

■きらきら・いきいき・タウン情報

広
報

おながわ

3

2024
March
vol. 1114

「まずは**知る**ことから、**始めて**みませんか。」

特集

Special feature

血圧を測る、健康が分かる

日本人の
3人に1人が
高血圧

血圧、高くないですか？

—まずは知ることから—

血圧は、心臓から全身へ血液を送り出す際に血管の壁を押す力をいいます。日本人の三人に一人は高血圧であるといわれ、国内の高血圧患者は4300万人にのぼるとされています。

また、高血圧の方のうち7割は管理不良者とされ、自らの高血圧を認識していない方が1400万人、認識していても未治療の方は450万人いるとされています。皆さまは、どうでしょうか。自身の健康と毎日の生活のために「血圧」について一緒に考えていきましょう。

最高血圧
mmHg

最低血圧
mmHg

脈拍
拍/分

測定
停止

積み重ねが大切です

血圧測定のポイント3つ

- ①どこで測るの？
上腕部(上腕カフ血圧計)で測るのが正確です。
- ②いつ測ればいいのか？
 - ・朝起きてから1時間以内
 - ・排尿は済ませる
 - ・服薬、朝食の前に
 - ・座ってから1~2分安静にしてから
 - ・寝る直前・入浴や飲酒の直後は控える
- ③どのくらいの頻度で？
可能な限り毎日測定し記録しましょう。

病院や健診会場でだけ、測っていませんか。

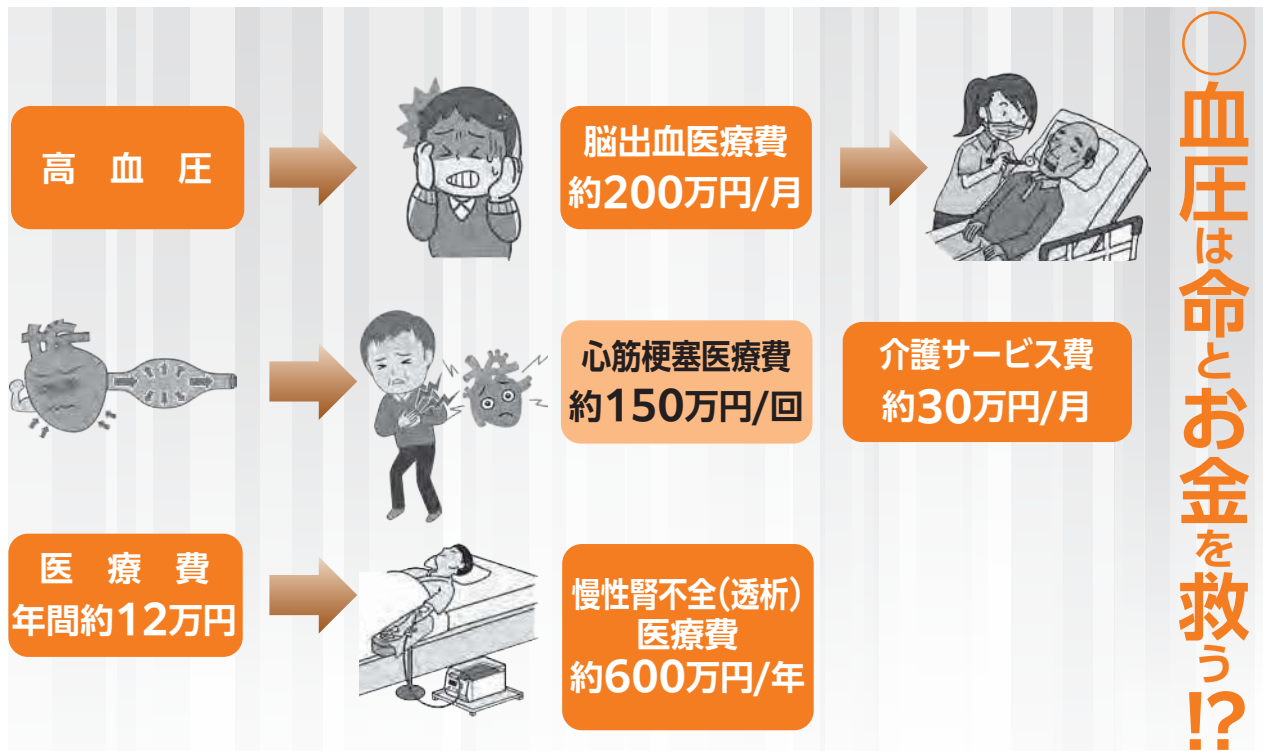
健康福祉課では**血圧計**を貸出しています。

このほか記録するために血圧手帳を配布しています。ご希望の方はお問い合わせください。ご自宅での毎日の記録が信頼性のある数字となります。まずは、今日からはじめてみませんか。

高血圧の方のうち、約9割が生活習慣や遺伝的要因によって起こるとされており、血圧が高くなればなるほど、脳心血管病、慢性腎臓病の罹患リスクや死亡リスクが上昇します。高血圧は喫煙と並び、日本人の生活習慣病による死亡に最も大きく影響する要因であるといわれています。

《血圧の分類》

	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	119以下	79以下
正常高値血圧	120～129	79以下
高値血圧	130～139	80～89
I度高血圧	140～159	90～99
II度高血圧	160～179	100～109
III度高血圧	180以上	110以上



医療費をみると、脳出血を起こした場合は、1か月で約200万円の医療費がかかります。リハビリなどで入院期間が長くなると、その分医療費は増えていきます。その後寝たきりになってしまい、施設入所になった場合は、介護サービス費が1か月で約30万円かかります。(実際に皆さんが病院等でお支払いするお金はこのうちの一部です。(所得によって異なります。))

現在、医療費や介護サービス費は、皆さんが納めている保険料から、必要な方の費用に使われています。しかし、脳出血などの高額な費用がかかる病気になる方が増えると、現在の保険料では足りなくなってしまう、保険料を上げなければいけなくなる可能性もあります。そのためにも、まずは血圧を可能な限り低い状態で保つことが大切です。

また、健診では、血圧の状態によって血管に影響が出ているかどうか、その他にも血管を悪くするリスクがどのくらいあるかを確認することができます。1年に1回は自分の体の状態を確認するために健診を受診しましょう。

町民の皆さまからの声に答えます！

Q&A

血圧のウソ・ホント

Q1：測るたびに血圧は変わるのでどれが本当の血圧なの？

A1：血圧は食事や会話など日常的な動作で常に変化しています。血圧を変動させることで全身の血管を守っているのです。いつ測定した値であっても、「本当の血圧」といえます。数値は高い値で変動するのではなく、低い値で変動することが大切です。

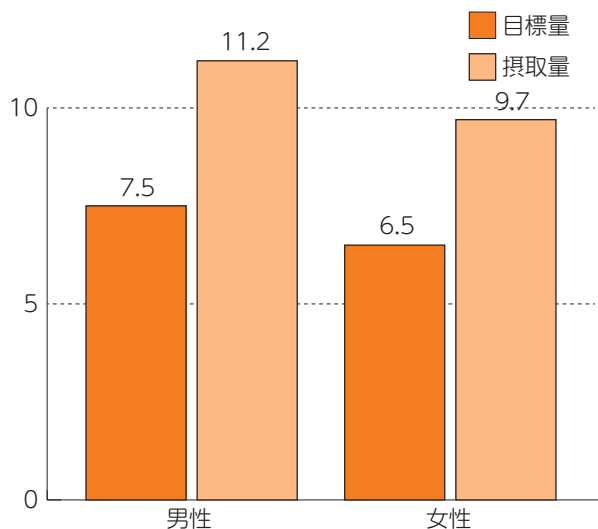
Q2：家で測ると低いのに病院や健診会場に行くと高くなるのはなぜ？

A2：健診の場や病院で測定した時だけ高くなる場合は、白衣高血圧の場合があります。白衣高血圧は、先生の白衣を見て無意識のうちに血圧が上がってしまうことが由来です。まずは普段の家庭血圧を把握しましょう。

Q3：高血圧のくすりは一生飲まなければいけないの？

A3：血圧を上げる病気の治療を行い、生活習慣の乱れが改善されると、血圧が下がるため、薬が不要になります。薬の力を借りて、血圧を安定させながら、生活習慣を変える努力を行っていくことが大切です。

食塩摂取の状況



宮城県は食塩の摂取が多い!?
高血圧治療中で、塩分を控えましょうと言われても自分が普段どのくらい食塩を摂取しているか分からない方もいると思います。そんな時は、主治医に相談してみましょう。女川町地域医療センターでは「推定一日食塩摂取量」を調べることができます。検査項目は、身長・体重測定と尿検査です。尿に排泄される食塩の量を測定することで、どのくらい一日に食塩を摂取しているかが推計できます。

