

愛をください

生涯学習フェスティバルの健康体操「ひよっこ」の舞台発表で、自らの振り付けによる純烈の歌「愛をください～Don't you cry～」を踊る太田好子(おおたよしこ)さん(境)。

「振り付けは、鈴木豊恵(すずきとよえ)さん(湊)との合作です。踊りは、まだまだご覧になる皆さんには申し訳ないのですが、毎年の発表は、いい緊張感があり、励みになります」。

2月24日、25日に開催された生涯学習フェスティバルでは、37団体による舞台と展示発表が行われ、約900人が来場し、にぎわいました。





特集 ダーツの効果

軽度認知症なら改善!

年齢を問わず、だれでも気軽に楽しめるダーツゲーム。近年、七ヶ浜町では地区対抗ダーツ大会をはじめ、健康教室、子ども会行事など、町内の様々な場面に取り入れられ、機運はうなぎのぼりです。七ヶ浜町のダーツは、とにかく明るく、楽しく遊べるゲームですが、このダーツを認知症予防など、学術の側から研究されている方々がいます。果たしてダーツの効果とは？ 2月22日に七ヶ浜国際村で開催された「ダーツによる幸福度調査講演会」から二人の先生の講演を抜粋しました。

演題 ダーツゲームで的を狙う動作はどんな効果?!

楽しく、遊びながら ＋元気になる

宮口先生と僕のダーツのコンセプトは、「楽しく、遊びながら、元気になる」。楽しくなければ、続きませんからね。

ダーツの良いところは、的に当たったときの気持ちの良さですよね！その的に当たるという動作が、どのように良いかを今日お話しさせていただきます。

私たちはこれまでの研究で、ダーツを通じた高齢者の交流が認知機能と身体機能に良い影響を与え、幸福度を増すということがわかってきました。

男性は催しに誘ってもなかなか出たがらないですね。一回目は、「なんかめんどくさい」となるんですが、二回目は「うーん、考えておく」。三回目までいくと「じゃ行こうか」となるんです。

60代以上の男性はダーツなら出てくるんです。女性より男性の方が的に届くし当たる。女性は当たりにくい。じゃ教えてやるうかとなりますね。

家にもつてばかりいて出かけなくなると、認知症ではないのですが認知機能が低下してきている状態の「軽度認知症」のリスクが高くなるんです。このため、私たちは軽度認知症の方



いいだ ただゆき
飯田 忠行さん

県立広島大学保健福祉学部理学療法学コース教授。博士(医学)。次世代健康支援研究センター長、診療放射線技師趣味 マラソン

をいかにもとに戻すか、ダーツを用いて回復できないかを研究しています。

ダーツをやると 脳みそは忙しい

皆さん、ゴミ箱に紙くずを投げたことありますよね。紙くずが手前に落ちれば、もう少し力を入れて投げようかとなるように、実はゴミ箱に紙くずを投げ

る行為とダーツを投げる行為は、ほぼ一緒です。

ダーツをして、自分の矢が狙いより下に行ったら、次は肘をちよつと上げたら高く飛ばんじやないかと、手を離すのを早めにしたら上に行くんじやないかとか。そういうことを考え出すんです。

例えば、0点にするのが上がり(ゴール)の時、あと5点必要だったら、一気に5点を狙うか、2点と3点に分けて狙うかとか、いろ



ダーツは狙うことが大事！

いろいろな戦略を考えます。ダーツをやると脳みそは忙しいんです。ダーツって非常に頭の体操になるんですね。一投ずつ考え、投げた結果、今の投げ方の何がいけなかったのか、次はどうしようかと考えるんです。

三つの効果

です。ダーツは狙うことが大事！です。ダーツをすることによる効果について、私たちが取り組んだ

研究についてお話しします。

介護保険サービスを利用する65歳以上の高齢者62名に協力をいただき、週に1回から3回、ダーツをしていただき、ダーツを始める前と6カ月後の認知機能と身体機能の検査結果を比較しました。

一つ目の認知機能については、すごい認知症まで行ってしまうと改善は難しいのですが、軽度認知症くらいであれば、だいたい改善することがわかりました。

身体機能が鍛えられる

二つ目は身体機能について、ダーツは、腕や軸足など身体機能をきちんと働かせないとまっすぐ飛ばないため、逆にまっすぐ飛ばそうとすれば自然と身体機能が鍛えられます。

高齢になると会話が減ってきたりしますね。言葉がだんだんと頭に入ってこなくなるんです。ダーツで脳が活性化していると注意力が上がり、人の話をよく聞くようになります。

ちゃんと狙ったところに当たりたい！と練習すると、脳の前頭葉（ぜんとうよう）思考、やる気、感情、理性などの部分や頭頂葉（とうちようよう）外界を認識し、手足など身体全体の感覚情報が集まる部分）が活性化し、身体機能も高まってきます。

また、空間認知能力といって、的までの距離をちゃんと把握して投げることができるようになるとというのがもう一つ大事なことと思っています。

そして、三つ目はダーツをすることによるこころの健康。ウエルビーイング（幸福度）ということになります。ウエルビーイングについては、後ほど宮口先生がお話しします。

ダーツで緊張ある生活を！

先ほどの0点ちょうどで上がるダーツゲームで、初めのほうでは点数はどうでもいい感じで投げていても、最後のあと5点となったときの緊張感は半端ではないですよ。

皆さんは日常、ダーツ以外でそういう緊張を感じたことはありませんか？ 刺激がない生活を送っているとだんだん認知機能が低下してきます。あの緊張感の中でドキドキしながら投げるのも脳の活性化につながると思っています。

ダーツは、みんなでワイワイ遊んだり、点数を競い合ったり、ご夫婦で練習したり。そういう積み重ねがさらに面白いものにし、盛り上がりが出ていきます。これから皆さん、お誘いあわせのうえ、ぜひダーツをやってみていただければと思います。



特集 ダーツの効果

もう一つは、あそこのおぼあちゃん怪しいなと思った方を、ダーツに連れ出していただければと思います。的が高かったら、ちよつと低くして当たる楽しさを教えてあげられたらいいかでしょうか。

ダーツの可能性

ダーツによって、身体や認知機能をどれだけ予防できるか、進行をストップさせるかまではダーツはできると思います。

ダーツは、車いすに乗っていても、杖をつけていても投げられます。宮口先生のお話によるとパーキンソン病の方が投げるときは、手の震えがピタッと止まったそうです。

また、計算が弱いお子さんが的を狙うことによって計算したりすることがあります。そういう効果も次は狙っていければと思います。

将来は、じいちゃん、ばあちゃんやマイダーツを持って、孫とのペアで大会に参戦していただけたらと思っています。

演題 ダーツで健康とウェルビーイングを高めよう



みやぐち ひでき
宮口 英樹さん

広島大学大学院医系学研究所教授
博士(保健学)認定作業療法士
趣味 キャンプ

心が良い状態にいること

私は、笑いが健康に役立つということを研究してきました。笑顔は脳の活動にプラスになるという研究成果があります。作り笑顔をすることで、頭の活性化につながるといふ研究成果もあります。例えば、話が面白くなくても笑顔をつくと元気になるということですね。

今日お話しするウェルビーイングというのは、ウェルはいい状態のことで、ビーイングと

は、ありのままということですね。つまり心が良い状態にいることをウェルビーイングといいます。これを日本語では、幸福とも訳されます。

飯田先生の話を聞くと、脳が活性化し、ダーツは体のバランスが良くなり、健康に良いという話がありました。

しかし、皆さんの中には本当かなど、思われている方もいらっしゃるんじゃないでしょうか。

ダーツは、身体のバランス機能や体重を支える下肢筋力が向上

し、転倒防止にもつながるといことがわかってきました。もう一押し、本当にそうなんだろうか？というのが私の話です。

転倒のリスクが大きく減

広島県と長崎県の二つの町で平均年齢が73・7歳の65歳以上の男性女性23名に協力いただいて、ダーツの投げる姿をカメラで撮って分析してみました。

投げる前、投じている時、投げた後の3つの動作をハイスピードカメラで撮り、ダーツを投げた時の身体の軸がどのように傾いているかを見ました。(写真次ページ右上参照)

皆さん、最初は、いろいろな投げ方をしています。投げる時の自分のフォームを知り、練習して投げ方を変えられれば、身体のバランスも良くなること、今までの分析からわかってきたことです。ダーツの投げ方を意識したり、変えたりすることは、注意力や集中力の向上にもつながります。

また、両腕を上げて、できるだけ前方に手を伸ばす検査(写真次ページ左)では、ダーツを投げる前と練習するようになってからを比較し、転倒リスクにおいてのダーツの効果を見ています。始めて3カ月までは、効果



2月22日に松ヶ浜地区避難所で行われた幸福度調査

は表れませんでした。6カ月になると顕著に表れ始めました。ダーツを上手になりたいというのが一番大きなモチベーションになりますね。上手になりた



2月17日に七ヶ浜国際村で行われた長崎県壱岐市(いきし、写真左)とのオンラインダーツ交流会の様子。幸福度調査に参加いただいた七ヶ浜の皆さんとの初対戦は七ヶ浜町が惜敗。次回こそは!

