

南三陸地方青年文化祭 わくわくキッズ☆ランド2019開催

- 日 時 11月10日(日) 午前10時～午後0時30分
- 場 所 気仙沼市本吉総合体育館
- 内 容 ホヤぼーやトランポリン、新聞紙プールコーナー、バルーンアート、ボタンアート、わくわくアートコーナー、ジュニア・リーダーによる各種企画コーナー、生け花展示など
- 対 象 小中学生、幼児（保護者と同伴）、保護者も歓迎
- 持ち物 上靴と外靴を入れる袋
- その他 事前申込み不要

主催：宮城県教育委員会

主管：南三陸地方青年文化祭「わくわくキッズ☆ランド2019」実行委員会

☎ 生涯学習課生涯学習係 ☎46-2639



ホヤぼーや、
オクトパス君も
やってくるよ

楽しい企画が
いっぱいです。
皆さんの参加を
待っています!!

健康コラム

生活に運動を 取り入れよう!

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋とさまざまですが、今回はスポーツの秋についてお話しします。

体力や筋力など身体の中のあらゆる機能は20歳でピークを迎え、次第に衰えていくとされていますが、ウォーキングやジョギングなど手軽な運動を継続していた人は、していなかった人に比べて衰える速度が緩やかになります。運動することによって様々な効果が期待できますのでご紹介します。



運動が身体に与える良い効果

- 1 健康的な体型の維持
- 2 体力・筋力の維持・向上
- 3 生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）やメタボリックシンドロームの予防
- 4 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- 5 心肺機能の向上によって疲れにくくなる
- 6 腰や膝の痛みを軽減
- 7 血行促進によって、肩こり、冷え性の改善
- 8 免疫力アップ（風邪などの病気予防）



どのくらい 運動したら良いの？

皆さんは普段どのくらい運動をしていますか？個人差はあると思いますが、これから始めようと思っている人はぜひ以下の2つのポイントを参考にしてみてください。

① 今より1000歩多く歩く！

普段2000歩しか歩かない人に「1万歩歩きましょう！」と言っても急には難しいので、日常生活の中で「今より10分多く体を動かしましょう」というのが厚生労働省から出された指針となっています。10分は歩数にすると約1000歩になります。

② 週2回は30分以上の運動を！

ウォーキング、ジョギング、サッカー、野球、テニスなどどんなスポーツでも構いませんので、ご自身が楽しく継続できそうなことから始めてみましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

精神面に与える良い効果

- 1 認知症の予防
- 2 ストレス解消
- 3 不安感を取り除き、うつ病の予防になる

年金生活者支援給付金の請求書の提出はお早めに！

10月1日より、年金収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者に「年金生活者支援給付金」が支給される制度が始まりました。

対象の人には、9月に日本年金機構から請求書が送付されています。給付金の受け取りには請求書の提出が必要ですので、忘れずに手続きしましょう。

給付金の 対象者・金額

受給されている年金の種類により異なります。

●老齢（補足的な老齢）年金生活者支援給付金

65歳以上で老齢基礎年金を受けており、市県民税非課税世帯で、年金収入額と所得額が約88万円以下の人に支給されます。

給付金額は、月額5,000円（保険料納付済期間などにより変わります）。

●障害年金生活者支援給付金

障害基礎年金を受けており、本人の前年の所得額が約462万円以下の人に支給されます。

給付金額の月額は、障害等級1級6,250円、2級5,000円です。

●遺族年金生活者支援給付金

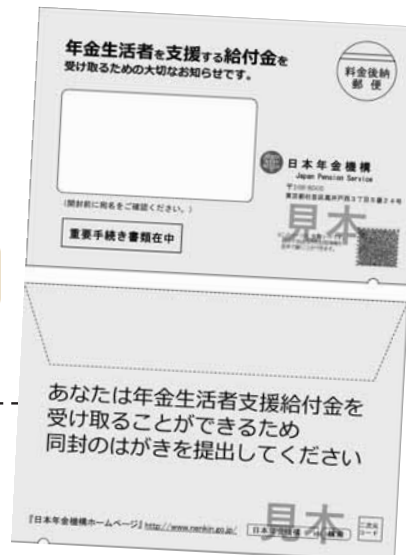
遺族基礎年金を受けており、本人の前年の所得額が約462万円以下の人に支給されます。

給付金額の月額は5,000円です。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号を聞くことや、手数料などの金銭を求めることはありません。制度など詳しく知りたい場合は、給付金専用ダイヤルまたは石巻年金事務所へお問い合わせください。

☎『給付金専用ダイヤル』 ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)
石巻年金事務所 ☎0225-22-5115



避難者として訓練に参加しませんか？

志津川中学校では、防災教育の一環として、中学生が中心となった避難所運営訓練を行います。生徒たちは、避難所の運営、炊き出し、避難者の対応、救護所設置、がれき撤去、土のう積み、消火などの訓練を通して災害時への対応を学びます。

そこで、避難者として訓練に参加し、地域で活躍する人材を育てませんか。町民皆さまの参加をお待ちしています。

- 日 時 11月2日(土) 午前9時～午後1時（何時に来ていただいても構いません）
- 場 所 志津川中学校体育館および周辺（車でお越しいただいても構いません）
- 内 容 災害時の避難者として訓練に参加していただきます。
- 参加費 無料

☎ 志津川中学校防災担当 原 ☎46-3666