

おらほのまちづくり支援事業

第6回 みんなの町民憲章虹色アートコンクール大賞決定

かもめの虹色会議（代表：工藤真弓さん）が主催する「みんなの町民憲章虹色アートコンクール」の今年度の大賞が決定しました。

平成26年から始まった同コンクールは、今回で6回目を数えます。作品の募集テーマは、町民憲章本文の全4節で、その中から1節のテーマを選び、イラストにして応募します。

展示会開催

11月28日まで役場1階マチドマで大賞作品を展示しています。どの作品も力作ばかりですので、ぜひ、ご覧ください。
なお、大賞・入賞作品は、2月1日戸倉公民館で行われる自然環境活用センター供用開始記念シンポジウムでも展示される予定です。

テーマ
1

「海のように広い心で
魚のようにいきいき泳ぐ」



「マリンオーケストラMINAMISANRIKU」
佐々木美里さん（◎町）

テーマ
2

「山のように豊かな愛で
繭のようにみんなを包もう」



「まゆだまのようなやさしい町」
小野寺愛優さん（㊤大船沢）

テーマ
3

「空のように澄んだ瞳で
川のように命をつなごう」



「青空」
工藤 遼祐さん（㊤桜沢）

テーマ
4

「大きな自然の手のひらに
抱かれている町 南三陸」



「私の手から広がる南三陸」
渡邊 晴南さん（㊤大森）

思い出写真館

～3市町合同返却会を開催します！～

震災後に多くのボランティアの手によって収集や洗浄作業が行われた写真を専用パソコンで閲覧することができる出張返却会（閲覧会）を、南三陸町・気仙沼市・陸前高田市の3市町合同で開催します。

9月に行われた返却会では、来場者から「被災してすべて写真をなくしてしまった。探すのに時間はかかったが、この会場で自分や家族の写真が見つかってうれしかった」との話をいただきました。希望者には写真をプリントし、お渡ししますので、思い出の品を探しにぜひご来場ください。



月 日	時 間	場 所
12月1日(日)	午前10時30分～ 午後6時	仙台市福祉プラザ (仙台市青葉区五橋2-12-2)

☎ 保健福祉課被災者支援係 ☎29-6451

第16回 子どもたちの郷土芸能発表会

- 日 時 12月1日(日) (開場 午前9時、開会 午前9時30分)
- 場 所 南三陸町総合体育館 文化交流ホール
- 主 催 南三陸町芸能文化復興実行委員会、南三陸町教育委員会
- 趣 旨 復興を遂げた地域の郷土芸能等の伝承活動が続けている子どもたちに発表の場を提供し、相互交流を深めるとともに地域文化の向上と活性化を図る。
- 出演団体
 - ①入谷小学校4年5年6年 入谷打囃子
 - ②伊里前契約会獅子舞
 - ③信州高山・赤和伎楽会 (長野県) ゲスト
 - ④名張市南町神事講獅子神楽 保存会 (三重県) ゲスト
 - ⑤大森創作太鼓旭ヶ浦
 - ⑥行山流水戸辺鹿子躍保存会
- そ の 他 入場無料 (整理券はありません)



☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

地域包括ケア市民フォーラム ～おうちっていいよね～

病気や障害があっても住み慣れた「我が家で」暮らすためには、お互いの気遣いや手助けが大切です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

- 日 時 11月30日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 気仙沼プラザホテル
- 内 容
 - ・話 題 提供 「人工肛門生活で突然困った時の対処法」
「盲導犬と歩んで二十年」
「高次脳機能障害と共に気仙沼で生きていくために」
「認知症の家族を介護して」
 - ・交流タイム ～障害福祉サービス事業所の紹介ならびに物品販売～
 - ・講 話 「みんな違ってみんないいを実現するために」 気仙沼市立病院 院長 齊藤稔哲 氏
- 参加費 無料

☎ 宮城県気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6614

精神対話士による ほっ！と相談

「人間関係」「病気や生活」「仕事や学校」
「人生や家族」で悩んでいませんか。
心のケア専門職「精神対話士」が
皆さんの話を伺います。
相談は無料で誰でも相談できます。

- 日時 12月14日(土)、令和2年1月18日(土)、2月8日(土) 午前11時～午後3時
- 場所 石巻医師会 (石巻市保健相談センター)

☎ 一般財団法人メンタルケア協会宮城事務所 ☎090-4044-9851 (担当：渡邊)

