

百寿のお祝い 阿部たまこさん（◎沖田）



9月19日（木）に百寿を迎えた阿部たまこさんに、町からお祝い金と花束が贈られました。

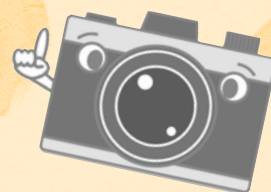
たまこさんは、ウニの殻むきの仕上げ係を務めるくらい手先が器用で、料理もとても上手なお母さんだそうです。

また、民謡が好きで民謡教室の会長も務められたこともあるとか。

たまこさんには、お子さんが4人、お孫さんが8人、ひ孫さんは7人いらっしゃるそうで、ご家族も百寿を喜んでいることでしょう。

たまこさん、いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。

みな
レポ



南三陸町チャレンジ農業支援事業補助金のお知らせ

町では、新たにブランド化を目指す農作物栽培への取り組みに対し補助金を交付します。

1 ▶ 交付対象者

町内において新規ブランド化を目指す作物の栽培に取り組む農家など（町内に住所を有する個人または農地所有適格法人など）

2 ▶ 補助金額

補助対象経費の3分の2（上限額30万円）

3 ▶ 補助対象経費

種苗代、肥料代、農薬代、委託費（外注費）、農地賃借料、その他経費（研修旅費、講師謝礼など）
※施設（ハウスなど）および機械整備費用は対象外となります。

4 ▶ 作付下限面積

3アール以上（新規に農地を取得・賃借の上、就農の場合は10アール）

◎ 農林水産課農林業振興係 ☎46-1378

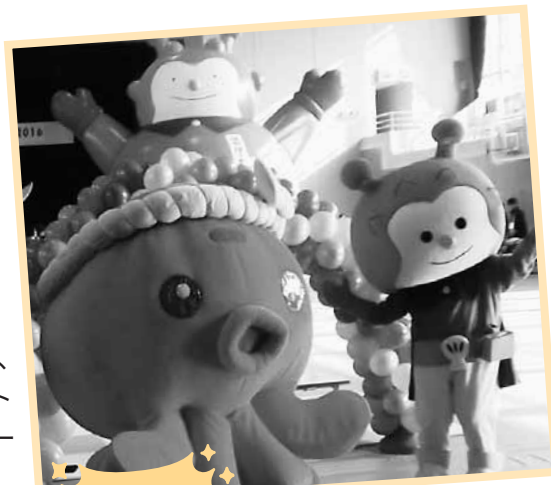
南三陸地方青年文化祭 わくわくキッズ☆ランド2019開催

- 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

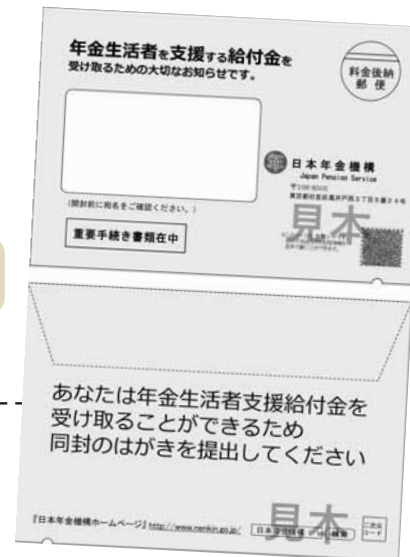
遺族基礎年金を受けており、本人の前年の所得額が約462万円以下の人に支給されます。

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



第14回 南三陸町 小・中学校音楽祭

南三陸町の全小・中学校が参加する音楽祭が開催されます。

各学校による合唱・合奏・吹奏楽、合同演奏、そして最後には、参加者全員による「ふるさと」の合唱を予定しています。一般席を用意していますので、ぜひ、ご来場ください。駐車場が狭いため、できるだけ乗り合わせにてお願いします。



日時 11月1日(金) 午前9時～正午

場所 ベイサイドアリーナ文化交流ホール

☎ 名足小学校 ☎36-2009

南三陸消防署からのお知らせ



**11/9～11/15は
秋季全国火災予防運動週間です**

ご家庭の住警器は正しく動いていますか？

住警器（住宅用火災警報器）は、火災の発生をいち早く感知し、音声や光で火災の発生を知らせてくれるとても有効な装置です。住警器の寿命は、約10年といわれています。しかし、10年が経過していても電池が切れることもあれば、故障などで作動しないこともあります。そのため、**自分や家族の身を守るためにも、日頃の点検が大切**になります。

点検方法



ボタンを押す



ひもを引く

悪徳な訪問販売に注意！
消防職員や市町村職員が住警器や消火器の販売を行うことはありません。



正常な時→「火事です」、「正常です」
電池切れ、故障など→「電池切れです」、「故障です」、または音声流れない

メッセージが流れない時は、電池がしっかり差し込まれているか確認してください。それでもメッセージが流れない時は、電池を交換するか、住警器本体を交換してください。

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677／歌津出張所 ☎36-2222



水尻川



水尻川は、羽沢峠からの本流に、保呂羽山西麓の入大船沢と東麓の保呂毛の沢を併せて海へ流れ込む川です。流域では、志津川地区唯一の縄文時代の貝塚や南三陸町では初めてとなる平安時代の集落跡が見つかるなど、古くから人々の暮らしが営まれていました。また、奥州藤原氏第3代、藤原秀衡の四男、高衡の故地とされ、有銘のものだけでも100基近い板碑が発見され、中世本吉氏の居館である朝日館跡やその菩提寺である大雄寺も残っています。古い地図では、水尻川に「清水川」の字が当てられているものもあります。写真は2006年に撮影されたもので、震災前の風景を写す貴重な資料となりました。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639