今日からできる

塩分控えめ4箇条

- ①しょうゆやソースなどは、直接かけずに「つける」。
- ②梅干しや漬物、加工食品を控える。
(ハムやかまぼこなどの練物、パン類)
- ③麺類は汁を残す、麺類を汁物代わりにしない。
- ④減塩にしてるからといって食べすぎない。



野菜がある食卓とちょっとした減塩で、すこやかな生活を！

野菜を食べるとこんないいコトが！

食物繊維：腸の調子を整え、便通をよくします。

ビタミン：「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」をエネルギーに変えてくれます。

カリウム：余分なナトリウム(塩)を体外に排出するはたらきがあり高血圧予防につながります。

食事の目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用される野菜はおよそ70gのため、1日に5皿食べると必要な野菜が摂取できます。食べる際は、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、トマトといった色の濃い野菜を多くとることがおすすめです。調理も簡単で食卓の彩りにもなります。そして春は家庭菜園を始めるのにぴったりな季節ですから、自分で作った野菜を食べて、健康へ1歩前進してみませんか？

野菜レシピ【小・中学校給食メニュー】

ツナポパイサラダ

今回紹介するのは野菜が十分に摂取でき、食塩量が控えめな副菜メニューです。「ポパイ」はほうれん草を使ったサラダのこと。お好みの具材でアレンジしてみてもいいですね。

(1人あたり)
野菜量 95g
食塩相当量 0.7g



材料・分量(2人分)

●ほうれん草 2株(80g)

●もやし 1/3袋

●玉ねぎ 小1/2個

●ツナ缶 1/2缶

●ホールコーン 大さじ1

●チーズ 1個

●オリーブオイル 小さじ1/2

A (穀物酢 小さじ1
減塩しょうゆ 小さじ1
食塩 少々
砂糖 小さじ1/3
レモン汁 小さじ1/3)



作り方

- ①ほうれん草はゆでて水気を切り、3cm幅に切る。玉ねぎは横半分に切って薄切りし、もやしとゆでて、水切りする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせレンジで20秒(600w)加熱し、冷ます。
- ③チーズをサイコロ状に切る。
- ④①の野菜、ツナ、コーン、チーズを②のドレッシングとオリーブオイルで和える。

◆問い合わせ 健康福祉課 健康対策係 ☎54-3131(内線131~135)

おながわの本格観光シーズン到来！
女川のにぎわいは夏・秋だけじゃない

おながわ春のまつり 開催決定！

● 津波伝承女川復幸男 3月23日(土)

※この日は、ステージ、テント出店等のイベントはありません。



“津波がきたら高台へ逃げる”という津波避難の基本を100年伝え続けるために毎年行っている坂道競争です。高台へ一斉に駆け上がり、トップでゴールした方を「女川復幸男」として表彰します。ただ今、参加者を募集中！参加資格など詳しくは右のQRコードからアクセス→→→



津波伝承女川復幸男

交通規制のお知らせ

津波伝承女川復幸男
による交通規制



おながわ春のまつり

3月24日(日) 会場 女川町まちなか交流館周辺

地元伝統芸能の演舞、演歌、アイドルによるライブ、トークショー、益子焼チャリティー陶器市や出店販売など、子供から大人まで楽しめるイベントを予定しています。イベント内容は変更になる場合がありますので、最新情報は「おながわ春のまつり」公式ホームページをチェック！！



おながわ春のまつり
公式ホームページ

<https://onagawa-matsuri.jp/spring>

◆問い合わせ おながわ春のまつり実行委員会

事務局(女川町観光協会内) ☎54-4328

3月15日(金)までにお忘れなく。

令和6年度住民税申告・令和5年分確定申告

◇ 期間内に申告をしないと…

- 所得証明書等の所得に関する証明書を交付できません。
(証明書は町営住宅への入居、各種融資、保育所入所等の手続きなどに必要となるものです。)
- 国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額に影響する場合があります。
- 児童手当等の各種手当の受給に影響する場合があります。

● 令和6年度住民税申告・令和5年分確定申告受付日程表(3月受付日程)

受付日	曜日	地 区	時間	会場
3月1日	金	上全区	午前9時～午後4時 (※受付時間)	女川町役場 1階多目的室
4日	月	上全区		
5日	火	清水・石浜・宮ヶ崎		
6日	水	清水・石浜・宮ヶ崎		
7日	木	申告が済んでいない方(全地区) ※ただし、10日(日)の受付時間は、 午前9時～午後2時です。		
8日	金			
10日	日			
11日	月			
12日	火			
13日	水			
14日	木			
15日	金			

◆ 受付場所 図書室奥休憩スペース(昨年と同じです。)

納期限・振替納税のお知らせ

令和5年分確定申告における申告所得税等における納期限等は、次のとおりです。

	納 期 限	振 替 日 (振替納税をご利用の場合)
申告所得税、復興特別所得税	3月15日(金)	4月23日(火)
消費税、地方消費税 (個人事業者)	4月1日(月)	4月30日(火)
贈与税	3月15日(金)	

納税には、便利で確実な振替納税をご利用ください。

電子申告をご利用の方は、オンラインでの振替依頼書の提出が便利です。

振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署(管理運営部門)にご相談ください。

なお、既に「申告所得税、復興特別所得税」または「消費税、地方消費税」について振替納税をご利用の方は、確実に振替納税できるよう、預貯金残高をご確認ください。

◆ 問い合わせ 石巻税務署 ☎22-4151(代表) ※音声案内に従い「2番」を選択してください。
税務課 税務係 ☎54-3131(内線181・183)

女川町追悼のつどいのご案内

東日本大震災で亡くなられた方々を偲び、
「女川町追悼のつどい」として左記のとおり献花場を設けます。



3月11日(月)

午前9時から午後4時まで

東日本大震災慰霊碑前(役場敷地内)

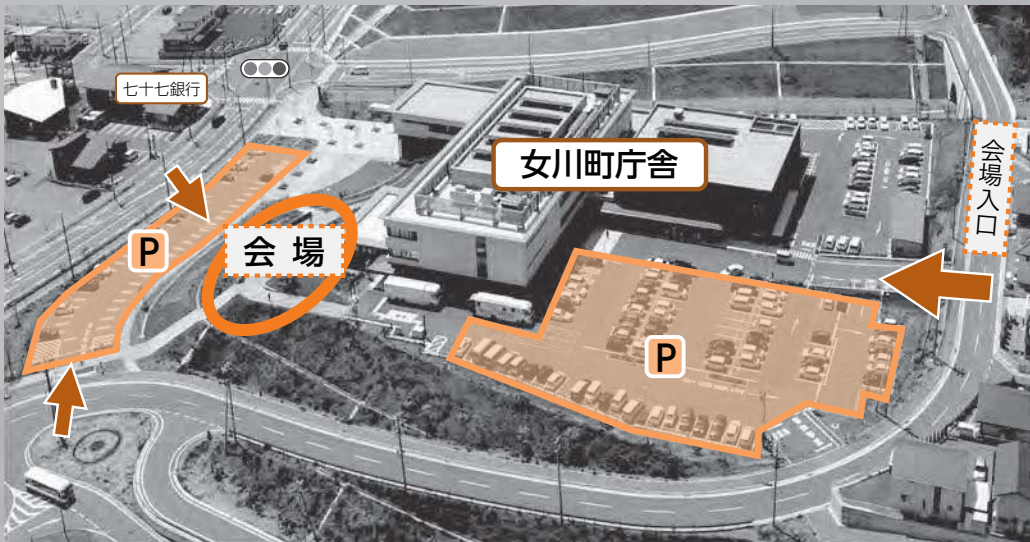
- 会場へお車でお越しいただく方は、役場庁舎駐車場または役場庁舎近隣町営駐車場をご利用ください。
- 無宗教・献花方式により執り行います。
- 誠に恐れ入りますが、香典・供物等については、ご遠慮申し上げます。
- ご遺族、ご来賓へのご案内はいたしますので、ご了承ください。
- 宮城県では、東日本大震災の犠牲者に対する追悼の意を表し、記憶を風化させることなく後世に伝え、震災からの復興を誓う日として、3月11日をみやぎ鎮魂の日と条例で定めています。

◆ 問い合わせ

総務課 総務係

☎ 54-3131(内線214)

会場・駐車場のお知らせ



女川町会計年度任用職員募集

申込期間：3月1日(金)～11日(月)

応募される方は、募集要項を確認し、写真貼付した履歴書を申込先へ提出してください。

※申込書・募集要項は役場総務課で配布します。(土・日を除く)

