

# 健康コラム

## 健康づくりをがんばっている人を紹介します。

1回目は、ピンクのエプロンで元気に楽しく活動している「食改さん」です。

「食改さん」の愛称で親しんでもらっている私たちの会の名称は、南三陸町食生活改善推進員連絡協議会といいます。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に健康づくり活動を日々推進しています。主な活動は、郷土料理や行事食などを若い世代に伝える事や適塩をすすめる「家庭訪問でのみそ汁の塩分測定調査」、「親子の食育教室」、地域での「お茶のみ会」や、ひとり暮らし、高齢者世帯などのご近所への料理のおすそ分けもしています。また、町が実施している生活習慣病予防のための教室や「3・1・2弁当箱法」をベースとした1食づくりの教室、「魚を主菜に3・1・2」モデルメニューの普及事業等のサポート等、「食をとおした健康づくり活動」です。参加された方々から「楽しかった」「薄味でもおいしかった」「家でも作るから」というような声を聞くことが多く「やってよかった」と、うれしい気持ちでいっぱいです。

会員数は震災前の半数になってしまいました。みなさん、是非一緒に活動してみませんか。待ってます。



**町の管理栄養士から**  
会の事務局を担当しています。食改さんは、食育推進活動や生活習慣病予防活動と一緒に推進する頼もしいパートナーです。年間とおした研修会を「総合ケアセンター南三陸」で実施しています。食改に入って一緒に活動しませんか。現在仲間を募集しています。

問い合わせ

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 南三陸消防署からのお知らせ



### 行楽期火災予防月間について



4月15日から5月14日の1カ月間は行楽期火災予防月間です。行楽シーズンの到来とともに屋外での活動が増えてきます。この時期は、降水量が少なく空気が乾燥し、強風が吹くなど林野火災が発生しやすい気象条件になることが多く、火災発生が増加が予想されます。火気の取扱いには十分注意してください。

- 乾燥注意報の発表時や風が強い時は、屋外で火を取扱わない。
- 火気を使用する際は消火用具を必ず準備する。
- ゴミ焼、タバコのポイ捨て、火遊びは絶対しない。



※野焼きは一部例外を除き禁止されていますので、野焼きを行う際は事前に農林水産課および消防署へご相談ください（届出が必要になる場合があります）。



かばえちゃん

問い合わせ先 南三陸消防署 TEL46-2677 歌津出張所 TEL36-2222

平成29年火災・救急発生件数  
火災件数「2件」(広域管内11件)  
救急件数「162件」  
無火災継続「17日」(平成29年4月6日)  
住宅火災無火災記録「742日」継続中



みなみちゃん

## 趣味の講座

### 「ガーデニング・プランター寄せ植え」

花の咲き誇る季節を迎えます。素敵な寄せ植えを作ってみませんか。素敵

◆日時 5月12日(金)

午前10時～11時30分

◆場所 戸倉公民館

◆対象 町内在住者

◆定員 20人

◆講師 サトー園芸店 佐藤 典明氏

◆内容 プランターの寄せ植え

◆参加費 1,500円

(材料代/プランター、土、花苗)

◆持ち物 移植べら、ゴム手袋

◆申込期限 5月9日(火)

ただし、定員になり次第、締め切りです。

◆申込先

戸倉公民館 ☎46-19920

## 飼主のいない猫を増やさないために

無責任なエサやりはやめましょう

飼主のいない猫の増加により、「庭に糞尿をする」「家に入ってくる」など苦情や相談が多数寄せられています。一時的な感情でエサを与えてしまうと、

周囲の迷惑となりがちです。不幸な猫を増やしてしまいます。また、エサを与えることで飼主とみなされ責任を負わなくてはならなくなります。むやみにエサを与えることはやめましょう。

### ◆問い合わせ

環境対策課環境政策係

☎46-55228

### 適正な管理をするためには

- ・猫は年間20頭以上の子猫を生みます。不用意な繁殖を防ぐために、不妊・去勢手術を行いましょう。
- ・糞尿のトラブル・病気や事故を防止するために、室内で飼育しましょう。
- ・責任をもって飼育しましょう。
- ※飼えないからと動物を捨てる、動物を殺傷する行為は、動物愛護法により固く禁止されています。違反した場合には、100万円～200万円以下の罰金もしくは、2年以下の懲役に処せられます。

### 猫への不妊・去勢手術に対する助成

宮城県獣医師会では、飼主のいない猫への不妊・去勢手術に対して手術費用の一部助成しています。助成を受けるためには条件がありますので、事前に県獣医師会までお問い合わせください。

宮城県獣医師会  
☎022-297-1735

## 防災行政無線戸別受信機の取り扱い

### 電池交換

家庭や事業所などに設置の戸別受信機は、定期的な電池交換が必要です。電池が消耗すると受信機本体の乾電池ランプが点滅します。電池を入れなかったり、電池が完全に消耗したままの状態で使用したりすると、放送終了後などに警告音(高い「プー」音)が鳴ります。受信機には「年1回は交換が必要」との表示がされていますが、これは、停電などが全くなかった場合の最低限の目安として示されているものです。停電があった場合などは短時間で消耗しますので、ご注意ください。乾電池の液漏れによる機械の故障防止、非常時における確実な受信のためにも、定期的な電池交換をお願いします。

### 受信機本体の「録音」ランプが点滅している場合

緊急時などの一斉放送を受信した場合は、その放送が自動的に録音され、「録音」ランプが点滅します。録音ラ

ンプの点滅は、「再生」ボタンを数回(十数回程程度、連続して)ボタン押下音が変わるまで)押し続けていただくことで消灯します。

### 不具合がある場合

各家庭に貸与している戸別受信機に不具合がある場合は、故意による破損などである場合を除き、町で修理など行ないます。放送が聞こえなくなったなど、不具合が生じた場合は、ご連絡ください。

### ◆問い合わせ

危機管理課危機管理係  
☎46-1376

