



復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.34



新所長のご挨拶

4月から東部保健福祉事務所長になりました寺嶋です。甚だ微力ではございますが、石巻地域の復興に全力を尽くしてまいりますので、よろしくお願い致します。

今年度から、県震災復興計画の「再生期」に入りました。いまだ多くの方々が仮設住宅での生活を送られている一方、復興住宅への入居も始まってきております。

保健福祉事務所と保健所の機能を合わせもっている当事務所では、皆様の健康を守ることを最優先に、仮設住宅での生活支援を継続しながら、移転先では住んでよかったと思えるよう、地域コミュニティの形成や保健・医療・福祉提供体制の再構築に向けて、職員一同頑張っております。

「復興支援ニュース」が、地域の皆様の声に耳を傾け、寄り添い、各地域の復興状況に合わせた支援の一助になれるように努めてまいりますので、引き続きご愛顧をよろしくお願い致します。

宮城県東部保健福祉事務所長 寺嶋則雄

手数料減免制度のお知らせ

東日本大震災に係る手数料の減免が平成

27年3月31日まで延長されました

●営業活動再開のために必要な許可等

震災発生時に許可等を受けていた施設が被災し、従前の業務を再開するにあたり、新たに宮城県知事の許可等を取得する場合、手数料が免除になります。



例) 飲食店営業等食品衛生許可、旅館業許可、加工業登録、動物取扱業登録等の申請手数料

●各種証明書等の再交付

震災により免許を亡失・汚損した方で免許証等の再交付を申請する場合、手数料が免除になります。

例) 准看護師免許証、調理師免許証、栄養士免許証、クリーニング師免許証等の再交付手数料



※例示は減免対象の一部です。詳細は当所(代表☎0225-95-1416)までお問い合わせください。

女川町「ここからサブセンター」を紹介します

～災害公営住宅入居者の支援が始まりました～

女川町では各地域にサブセンターを設置して、仮設住宅で暮らす方々の支援にあたっていますが、4月21日、町民陸上競技場跡地に200世帯が入居する災害公営住宅に「ここからサブセンター(運動公園住宅サブセンター)」が新たにオープンしました。

ここでは、「ここから専門員」1名と「くらしの相談員」2名の計3名体制で、この住宅に入居した方々の様々な悩みや困りごとの相談に応じています。

既に全戸訪問を始めており、困っていることがないかなど丁寧に話を聞いたり、住民の方々が暮らしやすい環境づくりに努められています。

「町内でも、様々な地域から集まってこられた方々なので、交流の場をつくっていききたい」とここから専門員の伊藤さん。

今後は、ラジオ体操やイベント等も計画しているとのことでした。

サブセンターを運営する女川町社会福祉協議会の須田めぐみさんは「高齢者や弱者だけを対象とした支援ではなく、広く住民を対象とした支援をしていきたい。」と語っていました。



【左からサブセンター職員の遠藤孝子さん、伊藤恵悟さん、木村節子さん】

★第4回は、立ってできる運動です。今回は、「安定した足の支えや踏み返しを強くする」方法をご紹介します。

腕は伸ばしてネ



●背伸びーしゃがみ（息を吐きながら動かしてください）

- ①背中を伸ばしたまま、両手を伸ばして届く位置で椅子の背を持ちます。
- ②両手を曲げないように気を付けて、背伸びをします。
- ③踵を床に降ろし、膝を曲げて身体を真下に沈めます。（10回ずつ）
- ④背伸びとしゃがみをゆっくり交互に繰り返します。

▲背伸びをすると、ふくらはぎの筋肉や、太もも・お尻の筋肉が縮みながら力を発揮します。（歩く時のアクセル）（ゆっくり立ち上がる時の力）

▲しゃがむと、ふくらはぎの筋肉をはじめ、太もも・お尻の筋肉が伸びながら力を発揮します。（歩く時のブレーキ）（ゆっくり座る時の力）

▲腰痛や、足の関節に痛みのある人は、この運動はおすすめできません。お布団内での運動（レッスン①②）を丁寧に取り組んで下さい。

▲身体がふらつく方は、用心のため、壁を背にして下さい。

▲運動の回数や、しゃがむ角度、止めておく時間は無理のない範囲でお願いします。



石巻市夜間急患センターを利用しましょう

診療科目は内科・外科・小児科の3科です。

	曜日	小児科	内科・外科
診療時間	月～金	午後7時～午後10時	午後6時～翌朝7時
	土	午後6時～翌朝7時	
	日・祝	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時

石巻市夜間急患センター
石巻市日和が丘1丁目2-11
Tel : 0225-94-5111

派遣職員を紹介します

新潟県南魚沼保健所から派遣された佐藤順子です。南魚沼地域は、ソチオリンピックで活躍した小野塚彩那選手の地元で、スキーやスノーボードなどウィンタースポーツが盛んです。また、「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった」の舞台といわれる湯沢町があります。



映画と本が大好きで、「ショーシャンクの空に」「真夜中のパン屋さん」がお気に入りです。1カ月間お世話になりますが、どうぞよろしくお願いたします。

【佐藤保健師】

ひとりで悩まずに心の相談してみませんか

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談（移動）	14日（水）	女川町役場
	21日（水）	牡鹿総合支所
アルコール関係相談	16日（金）	当所（県石巻庁）
思春期・引きこもり相談	20日（火）	当所（県石巻庁）

保健師にご連絡ください。

※事前予約制（☎0225-95-1431）。

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム
石巻市東中里1丁目4番32号

H P : <http://www.pref.miyagi.jp/et-hc/>

Tel : 0225-95-1416（代表） Fax : 0225-94-8982