



## 長寿を祝い敬老会開催

長年にわたり社会に貢献されてきた皆さんに敬意を表するとともに、長寿をお祝いする平成29年度敬老会を9月26日(火)から28日(木)の日程で開催し、各種団体によるお祝いの演芸披露や、昔話などで盛り上がりました。

今年度の敬老会対象者(数え年で77歳以上)は、男性924人、女性1,594人の計2,518人。最高齢は、歌津地区の男性で104歳。100歳以上は、男性3人、女性6人でした。





## お茶を一服どうぞ

友好町である山形県庄内町の「茶道教室」(裏千家)からお茶のふるまいが行われます。

難しい作法はいりません。気軽にお茶とお菓子を楽しんでください(無料)。

日時 11月7日(火)

正午～午後1時(先着70人)

場所 南三陸町役場 マチドマ

☎ 金子 ☎0234-42-2721



## 女性医師による 女性の健康・医療講座

女性は、結婚、出産、子育てなどのライフイベントや、更年期障害をはじめとした女性ホルモンの影響により、さまざまな心身の不調を抱えやすいといわれています。

講座では、女性に気をつけていただきたい「からだ」と「こころ」について、女性医師が分かりやすくお話しします(要申込、参加費無料)。

日時:10月28日(土)午後2時～3時

場所:登米市迫にぎわいセンター

定員:20人(定員になり次第締切)

●申込先 宮城県健康推進課

☎022-211-2623

[受付時間:午前9時～午後5時15分(土日除く)]

メール kensui-k@pref.miyagi.lg.jp

## 生活習慣病予防セミナー



～よりよく生かそう健診結果!～

【日時】10月26日(木)午後2時～4時

【場所】総合ケアセンター南三陸 2階大会議室

【対象】誰でも参加できます

【内容】①医師による講演「ためになる血圧のお話」

講師:南三陸病院 副院長 西澤 匡史 先生

②保健師・管理栄養士による健診結果に基づいた個別相談(希望者)

【持ち物】健診結果票(個別相談を希望する人)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 薬と健康の週間



10月17日(火)から23日(月)は「薬と健康の週間」です。

医薬品は病気やけがを治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なう恐れがあります。

以下のことに注意して、正しく医薬品を使いましょう。

- 医薬品について不明な点がある時は、医師・薬剤師などの専門家に相談して、適切に使用しましょう。
- 医薬品は、使用期間、用法、用量、保管方法などを守り、使用上の注意を十分に理解して使用しましょう。
- 複数の医療機関・診療科受診による重複投与、相互作用の確認などのために、お薬手帳を活用するとともに、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 子どもによる医薬品の誤飲事故の危険性があるため、医薬品は子どもの手の届かない場所に保管するなど、適切に保管・管理しましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 今の子供生ごみリサイクルで注意してほしい食材

お願い



ハロウィン(10/31)で飾ったかぼちゃはれごと出さず(タネを取って)小さく切って出してくださいね

## 国保の保険証は届きましたか？

9月末に新しい保険証を送付しました。

まだ、保険証が手元に届かない場合は、郵便の転送届などを確認のうえ、担当まで問い合わせください。

なお、古い保険証は使えません。ご自身で処分するか(個人情報記載されているので、はさみで切るなどして処分してください)、または町民税務課や歌津総合支所へご返却いただいても結構です。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

## 旧入谷中学校体育館利活用者募集

使われなくなった旧入谷中学校体育館(改造済)を有効活用し、地域産業振興や雇用の拡大などを図ろうとする事業者を募集します。

なお、応募多数の場合は、聞き取り調査(ヒアリング)を行い、利活用者を決定します。

応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

募集期間 10月16日(月)～26日(木)

