

に短いのう

の健康寿命

健康寿命

いて伺いました。 進員の活動を通して見えてきた町民の健康につのお三方に集まっていただき、自らの体験や推ったり、町の健康づくり推進員

脳血管疾患

参加者

- - 佐藤 雅恵さん (花) にしな とくこ 仁科 督子さん (汐)
- ●健康福祉課保健師 〈ろかわ ゆき 黒川 祐希
 - ●健康福祉課栄養士 きくらい みきこ 櫻井美紀子

佐藤 雅恵さん

広報七ヶ浜 2025. 12**• 2**





そんな 町民

何をするのかもわからずはじめは、

なります。 (の主担当になってから3年目にた。私は保健師で健康づくり推進た。まずは、自己紹介から始めま ましてあ 皆さん、本日はご参加 りがとうござい、本日はご参加い

皆さん、推進員になって1年半が経ち、様々なことがあったと思います。この機会にいろいろとお間かせいただければと思います。 2年目で、生まれも育ちも七ヶ浜です。栄養士として、町民の健康です。栄養士として、町民の健康です。栄養士として、町民の健康です。があっために、皆さんとともにどう進めていったらいいのか、試行錯誤しながらも黒川さんとともに進めてきました。

HbA/c!

ないたもコん

推進員の本当の仕事は地区活動とか、健康のいろいろな研修会に出て、それを広めることなんですね。そのことを2年、3年たってからようやく理解したという感じでした。 地理員の活動で町民に健康について関心を持ってもらうこと。町も町民が健康になって医療費削減にもつながればいいということがってはないかと自分なりに理解したは思いますが、この先、どのように活動していくかということが大切だと思っています。



もともとよくわから

1

町健康福祉課 保健師 黒川祐希



町健康福祉課 栄養士

櫻井 美紀子

かったな

った話などを聞

つたの

に 年齢は関係ない

うきしています! あと4カ月になるの 私は 2 年 目 で、 残すとこ うき

区だったので、まとめるのにご苦黒川 推進員さんが13名と多い地にまとめていくかも手探りでした。き受けしているので、何をどのよう1年目は何が何だかわからずにお引 労なさったのかなと思います。 引き受けてしまったのが現状です。 容もよくわからないのにいいよ~と になっている区長さんだったので、てくれないかと言われ、常日頃お世に 大変でした。でも、 年間楽しかった~という感じです。 仕方ないなぁと思いつつも、2 皆さんが協力的です。40代集まるときに連絡するのが 区長さんに何とか引き受 内

事でした。前の方々から2月に引いましたから、「はい」と二つ返でしたが、役が来るのはわかってもしたが、役が来るのはわかってものでしたが、役が来るのはわかりませんが、のの後のはかいですよ~。 とだから! と家からは 動に年齢は関係ないなと実感しまし的に声がけして下さったりして、活 いいのて。人 となってやってきたところです。 き継ぎがあり、 いの きたので、 までしたが、順番で回ってきたこ ています。今後の皆さんもあまり悩 2年目になるとやり方がわかって てリー があった時に、その人がさっと先日の秋祭りの時も足りないも なくなったと思ったら、ちゃん ードしてくごう・一倍も倒れくつの人は私の何倍も倒れる。 順番どおりにやりましょう 持ってきてくれたり、積 ドしてくださるんです。 あまり悩むことなくでき 何もわからないま 極

ましょうとなりました。来週、血や感染症対策などのチラシを渡しや区では、啓発活動として熱中症をしていると聞いたので、うちのをしていると聞いたので、うちのをしては、啓見台の推進員 ますので、 ころかと思います。区というのが他の地 まずにできればいいですね。 うちの地 糖のお話 七ヶ浜の中でも若い地私のような年齢になり 区は、最初に入った人 し会を行います。 区とは違うと 中でも若い地

圧血

ていましたので、最近は、事務局とも皆さんにとって負担だと思っいただいていましたが、集まるこには、理事会での報告や地区での 地区で話すと、 合う機会はなかったですよね。んなでしみじみとゆっくりと話んなでしみじみとゆっくりと話 うと思っていました。 としては極力集まる機会を減らそ もな員 知をお願いするために集まっては、理事会での報告や地区での地区の推進員の代表の理事さん 新鮮です。 理事会はありまし

「え~!」とびっくり

康櫻づ井 いま、どうして七ヶ浜で健

てきていますが、それでも6位です。です。男性は、少しずつは良くはなっ県内35市町村の中でワースト1位なんもんです。女性は、ここ3年間宮城皆さん、「え~!」とびっくりされ ない期間がある。 で約2年、女性で約4年の健康でで約2年、女性で約4年の健康で ワースト1位なんです。」と言うとんに「実は、七ヶ浜は健康寿命がい。健康寿命について、地区の皆さ づくりが大事なのか。 1の健康寿命をご覧くださ

いと生活していけない期間がこれ 誰かにお手伝いしていい期間があるんです。 かにお手伝いしていただかな

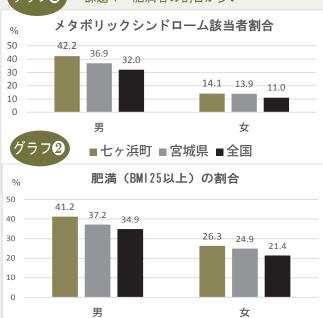
このようにじっくりと推進



年度	男性	県内	女性	県内	
十戊	为住	ケースト ダー		ワースト	
R 2	78.71歳	2位	81.28歳	1位	
R 3	78.25歳	4位	81.82歳	1位	
R 4	78.34歳	6位	80.61歳	1位	

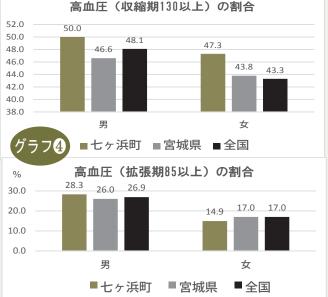
`ラフ🗓

課題 1 肥満者の割合が多い



課題2 高血圧の人が多い

■七ヶ浜町 ■宮城県 ■全国





肥満 細胞 から血 を

7

1だ5ん年い よおそ より、 宮城 % おれ ・では と 原 n 3 す 言 全 とても多かったん 県はもともとメタ %が、、、これでれ 町因 1 んで を も、 でメタボ 探ると、 ワ 女性 7 その 定 ĺ 1 スます は 宮 診 玉 宮 かの人が国なが の人が国な グラフ 城県 3 が です り 県 位、ボネ よりも は と をみ ね。 3 同 つ和が やの 県と 築 4 高

のあた を肥 M I 肥満同じく肥満 女ともに高 کے る 満 ホ 上 言 言われています」肥満度では、 になると、 と体 満 重 で 11 んです。 一から算っいうと、 肥満細 なす。 25 リ 以出 血胞 そ 上さ の上さって 糖か を上 も肥る2

]でも高いということなんです。全国で宮城県は高い方なので、と、大した開きではないと思

1城県平

大した - 均との

いと思っ

男

げ圧

いという結

果が出て 差 が 1 ・

11

、ます。 9

満Bの

1

対

病 院 矢 療 に の半 な 0 い

て

す た

け

れい

ていて、

あの

めるのでは

と思っています。と思っています。とにつながっているのではないかと思っています。るのではないかと思っています。るのではないかと思っています。脳疾患血管で倒れてしまう流れが脳疾患血管で倒れてしまっています。

を短くする のではな、 がを短くする

して、七ヶ浜が21・0%と、高かったんです。県が19・1疾患になる人が宮城県平均

もはい

順梗塞や

脳

出血ます

そ 1 いろ、

 \tilde{O}

がお果、

り健

血などの脳 か、その中 か短い原宝

脳中で

よりも %に

康

全 養

七と保証国の市

健師が分に

較 L

て、

私た

師が分析し

まし

た。

々にとっては

が原因に

になっている

るねいる

生きて

いと思

つって

カコ

5

う

多れ血し去へし も男 1 モ よ で (V て 糖 と う。は、 1 グ 高 いうの 女とも 2 カ月 めま 口 です す。 ビ課ン題 番 載は 血 8 心 ね 5 \mathcal{O} A 3 糖 大きな課題でする割もいて、これ を言わい ・ 6 以 ・ 6 以 1のに 配 てい ないので、課題です。 れ上 こんなに になると る ます。こ 糖 **⊘ 6** って、は、 値 どうで を出過