番号1～6【フルタイム勤務：月給制】 社会保険適用あり

番号7～10【パートタイム勤務：時給制】 社会保険は給料月額88,000円以上でかつ1週間あたり20時間以上勤務する場合適用

番号	職 種 (職 名)	勤務場所	職務内容	募集 人数	給料月額等 (1～5年目)	勤務時間 1日あたり 1週間あたり	必要技能・ 資格・要件等
1	事務補助員 (事務補助員)	企画課	一般行政事務の補助、各種統計調査業務、マイナポータル利用促進業務	1人	162,100円 ～ 181,800円	7時間45分 5日	パソコン操作 (ワード、エクセル)
2	業務補助員 (施設管理員)	クリーンセンター	施設の維持・利用管理業務	1人	159,500円 ～ 179,600円	7時間45分 5日	自動車運転免許(普通)、フォークリフト、車両系建設機械運転技能講習修了証を有する人 パソコン操作 (ワード、エクセル)
3	業務補助員 (保育補助員)	しおかぜ保育所・第四保育所	保育業務の補助	1人	159,500円 ～ 179,600円	7時間45分 5日	保育、子育て経験者
4	技術補助員 (保育士)	しおかぜ保育所・第四保育所	保育業務	2人	170,900円 ～ 196,200円	7時間45分 5日	保育士免許を有する人
5	教育補助員 (町立学校補助教員)	女川小学校	学習指導の補助	3人	208,000円 ～ 232,400円	7時間45分 5日	小学校教員免許を有する人
6	教育補助員 (町立学校補助教員)	女川中学校	学習指導の補助	1人	208,000円 ～ 232,400円	7時間45分 5日	中学校教員免許を有する人
7	事務補助員 (事務補助員)	図書室	図書の整理・貸出等	1人	79,000円 ～ 89,000円	4時間00分 夜勤5日	パソコン操作 (ワード、エクセル)
8	業務補助員 (施設管理員)	生涯学習センター	施設の維持・利用管理	1人	78,000円 ～ 88,000円	4時間00分 夜勤5日	土日祝日勤務が可能な人
9	教育補助員 (町立学校補助教員)	女川小学校	学習指導の補助	1人	118,000円 ～ 132,000円	7時間45分 3日	小学校教員免許を有する人
10	技術補助員 (保育士)	しおかぜ保育所・第四保育所	保育業務	1人	84,000円 ～ 96,000円	4時間00分 5日	保育士免許を有する人

◆**任用期間** 採用される日(令和6年4月1日を予定)から令和7年3月31日まで
※採用後1か月間は試用期間となります。(パート勤務は採用後1か月間か勤務日数が15日に達する日まで)

◆**試験日時・科目・会場・内容**

試験科目		内 容
第1次試験	書類選考	受験資格の有無、受験申込書に記入された内容の真否等を審査します。
	作文試験	事務補助員の職種のみ必須です。募集要項をご覧ください。
第2次試験	面接試験	会計年度任用職員としての適格性を審査します。

※第2次試験の日時は第1次試験合格者に通知します。面接会場は女川町役場です。

◆**合格発表** 第1次試験…3月中旬に受験者全員に通知します。
第2次試験…3月下旬に第2次試験受験者全員に通知します。

◆**受験申込先** 女川町役場総務課窓口への持参または郵送により受付します。
募集要項記載の書類を作成のうえ、女川町役場総務課に申し込みしてください。

(注) 持参による受付は、月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分までとし、郵送の場合は、募集期間の最終日の午後5時15分までに女川町役場総務課に到着したものに限り有効とします。

◆**問い合わせ** 〒986-2265 女川町女川一丁目1番地1 総務課 総務係 ☎54-3131(内線214)

●空き家・空き地、どうしたらいい、、、

空き家・空き地を持っているけど、どうしたらいいかわからない・手放したいと思っている方、ぜひご相談ください！

女川町では、町内にある空き家・空き地の有効活用を通し、定住促進による地域の活性化を図ることを目的として、「女川町空き家等活用情報提供事業」を行っています。

空き家・空き地を町公式ウェブサイトに登録することで、借りたい・買いたい方が見つかり、あなたのお悩みを解決できるかもしれません。

また、売却・賃貸の契約が成立した場合、奨励金を交付する制度もあります。

ぜひ、一度下記担当までご連絡ください。

- 申請・登録窓口 企画課 定住・土地利用係
- 問い合わせ ☎54-3131(内線233・234)
(平日の午前8時30分～午後5時15分)

公式ウェブサイト(空き家・空き地情報)はこちら！ →



🏠 町有地分譲・貸付

町で整備した町有宅地を分譲・貸付しています！

募集宅地位置、価格など、詳しくは企画課下記担当までお問い合わせください！

3月募集

3月1日(金)～3月15日(金)

●募集宅地は、女川町公式ウェブサイトでも詳しくご覧いただけます。

https://www.town.onagawa.miyagi.jp/onagawa_bunjyo.html

(ホーム>くらしの情報>住まい>町有地分譲・貸付のご案内)

◆問い合わせ 企画課 定住・土地利用係 ☎54-3131(内線233・234)



🏠 知らなきゃ損!? 住宅関連支援制度

①～③の負担軽減を図っています。

①女川町定住促進事業補助金

町内に新築、中古住宅の取得、または既存住宅の建て替えを行い、以後10年以上本町に居住する方に対して、最大300万円(土地を購入して住宅を新築した場合)を補助します。

また、令和5年度から中古住宅改修補助、引っ越し費用補助(宮城県外から引っ越しした場合)が追加となりました。

②女川町造成宅地擁壁整備工事補助金

町が防災集団移転促進事業などにより整備した造成宅地に再建等をする際に、宅地内の高低差対策や土砂の流出を防ぐために擁壁整備工事を行った場合、工事経費の2分の1相当額(上限額100万円)を補助します。

※工事内容や場所によって、補助対象外となる場合がありますので、申請予定の方は、施工前に計画図等をご持参いただき、必ず事前相談をしてください。

③女川町緑のまちづくり助成金(令和6年3月31日終了予定)

緑化整備による景観に優れたまちづくりを推進するため、庭先へのシンボルツリーの植樹や芝の植え付けなど、対象となる緑化整備工事を実施した場合、最大20万円を補助します。

※申請者の方の要件により上限が異なります。また、施工内容によっては対象外となる部分がありますので、申請予定の方は、施工前に計画図をご持参いただき、必ず事前相談をしてください。

◆申請・相談窓口 企画課 定住・土地利用係 ☎54-3131(内線233・234)

● 代理人選任届(委任状)の書き方

住民票や戸籍を取得する際に、代理人に依頼する場合は代理人選任届(委任状)が必要です。

代理人選任届の様式は窓口でも準備していますが、便箋等の用紙にご自身で作成することも可能です。ただし、内容に不備があると受付が出来ないこともありますので、下記を参考に作成してください。

代理人選任届(委任状)

代理人 住 所 女川町女川一丁目1番地1 (※住民票の住所)

氏 名 女 川 太 郎

生年月日 昭和64年12月31日

上記の者に〇〇〇〇の申請受領の権限を委任します。

使用目的は△△△△です。

※〇の欄には「世帯全員分の住民票の写し」や「戸籍抄本」といった必要な証明書の種類をご記入ください。

※△の欄には「免許の取得」や「勤務先へ提出」といった目的や提出先をご記入ください。

令和〇〇年〇〇月〇〇日

委任者 住 所 女川町女川浜字大原606番地 (※住民票の住所)

氏 名 牡 鹿 花 子 (印) (※シャチハタ不可)

生年月日 大正16年10月10日

【注意事項】

※代理人選任届(委任状)は委任者本人が自署し、押印してください。

※戸籍の証明を請求する場合は「本籍・筆頭者」をご確認の上、ご請求ください。

※窓口に来る際は代理人の身分証明書を忘れずに持参してください。

◆問い合わせ 町民生活課 住民登録係 ☎54-3131(内線153)

マイナンバーカードに関する手続きを無料で支援しています。

● マイナンバーカードの申請

・QRコード付き交付申請書かQRコード付き通知カードを持参し、総合案内へお越しください。

・申請書を紛失された方は、身分証明書を持参し、町民生活課 住民登録係へお越しください。

※役場で写真を撮るので、写真の準備は必要ありません。

● 保険証利用申込、公金受取の口座登録

① マイナンバーカードと暗証番号がわかるもの ② 通帳かキャッシュカードを持参し、総合案内へお越しください。

※公金受取口座…給付金等(年金や補助金、税金の還付)受け取りに利用できる口座で、皆さまに事前登録をお願いしています。登録は基本情報のみ(金融機関名や口座番号)で、預金残高や取引履歴などの監視はできません。

◆問い合わせ 企画課 情報推進係 ☎54-3131(内線245)

手続きにはそれぞれ
必要な書類があります。



国民健康保険・後期高齢者医療保険 に加入の皆さまへ

●高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険の両方の給付を受けている世帯の負担を軽減する制度です。

医療保険の被保険者と介護保険の受給者がいる世帯で、1年間(毎年8月1日から翌年7月31日)の医療費と介護保険サービスの自己負担額を合計し、所得状況に応じた自己負担限度額を超えた場合、申請によりその超えた金額が支給されます。(自己負担限度額については、町民生活課へお問い合わせください)