☎ 管財課財産管理係 ☎46-1381

## 健康コラム

### 『教えて!あなたの健康づくり』

今回は、戸倉コミュニティ推進協議会の会長や戸倉地区健康づくり隊のリーダーとしても活躍されている長清水地区の佐藤泰一さんです。



### Q 健康づくりの取り組みは？

自宅周辺の環境整備や散歩ですかね。忙しくてなかなか運動に費やす時間はありませんが、空いた時間にはできるだけ庭の手入れや自宅周辺の草刈り、散歩などをするようにしています。私自身、健康にはあまり自身はありませんが、体を動かさないといけないとは常に思っています。庭の草取りでは、急な坂があるので、上り下りを何回もすると意外と多く歩くので良い運動になります。散歩は夕方に孫と一緒にしています。とにかく足腰が悪くならないように、家にいるときはなるべく半日は動くようにすること、ストレスを溜めないように自分の好きなことをしてリフレッシュすることを心掛けています。

### Q 他にも取り組んでいることはありますか？

現在、戸倉地区の健康イベントなどの企画に携わっています。震災後、隣近所との関わりが減り、また、住民同士の交流がなくなっていることが不健康に繋がっている原因の一つだと思います。今年の7月に震災後初めてとなる地区家庭バレーボール大会を開催し、高校生から大人まで、たくさんの人が集まり、久しぶりの再会を楽しみました。このことが、日々の健康に繋がると思います。私はこのような地区コミュニティ活動を通じながら仲間との交流を楽しみ、健康に過ごしたいと思っています。

### 〈町の管理栄養士から〉

健康維持のため、日常生活の中で運動量を増やす工夫をされています。また、地区の皆さんに健康でより過ごし易い環境の中で暮らしてもらえよう、戸倉コミュニティ推進協議会会長として、地区コミュニティの復活に取り組んでいきたいという思いをインタビューしていて強く感じました。今後益々のご活躍を期待しています。



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 地震・津波発生時の行動を再確認！

東日本大震災から6年半が経ちましたが、いつまた東北地方で大きな地震が発生するか分かりません。また、東北地方だけでなく、南海トラフ巨大地震や首都直下地震の心配もあります。もう一度地震発生時、津波注意報・警報発表時の行動について再確認しましょう。

### 地震が発生したら…

#### ◆屋内の場合

- 頑丈な机の下などに隠れる
- 慌てて外に飛び出さない
- 揺れが収まってから火の始末をする
- 避難する際は電気のブレーカーを落とす

#### ◆屋外の場合

- かばんなどで頭を保護する
- 傾いた壁や崖から離れる
- 看板や割れたガラスの落下などから身を守る
- 運転中の場合は、徐々にスピードを落とし道路の左側に停車する

### 津波注意報や警報が発表されたら…

- ただちに海岸から離れる
- 可能な限り高い場所へ避難する
- 津波注意報や警報が解除されるまで避難を続ける

過去の津波からここまでは来ないだろうという思い込みは禁物



11月5日(日)に  
南三陸町総合防災訓練があります。  
皆さん、積極的に参加しましょう！



☎ 南三陸消防署 ☎ 46-2677 / 歌津出張所 ☎ 36-2222

## みなトレ

～南三陸のたからもの～



### しんぎょうどうさんろく 神行堂山麓の巨石 入谷字石の平

入谷山の神平から神行堂山に登る途中の杉林の中に巨石群があります。神行堂山の名は山岳修験に関わるもので、古くから信仰の場であったと伝えられ、巨石とその上方の神行堂山頂が信仰の対象でした。神行堂山からの眺めは、春には桜、秋には紅葉がみられ、その景色は京都の山々を眺めているようだと言われます。巨石の中には縦に割れているものがありますが、これは神様が村民を困らせた大蛇を落雷で退治したときに裂けたものだといわれています。かつて、この裂け目を通ることは「胎内くぐり」と呼ばれ、成人した者が社会人の仲間入りをする際の通過儀礼の一つでした。また、この裂け目を通り抜けることができるのは善人のみで、悪人が通ろうとすると岩幅が狭くなり通り抜けられないといわれています。

ご存知ですか？  
文化財保護のこと

土地に埋もれている昔の建物跡やそれに伴う土器・石器などは町の大切な文化財です。一旦壊してしまえば二度と元に戻すことができません。これから住居の新築や土地の造成・改良などをお考えの場合は、必ず教育委員会にご一報ください。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎ 46-2639