

2026

広報
七ヶ浜

7

うみ・ひと・まち 七ヶ浜

TOWN OF SHICHIGAHAMA

11月30日に遠山地区で行われた、もちつき大会のシーン。田村征也(たむらせいや)さん(向洋中1年)は、「幼稚園の時に何回かやったけど、久しぶりに餅をついて楽しかった」と満面の笑顔です。



減塩しているのに、 どうして取りすぎ？

特集 健康づくり推進員 後編

病気などで介護の必要がなく、自立した生活ができる期間をいう「健康寿命」。七ヶ浜町民の健康寿命は、県内でも下位、男性が約2年間、女性はなんと4年間も健康でない期間があったんです。
しかし、健康診断でD判定（要治療）なのに、半分の人が病院に行かないという事実！なんでだろう？
先月に引き続き、健康づくり推進員のお三方と町の保健師、栄養士が、Dでも病院に行かない町民の気持ちや気をつけているはずの減塩の落とし穴など、推進員として経験を重ねてきたからこそ、見えてきた町民の健康についてお話しいただきました。

みんな知ってる高血圧
意外と知らない高血糖

黒川 皆さんの活動で、1年目は町全体の健康課題について、2年目は、もう少し深掘りしてみようと血糖、血圧について研修をしましたが、この2年間で特に印象に残っていることはなんですか。
佐藤 高血糖については、皆さん「食いすぎなんだべ」みたいな認識ですね。

佐藤雅恵さん

仁科 督子さん

参加者

- 健康づくり推進員
おおしまよりつぐ
大島 順次さん（汐南）
さとう まさえ
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
くろかわ ゆき
黒川 祐希
- 健康福祉課栄養士
さくらい みきこ
櫻井美紀子

それが重大なことに繋がって
いく前兆とはあまり捉えていない
ような気がしていましたので、血
糖値についての勉強ができたこと
がすごくよかったと思います。

時代も今、血糖値にスポットが
当たっていて、テレビでも高血糖
を取り上げていますね。

透析も結局は高血糖から移る人
が多いということを聞きました。
身の回りでも透析の送迎の車が
回っていて、透析患者も増えてい
ると感じています。

黒川 高血圧はイメージができる
というか、普通に生活していても
耳なじみがある。でも実は高血糖とい
うのはどういう病気なんだろうかと、
意外と知られていないんですね。

佐藤 もともと血圧のことは皆さ
ん知っていて、降圧剤を飲んでい
る方が年齢的には、ほぼみんなと
いう感じです。

高血糖は「甘いものの食べすぎ
じゃないか」って勝手にそれだけ
で終わらせちゃっているとところが
ありますね。放置するとどんどん大
変なことにつながるというところま
では知られていない気がします。

黒川 怖いのは合併症だといいま
すね。症状がないから放置してい
いというのではなく、症状が出た
らもう進行しているんですね。

佐藤 そう壊死とかね。やがて歩
けなくなる、目が見えなくなる。

黒川 それがまさに健康寿命が短
いということにつながるんですね。
佐藤 40代くらいからこういう情

報をみんなに知っても
らえたら少しは変わる
のかな。

黒川 まさに働き盛りの
世代ですね。



D（要治療）でも

病院に行かない気持ち

仁科 6月の血糖についての研修
の時は、みんな一生懸命聞いてい
ましたね。あの時、私も甘いもの
が大好きなので、耳が痛いなく
と思いつつもしっかり勉強してい
かないと感じました。

でも、健康診断の結果でD判定
（要治療）になっても病院に行か
ない人の気持ちがわかんないな。

D判定になっても、かかりつけ
の病院に健診結果を持って行け
ば、例えば、「仕方ないね。この
程度は」とか、「ここはこう、
もっと野菜を先に食べて」とか、
いろいろアドバイスをいただく
じゃないですか。それでも病院に行
かないってこと自体が心配です。

黒川 D判定の結果に慣れている
というのもあるのかなあ。

仁科 初めて見れば、「えー！」
と思つて病院に行くのかな。

大島 順次さん



黒川 去年までC判定（要観察）
だったのがD判定（要治療）に
なったら、いかなきゃと思うかも
しれないですけど、もしかした
ら、病院までの足がないとか、時
間がないのかもしれないですね。

仁科 熱が出て咳が止まらず、
これは大変だとなれば、タク
シーを呼んでも行くけれど、
血糖がどうのこうのでわざわざ
行かないのかもしれない。

佐藤 症状がないからね。

仁科 げほんげほんと咳をして
いれば、「ばあちゃん、病院に
行ってごさいん！」と言われるけ
ど、血糖は見えないからね。

佐藤 痛くもないし、これがど
ういうことになるのかをわかっ

ていないと、まあいいか。もう
ちよつと経ってからでもいいかと
なつてしまうんでしょうね。

仁科 来年も診てもらえるか
らつてね。

黒川 地区によっては病院まで行
く足がないとか、働いている人は土
日しか行けないとか、やっぱり、い
ろいろな理由があるんだろうなと
思いつつ、もしかしたらあまり重
く受け止めていないのかな。

説教部屋？VIPルーム？

仁科 D判定の人に役場から、
病院に行きましたかというお手
紙は行くんですか。



実際に病院食を作ってみました。美味しかった！

佐藤 町も結構フォローされているんですね。
黒川 そうですね。会えないことには、その方の生活習慣がわからないですからね。櫻井さん。
櫻井 話を聞いてみないとわからないことがいっぱいありますよね。

知らず知らずのうちに 塩分も糖分も

大島 はつきり言ってます、私、血圧も血糖値も両方とも引かかっています。血圧は仕事をしていてかなり高めになってきたので、これ以上高くなつてはまずいよと医者に言われ、血圧を下げる薬を飲み始めました。血糖値が引かかかった時、医者に「あまり気にしなくてもいいけれど、痩せなさい」と言われました。

昔、栄養ドリンクを飲むと血糖値が高くなると聞いたことがあります。微糖とはいいいながら毎朝、缶コーヒを飲んでいたので悪かったのかなあ。でも今は砂糖なしですけどね。

週に2回とか、透析されている人の病院で大変な様子を見た時に、なりたくないなと思いました。

でも、そうは思っても、きつちりした食生活ができていないわけではないんですが、健康診断は受けています。

D判定の人は、わかっていてもなかなか病院に行けないのかな。自分の安心料と思って病院に行った方が一番いいんですけどね。

仁科 広南病院の栄養士さんの話

はよかったな。病院食という薄味で、さっぱり美味しくないというイメージでしたが、病院食でも本当に美味しく食べられるんだとすぐ参考になって、これはいいぞっと思えました。
櫻井 実際に作ってみるといいですよ。

仁科 何%の塩分でと言われると、んーと二の足を踏んでしまうけれど、甘すぎず、お醤油をジャバジャバかけなくたって、美味しく食べられたから病院食も大したものだなと思いました。
櫻井 推進員活動の中でみそ汁の塩分チェックもしていますが、べらぼうに高い人はほとんどいないんです。だから私、皆さんに「塩分測定すると思つて薄めてきましたか？」つてみんなを笑わせたりす



櫻井美紀子



佐藤 雅恵さん



るけど、みそ汁とかは、皆さん本
当に気をつけている。

かまぼこ、ハム、ソーセージ、食
パンなどは、もともと塩分が入って
いるんですが、私たちは、あまり意
識しないで食べています。日々の積
み重ねで塩分を取っているのかな。

仁科 私は漬物がないと寂しいの。

佐藤 今は若い人も減塩を意識し
て漬物を食べなくなってきたとい
うのは、塩分を取りすぎているとい
うのは、いったいどこから取って
いるのだろうか。

うちの夫は、ラーメンの汁をと
にかく飲みたくて飲みたくて、私
の目がキラキラと光っているの
で半分ぐらいでやめますけどね。
今、加工品の塩分のことを伺っ
て、知らず知らずのうちに糖分も塩
分も取っているなと思いました。