- 均の血 じついて

ぎているのはなぜだろう?など、をつけているのに、塩分を取りす行かない理由や、日ごろ減塩に気来月号では、要医療でも病院に 人の話は止まりません!つづく…。

とな!い 回が血 ているところではあるのですせっかく健診を受けていた回調べてみて分かりました。が病院に行かないということが病院に行かないということが血糖値の要医療の人の43・1分と!血圧の要医療の人の43・1分と、 もう 血 うこと け医 1 れ療 ば いな 今人 け

う結 等圧でに っ女のてと収 へとも で、 が おい 女性はなっては、グラ 女いまに期 7 高血 い圧 男性は●いがラフ い男 人性

が 多国のこ



家族の応援がなければできなかった

出番です

とくなが きわこ

徳永希和子さん(遠)

女性で県内初 元宮城県野球連盟公認審判、町スポーツ推進委員

審判になったのは38年前です。子どもの野球にはまって、いつも応援に行っていたんですが、子どもが応援されるのを恥ずかしがり、じゃあ審判だったら子どもの心も変わるかなと思い、目指すことにしたんです。

でも、審判になるまでは結構かかりました ね。座布団をベースに見立てて、何度も何度も 練習しました。球場では、ボールが飛んだら同 時に走って、見る位置や角度、ベースの場合は 一呼吸おいて落ち着いて判定するとか、塩釜審判 部の皆さんにいろいろと教えていただきました。

きわどい判定の時は、今でこそ映像判定がありますが、その頃は、ありませんからね。今のはセーフではないかと抗議された時もありました。

私は、県内女性初で珍しかったことや髪を短くして、帽子をかぶっていたので、男性にみられることの方が多かったんです。声を聞いて、初めて女性だと気づかれ、びっくりされた時もありました。当時は、塩釜地区の審判が30人くらいで、県内だと何百人といたと思いますが、その後もおそらく女性は私一人だったと思います。今は、いるかもしれませんね。

あの頃は、子どもから社会人までの試合の審判をしました。野球チームも多かったんですが、だんだん子どもの数も減り、会社関係の野球チームも減って、今は審判する機会が中体連や新人戦、河北杯くらいなんだそうです。寂しいですね。

私は、ホームランを打ったとかよりも、1-0とか試合が拮抗しているときのほうが見応えを感じます。この監督さんならスクイズしてくるかなぁとか、こういうサインを出しているから、こんな風に来るかなとか、試合を読むんです。

当時の仙台育英学園高校の竹田監督は、「ただ打っただけではだめなんだ。その1点を取るのが大変、取るためには小細工も必要なんだ。バントというのはすごいんだぞ。」とおっしゃっていました。

大変だと思ったことはなかったですね

早朝の試合もありましたが、今思うと若かったからできたのかな。何よりも夫の理解があったからですね。

当時は、ガソリンスタンドに勤めながら審判をして、バレーボールもしていて土日もありませんでしたが、大変だと思ったことはなかったで



審判をする徳永さん (広報しちがはま昭和 63年6月号から)



すね。料理も大好きで、どんなに朝が早くても手作りでした。当時、生まれ変わったら古民家で料理を出したいと思っていたくらいです。

私は、だらだらやるのがダメなんです。野球は 野球、仕事は仕事、料理は料理と都度、気持ちを 切り替えていました。

審判を辞めたのは18年前です。その理由は、夫の会社が忙しくなって、それまで夫にたくさんの応援をしてもらっていたので、今度は夫のために一生懸命になろうと思ったからです。

野球を通して、子どもからも周りの人からもたくさん教えられ、エネルギーをもらいました。仕事にもプラスになりました。それが今に生きています。スポーツ推進委員を25年務めさせていただいているのも野球のおかげだと思っています。

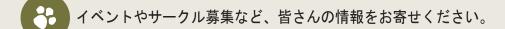
今、子どもから、「お母さん、歩けるうちに一緒にゴルフをしよう」と言われています。いつか、家族で回れたらいいですね。

審判は、家族の応援がなければできなかったし、そのきっかけを作ってくれた子どもたち、夫に感謝、皆さんに感謝ですね。今でも人のつながりが広がり続けています。

もし生まれ変わったら、また子育てしたいなぁ。

みんなの

Ŗ,



- 女性合唱団"和ぐ" 30周年記念コンサート ソプラノの調べ 独唱 三神博子、ピアノ 石井みか 一緒に歌おう 青春の歌、賛助出演 楽団トロイカ
- ●とき 1月18日回 開場12時30分 開演13時
- ●ところ 七ヶ浜国際村ホール
- ●入場無料
- 間女性合唱団"和ぐ"代表 金丸 ☎357-4689
- ▶ 天気と防災について考える講演会 多賀城・七ヶ浜商工会女性部若手後継者等育成事業
- ●とき 12月20日田 10時~
- ●ところ 七ヶ浜町中央公民館 大会議室
- ●内容 みんなで考えよう!気象災害と地域の防災 講師 篠原正(気象予報士)
- ●定員 先着100名、直接会場へお越しください。 (男性も参加可能です。)
- ●入場無料
- 問多賀城・七ヶ浜商工会 ☎365-7830
- パリテクセンター宮城 3月入所受講生募集 ●訓練科名(定員)

①溶接施工科(7) ②CAD・NCオペレーション科(13) ③スマートプログラミング科(14名)

- ●訓練期間 3月3日次~8月28日金
- **●募集期間** 1月5日周~1月30日逾
- ●受講料 無料(テキスト代や作業服等の経費の 自己負担があります)
- 間ポリテクセンター宮城訓練第一課 ☎362-2454
- 国立県営宮城障害者職業能力開発校 令和8年度受講生2次募集
- ●科名 ①Webデザイン科 ②OAビジネス科 ③総合実務科
- ●募集人数 ①~③当校のホームページをご覧

ください。

- ●訓練期間 4月9日承~令和9年3月10日承
- ●募集期間 (1)②12月22日用~1月16日金
- ③12月10日承~1月7日承
- ●選考日 ①②2月6日金 ③1月23日金
- ●選考場所 宮城障害者職業能力開発校(仙台市 青葉区台原5丁目15-1)
- ●募集対象 ①②身体・精神・その他の障害の ある方(知的を除く) ③療育手帳所持者

※「その他」とは、難病・高次脳機能障害などの診 断を受けている方で、手帳をお持ちでない方も対 象となります。

●その他 費用・応募方法など詳しくは、当校の ホームページをご覧ください。

問国立県営宮城障害者職業能力開発校

₹233-3124 FAX 233-3125

E-mail syokn@pref.miyagi.lg.jp

「建設業退職金共済制度」(建退共)

「建退共制度」は、建設現場で働く人のた めに国が作った退職金制度です。

※加入できる事業所 建設業を営む方

※対象となる労働者 建設現場で働く人

※掛金 1日320円(掛金は

全額事業主負担。掛金は、 証紙または電子ポイント で納付)

間建退共宮城県支部 ☎263-2973



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

応募方法 答え・住所・氏名を明記の上、12/17 ®まで、ハガキまたはメー ルでご応募ください。(kouhou@shichigahama.com) 10月号の答えは、(ア)

Q 肥満細胞が出すホルモンの作用は?