男女共同参画セミナーのご案内

高知の山奥での暮らし、起業、子育てなどを通じて、自分らしい暮らしづくりを探求してきた講師ヒビノさんを迎え、これからの田舎暮らしの工夫を一緒に考えてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時 11月30日(土) 午前10時～正午
- 場 所 生涯学習センター大研修室
- 講 師 ヒビノケイコ (日々(株)代表取締役、国家資格キャリアコンサルタント)
- 演 題 「しあわせの自分軸を育てる
～これからの田舎暮らし、自分らしい仕事と暮らしのくふう～」
- 定 員 80名
- 対 象 どなたでも
- 参加費 無料

赤ちゃんや小さいお子さん向けのスペースを用意しますので、遊ばせながらセミナーの話を聞くことができます。



☎ NPO法人ウィメンズアイ 栗林 ☎090-6065-1517

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑯

今月は、荒町地区にお住まいの星京子さんにお話を聞きました。

Q 健康づくりのための取組みを教えてください

働くことが好きで、元気に働くためには健康であることが大切だと考えているので、食事には気を付けています。

もともとバランスの良い食事を心掛けていましたが、3年前に夫の健康を気遣って、積極的に食生活改善を始めました。夕食は炭水化物を控え、食事のはじめにナッツ類や野菜を食べるようにして、血糖が急に上がるのを抑えています。

また、体によいと言われるアマニ油やオリーブオイルなどを3年使い続けたところ、今では血液検査の数値も良好になりました。畑でEM菌を使った無農薬野菜を作っていて、それを毎日食べています。40～50分のウォーキングもしています。家の近くのコースを歩くと、約8,000歩になります。足りない時は、裏の神社の階段の昇り降りをして運動量を増やしています。

Q 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

何でも楽しんでやっていることです。

食事については、1人よりも2人でやった方が良いと思い、私も夫と一緒に取り組んでいます。また、農作業は楽しいし、作った野菜を誰かに「おいしい」と食べてもらえることがやりがいにつながっています。



Q 今後、挑戦したいことはありますか？

人のお世話をすることが好きなので、自分にできることがあれば手伝いたいと思っています。人に出るのは苦手なので、縁の下の力持ちになって、誰かに喜んでもらえたら嬉しいです。

お話を聞きして…

「じっとしていることが苦手」「働くことが大好き」という星さん。これまでのご苦労なども明るく前向きに、笑いに変えて話してくださったので、とても元気をもらえるインタビューとなりました。

また、星さんには、今年4月から荒町上行政区の保健福祉推進員としてご協力いただいています。地域の健康づくりにも力を発揮していただきながら、これからも、楽しく健康づくりを続けていってほしいと思います。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

11月30日は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民一人一人が『ねんきんネット』などを活用しながら、高齢期の生活設定に思いを巡らせていただく日」として、11月30日を「年金の日」としました。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

ねんきんネットをご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることができます。

ねんきんネットについては、日本年金機構のホームページで確認いただくか、石巻年金事務所にお問い合わせください。

☎ 石巻年金事務所 ☎0225-22-5115

南三陸消防署からのお知らせ

秋季火災予防推進月間実施中！

火気の近くには、衣類などの燃えやすいものを置かないようにしましょう。



家の周りに、燃えやすいものをみだりに置かないようにしましょう。

寝たばこは絶対にやめましょう。吸殻には水を掛け、確実に消火してから捨てましょう。

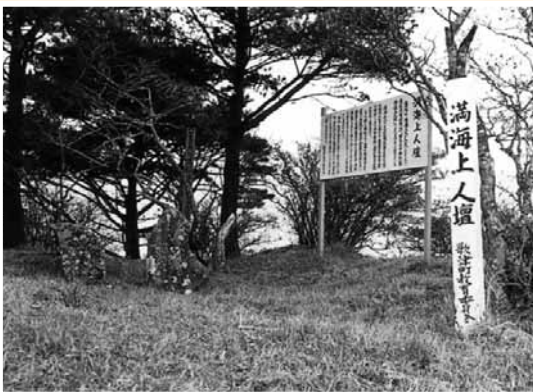


☎ 南三陸消防署 ☎46-2677／歌津出張所 ☎36-2222

★みなと★

～南三陸のたからもの～

町指定 記念物（史跡）満海上人壇



田東山から尾根続きに南西へ約1kmの位置にある峰を「満海山」と呼び、この山頂の塚が満海上人の入定の地と伝えられます。満海上人は松崎（現在の気仙沼市）に生まれ、田東山に入つて修行を行ったといわれる人物で、弥勒菩薩（みろくぼさつ）に深く帰依し自ら即身仏（ミイラ仏）となるため入定したといわれます。

満海上人は荒廃しきつていた田東山の寺院復興のため、諸国を訪れ寄付金を集め田東山に戻ってきましたが、田東山には切支丹（キリシタン）が入り込み荒廃の危機にあったため、切支丹の退散を急入定したともいわれています。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639