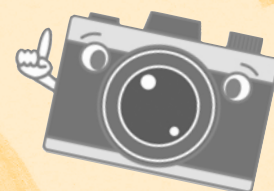


天皇杯受賞記念祝賀会

宮城県漁業協同組合志津川支所戸倉出張所力キ部会による養殖期間の短縮と品質、年間の生産量及び生産金額向上や経費削減、後継者確保などの取り組みが高く評価され、第58回農林水産祭において「天皇杯」を受賞されました。

県漁協志津川支所と町では、ご尽力いただいた関係機関の皆さんをお招きし、12月14日(土)に、ホテル観洋で「天皇杯受賞記念祝賀会」を開催しました。皆さんおめでとうございます！



百寿のお祝い 及川 竹一さん (歌草木沢)



1月24日に百寿を迎えた及川竹一さんに、町からお祝い金と花束が贈られました。

竹一さんは、目も耳もしっかりしていて、日常生活の中で、自分でできないことはないくらい丈夫だそうです。また、以前は、船員として、もくもくと仕事をこなすとても働き者のお父さんだとご家族は話されました。

ご長寿の秘訣は、何でも食べることと規則正しい生活だと教えていただきました。

竹一さんには、お子さんが2人、お孫さんが4人、ひ孫さんは7人いらっしゃるそうで、ご家族もご長寿を喜んでいることでしょう。

竹一さん、いつまでもお元気で。百寿おめでとうございます。

協力隊掲示板 ～ 活動報告会のお知らせ ～

南三陸町地域おこし協力隊の9名が、これまで取り組んできた活動や今後の目標を発表します。事前のお申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。プログラムなどの詳細は、役場ホームページ (<http://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/>) からご覧いただけます。

日時 ▶ 3月3日(火) 午後1時30分～4時

場所 ▶ 役場マチドマ

☎ 企画課地方創生・官民連携推進室 ☎46-1371



ベガルタ仙台 vs サガン鳥栖戦 招待



南三陸町民100組200名(抽選)を対象とした、サポーター自由席の無料招待です。家族や友人とベガルタ仙台に熱い声援を送りましょう！



- 日 時 4月29日(水・祝) 午後1時キックオフ
- 場 所 ユアテックススタジアム仙台(仙台市泉区)
- 対 象 南三陸町民
- 対象席種 サポーター自由席
- 定 員 100組200名(抽選)
- 申し込み 3月25日(水)までQRコードからお申込みください。

※申込はWEBのみとなります。

- 抽選結果 4月1日(水)までに配信予定
- 当 選 者 JリーグIDに登録されているメールアドレスにご招待QRチケットが引き取れるURLをお送りします。画面案内に沿って決められた引取り期間内にご招待QRチケットを取得ください。1アカウントにつき最大2枚まで取得できます。

- 落 選 者 JリーグIDに登録されているメールアドレスに結果をご連絡いたします。

○その他：お申し込みの際にはJリーグIDへの登録が必要となります(会員登録は無料)。

【お申込みURLとQRコード】

<https://00m.in/KxOVi>



ベガルタ仙台 インフォメーションデスク ☎0570-064-564

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えている本人や家族からの相談に応じます。専門相談員(精神科医)にお話してみませんか。

- 日 時 3月12日(木) 午前11時～午後5時
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所
- 予約期限 3月5日(木)
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
- 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

STOP! しわ寄せ

宮城労働局・各労働基準監督署では、大企業・親事業者における長時間労働の削減などから生じる、下請等中小事業者への適正なコストを伴わない短納期発注や急な仕様変更などの「しわ寄せ」について、相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

☎ 宮城労働局 雇用環境・均等室 ☎022-299-8834

南三陸町家庭教育支援チーム「交流会」

子育て中の人、「これから子どもを」とお考えの人、子育てを終えた人、移住して来られた人など、子育てや家庭教育に関心のある人(お子さん連れでも大丈夫)が集まって子育てや家庭教育について話したり、悩みを相談したりします。

- 日 時 第7回 2月20日(木)、第8回 3月17日(火) 午前10時～正午
- 場 所 生涯学習センター 和室
- 持ち物 なし
- その他 事前申込不要
- ☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

気仙沼高等技術専門校 令和2年度 普通課程学生募集(三次募集)

- 募集科名 自動車整備科、オフィスビジネス科
 - 内 容 自動車整備科…2級自動車整備士となるための知識や技能の習得
オフィスビジネス科…簿記会計やパソコン操作などの知識や技能の習得
 - 対 象 高等学校等を卒業した人(見込み含む)および一般の人
 - 募集定員 各科15人
 - 訓練期間 自動車整備科…2年間
オフィスビジネス科…1年間
 - 受付期間 2月25日(火)～3月10日(火)
 - 選 考 日 3月17日(火)(面接および学科試験)
 - 費 用 授業料(年額)118,800円、入学金5,650円、入学者選抜手数料2,200円、テキスト代など
- ※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
☎ 気仙沼高等技術専門校 ☎22-7068

