

健康
コラム

みんなで食生活を見直しましょう『野菜をしっかり食べていますか？』

体調を整える働きをする栄養成分である、ビタミンやミネラル、食物繊維などを充分にとるためには、1日に350g以上の野菜を食べることが薦められています。
野菜料理を食べる食器で確認すると、野菜の目標量を食べているか分かりやすい目安となります。

大人も食生活を見直しましょう！

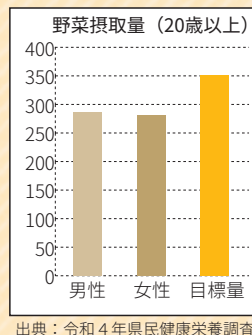
野菜をしっかり食べていますか？

野菜の1日量は
食器の量だと
小鉢5つつ分です



宮城県の野菜摂取状況

野菜の1日の目標量は350g（20歳以上）



全体量の1/3以上は、
緑黄色野菜を食べる
のがおすすめ！



男女とも、目標
量に達していない
状況です



南三陸町栄養士連絡会

中皿盛りの量は、
小鉢2つつ分と
同じくらいです



貝だくさんの汁ものは、
小鉢1つつ分と同じくら
いの量になりますよ



☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

町営住宅の入居者募集

町では、次のとおり町営住宅の入居者を募集します。

募集期間

9月1日(月)～12日(金) (消印有効)

応募方法

宮城県住宅供給公社東部支社（石巻市東中里一丁目11番2号）および南三陸町役場建設課において配布する応募用紙に必要な事項を記入の上、宮城県住宅供給公社東部支社に郵送でお申し込みください。

入居の要件

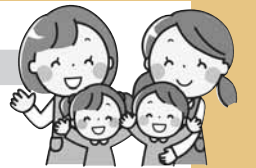
- 町営住宅には、以下の要件を全て満たしている人が入居できます。
- ・住宅に困っていること
 - ・世帯の月額所得金額が基準額以下であること
＜基準額＞ 通常の世帯…158,000円
高齢者のみの世帯や子育て世帯など…259,000円
 - ・税を滞納していないこと
 - ・暴力団員などでないこと
 - ・同居親族がいること（高齢者などは単身可）

その他

- ・家賃は、部屋の広さや所得金額によって異なります。
- ・応募が重複した場合は、抽選により入居予定者を決定します。

☎ 宮城県住宅供給公社 東部支社 ☎0225-85-0296

令和8年度 教育・保育施設利用申し込み



令和8年4月1日(水)からの利用を希望する場合は、受付日・場所などをご確認の上、手続きをお願いします。※前年度から継続して利用する場合も手続きが必要です。

町立施設申し込み受け付け

施設名	対象年齢 (令和8年4月1日時点)	申込書類 配布開始日	申込書類配布場所	集中受付日	受付場所
志津川保育所	生後10カ月以上	10月1日(水)	保健福祉課 歌津総合支所 各保育所・こども園 各子育て支援センター	10月15日(水) ・16日(木) 両日ともに 午前9時～ 午後6時30分	総合ケアセン ター南三陸 2階大会議室
戸倉保育所					
伊里前保育所					
名足こども園	3歳以上				

注意事項 町立施設の 利用を希望 する人

○やむを得ず、集中受付日に申込書の提出ができない人については、以下の期間中に事前に電話にて申し込みの上、ご提出ください。

集中受付日以外の申し込みについて

【申込期間】10月10日(金)～21日(火) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く

【受付場所】保健福祉課子育て支援係窓口（総合ケアセンター南三陸）

○上記申込期間を過ぎた場合は、1次利用調整の対象外となりますのでご注意ください。

○他自治体の施設への広域入所希望の人も上記期間中にお申し込みください。

私立施設申し込み受け付け

※私立施設の申し込みについては、各施設にお問い合わせください。
※申込書は、町立施設申込書類配布場所でも配布します。

施設名	対象年齢 (令和8年4月1日時点)	申込書類 配布開始日	集中受付日	受付締切日	申込書類配布場所 受付場所
あさひ幼稚園	3歳以上	10月1日(水)	10月10日(金)	10月23日(木)	あさひ幼稚園
入谷ひがし幼児園	生後10カ月以上		10月15日(水)	10月23日(木)	入谷ひがし幼児園
マリンパル保育園	0歳以上2歳まで		10月14日(火)	10月21日(火)	マリンパル保育園

☎ 町立施設：保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402

私立施設：あさひ幼稚園 ☎46-3621

入谷ひがし幼児園 ☎46-3915

マリンパル保育園 ☎46-2442 ※ホテル観洋直通、保育園呼び出し

ひとりで悩まず 相談してみませんか？ こころの 健康相談

- 日時 9月9日(火) 午後2時～4時
- 場所 総合ケアセンター南三陸
- 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、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。
- 相談医 光ヶ丘保養園 新階医師（精神科医）
- 予約期限 9月2日(火) ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

自殺予防週間は9月10日～16日です。

この機会に自分自身や周りの大切な人の「こころの健康」に目を向けてみましょう。最近こんなことはありませんか？ 周りの人でこんな様子の方はいませんか？

- ☐ やる気がでない
- ☐ 口数が極端に減った、又は増えた
- ☐ 疲れがとれない
- ☐ 活動などに参加する回数が減った
- ☐ 楽しいと思えない
- ☐ 仕事を休みがちになる
- ☐ イライラしやすくなった
- ☐ いつも元気がない

いかがでしょうか？一つでも当てはまる場合、それはこころが出ているSOSサインかもしれません。自分がつらい時には、誰かに相談するところ落ち着きます。周りの人がつらそうな時には、話を聞いてあげるとその人はすごく安心するかもしれません。

身近な人に話づらいときには、町が実施している「こころの健康相談」や「まちの健康相談室」などを利用して相談することもできます。そのほかにも健康増進係では電話相談、来所相談なども受け付けています。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113