パッケージ。すごく楽！

黒川 今年は、昨年までと違い、
地区活動も血糖だったり、血圧

だったり、パッケージにして保健
師、栄養士が出向かせていただく
という形をとったんですが、その
パッケージはいかがでしたか。

仁科 すごく楽でよかったです。一
から考えるのは大変ですからね。
大島 今年の2月に町から話が
あり、今年はこれに力を入れる
んだなとわかりました。

広報8月号でも血糖値が気
になる方を対象に学習会を企画し
ていたので、いろんな手でいろ
んな年代層にPRしてやってい
るなと思いました。

仁科 ほんとにありがたかった
です。私たちはパッケージの中
からやりたいことを選んで多数
決で血糖に決めました。方向性
が決まってしまえば進め方は楽
ですよ。あれはすごくよかつ
た。助かりました。

黒川 推進員さんの中には働い
ている方もいるので、何をする
かなどの打ち合わせの時間す
ら、とるのも大変かと思ひ、
パッケージを作りました。

6月の血糖についての研修会
のアンケートで役に立ったとい
う反響が大きく、実際に生活習
慣を変えてみたという回答され
た人が6割もいたんですね。

続かなった皆さんも4割くらい
いらしたものの、何かの形で持ち
帰っていただいて実際に生活に生
かそうとしてくれたんだなあと
ごくうれしく思いました。

櫻井 推進員さんたちは変わった
ねと、二人でよく話をするんです。

令和7年度地区活動パッケージとは？ 健康づくり推進員が地区の実情に合わせて、活動内容を次の4つから選択しました。

①私の血圧が上がる理由はなんだろう ②血糖値高めの人が増えています ③尿ナトリウムとみそ汁の塩分測定を体験してみよう



大島 順次さん



黒川 祐希



仁科 督子さん

健康づくり 一緒に楽しみませんか？

令和 8 年度も健康づくり推進員の研修会を計画しています。

どなたでも体験出来る研修を企画しますので、健康づくりに興味・関心のある方、一緒に楽しみませんか？

随時広報でお知らせします。

お気軽にご参加ください。

1 年目の時はなんだかよくわからないという雰囲気から、少しずつ自分たちの身体のことを理解しはじめて、2 年目になると、変わってきたの
仁科 全面的にバックアップしてくださるから安心だものね。この間のふらっと運動教室では、国際交流員のヘザーさんの話やモルック（フィンランド発祥のスポーツ）をやってみたら楽しかったあ。
こういう企画って大変なんだろうなと思いました。ありがたいです。



生活習慣病を予防する「家でできる効果的な運動」

もっと、広報とか、PR の仕方に一工夫ほしいですね。
黒川 今は健康の情報はどこからでも手に入れることができますが、実際の体験に勝るものはないというか、その面白さは来てみないとわからないですね！
仁科 参加しないとダメなんだよね。それが一番！
佐藤 大島さんが働いている間は健康にあまり興味がなかったけれど、推進員の活動を通して健康を意識し出したとおっしゃっていました。意識が高まるんじゃないですか。
私は、ずっと同じ人が推進員をするのではなく、いろいろな人に経験してほしいんです。せっかくの機会がもつたいいなと思います。
黒川 この 2 年間に活動してきたからこそ、まじまじと変化していく姿を間近で見ていただけて本当にありがたい経験だったなあ。
健康づくりってそれぞれなので、推進員さんの活動も自分に合った方法が見つけられる機会、場になればいいなと常日頃思っています。
これからも事務局としても身近な相談役として保健師、栄養士がサポートさせていただきます！と思っております。
仁科 つくづくいい経験だったなあと思います。
黒川 じゃ来年も！
仁科 え〜！！

食育

アラカルト

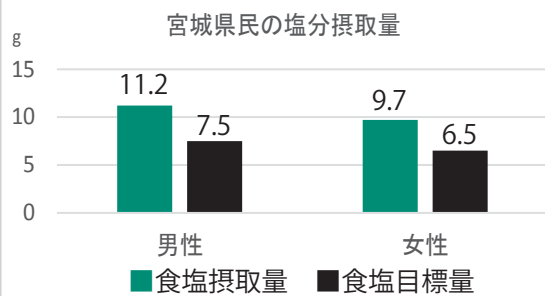
見えない塩分

子ども未来課 栄養士

塩分って取りすぎているの？

宮城県民は塩分をとりすぎているのを知っていますか？塩分の目標量は男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満に対し、宮城県民は

男性で 4g・女性で 3g も多く取りすぎている現状があります。



見えない塩分に気をつける

1 日でとる塩分のうち 7 割はしょう油・みそなどの調味料、3 割は食品からとられているといわれています。調味料を減らしたり、減塩食品を使用することで塩分を減らす効果は期待できますが、普段食べている食品の中に含まれている「見えない塩分」にも気をつけないと、知らず知らずのうちに塩分をとりこんでしまうことになります。

市販の加工食品に含まれている塩分量は「栄養成分表示」に「食塩相当量」として記載されていますので、食品を選ぶ際には「栄養成分表示」で確認し、「食塩相当量」の少ないものを選びましょう。

なぜ減塩が必要なの？

塩分摂取が高いと血液中の水分量が増えるために、血管にかかる圧力が高くなり高血圧に結びつきます。また、胃がんは高塩分との関連があるという結果も出ています。

自分自身の健康とご家族の健康のために、できることから少しずつ減塩をはじめましょう。

食品名	分量	塩分量 (g)	食品名	分量	塩分量 (g)
食パン	8枚切り1枚(50g)	0.6g	笹かまぼこ	1枚(20g)	0.4g
ロールパン	1個(30g)	0.4g	ちくわ	1本(20g)	0.4g
うどん	1玉(240g)	0.7g	ツナ缶(水煮)	10g	0.1g
ロースハム	1枚(10g)	0.2g	さば水煮缶	10g	0.1g
ベーコン	1枚(20g)	0.4g	チーズ	1個(13.5g)	0.4g
ウインナー	1本(20g)	0.4g	しらす干し	大さじ1(5g)	0.3g

つなぎ、育む

七ヶ浜町長 寺澤 董

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

町民の皆さまにおかれましては、令和8年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、全国各地において、地震、津波、豪雨災害、そして、岩手県大船渡市における大規模な「林野火災」など、甚大な災害が相次ぎました。あらためて災害への備えの大切さをかみしめた一年でありました。

被災された全国の皆様が一日も早く安全で安心して暮らすことができますことを心よりお祈り申し上げます。

宮城県では、東日本大震災から15年を迎えようとする今もなお、大地震が切迫しており、先月9日には、気象庁が初めて「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表するなど、「日本海溝・千島列島周辺の高圧型地震」の発生が懸念されております。

災害は、いつ、どこで、どんな形で起きるかわかりません。町といたしましても、近年の激甚化する災害に備え、関係機関との連携を一層強化し、ソフト・ハード両面から防災・減災対策を進めてまいります。

一方、依然として世界各地では紛争や気候変動が続き、その影響でガソリン、電気をはじめ、食料などの日常必需品までもが高騰し、私たちの暮らしに重くのしかかっております。

このような中、政府が昨年11月に閣議決定した「強い経済」を実現する総合経済対策では、生活の安全保障・物価高や危機管理投資・成長投資の取組強化への対応などが盛り込まれ、地域のニーズに応じたきめ細かい物価高対策を支援する

ための重点支援地方交付金の拡充や物価高対応子育て応援手当が盛り込まれました。

社会情勢や生活環境はより複雑・多様化し、人口減少、少子高齢化、デジタル化への対応など、変化のスピードも加速しております。

「人生100年時代」を迎え、町民の皆様が健幸で心ゆたかにいきいきと暮らしていくためには、健康寿命をいかに延ばしていくかが大切であります。

「人生100年時代」を健やかに過ごすためには、日頃の健康づくりが重要になります。本町では、「ひと」や「地域」とのつながりを大切に、だれもがいきいきと暮らせるまちの実現に向け、様々な切り口から取り組んでまいります。

そして、子どもたちには、心の財産として「考える力」、「生きる力」を身につけさせたいという強い思いがあります。英語を通じたコミュニケーション力の育成をはじめとした、「七ヶ浜・グローバルPROJECT」のさらなる充実に取り組み、家庭・学校・地域とともにその成長を支えてまいります。