該当する方には、申請書が送付されます。申請書が送付された場合には町民生活課(7番窓口)で手続きを行ってください。

◆注意点

- ・介護サービスを受けていない場合はこの制度に該当しません。
- ・住民票が同一世帯の場合でも、それぞれが加入している医療保険ごとに計算しますので、異なる医療保険の場合は合算できません。
- ・自己負担限度額は、医療機関等の窓口で支払った金額から、高額療養費等で戻った金額を差し引いた金額です。また、食事代、差額ベッド代、その他保険適用外の支払額は含みません。
- ・支給は、医療保険分と介護保険分に分けて支給されます。

●医療保険分の支給

- …国民健康保険の場合 → 女川町国民健康保険
- …後期高齢者医療保険の場合 → 宮城県後期高齢者医療広域連合

●介護保険分の支給

- …女川町介護保険

●接骨院・整骨院にかかるとき ～適正に受診しましょう～

接骨院・整骨院の柔道整復師の施術を受ける場合、保険医療機関で受診するのと同様に健康保険が「使える場合」と、「使えない場合」があります。

○健康保険が「使える場合」

- …一部負担金のみを支払うことで施術が受けられるもの
(健康保険から柔道整復師へ費用の一部が療養費として支払われます)・ねんざ、打撲、挫傷(肉離れ)など・骨折、脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要です)

×健康保険が使えない場合

- …健康保険の対象ではないため、治療費を原則全額自己負担していただくもの
・単なる(疲労などからくる)肩こりや筋肉疲労・脳疾患後遺症等の慢性病や症状の改善が見られない長期の施術・保険医療機関で同じ負傷などを治療中のもの・労災保険が適用となる仕事や通勤中の負傷

◆接骨院・整骨院にかかる際の注意点

- ①負傷原因を正しく伝え、健康保険が適用になるか確認しましょう
- ②病院での治療と重複できません
- ③施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう
- ④療養費支給申請書の内容を確認してから委任欄に署名しましょう
- ⑤領収書を必ずもらいましょう

医療費は、皆さんに負担していただく保険税などから支払われています。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することで医療費の適正化につなげましょう。

◆問い合わせ 町民生活課 国保年金係 ☎54-3131(内線152・156)

国民年金被保険者の方へ 将来の年金額を増やしたいときは

●任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、40年(480月)の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望する場合、下記①～⑤全ての条件にあてはまる方は国民年金に任意加入することができます。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの年金保険料納付月数が480月未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方
- ⑤日本国籍を有しない方で、在留資格が「特定活動(医療滞在または医療滞在者の付添人)」や「特定活動(観光・保養等を目的とする長期滞在または長期滞在者の同行配偶者)」で滞在する方ではない方

上記の方に加え、下記にあてはまる方も加入することができます。

- 老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方
- 外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方

任意加入の保険料は、国民年金第一号被保険者と同じですが、保険料の免除制度はありません。また、外国に居住している方以外の納付方法は原則として口座振替となるため、手続きの際は年金手帳等の基礎年金番号を明らかにする書類、通帳、通帳の届出印をお持ちください。

●国民年金の免除期間・納付猶予期間の追納

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

しかし、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納の申込・ご相談はお近くの年金事務所(石巻年金事務所 ☎22-5115)へお願いします。

◆問い合わせ 町民生活課 国保年金係 ☎54-3131(内線152・156)



3月のお知らせ

自衛官募集 採用情報

自衛官候補生

◆ 応募資格

18歳以上33歳未満の方

◆ 受付期間

年間を通じて行っています。

予備自衛官補

◆ 応募資格

「技能」18歳以上で国家免許資格等を有する方
「一般」18歳以上52歳未満の方

◆ 受付期間

4月11日(木)

◆ 試験日

4月6日(土)～21日(日)

※いずれか1日を指定されます。

医師・歯科幹部

◆ 応募資格

医師・歯科医師の免許取得者

◆ 受付期限

6月6日(木)

◆ 試験日

6月21日(金)

幹部候補生(第1回)

◆ 応募資格

「一般・大卒程度」22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の方

「一般・院卒者」20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込含)

「歯科・薬剤科」専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満の方。薬剤科は20歳以上28歳未満の方

◆ 受付期間

3月1日(金)～4月12日(金)

◆ 試験日

一次試験：4月20日(土)・21日(日)

一般候補生(第1回)

◆ 応募資格

18歳以上33歳未満の方

◆ 受付期間

3月1日(金)～5月7日(火)

◆ 試験日

一次試験：5月17日(金)～26日(日)

※いずれか1日を指定されます。

キャリア採用幹部

◆ 応募資格

大卒以上の方で、定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある方

◆ 受付期間

3月1日(金)～5月17日(金)

◆ 試験日

「陸」6月10日(月) 「海」6月17日(月)

「空」6月17日(月)～19日(水)

技術曹

◆ 応募資格

20歳以上の方で、国家免許資格取得者等

※詳しくは石巻地域事務所

にお問い合わせください。

◆ 受付期間

3月1日(金)～5月17日(金)

◆ 試験日

「陸」6月7日(金) 「海」6月14日(金)

「空」6月12日(水)～14日(金)

◆ 問い合わせ

自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所(東松島市赤井字鷲塚1-6)

☎FAX 831-6789

女川町生活福祉巡回相談

健康、負債、仕事、人間関係、引きこもりなど、あなたが抱える心配ごとや不安なことを専門の支援員と一緒に考え、解決・改善へのお手伝いをします。相談者の要望・状況により出張相談や支援なども行います。

◆ 巡回相談スケジュール

女川町まちなか交流館

◆ 女川町勤労青少年センター

3月13日、27日(水)

午後1時～3時

◆ 電話相談

月～金曜日

午前9時～午後4時

◆ 問い合わせ 宮城県北部自立相談支援センター 東部・気仙沼事務所 ☎251-7607

おらほの女川食堂

小中学生参加無料の子ども食堂です。申し込み不要で、未就学は親子でご参加ください！

◆ 日時 3月30日(土)開演 午後2時(午後1時45分開始)

◆ 場所

まちなか交流館

◆ 内容

ジュニアオーケストラミニコンサートを聴いてみよう(主催：群馬Jr.オーケストラレオクラブ)

◆ 問い合わせ

「おらほの女川食堂」事務局(NPO法人きらら女川) ☎981-8062

トレーニング講習会

◆ 開催日時 3月16日(土) 午後1時～午後2時

◆ 場所 女川町総合体育館

◆ 受講料 1回500円

◆ 問い合わせ 女川町教育委員会教育局

☎541-31333

女川町総合体育館

☎531-3151



広告

配達承ります！

3月3日はひな祭り

寿司、丼物、刺身盛り合わせ、鮮魚、加工品など
お気軽にお問い合わせください！



ご注文は、お電話にて承ります。
女川町女川2-66 ハマテラス内

お魚いちば
おがせい

☎0225-53-2739
従業員募集中



町営住宅の 入居者募集について

1 常時募集

常時募集は、定期募集において一定期間応募がない等の理由による空き住戸を、**申込順(先着順)**で入居者を募集するものです。

●申し込み

- ①申込方法：**役場町民生活課の窓口**で、申込書に必要事項を記入していただきます。
※郵送での受付や宮城県住宅供給公社での受付はできません。
- ②受付期間：年間を通じて常時募集します。
受付は年末年始を除く平日の午前9時～午後4時です。

●申込資格 ※申込時点ですでに公営住宅に入居している方は申し込みできません。

- ①町内に就職または定住を希望し、現在住宅に困っている方(持ち家のある方や短期滞在目的の方は不可)
- ②世帯所得が基準以下の方 「既存公営・災害公営住宅」…月額所得が259,000円以下の方
「特公賃住宅」…月額所得が158,000円以上487,000円以下の方
- ③町税等の滞納がない方
- ④暴力団員等でない方(同居親族を含む)

●募集住宅

募集している住宅の情報については、**役場町民生活課の窓口**でご確認ください。

2 定期募集

令和5年度の定期募集は、2月で終了しています。

次回は令和6年4月の募集です。詳細は4月号の広報、女川町公式ウェブサイトでご確認ください。

●内覧の実施

女川町では、定期募集に合わせて、申込前に住宅の内覧が可能になりました。

次回は4月の定期募集に合わせて実施する予定です。

※内覧を希望する方は、事前に予約が必要となります。

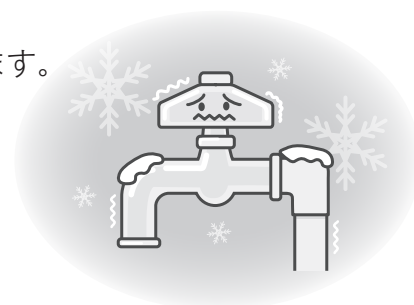
◆問い合わせ 町民生活課 住宅係 ☎54-3131(内線171~173)