(ア)血圧を下げる(イ)血圧を上げる(ウ)血糖を上げる

8:00~12:00 花渕浜多目的広場

●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。 週七の市実行委員会 ☎070-5099-7337



毎月第3 承は、みやぎ水産の日

14時30分~15時30分

●七ヶ浜の「旬」の鮮魚貝類が勢ぞろい!! ※天候により中止となる場合がありますので、事前にお問 い合わせください。 **問宮城県漁協七ヶ浜支所 ☎349-6222**

能登半島地震も踏まえ、総合防災訓練

11月3日に、亦楽、笹山、吉田浜、花渕浜、代ヶ崎浜、東宮浜、要害、御林の8地区合同総合防災訓練が行われました●この訓練は、令和5年に行われた湊浜、松ヶ浜、菖蒲田浜の3地区合同防災訓練に続く訓練で、今回は、昨年発生した能登半島地震も踏まえた訓練となりました●拠点避難所となっている亦楽小の体育館では、避難者情報の把握(写真右上)と要支援者安否確認、簡易ベッド(写真下)や宿泊用間仕切りを組み立てる避難所設営など、避難所での一連の流れの訓練が行われました●校庭では、救急救護や炊き出し、消火訓練をはじめ、濃煙体験や高所作業車の体験も行われ、代ヶ崎浜漁港では船による支援物資搬入訓練(写真右下)も行われました。



猛暑で心配されていた米。JA 仙台管内の 1 等米比率が平均 86.72%で、地域によっては 40% 台もあっ た中、七ヶ浜町の 米は100% 1等米でした。





地域の防犯活動に尽力

10月10日に仙台市太白区文化センターで開催された全国地域安全運動宮城県大会で、岩本松治(いわもとまつじ)さん(湊)が防犯栄誉銅章として、全国防犯協会連合会会長から表彰●髙橋久(たかはしひさし)さん(境)は防犯功労者として、菖蒲田浜防犯実動隊(代表 渡邊長敏(わたなべながとし)さん)が防犯功労団体として、宮城県防犯協会連合会会長・宮城県警察本部長から表彰されました●皆さんは、多年にわたる防犯意識の普及高揚や地域における防犯活動に尽力し、安全で安心なまちづくりに貢献された功績が認められたものです。



地元の様子を学び続けていきたい

東日本大震災の記憶を後世に伝えるため、11 月1日に震災伝承現地ツアーが行われ、震災当時の写真が展示されている「みんなの家」で町全体の被害の説明を受けた後、実際に花渕浜と吉田浜沿岸を巡りました●参加者から、「その場に立つことによって、当時の町民の方の気持ちをわずかながらに想像することができました。ここまでくるのにたくさんの方の頑張りがあっての今だと思うので感謝の気持ちがわいてきました。」、「定期的に参加して、自分の地元の様子を学び続けていきたいです。」などの感想が寄せられました。







多彩なジャンルで、楽しい文化祭

10月26日に七ヶ浜国際村で七ヶ浜町 文化協会主催の第38回文化祭が開催され、展示、舞台、販売の部で22団体が、 1年間の研さんの成果を披露しました● 会長の鈴木慶二(すずきけいじ)さんは、「昨年は文化協会が40周年。今年は次の50周年に向けて、展示も舞台もかなり力を入れました。舞台ではジャズやバレエ、タヒチアンダンス、チア、合唱など、多彩なジャンルで盛り上がり、大変楽しい文化祭でした。」と声も弾みます。来年も楽しみ!●写真は、スイングポートオーケストラ

おなかもこころも満腹

11 月 9 日に、魚介類や農作物など旬の食材などを出店した産業まつりが、花渕浜多目的広場で開催され、約 11,000 人の人出でにぎわいました●開始早々、淡路島のタマネギ(写真)と朝日町のリンゴの販売ブース、500 杯限定で振る舞われた町漁協婦人部によるタラの海鮮汁には長蛇の列ができました●さらに今回は宮城県漁協七ヶ浜支所主催で、鳥羽一郎さんによる漁船海難遺児チャリティ「漁港(みなとまち)コンサート in 七ヶ浜」が開催され、ながすか多目的広場を臨時駐車場にして、バスによるピストン輸送を行うほどの盛況ぶりでした●販売の他に、ステージでは吉田浜獅子舞やチアダンス WINGS、幹 (MIKI)支援ライブ、七ヶ浜国際村の NaNa5931 によるミニ公演、近代七宝焼き発祥の地の愛知県あま市の体験コーナーや町職工組合によるミニ上棟式(餅まき)もあり、おなかもこころも満腹の1日でした。

防衛功労として叙勲





平井誠治(ひらいせいじ)さん(遠、准陸尉)が、防衛功労として瑞宝単光章を受章しました●平井さんは、陸上自衛隊東北方面後方支援隊として、主にレーダーや無線機器等、通信関係の整備等、長年にわたり前線に立つ自衛官の後方支援を通じて国の安全に尽力された功績が認められたものです●平井さんは、「入隊以来、上司や同僚に助けられ、楽しく、厳しく仕事をすることができました。陰ながら支えてくれた妻にも感謝しています。」と喜びも一入です。

250 回記念の七の市

21年前に始まり、10月26日に250回を迎えた七の市が花渕浜多目的広場で開かれ、あいにくの雨にもかかわらず、

約 700 名の買い物客で にぎわいました●この 日は、先着 250 名に朝 日町のリンゴがプレゼ ントされ、射的や駄菓 子などの縁日コーナー、 ハロウィン仮装コンテ スト、トランプのマジッ クなどの大道芸に子ど もたちも大はしゃぎで した●毎回人気のビン ゴ大会では、米2キロ が当たるとあって大人 たちも真剣な面持ちで 番号カードとにらめっ こ●雨にも負けず、楽 しい一目でした。



思わずウルウル

10 月 21 日にアイグラン保育園汐見台で 権擁護委員 5 名の皆さんによる人権子ども教室 が行われました●いじめをテーマにした、やな せたかし作の「ぐらぐらもりのお化け」の紙芝 居をはじめ、七ヶ浜オリジナルの「ありがとう ダンス」を子どもたちと一緒に元気いっぱい踊 りました●最後に子どもたちからのサプライズ 「虹」の歌のプレゼントがあり、皆さん、思わ



ずウルウル●星洋子さん(菖)は、「2市3町で保育園や幼稚園を訪問しているのは七ヶ浜だけです。 皆さんには、コロナ禍の時も受け入れてくださって、私たちは毎年楽しみにしているんですよ。 つながりを大事に活動していきたいと思います。」と活動を振り返りました。

F ック費 助

受診と申請をお願いします。 みがまだの方はご連絡くださ 申し込んだ方には申請書を送り るためには申し込みが必 ス健 部を助り ク発見の づくり が がいします。 申し込期限までに医療機関の ため、 います。 K Ш. 必要です。助成を受 ツク費用 別成を受 疾患

●申請期限 2 月月 27 31 日日 金 生

●助成金額 一人につき1万円(検診 ●対象となる検査 頭部順、MM検 を含む脳検診または脳ドッグ等 の、55、60、65、70歳になる方 の、65、70歳になる方

■健康福祉課健康増進係☎35-7449 財成の対象となりません。 た方や保険診療の一部負担金は、 た方や保険診療の一部負担金は、 料金が1万円以下の場合は、全額助成)

税 年

新築家屋などの 評 価 調

が訪問します。該当する方はの評価額を算出するため、この評価額を算出するため、これます。課税の基礎となるの評価を存むの基礎となる。 問します。該当する方には順価額を算出するため、調査員ます。課税の基礎となる家屋8年度から固定資産税が課税和7年中に完成する家屋には、

> 間日次 日程等の調が 税務課固定資産税係 整にご協力ください。 ますので、 357 7 4 5 調査

> > としてみ

かされ軽 取

正減され. 3年

ま は

住宅

用

が、

家屋 代替家屋に係る税

被災家屋の床面積相当分につい 多屋 代替家屋に係る税額のう 4年度分が2分の1、その後の

税 の 座 振替の皆さま

週町税等徴収特別対策室☎35-7453預金残高の確認をお願いします。指定口座から自動振替になります。納税の口座振替は、納期限の日に

特例を受けるには、税務課に

務 証 明 の お

きません。 てご本人でないと証 務証明 書の 申請 明書は、 書を発行で 原則とし

る場合は、たとえご家族の方であい外は2点以上が必要です。 以外は2点以上が必要です。 写真付き身分証明書は1点、それ証明書が必要です。 圓税務課住民税係 ☎55-7452っても委任状をお持ちください。 また、 明書が必要です。また、税務証明書 書発行には

固震 定災に 産税のによる代 特替 例土 地 家屋 の

した場合、固定資産(都市計、それに代わる家屋や土地を取、または被災住宅用地の所有者震災により滅失・損壊した家 税に特例が 適 囲され ます。

申請 **の** 際 願 LI 問税務課固定資産税係 ☎37-7451 告書の提出が必要です。 2年度分が3分の1減額されます。

注国 意ください保の資格喪失後、

ら社会保険へどう、出された方や就職等により国という)加入者で七ヶ浜町は は資格喪失の手続きが必要です。国保の資格を喪失した場合につい 町の国保は使用できなくなります。 社会保険へ変わった方は、 国 七ケ