幸せを感じやすい

いから練習しよう。そのためにはうまい人に教えてもらおう。うまい人の投げ方フォームをまねてみよう。そうするともう少身体重を前にしなければいけない。そうすることによって、知らず知らずのうちにバランスの練習がされています。転倒するリスクが大きく減っていることが統計的にも表れています。

ダーツと幸せの関連については、練習することで、身体

七ヶ浜で学んだこと?

バランスが良くなるということ、活動範囲が広がり、外に出る機会が増えてくることにつながります。外に出る機会が増えると人に会う機会も増えます。人とのつながりが増えることが幸せ感には大切だということがどの本にも書いてあります。七ヶ浜はダーツで、さらに人と人のつながりが生まれ、小さな集団やいろいろなコミュニティともつながってくる。そうすると幸せ感を感じやすくなります。

shall we darts! (シャルウイダーツ)は、「ダーツをしませんか」と訳しますが、これは間違いだったなと...。k h b大賞となった七ヶ浜町のCMのタイトルは、「ダーツをしませんか?」ではなくて、「あんだもやっか?」ものすごくいい言葉ですね。この言葉、みんなと一緒にやりましょうという言葉で、幸福度とまさに通じるんですよ。この言葉には一緒にやってくこと、人を思いやる力を感じます。この協調性が幸せにつながっていきます。その一つのツールとして、ダーツが有効に活用されていけばすごくいいですね。

出番ですよ～

お散歩
日和

心に響く言葉

すずき たくま

鈴木拓真さん（湊浜出身、仙台市在住）

デザイナー、ST Design Studio 代表

一昨年のコロナ禍、学校の休校などで自宅での生活を余儀なくされていた町内の全小中学生約1,280人に向けて、先生方からの励ましのメッセージ入りクリアファイルが届けられました。

企画したのは、町青少年健全育成七ヶ浜町民会議の皆さん。デザインを担当したのが鈴木拓真さんでした。このメッセージは大きな反響を呼び、今年はその第2弾として町が制作を依頼。鈴木さんからの提案で、先生方に加え、新たに町民の皆さんからのメッセージを込めたポスターも作りました。

私も松ヶ浜小学校、向洋中学校出身でしたので、ぜひ力になれたらと思いました。このメッセージは、私の心にもささりましたね。年代を超えて多くの人々の心に導く言葉だと思いました。小学生の頃を思い出して、どういう言葉をかけてもらったら印象に残るか。特に印象に残る言葉にメリハリをつけ、視覚に訴えるビジュアルにしました。

私は小さいとき絵が苦手で、デザインには全く興味がありませんでした。デザイナーに興味を持ったのは、高校1年生の時、シャンプーの詰め替え時に液をこぼしてしまったのがきっかけでした。

この時、スムーズに詰め替えができないかと感じている人が他にもいるだろうと思い、課題を追求し解決できる機構を考え、自ら特許庁に知的財産権(実用新案権)を出願し「実用新案登録第3220576号 | 繰り返し使用可能な液体容器」を認めていただきました。

デザインは絵がうまいとか、美的センスがいいというものではないと思っています。シャンプーをこぼしたことがきっかけで解決策を考えたように、デザインの本質は課題解決だと思っています。

私はデザインを進める際に感覚だけに頼らず、論理的に考えています。今回のデザインでも「マジカルナンバー4」という法則に基づいて強調するメッセージの数を設計しています。今はデザインの他にも人が理解しやすいとされるセールスライティングや視覚的要素から行動を促すための行動心理学などの勉強にも励んでいます。

日常の中のふとしたシーンにアイデアのヒントがあると思い365日アンテナを張っています。今後も世の中に課題がある限り、私はデザイナーで在り続けたいです。



鈴木拓真さん。シャンプーの詰め替えに関する知的財産権を取得(右上)。また支倉焼の七夕用包装紙や全国の工業高校用の専門誌(表紙)、カフェのロゴマークなどのデザインを担当。



ポスターは、小中学校や公共施設に掲示されています。左が先生方から小中学生に贈られたメッセージ。右が町民の皆さんからのメッセージで、町の魅力を再発見できるよう構成されています。

図書カード
をもらおう!

クイズ

正解者の中から500円分の図書カードをプレゼント。今月号の中にヒントがあるよ!

応募方法 答え・住所・氏名を明記の上、4/22(月)まで、ハガキまたはメール(kouhou@shichigahama.com)でご応募下さい。クイズの回答者は町内の方に限ります。3月号の答えは、(ア) Q ダーツは3つの効果として、こころの健康と認知機能ともう一つは何に効果があるでしょうか。

(ア)肝機能 (イ)身体機能 (ウ)代謝機能



図書センター

ブックガイド

☎357-3302

●開館時間

9:00～17:00

●休館日 4/1、8、15、22[㊟]

26^金、30^火、5/7^火、13、
20、27^月、31^金

返却ポスト

●中央公民館玄関前

●遠山保育所(受付時間

9:00～17:00(㊟㊟)、年
末年始を除く)インターホン
でお知らせ下さい。

一般図書

- ブラック・ショーマンと覚醒する女たち 東野 圭吾/著
- 風に立つ 袖月 裕子/著 ●ファラオの密室 白川 尚史/著
- 彷徨う者たち 中山 七里/著 ●一夜 隠蔽捜査10 今野 敏/著
- ラクしてかわいい! sanaのかんたん子ども弁当 sana/著・中村 美穂/監修

子どもの本

- パンドロぼうとほっかほっかー 柴田 ケイコ/作
- がっこうにまにあわない ザ・キャビンカンパニー/作・絵
- オニのサラリーマンじごくのしんにゆうしゃいん 大島 妙子/絵・富安 陽子/文
- 5秒後に意外な結末 ミダス王の黄金の指先 桃戸 ハル/編著・u s i/絵
- まほうのアブラカタブレット 如月 かずさ/作・イシヤマ アズサ/絵
- ぶたくんのとどかないとどかない ふくだじゅんこ/さく

※新着図書はこのほかにもあります。点字絵本・大活字本などのユニバーサル資料もあります。県内公共図書館相互貸借制度を利用して、県図書館や他館の書籍を借りることもできます。

特集『第170回芥川賞・直木賞』 芥川賞●東京都同情塔 九段 理江/著 直木賞●ともぐい 河崎 秋子/著 ●八月の御所グラウンド 万城目 学/著

おはなし会 4/18[㊟]、5/16[㊟]10:30～ 生涯学習センター内キッズルーム

えほんのよみきかせ・手遊びのほか、紙芝居や英語のよみきかせをおこないます。どんなプログラムになるかは楽しみにして下さい!親子で楽しいひとときをお過ごし下さい。

☆ミニ展示コーナー☆ 4月のテーマは『入園・入学』

楽しい絵本を紹介します。ぜひお子さんとご利用下さい。

☆4/23[㊟]～5/12[㊟]は、通常5冊のところ10冊まで借りることができます。

第181回 見直そう! 食事の基本

☎健康福祉課健康増進係
☎357-7449

身体及び心の発達や、健康の維持増進には「運動」「食事」「睡眠」が重要で、これらを「健康の3原則」と呼びます。健康に過ごすためには、毎日適度に身体を動かし、バランスのとれた食事をしてぐっすり眠るとい生活を中心掛けることが大切です。ここでは心身の活動のエネルギー源である「食事」についてお伝えします。

1. 何をどれくらい食べたらいいの? 1日3回、バランスの良い食事を取りましょう。「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえることで、まんべんなく栄養が取れるといわれています。

主食

ごはん・パン・めんなど
(炭水化物を多く含む)

【1食の目安量】

ごはん 150～200g
パン 6枚切り1～1.5枚
乾麺 80～100g

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などの料理
(たんぱく質を多く含む)

