

広報
七ヶ浜

10
2026

うみ・ひと・まち 七ヶ浜

TOWN OF SHICHIGAHAMA



9月8日に七ヶ浜サッカースタジアムで第19回七ヶ浜町長杯グラウンド・ゴルフ大会が開かれ、試合を終えた佐藤敦子(さとうあつこ)さん(亦)は、「家にいても、食べたり、飲んだりして体に悪いから、健康のために参加しました。みんなでワイワイやるのもいい!」と楽しそう!



特集
しちがはま
レクリエーション協会

みんなを元気に スマイル フォー オール

Smile for all

●参加者

たておか ゆりこ
館岡 百合子さん（汐）
うめつ みほこ
梅津 美保子さん（松）
かながわ さとみ
神名川 里美（同協会会長、町保健師）

七ヶ浜町内の地区避難所などで介護予防教室の指導をしている「しちがはまレクリエーション協会」の皆さん。

その内容は、介護予防のための運動に始まり、筋トレ、ゲーム、ダンス、ニュースポーツと実にバラエティに溢れ、参加者を飽きさせません。

今月は、町の介護予防を支えるしちがはまレクリエーション協会の3名にお集まりいただき、これまでの歩みや現在の活動についてお伺いしました。さて、飽きさせない秘密はどこにあるのでしょうか？



館岡 百合子さん

神名川 私から協会ができた経緯をおさらいしますね。今から28年前までさかのぼります。
平成10年に、当時の保健推進員（現在の健康づくり推進員）の皆さんは、運動を中心に学んでいました。
その中で宮城県レクリエーション協会から講師を招いた時でした。

それが本当に楽しくて、「もっと覚えたい！もっと楽しみたい！」と、保健推進員を終了した皆さんが、レクダンスやダンベル体操のサークルを作ったんです。さらには、レクリエーションインストラクターの資格を取得する人たちもいたんです。その代表的な人が館岡さんでした。

普通の主婦だった私たちが



インストラクターの渡邊明美（わたなべあけみ）さん（手前）と
介護予防教室「悠々クラブ」（汐）の皆さん

その一方で、福祉施設でレクリエーションをしたいと福祉レクリエーション・ワーカーの資格を取得した人たちがいたんです。その代表的な人が梅津さんですね。

運動を通して健康づくりを支援したいという人と、ゲームなどを通して健康づくりを支援したい人たちがいたこと、それぞれのやり方は違っても目標は、同じ元気にすることだったことから、レクリエーション協会をつくるきっかけになったんですね。

館岡 まず、私と坂本和子さん（汐南）が動き出しました。あちこちから健康づくりの情報を取り寄せたり、勉強に行ったりしました。

介護予防の教室にもアシスタントとして参加させていただいて勉強しましたね。だんだん学んだことが溜まってくると、二人で「忘れるのがもったいないね。やらなかったら忘れちゃうもんね。」と、人前でやってみたくなくなったわけですよ。

ストレッチ、準備運動から始めて、あつという間に1時間が過ぎた感じでした。そうしたら教える面白さも覚えて、グループを正式に立ち上げようかってなったんです。

神名川 地区の介護予防教室の支援で経験を積んでいた館岡さんを中心に、平成19年から活動が始まるんですね。



神名川 里美

梅津 七ヶ浜には、レクリエーションのインストラクターがいっぱいいるから、皆さんでレクリエーション協会を立ち上げてみないかって、宮城県レクリエーション協会から声がけがあったんです。町社会福祉協議会からの後押しもあって、みんなで相談をして、まずはやってみようとなりました。何しろ私たちはやる気は十分、デイサービスのスタッフとして勉強していましたので、一緒に入って支援しようとなったんです。

神名川 普通の主婦だった方たちが、自分たちが楽しかったから周りの人にも伝えたいと始めたんですね。

梅津 取り組む内容は様々でも繋ぐ合言葉は、この背中スマイルフォーオール「みんなを笑顔に」でした。

レクリエーション活動のあ・い・う・え・お!!

