

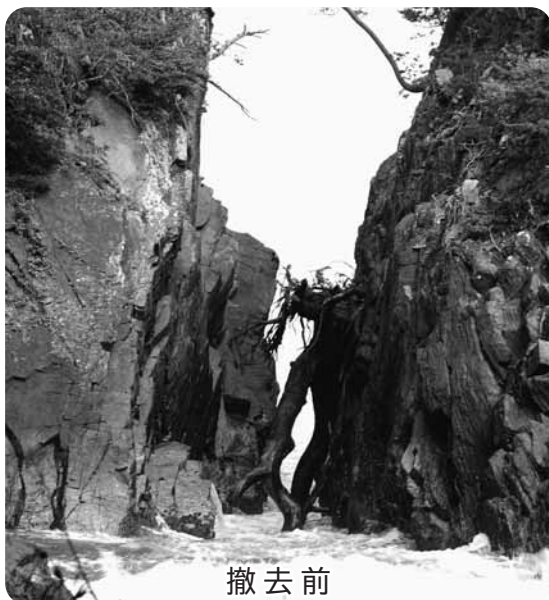
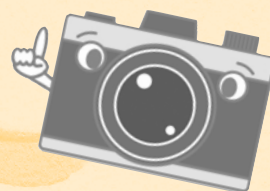
平成の森多目的運動場が供用開始されました

9月1日(火)歌津地区の平成の森多目的運動場の利用が再開されました。この運動場は、東日本大震災後に、仮設住宅が整備されていましたが、昨年12月に現状復旧工事が完了し、これまで芝生の養生作業が実施されていました。

今後は、サッカーやグラウンドゴルフなど、子どもから高齢者まで安心して利用でき、生涯学習スポーツを推進するための拠点施設として期待されます。



みな
レポ



撤去前



撤去後

景勝地「神割崎」の倒木が撤去されました

8月26日(水)戸倉地区の神割崎にて、割れた大岩に挟まっていた巨木の撤去作業が行われました。倒木は7月下旬の大雨が原因とみられています。

神割崎は、2月中旬と10月下旬ごろに、大岩の間から朝日が昇る幻想的な光景が見られる観光地として知られており、撤去作業には多くの人が注目していました。

約3時間の作業は無事完了し、本来の景観を取り戻した神割崎を、多くの人に楽しんでいただきたいと思います。

健康コラム

日々の食事をとるうえで大事なことは、食事は量より質！栄養バランスよく食べるということです。でも、「バランスよく」とは、何を食べたらよいのでしょうか。



栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体をつくろう！

① 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

主食は、ごはんやパン、麺などで炭水化物がとれるものです。主菜は、肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質がとれます。副菜や汁ものは、野菜、きのこ、いも、海藻中心のビタミン・ミネラルがとれるものです。これに加えて、間食も利用して、くだものや乳製品をとるように心がけましょう。

栄養バランスを整えるためには、偏った食事内容にならないよう、いろいろな食品を食べることが大事です。



② 多様な食材を食べて元気に！

体に必要な栄養素が不足しないように10の食品群を意識して毎日食事をとることをおすすめします。魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻（きのこも含む）、いも、卵、大豆、くだもの頭文字をとって「さあにぎやか（に）いただく」です。意識することで、自然と栄養バランスが整います。

また、いろいろな栄養素をいっしょにとることで、栄養素の相乗効果も期待できます。目標は1日7品目以上です。はじめのうちは毎日そろえるのがむずかしいかもしれません。まずは無理なく1週間や数日でそろえるように意識しましょう。

「さあ、にぎやか（に）いただく」



※「さあ、にぎやか（に）いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

てんこ盛り商品券の町民向け販売会を実施します

てんこ盛り商品券の町民向け販売会を実施します。

商品券を購入するためには、9月中旬に町から全世帯へ郵送される「てんこ盛り商品券購入引換券」が必要となります。購入引換券をお持ちでない場合、商品券を購入することができませんので、忘れずにお持ちください。

町民向け販売の上限は2セットとなります。(販売額10,000円、券面額20,000円まで)

商品券販売日

商品券の販売を次のとおり行います。
 なお、お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも購入が可能です。
 ※9月23日のみ、午後1時から販売開始になります。

●志津川地区● 日時 9月23日～10月23日の間の平日 午前9時～午後5時 場所 南三陸町役場	●歌津地区● 日時 9月23日～10月23日の間の平日 午前9時～午後5時 場所 歌津総合支所
●入谷地区（集中受付）● 日時 9月26日（土）、27日（日） 午前9時～午後7時 場所 入谷公民館	●戸倉地区（集中受付）● 日時 9月26日（土）、27日（日） 午前9時～午後7時 場所 戸倉公民館



てんこ盛り商品券の詳細は、広報9月1日号をご覧ください。

☎ 企画課政策調整係 ☎ 46-1371

移住者が感じる 南三陸町での「幸せ」動画 東北映像フェスティバル 優秀賞受賞

東北映像フェスティバル2020映像コンテスト（東北映像作成社協会主催）で、南三陸町移住・定住支援センターが作成した移住促進動画が見事、優秀賞を受賞しました。

受賞作品は、南三陸町に移住してきた皆さんが暮らしの中で感じている「幸せ」について語っている動画です。

南三陸町の魅力を再発見できる動画となっていますので、ぜひご覧ください！



▼詳しくはこちら

南三陸町公式チャンネル

検索

【Life Style】Feel happiness in南三陸

☎ 企画課・地方創生官民連携推進室 ☎ 46-1371



第6回 南三陸町野球協会杯 社会人野球大会参加チームの募集



町内在住または町内に勤務する社会人で編成するチームによる野球大会を開催します。

日 時	10月18日(日)
会 場	松原グラウンドなど
応募締切日	10月8日(木)

詳細は下記までお問い合わせください。

☎ 野球協会事務局（阿部） ☎36-2111



南三陸消防署からのお知らせ

救急安心センター事業 （#7119）について

救急車を呼ぶべきか迷ったときに相談できる電話窓口があります。

急な病気やけがをした際に看護師や医療スタッフが対応し、症状の相談や対処方法、休日や夜間に受診できる病院を紹介してくれます。



電話番号

#7119または
022-706-7119

対応時間

平日：19時～翌8時
土曜：14時～翌8時
日曜祝日：24時間



不安を感じたら迷わず
119番通報をしましょう！

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677／歌津出張所 ☎36-2222

★ みなとし ★ ～南三陸のたからもの～



てんによづか いぬづか 天女塚・狗塚

戸倉地区の津の宮に大小一対の塚があり、大きい方は天女塚、小さい方は狗塚（小犬塚）と呼ばれています。石組み三段の円墳で、かつては天女塚には榎の大樹が、狗塚にはムクロジが生えていました。

天女塚と狗塚はこの土地で力のあった豪族の墳墓と陪塚であると言われますが、志津川湾に浮かぶ竹島に残る天女伝説の舞台ともされます。江戸時代に書上げられた「安永風土記」によると、竹島に舞いおりた天女のうち一人が、体が弱って飛べずうずくまっていたので、村に連れ帰って手厚く看病しましたがとうとう亡くなってしまい、その後まもなく島からつれ添ってきた小犬も、主人の後を追うように亡くなりました。村人たちは哀れに思い、それぞれ塚を立てて弔ってあげたのが、天女塚・狗塚だとされています。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639