3 入居者の皆さんへ

●給水管の凍結防止を心がけましょう

凍結による給水管の破損などの**修繕費用は入居者の負担**となります。
そのため、凍結防止について以下の対策を心がけましょう。

- ①部屋を空ける時や気温が特に低い日は、凍結防止の確認を心がけましょう。
- ②気温が特に低い日はすぐに凍結しますので、就寝前に水抜きをしましょう。
- ③屋外に流し台のある住宅は、水抜きを徹底しましょう。



せっかくの資源、惜しまずひと手間を！

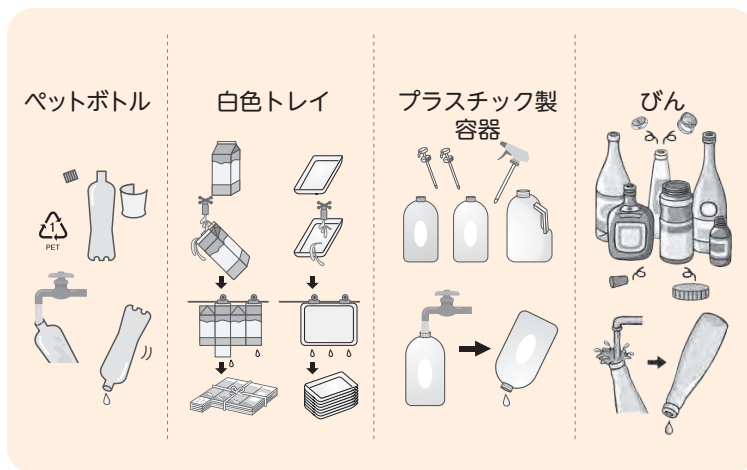
●資源ごみは「水洗い」をお願いします

資源ごみ(ペットボトル、白色トレイ、プラスチック製容器、びん)は、汚れが付着していると、リサイクルできない場合があります。水で“すすぐ”等、汚れを落としてから、各収集日に出してください。ご協力をお願いします。

○白色トレイ

お刺身やお惣菜などの容器として使用されることが多い白色トレイですが、実はその名の通り、白色のものしか資源化されていません。

※色の付いたトレイは資源化されませんので、燃やせるごみへ出すようお願いいたします。



ごみ収集日程や、ごみの分け方・出し方の詳細は「おながわ町民カレンダー」、「女川町ごみ分別事典」でご確認ください。

◆問い合わせ 女川町クリーンセンター ☎53-3549

締切間近！

『令和5年度学習塾等支援事業の申請はお済みですか？』

女川町では、4歳から18歳までの子どもを対象に学習塾等を利用した際に要する塾代等の一部を補助する学習塾代等支援事業補助金制度を設けています。

令和5年度は令和5年4月分から令和6年3月分までの月謝が補助の対象となります。

補助を受けるには毎年度交付申請手続きが必要ですので、申請される方は3月8日(金)までに手続きしてください。

※受付期間を過ぎての申請を受け付けることはできません。

補助区分	習い事の例	補助額
第1号	教科指導に係る入会金・月謝 (学習塾、家庭教師、通信教育等) ※女川向学館を除きます。	月額5,000円
第2号	文化・スポーツ教室に係る入会金・月謝 (スポーツ、習字、そろばん、ピアノ等)	月額3,000円

※お子さん1人で第1号と第2号の両方の補助を受けている場合は、月額5,000円が限度額となります。

既に交付申請済みで交付決定を受けている方は、お知らせしている期日までに実績報告の提出をお願いします。



申請はこちら

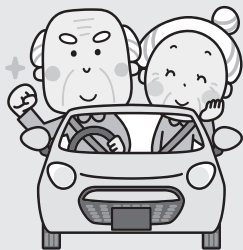


◆問い合わせ 教育委員会教育局 学務係 ☎54-3133

START! ONAGAWA

運転免許取得者認定教育制度 高齢運転者教育課程受講料 を助成します

女川町交通安全都市推進協議会では、高齢者の交通安全対策の一環として、宮城県公安委員会から指定を受けた指定自動車教習所が行う運転免許取得者認定教育制度「高齢運転者教育課程」を受講された方に、受講料の助成を行います。



◆**対象者** 町内に住所を有する69歳以上の方で、宮城県公安委員会交付の運転免許証を所持する方のうち高齢運転者教育課程を受講した方



◆**助成金額** 2,000円(1人につき1回限度)

◆**申請方法** 受講後1年以内に①**印鑑(認印可)**、②**運転免許証**、③**高齢者講習終了証明書か受講料支払いの領収書**をご持参の上、女川町交通安全都市推進協議会事務局(町民生活課生活支援係)で申請してください。

◆**申請・問い合わせ** 町民生活課 生活支援係
☎54-3131(内線162・165)

運転免許証を自主返納された方へ 町民バス回数乗車券か ゆぼっぽ入浴回数券 を交付します

女川町交通安全都市推進協議会では、自主的に運転免許証を返納された町民の方に対し、町民バスの回数乗車券等を交付します。

◆**交付対象者** 町内に住所を有し、宮城県内の運転免許センターもしくは警察署において運転免許の自主返納を行った65歳以上の方

◆**助成の内容**

- 町民バス回数乗車券2枚つづり
 - ゆぼっぽ入浴回数券
- ※上記のどちらかを選択。

◆**申請方法**

①**印鑑(認印可)**、②**運転経歴証明書か申請による運転免許の取消通知書**をご持参の上、女川町交通安全都市推進協議会事務局(町民生活課生活支援係)へ申請してください。



チャイルドシート購入費用の助成を行います



◆**対象者** チャイルドシート購入時に町内に住所を有し、6歳未満の児童を養育している方

◆**助成金額** 購入金額の2分の1(限度額15,000円)
※100円未満の端数切捨て

◆**申請方法** ①**申請書**、②**チャイルドシートの領収書かレシート**、③**チャイルドシートの取扱説明書の写し**、④**印鑑(認印可)**をご持参の上、町民生活課生活支援係窓口で、対象者本人が申請してください。

タクシー料金・ガソリン費・紙おむつ等 購入費の一部を助成

町では、重度の障害がある方と介護保険の要介護・要支援認定を受けている方に対して経済的負担の軽減を図るため、タクシー料金(初乗り運賃相当額)またはガソリン費の一部、紙おむつ等購入費の一部を助成しています。

●タクシー助成券と紙おむつ等助成券 ※券の利用は4月1日以降

助成一覧	該当障害区分(対象者)	助成の内容
タクシー券 	身体障害者手帳1～3級	年間最大48枚まで
	人工透析治療者	年間最大96枚まで
	療育手帳	年間最大48枚まで
	精神保健福祉手帳	年間最大48枚まで
	要支援1・2・要介護1	年間最大24枚まで
	要介護2～5	年間最大48枚まで
タクシー券 (リフト付き車両用等)	要介護認定者	年間24枚まで(30分の利用料金の9割)と回送料金
紙おむつ等助成券	身体障害者手帳1～2級、療育手帳A、要介護1～5	年間最大12枚まで

◆受付 3月22日(金)から随時受付(土・日・祝日除く)

◆受付場所 役場庁舎1階 健康福祉課 障害者手帳をお持ちの方は福祉係(2番窓口)
介護認定を受けている方は長寿介護係(6番窓口)

◆必要なもの **【障害者手帳を所持している方】** 障害者手帳、印鑑
【要支援・要介護認定を受けている方】 介護保険被保険者証、印鑑

※タクシー券助成について、障害手帳をお持ちで介護認定を受けている方は、障害または介護どちらか一方での申請となります。また、紙おむつ等助成券についても同様です。ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

●ガソリン費の助成

助成一覧	該当障害区分(対象者)	助成の内容
ガソリン費助成 ※タクシー券との併用不可	身体障害者手帳1～3級、療育手帳、精神保健福祉手帳	ガソリン(軽油も可)1ℓあたり50円助成(月最大40ℓまで)

■ガソリン費助成を継続される方へ

◆対象者 現在ガソリン費の助成を受けている方

◆必要なもの

- ・4月1日以降の現況届
- ・車検証および運転者の運転免許証の写し(本人または同居の親族名義のもの)
- ・振込用口座が確認できるもの

※3月中に必要な書類を送付しますので、4月1日以降に手続きをお願いします。

■令和5年度の3期目のガソリン費助成請求を受け付けています

令和5年11月～令和6年2月分を助成請求受付中

◆対象者 現在ガソリン費の助成を受けている方

◆必要なもの ガソリン(軽油も可)のレシート(領収証)、印鑑、障害者手帳

◆受付期間 3月1日(金)～3月15日(金)(土・日曜を除く)

◆受付場所 健康福祉課 福祉係(2番窓口)

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎54-3131(福祉係 内線122、長寿介護係 内線144)

児童手当・保育所の手続きがオンラインでできます!