私たちの
合言葉

レクリエーション活動は

- あ 明るくって
- い いい塩梅の運動で
- う 嬉しくって
- え 笑顔になる

そんな お 面白い活動なんです！

目的「みんなを元気にする」
こんなことをしています

- 地区サロン・身体障害者協会
・ゲーム・レクリエーション
- 国際交流協会「あそぶさございん」
・子どもたちへ折り紙などの遊び
- 介護予防教室
・ロコモ体操 ・ダンベル体操
・筋力トレーニング ・ダンス
・ニュースポーツ ・ダーツ
・ポールウォーキング
- 地区の夏祭り ・踊りの指導
- 小学校 ・ボッチャの体験

「あれも、これも、それも！」
会員それぞれの得意分野を持ち寄り、
さまざまな要望に応じてきました。



せっかく助かった命だから、繋ごうよ



梅津 美保子さん

神名川 これまでで大きな転機となったのが3・11でしたね。

梅津 館岡さんが炊き出しとかしていて、お年寄りがみんな弱っていくっていうことに気づき、このままじゃいけないって言うていましたね。

館岡 避難所にいる人たちもこのまま寝てばかりいたら、みんな足腰が弱ってしまうと思ったんです。

私たちに何ができるかを役場に聞きに行ったちようどその時、東北福祉大から災害時にも使えるエコノミークラス症候群の予防体操のパンフレットが届いたんです。

神名川 私はちようど、その場に居合わせたんですが、館岡さんが、「パンフレットを持って避難所を回らせてください。」とおつ

しやったんです。

私は、問題意識を持って、自主的な行動ができるすごい人もいるんだって思いました。

館岡 いざ避難所に伺ってみると、そこには、毛布をかぶって声をかけても絶対起きないおじいさんがいたんです。

町外から来た支援の人が、「大丈夫ですか？」と何度声をかけられても毛布を顔から外そうとしなかったらしいの。

私が伺った時、そのおじいさんのすぐ隣に運動教室に来ていた人がいたんです。「ちよつとちよつと、この人ね。いつも体操を教えるに来てくれる先生なの。みんなちよつと顔出して体動かそうよ。」って言うてくれたの。そうしたら、やつとそのおじいさんが体を起こしたの。

私は、「このまま寝てばかりいたらね。血栓が溜まっちゃって肺に詰まったりするんだよ。せっかく助かった命だから、繋ごうよ。」って言ったの。そうしたら、その次からは、いつも起き上がってくれたんです。

後日、県のレクリエーション協会の先生から、「避難所で、知ら

ない人から「体操しますよ。」と声をかけられても、どこの誰が来て何してんだかっていうふうにしかわからない人が多い。

七ヶ浜の場合は、地元の知って

動してくれたんですね。」と言われました。

神名川 今までの関係づくりが人の心を動かしたんですね。皆さんが作り上げたのは人と人の絆、コミュニティだったんですね。



6月21日のレクリエーションだホイ！「玲子先生の健康体操」でのダンベル体操

館岡 県のレクリエーション協会の方からは、「震災の時、あなたが動いてくれたから、私たちが行かなくても安心して見ていることができました。」とおっしゃっていただきました。

神名川 地元の人が地元の人を指導する。七ヶ浜の良さってこういうところですね。

館岡 私は、もともと七ヶ浜ではないから、汐見台に来たばかりの頃は知っている人がいなかったでしょ。地元の人から、初めは「ああ、汐見台の人ね。ちよつと、お高い人たちね。」って感じて見られていたのかもしれないね。

あれは女が行くどごだべ

神名川 平成26年には、団塊の世代で定年になる男の人たちを対象としたニューエルダー事業も行いましたね。

家でブラブラして濡れ落ち葉と言われるようになって、心身が弱くならないようにと、男の人たちを運動に誘う事業です。

館岡 あのね。男の人に「教室に来ませんか？」って声をかけたら、「あれは女が行くどごだべ。ダンスやって、あんなチャラチャラしたどご行けるか。」って言われたんだそうです。

そのうち、だんだんお茶に呼ばれるようになって地元の良さが分かってきました。

教室のインストラクターをしたことがきっかけとなって、地元の人とどんどんつながり、根を下ろすことができました。

梅津 震災前は、ご近所との人づきあいがだんだんと薄れてきたように思います。

それが震災をきっかけに、地域のつながりが強くなり、絆が深まったと実感しました。

介護教室でもたくさん仲間が増え、皆さんからは、逆に私の方が元気をもらいました。

ダーツやモルックなど、競うようなニュースポーツは、男の人もちが入りやすいんですけどね。

梅津 この事業を始める時、具体的にどこでどうやって男の人に声をかけようか、悩みましたね。

町の健康診断の時に出口で待ち構えていて、「体力テストをしませんか？」と声掛けして、片足立ちとストローを使った肺活量を測定しました。

神名川 この事業の卒業生の皆さんが、「こでらんね」というサークルをつくり、今も人がどんどん





増えています。その秘訣は、お二人の笑顔のような気がします。まさに、スマイルフォーオール。一人一人がどう感じているかを受け止めて、声掛けするのが上手いんだと思います。