本町が培ってきた地域や人とのつながりを大切にし、次代の子どもたちのために、この豊かな自然、恵まれた景観、この美しいふるさと「七ヶ浜」をつなぎ、育むことは、私たちの大きな使命であります。

「七ヶ浜に住んでよかった」と実感していただけるよう、誠心誠意、取り組んでまいり所存でございますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして、幸多き一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



アイグラン保育園汐見台の子どもたちと

音楽の力で心と心をつなぐ

ほし しげあき

星 重昭さん（横浜市、菖蒲田浜出身）

作編曲、指揮、チェロ、ピアノ、都山流尺八

七ヶ浜での思い出はいっぱいあって、遊んでばかりいたんですよ。小学生の頃は、同級生の家に入り浸っていましたね。二人でゲルマニウムラジオ作りに夢中になって、夜遅く帰ってお父ちゃんにおご(怒)らったの。中学生の頃は、前の浜(菖蒲田漁港付近)で、よくべご(牛)の背中に乗って遊んでいたの。

僕の曲が皆さんに喜ばれるのは、子どもの頃、七ヶ浜の自然の中で遊んだ経験があったからなんですよ。僕の音楽を培ったのは、ハーモニカかもしれない。松小3年生の時に、中野先生からハーモニカを教わり、6年生までに2、30本のハーモニカを吹き壊しました。

その後、東北大学教育学部音楽科に進み、大学で出会ったのが、七中の校歌を作曲した福井文彦(ふくいふみひこ)先生でした。平和のしるし紺碧の〜♪僕は塩釜一中だったけれど、先生のおかげで七中の校歌も歌えるんです。

大学時代は、土日に菖蒲田浜の自宅の縁側でミカン箱に板を敷いて、地元の子どもたちの寺子屋のようなこともしていました。

大学を出た後、財)ヤマハ音楽振興会で講師指導に携わり、中島みゆき、井上陽水等を輩出したポプコンに至るまで、様々な音楽指導を経験した後、スウェーデン、ノルウェー、フィンランド等、主に北欧で4年間仕事が出来ました。

帰国後は、大人の音楽教室や、地域楽団の創生など、少子高齢化社会での音楽普及に身を置きました。

54歳で退職し第3の人生として、弦楽指導の他、更に守備範囲を拡げて、星の子弦楽団として全国の小学校訪問も始まりました。

この町にいっぱい助けてもらったからね

震災の前の年に、妻から「昨夜、夢で、“波寄せ返す〜”って泣いて歌ってた(松小校歌)」と言われて、はたと気づいたんです。一番恩義を感じている松小に、これまで何も恩返しできていなかったんです。このことがきっかけで再び小学校時代の仲間との交友が始まりました。

そうして実現したのが、その年の11月に松小で開かれた、「ようこそ先輩」のような私のピアノリサイタルでした。あまりにも素晴らしいひとときだったので、次は楽団を連れて来ましようとして約束した4カ月後に震災だったんです。

震災の年に楽団とともに町中央公民館を訪問し、



- 上 今まで作編曲した曲は約1000曲。厳寒1月、スウェーデンのコンサートホール外壁のMozart Tjajkovski Hoshi(モーツァルト チャイコフスキー 星)の大電光に震えたと話す星さん
- 下 11月9日に湊浜地区避難所で開かれた星の子弦楽団の音楽交流会

以来、コロナ禍を除いてほぼ毎年訪問しています。

この町にはいっぱい助けてもらったからね。横浜をはじめ、いろいろなところで七ヶ浜を支援するためのご寄付を募りながら復興祈念音楽会を開いてきました。気がつけば、88回になります。

私は、ホールなどよりも地区の避難所とか、身近な場所での音楽会が好きなのです。国際村でも演奏会をしましたが、そこに行けない人もいますからね。

80歳になって健康にも恵まれて、今は癒しとして自然な形で身近な人たちに音楽を届けたい。これから、「手のひらを太陽に」とか、孫もおじいちゃんもおばあちゃんも、みんなが歌える曲をやりたいね。

寺澤町長から、目に見える復興はできたが、心の復興はまだまだと伺っています。音楽の力で心と心をつなぐことができたならこんなにありがたいことはないですね。

みんなの 広場



イベントやサークル募集など、皆さんの情報をお寄せください。



見る！知る！歴史講座3 土器片クッキー作り

町内から見つかった本物の縄文土器を観察し、クッキー生地を使って縄文土器片そっくりのクッキーを作ります。参加無料です。

●とき 2月7日④ 10時～正午

●ところ 生涯学習センター1階 調理室

●持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、筆記用具、手ふき用タオル、飲み物

●募集人数 小学生以上 12名程度

※小学1～3年生は保護者同伴とします。

※定員を超えた場合のみ抽選を行い、1月30日までに申込者へ連絡いたします。

●募集期間 1月10日④～25日⑥

●申込 添付の二次元コードまたは電話でお申し込みください。

問申込 歴史資料館 ☎365-5567 月曜休館



公益社団法人塩釜法人会主催 新春講演会

●とき 1月29日⑥ 15時～16時30分

●ところ ホテルグランドパレス塩釜

●内容 演題「笑門来福」

講師 林家正蔵氏

●定員 150名(定員になり次第締切)

●入場無料

問公益社団法人塩釜法人会 ☎365-8859

FAX 365-5577 Eメール shiogama@marine-blue.or.jp



仙台管内地方青年文化祭

『やまもとにじいろフェスティバル～つながるひろがる みんなの“わ”～』をテーマに、仙台管内地方青年文化祭が開催されます。七ヶ浜町からも実行委員が参加し、皆様に交流と笑顔をお届けできるよう心を込めてお迎えいたします。み

なさんぜひお越しください。

●とき 1月25日⑥ 10時～16時

●ところ 山元町つばめの杜ひだまりホール

問仙台教育事務所 ☎275-9257



宮城県消費生活サポーター養成講座

宮城県消費生活サポーターとは、地域の中で、高齢者などの消費トラブルを未然に防ぐボランティアです。日常の中での、気づきや声かけを通して、安心して暮らせる地域づくりに貢献します。新たに希望する方の養成と継続を希望する方の消費者問題に関する知識の向上のための研修会です。

●対象 宮城県在住の個人または事業者、事業者団体、消費者団体、福祉関係機関・団体等

●とき 2月13日⑤ 9時50分～15時30分

●ところ 行政庁舎12階 1205会議室(オンライン受講併用)

●申込期限 2月2日⑥

問申込 宮城県環境生活部消費生活・文化課相談啓発班 ☎211-2524 FAX 211-2959

メール syoubuns@pref.miyagi.lg.jp



ポリテクセンター宮城 3月入所受講生募集

●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)

●訓練期間 3月3日④～8月28日⑤

●募集期間 1月5日⑥～30日⑤

●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)

問申込 ポリテクセンター宮城 訓練第一課 ☎362-2454

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！回答者は町民に限ります。

応募方法 答え・住所・氏名を明記の上、1/16 ⑤まで、ハガキまたはメールでご応募ください。(kouhou@shichigahama.com) 12月号の答えは、(イ)と(ウ)

Q 健診の時、別室のことを何と呼んでいたでしょう？

(ア)説教部屋 (イ)更衣室 (ウ)HIPルーム

1/25

⑥

七の市

8:00～12:00

花洲浜多目的広場

●大好評！ピンゴ大会 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。

問七の市実行委員会 ☎070-5099-7337

1/21

⑥

毎月第3⑥は、みやぎ水産の日

漁協の夕市

14時30分～15時30分

14時～ 整理券配布

●県漁協七ヶ浜支所裏「花洲浜魚市場」

●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



給食に七ヶ浜産タコ

町内の小中学校の学校給食に町内の水産物を使った献立が登場しました●この献立は、町観光協会が、豊かな海のPRのための国の事業「ブルーツーリズム推進支援事業」として、宮城県漁協七ヶ浜支所を通じて、漁師さんや加工業者の皆さんの協力により実現しました●12月4日の亦楽小1年1組の給食の時間では、実際に「七ヶ浜産タコとペンのトマトソース」を作る映像も流され、堀野礼貴(ほりのあやか)さんは、「かたいけどおいしかった!」とにっこり。あまりにも美味しかったからか、箸にもペンを食べさせたようです!?翌日の5日には七ヶ浜産