いただく場合があります。 浜町が負担した医療費を返還して 療機関等で受診すると、後日七ヶ ないと、そのまま保険税が請求さ ただく場合があります。 国保の資格喪失の手続きを行わ

康保険被保険者資格証明書」の交ある方は、事前にお勤め先から「健ある方は、事前にお勤め先から「健める所に医療機関を受診する予定のや資格確認書がお手元に届かない社会保険の資格情報のお知らせ の会社にお問い合わせください。付が受けられます。(詳しくはお提示すれば社会保険の資格にて医 付を受けてください。医療機関に お勤 医 療給

国保の資格喪失手続きに必要なもの

相当する部分の

固

定資産(都

市 宅

替土地のうち被災住

広報七ヶ浜 2025. 12● 10

健 康



七ヶ浜町のまちづくりを支援

10 月 20 日に、明治安田生命保険相互会社の仙台支社 塩釜営業所長の千葉順子(ちばじゅんこ)さんから、七ヶ浜 町のまちづくりにと寺澤町長に寄付金が手渡されました ●この寄付金は、明治安田グループと従業員の皆さんが 出身地や居住地等のゆかりのある市町村に寄付する「私 の地元応援募金」●町と明治安田生命は、令和 4 年に包 括連携協定を締結して以来、毎年、敬老会や親子すまい るフェスタなど町の催しでの町民の健康測定をはじめ、 循環器病の啓発活動、行政サービスの案内など、まちづ くりに積極的に支援をいただいています。

> 全納 額め がた 社会保証 険金料保 控険 除料 のは 対 象

日本年金機構発送される『ている場合も控除が受けられ に和保住納7険民 配 偶 追 『者やご家族の保険料を支払っご自身の保険料だけでなく、「納保険料なども含みます。ま 8 年 料 た保 i 月 控 除 申 1日 険 0 告 Mなども含みまt 殴料で、過去の欠 料 対象となります。 に から お料 いは、 12 月 31 7 全額 所 年度分 ·ます。 日 が税 にまで 令

す。そのためにも保険料は納め忘れ事故など万一のときにも心強い味方。国民年金は、老後はもちろん不慮 ないようキチンと納めましょ をご確認ください う。 次方で

住宅借り上げや住宅手当を導入

720万円

(国民年金保険料)

品明書』 『社会保

対象者と発送時期 7年1 からに 11 納 付された 月上. れた方には、 1から9月30 30 次 10 日

が 確 力 と対 K できるも 等 象被保険 \mathcal{O} 者の (\ \ \ \ \ \ イナン 個 人番

バ号

t 民の に (運転免許なので、 健康保険資格で(運転免許証符) 確 等 認書 確 認で (お きる

持

、 した社会保険 ちの方のみ) 」民健康 町民 生活課国 しまたは次 資格 保年金係 (資格情報の資格 確認書等 357 7 の格 . 4 おが 知確

城 深県事 主業復興 型雇 崩 創 出 助

の認定申請(新規)の受財間が終了することに期間が終了することに別成を実施した助成を実施した。 ●**雇入費** 了しますので、申請をご検討くださ って国の第2期復興 了することに伴い、本助成金って国の第2期復興・創生助成を実施しています。今年 (中小企業型) 主などを含む)を対 受付は今年度で終 所在する中

対象 住宅借り上げや住宅手当を 上限 1事業所当たり3年間で総額720 日本報 対象経費の4分の35 受付期間 対象 被災4 被災求職者を雇い入れた事業主1事業所当たり総額2千万円 万円 12月5日金~1月 3相 16 日

労働者1人当たり3

年 間

※申請に https://www.pref.miyagi.jp/sc 人付期間 た後に求職者を雇い入れた事業主 は一定の要件がありますの 令和8年1月26日 囲まで お問 課 い合わせください。 73 797 $\overset{'}{4}$ 6 1

●和7年11月11日 ●和のきん加入者ダイヤル までの間に納付された方(までの間に納付された方(和(1280月年の31 和 12 対日 マイナンバーカード専用

12/14 $12/11 \cdot 25$ 平日夜間と休日窓口 (日) (*) (*)

成

金

17時15分-19時30分 9時-12時

●マイナンバーカードの受取り、 電子証明書の更新、申請サポ、

●その他マイナンバーカー に関連した手続き(保険証の登録、 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日中の 問町民生活課戸籍住民係 ☎357-7445

|の納期限

期限まで納付されない場合、督促手数料および延滞金が加

子にんより。		١	圆町忧寻以松村川对水主 🚨 557 / 5						JJ			
·	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
●町県民税			1期		2期		3期			4期		
●固定資産税		1期		2期		3期			4期			
●都市計画税		.,,,		_,,,,		-, ,			.,,,,			
●軽自動車税		全期										
●国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
●介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
●後期高齢者				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
医療保険料				177]	<i>∠7</i> ∜∫	J70]	1777]	J77]	070]	170]	O7₹]	J7₹]

家庭、地域

域

ま

たは

職

場

に

お

け

応募作品は応募作品は

はもの

のに限

一人1点とし、標

表

コ マに

ンクー

ル

等に

衣かつな

L

たもの

品未る

※ 5

七ヶ浜町の友好の町、山形県朝日町との地域 間交流「山のつどい」が10月18日に朝日町で 開催され、松ヶ浜小と宮宿小(みやじゅくしょ う) の児童や関係者 52 名が朝日町の魅力を堪 能しました●朝日町特産のリンゴ狩りでは、も



ぎたての真っ赤なリンゴを袋一杯に詰め込み、ご満悦のこの笑顔です●七ヶ浜町と朝日町の混合チ によるモルック大会では、和気あいあい互いに声援を送りあい熱戦が繰り広げられ、参加者同士と両町 の絆を一層深めた一日となりました●山形の芋煮やリンゴのデザートなど、朝日町の皆さんの心を込め た美味しいおもてなしも最高でした。

曜歴

、年末年: 史

始館

館四

365

5

5

6

7

予 事 務

課指導係

組合消

防

本部 消

361

1

6

1

休

問品松塚

西

0

浜

貝

塚

出

土

骨

角

製

塩

釜

地

X

者には直

接

通

知

協出土資: ●展示資

資

料

ケ

浜

町

吉

田

浜

貝

ところ

利府

町

文

化

交流

セ

「リフノス」

火標語募

営住

宅

居者の

ヶ 管 浜 内 応募 . (塩 資期 格 竈 市・多賀城市・松島町・ 塩釜地 月 8 日 区 消 1 防事務 8 組金

が学生の部 通学する方。 町・ 部 中学生以 利府町) 小学4年 Ĺ 生 居 以 住 はまたは

配布場所 ませ

代ヶ崎浜

名(フリガナ)、年齢、

30 ん。 配 分 12 地区住宅名 2LDK 3LDK 1LDK 松ヶ浜 菖蒲田浜 1 2 3 花渕浜 吉田浜 1

野送は行いませ 米土 日 を 除 消印有効 募集要項の 申込期間 募集住宅と戸数 1 日 分時 用 12 月 1 8 日 用 (

12

日

$12/3 \sim 9$

「障害者週間」は広く障がいのある方の 福祉について、関心と理解を深めるために 設けられた週間です。障がい者の自立と社 会参加を実現するためには、町民の皆さん の理解と協力が大変重要です。障がいの有 無や程度に関わらず、誰もが暮らしやすい まちを一緒につくりましょう。

間健康福祉課障がい福祉係 ☎357-7449

・七ヶ浜 島 湾三 町 町 松文 島町出張展 化 示

5

メ 話

ル

を明記

号

は

がきに

ノるミニ とき Ź 文化 時 ケ N 17 時 浜 11展財町 歴史資料を各町で紹松島町・利府町が訳 田田 入館無料です。 Ź 月 8日 所

yobou@sioshou. 入選 発

1 月 下 旬

務組合消 防 課 指 導

市 塩釜地 防区 17

〒985-0021 22 号 塩竈 事 1

「マイナ救急」実証事

塩釜地区管内の消防署の救急隊は、令和7年10月1日か ら「マイナ救急」の実証事業を実施しています。

マイナ救急とは 救急隊員が傷病者のマイナ保険証 (健康保険証として利用登録したマイナンバーカード) を活用し、病院選定に役立つ、病歴・かかりつけ医・服 用している薬等の情報を把握することにより、救急業務 の迅速化・円滑化を図る取組みです。