【1食の目安量】

肉・魚 60～70g
卵1個 納豆1パック
豆腐 1/3丁

副菜

野菜・きのこ・海藻などの料理
(ビタミン・ミネラルを多く含む)

【1食の目安量】

野菜 120g
(生:両手に1杯)
(加熱:片手に1杯)

その他、1日の中で牛乳・乳製品(牛乳なら200ml)、果物(みかんなら2個)もとるように心がけましょう。

●1日3回、朝・昼・夕、大体同じ時間に食べる

特に朝食は欠かさずに
朝食を食べると代謝が上がります

●揚げ物はお昼に、おやつは明るいうちに

日中の明るい時間帯は、代謝が高くなっています
カロリーの高いものやおやつは明るいうちに

●夕食は就寝2～3時間前(20時前)まで

夜は体がお休みモードで代謝が下がります
遅くなる時は夕方に補食し、夕食を軽めに

●よく噛んで味わって食べる

朝食は肥満のもと、ゆっくり味わいましょう

「健康の3原則」はどれがおろそかになっても健康の効果が薄れてしまいます。3つともそろえるように心がけましょう。
☆子育てポータルサイトに時間短縮レシピやアレンジレシピを掲載しています。ぜひお役立て下さい。



▲七ヶ浜国際村に設けられた献花所には、家族で海に祈る姿がありました（写真左、上）



▲蓮沼苑の慰霊碑の前で、伊藤信太郎環境大臣に町の被災・復興状況を報告する寺澤町長



▲寺澤町長と安倍議長に静岡市の海野真家園から届けられたガーベラを手渡す「みちのく仙台ORI☆姫隊」2代目リーダーのMIHOさんと村田淑恵(むらたよしえ)さん(汐、右)



▲3月9日に、みんなの家で開催された「震災の記憶展」のワークショップで、きずなFプロジェクト代表の紀野國七海(きのくにななみ)さん(松、写真中央)が、「まずは自分の命を守り、隣の人も助けてあげるような人になって下さい。これを機に改めて考えてみていただければと思います」と訴えました。

3.11あの日を忘れない

まちの話題
ZOOM UP

海を周遊、新たな発想も

2月23日にアクアリーナで、七ヶ浜町をもっと楽しもう!! 「海と観光のこれから」を考えるワークショップ「しちがはま超うみ会議」が開かれ、16名が七ヶ浜の魅力語りしました ●主催した町観光協会会長の我妻典夫(わがつまのりお)さんは、「七ヶ浜の魅力って何?もっとうしろしたらなど、3つのグループがテーマを決めて話し合いました。潮の香り、新鮮な魚などの海の魅力。駄菓子屋、子どもが屋内で遊べる場所が欲しいなどの要望。また、海を周遊する船やリゾート企業を誘致するなど、新たな発想も生まれました。町の魅力をSNS(インスタグラムやフェイスブック、エックスなど)で発信することも必要と思います。具体化できるものは実現したい。町にもアプローチしたいと思います」と話しました。





希望のたこ揚げ

3月10日の浜風に乗せて～希望のたこ揚げ～が開催され、子どもから80代まで35名がたこ揚げを楽しみました●主催した町観光協会の郷古明頌(ごうこあきつぐ)さんは「子どもたちの笑顔が印象的でした。競技のあり方や強風対策など課題はありますが、風物詩となるよう続けていきたい」と意気揚々です。



南極クラス！？

2月22日に七ヶ浜中で第51次日本南極地域観測隊越冬隊に参加した東北ミサワホームの秋元茂(あきもとしげる)さんを講師に迎え、特別授業が行われました●南極の自然環境や隊員の仕事、生活など、受講した2年生67名は興味津々●この写真は、砕氷船の沈まないぎりぎりの角度を体験する様子です。



N-1 のりのりで1万人超え！

2月18日にながすか多目的広場で七ヶ浜町観光協会主催「第2回七ヶ浜の恵みフェア 新海苔だよ！全員集合!!」が開催され、天気も味方につけて来場者は、今年の2倍以上の1万人超え！●生海苔試食や海苔しか当たらない大ビンゴ大会、海苔アート弁当など、まさに海苔尽くしのイベントが目白押しでした●七ヶ浜特産の海苔を使用した創作料理で、22店舗が競うN-1グランプリでは、人気メニューに100人以上が並ぶほどの盛況ぶり●春を思わせる陽気の中、会場に舌鼓を打つ音が鳴り響きました【グランプリ大会】優勝：宮城県漁協七ヶ浜支所(のりのり♪サメカツバーガー)、準優勝：カフェレストランSEASAW(海苔白湯ラーメン) 第3位：よってがいん花粥(開運！龍神海苔ラーメン)

人生の宝物にしてほしい

3月9日、七ヶ浜中で卒業式が行われ、三浦敏(みうらさとし)校長が式辞で「体育祭での皆さんの感動の涙はととても素敵でした。中学時代はいろいろなことに気づき、悩みに直面する時代でもあります。この経験はこれからの人生の財産になります。この3年間を人生の宝物にしてほしい」と激励しました●卒業生76名を代表して、佐藤康暉(さとうこうき)さんは、「たくさんの人に支えられて過ごしてきたことを実感しています。先生方は本気で一緒に悩んでくださいました。仲間みんなでやりきる楽しさと困難に立ち向かう勇気を学びました。一緒に笑ったり、泣いたりしてくれて今までありがとう」と感謝の言葉を伝えました。



當舎先生、文科大臣から表彰

松ヶ浜小の當舎聖美(とうしゃさとみ)先生が、全国において、他の教員の模範となる令和5年度文部科学大臣優秀教職員として表彰されました●選ばれたのは県内小学校では、わずか3名。當舎先生は、これまでに町内の英語コミュニケーションの授業の中心的役割を担い、授業全般においても模範となる教員として顕彰されたものです●「英語コミュニケーションに特化したことで子どもとも関係性を考えるきっかけになり、関係性を考えない日はなかったと思います。きっかけを与えていただいて身に余る光栄です」と笑顔がはちきれました。

コミュニケーションの授業の中心的役割を担い、授業全般においても模範となる教員として顕彰されたものです●「英語コミュニケーションに特化したことで子どもとも関係性を考えるきっかけになり、関係性を考えない日はなかったと思います。きっかけを与えていただいて身に余る光栄です」と笑顔がはちきれました。

介護保険料 10から13段階に

高齢者に関する保健福祉事業や介護保険制度を円滑に実施するために3年ごとに見直される七ヶ浜町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画が令和6年3月に策定され、4月からスタートします。

基本理念は、第8期の計画を踏襲し、「健康で生きがいのある支え合うまち七ヶ浜」を柱に、「住み慣れたまちで暮らす」「健康寿命の延伸」「介護保険事業の充実」の3つを基本方針としました。

4月から65歳以上の介護保険料が変わります

65歳以上の方の介護保険料は、本人と世帯の課税状況、本人の前年中の所得金額等に基づいた段階別の保険料で、介護サービスの給付費の見込みに応じて、3年ごとに改定されます。

段階別の保険料については今後、高齢者や介護認定者の増加とともに介護給付費も増加し続けることから、厚生労働省から示された見直し基準により、これまでの10段階から13段階に細分化されました。

令和6年度から8年度までの納めていただく保険料額は下記のとおりです。

保険料段階	対象となる方	保険料割合	保険料(年額)	保険料(月額)
第1段階	・生活保護を受給している方 ・世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金受給者 ・世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額× 0.455 (0.285)	36,036円 (22,572円)	3,003円 (1,881円)
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の方	基準額× 0.685 (0.485)	54,252円 (38,412円)	4,521円 (3,201円)
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超の方	基準額× 0.690 (0.685)	54,648円 (54,252円)	4,554円 (4,521円)
第4段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額× 0.90	71,280円	5,940円
第5段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超の方	基準額× 1.00	79,200円	6,600円
第6段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が120万円未満の方	基準額× 1.20	95,040円	7,920円
第7段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額× 1.30	102,960円	8,580円
第8段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額× 1.50	118,800円	9,900円
第9段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	基準額× 1.70	134,640円	11,220円
第10段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額× 1.90	150,480円	12,540円
第11段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額× 2.10	166,320円	13,860円
第12段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額× 2.30	182,160円	15,180円
第13段階	・本人が住民税課税で本人の合計所得金額が720万円以上の方	基準額× 2.40	190,080円	15,840円