味付け海苔も提供しました●観光協会会長の我妻典夫(わがつまのりお)さんは、「学校給食センターの協力をいただきながら、タコを切る厚さなど、子どもたちが食べやすいよう試作を重ねました。これまでも単発で地場産品を使った例はありましたが、これを機会に今後も継続していきたいと思います。次は、スズキなどの魚にもチャレンジしてみたい!」と熱い思いを語りました●ちなみに給食のごはんは、年間を通じて七ヶ浜産ひとめぼれです●七ヶ浜町学校給食Instagram(右)に毎日の献立が掲載されていますのでご覧ください。



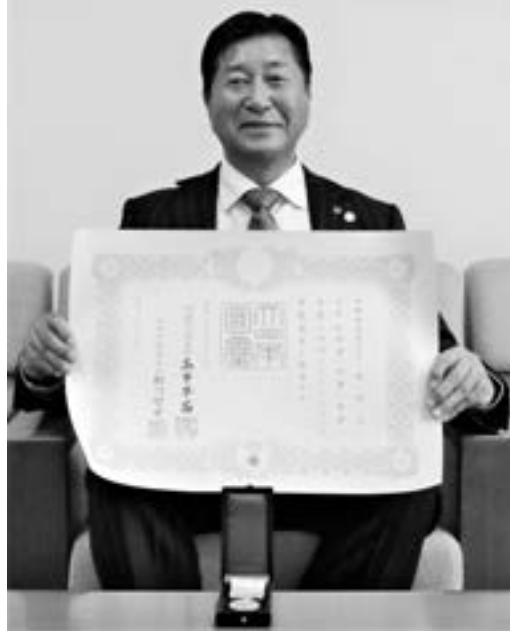
BSN-CHIGAHAMA_KYUSYOKU

子どもたちと桜を植樹

11月29日に東北ドック鉄工株式会社と株式会社七十七銀行塩釜支店兼北浜支店から、ソメイヨシノの苗木を寄贈いただき、海遊ほのぼの農園で「未来へつなぐ植樹プロジェクト」桜苗木寄贈式と植樹式が行われました●植樹にはアイグラン保育園汐見台の子どもたちも参加し、一緒に植樹した東北ドック鉄工株式会社代表取締役の千葉浩介(ちばこうすけ)さん(汐南)は、「この桜が子どもたちのようにすくすくと成長し、地域の皆さんが集い、花見を楽しめる憩いの場になってほしい」と感慨深く、未来へ思いを馳せました。

前列、アイグラン保育園汐見台の園児の皆さん。後列、左から千葉浩介さん、寺澤町長、七十七銀行の塩釜支店兼北浜支店支店長の木島正春(きじままさる)さん、同七ヶ浜支店支店長の嶋原友邦(しぎはらともくに)さん





これぞ！町民の心意気

七ヶ浜国際村ミュージカルグループ NaNa5931 公演 forget-me-not (フオアゲット ミー ノット) ～貝殻たちのささやき～が、11月15、16日に開催されました●戦後80年となる今年、浜辺の貝殻たちが時間を旅し、戦争や東日本大震災などの歴史をたどりながら、どんな時でも力強く生きてきた町民の心意気と、それを勇氣に変える今を生きる人たちを高らかにうたいあげました●歌やダンスなど、観ても聴いても楽しめる圧巻のステージでした。

受章おめでとうございます (11月3日)

さとう たろう

佐藤太郎さん (旭日単光章)

佐藤太郎さん (要) は、長年にわたる町の農業の振興、東日本大震災後の農地の再生、発展に寄与された功績が認められたものです●震災後の町農業委員会職務代理者在籍時には、七ヶ浜地域農業復興組合代表として、壊滅的な被害を受けた農地の復旧と再生に、会長時には、農地の集積に尽力されました●また、離農者の受け皿となるべく設立された農事組合法人ファーム七ヶ浜代表理事も務めました●佐藤さんは、「関係者の皆さんの支えがあったのだと思います。この荣誉に恥じないように精進してまいります。」と喜びを語りました。

ちば こうすけ

千葉浩介さん (黄綬褒章)

千葉浩介さん (汐南) は、東北重機工事株式会社代表取締役をはじめ、東北ドック鉄工株式会社代表取締役、(一社) 東北小型船舶工業会会長、(一社) 日本中小型造船工業会理事、また、塩釜商工会議所副会頭として、長年、造船事業等、船舶関係事業の振興、発展に寄与された功績が認められたものです●千葉さんは、「造船事業の発展、地域の発展のために尽くしなさいというお言葉をいただいたものと受け止め、今後も斯業の発展のため、まい進したいと思います。」と喜びを語りました。(※しぎょう：その道の事業)

まちの話題
ZOOM UP

ど真ん中に命中？

真ん中にあたったかな？ 11月3日に生涯学習センターで、町子ども会育成会主催の第46回子どもまつりダーツ大会が開催され、町内の19地区の子ども会の小学生146名がダーツを楽しみました●会長の浅野香子 (あさのよしこ) さん (汐南) は、「ダーツ大会は3回目です。ダーツの楽しさが広まって子どもたちも楽しみにしてくれるようになってうれしいです。今回は、ジュニアリーダー「ピーターパン」やそのOBの皆さんにもお手伝いいただき感謝しています」と浅野さんにとってのダーツ大会も、ど真ん中に見事命中です!!

綱を引き寄せろ！

渾身の力で綱を引く汐見台南チーム。11月23日にアクアリーナで第40回町民綱引き大会が開催され、小学生と一般の部の20チームが熱戦を繰り広げました●小学生の部では笹山が初優勝。一般の部では、松ヶ浜が平成28年の一般混合の部以来、9年ぶりの優勝をつかみ取りました●優勝以下の結果は次のとおりです。小学生の部 準優勝 松ヶ浜、3位 亦楽。一般の部 準優勝 吉田浜、3位 代ヶ崎浜



表彰おめでとうございます

第73回宮城県更生保護大会（令和7年11月13日、白石市）

●法務大臣表彰 紀野國俊道（きのくにとしみち）さん（松）

●仙台保護観察所長表彰 古田厚子（ふるたあつこ）さん（汐南）

●更生保護法人宮城県更生保護協会理事長感謝状

稲妻とし江（いなづまとしえ）さん（吉渡邊昭子（わたなべしょうこ）さん（蒼末永たき子（すえながたきこ）さん（遠

間長寿社会課地域福祉係 ☎ 357-7448

税・年金・保険

◆税務課住民税係から ①～⑤
☎ 357-7452

①年金収入のみも住民税の申告が必要

公的年金等の収入額が40万円以下（複数の公的年金等を受給されている場合は、その収入金額の合計額）で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は必要ありませんが、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除など人的控除以外の控除がある場合には、町県民税額に影響が出ることがあります。これらの控除がある場合には町

県民税の申告を行ってください。申告をしないと町県民税の控除が受けられませんのでご注意ください。

②医療費控除は明細書の作成が必要

確定申告は領収書のみで医療費控除を受けることはできません。事前に医療費控除の明細書を作成の上、確定申告会場へご来場ください。明細書様式は国税庁ホームページまたは税務課窓口に備えています。

③所得税確定申告・住民税申告に算入できる町税等の確認

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料は、社会保険料控除になり、固定資産税や軽自動車税は、事業用の経費（租税公課）になる場合があります。口座振替納付の方は、所得申告の際に、次の要領で所得控除や事業用所得の経費として算入する分の支払額を確認してください。原則として、その年に支払った税金等が、所得控除や経費に算入できる場合があります。

例えば、国民健康保険税ですと、納期限日ごとの支払いの場合、令和7年中の支払い分（前年度7期分から今年度6期分まで）が算入できます（今年度7期分から9期分は翌年の申告時）。