- ●対象者 マイナンバーカードを所持していること
- ・マイナンバーカードへ健康保険の情報を登録していること
- ・傷病者の同意があること(傷病者の意識がない場合、本人 の同意がなくとも情報閲覧することがあります。)

※お願い 119番通報をした際に、指令課員から傷病者のマ イナ保険証の準備の依頼や、救急隊からマイナ保険証の提示 を求めることがありますので、実証事業へのご理解、ご協力 をお願いします。また、もしもの時に備えて、外出時にもで きる限りマイナ保険証を持ち歩くことを心掛けてください。

圓塩釜地区消防事務組合消防本部警防課救急室 ☎361-1612

広報七ヶ浜 2025. 12 • 12

ペットボトルの水平リサイクルに 関する協定を締結

使用済みペットボトルを原料に、新たにペットボト ルを作る「水平リサイクル」に取り組むため、七ヶ浜町、 多賀城市、利府町、松島町、宮城東部衛生処理組合がサ ントリーホールディングス㈱と協定を締結しました。

水平リサイクルは、新たな化石由来原料からペッ トボトルを作るのに比べ、二酸化炭素排出量を約 60%削減することができます。

町では、これまでも収集したペットボトルをリサイ クルしていましたが、今後は先進的な技術による質の 高いリサイクルを行い、さらなる循環型社会の構築を 目指します。 問町民生活課環境生活係☎357-7455

ら第6項症まで、また手帳の障害の程度が特に該当する障害がある。

Ā

ま

特 いる。

定疾

6項症まで、またの障害の程度が特

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」

皆様からいただいたご意見は、

浜町高齢者福祉計画・第10期介護保険事

業計画(計画期間: 2027~ 2029) に活かさ

れます。調査票が届いた方のご協力をお願

問長寿社会課介護保険係☎357-7447

集約して令和8年度に策定予定の「七ヶ

「在宅介護実態調査」にご協力を



園児から町長に感謝状

「いつもお仕事ごくろうさまです!」。11月12日に第2柏幼 稚園の子どもたちから寺澤町長に感謝状と手作りのカレンダー が贈られました●寺澤町長が「皆さんから一番元気をもらいま す。」。早速、町長室の去年の感謝状とカレンダーを交換しました。

月

額

所

、『『『新世帯等の場合は、21所得が15万8千円以下である。(持ち家がない方など)に困くてレス・

万

3。(障害者世

で住

ある。

困っていることが

が明らか

る。

市住先七

町村をある

あ浜

または新た

しく

勤

務

す

町は

お新たに

*

る。 い町内に

を必要とする。

民税等を滞

納

l

7

いな

問課問

込

資

べてに該当

「する方)

者

関

ける法

律

に

規

(11) (10)海 生 大原は別戦た 配ハ5 外 活 臣 子 外からの引揚者で引き揚活保護を受けている。 臣の認定を受けている。 子爆弾被害者として厚生第1款症 セ 1からの暴力の防止ン病療養所入所者 引揚者で引き揚 止 及び 生 げ 労 被 後

いします。

の程度が1級から3 3精神障害者保健福祉1級から4級まで)公営住 満 てら 所 暴力団員でない。 以下の条件の られる。
「得がある方を連帯保」 60 居住していな 6歳以上 条件の 宅 (災害公営住 いずれかに該当する方)(①の条件すべてに該当 障 害 宅 証 0 を含 程 人に |度が 障 た 害

> 本間 部 自 仙台募集案内所 5 / 5 0 18



ドからお問合わせください。 随時説明会を行いますので、一 ※仙台駅東口案内所(桜井ビル 自衛隊奨学生(1₁ (1月15日米) 自 **|衛官候** 上自衛 隊高等工 (補生) 月 月 28 30

ル

4 F

)でも

次

元コ

日 日

承 金

7 年度自 衛官等 募

募集種目(締切 **|**科学校生徒

海遊ほのぼの農園利用者募集

●実施期間 1月31日まで

令和8年4月からの、「海遊ほのぼの農園」 (家庭菜 園用の畑)の利用者を募集します。野菜や花の栽培に チャレンジしてみませんか。

- 菖蒲田浜字大谷地88-1他 町内に住所 ●場所 ●資格 を有する方 ●料金 1区画5千円(年間) ●期間 和8年4月1日~令和9年3月31日 ※希望により最大令和 13年3月31日まで延長可 ●募集期間 12月19日まで ※利用の可否については、来年1月下旬以降、個別に連絡します。
- 間申込 まちづくり振興課産業振興係 **2**357-7444

あなたの運転年齢・運転技能をチェック

ドライビングシミュレーター体験会

体験は、運転免許保持者に限ります。無料です。

- ●とき 12月22日別、23日例 各日 9時30分~11時30分、13時30分~16時00分 ※一回当りの体験時間は15~20分程度
- ●ところ 役場1階相談室 体験希望の方は、下記まで事前にご予約を お願いします。
- 問予約 防災対策室 ☎357-7437

第18回「いじめ防止標語コンテスト」全国賞 小学生の部 汐見小6年 山田明愛(やまだあんな)さんの作品

宮城の女性つながりサポー・女性の相談窓口 卜型

ス談 と気持ちを聞かせてください。 うまく言葉にできないけれど、心が すこともできます。 つらいと感じることはありません の提供ができる窓口を一緒に ?ひとりで抱えずに、どうかそっ の内容に合わせて、行政サー 女性相談員がお聞きします。 不安や疲れ、気持ちの落ち込み…。 ビ相 探

出張相談会

●ところ 七ヶ浜国際村 11 時 6 16 時

・お盆・年末年始を除く) 2月28日田まで、毎週の丞田(祝 ☎10時~13時 電話に相談 四265-8866 日

または生涯学習課837-3302活動法人キミノトナリ826-8866 **間**仙台北地域受託者 特定非営利間) ⊗®①の19時~21時に返事 メール・ラインによる相談(24時

子育

チン)予防接種 ■ R (麻しん・I 風 L ん 混合ワク

チン)予防接種の助成(無料)期間MR(麻しん・風しん混合ワク をご確認ください。

> 日前日まで) 24月に至るまでの問 お子さん (2 が 就 12 0) 月 誕か 生ら

入学する年の3月31日まで)
に入学する前の年の4月1日からで小学校入学前の一年間(小学校) 5歳児以上7歳未満

た方へ) 令和 6 年度内に接種できな ゕ っ

した。 9年3月31日まで延長となりまⅠ期・Ⅱ期の接種無料期間が令和できなかった方について、MR、 由に、令和7年3月末までに接種ワクチンの供給の偏り等を理

M まだ接種がお済みでない方は、 R、I期・Ⅱ期の予防接種を受

けていただきますようお願いします。接種には窓口で予診票の交換が必要です。 第**I期対象** 令和6年度内にお子 さんが12月から24月に達した方 さんが12月から24月に達した方 が必要です。 が必要です。 学する年の3月31日まで)

再造 接血 接種費用助成 與幹細胞移植物

に接種した定期予防接種の効果がを目的として、造血幹細胞移植前感染症予防と経済的負担の軽減

該当する方は、子ども未来課までする費用を助成します。①と②に場合に受ける再度の予防接種に対期待できないと医師に判断された ご連絡ください。 場合に受ける再度の予防接種に期待できないと医師に判断され

と医師に判断された方期予防接種の効果が期待できない別造血幹細胞移植前に接種した定 ②再度の予防接種を受ける日に 歳未満の方 いて、七ヶ浜町に住所を有する20②再度の予防接種を受ける日にお

クラブ使用申請令和8年度七ヶ浜 町 放課後 児 童

さい。

さい。

は必ず手続きを行ってくだできなくなります。使用を希望すできなくなります。使用を希望する場合は令和8年4月1日から使用用している児童も、申込みがない用している児童も、申込みは毎年必要です。現在、使

1 令和8 年 4 月 1 休 日 業 から 期 間 使用 に 使 を

下校後に家庭にいない ●**使用要件** 町内小学 用を希望する方 用を希望する方 内をご確認ください。 その他要件については、使用案 校後に家庭にいない世帯の児童。 生から6年生までの児童のうち、 町内小学校に通う1