※第1～3段階の方は割合の軽減があり、()内は、軽減措置後の数値です。()内の割合で、保険料額が算定されます。



4月1日から役場の組織が変わります

まちづくり振興課、デジタル推進室を新設

組織の一部を再編し、6つの政策軸(①復興と防災 ②人材育成 ③攻めの福祉 ④地域力の構築 ⑤地域交通対策 ⑥地場産業への新たな挑戦)にさらに磨きをかけてまいります。

地域づくりを支援

まちづくり振興課

地域の力は町の原動力です。この町でお互いの顔が見え、心が通いあう七ヶ浜らしい地域づくりを支援していく必要があります。

また、地域の足を強くするための交通対策や地場産品のブランド化に努め、販路の開拓、販売促進につなげていきます。これらのまちづくりに一体的に取り組むため、新たに「まちづくり振興課」を設置します。

デジタル化を組織横断的に

デジタル推進室

デジタル社会の推進にあたり、これまでにそれ

ぞれの部署で進めてきた取り組みを組織横断的に進めるため、新たに「デジタル推進室」を設置します。

効率的な政策実現

企画財政課

政策実現のための企画立案、それに伴う予算編成と事業評価を、これまで以上に連動させていくため、新たに「企画財政課」を設置します。

また、水道事業所は上下水道事業所に名称を変更します。

☎総務課 ☎357-7436

旧	新			
課名	課名	係名	主な業務	連絡先
政策課	まちづくり振興課	まちづくり推進係	地域振興	357-7443
			交通対策	
統計				
広報・広聴				
財政課		産業振興係	農林業	357-7444
産業課	デジタル推進室		デジタル化の推進	357-7436
		企画財政課	企画調整係	町政の総合企画
水道事業所	上下水道事業所	財政係	財政	357-2117
		係と連絡先は、変更ありません。		

公共施設の空き状況をウェブサイトで確認できるようになりました

4月1日から公共施設予約システム(ウェブサイト)が始まります。

生涯学習センター、七ヶ浜国際村、アクアリーナ、スポーツ施設、学校開放、それぞれの施設の空き状況をウェブサイトで確認できるようになりました。七ヶ浜町ウェブサイト→町の施設→「施設の空き状況はこちら」からアクセス可能です。

なお、インターネットからの施設予約の受付は、詳細が決まり次第お知らせします。

施設の予約については、各施設にご連絡下さい。

☎生涯学習センター ☎357-3302

七ヶ浜国際村 ☎357-5931

アクアリーナ ☎357-7890

スポーツ施設(アクアゆめクラブ) ☎357-7920

学校開放(アクアゆめクラブ) ☎357-7920

戸籍謄本などの取得が便利に！

戸籍法の一部改正により、令和6年3月1日から戸籍謄本などの証明書の取得や戸籍の届出(婚姻届、転籍届)が便利になりました。

戸籍謄本などの戸籍証明書等の広域交付ができます

本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍・除籍全部事項証明書(謄本)が取得できるようになりました。(広域交付)

● 広域交付の請求ができる方

- ・ 戸籍に載っている本人
- ・ 配偶者
- ・ 直系尊属(父母、祖父母)
- ・ 直系卑属(子、孫など)
- ※右記以外の載っていない戸籍(きょうだいの戸籍や配偶者の父母)は広域交付の請求ができません。
- ※代理人請求や第三者請求は広域交付の対象外となります。

● 広域交付で取得できる戸籍証明書等の種類

- ・ 戸籍謄本(戸籍全部事項証明書)
- ・ 除籍謄本(除籍全部事項証明書、改正原戸籍謄本)
- ※戸籍抄本(戸籍個人事項証明書、戸籍一部事項証明書)、除籍抄本(除籍個人事項証明書、除籍一部事項

証明書)の請求はできません。
※戸籍の附票(住所の履歴が載っているもの)、身分証明書、独身証明書等の請求はできません。

● 広域交付の請求に必要な持ち物

- ・ 請求する方の本人確認書類(官公庁発行の写真付きの身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等))
- ・ 交付手数料

● その他

- ・ 請求できる方が直接窓口へお越し下さい。
- ・ 広域交付の請求の場合、本人確認書類は官公庁発行の写真付きのものに限られることにご注意下さい。
- ・ 戸籍のコンビニ交付では広域交付ができません。
- ・ 第三者請求や委任状による代理人請求、郵便での請求では広域交付ができませんため、本籍地の市町村役場へ請求して下さい。
- ・ 戸籍抄本、除籍抄本、戸籍の附票、身

分証明書、独身証明書等は広域交付ができないため、本籍地の市町村役場へ請求して下さい。

・ 本籍地の市区町村役場でコンピュータ化されていない戸籍(戸籍情報連携システムで取り扱うことのできる電子データやイメージデータの形になっていない戸籍)がある場合、戸籍証明書等は広域交付の請求ができません。

婚姻届、転籍届などへの戸籍謄本の添付が不要になりました

本籍地ではない市区町村の窓口で戸籍の届出を行う場合でも戸籍証明書等の添付が不要となりました。

● 戸籍謄本の添付省略についての注意事項

- ・ 省略できるのは、戸籍届出にかかる戸籍謄本(戸籍全部事項証明書)の添付のみです。
- 例) 婚姻届、離婚届、養子縁組届、養子離縁届、転籍届、分籍届などへの添付が省略できます。

問 町民課戸籍住民係 ☎ 357-7445

4月からプラスチック製品分別回収が変わります

4月1日から「プラスチック資源の回収」が始まります。プラスチック資源のリサイクルにご協力をお願いします。

ゴム・シリコンなどのプラスチック100%でない素材のものは、プラスチック資源として回収できません。詳しくは、3月上旬に全戸配布した「プラスチック資源分別早見表」をご覧ください。

問 町民生活課環境生活係 ☎ 357-7455



ゴールデンウィーク中のごみ出し

各地区の色別ゴミ収集日一覧表(ごみ出しカレンダー)のとおりですので、お間違えのないようお願いいたします。

問 町民生活課環境生活係 ☎ 357-7455



東北初！ 防犯カメラ付 自販機

2月19日に、飲料メーカーのキリンビバレッジ株式会社と塩釜警察署と町の三者で防犯活動に関する協定を締結し、東北初として、七ヶ浜町に『みまもり自動販売機(防犯カメラ付き自動販売機)』が設置されます(現在、設置場所を選定中です)●写真は、左からキリンビバレッジ株式会社の谷川浩二(たにがわこうじ)東日本統括本部長、寺澤町長、塩釜警察署の高嶋文智(たかしまふみとも)署長

サプライズで 歌を披露！

2月22日に向洋中2年生を対象に「国際交流員に学ぶ～世界で活躍するために！人生を楽しむために！将来に向かって！～」と題した特別授業が行われました●七ヶ浜国際村の国際交流員クック・ヘザーとマコウエン・レンが日本に興味を持ったきっかけや海外で働くこと、将来の夢などを紹介。最後は、ヘザーがサプライズで得意の歌を披露しました。



健康

予防接種・健診・助成制度①④
健康福祉課健康増進係 ☎357・7449

① 風しんの抗体検査及び予防接種

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象に、令和2年3月から風しんの抗体検査及び予防接種を無料で受けられるクーポン事業です。紛失等によりクーポン券がお手元にならない場合は、ご連絡下さい。

なお、本事業は令和7年3月31日まで延長されています。お手元のクーポン券の有効期限が切れている方には再発行しますのでご連絡下さい。

受検の際は、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード)とクーポン券を健診会場または医療機関にご持参下さい。

② 高齢者肺炎球菌予防接種

これまで一度も肺炎球菌予防接種を受けたことがない65歳の方を対象に、1人1回の公費助成による定期予防接種です。対象者には誕生日の前月末に予診票(紫色)を送ります。

対象となる期間においてのみ定期接種として公費助成を受けられます。

● 対象期間

○ 65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで

○ 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫機能に重い障害のある方で、接種を希望される方は障害が確認できるもの(手帳等)を持参のうえ、窓口にお問い合わせ下さい。

● 自己負担金額

5500円を医療機関にお支払い下さい。(接種費用から自己負担金額を差し引いた金額を町が負担します)なお、生活保護世帯の方は費用が免除になります。※医療機関窓口で生活保護証明書を提示下さい。