また、本来なら令和6年以前に支払うべきものを、令和7年中に支払っている場合は、その分も算入できます。

なお、令和7年中に支払うべきものを翌年以降に支払う場合は、支払いをした年分の申告時での算入となり、令和7年分への算入はできません。

④確定申告時にマイナンバー必要

マイナンバー制度の導入により、確定申告時に番号確認をできる書類及び身元確認をできる書類が必要になります。

●マイナンバーカードをお持ちの場合

マイナンバーカードのみ

●マイナンバーカードをお持ちでない場合（①・②の両方が必要です）

①通知カード（氏名や住所に変更がない場合のみ）や住民票（マイナンバー記載のあるもの）の本人のマイナンバーを確認できる書類をいずれか一つ。

②運転免許証やパスポート等の記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類をいずれか一つ。

ただし、資格確認書等の写真表示のないもので持ち主であることを確認する場合は、2種類の確認できる書類が必要です。なお、親族以外の代理人（税理士等）の方が申告書を提出す

令和7年度七ヶ浜町健康づくり講演会

1/17
（土）

笑い与健康～人と人とのつながりが人生を豊かにする～

9時30分開場
10時30分開演

桂三枝（現・六代 桂文枝）に入門以来、古典・創作落語の両面で研鑽を積み、テレビや舞台など幅広く活躍する桂さんに、“笑い”を通して健康や人と人とのつながりの大切さについてお話しいたします。笑顔あふれる桂三四郎さんの軽快な語りに、思わず心も体もリフレッシュ！健康体験コーナー（ベジチェック、適塩みそ汁試飲、肺年齢チェックなど）もあります！

●ところ 七ヶ浜国際村ホール ●講師 桂 三四郎 氏

●入場無料 ※事前に入場チケット（七ヶ浜国際村で配布）が必要です。

※詳しくは、町ウェブサイトをご確認ください。☎健康福祉課健康増進係 ☎357-7449

宮城県最低賃金改正のお知らせ

地域別最低賃金	時間額
宮城県最低賃金	1,038円
効力発生日：令和7年10月4日	
特定最低賃金	時間額
① 鉄鋼業	1,125円
効力発生日：令和7年12月15日	
② 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,077円
効力発生日：令和7年12月15日	
③ 自動車小売業	1,101円
効力発生日：令和7年12月15日	

問 宮城労働局賃金室
(☎ 299-8841)
賃金引上げの支援策はこちら



る際には委任状、代理人の本人確認ができる身分証明書をご持参ください。
※国税に関するマイナンバー制度の詳しい情報は、国税庁ホームページ[www.nta.go.jp]をご覧ください。

⑤事業主を特別徴収義務者に指定
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、従業員の方の住民税(個人の県民税および町民税)を毎月の給与から天引きして納入いただくものです。
普通徴収(個人で納付)の納期が年4回であるのに対し、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ることや、従業員自らが金融機関等へ出向いて納税する手間が省かれます。

- 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っても、不定期雇用でない限り特別徴収をしていただくことになります。
5月31日までに特別徴収義務者として指定させていただき、別途、通知しますのようしく願います。
- 受付期間 1月5日⑧～2月2日⑧
※土日・祝日は除きます。地区別の期日指定はありません。
●ところ 税務課窓口(郵便可)
●償却資産の対象となるもの
①構造物・煙突、広告塔など
②機械・モーター、冷凍装置、太陽光発電設備など
③船舶・ボート、漁船など
④航空機・飛行機など
⑤車両・運搬具・自転車など
⑥工具、器具・備品・事務机、計

事業主の皆さん、税の申告準備・書類整備をお忘れなく
償却資産の申告
●受付期間 1月5日⑧～2月2日⑧
※土日・祝日は除きます。地区別の期日指定はありません。
●ところ 税務課窓口(郵便可)
●償却資産の対象となるもの
①構造物・煙突、広告塔など
②機械・モーター、冷凍装置、太陽光発電設備など
③船舶・ボート、漁船など
④航空機・飛行機など
⑤車両・運搬具・自転車など
⑥工具、器具・備品・事務机、計

算機など
●償却資産の対象とならないもの
①耐用年数1年未満の資産
②取得価格が10万円未満の資産(小額資産)
③取得価格が20万円未満で3年以上に一括して均等償却するもの(一括償却資産)
④自動車税及び軽自動車税の対象となるもの
問 税務課固定資産税係 ☎ 357-7451

確定申告時の障害者控除対象者認定書の発行

確定申告時にこの認定書を添付すると、所得税法や地方税法の障害者(特別障害者)控除を受けることができます。
町では、介護保険要介護認定者の方に対し、認定書を発行しますの必要な方は申請してください。
ただし、身体障害者手帳等をお持ちで、すでに障害者控除を受けている方、本人または扶養者が非課税で申告の必要がない方は、申請の必要はありません。
●該当条件
(1)要介護1・2の方…障害者控除の該当
(2)要介護1・2で寝たきり度B以上、認知度Ⅲ以上の方…特別障害者控除の該当
(3)要介護3～5の方…特別障害者控除の該当
問 長寿社会課介護保険係 ☎ 357-7447

今月の納期限

2/2
(月)

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算されます。 問 町税等徴収特別対策室 ☎ 357-7453

	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		1期							4期			
●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
●後期高齢者医療保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期

1/11
(日)

1/8・22
(木) (木)

マイナンバーカード専用
平日夜間と休日窓口

9時-12時 17時15分-19時30分

- マイナンバーカードの受取り、電子証明書の更新、申請サポート
- その他マイナンバーカードに関連した手続き(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み受付です。 問 町民生活課戸籍住民係 ☎ 357-7445



情熱を燃やす！

七ヶ浜町職員募集！！

令和8年4月1日採用予定の町職員を募集します。詳しくは、町ウェブサイトをご確認ください。●受験申込書は、総務課にて配布しています。

試験区分	職種	採用予定数	申込締切
上級 初級	土木	若干名	1/13(火) 17時

☎総務課 ☎357-7436

焼くのが追いつきません！

仙台牛 500 食分 10 kgを用意した無料試食には、1時間前から並び、開始 10 時には会場の花洲浜多目的広場の半周の 100mを越えました。仙台牛恐るべし！●11 月 23 日の町観光協会主催の第 4 回七ヶ浜肉フェス 2025 には、自慢のオリジナル肉料理の 26 店舗が集結●ジビエのダチョウやシカ、伊勢海老、タコなど山の幸、海の幸の肉が勢ぞろいし、恒例の魚肉ソーセージ早食い大会をはじめ、仙台牛や飯舘牛が当たるビンゴ大会など、約 6,000 人が肉尽くしの一日を楽しみました。



◆塩釜税務署から ①～③ ☎362-2151

①確定申告は、ぜひご自宅から

スマホ又はパソコンとマイナンバーカードを利用して国税庁ホームページの『確定申告書等作成コーナー』から24時間申告することができ、ぜひご利用ください。

また、確定申告の際は、事前準備をしてマイナンバーカード連携をすると、より便利になります。

1 国税庁ホームページ 確定申告書等作成コーナー



マイナンバーカード連携特集



2 国税に関するお問い合わせ

☎0570-005901 (ナビダイヤル)

●受付時間 8時30分～17時 (土曜を除く)

②申告相談はご予約を

所得税などの申告相談には事前予約が必要です。LINEによるオンライン事前予約をお願いします。なお、申告書作成会場を開設する(2月16日開設)前の期間の相談は、電話による予約を受け付けていますが、電話でのお問い合わせの多い期間のため、ぜひオンライン

イン事前予約をお願いします。●LINEによるオンライン事前予約(国税庁LINE公式アカウントを友だち追加)



③申告書作成会場の開設

令和7年分所得税・消費税・贈与税の申告書作成会場を次のとおり開設します。

●ところ マリンゲート塩釜 3階

●期間 2月16日(土)～3月16日(土)

(土曜を除く) 9時～16時

●入場整理券 会場での相談には入場整理券が必要です。入場整理券(相談枠)には限りがありますので、LINEによるオンライン事前予約をお願いします。会場での当日受付もありですが、配付状況により後日の来場をお願いする場合があります。