①はまぎく放課後児童クラブ)申請受付をする放課後児童クラブ

②さくら放課後児童クラブ (沙見小)

> まつかぜ放課後児童クラブ (松ヶ浜小)

④まつかぜ放課後児童クラブ分館 (松ヶ浜小)

なお、申請用紙等は子ども丰保護者がお申し込みください。 ●申請方法 所定の申請用紙に勤 未来

課で配布しています。)1次募集受付期間 12 月 10 日 **K**

就学援 助•

品費を入学前に支給します。(町の童・生徒の保護者の方に新入学用により就学が困難と認められる児学校への入学予定者で経済的理由令和8年度に町内の小学校・中 |日までです。| |申請受付は、1月5日から2月 (助要綱に該当する方が対象です。) 就 和8年度に町内の小学校・学援助費の入学前支給制度

奨学資金の貸付

申請を受け付けていますので、エブサイトをご覧ください。随い合わせいただくか、七ヶ浜町 L 的 請を受け付けていますので、おブサイトをご覧ください。随時 合わせいただくか、七ヶ浜町ウ詳しくは、教育総務課までお問 奨学資金の貸付けを行います。 理由により就学が困難な方に対 .等専門学校、大学に在籍し、経済 学校教育法に規定する高等学校、

令和7年度塩釜地区統一防火標語 入選 七ヶ浜中1年 渡邉慶斗(わたなべよしと)さんの作品

国際交流員(CIR)の

七ヶ浜発見! 小中学生の礼儀正しさに感動!

七ヶ浜に来て、もう3カ月が過ぎたのかと自分でも信じられません。七ヶ浜に来て何に驚いたかと聞かれると、最初のころはあまり気づけなかったのですが、3カ月目に入って、いろんなところで気づいたことがあります。



ジャネット・メイヴ

七ヶ浜には心が広く寛容な人が多いことです。過去に1年間住んでいた東京に比べると、少し感じが違います。また、人がよく集っていて、コミュニティがあると感じました。さらに、小中学生の礼儀正しさも印象的です。国際村のイベントに来るたびに、スタッフにお辞儀をしたり、「ありがとうございます」と丁寧に挨拶したり、とてもきちんとしていて感動しました。

公共機関 年末年始の休業等

- ◆役場 12/27 ① ~ 1/4 印
- ◆生涯学習センター (中央公民館、老人福祉センター、図書センター)、町内スポーツ施設(アクアゆめクラブ)、アクアリーナ 12/28 国~ 1/5 周、
- ◆歴史資料館 12/27 ①~ 1/5 用 *1/5 用は休館日
- ◆七ヶ浜国際村 12/28 □~ 1/4 回
- ◆七ヶ浜町民バス「ぐるりんこ」 年末年始の運行(12/31 ~ 1/5)

日	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4• 1/5
運行	土日	運休		土日祝日 ダイヤ	通常運行
内容	ダイヤ			日中時間帯路線を 一部迂回運行(※)	

※初詣に伴う塩釜神社入口付近の交通渋滞が予想されるため、日中時間帯の路線で一部迂回運行します。 「本町」「塩釜神社入口」バス停には停車しませんのでご注意ください。迂回路図については、バスの車内、塩釜市内のバス停、町のウェブサイトにてご確認ください。

なお、年始の日中時間帯、塩釜方面の運行については、交通事情により遅れる場合があります。

間(株)ジャパン交通 ☎366-2511

◆ごみ収集 年末年始のごみ収集は表のとおりです。休み中はごみを出さないでください。また、年始には大量のごみが予想されますが、ごみの減量・分別の徹底にご協力をお願いします。

地 区	年末の最終収集日 (ごみの種類)	年始の収集開始日 (ごみの種類)			
湊、松、菖、笹、	12/29頃	1/5⑨			
汐1~5丁目	もやせるごみ	もやせるごみ			
花、吉、代、 汐6丁目、 汐南1・2丁目	12/30必 もやせるごみ	1/5 周 プラスチック資源			
東、要、境、遠、	12/30%	1/6®			
亦、御	プラスチック資源	プラスチック資源			

- ※ごみは当日の早朝から8時30分まで、決められたごみ集積所に出してください。
 - 問町民生活課環境生活係 ☎357-7455

※年末になると、し尿処理収集の申し込みが多くなり、収集できなくなる場合があります。お早めにお申し込みください。

- 間申込 (有)七ヶ浜衛生工業 ☎363-1959
- ◆塩釜地区りふ斎苑 休業日 12/29 周、1/1 承~ 4 回
 - 問塩釜地区消防事務組合環境課 ☎363-2777塩釜地区りふ斎苑 ☎353-7571

交通規制・片側交互通行

道路工事により、車両片側交互通行にご協力をお願いします。また、現地予告看板にて交通規制と休工の期間を事前周知します。

町事業 ~ R8.3.31 町道七ヶ浜縦断線 (9:00-17:00 片側交互通行)

① 沙見台 1 丁目 ■ 圆建設課 ☎357-7442

県事業 ~ R7.12.26 **県道 58 号 塩釜七ヶ浜多賀城線 (片側交互通行)** ②湊浜「七ヶ浜交番」付近

問仙台土木事務所 道路管理第 1 班 ☎297-4315





◆こんな時どうする?「しつけがうまくいかない」◆

幼稚園くらいになると、親に反発し、しつけが難しくなってきます。何度言い聞かせても身につかない、やろうとしない、約束も守れない、などで、悩む事はありませんか。そんな時の、ワンポイントアドバイスです。

●しつけようとしていることに無理はないか。

他の子との比較や、もう〇才だからという見方で、できることが当たり前と思っていませんか。そこを見直し、これだったらできるかなというレベルまで下げてみましょう。そのほうが、無理なく取り組めて、できた時の満足感、認められた時の自信や喜びが実感でき、次への意欲につながります。

●子どもと話し合い、折り合いをつける。

親からの一方的な言い分で、子どもに求めていませんか。まずは、子どもとよく話し合いましょう。それぞれの思いを話し、お互い納得したところで、約束事として決めるといいですね。子どもとはいえ、自分で決めた事は守ったりするものです。自分の言った事に責任を持つということを学ぶ良い経験になります。

しつけは、細く長くです。すぐに結果を求めず、気長にやっていきましょう。また、しつけとはいえ、つい怒り過ぎてしまった時は、子どもに謝りましょう。親子間で、素直に謝れる関係作りは大事です。



◆保育士との関わり◆

まつぼっくり広場では、生活、遊びの中で保育士と1対1で関わる時間を 大切にしています。個々に寄り添い信頼関係を築いた上で、人との関わり方 や集団行動などの社会性を育てています。ここでの経験が、幼稚園等の大き な集団生活に無理なく馴染んでいける一歩につながると考えています。

行事へ参加希望の方は予約が必要ですが、当日参加が可能な場合があります。

♥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、飲み物をご持参ください。

● 12/4 ★ $13:30 \sim 14:00$

●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

●12/10 ★ 10:30~11:00

♥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。 先着 6 組(予約制)

- ●12/12 逾 13:30~14:30 0 歳児と保護者

●あそぼ・あそぼ

クリスマスグッズ作りと12月生まれお誕生会です。

● 12/16 例 $10:00 \sim 11:00$

♥クリスマス会

●12/23⊗ $10:00 \sim 11:30$ サンタさんが子ども達にプレゼントをもってきます。 予約は12月1日から受け付け、先着20組

●年智状づくり

身近な素材で年賀状を作ります。はがき1 枚持参。

 \bullet 12/25 \Leftrightarrow 10:00 \sim 11:00

月日	行事名	名 場所		対象と内容、持参するもの
12/4	1歳6カ月児健康診査	母子健康センター		R6.4.10~R6.6.10生まれのお子さん
9	1歳児健康相談	子育て支援センター	個別に お知らせ	R6.11.1~R6.12.31生まれのお子さん
17	3歳児健康診査	母子健康センター		R4.4.16~R4.6.17生まれのお子さん
19	すこやか健康相談 (キッズ/マタニティー)	子育て支援センター	10:00 ~ 11:30	母子健康手帳 (身長·体重測定、離乳食相談等)
1/14	2歳6カ月児 歯科健康診査	母子健康センター	個別に お知らせ	R5.5.1~R5.7.13生まれのお子さん