レクリエーションって、単なる運動だけ、ゲームだけじゃないの。基本は「おもてなし」なんですよ。

協会の皆さんがおもてなしの気持ちで接することができる方たち

レクリエーションを一緒に

梅津 私たちは、地域に根差して活動してきました。震災を経験して、町民の健康を守る役割を再認識しました。

皆さんの健康に責任があるから自己研鑽し、お互いに教え合って、支え合って続いている。それがレクリエーション協会ですね。

梅津 これからの協会を思うと、若いインストラクターが増えてほしいですね。

神名川 インストラクターになるというのはハードルが高いことなんです。運動指導まではできなくても、ゲームだったら私にもできるかもしれないって思っほしいですね。

梅津 レクリエーションインストラクターとして、技術を習得する

だから、この団体が続いているんだと思います。

梅津 しかも、楽しいキャラクターの皆さんが勢揃いしていますよね。指導者同士もわからない時は、情報を交換しあい、学びあい、楽しみながらしていますね。

神名川 七ヶ浜町の介護予防教室では、運動、ゲーム、脳トレなど、毎回、違う分野の指導者が何つて、介護予防に偏りがないようにしていることも特徴ですね。

というよりも生涯学習として捉えるという考え方もあるのかな。

神名川 そうですね。これまでは講習会を行い、自分たちの技術の向上を目指してきましたが、これからは、レクリエーションの楽しさを伝えることが大切だと考えています。

しちがはまレクリエーション協会では、「私にもできるレクリエーション」を目指して、七ヶ浜町社会福祉協議会と共催して、令和9年度にレクリエーションボランティア講座の実施を計画しています。

まずは、様々な種類のレクリエーションを「楽しむ」体験から「支える」体験までを企画していきますので、是非、ご参加ください。

3人 お待ちしています！



◀ ロコモ体操でおなじみのリ
ピート山さんのミニライブ

▶ 指導いただいている東北福祉
大学客員教授の鈴木玲子（す
ずきれいこ）さん（前列中央）
としちがはまレクリエーション
協会の皆さん

特集

七ヶ浜町♥プリマス町
姉妹都市交流

友好と平和への願い



林まなつさん（左から3人目、向洋中1年）とホストファミリー、プリマス町の皆さん

7月29日から8月7日まで
の10日間、七ヶ浜町から大槻
泰弘教育長を団長とする姉妹
都市訪問団19名が、アメリ
カ・マサチューセッツ州プリ
マス町を訪問しました。
今回の訪問では、向洋中と
汐見小の先生2名と中学1年
生から高校2年生までの青少
年13名の計15名がホームステイ
し、友好を深めてきました。

相互に653名が訪問

七ヶ浜町がプリマス町と姉妹
都市を締結したのは、1990
年（平成2年）10月3日、今年で
36年になります。

以降、隔年で青少年等を相互
に派遣し、友好を深めてきま
した。これまでに東日本大震災が
発生した2011年（平成23年）とコ
ロナ禍の2020年（令和2年）から
の3年間の訪問は、中止を余儀な
くされましたが、オンラインによ
る交流などは続いていました。

これまでの36年間で、七ヶ浜
町からプリマス町に訪問した人
数は、大人158名、青少年186名、
計344名になります。一方、プリ
マス町から七ヶ浜町に訪問した
人数は、大人132名、青少年177
名、計309名で、合わせると653名
に上ります。



スティーヴィンス・フィールドでのバーベキュー



初対面ながら意気投合！プリマス町のキャンベル教育長と大槻教育長



ホストファミリーと対面の時



プリマス北高校で開催された教育懇談会



プリマス町消防署での放水体験



メインストリートに掲げられた横断幕



プリマス町は、愛する姉妹都市である七ヶ浜町をこころより歓迎いたします！

The Town of Plymouth Welcomes Our Beloved Sister City of Shichigahama, Japan!