●LINEによるオンライン事前予約(国税庁LINE公式アカウントを友だち追加)



※塩釜税務署内には、会場を設置していません。

※会場では、スマホとマイナンバーカードを使用して申告書を作成します。スマホとマイナンバーカードをお持ちの方は、必ずお持ちください。※マイナンバーカードに設定した

消防団活動装備品を整備

(宝くじの社会貢献広報事業)

町消防団では、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業(宝くじの助成金)により、火災等の災害現場や訓練等における活動用資機材として、防火長靴100足を整備しました。

☎防災対策室 ☎357-7437





白鳩会、和幸の松本佳和（まつも
とよしかず）さんと寺澤町長

町に対して、次の善意寄付が
ありました。
ありがとうございました。
●社会福祉法人 白鳩会様（寄付金）
●株式会社 和幸様（寄付金）

♥ あたたかい心

ふるさと CM 大賞 銀賞！

宮城県内の各自治体が 30 秒の CM で魅力を発信する、khh みやぎふるさと CM 大賞●11 月 15 日に行われた発表審査会で七ヶ浜町のふるさと CM 「お結び」が、銀賞を受賞しました●CM と発表審査会の様子は、1 月 3 日④に khh 東日本放送で放送予定です。ぜひご覧ください。

問 まちづくり振興課
☎357-7443

募集 地球温暖化対策実行計画（案）へのパブリックコメント

町では、温室効果ガスの排出抑制を推進するための七ヶ浜町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）を策定するにあたり、ご意見を募集します。

●募集期間

12 月 25 日④～1 月 13 日④

●意見を提出できる方

- ①町内にお住まいの方
- ②町内で事業を営まれている方
- ③町内の会社等に勤務されている方
- ④本町に納税義務のある方

●閲覧方法 役場、七ヶ浜国際村、生涯学習センター、または、町ウェブサイトをご覧ください。

●意見の提出方法等 持参、Fax、郵送、町ウェブサイト申請フォームにより提出。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

問提出先 町民生活課環境生活係
☎357-7455 Fax357-2118

20 歳になったら国民年金
日本に住む 20 歳から 60 歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。国民年金は、老後の生活保障だけではなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届出や保険料の

納め忘れがあると年金が受け取れないことがあります。「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入し、保険料をきちんと納付しましょう。もし、納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が免除や猶予される制度があります。また、学生の方には「学生納付特例」という制度があります。対象は、大学等に在学する 20 歳以上の方で、本人の前年所得が 128 万円以下の方となります。免除や猶予された保険料は、10 年以内であれば追納して年金額を増やすことができます。ただし、免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して 3 年度目以降に追納するときは、当時の保険料額に加算額が上乗せされます。納付が難しいときは、未納のままにせず、必ず役場か年金事務所に相談してください。問仙台東年金事務所 ☎257-6111、または町民生活課国保年金係 ☎357-7446

android



iPhone



●電子証明書の有効性確認

2 種類（数字 4 桁・英数字 6 ～ 16 文字）のパスワードも事前にご確認ください。
●パスワードが不明な場合の対処法



4 月～

書かない窓口

役場の窓口手続きが変わります！
問デジタル推進室 ☎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、2 月号の広報七ヶ浜で特集します！

心を燃やす！消防団員募集！！

消防団は、火災等の災害から地域を守るため現在 177 名で活動しています。

また、女性団員も幅広く活躍中です。団員には被服が貸与されるほか、年額報酬と活動時の出動報酬が支給されます。

「自らの地域は自ら守る！」消防団にあなたも参加しませんか？

問防災対策室 ☎357-7437

第 7 分団 木下昌博(きのしたまさひろ)さん(要)





くらし

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

●とき 1月29日(木)、30日(金)

各日9時30分～11時30分、13時30分～16時
※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

体験は、運転免許保持者に限りです。
体験無料です。事前に予約が必要です。

問 予約 防災対策室 ☎357・7437

自転車用ヘルメットの購入費用 の一部を補助します

令和6年10月1日以降に自転車用ヘルメットを購入した町民の方に対し、2千円を上限に購入費の一部を助成します。

問 防災対策室 ☎357・7437

「ヒートショック」に注意！

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。安全に入浴するために、次の点に注意しましょう。

1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

2 お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし

ましょう

3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

5 入浴の前に同居する家族に一声掛けましょう

6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意しましょう

問 塩釜地区消防事務組合消防本部
警防課救急対策室 ☎361・1612

企業の脱炭素化に！電気代高騰対策に！！

宮城県では、県内の工場・事業所等を対象に、一括発注により太陽光パネル等を安く購入できる取組「太陽光発電設備等共同購入事業」を実施しています。

【みんなの会社に太陽光】 太陽光発電設備及び蓄電池等の共同購入事業参加者募集！

宮城県公式ウェブサイトから無料の参加登録をお待ちしています。(登録、見積り作成後も購入の義務はありません)。

問 「みんなの会社に太陽光」事務局(☎0120・203・500)または宮城県環境生活部環境政策課(☎211・2664)

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。支援金は少子化対策を促

進するために、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、育児時短就業給付等、国のさまざまな施策に充てられます。

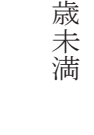
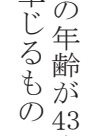
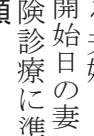
令和8年度より各健康保険料(税)とあわせて徴収されます。負担額は加入している健康保険

や所得に応じて異なりますが、令和10年度まで段階的に引き上げられます。詳しくは、子ども家庭庁ホームページをご覧ください。

・子ども家庭庁ホームページ

問 ご加入の健康保険の保険者

国保は町民生活課国保年金係 ☎357・7446。後期は宮城県後期高齢者医療広域連合 ☎266・1021



子育て

不妊検査費・不妊治療費助成

子どもを望むご夫婦が不妊検査や不妊治療を受けた場合に、費用の一部を助成します。

●助成対象 申請日時時点で七ヶ浜町内に住所があり(夫婦のどちら

ごみ出しルールを守りましょう！

町内各地区のごみ集積所においてルール違反が増えています。ルールを守らないとカラスやネコが散らかしたり、別のルール違反ごみを呼び込んだりと、集積所を管理する人や周辺の人困ります。ルールを守ってごみ集積所の環境整備にご協力をお願いします。

次の事例があります。

- 指定日以外の日にごみを出す。
- レジ袋などの指定されていない袋で出す。
- 粗大ごみを指定されている場所以外に出す。
- お住いの地区以外のごみ集積所にごみを出す。

問 町民生活課環境生活係 ☎357-7455

かでも可)次に該当する方

【不妊検査費】

①法律上の婚姻または事実婚姻関係にある夫婦

②検査開始日の妻の年齢が43歳未満

③夫婦ともに検査を受けていること

【不妊治療費】

①法律上の婚姻または事実婚姻関係にある夫婦

②治療開始日の妻の年齢が43歳未満

※保険診療に準じるもの

●助成額

①不妊検査費 夫婦1組につき1子ごと上限6万円

②不妊治療費 1回あたり上限8万円

●申請期限 原則「治療が終了した日」が属する年度の末日(3月31日)まで

※令和6年4月1日以降に実施した検査・治療が適用になります。必要書類など、詳しくは町ウェブサイトをご確認ください。



寒さは水道の大敵です

水道管の凍結・破裂を防ごう！

冬場に長期間留守にする場合や、気温が氷点下4℃以下になると、水道管・水道メーター・蛇口等が凍結しやすくなり、水が出なくなったり破裂したりする事故の原因となります。

凍結の防止には「水抜栓」による水抜きが効果的です。特に夜中から明け方にかけて気温が低くなりますので、就寝前に水抜きをしましょう。

水道管が凍結・破裂すると・・・

①水道水が使えない！ 寒い日が続く凍結や破裂の問い合わせが増えると、すぐには工事事業者が来られないことがあります。

②解氷作業や修繕工事にお金がかかる！ ご家庭の水道管は、お客様の財産です。解氷作業や修繕工事はお客様の費用負担となります。それに伴って生じた水道料金についても、必ずしも減免の対象とはなりませんのでご注意ください。

