

## 特定計量器（はかり）の定期検査を実施します

「計量法」に基づき「特定計量器定期検査」を実施します。取引・証明に使用する「特定計量器（はかり）」は、2年に1回行われる定期検査を受けなければなりません。

なお、定期検査では、ひょう量500キログラムを上限としていますので、500キログラムを超える計量器については、宮城県計量検定所へ持参または宮城県計量協会による代検査を受検してください。

| 日程 | 9月11日(火) | 午前11時～午後4時 | ベイサイドアリーナ |
|----|----------|------------|-----------|
|    | 9月12日(水) | 午前9時～午後2時  | 歌津総合支所    |

| 検査手数料 | 種 類                 | 金 額（能力500kgまで） |
|-------|---------------------|----------------|
|       | 指示はかり、台手動はかり など     | 500円～1,400円    |
|       | 棒はかり、ばね式指示はかり（直線目盛） | 250円           |
|       | 電気式はかり              | 1,400円～2,200円  |
|       | 分銅（10mg以上）、おもり      | 10円（1個につき）     |

※1 検査手数料は、現金での納入となります。

※2 分銅やおもりを使用するはかりは、はかりの検査料金に分銅やおもりの個数分の料金が加算されます。

※3 最小の目量または表記されている感量がひょう量の10,000分の1未満の精度の高いはかりの検査料金は上記料金表の2倍の額となります。

☎ 商工観光課商工業立地推進係 ☎46-1385

宮城県計量検定所 ☎022-247-1641 [定期検査、持込検査について]

一般社団法人 宮城県計量協会 ☎022-246-2466 [代検査について]

## 個人版私的整理ガイドラインのご案内

東日本大震災により被害を受けられた皆さんへお知らせです。ガイドラインを利用することにより、震災前からの住宅ローンなどが免除されます。※債務の免除には、一定の要件を満たす必要があります。

### ■利用するメリットとして

- ①生活再建に必要な資産（500万円『上限』・義援金など）は手元に残せます。
- ②弁護士などの登録専門家が手続きをサポートします。また、国の補助により弁護士費用はかかりません。
- ③債務整理したことは個人信用情報として登録されません。詳しい内容は、問い合わせください。

☎ 一般社団法人個人版私的整理ガイドライン運営委員会  
コールセンター ☎0120-380-883  
(受付時間：平日 午前9時～午後5時)

## 労働相談窓口のご案内

宮城県では、賃金や勤務時間などの労働条件、解雇、パワハラといったさまざまな労働に関する問題について、皆さんからの相談に対応するための「労働相談窓口」を設置しています。

月曜日から金曜日（祝祭日、年末年始を除く）の午前8時30分から午後5時15分まで受け付けしています。

相談の内容により、他の適切な機関の情報提供や、県労働委員会が行う「個別労使紛争のあっせん」の紹介をします。お気軽にご相談ください。

☎ 宮城県労働委員会事務局 労働相談窓口 ☎022-214-1450

## 信用保証協会のご案内

信用保証協会では、中小企業・小規模事業者およびこれから事業を始める皆さんが、金融機関から事業に必要なお金を借りるとき、その保証人となって、お金を借りやすくなるようサポートする公的機関です。資金調達のサポートの他、創業・経営支援などの取り組みも行っています。お気軽にご相談ください。

☎ 宮城県信用保証協会気仙沼支店  
☎0226-22-1972

## 無料職業紹介所 特別開設

普段の開設日に来所できない人向けに、無料職業紹介所の休日特別開設を実施します。

失業中の人、転職や新たに就職を考えている人などに、求人情報を提供し、希望にあった仕事を紹介します。

また、新たな人材を探している事業主の皆さんの受け付けも行いますので、お気軽にご相談ください。

日時 9月8日(土) 午前9時～午後3時

場所 無料職業紹介所（役場本庁舎1階）

☎ 無料職業紹介所 ☎29-6215

## 休日救急当番医の変更

広報8月号に掲載した休日当番医が一部変更となりました。お間違えのないようご注意ください。

9月2日(日) [変更前] 小松クリニック

⇒ [変更後] 三条小児科医院（気仙沼市田中前）☎23-0088

## 健康コラム

### 教えて！あなたの健康づくり⑤

今月は、沼田の高橋<sup>よしこ</sup>良子さんにインタビューをしました。

### 健康づくりのための取り組み

『早寝・早起き』と『よく食べ・よく眠る』ことくらいで、私なんて何もしていないのよ」と話す高橋さんでしたが、震災前から、朝起きたら約40分間のウオーキングとストレッチを日課にし、さらに、昨年から「いきいき百歳体操」に参加して、筋力トレーニングも始めたそうです。

また、高橋さんは、食生活改善推進員として、10年以上活躍されています。食改に入ったきっかけは、同僚から「楽しいよ」と誘われたことだそうです。「食材のこと、調理方法など勉強になるし、いろいろな地区に出向いて活動するので、いろいろな人との交流が楽しい」と話します。家族からは「これは食改の味付けだね」と言われるそうで、うす味を実践されているようです。

色んなことに積極的に取り組んでいる一方で、自宅では、趣味の刺繍を自分のペースで楽しんでいるそうです。



### 話を聞いて

「もっとちゃんと健康づくりをしている人はいっぱいいるのよ…」と、終始控えめな高橋さん。「早寝・早起き・よく食べ・よく眠る」という健康づくりの基本に加え運動、食事、趣味と、バランスのよい健康づくりを実践されていました。無理なく、自分のペースで、できることから取り組むことの大切さを感じたインタビューでした。

### 続けるための秘訣

ウオーキングについて何うと、「自分の足で歩けばいいだけだから手っ取り早いのよ」と気負わず、気軽にできることが大切だそうです。また、テレビなどでやっている健康法にも興味を持って試しているそうで、自分に合ったもの、自分の生活に合わせたものを取り入れることも続けられる理由になっているようでした。

### 今後やってみたいこと

これから新たに何かを始めるというよりも、今やっていることを、続けていきたいですね。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113