※過去に一度でも接種をされた方は、対象とはなりません。

③ 子宮頸がん検診

早期発見、早期治療を目的に実施します。令和6年度各種健(検)診申込書等により申し込んだ方に受診票を送りますので、実施医療機関で受診して下さい。

なお、今年度21歳になる方は、10月に実施する「がん検診推進事業」の対象となり、今回、受診票は届きません。

● 対象者 七ヶ浜町に住所がある20歳以上の女性

● 期間 4月15日～5月31日

● ところ 塩釜地区指定医療機関追加の申込み等は、ご連絡下さい。

④ がん患者支援・小児慢性特定疾患児のための助成制度

がんや小児慢性特定疾患の治療による精神的負担の軽減や、日常生活

暮らしの相談、お待ちしております

① 行政相談

行政(国・県・市)に関する相談
● 相談委員
瀬戸源市(東) 相澤まり子(笹)

② 人権相談

● 相談委員
鎌田陽子(花) 原田 武(要)
引地淑子(笹) 星 洋子(菫)
渡邊十三生(菫)

問 仙台法務局塩釜支局で随時受付
☎362・23388

● 生活相談 生活上の心配事に関する相談
● 相談委員 各地区の民生委員
■ 行政・人権・生活相談日
とき 4月9日④ 10時～15時
ところ 上下水道庁舎2階

● 生活保護相談 要予約(先着順)
● 相談員 宮城県仙台保健福祉事務所の相談員
とき 4月10・24日④ 10時～15時
ところ 長寿社会課窓口

問 長寿社会課地域福祉係 ☎357・7448
● 無料法律相談 要予約(先着順)
弁護士が相談に応じます。
とき 5月9日④

13時30分～16時30分(一人30分)
ところ 上下水道庁舎2階
問 総務課 ☎357・7436
● 消費生活相談 宮城県消費生活相談センター(☎211・3123)で随時受付

ひとりで悩まずに ご相談ください

- みんなの人権 110番 ☎0570-003-110
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
- 子どもの人権 110番 ☎0120-007-110





能登半島地震 義援金

2月19日に和光幼稚園園児と教職員の皆さん(写真左)、3月5日には町内小中学校の児童生徒と校長の皆さん(写真右)が役場を訪れ、寺澤町長に義援金を手渡しました●この他、これまでに役場に義援金を寄せられた団体は次のとおりです。義援金は日本赤十字社を通して被災地に送られます。3月15日現在、敬称略。七ヶ浜町建設安全協力会、笹山老人クラブ桜寿会、松ヶ浜地区、境山シニアさくら会、いきいきサロン代ヶ崎、代ヶ崎浜地区、同性寺、花園会、吉田浜地区

今月のマイナンバーカード専用 平日夜間及び休日窓口

- 4/11(木)、25日(木) 17時15分～19時30分
 - 4/14(日) 9時～12時
 - ・マイナンバーカードの受取り
 - ・マイナンバーカード電子証明書の更新
 - ・マイナンバーカードの申請サポート【平日の日中も実施】
 - ・その他マイナンバーカードに関連した手続き(申請書の発行、住所の書き換えなど)
- ※マイナンバーカードによる転入の届出は平日のみ受付です。☎町民生活課戸籍住民係 ☎357-7445

活の支援のため、町内に住所があり、かつ対象となる方に助成します。

医療用補正具購入費助成金

●助成対象費用等 がんと診断された方が購入した医療用ウィングまたは乳房補正具の購入費用の2分の1の額(上限2万円)

若年がん患者在宅ターミナルケア支援事業補助金

●補助対象者 在宅ターミナルケアを受ける満20歳以上40歳未満の末期がん患者

●補助対象費用及び額 在宅ターミナルケアに係る身体介護、生活援助、通院等乗降介助、福祉用具貸与、相談・助言その他の日常生活上の世

話に要する費用のうち、1月に要した額の2分の1(上限3万円)

小児慢性特定疾患児日常生活用具給付事業

●補助対象者 小児慢性特定疾患児であつて在宅で療養が可能な方のうち、他の日常生活用具の給付を受けることができない方

●対象となる用具 対象者の病状等によつて異なりますので、お問い合わせ下さい。

税・年金

町税・保険料の納付は口座振替が便利

町税等を金融機関で納付するのが面倒だという方や、他の公共料金等と合わせて振替にしたいという方は、口座振替が便利です。

口座振替日は、その月の納期限になります。振替日に残高不足等により振替不能となった場合は、再引き落としが出来ませんのでご注意ください。

口座振替を希望する方は、次の取引金融機関にて手続きをして下さい。申込書は町内の取扱金融機関に備え付けてあります。

●取扱金融機関

- 七十七銀行本・支店
 - 杜の都信用金庫本・支店
 - 仙台農業協同組合本・支店
 - 東日本信用漁業協同組合連合会塩釜支店 七ヶ浜出張店
 - ゆうちょ銀行
- ☎町税等徴収特別対策室 ☎357・7453

給与所得者の特別徴収

町では、宮城県で定めたガイドラインに沿って給与所得者の特別徴収(給与天引き)を推進しています。

「特別徴収」とは、給与支払者が「特別徴収義務者」として市町村から指定を受け、従業員の県民税と町民税を毎月の給与から引き去り(天引き)により代わって納入していただくものです。

普通徴収(個人で納付)の納期が年4回に対し、特別徴収は年12回であるため、1回あたりの納付額が少なくなり、従業員自らが金融機関等へ出向いて納税する手間も省かれます。

原則として、パートやアルバイトのように非正規雇用者であつても、不定期雇用でない限り特別徴収をしていただくこととなります。特別徴収義務者となる事業者には、5月31日までに通知書を送りますので、確認をお願いします。

☎ 税務課住民税 ☎357・7452

固定資産課税台帳を一覧になりたい方へ

固定資産税の納税者に対して、令和6年度の固定資産課税台帳の縦覧を次のとおり行います。

- とき 4月1日(月)～5月31日(金)
- とき 9時～17時※土・日・祝日を除く
- ところ 税務課
- 持参する物 身分証明書(免許証等)、代理人の場合は委任状が必要

☎税務課固定資産課税係 ☎357・7451

スマホで公金の納付ができます

納入通知書のバーコードをスマートフォンやタブレット等の電子機器で読み取り、現金(銀行口座からの納付)や電子マネー等により納付ができます。コンビニや支払窓口に行くことなく、自宅から24時間いつでもできます。スマホ収納の提携アプリ

- ・PayPay(ペイペイ)
- ・LINE Pay(ラインペイ)
- ・PayB(ペイビー)
- ・支払秘書

●納付できる税・料金

町県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、水道料金・下水道使用料

※次の場合はスマホでできません。

- ・金額が30万円を超える場合
- ・「コンビニ利用期限日」を過ぎた場合

・汚損等によりバーコードが読み取れない場合

●領収証は発行されません。アプリで納付履歴をご確認下さい

スマホで納付した場合、軽自動車車の車検に必要な納税証明書等は、発行されません。納税証明書が必要な場合、税務課で発行しますが、納付確認ができるまで2週間ほどかかります。お急ぎの場合は他の納付方法をお選び下さい。

税務課(税等徴収特別対策室) ☎357・7453
 上下水道事業所(水道係) ☎357・7456

国民年金は納付期限までに

令和6年4月分から令和7年3月分までの国民年金保険料は、月額16980円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニ等で納めることができます。

また、クレジットカードによる納付や、スマートフォンアプリによる納付、便利でお得な口座振替もあります。保険料は、納付期限(翌月末日)までに納めましょう。

☎仙台東年金事務所 ☎257・6111
 町民生活課(国民年金係) ☎357・7446

国保の加入・喪失の手続きはお済みですか？

退職等により社会保険から国民健康保険へ変わる方、または、就職等により国民健康保険から社会保険へ変わった方は、国民健康保険の加入・喪失の手続きが必要です。

喪失の手続きをしないと、そのまま保険料が請求されるばかりでなく、国保の被保険者証を使用した場合には、その医療費を返還していただくこともあります。

社会保険被保険者証がお手元に届かないうちに医療機関を受診する際は、健康保険が切り替わる旨を、医療機関窓口でお伝え下さい。

●届け出に必要なもの(共通事項)

・世帯主及び対象被保険者の個人番号が確認できるもの(個人番号カード等)

