



## ほっと図書館

【開館時間】午前9時～午後5時

●おはなしでてこい  
【日時】8月5日(土) 午前10時～  
【対象】幼児、小学生、一般

※各催し物は、南三陸町図書館で開催します。  
問 南三陸町図書館 ☎46-2670



## ベイサイドアリーナ

●トレーニング室  
【営業時間】平日 午前9時～午後8時30分  
土日祝日 午前9時～午後6時  
【休館日】毎週火曜日  
【利用料金】1回券300円、回数券(11枚綴り)3,000円  
【持ち物】トレーニングウェア、室内シューズ、  
タオル、ドリンク



問 ベイサイドアリーナ ☎47-1131



## 平成の森

●こころの湯  
【利用時間】午後2時～9時 【定休日】月・金曜日  
【料金】大人300円 高校生以下200円  
【お風呂の日】  
毎月26日はお風呂の日。料金は誰でも1人100円  
です。当日は午後2時から午後5時まで体験交流室を  
休憩場所として無料開放します。

## ●一日図書館員

【日時】8月6日(日)、9日(水)、11日(金・祝)  
午前9時30分～11時30分  
【対象】小学4～6年生 【定員】1日2人  
【申込期限】8月4日(金)まで

## ●どんどんくらぶ

【日時】8月19日(土) 午前10時～  
【内容】オリジナルメモリアルボックスをつくろう!!  
【対象】幼児、小学生 【定員】10人  
【申込期限】8月13日(日)まで

## ●夏休み工作資料展

8月25日(金)まで開催中!

## ●健康教室

## ○レッスンアラカルト

【日時】8月の毎週木曜日 午後7時～7時45分

【料金】1回 821円、月4回 2,972円、  
初めて利用の人540円

※開始時刻10分前までに直接事務所で申し込みください。

【内容】8月3日、17日は、フィットビクス健舞塾  
(エアロビクスとボクシング動作と筋力トレーニングを合わせたよきばりプログラム)

8月10日、24日は、美容ヨガ健美塾(ヨガの動き  
に骨盤の動きをプラスした美容にきくプログラム)

## ○ヨガ教室 健美塾(2カ月コース全8回)

【日にち】8月7日・21日・28日・31日、  
9月4日・11日・22日・25日

【時間】午後7時～8時 【料金】2カ月 3,780円

【定員】10人

【その他】参加対象18歳以上、運動に適した服装、室内シューズをご準備ください。2回目以降  
からの参加可能です。

## 8月 無料相談

相談項目	日時		場所・相談内容など	連絡先
行政相談	10日(木) 24日(木)	10:00～15:00	総合ケアセンター南三陸2階相談室	総務課総務法令係 ☎46-1370
生活相談	10日(木) 24日(木)	10:00～15:00	総合ケアセンター南三陸2階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
人権相談	①10日(木) 24日(木) ②22日(火)	10:00～15:00	①総合ケアセンター南三陸2階相談室 ②歌津総合支所相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601 歌津総合支所住民福祉係 ☎36-2111
無料法律相談	27日(日) 毎週 火・木曜日	10:00～16:00	法テラス南三陸出張所 相続、金銭、住まい、男女間トラブルなど法律に関する相談	法テラス南三陸 ☎050-3383-0210
求職・求人相談	月・水・金曜日	9:00～16:00	役場1階無料職業紹介所 無料の職業相談	職業紹介所 ☎29-6215
消費生活相談	火・木曜日	9:00～15:00	役場1階消費生活相談所 消費生活に関する相談	消費生活相談所 ☎29-6215
生活困窮者相談	①3日(木) 17日(木) ②10日(木) 24日(木)	13:00～15:00	①総合ケアセンター南三陸2階相談室 ②歌津総合支所相談室	自立相談支援センターひありんく ☎0229-25-5581 ※夜間などの時間帯 (18:30～9:30)は、 「よろいホットライン」 ☎0120-279-226
健康相談	8日(火) 10日(木)	10:00～11:30	8日(火)馬場中山生活センター 10日(木)晴谷驛 看護師・保健師・栄養士による健康相談 ※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
妊婦相談・ 赤ちゃん相談	毎週月曜日	13:00～17:00	総合ケアセンター南三陸 妊婦さんの相談、子どもの発育や育児に関する相談など	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
食生活相談	毎週 月～金曜日	8:30～17:00	総合ケアセンター南三陸 子どもから高齢者までの食事に関する相談など(来所または電話相談)。※来所相談希望の人は、要予約	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
アルコール相談・ 家族教室	22日(火)	家族教室 13:00～14:30 専門相談 14:30～16:00	総合ケアセンター南三陸 お酒の飲み方や、周りの人との関係などで困っている人(本人・ 家族・周囲の人)の相談に応じます。 相談員:東北会病院 大和田相談員 ※予約期限15日(火)まで	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356
HIV・クラミジア・ 梅毒検査	第1回 9日(水) 第2回 23日(水)	13:00～14:30	気仙沼保健福祉事務所 エイズ、クラミジア、梅毒に感染しているかどうかを調べる血液 検査(匿名で受けることができます) ※個別に対応します。要予約 予約期限:第1回 4日(金)まで 第2回 18日(金)まで	気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6662