今まで窓口で行っていた一部申請がマイナポータル本格運用開始に伴い、マイナンバーカード(個人番号カード)を用いてびったりサービスでの電子申請(オンライン申請)が可能になりました。

オンライン申請が可能な手続き

【児童手当】

- ・未支払の児童手当等の請求
- ・児童手当等の現況届
- ・児童手当等の額の改定の請求と届出
- ・児童手当等の受給資格と児童手当の額についての認定請求
- ・受給事由消滅の届出
- ・児童手当等に係る寄附の申出/寄附変更等の申出
- ・受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出/徴収等の変更等の申出
- ・氏名変更/住所変更等の届出

【保育所】

- ・保育施設等の利用申込
- ・保育施設等の現況届
- ・支給認定申請・入所申込



↓詳しくはこちらから

びったりサービスQRコード



マイナポータルQRコード



申請に必要なもの

- ・マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書を掲載したもの)
- ・アプリ「マイナポータル」をダウンロードしたパソコンまたはスマートフォン
- ・マイナンバー読み取り専用のICカードリーダー(市販のもの)※パソコンの方のみ

※電子申請にはマイナンバーカードが必要です(通知カードの状態では電子申請はできません)。

※必ず電子署名が必要です。

※別途、原本の提出が必要な添付書類や役場等で面談が必要な場合があります。

◆問い合わせ 健康福祉課 子育て支援係 ☎54-3131(内線145)

●みんな仲良し

- ◆日時 3月7日(木) 10時30分～
- ◆内容 ペープサートや紙しばいを見る
簡単なゲームをして遊ぶ
- ◆予約 要/10組程度
- ◆申し込み 3月1日(金)～5日(火)
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物



●リトミック教室

- ◆日時 3月12日(火) 10時30分～
- ◆内容 音楽に合わせて体を動かしリズム遊びやまねっこ遊びをする
- ◆講師 こんどう音楽教室 近藤まゆみ氏
- ◆予約 要/7組程度
- ◆申し込み 3月4日(月)～8日(金)
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物・ハンカチ

3月の
行事予定

子育て支援センター

役場1階 ☎24-9341

- ◆開館日 月～金曜日
午前9時～午後5時
- ◆休館日 土・日・祝祭日、年末年始
- ◆利用料 無料

●土曜開館

- ◆日時 3月16日(土)
午前9時～午後4時30分(お片付け)
- ◆内容 自由遊び
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物・ハンカチ

精神保健福祉相談のお知らせ



毎日をいきいきと過ごすには、身体はもちろん心の健康も大切です。
やる気が出ない、眠れないなど心の健康が心配な方やご家族もお気軽にご相談ください。
相談内容について秘密は守られます。
事前予約制となっていますので、ご相談のある方は下記までご連絡ください。

相談会名	日時	相談担当	会場
アルコール関連 問題等相談	3月15日(金) 午前10時～ 午後3時	斎藤 光央 (精神保健福祉士・東北会病院)	石巻合同庁舎 2階 一般診察室
思春期・ 引きこもり相談	3月14日(木) 午後1時～5時	畠山 幸博 (精神保健福祉士)	石巻合同庁舎 2階 一般診察室
その他の精神保健 福祉相談	3月8日(金) 午後2時～5時	虎岩 武志 (精神科医・こだまホスピタル)	石巻合同庁舎 2階 診察室等

◆問い合わせ 東部保健福祉事務所(石巻保健所・石巻市あゆみ野5丁目7番地)
母子・障害班 ☎95-1431

引きこもり相談窓口についてのお知らせ



「長い間働かず、ずっと家にいる」「家族が引きこもりになっている」など誰にも相談できずに、引きこもりのことで悩んでいませんか。自分一人や家族だけで悩みを抱えるのではなく、誰かに相談することが第一歩です。ご本人・ご家族等からの相談をお受けします。年齢は問いません。まずは、相談してみませんか。

◆問い合わせ 健康福祉課 健康対策係 ☎53-4990

広告

完全1対1 個別指導型学習塾

木村塾

令和6年度新規塾生
事前申し込み受付中!!

“解らないところを解るまで”
生徒一人ひとりのマイペースを大事に、
完全個別指導で学習をサポートします。

教室所在地 女川町旭が丘二丁目38-2

- 小学生(1～6年生/1時間)…1,500円
指導教科 国語(漢字含む)・算数の2科目
- 中学生(1～3年生/1時間)…1,750円
指導教科 数学・社会・英語の3科目
- 高校生(1～3年生/1時間)…2,000～2,500円
指導教科 数学・日本史・世界史

ご不明な点はお電話にて お気軽にご相談ください。

☎090-7937-1043 代表 木村 太悦



こころの相談窓口

話したい！聴いてもらいたい！ちょっとしたお困りごとでも構いませんので
まずはお気軽にお問い合わせください。

- ◆日時 3月2日(土)10:00、11:30、13:00、14:30からお選びください。
- ◆予約 080-1033-2881(兼子)までお電話をお願いします。
- ◆相談員 阿部ちぐさ先生(公認心理士・臨床心理士)
- ◆相談経歴 宮城県スクールカウンセラー
石巻市子育て世代包括支援センターissyoeきまえ相談員
NPO法人やっぺす相談員
- ◆実施団体 一般社団法人りとりと 代表理事 兼子 佳恵

同時
開催

たいせつな故人に贈る仏花アレンジ講座

お仏壇やお墓にご先祖さまへお供えする仏花。今回はkayu-ikkei 主宰の阿部桂子先生による枯れない仏花アレンジ講座を開催します。アートフルで心温まる仏花アレンジで癒しの空間を演出します。また、カゴメ株式会社さまのご協力のもとベジタブルチェックも同時開催となります。

ご予約・お問い合わせは080-1033-2881(兼子)までお願いします。

春が訪れるかも、、、

みやぎ青年婚活サポートセンターの専門相談員が
婚活・結婚に関することについて、無料で相談に応じます。

- ◆日時 3月16日(土)午前10時～午後3時
- ◆会場 女川町生涯学習センター 研修室1・2
- ◆対象 25歳～55歳までの独身男女、または結婚適齢者を持つご家族の方
- ◆相談時間 1人あたり45分程度 ◆相談料 無料
- ◆定員 8名 ◆申込締切 3月15日(金)
- ◆申し込み・問い合わせ みやぎ青年婚活サポートセンター 定休日 毎週火曜日
TEL 022-293-4638 FAX 022-293-4649
E-mail konkatsu@seinenkaikan.or.jp

2024年度 国家公務員「国税専門官採用試験」 (大学卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

- ◆受験資格
1 平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれの者
2 平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
(1) 大学(短大を除く。)を卒業した者及び令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
- ◆受付期間 2月22日(木)～3月25日(月)
- ◆申込方法 受験申込はインターネット申し込みとする。
国家公務員試験採用情報NAVI(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)
- ◆第1次試験日 5月26日(日)
- ◆問い合わせ 仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111(内線3236)
人事院東北事務局 ☎022-221-2022

女川町地域医療センターからのお知らせ

健康診断のご案内 ～当センターでは、こんな健康診断を行っています！～

健康診断は生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために健診を上手に役立ててください。当センターでは、健康管理に役立つ人間ドックや各種健康診断を行っております。お気軽にご利用ください。

●企業様向け

種類	対象	内容等
協会けんぽ健診	35歳以上の協会けんぽ加入者	一般健診・付加健診等
健康保険組合の健診	各健康保険組合、共済組合加入者	組合により内容・費用が異なります
法定健診	企業一般健診や有害物質を扱う方、リスクの高い作業を行う方	定期健診、船員、電離放射線、石綿、じん肺、有機溶剤、特定化学物質等

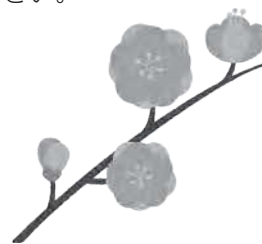
●個人の方向け

種類	対象	内容等
特定健診	各健康保険加入の40歳以上の方	メタボリックシンドロームに着目した内容
人間ドック	精密な検査を受けたい方	一般健診項目に胃・腹部エコー・眼底検査等を追加した内容
町民健診	集団健診を受けられなかった方	町実施の健診項目による
雇入・入学時健診	職場・学校に診断書を提出する方	労働安全衛生法に定められた項目等

◆**申し込み** 事前予約制です。ホームページをご覧くださいの上、メールでお申し込みください。

◆**費用** ご希望の健診内容により異なります。お気軽にお問い合わせください。

3月の 外来診療科・診療日		診療受付時間 午前 8時30分～11時30分 午後 1時30分～ 4時30分 ※心療内科・眼科は午後4時まで 予防接種は午前11時・午後4時まで 乳児健診は午前10時30分・午後4時まで ※電話による相談は24時間対応します						
診療科	総合診療		小児科		心療内科	眼科	整形外科	皮膚科
	午前	午後	午前	午後	午後	午後	午前	午前
月	●	●	●	●	—	—	—	—
火	●	●	●	●	※●	—	—	—
水	●	●	●	●	—	—	—	—
木	●	●	●	●	—	※●	●	—
金	●	●	●	●	—	—	—	●
土	9日 23日	—	9日 23日	—	—	—	—	—