地域包括支援センターだより

「人生100年時代」を楽しく過ごしていくために

自分らしく生活していくために、持病と上手につきあい、深刻な病気にならないように注意しましょう。また、転倒等による骨折を防ぐためにも、足腰を鍛えましょう。

介護が必要な状態になる2つのパターン！

病気やケガ 病気(脳卒中など)やケガ(骨折など)により体の機能が低下し、介護が必要な状態になる。
運動不足で徐々に衰弱 運動量の低下などにより、徐々に心身の能力(運動能力、認知機能)が低下し、介護が必要な状態になる(5年後、10年後を見据えた活動は大切です)

介護状態にならないための健康づくりのポイント

- ① 高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの持病を放置しない。
- ② 喫煙、大量の飲酒は控える。
- ③ 適度な運動を心がける。(散歩や家事などこまめに動く)
- ④ バランスよく栄養を取る。(1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる)
- ⑤ 地域の活動に参加する(趣味やボランティア、地域活動など)
- ⑥ かかりつけ医だけでなく、かかりつけの薬局を持ち、お薬手帳で薬の重複や飲み合わせなどを管理してもらう

4月 各地区の介護予防教室		●対象	概ね65歳以上の方	●開催時間	10時～正午
●開催場所 各地区公民館・避難所等		要・御)さわやかにぎにぎクラブ		8・15・22日(月)	
湊)ひまわりの会	10・24日(水)	境)浜楽会		2・9・16日(火)	
松)はまぎく会	4・18・25日(木)	遠)かぶとむしの会		12・26日(金)	
菖)花菖蒲の会	9・16・23日(火)	遠)あんしんウォーク		8・22日(月)	
花)はなぶしまじゃらいん会	11・18・25日(木)	汐)悠々クラブ		5・12・19日(金)	
吉)さくらの会	8・22日(月)	汐南)しおさい南クラブ		5・19日(金)	
代)元気よがさきの会	3・10・24日(水)	亦)亦来会		11・25日(木)	
東)すこやか明神会	10・17・24日(水)	笹)やまぼうしの会		11・25日(木)	

☎参加申込 長寿社会課・地域包括支援センター ☎357-7447

窓口に来庁する方の本人確認
できるもの(運転免許証等)
●**社保から国保へ(加入)**
社会保険資格喪失証明書や離職票などの退職日がわかる書類
●**国保から社保へ(喪失)**
・国民健康保険被保険者証
・加入した社会保険被保険者証
等または、資格取得証明書
問 町民生活課国保年金係 ☎357・7446

くらし
心身障害者ガソリン券・福祉
タクシー券の交付

●**自動車等燃料費助成券(ガソリン券)**
●**対象者** ①町内に住所を有する障害者で、身体障害者手帳1級または2級、精神障害者保健福祉手帳1級または2級、療育手帳「A」の方。ただし、施設に入所している方は対象外です。
②①の障害者と生計を一にし、もっぱら前記障害者のために自動車等を運転している方
●**利用できる場所** 町が指定する町内のガソリンスタンド
●**助成額** 月額二千元
●**申請時に必要なもの** 該当する手帳、車検証、運転免許証
●**福祉タクシー利用券(タクシー券)**
●**対象者** 町内に住所を有する障害者で、身体障害者手帳1級または2級、精神障害者保健福祉手

帳1級または2級、療育手帳「A」の方。ただし、施設に入所している方は対象外です。
●**利用できるタクシー** 県内のタクシーチケットサービス(株)に加盟しているタクシー会社
●**助成額** 月額2800円
●**申請時に必要なもの** 該当する手帳
※「ガソリン券」「タクシー券」は、どちらか一つです。
※申請のあった月から翌年3月分までを一括交付します。(4月末日までに窓口で申請すれば12カ月分が交付されます。4月初旬は大変込み合いますので、4月中旬に時期を分散して来庁されることをお勧めします。)
問 健康福祉課障がい福祉係 ☎357・7449

介護保険事業高齢者等配食サービス

65歳以上の単身世帯または高齢者のみ世帯等で、食事の調理が困難な状況の方に健康維持と見守りを目的として配食サービスを行っています。
委託事業者を公募した結果、令和6年度は3事業者に委託します。
利用には申請が必要です。ご相談下さい。
●**利用日** 月曜日から金曜日、それぞれ昼食か夕食どちらか選択(ただし、1月1日から3日を除く)
●**利用回数** 週3食まで
●**補助額** 1食当たり350円

第16回しちがはま環境大賞受賞者 問 町民生活課 ☎357-7455

令和5年度のしちがはま環境大賞について、応募総数479件から厳正な審査の結果、次の皆さんが受賞しました。受賞作品は町ホームページにも掲載しています。(敬称略)
■**環境美化部門** ●**最優秀賞** 湊浜地区こども会
●**優秀賞** 松ヶ浜第1隣組
■**作文部門** ●**最優秀賞** 汐見小1年 細谷直裕(ほそやなおひろ)
●**優秀賞** 汐見小6年 加藤李愛(かとうりあ)
汐見小5年 伊藤友美歌(いとうゆみか)、汐見小6年 鈴木由真(すずきゆま)
亦楽小6年 小幡桔平(おばたきっぺい)
■**標語部門** 幼稚園・小学校1~3学年の部
●**最優秀賞** 松ヶ浜小3年 鈴木さくら
●**優秀賞** 汐見小1年 佐々木ゆの、汐見小1年 我妻せい蘭(わがつませいら)
亦楽小3年 野俣颯侍郎(のまたそうじろう)、松ヶ浜小1年 鈴木開(すずきかい)
亦楽小3年 我妻楓馬(わがつまふうま)
小学校4~6学年・中学生以上の部
●**最優秀賞** 汐見小6年 加藤夢菜(かとうゆめな)
●**優秀賞** 松ヶ浜小4年 末永知生(すえながともき)
松ヶ浜小6年 安倍由依(あんべゆい)、七ヶ浜中2年 コノネンコ拓海(たくみ)
松ヶ浜小5年 鈴木彩葉(すずきいろは)、亦楽小6年 遠藤琉生(えんどうるい)
汐見小6年 寺澤望愛(てらさわのあ)
■**絵画部門** 幼稚園・小学校1~3学年の部
●**最優秀賞** 汐見小3年 葛西乃愛(かさいのあ)
●**優秀賞** 亦楽小2年 佐藤喜吉(さとうよしきち)、柏幼稚園年長 戸村茉彩(とむらまい)
松ヶ浜小2年 須藤星麗(すどうせら)、亦楽小3年 高松慧瑠(たかまつえる)
小学校4~6学年・中学生以上の部
●**最優秀賞** 汐見小5年 荒里歩(あらしほ)
●**優秀賞** 亦楽小6年 星瑛愛蘭(ほしていあら)、汐見小5年 八巻祐翔(やまきゆうと)
向洋中1年 八巻心桜(やまきみお)、松ヶ浜小4年 稲山柊斗(いなやましゅうと)

●**その他** カロリー調整、アレルギー等に対応
問 長寿社会課介護保険係 ☎357・7447

七ヶ浜町交通安全指導員募集

交通安全指導隊(以下指導隊)では町内の交通安全を図るため、広く指導員を募集しています。
●**募集人数** 7名程度
●**入隊資格** ・七ヶ浜町内に居住し、満18歳以上の方
・交通安全への志しがあり健康である方

●**主な活動** ・町行事時の交通整理
・毎月5の付く日の街頭指導
・交通安全運動への参加
・各学校の交通安全教室での指導
●**指導隊の身分** ・指導隊は有償ボランティア団体にあたりません。
・一般にいう給料はありませんが報酬や出動手当が支給されます。
・活動中に必要な制服等は支給(貸与)されます。

・活動中の事故等によりケガなどをされた場合は傷害保険により補償されます。
問 申込 防災対策室 ☎357・7437
交通安全指導隊長・伊藤 ☎357・6526

ゆずりあい駐車場利用制度

公共施設や商業施設には障害のある方や高齢者、妊産婦、けが人など歩行が困難な方のためにゆずりあい駐車場が設置されています。対象区画には案内標示が掲示されています。

対象区画の利用証(図)は県が交付します。町民からの申請は町でも受付します。利用証は交付要件がありますので詳しくは次をご覧ください。



対象区画を利用するときに車両に利用証を掲示します。
 問 長寿社会福祉課 地域福祉係 ☎357-7448
 宮城県社会福祉課 地域福祉推進班 ☎211-2519

ゆずりあい駐車場利用証交付要件

身体障害者手帳	視覚障害	4級以上	
	聴覚障害	3級以上	
	平衡機能障害	5級以上	
	肢 体 不 自 由	上肢	2級以上
		下肢	6級以上
		体幹	5級以上
脳原性	上肢機能	2級以上	
	移動機能	6級以上	
内部障害		4級以上	
療育手帳 A			
精神障害者保健福祉手帳 1級			
難病患者	特定疾患医療受給者		
	特定医療費(指定難病)受給者		
	小児慢性特定疾病医療受給者		
要介護認定 要介護1以上			
妊産婦	※有効期間 妊娠7か月から産後1年まで(産後は乳児同乗の場合に限る)		
けが又は病気その他医師の診断書等により必要と認められる者 ※有効期間 医師の診断書等による必要期間以内			



さくら放課後児童クラブが完成!!

