

東日本大震災資料展

～2011.3.11 あの日を忘れない～

- 展示期間 令和2年10月26日(月)から
令和3年2月14日(日)まで
午前9時～午後5時
- 展示場所 戸倉公民館 文化財展示室1
- 展示物 東日本大震災の写真など約50点

☎ 戸倉公民館 ☎46-9920

おきなぐらミニ作品展

- 展示期間 11月26日(木)から12月7日(月)まで
午前9時～午後5時
- 展示場所 戸倉公民館 会議室1・2
- 展示団体 戸倉公民館で活動しているカルチャー団体
- 展示物 絵手紙、フラワーアレンジ、ハンドメイドなど約50点

☎ 戸倉公民館 ☎46-9920

健康コラム

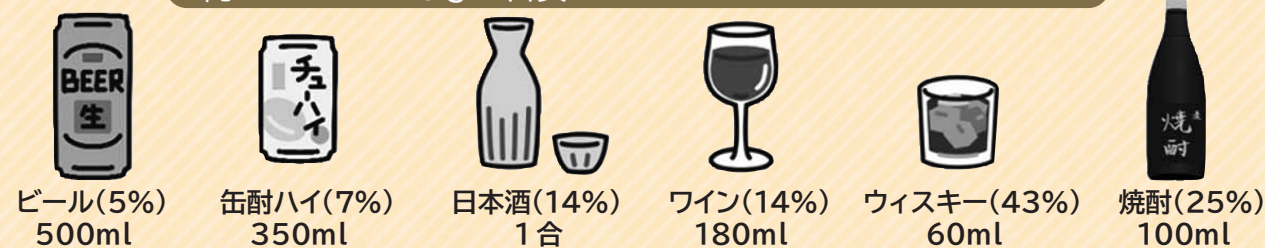
11月10日から16日は、アルコール関連問題啓発週間です。
お酒を楽しく健康的に飲むには、正しい情報を知ることが大切です。
この機会にご自身のお酒の飲み方を確認してみませんか。

1日の適量を知ろう

1日の飲酒は、純アルコール約20g以内を目安にしましょう。

女性や高齢者は半分の約10g程度がちょうどよい量です。週に2日はお酒を飲まない『休肝日』を作り、肝臓を休ませることも大切です。

純アルコール20gの目安(%)はアルコールの度数を示しています。



お酒と体の働きについて知ろう



ビール500mlを3本、夜12時まで飲んでいたらとすると…
⇒翌朝9時ごろまで体内にアルコールが残ります。それより早い時間に車を運転する場合は、酒気帯び運転となる可能性があるため、注意が必要です。

アルコールと血圧の関係

アルコールは血圧を一時的に下げることがありますが、飲酒が続くと結果的に血圧が上昇します。高血圧症をはじめとする生活習慣病予防のためにも適量を心掛けてください。



睡眠への影響

寝酒(床につく前に飲む酒)は、寝つきが良くなったと感じることもありますが、浅い眠りになったり、数時間で目が覚めるなど、眠りの質を悪くします。習慣になると、徐々にお酒の量が増えていくことがありますので注意しましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

令和3年度 南三陸町放課後児童クラブ利用申請のお知らせ

令和3年4月からの利用申請受付を実施します。
利用を希望する人は、受付日・場所などを確認の上、手続きを行ってください。

志津川地区・歌津地区・戸倉地区放課後児童クラブ申請受付

1 申請書類配布

- 配布開始日 11月24日(火)
- 場 所 保健福祉課子育て支援係、歌津総合支所、志津川地区放課後児童クラブ、歌津地区放課後児童クラブ



2 利用申請受付

- 受付日時 12月14日(月) 午前9時～午後6時
- 場 所 総合ケアセンター1階 いきいきルーム



3 その他

- ①新1年生については、入学式前の令和3年4月1日から利用が可能です。
- ②年度途中からの利用を希望される場合は、利用開始希望日1カ月前に保健福祉課子育て支援係窓口へ申請してください。
- ③南三陸町HPで申請に必要な書類の様式をダウンロードできます。

☎ 保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402 子育て支援センター ☎46-3042

11月30日は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民一人ひとりが『ねんきんネット』などを活用しながら、高齢期の生活設定に思いを巡らせていただく日」として、11月30日を「年金の日」としました。
この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

ねんきんネットをご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることができます。

ねんきんネットについては、日本年金機構のホームページで確認いただくか、石巻年金事務所に問い合わせください。

☎ 石巻年金事務所 ☎0225-22-5115