

住民異動が特に多い年度末・年度始めの日曜日に 特別窓口を開設します。

実施日	開庁時間	開庁場所
3月31日(日)、4月7日(日)	午前8時30分～午後5時15分	本庁町民税務課

●受け付けする届出

届出名	届出期間	必要なもの
転入届 (他市町村から南三陸町への住所変更) ※マイナンバーカードを使った転入手続きを行う人は日曜開庁では受け付けできません。	転入の日から14日以内	転出証明書 本人確認書類 印鑑 マイナンバーの通知カード
転出届 (南三陸町から他市町村への住所変更)	転入の日が決まったら	本人確認書類 印鑑
転居届 (南三陸町内での住所変更)	住み始めてから14日以内	本人確認書類 印鑑 マイナンバーの通知カード またはマイナンバーカード

※異動に伴う国民健康保険・医療費助成の手続きは、医療給付係まで事前にお問い合わせください。
※本人確認ができない場合は受け付けできませんので、必ず本人確認書類をお持ちください。
※マイナンバーカードの更新手続きは、この日にはできません。
※別世帯の方からの届出は受け付けできません。委任状をお持ちください。

◎通常の日曜開庁窓口業務も行っています。

また、コンビニ交付サービス（住民票の写し・印鑑証明書・税証明の交付）もご利用ください。

※コンビニ交付ご利用の際は、マイナンバーカードが必要となります。



通知カード



マイナンバーカード

問 町民税務課 ☎46-1373
住民異動については…戸籍住民係
国民健康保険・医療費助成については…医療給付係

道路通行止めのお知らせ

志津川地区の復興事業で国道398号および町道の工事を実施するため、町道の一部を通行止めします。

工事期間

4月1日(月)～9月下旬
※天候などやむを得ない事情により変更となる場合があります。

対象路線

町道汐見廻館前線、駅前2号線および
高校通り線の一部
(※旧志津川駅周辺区間)

迂回路

町道廻館線、中瀬町線

問 宮城県 気仙沼土木事務所
道路建設第二班 ☎24-1073



百寿のお祝い 佐藤うた子さん

2月25日(月)、百寿を迎えた佐藤うた子さんに、町からお祝い金と花束が贈られました。

うた子さんは、趣味が畑仕事というぐらい畑仕事が好きで毎日のように汗を流していたそうです。好きな食べ物は魚。毎日昼と夜の2回食べるそうで、これが長生きの秘訣なのでしょう。

うた子さん、いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。



百寿のお祝い 下山とく子さん

3月4日(月)、百寿を迎えた下山とく子さんに、町からお祝い金と花束が贈られました。

とく子さんは、昔、裁縫の先生をやるぐらい手先が器用で、几帳面なお母さんだとか家族は話されます。手先の器用さがご長寿の秘訣なのでしょうね。

お茶っこと茶碗蒸しが大好きなとく子さん、カメラを向けるとニコッと素敵な笑顔を見せてくれました。いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。



健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑫

今月は、入谷九区の山内千代子さんに話を聞きました。



Q 健康づくりのための取り組みを教えてください

運動と食事に気をつけています。運動は、普段、孫の世話をしているとなかなか時間がとれないので、保健福祉推進員として検診の受診票を配布する時に歩いて回ります。1日2時間、3日間かけて配布します。そして食事は、減塩を心掛けることと野菜を多く摂るようにしています。みそ汁は煮干からだしをとって、具だくさんにするようにしています。以前、みそ汁の塩分測定をしてもらったことがありますが、数値で確認できて良かったです。昔、病院に入院して病院食を食べた時に、薄味というのはこういうことなんだと思いました。家の食事は濃い味付けだと思ったので、病院食を参考にして、食事を作っています。あとは、青物野菜を一品入れるようにしています。



Q 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

家族みんなが健康でいてもらいたいという思いがあります。家族の健康のため、これからも特に食事は気をつけていきたいです。

Q 今後挑戦したいことは？

病気になる前はカントリーダンスのサークル活動をしていました。元気になってきたので、また体を動かしたいですね。あとは、地域での活動をもっと活発にしたいです。保健福祉推進員として健康教室を企画して、開催しました。地域の皆さんと集まってとても楽しかったので、またそのような会を企画したいです。

● お話をお聞きして… ●

お孫さんの世話など毎日忙しい中で、運動や食事などさまざまな取り組みをされていました。保健福祉推進員の仕事である検診の受診票の配布は1軒1軒回るので大変なことですが、それを歩くいい機会をもらったと、忙しいのを言い訳にせず、時間を作って前向きに取り組んでいる様子が素晴らしいと思いました。

問 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113