昨年の7月から施設の老朽化のため改築していた、さくら放課後児童クラブが完成しました。木造平屋建てで、収容定員を40人から70人へ増員し、広々とした新たな施設で4月から使用を開始しています。

問 子ども未来課 ☎357-7454

地域学校協働活動 ボランティア募集

この活動は、七ヶ浜・グロウアッププロジェクトの取組みの柱の一つです。地域と学校が連携・協働し、地域全体で子どもたちの教育活動や健やかな成長を支え、応援する目的で行っています。6年度は、町民の方々にお仕事などについて話していただく機会を計画しています。

● 昨年度の主な活動内容
 ・子どもたちの登下校の安全を
 ・地域の方々の力が不可欠です。ボランティア活動について興味のある方はご連絡下さい。

こども家庭センターを開設します

児童福祉法等の改正により、市町村は、全ての妊産婦、子育て世帯、子どもに対し、母子保健と児童福祉の両機能が一体的に相談支援を行う機関として、「こども家庭センター」の設置に努めることとなりました。

町では、こうした国の動きに先立ち、令和2年度に母子保健と児童福祉の両機能を一体化した子ども未来課を創設しています。

令和6年度からは子ども未来課を「こども家庭センター」に位置付け、これまでどおり妊娠・出産・子育て・保育・虐待(気になる親子についての相談)などに関する相談について専門職が話を伺います。気になることがある場合には、お気軽にご相談下さい。

問 子ども未来課(こども家庭センター) ☎357-7454



校外学習の見守り活動

見守る活動
 ・学校、保育所での本の読み聞かせ活動
 ・学校の授業の中で子供たちをサポートする活動
 問 中央公民館 ☎357-3302

♪ 子育て支援センター行事案内 ♪

行事へ参加希望の方は予約が必要です。当日参加が可能な場合があります。 ☎子育て支援センター ☎362-7731

♥ マタニティ・ベビーヨガ

妊婦、乳児、保護者向けのやさしいヨガです。動きやすい服装で、バスタオル、飲み物を持参下さい。

●4/2 ㊦、5/7 ㊦ 13:30 ~ 14:00

♥ 英語でDancing

国際交流員と一緒に英語の歌やダンスなどして遊びましょう。英語に身近に触れることで子ども達の英語耳を育てます。対象は0歳～未就学児

●4/15 ㊦ 10:30 ~ 11:00

♥ 国際交流員とあそぼう

ゲームや製作など遊びを通して英語に触れます。対象は幼稚園児、小学校低学年です。

●4/18 ㊦ 15:30 ~ 16:30

♥ ヘザーのCircle Time

英語の歌遊びや身体を使った遊びで親子のコミュニケーションを取りましょう。予約制先着 6 組

●4/11 ㊦ 10:00 ~ 11:00 対象は1歳以上児と保護者 ●4/12 ㊦ 13:30 ~ 14:30 対象は0歳児と保護者

♥ あそぼ・あそぼ

じゃがいも植えと4月生まれのお誕生会です。

●4/18 ㊦ 10:00 ~ 11:00

♥ ワークショップ「アロマスプレー作り」

好きなアロマでスプレー作りを楽しみましょう。参加費(材料費)あり。●4/22 ㊦ 10:00 ~ 11:30

♥ 子育て相談

子どもの「発達」「しつけ」「保護者自身のこと」など、子育てしている中で迷ったり、悩んだりした時は、気軽にご相談ください。予約なしで、電話か来所どちらでもかまいません。まずは、お話ししましょう。 ●平日 9:00~17:00

♥ みんなで遊べる「すまいる広場」

子育て支援センターを開放します。予約なしで自由に遊べる広場で、保護者の方の情報交換、仲間作りの場にもなっています。

●平日 9:00 ~ 17:00

♥ 親と子を支援する「まつぼっくり広場」

子育て支援センターの敷地内に隣接する施設「まつぼっくり広場」をご紹介します。

まつぼっくり広場は、「子どもの発達やことばの遅れが心配」などといった悩みを抱えている親と子を支援する場所です。気になる方は、まず、子育て支援センターまでご相談下さい。

子育てヒント帳

外遊びのメリット

野外での遊びが心地よい季節になりました。外遊びは子どもにとって「健康的な身体作りができる」「五感が刺激され脳が活性化する」といったメリットがあります。

公園の遊具、坂道や階段など、いろいろな障害物をクリアするためあらゆる運動機能を使い、バランス感覚を養うことにつながります。

また、土や砂、石、草などに触れ感じたり、風、日差し、鳥の声などに気付いたり、自然から学ぶことがたくさんあります。外遊びで、身体も心も健やかに育てましょう。

子育て

予防接種

●HPVワクチンのキャッチアップ接種

HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した方に対し、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」を実施しています。助成期間が令和7年3月31日までです。接種が完了するまで半年ほどかかりますので、接種をご希望の方はお早めに接種をお願いいたします。

当する方
①平成9年4月2日〜平成20年4月1日までの間に生まれた女子
②これまでに定期接種でHPVワクチンを3回接種していない方
※予診票の再発行を希望する際は、接種記録がわかるもの(母子健康手帳など)をお持ち下さい。

●HPVワクチン任意接種費用助成

HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)を任意(自費)接種した方への費用助成を実施しています。助成の申請期間は令和7年3月31日までです。

対象者 次の①〜④のすべてに該当する方
①令和4年4月1日時点で七ヶ浜町の住民である方
②これまでに定期接種でHPVワクチンを3回接種していない方
③高校2年生であった年度(17歳となる日の属する年度)から令和4年3月31日までの間に、HPVワクチン(組み換え2価HPVワクチンまたは組み換え4価HPVワクチン)に限り(必ず)を任意(自費)で接種した方
④助成を受けようとする接種回数分について、HPVワクチンキャッチアップ接種を受けていない方

申請の際の持ち物

①接種記録がわかるもの(母子健康手帳など) ②接種時の領収書 ③助成金を受け取る口座の通帳(申請者本人名義のもの)

☎子ども未来課 ☎357-7454



姉妹都市 プリマスに行こう！

写真左から、2016年の第13回研修、2018年の第14回研修の様子

レン ヤッホー、ヘザーさん！七ヶ浜の訪問団がプリマスに行くまであと4カ月だね！楽しみだな～。

ヘザー そうだね！きっとみんな、楽しい時間を過ごしてくるだろうね。特に、ホストファミリーと一緒に。

レン 僕は日本でホームステイしたことがないんだけど、ヘザーさんはあるの？

ヘザー あるよ！大学で東京に留学した時に、千葉県で3日間ホームステイをしたよ。留学プログラム自体よりも私の日本語能力を成長させてくれたし、すごく楽しかった。

レン 本当？僕もホストファミリーとうまく暮らせるのかな。

ヘザー それを心配をする人が多いと思うんだけど、意外と共通点が見つかって楽しくなるよ！私も、一緒に絵を描いたり、剣道を教えてもらったり、その家族の畑から野菜を採ったりして、いつの間にか仲良くなったよ。その次の年、日本に行った時にも訪れて泊まらせてもらったし、今でも交流してるよ！