凍結を防ぐための対策法

水道管の凍結を防ぐためには、次の2つの対策が効果的です。

【対策その1】 水抜栓を操作して水道管の中の水を抜く。

①水抜栓の場所の確認 水抜栓に

は、ハンドル式（屋内操作型・屋外操作型）と電動式（自動・手動）があります。

②水抜栓を閉める 全ての蛇口を開けた状態で水抜栓を時計回りに回し、回転が止まる位置までしっかりと閉め、蛇口の水が止まるのを確認しましょう。

※再び水を使用するときは・・・

蛇口をいったん閉めてから水抜栓を開けます。蛇口を開けると、ブシュンという空気が抜ける音とともに水が出ます。

電動式

ハンドル式
屋外操作型

ハンドル式
屋内操作型



【対策その2】 屋外水栓・メーターが冷えないように保温する。

メーターボックスのフタが鉄製の場

合やフタの裏に保温材がついていないときは発泡スチロールや布切れをビニール袋に入れ、メーターボックス内に入れて保温しましょう。



もし凍結してしまつたら・・・

町指定給水装置工事事業者（下記、二次元バーコード）にご連絡ください。集合住宅にお住まいの方は管理会社へご連絡ください。



●蛇口にタオルを巻き、ぬるま湯を少しずつ垂らしながら溶かすと効果的と一般的に言われています。熱湯をかけると水道管や蛇口を破損する恐れがあります。

●解氷作業や修繕工事は有料です。給水装置工事は、条例により町指定給水装置工事事業者が行うこととなっています。

●水道管凍結防止対策のために生じた水については、減免の対象とはなりません。

問 上下水道事業所 上水道係
357・7456

交通規制・片側交互通行～3/31

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。



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。

このマークは、車椅子を利用する障害者に限定したのではなく、すべての障害者を対象としています。

個人の車に表示しても、障害のある方が、車に乗車していることを周囲に知らせる程度のもので法的効力は生じません。道路交通法上の規制、駐車禁止を免れる、または障害者専用駐車場が優先的に利用できるなどの証明にはなりませんので、ご理解の上ご使用ください。

問 健康福祉課障がい福祉係 357-7449

このマークはなに？





◆鼻や耳のケアについて◆

寒い季節は、鼻水が出やすく気になりますね。軽い風邪だと思いきや油断していると、鼻や耳の病気になり、慢性化することもあるので気をつけましょう。

●鼻水が出ている時のケア

こまめに鼻をかむ、寝る時は頭を少し高くして横向きにしましょう。

●鼻水が詰まっている時のケア

蒸しタオルを鼻にあてたり、暖かい飲み物を飲ませたり、室温は少し高めにし、乾燥しないようにしましょう。中で固まっている時は、ベビーオイルをつけた綿棒で、湿らせてから取りましょう。傷つけないようにやさしくです。

●鼻の下がただれた時のケア

皮膚を刺激しないようにぬるま湯で絞ったガーゼで、優しく拭き取るようにすると、悪化を防ぎます。

●耳穴の汚れ

耳穴の入り口をきれいに拭き取る程度で、奥の汚れは、病院でお掃除してもらうほうが安心ですね。



◆子育て支援センターとの交流◆

まつぼっくり広場では1日の生活リズムの中に、自由遊びや行事の参加など、子育て支援センターで過ごす時間を組み入れています。まつぼっくり広場より大きい集団でいろいろな人と関わることで、社会性が育つ、遊びが広がる、などの成長を育んでいます。

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。

●1/8(水) 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

●1/14(水) 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)

●1/21(水) 10:00~11:00 1歳以上児と保護者

●1/22(木) 13:30~14:30 0歳児と保護者

♥あそび・あそび

豆まきグッズ作りと1月生まれお誕生会です。

●1/20(火) 10:00 ~ 11:00

♥お正月遊び

●1/16(金) 10:00 ~ 11:00 おもちゃを手作りし、お正月遊びを楽しみましょう。

♥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

月日	行事名	場 所	受付時間	対象と内容、持参するもの
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
19	乳児健康診査	子育て支援センター	個別にお知らせ	個別にお知らせ
23	すこやか健康相談 (キッズ/マタニティ)		10:00~11:30	母子健康手帳 (身長・体重測定、離乳食相談等)
2/3	1歳児健康相談		個別にお知らせ	R7.1.1~R7.2.28生まれのお子さん



子育て支援センター

☎362-7731

みんなで備える
テーマ：防災

「日頃できていないことは、発災時にだててできない。普段から、男女がともに担い支えあう。これだてて「男女共同参画」

セキ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。

☎子ども未来課
357-7454

広報セキ浜 2026. 1・18



- 開館時間 9:00～17:00
- 休館日 1/1(木)～1/5(月)、13(火)、19、26(月)～30(金)、2/2、9、16(月)、24(火)、27(金)、28(土)

- 遠山保育所返却ボックス 9:00～17:00 (土・日・祝、年末年始を除く)インターホンでお知らせください。

国際交流員 (CIR) の

セヶ浜 発見!

盛り上がった 産業まつり



ジャネット・メイヴ

一般図書

- さよならジャバウオック 伊坂 幸太郎/著 ●神さまショッピング 角田 光代/著
- 登山大名 上・下 諸田 玲子/著 ●命の横どり 久坂部 羊/著
- 彼女たちは楽園で遊ぶ 町田 そのこ/著
- 世界一かんたん! 70歳からのLINE使いこなし超入門 岡嶋 裕史/監修

子どもの本

- ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り4 廣嶋 玲子/作・jyajya/絵
 - せいろサウナぼかぼかや たにむら のりあき/作
 - ゆたんぼさんです。とよた かずひこ/さく・え ●きれてる 鈴木 のりたけ/作
 - アントンせんせいあかちゃんげんき? 西村 敏雄/作
 - 図書だよりとひみつのノート 赤羽 じゅんこ/作・はらぐち あつこ/絵
- ※新着図書はこのほかにもあります。

特集『大人も読みたい絵本』

- 死神です 1・2・3 アン マサコ/絵・有田 奈央/文
- あなたがおとなになったとき はた こうしろう/絵・湯本 香樹実/文

おはなし会 1/15(木)、2/19(木) 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！親子で楽しいひとときをおすごしください。

ミニ展示コーナー 1月のテーマは『十二支』

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。

11月9日、セヶ浜町産業まつりでいろいろな発見をしました。町で祭りが開催される日は、必ず行くようにしています。仕事以外で町民や生徒、幼稚園児たちに会える機会ですし、地域の特産物も買えるからです。

私は、あまり料理が得意ではないのですが、せっかく新鮮なものを買って使わないと、もったいないし、それに美味しそうな食材を味わってみたいくて、頑張って美味しいものを作ろうと決めました。

秋が終わる前に、必ずりんごを使った何かを作りたいかったので、山形県朝日町のりんごを買ってアップルサイダーを作りました。アメリカでは「秋」というと、これです！サイダーといっても、炭酸ではなく、りんごをいろいろなスパイスと一緒に煮て作ります。美味しく作ることができましたが、それ

は朝日町のりんごの美味しさのおかげです。

産業まつりで、生まれてはじめて演歌を聴き、おでんも食べて、さらにNaNa5931の演技も見ることができて、とてもいい経験でした。来年の産業まつりも楽しみにしています！

●国際ひろば●

国際交流員と気軽に交流しましょう！日本語でも英語でも大丈夫です。国際交流が好きな方、外国人と話してみたい方、友だちを作りたい方、年齢やお住まい問わずなたでもご参加いただけます。

時間内は、自由に出入りOKです。ヘザーとメイヴが皆さんのご来館をお待ちしています！

- とき 1月17日(土) 10時～12時
- ところ セヶ浜国際村セミナー室2
- 問 セヶ浜国際村 ☎357-5931 (休館)

プリマス 青少年海外 研修生募集

令和8年7月下旬から約10日間、姉妹都市プリマスへ訪問する中学生を中心とした青少年を募集する予定です。詳しくは後日、広報等でお知らせいたします。訪問する青少年の選考には、面接や題名「海外研修に対する私の意気込み」(800字程度)としての作文の提出もあります。参加希望の方は準備しておいてくださいね！