3月の巡回診療 ※予約制

出島集会所 13日(水)

江島集会所 27日(水)

予約制です。
外来受付までご連絡ください。

イブニング外来

日時：3月15日(金)
受付：午後4時30分
～6時30分

予防接種の受付は午後6時まで

■総合診療外来

- 小児科医師による診療は水曜日のみ、受付時間は【午前】10時30分まで【午後】4時までです。水曜日【午前】10時30分以降【午後】4時以降と水曜日以外は内科医師の診療になります。乳児健診の方は水曜日にお越しください。

※診察日は都合により変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

女川町地域医療センター(輝望の丘) ☎53-5511

女川町地域医療センターは町の施設で、管理運営は指定管理者が行っています。

START! ONAGAWA

地域包括支援センターだより

今月の
テーマ

住み慣れた地域で暮らし続けるために その⑫

今年度もペタンク会場を巡回し、196名の方の握力測定を実施しました。ご自身の結果と見比べながら、振り返ってみましょう。

握力測定結果発表！

地区名	参加者平均年齢	R5年握力平均		R4年握力平均	
		右(kg)	左(kg)	右(kg)	左(kg)
針 浜	77.3	22.2	23.6	24	23.1
旭が丘	73.9	27.5	27.4	25.4	25.3
石 浜	77	22.3	21.5	20.3	20.6
宮ヶ崎	76.2	26.7	26.8	23.4	24.2
上 1	80	24.2	26.1	23.6	24.6
上 2	78.5	22.6	24.4	22.3	21.4
上 3	80.5	19.4	18.3	20.6	20.8
西	79.5	18.5	18.8	20.4	18.3
浦宿1	79.4	20.4	15.9	21.8	18.2
浦宿2	79.7	24	24.6	24.4	26.1
浦宿3	80.3	21.1	22.2	21.7	22.2
清 水	77.4	27.8	25.8	26.7	26.2
女川北	75.5	28.6	27.9	28.5	25.6
女川南	79.9	23.9	22.2	27	22.1
大原北	80.8	24.3	24.7	23.1	22.1
大原南	81.4	20.5	19.4	21.7	19.8
地区全体	78.6	23.4	23.1	23.4	22.5

宮ヶ崎は球友会、大原南はラジオ体操会場にて測定

※男性26kg、女性18kg未満の場合
→筋肉量の減少、筋力低下の可能性あり

握力測定実施者(196名)の散歩状況

毎日	週1回	週2回	週3回以上	散歩時間
51人	10人	20人	36人	36.7分

平均年齢や男女の参加比率によっても平均値の違いは出ますが、16地区中8地区は昨年よりも向上し、2地区は維持できているという結果になりました。

また、散歩を行っている方が握力測定参加者の約6割を占めており、握力の維持と散歩・外出の状況が比例していることがわかりました。握力は、単に腕の筋力だけでなく全身運動にも関係していると思われます。

これからも活発に活動できるよう、また、参加が遠のいてしまっている方にも声かけを行い、社会参加できる機会を継続していきましょう！

Information インフォメーション

女川町地域包括支援センター

☎53-2272

(地域福祉センター1階、
地域医療センター向かい)

高齢者のための総合相談窓口です。住み慣れた地域での暮らしを継続できるよう、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師の資格をもつ職員が、介護、介護予防、権利擁護、介護認定、認知症、その他ご心配なことなど、ご相談に応じます。



このまちで元気に暮らす

いっしょに



3月の遊びリサロン

※マスクの着用をお願いします。

午前の部(9時30分～11時30分)

行政区	実施日	担当
石 浜	4日(月)	ぱんぷきん
浦宿3	13日(水)	健 生
女川南	26日(火)	ぱんぷきん

午後の部(1時30分～3時30分)

行政区	実施日	担当
上 1	4日(月)	健 生
浦宿1	12日(火)	健 生
浦宿2	13日(水)	健 生
上 2	14日(木) (午後1時から開催)	健 生
針 浜	25日(月)	健 生
西	26日(火)	健 生
清水	26日(火)	ぱんぷきん

★浦宿1、上2はミニ減塩講座あり

お越しの際はマスクの着用をお願いします。



お気軽に

ご参加ください!!

もの忘れよろず相談所

ほっとカフェにお立ち寄りください!

ご自身やご家族の物忘れや認知症状など年齢とともに出てくる様々な症状について、相談したり、お話ししたり、ゆっくり過ごしませんか?

日 時：3月13日(水)

午後1時30分～3時30分

場 所：地域福祉センター多目的室

参加費：100円(お茶菓子代)

内 容：大正琴ボランティアとの交流

★入退室自由ですので、お気軽にご参加ください。
★日程や場所に変更する場合がありますので、社会福祉協議会ホームページをご確認いただくか、直接地域包括支援センターまでご連絡ください。

水産物の放射能測定結果

女川町では、女川魚市場に水揚げされた水産物について、宮城県の簡易測定器と東北大学から提供された連続個別非破壊放射能システム等を使用し、放射能を測定しています。1月5日～31日までの測定結果は、以下のとおり。

◆検体数・測定結果

21種類142検体、すべてにおいて、厚生労働省が定める一般食品の基準値100ベクレル/kgを下回りました。

(検体全て測定下限値以下・不検出)

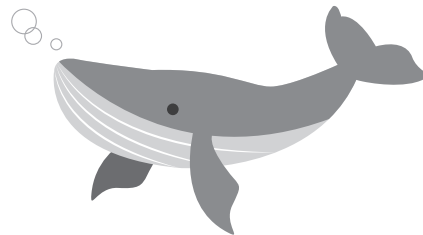
◆測定機器

○EMFジャパン(株)

ガンマ線スペクトロメータ(EMF211型)

○東北大学

連続個別非破壊放射能システムA01型
非破壊式食品放射能測定装置



空間放射線量率の測定結果

東京電力(株)福島第一原子力発電所事故に伴う放射性物質の対応として宮城県から簡易型放射線測定器を借用し、学校の校庭、保育所の所庭、役場庁舎前などの空間放射線量率を測定しています。



役場庁舎前での計測

◎測定結果(単位:マイクロシーベルト/時)
(1月12日～2月8日)

施設名	測定値
しおかぜ保育所所庭(0.5m)	0.06
第四保育所所庭(0.5m)	0.07
小中学校校庭(0.5m)	0.05
小中学校校庭(1.0m)	0.05
第二多目的運動場(1.0m)	0.06
役場庁舎前(1.0m)	0.04

※全ての施設で、年間の追加被ばく線量1ミリシーベルトに相当する空間放射線量率1時間あたり0.23マイクロシーベルトを下回っていました。

放射線に関する正しい知識を身に付けよう！

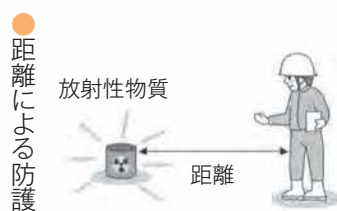
放射線から身を守るには

放射線から身を守るための基本は「時間」「距離」「遮へい(さえぎる)」の3つです。

まず放射線を受ける「**時間**」を短くすることです。時間が短くなるほど放射線の影響は少なくなります。次に放射性物質からの「**距離**」をとることです。できるだけ離れた方が放射線の影響は少なくなります。つまり、素早く遠くへ避難することが重要になります。さらに放射線は、遮へい物(コンクリートや鉛など)があると、さえぎることができます。そのため建物の中に入ること(屋内退避)で放射線を「**遮へい**」することが有効です。特にコンクリートの建物は、その効果が大きくなります。

万が一、原子力発電所で事故等が発生した場合は、3つの基本を守りつつ、不確かな情報に惑わされないよう正確な情報収集をすることが重要です。

放射線防護の基本



お知らせ

測定結果は、放射線・放射能に関するポータルサイト「みやぎ原子力情報ステーション」にも公開しています。

◆問い合わせ 企画課 原子力対策係
☎54-3131(内線252)

Vol.50



We create a new fun for a new active lifestyle.

Cobaltore

ONAGAWA

コバルトールレ女川だより50回目の節目となる今回は2024シーズンの新戦力「女川町出身」の須田柊斗(しゅうと)選手を紹介。ポジションは得点を奪うフォワード。相手に囲まれても積極的に前を向き、ボールを前線へ運びます。須田選手の意気込みインタビューをどうぞ!

