

今日からできる！ フレイイル予防

みなさん、「フレイイル」はご存知ですか？

フレイイルとは、年齢とともに、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下してしまい、要介護状態に近づいている状態です。



フレイイルの予防法を学び、身体を動かしてアンチエイジング（抗老化）に取り組みましょう。

■日時・場所

- ① 3月1日(木)
午前10時から11時30分
市民健康管理センター
「すこやか」
- ② 3月1日(木)
午後2時から3時30分
唐桑保健福祉センター
「燦さん館」
- ③ 3月2日(金)
午前10時から11時30分
本吉保健福祉センター
「くまの」



■内容

フレイイル予防の講話と全身の筋力トレーニング

■講師

健康支援部長 野田隆行氏
(健康運動指導士)

■対象

市内に住むおむね65歳以上の方

■参加費

無料

■定員

各会場30名(定員になり次第締め切り)

■申込方法・締切日

2月26日(月)までに各会場に、電話にてお申込みください。

■その他

飲み物を持参し、動きやすい服装で越してください。

■申し込み・問い合わせ先

- 「すこやか」
☎(21) 1212
「燦さん館」
☎(32) 4811
「くまの」
☎(25) 7645

『健康食品』のは・な・し

全国の消費生活相談センターなどには、健康食品に関する様々な相談が寄せられています。その中で、特に注意していただきたい情報をお知らせします。

- ① ホームページなどで「初回実質0円(送料のみ)」など、通常価格より低価格で購入できることを広告する一方で、数か月間の定期購入が条件となっている健康食品などの通信販売に関する相談が寄せられています。
⇒ 購入する際には、定期購入が条件かなどの契約内容や、解約条件をしっかりと確認しましょう。
 - ② プエラリア・ミリフィカというマメ科の植物の根が原材料として配合された、スタイルアップなどの美容を目的とした健康食品が販売されています。プエラリア・ミリフィカには、強い女性ホルモン様作用を持つ物質が含まれていることが報告されており、なかには、この成分が多く含まれている銘柄があることから、摂取によりホルモンバランスが崩れるなどの思わぬ健康被害が発生する恐れがあります。
⇒ 安易な摂取は控えましょう。摂取後に体調の異変を感じた場合は、直ちに摂取を中止して、医療機関の受診や保健所へ相談しましょう。
 - ③ 健康食品の過剰摂取や間違った使用方法による健康被害にも注意しましょう。
 - ④ 健康食品の安全性と有効性に関して、信頼できる情報源として、国立健康・栄養研究所のホームページ「素材情報データベース」を活用しましょう。
- 問い合わせ先 / 市商工課 消費生活センター ☎ 22-3437



里親制度説明会を開催します

県では、さまざまな理由から、親と一緒に暮らすことのできない子どもを、自らの家庭に迎え入れ、愛情と真心をもって育てていただく「里親」

を募集しています。

「里親制度」に関心を持っていたいただき、正確に制度を理解していただくために説明会を行います。

- 日時 / 3月10日(土)
午後1時30分から4時まで
- 場所 / 本吉公民館(本吉町津谷新明戸136)

※事前申込不要。当日会場へお越しください。

- 問い合わせ先 / みやぎ里親支援センター けやき ☎ 022(718)1031
<http://miyagisatooya-keyaki.com/>



3月4日は 粗大ごみの 日曜日受入の日です

- ごみの種類**／粗大ごみ（可燃・不燃）
家具・寝具類：机、タンス、ベッド、布団、ジュタンなど
電化製品：ファンヒーター、電子レンジ、電気マッサージ機など
趣味用品：オルガン、スキー板、サーフィンボードなど
その他：自転車、脚立など
- 受入日**／3月4日（日） ※次回の日曜受入：6月3日
- 受入場所**／クリーン・ヒル・センター
- 受付時間**／午前9時から正午まで
- 対象者**／市民の方（事業所、許可業者を除く）
- 料金**／50キログラムあたり324円（税込）
- その他**／
・量など数量を制限しているものやベット、マット、ソファなど金属類を取り除く必要があるものもありますので、事前にお問い合わせください。
・当日は、混雑が予想されますので、時間に余裕を持っておいでください。
・粗大ごみの受入は、平日も行っております。
- 問い合わせ先**／市廃棄物対策課 ごみ処理係
☎ 22-9680

粗大ごみ回収可能な一般廃棄物処理許可業者一覧

所在地	一般廃棄物処理業許可業者	電話番号	曜日別 対応状況		
			平日	土曜日	日曜日
気仙沼	(株)ライフクリーンセンター気仙沼	23-5383	○	○	○
	(有)三陸環境サービス	22-6318	○	○	—
	田村昌弘商店	22-8781	○	○	○
	太平ビルサービス(株)	24-3703	○	—	—
	松林商事(株)	23-7779	○	○	—
新月	気仙沼廃棄物協業組合	21-1227	○	—	—
	クリーンサービスみうら	23-3369	○	○	—
松岩	(株)気仙沼クリーンサービス	24-7579	○	—	—
階上	(有)鈴竹商店	27-3234	○	○	—
	(有)ワールドクリーン	27-4573	○	○	—
大島	シマクリーン	28-2630	○	○	○
唐桑	クリーンたかはし	32-2075	○	○	—
本吉	(株)おおえ商会	43-2755	○	○	—
	(株)ハマナス	42-3200	○	○	—
南三陸町	(有)阿部鉄クリーン	36-3471	○	○	○

※回収する日時は予約が必要です。
※有料です。詳しくはお問い合わせください。

- 科名**／自動車整備科、オフィスビジネス科
- 訓練内容**／
・自動車整備科…2級自動車整備士となるための知識や技能の習得
・オフィスビジネス科…

- 訓練期間**／自動車整備科2年間、オフィスビジネス科1年間
- 対象**／高等学校等を卒業（見込み）の方および一般の方
- 募集人数**／各科定員15人から一般二次選考まで合格者を除いた人数

- 申込期間**／2月26日（月）から3月9日（金）まで
- 選考日**／3月16日（金）（面接および学科試験）
- 費用**／授業料（年額）11万8800円・入学料5650円・入学者選抜手数料2200円・テキスト代など
- ※応募方法など詳しくは、ホームページまたはパン

- 日時**／3月4日（日）午前11時から午後2時まで
- 自衛隊地区説明会を開催します**
- 問い合わせ先**／
フレットをご覧ください。
気仙沼高等技術専門学校
☎（22）7068

- 場所**／市ワン・テン庁舎2階交流室B
- 内容**／自衛隊の仕事や平成30年度自衛官などの各種募集についての説明、質疑応答
- ※入場無料、申込不要で、なたでも参加できます。
- 問い合わせ先**／自衛隊宮城地方協力本部登米地域事務所
☎ 0220（34）2244