熱烈な歓迎ぶり

姉妹都市が締結されたばかりの頃は、プリマス町の一部の町民有志の人たちのみが姉妹都市交流を担っていました。

それが青少年の交流が主になるにつれて、プリマス町の教育委員会や議会へと広がり、今では、行政も積極的に関わり、今日に至ります。

プリマス町の中で七ヶ浜町が広く知られるようになったのは奇しくも東日本大震災の時でした。

プリマス町の皆さんが地元テレビを通じて、七ヶ浜町への復興支援のための募金呼びかけ、10万ドル(当時のレートで750万円)を寄付いただきました。

今回、訪問した際には、プリマス町のメイン通りに歓迎の横断幕が掲げられ、公的な訪問のみならず、私的に立ち寄った店や街角でも声をかけられるほどでした。

訪問団一行は、7月29日に七ヶ浜町を出発し、プリマス町に着いたのは、26時間後の午後9時、日本時間で翌朝の10時でした。

プリマス町では、プリマス町の最高執行機関であるセレクトボードのケビン・キャンティ議員(2023、2025年来町)をはじめ、ホストファミリーの皆さんから熱烈な歓迎を受けました。滞在時には、1620年にイ

ギリスからアメリカ大陸を目指し、清教徒が乗った船を復元した「メイフラワーII号」、上陸の第一歩となった岩「プリマスロック」。「ピルグリム博物館」などの名所を巡り、警察署や消防署、カキ水産養殖場や捕鯨博物館などを訪問しました。

特に、警察署や消防署では、青少年にプレゼントする帽子やバッジなどのオリジナルグッズを用意するほどの熱の入れよう、普段、立ち入ることのできない警察署内の留置場にも入る？ことができました。

また、今回もプリマス町で、両町の教育、議会、行政などの関係者による教育懇談会が開かれました。

今回は、特別支援をテーマとして、お互いの状況や取り組みなどについて、熱く意見が交わされました。

毎回、教育懇談会では、日米の子どもたちを取り巻く教育環境の違い、取り組みについての意見交換にはじまり、子どもたちのために何ができるかにまで及びます。

世界の平和への願い

プリマス町との交流では、訪問する際に互いに記念品を贈りあっています。今年、七ヶ浜町からは、プリマス町からの要望に応えて、中学生がアルバムの作成に使うフィルムカメラとスクラップブックを贈りました。



ピースポール

左から、ご同行いただいた在ボストン日本国総領事館総領事の高橋誠一郎（たかはしせいいちろう）さん、大槻泰弘教育長、仁田秀和町議会副議長



プリマス町からのプレゼント（さよならパーティー）



自分の気持ちを伝える、発信する

すずき まゆみ

向洋中教諭 鈴木 真由美さん(右から2人目)
右から3人目が汐見小教諭の佐藤礼佳(さとうのりか)さん

学生時代に、カナダに何度かホームステイした経験はありましたが、今回は教員の立場として、昨年度セー浜町にいらしたリンダ先生のお宅にお世話になりました。

リンダ先生は中学校の特別支援学級の担任で、先生同士、気を遣わず、教育関係の話などいろいろ伺うことができ、楽しく過ごさせていただきました。

子どもたちが、ホームシックになるんじゃないかと心配しましたが、今はLINEなどでいつでも家族と連絡が取れる環境ですからね。会うたびにいつも笑顔で、本当に楽しんで

でいる様子で、子どもたちにとっても本当にいい機会だったと思います。教育懇談会では、特別支援がテーマでした。アメリカと日本では教育のシステムが違い、日本よりもきめ細かだと感じました。

プリマス町では、子どもの成長の早い段階から学校が保護者に特別支援へのアプローチを行い、学校と保護者が連携して積極的に取り組んでいるように感じました。そういった取り組みができるのは、お互いの理解と受け入れ体制などのシステムが整っているからですね。

子どもたちには、将来それぞれの道に進んでも、海外など様々な場面で英語をコミュニケーションの道具として使えるようになってほしいと思います。

日本人は、空気をを読むとか、暗黙の了解みたいなのがありますが、英語の世界ではあまりありません。きちんと言葉として自分の気持ちを伝える、発信するという姿勢だけでも育ってほしいと思っています。

プリマス町からは、1749年に建設された旧裁判所の屋根材の額縁に収められた1775年から1783年までの独立戦争の際の「プリマス町民が団結する宣誓書」の複製が贈られました。

