

小学生（U12）フットサル大会 参加チーム募集

町内小学生相互の親睦を図り、友情を育む事を目的としたフットサル大会を開催します。奮ってご参加ください。

- 日 時 2月17日（日）午前8時40分開会
- 場 所 歌津中学校体育館
- 主 催 南三陸町体育協会
- 参加資格 町内の小学4年生から6年生（成人の代表者が必要です）
- 試合方法 5人制の8分ハーフで、リーグ戦またはリンク戦で行います。
- 参 加 料 無料
- 申込期間 1月18日（金）～2月1日（金）
- そ の 他 大会当日は傷害保険に加入します。定数（10チーム）になりましたら、募集を締め切ります。ゼッケンは主催者で用意しますが、そろいのユニホームも可とします。室内運動靴を持参し、シンガード（スネあて）を着用してください（無い場合は主催者で貸出します）。

●申 込 先 志津川中央団地「理容ポプラ」 ☎46-3553／大会事務局 ☎090-1933-0325（橋本）

5人集めて気軽に
参加してみよう！



健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑩

今月は、沼田地区の千葉幸恵さんにインタビューをしました。

Q 健康づくりのための取り組みを教えてください

日常生活の中に、ちょっとした運動を取り入れたり、食生活に気をつけたりしています。基本的には家事の際に、つま先立ちをしたり、階段を早く駆け上がったたり、スクワットなどをしています。また、役場に用事があるときには歩いて行ったり、小学2年の娘や友達が遊びに来たときに一緒に遊んだり、近くの公園で鉄棒をしたりもしています。

食事は家族の健康を第一に考えて、減塩を意識した料理や、だしを煮干しやかつお節などで毎回取るようにしています。また、娘のおやつも極力手作りのものにするよう心掛けたり、野菜もしっかり食べてもらえるようメニューを考えています。

Q 続けられる秘訣は何ですか？

結婚をきっかけに南三陸に移住してきたので、お願いされた役などはできるだけ引き受けるようにして、知り合いが増えれば良いなと思っています。役割があると、地域の人とのコミュニケーションも増え、いろいろな所に出向くようになるので、必然的に日常生活での活動量も増えていると思います。また、毎年受けている住民健診の結果が、今年は全てA判定になっていたのも、今まで無理せず自分のペースで取り組んできたことを継続していくことが大切だと感じました。

Q 今後挑戦したいことは？

今後は、娘が小学校まで徒歩通学になるので、そのときは一緒に歩こうかと思っています。往復だと



約3kmはありそうなので、良い運動になるのではないかと考えています。

Q こんな町になったら良いなと思うことはありますか？

町民がもっと増えて、町全体がさらに活気付けばいいなと思います。

お話をお聞きして

志津川地区の健康づくり隊員でもある千葉さんですが、今回のインタビューで、家族の健康を第一に考えていると話されていたのがとても印象的でした。話を伺う前は、これと言って何もしていないと話されていましたが、20歳の頃から体重が変わっていないという千葉さんの健康維持の秘訣は、家族を思いやる気持ちと、自ら地域とのつながりを上手に作り、自身の健康づくりに繋げているのだと分かりました。

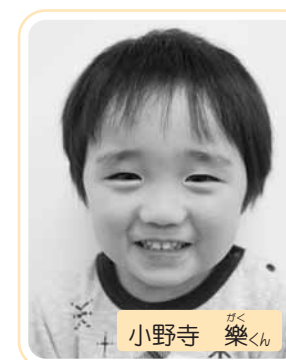
☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

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！



菅原 永羽くん



小野寺 楽くん



三浦 零楠ちゃん



最知 和也くん



佐藤 清遥くん



後藤 珠愛ちゃん



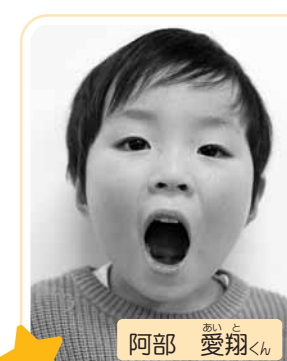
熊谷 夏希ちゃん



伊藤 春陽くん



阿部 神羅ちゃん



阿部 愛翔くん



千葉菜々美ちゃん



健康相談会「まちの保健室」

【日時】 1月22日（火）午前10時30分～午後2時

【場所】 ウジエスーパー南三陸店 フードコート

【内容】 血圧測定・血管年齢測定・個別相談（保健師・看護師・栄養士）

※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ピンク色の
のぼり旗が
目印です

まちの保健室