問 セヶ浜国際村 ☎357-5931

楽楽（らら）教室に参加しよう！

げんき
はつらつ

地域包括支援センター

ご家族やご近所の方で、「運動したいけど、公民分館に歩いて行けない」「一人では運動を続けられない」等、お困りの方はいませんか？

そんな方には、町が開催している送迎付きの運動教室がおすすめです。

1月に対象になる方に通知を送ります。通知が届いた方、通知は届いていないけれど、「私は対象になるのかしら？」と思う方はお気軽に地域包括支援センターにお問合せください。

○対象になる人は？ 注）下記①②の両方に該当する方が対象です。

①65歳以上で介護保険サービスを利用していない方

②基本チェックリスト※の運動機能低下・総合的な機能低下がある方

（※健診の申込書と一緒に送付した25項目のチェックリストです。窓口で実施することもできますので、チェックした覚えがない方、提出を忘れてしまった方は長寿社会課へお越しください。）

●おすすめポイント！

～安全安心 楽しく 筋力アップ～

- ・少人数で楽しく運動できる
週1回午前中だけの1年コース！
参加者の声「毎週、楽楽教室に行くのが楽しみ♪」
- ・運動指導の先生が優しくて、大人気！
参加者の声「優しい先生のおかげで、無理なく運動できます！」
- ・料金は1回300円！（送迎付き）
- ・毎回看護師による血圧測定と健康相談を行います。



1月

介護予防教室 に参加しよう！

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

湊）ひまわりの会	14・28㊥	境）浜楽会	13・20・27㊥
松）はまぎく会	15・22㊥・30㊥	遠）かぶとむしの会	9・23㊥
菖）花菖蒲の会	20・27㊥	遠）あんしんウォーク	19・26㊥
花）はなぶしまじゃらいん会	15・22・29㊥	汐）悠々倶楽部	9・16・23㊥
吉）さくらの会	19・26㊥	汐南）しおさい南クラブ	16・30㊥
代）元気よがさきの会	14・28㊥	亦）亦来る会	22㊥
東）すこやか明神会	7・21・28㊥	笹）やまぼうしの会	8・22㊥
要・御）さわやかにぎにぎクラブ	13㊥・19・26㊥	問申込 長寿社会課地域包括支援センター ☎357-7447	

入浴日

㊥金

入浴日が休館日の場合は翌日

老人福祉センター「浜風」 ☎357-4976

- 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㊥（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

11月27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。

①能登半島地震災害義援金額 2,351,339 円

②令和6年9月能登半島大雨災害義援金 202,649 円

問長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

12/1現在の人口(前月比)外国人含む

男	8,598 (－ 5)	転入	28
女	8,689 (－ 15)	転出	33
計	17,287 (－ 20)	出生	5
世帯数	6,962 (6)	死亡	20

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ブリマス

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	<p>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。</p> <p>●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）</p> <p>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。</p>
県相談窓口	<p>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。</p> <p>●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</p> <p>●子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</p> <p>対象 15歳未満の子ども</p> <p>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。</p> <p>町ホームページでも情報をご確認いただけます。</p>
休日の救急歯科	<p>●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</p> <p>●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</p> <p>●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 ●1/4 汐見台歯科医院 セービング町菖蒲田浜字林合55-1 ☎357-5603</p>

♥ 暮らしの相談

相談名 等	内容 他
人権相談	<p>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)</p> <p>☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448 ●みんなの人権110番 ☎0570-003-110</p> <p>●女性の人権110番 ☎0570-070-810 ●子どもの人権110番 ☎0120-007-110</p>
生活相談	相談委員 民生委員 ☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
行政・人権・生活相談	●1/13㊤ 10時～15時 上下水道庁舎2階
生活保護相談	●1/14・28㊤ 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）☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
無料法律相談	●1/8㊤ 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）☎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 ☎東北財務局 ☎266-5703
みやぎ青葉の会 定例電話、面接相談会	●毎週 月㊤金の13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～金 8時30分～17時15分 ☎町社会福祉協議会 ☎080-6637-5067
ひきこもり・思春期 こころの相談	●1/7㊤、14㊤ 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 ☎塩釜保健所 ☎365-3153
依存症関連専門相談	●1/20㊤ 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 ☎塩釜保健所 ☎357-7449
問題飲酒でお悩みの 方の相談会	●毎週㊤ 19時～20時 塩竈市公民館等 ●予約不要 ●費用無料 ☎NPO法人宮城県断酒会 ☎397-9543 https://www.shio-dan.com
労働相談	●月～金 8時30分～17時 ☎県労働相談窓口 ☎214-1450



ウェブサイト



Instagram



X (Twitter)



LINE



YouTube

児童・生徒の
睡眠時間の確保就寝 30 分前から朝食まで、ゲーム・スマホは
さわらない・さわらせない

今年度から子どもの睡眠時間の確保を目的に、町内小中学校全体で「就寝 30 分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホをさわらない・さわらせない」運動がスタートしました。

睡眠は、児童・生徒にとって食事と同じか、それ以上に成長に密接に関係していることが医学的にも明らかになっています。

一方でスマートフォンやパソコン・テレビなど、様々なメディアに囲まれた生活の中で、知らず知らずのうちに依存症となり、生活リズムの乱れや学習意欲の低下、ひいては不登校生徒の増加など様々な問題も噴出してきています。

この運動は、あくまで生活習慣づくりであり、守れないからといって罰則や児童を叱ることまでは想定してはいませんが、町立学校全体としてこのような風土をつくることは各家庭での生活にも目安が

生まれると信じています。

どうか、ご理解いただきながら少しずつで結構ですので児童・生徒の健やかな成長のために、この運動に取り組んでいただきますようお願いいたします。

学校と家庭と教育委員会が協力して、子どもたちに望ましい睡眠の確保をしてあげたいと願っています。

町教育委員会

1/31

⊕

第 1 回七ヶ浜国際村
ダーツトーナメント

9:00~13:00 ●七ヶ浜国際村ホール

2/14

⊕

第 3 回七ヶ浜町
地区対抗ダーツ大会

9:00~12:00 ●七ヶ浜国際村ホール

ダーツをデザインした
新マンホールふた完成

2021年度から、ダーツを通じた健康寿命の延伸・スポーツ振興・地域交流などを目的にスタートした「七ヶ浜アロープログラム」の5周年を記念したデザインマンホールが遂に完成(写真)! 第1弾の「青空と海と黒松」と同様に七ヶ浜国際村に設置し、併せてマンホールカードも配布しています。

長さが違う3本のダーツを幅広い世代間の交流になぞらえ、七ヶ浜の「七」を表現しました。「七」も町の未来を願って右上がりです。この度、生活を支える下水道とイメージを重ね、清潔で快適な暮らしを守り、町民同士がつながるようお願いを込めて設置しました。

ぜひ、新しいデザインマンホールふたを探して、マンホールカードをもらいに来てね!

☎上下水道事業所下水道係 ☎357-7457

●配布場所 七ヶ浜国際村(☎は休館日のため、上下水道事業所へお越しください。)

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!

※詳しくは、全戸配布したチラシをご覧ください。

☎七ヶ浜国際村 ☎357-5931

孔雀緑 (ピーコックグリーン)「日本の伝統色」DIC グラフィックス(株)。孔雀の羽根には緑から青、青紫までの色がみられるが、そのなかのさえた緑色をいう。

スケッチ

皆さん、あけましておめでとうございます。お正月号の表紙にできたらと遠山地区のもちつき大会に伺いました。4つの白があり、初めは太陽を背に餅をついていて4つとも逆光。さて、どうしたものかと考えていたら、1つが向きを変えました。ここぞとばかりカメラを構えた先にいたのが、楽しそうに餅をつく田村さんでした。しかも、その時だけ杵に餅がむにゅ〜っとへばりついて漫画のよう。撮り終えて、はて?どこかで会ったような。なんと!田村さんが表紙に登場いただくのは、一昨年7月号の汐見小運動会のシーンに続いて2度目。偶然が重なったうれしいワンシーンでした。