子育て 支援センタ-

みんなで遊べる <u>「すまいる広</u>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 者の方の情報を換、 仲間作りの場にも なっています。

●平日 9:00 ~ 17:00

誰もが主役 テーマ:地域

「老若男女」「多種 多様」「バラエティ 豊か」。

地域にはいろんな人がいる。だから地域はおもしろい。

七ヶ浜町男女共同参画推進委員会

健 康 カレンダー

- ●健康診査・健康相談 の際には、母子健康手 帳をご持参ください。
- ●母子健康手帳交付は 完全予約制です。事前 にご連絡ください。



周 357-3302

- ●開館時間 9:00~17:00
- ●休館日 12/1、8、15、22周、 26金、28国~1/5月 1/13必、19、26月~ 30金

一般図書

- ●梧桐に眠る 澤田 瞳子/著
- ●天馬の子 高瀬 乃一/著
- ●イン·ザ·メガチャーチ 朝井 リョウ/著

●さらば!店長がバカすぎて 早見 和真/著

- - 後藤 敏和/著 ●いただきます。 喜多川 泰/著
- ●捨てられない男の「遺品整理奮闘記」 後藤 敏和/ 子どもの本
- ●えかきになりたいねずみくん 上野 紀子/絵・なかえ よしを/作
- ●ミッケ!9 すきすきミッケ ウォルター・ウィック/写真・ダン・マルゾーロ/文・デイヴ・マルゾーロ/文
- ●パンどろぼうとスイーツおうじ 柴田 ケイコ/作
- ●ほねほねザウルスぼうけん大百科 カバヤ食品株式会社/原案・監修・ぐるーぷ・アンモナイツ/編・著
- ●トラブル旅行社4トロピカル諸島で秘宝ハント 廣嶋 玲子/文・コマツ シンヤ/絵
- ●おばけのやだもん ちゅるちゅるうっどーん! ひらの ゆきこ/さく・え
- ※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『着物』 ●5分でできる帯結び きものSalon編集部/編

●いちばん簡単!まっすぐ手ぬいで着物リメイク 服と小物 高橋 恵美子/著

ミニ展示コーナー 12月のテーマは『クリスマス』 楽しい絵本を紹介します。ぜひお子さんとご利用ください。

12/13 三~ 27 三 通常 5 冊貸出のところ 10 冊 まで貸出できます。

食育 アラカルト

知らなかった! 子どもたちの 肥満の現状

文 学校給食センター栄養教諭

肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。家族みんなで取り組めると良いですね!

- ① 食事内容は、主食3:主菜1:副菜2・・・栄養バランスを整えるには、ごはんやパン、麺などの主食、魚・肉・卵・大豆製品のおかず(主菜)、野菜やきのこ類のおかず(副菜)の割合を3:1:2にして、汁物や牛乳、果物を加えて1食のバランスを取ります。
- ② よくかんで、ゆっくりと食べる・・・野菜やきのこ、海藻、玄米ご飯などの歯ごたえのあるものをよく噛んで食べます。食べる順番は汁物から食べると満腹感が得られやすくなります。
- **3** おやつの量を決める・・・おやつは $1 + 150 \sim 200$ kcal 程度にしましょう。せんべい 3 枚、まんじゅう (50g) 1 個、ショートケーキ 1/2 個が目安になります。
- **4 2 日に 1 回は魚と大豆製品の料理を食べる・・・**良質なたんぱく質を取るために、 積極的に魚や大豆、大豆製品を食べるように

しましょう。

⑤ 飲み物は、麦茶や水などの甘くない飲み物を・・・ジュースやスポーツ飲料、砂糖入りの炭酸飲料などには糖分が多く含まれているため、高エネルギー食品になります。また、牛乳は一日 200m 1 くらいにしましょう。

6 適度な運動と十分な睡眠も大切・・・

生活習慣を整えることは、子どもの心と体の成長につながります。家族みんなで、取り組みましょう。

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。 忙しい毎日の食事づくりに、ぜひお役立てください。

間健康福祉課健康増進係 ☎357 - 7449

17 •広報七ヶ浜 2025. 12



シリーズ 認知症③ 認知症は自分ごと…自分らしく、地域で暮らす時代に・・・

認知症は自分ごと 自分らしく地域で暮らす時代に…

げんき はつらつ

地域包括支援センター

認知症は脳の疾患により認知機能が低下し、日常生活の不具合が生じる状態です。日常生活での不具合がなければよいのですが、変化が起き始めた時(気づきの時)は、どうしたらよいでしょうか?

包括支援センターだよりシリーズ認知症、第3回では「認知症の相談先について」お伝えします。

- ●相談先 **①「かかりつけ医」に相談してみましょう** ⇒ 医師は、必要に応じて適切な医療機関への紹介をしてくれます。(病院へ受診する際は、できるだけ家族が付き添い、かかりつけ医に症状を伝えましょう。)
- ②「地域包括支援センター」に相談してみましょう ⇒ 地域包括支援センター内では、医療と介護等の専門職を配置しています。家族の相談などに応じて、本人に必要な医療、介護サービスの導入や家族への支援などを行います。七ヶ浜町地域包括支援センターは役場内、長寿社会課にあります。
- ③まだ高齢じゃないけど、相談したいという方は、「若年性認知症コールセンター・おれんじドア」~ご本人のための物忘れ総合相談窓口~があります。 ⇒ 仙台市東北福祉大学ステーションキャンパスで認知症の診断を受けた方や物忘れが心配な方を中心に月に1回集いの(集まって話をする)場があります。
- ●その他 ①七ヶ浜地域包括支援センターでは、「<mark>認知症カフェ」(お茶などを飲みながら認知症当事者や家族が集まってお話をする居場所</mark>)を、令和8年度、定期開催に向けて準備しています。詳細が決まり次第お知らせします。
- ②ホッと息抜きできる介護者家族の会 ⇒ 町民で要介護・要支援の認定を受けている方を介護しているご家族と介護を経験されたご家族が対象です。介護者がお互い気楽に話し合え、リフレッシュ研修・交流会も実施しています。
- ※詳しく聞きたい方、問い合わせは、長寿社会課内地域包括支援センターまでご連絡ください。☎357-7447

介護予防教室 仲間と楽しく運動して、いつまでも元気に動ける体づくりをしましょう。参加希望の方はご連絡 に参加しよう! ください。 ●対象 おおむね65歳以上の方 ●時間 10時~正午 ●場所 地区公民分館・避難所等 境) 浜楽会 湊) ひまわりの会 10 · 17 🕏 2 · 9 · 23® 松)はまぎく会 遠) かぶとむしの会 12 · 19金 遠) あんしんウォーク 菖) 花菖蒲の会 9 · 16 · 23® 1 • 15例 花) はなぶしまじゃらいん会 11 · 18 · 25 🕏 汐) 悠々倶楽部 5·12·19金

吉) さくらの会1・15 (月)汐南) しおさい南クラブ5・19 (金)代) 元気よがさきの会3・10・24 (水) 亦) 亦来る会11 (木)東) すこやか明神会3・10・17 (水)笹) やまぼうしの会11・25 (木)要・御) さわやかにぎにぎクラブ1・15・22 (月)日申込 長寿社会課地域包括支援センター (本) 357-7447

老人福祉センター「浜風」 25357-4976

入浴日 ②金 入浴日が休館日の 場合は翌日

●開館時間 9時~16時 ●入浴 女性 10:00~10:45、男性 11:00~11:45 ●休館日 ① (祝日の場合は翌日) ●持参する物 浴用タオル、昼食 ※ぐるりんこを利用の方に週2往復分の回数券を配布します。

災 害 義援金 10月30日現在 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ありがとうございます。引き続き、 ご支援、ご協力をお願いいたします。

- ●能登半島地震災害義援金額 2,347,693 円
- ❷令和6年9月能登半島大雨災害義援金 175,694円
- 問長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

11/1現在の人口(前月比)外国人含む

男 8,603 (- 11) 転入 37 女 8,704 (- 19) 転出 51 計 17,307 (- 30) 出生 3 世帯数 6,956 (-4) 死亡 19