レン すごいね！今年の七ヶ浜の訪問団もそんな経験ができるといいね。



国際交流員のレンとヘザー



一生の記憶に残る体験！

第16回七ヶ浜町青少年海外研修生募集

34年目となるプリマス町との姉妹都市交流事業は、今年プリマス町に訪問する年です。

ホームステイ先のプリマス町は、アメリカ東海岸のマサチューセッツ州にあり、ボストンから南におよそ60キロ、人口約6万人のリゾート地です。

アメリカ初期の風景や多くの史跡類が保存され、その当時の雰囲気を感じられるプリマス町は、歴史に染まりながらも現代に生きる21世紀の町でもあります。

決して日本では体験できない異文化の経験は、将来の貴重な財産となります。この機会に新たな体験をしてみませんか。

- 期間 令和6年7月下旬～8月中旬 10日間前後
- 訪問先 アメリカ・マサチューセッツ州プリマス町
- 募集期間 4月1日㊦～21日㊦ 期限厳守㊧休館
- 定員 10名以内 ●個人負担 20万円（予定）
- 対象者 七ヶ浜町在住で、令和6年度に小学5～6年生、中学生、高校生
- 応募方法 募集要項、申込書を国際村で配布致します。募集要項は町ウェブサイトでも確認できます。
- 選考方法 申込書類、面接、作文などで審査を行い決定します。
- 申込 七ヶ浜国際村 ☎357-5931

健康カレンダー 4月

※お子さんの健康診査・健康相談を受ける際には、必ず母子健康手帳をご持参下さい。

月日	行事名	場 所	受付時間	対象および内容 持参するもの
4/16	1歳児健康相談	子育て支援センター	個別にお知らせ	R5.3.1~R5.4.30 生まれのお子さん
19	すこやか健康相談 (マタニティ〜キッズ)		9:30~11:30	母子健康手帳
24	3歳児健康診査	母子健康センター	個別にお知らせ	R2.8.22~R2.9.25 生まれのお子さん
25	1歳6カ月児健康診査			R4.8.9~R4.9.29 生まれのお子さん
5/8	2歳6カ月児歯科健診			R3.9.1~R3.10.29 生まれのお子さん

- 母子健康手帳交付は、完全予約制です。必ず事前にご連絡下さい。☎子ども未来課 ☎357-7454



七の市 4/28(日)

8時~12時

花洲浜多目的広場

☎七の市実行委員会 ☎070-5099-7337

大好評！ ビンゴ大会

新鮮な旬の食材の
販売や楽しいイベント
を企画してお待ちして
います。

老人福祉センター

浜風



4月から

4月から入浴日が火・金曜日の週2回になり、火曜日が休館日の場合は翌日になります。

☎老人福祉センター「浜風」 ☎357-4976

- 開館時間 9時~16時
- 入浴時間 女性:10:00~10:45、男性:11:00~11:45
- 休館日 ㊿(祝日の場合は翌日休館)
- 持参する物 浴用タオル、昼食

※利用には登録が必要です。町民バス「ぐるりんこ」を利用して来館される方に、町民バス「ぐるりんこ」の回数券(週2往復分)を配布します。

令和5年度男女共同参画週間標語(全国)優秀作品

あなたにも私にも 等しいチャンスと活躍の場

<https://www.gender.go.jp/public/week/catch2023.html>

七ヶ浜町男女共同参画推進委員会

危険物取扱者試験準備講習会

- とき 5月29日(水) 9:00~17:00
- ところ 多賀城消防署 2階多目的室
- 受付期間 4月30日(火)~5月21日(火)
- テキスト代 2,300円 ※中止になった場合でも、テキスト代2,300円の返金はできません。
- ☎申込 塩釜地区防災安全協会 ☎361-1619

火災警報器の設置を ☎七ヶ浜消防署 ☎357-4349

火災から大切な命と財産を守り
ます！住宅用火災警報器



休日の救急歯科 受付/9時~15時

4/7 熊谷歯科口腔外科クリニック	塩釜市佐浦町13-22	☎366-4712	4/29 ありま歯科医院	多賀城市高橋4-2-1	☎389-1182
14 杉山歯科医院	多賀城市大代5-2-1	☎364-6478	5/3 歯科アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	☎361-8180
21 こう歯科クリニック	多賀城市下馬2-8-5	☎362-5213	4 永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	☎361-1251
28 山本歯科医院	七ヶ浜町境山2-13-3	☎361-6330	5 城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	☎389-2008

講師と共に大木囲貝塚内を散策しながら春の植物を観察します。貝塚内を散策するため、歩きやすい服装と靴でご参加下さい。

- とき 4月27日(土)10時~正午
雨天の場合は5月6日(日)休
- ところ 歴史資料館研修室・大木囲貝塚遺跡公園
- 参加料 200円(保険料・資料代)
- 募集人数 20名(先着順)
- 募集期間 4月6日(土)~21日(日)

大木囲貝塚 ネイチャースクール1 ネイチャーウォーク 春

☎申込 歴史資料館
☎365-5567

㊿休館

3/1現在の人口(前月比)外国人含む

男	8,853(-4)	転入	46
女	8,908(+4)	転出	31
計	17,761(0)	出生	3
世帯数	6,913(+5)	死亡	18

町の面積 13.19km²

町木:クロマツ 町花:ハマギク

姉妹都市 アメリカ・マサチューセッツ州プリマス

友好の町 山形県朝日町

パートナーシティ 神奈川県鎌倉市

5/3(金)・4(土) 10:00 ~ 15:00

タイ・精霊たちの宴

Around the world! in Shichigahama

入場無料（体験などは一部有料）

七ヶ浜のゴールデンウィークの恒例イベント「インターナショナルデイズ」が「Around the world! in Shichigahama」として、リニューアルします。世界中の祭りの中から、毎回一つだけを掘り下げ、国際村流のおもてなしで、体感、満喫いただくイベントです。最初に取り上げるのは、タイ王国の「ピーターコーン」。タイの祭りと言えば、ランタンを空高く上げる「コムロイ」や水かけ祭り「ソクラーン」が有名ですが、国際村が取り上げるのは、まだまだ日本では知られていないタイの奇祭！タイ語でピーは「霊」、ターは「目」、コーンは「仮面劇」という意味のピーターコーン。ユニークなお面をかぶって、現地の人はもちろんのこと、世界中から参加する祭りです。

「Around the world! in Shichigahama」では、ピーターコーンを模したパレードや、お面制作のワークショップ、セパタクロ、ムエタイの試技披露、巨大なガネーシャ（4本の腕と太鼓腹、頭部が象の神）の砂像展示のほか、本格的なタイ料理屋台の出店など、まるで現地に踏み入れたかのような錯覚を覚える2日間です！

今年のゴールデンウィークは、精霊たちと一緒にディープなタイを満喫しよう!!

ボランティアスタッフ大募集！！

- 内容 各コーナーの補助
- 条件 ①心身ともに健康な方 ②現地集合現地解散が可能な方 ③事前研修（4月中旬1時間程度）に参加が可能な方



ピーターコーンの様子。右下は国際村のために作られた仮面と作家

- 募集人員 各日 10名程度
- その他 当日昼食あり。オリジナルスタッフTシャツをプレゼントします！
- 申込期限 4月14日⑩まで
- 七ヶ浜国際村 ☎357-5931

だ い ぎ が こ い か い づ か

大木園貝塚桜紀行

4/2(火)~21(日)大木園貝塚遺跡公園(歴史資料館隣)
貝塚の桜展 縄文と桜のワークショップ 4/7(日)14(日)10時

大木園貝塚遺跡公園では江戸彼岸や山桜、霞桜、大島桜など野生種の桜が200本以上の桜が植えられています。貝塚内が桜で彩られるこの機会をお見逃しなく！ ※終日自由に見学できますが、夜間照明はありません。☎歴史資料館☎365-5567 ⑩休館

ス ケ ッ ツ チ

khb 大賞をいただいた七ヶ浜町のCM「あんだもやっか」の冒頭シーンのように、かつてダーツは、夜の薄暗いバーで若者が水割りを飲みながら静かに遊ぶイメージがありました。それが七ヶ浜町では、真っ昼間に老若男女がワイワイガヤガヤ、ガハハハ。ただの遊びと思われていたダーツが、健康にも良さそうだ。頭の体操にもなるらしい。地域の交流にもいいかも。もしかして認知症予防にも？となり、そこに目をつけ、研究を始めたのが特集に登場いただいた二人の先生でした。宮口先生の最後の一言。私たちには何気ない、当たり前「あんだもやっか」ですが、なんて七ヶ浜らしい優しい言葉なのでしょう。

令和6年 能登半島地震 災害義援金

役場庁舎受付、七ヶ浜国際村、アクアリーナ、中央公民館に募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援をお願いいたします。

●2月29日現在の募金額は、870,781円となりました。ご協力ありがとうございました。

☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

ウェブサイト	Instagram	X(旧Twitter)	LINE	YouTube

★電子メールでのお問い合わせはウェブサイトへ！