関する知識や料理の勉強を目的とした研修会を開催したり、年に1回は移動研修会も開催しています。

また、令和5年の6月に開催された宮城県食生活改善推進員協議会総会では、これまでの町での活動が認められ、「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24名で仲良く和気あいあいと日々活動しています。

子どもから高齢者まで幅広い世代の皆さんと食を通じた楽しい活動ができます。

入会前には実際に研修会を体験することも出来ますので、新しい料理を覚えたい人、食生活に関心のある人はお気軽にご連絡ください。



レシピ紹介 たこ しゅうまい



- 【材料 5人分(1人5個)】
- 豚ひき肉 250g
 - 玉ねぎ 中1/2個
 - ゆでだこ 100g
 - 片栗粉 大さじ3
 - 酒 大さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - オイスターソース 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - しゅうまいの皮 25枚

【調理のポイント】

- 吸盤が大きめのタコを選ぶと飾り用として目立つので見栄えが良いです。



【作り方】

- ①たこの吸盤部分を飾り用として使用するため、削いでひとつずつ切っておく。
- ②吸盤を削いだたこをみじん切りにする。
- ③玉ねぎをみじん切りにする。
- ④吸盤としゅうまいの皮以外の全ての材料と調味料をしっかりと混ぜ合わせ餡をつくる。
- ⑤④で作った餡をしゅうまいの皮で包む。
- ⑥ たこの吸盤をのせて、蒸し器に入れて蒸す。(中までしっかりと火が通れば完成)

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

ウィメンズヘルスケアサービス 「ルナルナ(プレミアムコース)」を無償提供します

町内にお住まいの人は、通常月額400円(税込)の「ルナルナ プレミアムコース」を無料でご利用いただけます。

妊娠・出産を考えている人をはじめ、ヘルスケアに関心のある人におすすめです。ぜひご利用ください。

- 提供期間 令和10年3月31日まで
※期間終了後は、自動的に基本サービス(無料)に切り替わります。
- 利用方法 南三陸町特設ページにアクセスして利用登録を行ってください。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

宮城県特設ページ
<https://x.gd/gyyk>



ひきこもり居場所支援事業

マイスペースここてらす南三陸

「あなたが安心して行ける場所」を開設します。

開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

- 日時 3月13日(金)、19日(木) 午前10時30分～午後3時
- 場所 生涯学習センター(南三陸町志津川字新井田165-1)
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきますので保健福祉課健康増進係(☎46-5113)までお申し込みください。

- 参加費 無料
 - その他 昼食は各自持参となります。
- ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113