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

♥休日夜間診療

年末年始期間中の急な病気やけがに備え、休日夜間救急の診療体制をご案内します。かかりつけ医が休診の場合など、ご活用ください。

内容 他

休日夜間診療

年末年始期間中の急な病気やけがに備え、休日夜間救急の診療体制をご案内します。かかりつけ医が休診の場合など、ご活用ください。

●医療機関 塩釜地区休日急患診療センター 塩竈市錦町7-10 ☎366-0630 (要事前連絡) 受診時の注意事項 マイナ保険証または資格確認書等保険資格が確認できるものとお薬手帳、各種医療証をお持ちください。

県相談窓口

急な病気やけがで、病院へ行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったときに、専門家がアドバイスします。

- ●おとな救急電話相談 ☎#7119(または022-706-7119) 電話相談時間 24時間365日
- **●こども夜間安心コール ☎**#8000(または022-212-9390) 電話相談時間 毎日19時~翌朝8時対象 15歳未満の子ども

年末年始は医療機関が大変混み合うことが予想されます。重症の方を優先するため、ご理解 とご協力をお願いいたします。

町ホームページでも情報をご確認いただけます。

休日の救急歯科

- ●受付 9時~15時 ●12/28 杉の入歯科医院 塩竈市杉の入3-2-1 ☎362-0182
- ●12/31 利府なのはなデンタルクリニック 利府町青山2丁目2-2 ビック敷地内 ☎353-9410
- ●1/1 おかだ歯科医院 多賀城市東田中2-30-1 ☎368-5904 ●1/2 たがじょうグリーン歯科 多 賀城市下馬5-8-6 ☎385-6663 ●1/3 あべ歯科医院・丘の上の歯科医院利府町加瀬字野中沢125-1 ☎356-1033 ●汐見台歯科医院 七ヶ浜町菖蒲田浜字林合55-1☎357-5603

♥くらしの相談

相談名等

内容 他

人権相談

相談委員 斉藤 和枝(汐)、原田武(要)、船木明子(汐南)、星洋子(菖)、渡邊十三生(菖)

- ●みんなの人権110番 ☎0570-003-110 ●女性の人権110番 ☎0570-070-810
- ●子どもの人権110番 ☎0120-007-110

人権なんでも相談所

配偶者やパートナーからの暴力、お年寄りや子どもへの虐待、会社等におけるセクシャルハラスメント、いじめや体罰など人権に関する悩みがありましたらお気軽にご相談ください。秘密は厳守されます。●12/10丞 10時~15時 上下水道庁舎2階

仙台法務局塩竈支局、多賀城市社会福祉センター2階、松島町役場3階会議室、利府町町民交流 館●主催 仙台法務局塩竈支局・塩釜人権擁護委員協議会 圓仙台法務局塩竈支局 ☎362 -2338

生活相談

相談委員 民生委員

行政・人権・生活相談

●12/9必 10時~15時 上下水道庁舎2階

生活保護相談

●12/10 · 24丞 10時~15時 **長寿社会課窓口** ●要予約(先着順)、相談員(県仙台保健福祉事務所) **過**長寿社会課地域福祉係**公**357 - 7448

無料法律相談

●1/8承 13時30分~16時30分 上下水道庁舎2階 ●要予約(先着順)、弁護士対応(一人30分) 圓総務課 ☎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

多重債務者相談

● 月~ 金 9 時~ 12 時、13 時~ 17 時 ● 費用無料 圓 東北財務局 ☎ 266-5703

みやぎ青葉の会 定例電話、面接相談<u>会</u>

●毎週 **周**丞**⑥013時~16時** 多重債務、ヤミ金、奨学金、住宅ローンの支払生活困難等、所属の弁護士、司法書士対応、相談無料 ●要予約 ●相談・面接予約 **☎**711-6225

ひきこもり相談

● 月~ 圖 8時30分~17時15分 圖町社会福祉協議会 ☎080-6637-5067

心の相談

●12/18承 14時~17時 **塩釜保健所**●要予約 精神科医師対応、圓塩釜保健所 **☎**365-3153

ひきこもり・思春期 こころの相談

●12/10₃ 、17₃ 13時30分~16時30分 ●要予約 精神科医または公認心理士・臨床心理士対応 塩釜保健所 **周**塩釜保健所 **☆**365-3153

依存症関連専門相談

●12/16⊛ 13時30分 ~16時30分 **塩釜保健所** ●要予約、精神保健福祉士対応 **圆**塩釜保健所 **☎**357-7449

問題飲酒でお悩みの方 の相談会

●毎週承 19時~20時 塩竈市公民館等 ●予約不要 ●費用無料 圓NPO法人宮城県断酒会 ☎397-9543 https://www.shio-dan.com

労働相談

● 月~ 圖 8時30分~17時 圖 県 労働相談窓口 ☎214-1450





初日の出

菖蒲田海水浴場

1月1日 6:00~ 餅まきは、7:15予定

初日の出を菖蒲田浜から拝みましょう。 福男・福女を決める餅まき大会も開催されます。

閾(一社)七ヶ浜町観光協会 ☎766-8205、090-8612-8205





1/31_±

第1回七ヶ浜国際村 ダーツトーナメント

9:30~13:00

●七ヶ浜国際村ホール

昨年まで、同日に「地区対抗ダーツ大会」と「町 民ダーツ大会」を実施していましたが、今年から 別々に開催します。従来の「町民ダーツ大会」はレ ベルアップさせ、「七ヶ浜国際村ダーツトーナメ ント」として実施します!入賞者には豪華景品も 用意していますので、奮ってご参加ください。

なお、地区対抗ダーツ大会は、2月14日田に開 催する予定です。

●試合形式 ダブルス(2人1組)のカウントアップ(8) ラウンド) ●申込 Webもしくは電話(12/13)(12/13)(12/13) ※詳しくは、国際村HP、Facebook、X、Instagram をご覧ください。 問七ヶ浜国際村 ☎357-5931



書かない窓口

役場の窓口手続きが変わります! 間デジタル推進室 ☎357-7436

これまで、役場の窓口では、住民票や税証明書 などの発行申請、引越しの際の住所異動の手続 きなどの書類を「書いて」いただいていました。

令和8年4月からは、窓口サービスの更なる 向上を目指し、一部の手続きについて、タブ レット等による「書かない窓口システム」を導 入します。令和8年3月からは、そのお試し運用 がスタートします。

詳しくは、令和8年2月号の広報七ヶ浜で特 集します!

2/18~ 3/31® アクアリーナの部分休館

設備工事のため、アクア リーナのバーデゾーンのみ営業を一時休止します。 12/1 月~ 1/31 生 10:00~ 20:30 時間短縮営業

生涯学習課 **3**357-3302

受付 9:45 式典 10:30

令和8年成人式

●ところ 七ヶ浜国際村ホール

※詳しくは、お送りした案内状をご覧ください。

問生涯学習課 ☎357-3302

しヶ浜ライフカレンダー令和8年度版 広告募集

- ●募集枠 33枠
- ●発行部数7,000部
- ●サイズ 縦6cm、横10.5cm
- ●掲載料 1枠5,000円(税込)
- ●申込・期限

1月9日 金まで。詳しくは 町ウェブサイトを ご覧ください。



広告募集 広告募集 広告募集

1 = 2 = 3 = 4 = 5 = 6 = 7 =

8 = 9 = 10 = 11 = 12 = 13 = 14 =

22 = 23 = 24 = 25 = 26 = 27 = 28 =

エテーイ メージ

29 =- 30 =-

間まちづくり振興課

2357-7443

特集の健康づくり推進員のお三方の懇談の始まりに、役所っ 海松色(みるいろ)「日 7 ぽくなく、お茶のみ話のように本音トークをとお願いしました。 本の伝統色| DIC グラ 推進員になりたての頃は、役割への戸惑いなど、ご苦労も多かっ フィックス㈱。 浅海の岩石 に着生する緑藻(みどりも) たと思います。少し、緊張気味にスタートした懇談でしたが、 の海松 (みる) からきた 懇談が終わって、「皆さんに演技をお願いしたいんですが、こ 色である。海松の形を図 んな感じ」と伝えるとたちまち、あのポーズが飛び出しました! 案化した模様は平安時代 私もつい調子に乗って、では1月号の分も!さて、それは? つづく…



のものにも残っている。