

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えている本人や家族からの相談に応じます。専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- 日 時 9月10日(木)
午前11時～午後4時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所
- 予約期限 9月3日(木)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

こころの健康相談

～精神科医がお話をうかがいます～

- 日 時 9月3日(木) 午後2時～4時30分
1組45分程度
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 気持ちが落ち込む、考えがまとまらない、受診しようか迷っているが決められないなどのお悩みについて、精神科医と一緒に考えます。
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
- 予約期限 8月27日(木)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり②

今月は石巻地区にお住まいの佐藤ふく子さんにお話を伺いました。(取材日：6月25日)



Q1. 健康づくりのための取り組みを教えてください

健康づくりという意識でやっているわけではありませんが、自分のできる範囲でいろいろな活動に参加していて、現在7つの団体に入っています。

中でも「歌津婦人会」では会長をしていて、今年で15年目になりました。以前は各地区に婦人会があったのですが、震災後に解散した地区も多く、1年後に「歌津婦人会」として再開した時には、会員数は12人程度でした。その後活動を続けて、今では34人になっています。

婦人会は、定期的に集まって料理教室をしたり、イベントで豚汁を提供したり、傾聴ボランティアとして集会所を回ったりといろいろな活動をしています。今年は新型コロナウイルス感染防止のため、9月まで活動を自粛していて少し退屈していますが、10月には活動を再開する予定です。公民館の文化祭で婦人会としてお茶をたてて提供することになっていて、今年最初の活動を今から楽しみにしているところです。

食事については、料理が好きで、震災前から「食生活改善推進員」の活動にも参加しています。家族の好みに合わせ、ほぼ毎日、魚料理を食べています。家族がバランスよくいろいろな食材を食べられるように、一人分ずつ1枚の皿に盛りつけるなどの工夫をしています。

また、「花寿司」が得意で、秋には戸倉婦人会の皆さんと一緒に作る予定です。機会があれば、もっと多くの人と花寿司作りを楽しみたいです。

Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

仕事をしながらなので忙しくもありますが、楽しみながら活動しています。人と関わって元気をもらったり、「いつも元気をもらっているよ」と声をかけられたりすることが嬉しいです。

Q3. 今後挑戦したいことは？

今は、仕事をしているので、自分の住んでいる地域の人との活動はあまり多くはないのですが、今後はもっと地域に溶け込んで暮らしていきたいです。地区の人とお茶飲みできるようになったらいいですね。3年前に地区の老人クラブにも入りましたので、その活動も楽しみたいです。

お話を聞きして…

終始笑顔で元気に楽しくお話して下さったふく子さん。その元気は、周囲の人たちとの交流から生まれ、そこに人柄が加わって、たくさんの人を笑顔にする力になっているのではないかと感じました。お話を聞いて、私たちもたくさん元気をいただきました。また、ふくさんは「健康づくり隊」の一員としても活動されています。新型コロナウイルス感染予防のため、何かと制限される生活になっていますが、このような状況にも負けず、今後もいきいきと活躍されることを期待しています！

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

てんこ盛り商品券事業の特定事業者募集のお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により落ち込んだ町内消費などへの対策として、「てんこ盛り商品券事業」を10月1日から実施します。

「てんこ盛り商品券」は1冊5,000円で10,000円分の買い物ができる割増率100%商品券です。(飲食、宿泊、物品購入など、すべてに使用できます)

発行冊数は15,000冊を予定しています。

てんこ盛り商品券事業の詳細は広報9月1日号に掲載しますので、そちらをご確認ください。

町では、てんこ盛り商品券を利用できる町内の事業者を募集しますので、町ホームページで募集要項を確認のうえ、必要書類を提出してください。

なお、提出先は、南三陸商工会の会員は南三陸商工会へ、観光業関連事業者(宿泊業など)は南三陸町観光協会へ、それ以外の事業者は、役場企画課が窓口になりますので、ご注意ください。

☎ 企画課政策調整係 ☎46-1371

新型コロナウイルス感染症対応 公募型補助事業の実施のお知らせ

町内事業者が実施する新型コロナウイルス感染症への様々な対応・取り組みを支援し、抱える課題に応じた事業継続や雇用維持および「新しい生活様式」を踏まえた地域経済の活性化などを目的とした、事業者提案型の補助事業を実施します。

●補助事業要件

①事業継続や雇用維持などに関する事業

例 人材の育成、確保や在留外国人労働者などの研修などにかかる経費

②「新しい生活様式」を踏まえた地域経済の活性化などに関する事業

例 空調換気設備やキャッシュレスの導入などの3密対策、テレワーク環境整備など新たな生活様式の確立、消費拡大のためのイベント開催などの事業

●スケジュール

- 受付期間 8月17日(月)～9月16日(水)
- 採択・交付決定 9月下旬予定
- 事業実施期限 2021年3月31日(水)まで

●申請方法

町ホームページで募集要項を確認のうえ、必要書類を提出してください。提出先は役場企画課になります。

「南三陸町新型コロナウイルス感染症対策新規事業導入支援補助金」との重複申請はできません。

☎ 企画課政策調整係 ☎46-1371

8月は「電気使用安全月間」です

経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもとに電気に関する安全運動を展開し、広く電気事故防止を呼びかけています。

電気安全に心掛けましょう。



電気保安協会の名前をかたった勧誘にご注意ください。

☎ 東北電気保安協会気仙沼事業所 ☎25-3280