■須田柊斗選手の新シーズン意気込み

生まれも育ちも女川で実家は漁業をしています。父親の影響でサッカーをはじめ、小中学校の頃は第二多目的運動場で練習もしました。中学入学の時、コバルトールレの中学チームに入るか悩みましたが、中学校の先輩に誘われて女川中の部活でスキルを磨くことにしました。高校までポジションはMFでしたが、大学2年の時にFWに転向しました。私にとってコバルトールレは新環境ではあるものの、見慣れた風景での練習に、なつかしさを感じています。

コバルトールレへ加入を決めて、周囲の人が喜んで歓迎してくれました。入団発表後には、応援の言葉をくれた友達や、スタジアムに応援に行くと言ってくれた友達もいました。そんなことを想像していなかったので驚きましたし、嬉しかったです。

コバルトールレに入団して成長した自分のサッカーを、試合に生かしていきたいです。FWとして得点を上げ、チームに貢献していきます。

私のプレーする姿が、元気をあたえ、何かに取り組むきっかけになればと思います。周囲や友達の期待に応えていけるよう頑張ります。皆さま、応援よろしくお願いします。



【プロフィール】

- ・名前：須田柊斗(すだしゅうと)
- ・ポジション：フォワード
- ・出身地：宮城県女川町
- ・生年月日：2002年2月7日
- ・身長：175cm／体重：72kg

【選手経歴】

- ・女川サッカースポーツ少年団
- ・女川中学校サッカー部
- ・石巻工業高校
- ・仙台大学(2024年3月卒業)

(株)コバルトールレ ☎ 54-3251

HP <https://cobaltore.com/>

●電話で「お金の話」は詐欺！

令和5年
特殊詐欺情報

	令和5年12月末時点	前年同期比
件数	11件	±0件
被害金額	約6,200万円	一約160万円

石巻警察署から特殊詐欺について情報提供がありました。

県内では、特殊詐欺被害が増加しており、昨年の石巻警察署管内の被害件数は11件で、金額は約6,200万円の高額被害でした。

今回は、特殊詐欺電話撃退装置について説明します。

特殊詐欺電話撃退装置は、固定電話に付けることで電話をかけた者に対して警告音声を流すもので、特殊詐欺の犯人などは嫌がって電話を切断するため、犯人と話をしなくて済む装置となります。

装置は石巻警察署生活安全課で無料貸出しを行っていますので、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

◆問い合わせ 石巻警察署 生活安全課生活安全係 ☎95-4141

●もうけ話に注意！

～投資や暗号資産など金融商品取引の特殊詐欺が急増！～

宮城県警によりますと、県内で昨年確認された特殊詐欺の被害額は前の年より約2倍に増えて9億円を超えました。その中でも特に被害件数が前年より増加し、高額となったのが、投資や暗号資産などの金融商品詐欺です。

事例1

SNSで知り合った人に勧められて暗号資産の投資をしたが出金を希望したら、高額な費用を請求された。

事例2

知人に暗号資産の自動売買でもうかると誘われ自動売買ソフトを購入した。もうからず、信用できないので返金して欲しい。

* アドバイス *

- ・投資を勧める相手からの勧誘をうのみにしないで、不審な場合はきっぱりと断りましょう。
- ・暗号資産交換業は、金融庁・財務局への登録が必要です。サイトやアプリで取引を行う場合には、金融庁のウェブサイトで登録業者か確認し、無登録業者とは取引しないでください。
- ・取引内容やリスクが十分に理解できなければ契約しないようにしましょう。

投資や儲け話を聞いたら、まず疑いましょう

- 「必ず」「確実」はウソ・・・そんな儲け話はありません。
- 「高利回り」は怪しい・・・本当なら、他人からお金を集めません。

副業や稼ぎ話の勧誘にも注意しましょう

- 「楽しんで」「簡単」はウソ・・・勧誘している人の方に、楽しんで簡単にお金がいってしまいます。
- 「サポート」「コーチ」は怪しい・・・本当に稼げる方法は、人に教えません。

* 消費生活相談員からひとこと *

春になって外出の機会も増えてくると思いますが、自転車を乗る際はヘルメットを着用して安全を守りましょう。ヘルメットは、安全性の確認されたマーク表示のある物を使用し、正しく着用しましょう。特に春から進学するお子さんは、自転車に乗る機会が増えると思いますので、ご家族で確認してください。

**** 困ったときは、町の消費生活相談員にご相談ください ****

◆問い合わせ 産業振興課 消費生活相談員デスク ☎54-3131(内線682)

母子手帳ケースを寄贈していただきました

1月30日(火)にいしのまき農業協同組合の橋浦代表理事専務が来庁され、母子手帳ケースの寄贈式が行われました。いしのまき農業協同組合様が、地域住民の子育て・生活支援活動の一環として母子手帳ケースの寄贈事業を継続されて今年で3年目を迎えます。次世代を担う子どもたちの誕生を祝い、安心して子育てできる環境づくりのための支援として寄贈された母子手帳ケースはこれから、母子手帳を受け取る妊婦さんへ配布されます。



法務大臣から人権擁護委員感謝状贈呈と委嘱状交付

令和6年1月11日に仙台法務局石巻支局の佐々木賢一支局長から、人権擁護委員の任期満了に伴い退任された平塚征子さん、鈴木成夫さんに感謝状が伝達されました。

平塚さんは6期18年、鈴木さんは3期9年の長きに渡り、町の人権擁護活動にご尽力いただきました。また、島貫貞行さん(再任)、遠藤優美子さん(新任)、阿部鳴美さん(新任)が委嘱されました。任期は令和6年1月1日から3年間です。女川町人権擁護委員は、地域の皆さんからの人権相談や、問題解決の手助け、人権啓発活動などを行っています。



(左前から)

仙台法務局石巻支局 佐々木賢一支局長、平塚征子さん、鈴木成夫さん、須田町長

(左後ろから)

石巻人権擁護委員協議会 馬場会長、阿部鳴美さん、島貫貞行さん、遠藤優美子さん、千葉町民生活課長

玉村町から女川小へ絵手紙が届きました

東日本大震災の復興支援をきっかけに交流が生まれた群馬県玉村町立上陽小学校から女川小学校の3年生に絵手紙が届きました。絶えず10年以上交流が続く女川町と群馬県玉村町、絵手紙の交換は今回で8回目となります。届いた絵手紙を見て喜ぶ3年生たちは、早速返事の筆をとります。出来上がった絵手紙にはサンマやホヤ、カキなど女川の特産品が描かれ「おいしいよ」「がんばろうね」といったメッセージが添えられました。SNSですぐに言葉を届けられる現代だからこそ絵手紙へ記す言葉にはよりいっそうの思いを込め、上陽小と女川小の交流の輪は、紡がれていきます。



3月の女川つながる図書館情報

注
目
の
本

「おとな六法」 岡野 武志 著
「他人の唐揚げにレモンをかけたら
犯罪ですか？」
私たちが日常生活で何気なくやっていることで
も、実は法に触れている可能性があります。
この本は難しく考えがちな法律知識をくすっと
笑いながら、カジュアルに学べます！

今月のおすすめ一般書
◆この保険、解約してもいいですか？／後田亨
◆新しい「歯」のトリセツ／照山裕子
◆八月の御所グラウンド(直木賞受賞)／万城目学
◆ともぐい(直木賞受賞)／川崎秋子
◆東京都同情塔(芥川賞受賞)／九段理江
今月のおすすめ絵本・児童書
◆かつめかみおばけ／よしむらあきこ
◆大ピンチずかん2／鈴木のりたけ
◆文豪ストレイドッグス太宰を拾った日
／朝霧カフカ

女川つながる図書館は3月11日(月)から17日(日)まで蔵書点検のため休館とさせていただきます。
12日(火)・14日(木)・15日(金)は移動図書館も連休いたします。ご了承ください。

◆開館時間 月～金：午前10時～午後8時
土日祝：午前10時～午後5時
◆休館日 毎月最終水曜日／年末年始

本は10冊まで2週間、DVDは2本まで1週間の貸出
ができます。初めて本を借りる場合は身分証明(免許
証や保険証)を持参ください。



広告について

広報おながわと女川町公式ウェブサイトに
掲載された広告は、審査の上掲載してしま
すが、掲載した内容について町が責任を負つた
り、保証するものではありません。
事業や広告の内容につきましては各広告主
にお問い合わせください。

 **女川町の人口** 令和6年
1月31日現在

総数	5,866人	(-32人)	(内は前月比)
男性	2,893人	(-20人)	
女性	2,993人	(-12人)	
世帯数	3,011世帯	(-28世帯)	

編集後記

令和5年度も残りわずかとなりました。3月は卒業や別れの季節ですね。
高橋は広報係になって良かったことの一つに「卒業式に参加できる」があ
ります。今年の卒業生はいったい何を歌うんだろうと期待に胸を膨らませつつ、もらい泣きする準
備は万端です。実は、喜怒哀楽の感情に伴う情動の涙は「人間」しか流すことはないと言われてい
ます。また、涙には気持ちの高揚を落ち着けようとする効果があるようです。涙を流すということ
はつまり心が揺れ動いているということ、そのような瞬間に立ち会える機会をいただけることに感
謝です。(高橋)

広報 おながわ 3月号

編集発行 〒986-2265 宮城県牡鹿郡女川町女川一丁目1番地1
女川町役場総務課秘書広報係 ☎0225-54-3131 内線213
女川町公式ウェブサイト HP <https://www.town.onagawa.miyagi.jp/>