教えて！消費生活相談所 賃貸住宅のトラブル

最近、消費者トラブルの相談や被害が増えています。トラブルや被害を防ぐために事例や注意点をシリーズで紹介しますので、参考にしましょう。

3・4月は賃貸住宅の入退去時トラブルが増加するので、以下のことに注意して契約するようにしましょう。

- 契約前に契約書や重要事項説明書をしっかり確認しましょう。
- 入居・退去時は、貸主の立ち合いの下で部屋を確認しましょう。原状回復は入居時の状態が基準のため、傷や汚れについては撮影日時がわかるようにして写真を撮っておくと、トラブル防止に役立ちます。
- 退去時に貸主より原状回復費用を請求されたときは、内容について説明してもらい、お互いに確認しましょう。
- ※民法が一部改正され、令和2年4月から賃貸借のルールが明確になります。詳しくは法務省のホームページなどで確認してください。



もし、トラブルになりそうだと感じたとき、トラブルに巻き込まれてしまったときは、消費生活相談所にご相談ください。

☎ 南三陸町消費生活相談所 ☎29-6215
消費者ホットライン ☎188 [土・日曜日受付可]

健康コラム

お酒は、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレス解消になったりと生活を豊かにするものですが、誤った量や飲み方は「身体面」「心理面」「社会生活面」によくない影響を及ぼすことがあります。この機会にご自身の飲み方を見直してみませんか。

お酒と上手につき合おう

適量ってどのくらい？

健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」として1日平均純アルコールで約20g程度(図の量を参照)と示しています。女性や高齢者はこの半分を目安にしましょう。

純アルコール20gの目安(%)はアルコールの度数を示しています。



お酒が身体から抜けるのに どれくらいの時間が必要？

アルコールが体内で分解されるのに、ビール500mlだと3時間程度かかります。少し寝れば車を運転して大丈夫などの考えは危険です。

※分解時間は、性別や体重などで個人差がありますのでご注意ください。



寝酒は効く？

寝酒(床につく前に飲む酒)は、寝つきは良くなったと感じても、浅い眠りになったり、数時間後に目が醒めたりして「眠りの質」を悪くします。また、習慣になると徐々にお酒の量が増えていくことも考えられますのでおすすめできません。



その他、休肝日を週2日程度つくるなど、身体を大事にしながらお酒と上手につき合ってください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

「お手紙、カモン。」 ～にっぽん縦断こころ旅～



NHK-B Sプレミアムで放送されている「にっぽん縦断こころ旅」では、忘れられない景色、大切な人との出会いの場所、今癒されているスポットなどのエピソードを募集しています。

南三陸町内にあるあなたの「こころの風景」のエピソードを添えてお送りください。採用されると俳優の火野正平さんが南三陸町を訪れます。

■放送予定日（宮城県の旅）6月1日（月）～5日（金）

■応募方法 はがき、FAX（03-3465-1327）またはホームページ

■応募内容 ①住所、②氏名、③電話番号、④性別、⑤年齢、⑥思い出の場所・風景、⑦場所にまつわるエピソードを明記

■応募先 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

☆放送開始予定日のおよそ2か月前にお手紙をお寄せいただくと、番組で取り上げられるチャンスがグーンとアップします！

☎ NHKふれあいセンター ☎0570-066-066

南三陸消防署からのお知らせ



ヒートショックに注意！

ヒートショック予防のポイント

① 脱衣所・浴室を事前に温めておく

- ・湯船の湯気やシャワーで暖め、部屋間の気温差を小さくする。

② 食後すぐの入浴を避ける

- ・食前に入浴する。飲酒後は特に注意が必要。
- ・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意識を失ったり、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 お湯の温度は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、ヒートショックの原因に。

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677／歌津出張所 ☎36-2222

★ みなトシ ★

～南三陸のたからもの～



大船沢板碑群

大船沢板碑群は、入谷大船沢にある旧志津川小学校大船分校（現在の大船地区公民館）の裏手の杉林内に立ち並んでいます。地区公民館裏から杉林に上る道が山裾にあり、これを上ると東西方向に一直線に並んでいます。

近世墓に混じっていくつもの板碑が立ち並び、ほとんどが60センチメートル以下の大きさですが、なかには高さ120センチメートルほどの板碑もあります。年号のわかる板碑もあり、室町時代にあたる宝徳3年（1451年）と刻まれた板碑も見られます。

大船沢板碑群から北西に約1キロメートルのところには町内最大の板碑密集地である沢内板碑群があり、この板碑群の中に大船板碑群と連続する年代の板碑があるなど二つの板碑群には似通った点があります。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639