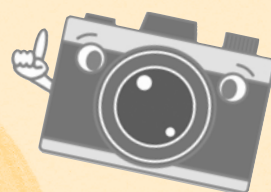


ご寄附ありがとうございました

東日本大震災以降、震災で被災した岩手、宮城、福島3県の自治体などに継続的な支援を行っているアサヒグループホールディングス株式会社からこのたび、寄附金300万円をいただきました。同社では、「人」をテーマに「人を育てる」「人の暮らしを応援する」「人が集う場をつくる」とした支援を行っており、町では、この寄附金を活用して昨年4月にリニューアルオープンした「荒島・楽天パーク」内に、遊具の設置を予定しています。



みな
レポ



平成30年度 全国公共図書館協議会表彰

前南三陸町図書館協議会副委員長の阿部博之さんが、永年にわたり町図書館協議会委員として図書館事業の振興と発展に貢献され、その功績が認められたことから、全国公共図書館協議会より表彰状が授与されました。

阿部さんは、平成15年1月に志津川町図書館協議会委員に就任され、平成17年10月からは南三陸町図書館協議会委員に就任、平成29年9月に副委員長および委員を退任されるまで、14年8カ月にわたり図書館運営に尽力し、社会教育の振興に寄与されました。

パスポート・県税の役場窓口を終了します

毎週木曜日に開設されているパスポート・県税についての南三陸町役場窓口は、今年の3月28日(木)をもって終了となります。今後は、宮城県気仙沼合同庁舎の窓口をご利用ください。

なお、パスポートの申請や納税証明書手続きは、登米または石巻合同庁舎でもできます。

☎ 宮城県気仙沼合同庁舎 ☎24-2121 (代表)

【パスポート】 気仙沼地方振興事務所県民サービスセンター

【県税】 気仙沼県税事務所



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思います。

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。

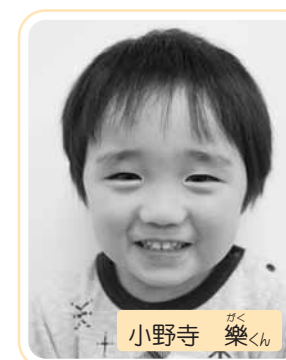
☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

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



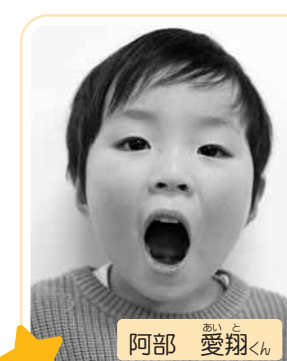
熊谷 夏希ちゃん



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

寒い季節、 ヒートショックに注意！

予防するには



① 脱衣所・浴室を事前に暖めておく

- ・湯船の湯気やシャワーで暖め、部屋間の気温差を小さくしておく。

② 食後すぐの入浴を避ける

- ・食前に入浴する。飲酒後は特に注意する。
- ・入浴は、家族に声を掛けてから。

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度差によって起こる血圧の変化により失神や心筋梗塞、脳梗塞などが引き起こされます。

この季節、屋内でも部屋によって寒暖の差が大きくなり、脱衣所・浴室で多く発生します。特に高齢者の方は注意が必要です。



③ 湯温は41度以下、長湯は控える

- ・湯に浸かる時間は10分を目安に。
- ・熱すぎると血圧が上昇します。

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677／歌津出張所 ☎36-2222

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 2月11日（月・祝）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



大平館跡 ㊤折立

大平館跡はJR気仙沼線陸前戸倉駅に程近い小山の上にあり、遺跡の東側にJRのトンネルが通っています。昭和56年に発掘調査が行われ、その際、縄文時代の遺構（生活の痕跡）や縄文土器・弥生土器・石器、中世の館跡が見つかったります。この館跡は、三方を川や沢で囲まれている上、周りが急な崖になっているため、天然の要害であるといえます。

遺跡の東側斜面では、縄文時代早期（今から約1万1千年前～7千年前）の竪穴建物跡などが見つかり、床面は自然地形の斜面をそのまま利用していました。わざわざ暮らしていく斜面に集落をつけた特徴的な遺構で、昔の集落のあり方を考える上で重要な遺跡です。

仙台領内に存在していた中世の城館についてまとめられている「仙台領古城書上」という書物には、城主が葛西家の家臣にあたる千葉氏、規模が34間（約62m）×24間（約44m）と書かれています。発掘調査では、掘立柱建物跡や井戸の跡が見つかっています。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639