これまでに七ヶ浜町から贈った記念品は、プリマス町役場2階に展示されています。プリマス町から贈られた記念品は、七ヶ浜国際村入口のプリマスハウスに展示されています。

また、これまでの交流の歴史の中で、記念碑的なものも建てられました。今回の訪問を機に、プリマス町役場前に「世界人類が平和でありますように」と日本語と英語で書かれた「ピースポール」が建てられました。

ピースポールが建てられたのは今回で2例目です。2008年にプリマス町の海岸近くの公園と七ヶ浜国際村入口に建てられたピースポールには、6カ国語で同じ言葉が刻まれています。

国際交流とは、お互いの国や文化の違いを認め、理解を深め合うことでもあります。

このピースポールには、七ヶ浜町とプリマス町の人々の平和への願いが込められています。



粹な心遣いに感動

おちあいさやか

東北学院高校1年 落合彩加さん(中央)

先にプリマスに行った兄と弟がすごく楽しそうだったので、ずっと行きたいと思っていました。プリマス町では全部が楽しい思い出ですが、一番嬉しくて印象に残っているのが、プリマス町に着いたばかりの夜の出来事でした。ホストファミリーのお宅の私の机の上には、たくさんのプレゼントが置かれていたんです。

その一つを開けてみたらチャームが一つ！「明日、このチャームを使ってあなたのブレスレットを作りに行きましょう」と。その粹な心遣いに感動し、長旅の疲れも吹き飛びました。

アメリカで自分の英語が通じるかどうか、すごく不安でした。ホストファミリーの皆さんとはゲームをしたり、ジョークを言い合ったりしていましたが、家族の速いテンポの会話に、聴くことに集中し過ぎて返答できないときもあったので、まずは普通に会話ができるようになりたいと思っています。

去年、我が家にホームステイした子に、お土産を入れて帰るためのバッグをプレゼントしたんです。今回、私が帰るときに今度はホストファミリーがそのバッグにお土産をいれて持たせてくれたんです。アメリカから帰ってきたバッグが“ホームシック”になっているからという理由をつけて、これからお土産を詰めてアメリカに帰そうと思っています。



これからの自分に取り入れたい

しょうじ あおい

七ヶ浜中3年 庄子 碧織さん(中央)

以前は外国に対して怖いイメージがありましたが、しだいに怖いけど行きたいという思いの方が強くなってきました。プリマス町での体験を通して、何か自分にとっての将来の糧になればいいなと思って応募しました。

七ヶ浜町とプリマス町の雰囲気は全然違うのかなって思っていたんですが、行ってみると海が近く、すごく親近感が湧いて居心地が良かったです。太平洋と大西洋の違いというか、海の色が明るく、海の向こうが青く見えました。

ホストファミリーの皆さんはまるで家族のように温かく、僕が一生懸命英語で話そうとすると、真剣に聞いて汲

み取ろうとしてくださいました。生まれて初めて食べたロブスターはとても軟らかく美味しかった。熱狂的で刺激的なコンサートにも連れて行ってもらい、すごく貴重な経験をさせてもらいました。

日常生活がガラッと変わったっていうわけじゃないけれど、アメリカの人たちの過ごし方や生き方、人生の楽しみ方をちょっと感じ取った気がします。そういうことをこれからの自分にも取り入れたいなって思いました。

自分の好きな糸に近づけていく

しらさき たえこ

白崎 妙子さん(亦) 織りの作家

父が福井市でパリコレなどのデザイナーさんからの求めに応じて、糸の素材や太さ、手触りなど、糸を作る設計の仕事をしていましたので、生まれた時から糸がすごく身近にありました。

機織り(はたおり)の魅力に目覚めたのは、ずっと後の2000年からでした。当時、名取市に工房を持っていらっしゃる方をテレビで拝見し、やってみたいと思って通い始めたのがきっかけでした。

機織りは、まず、自分の糸を作ることから始まります。シルク、綿、化繊などの素材や糸の太さ、色あい、風合いなど、織り上がるイメージを膨らませながら糸を組み合わせしていきます。糸の持つ性質や素材をいかに生かして作るか。糸とにらめっこです(笑)。

ある時は、横糸(緯糸・よこいと)を作るのに10種類の糸を組み合わせるときの糸を作るときもあるんですよ。素材も色も違う糸を1本ずつ重ね、いろいろな色を足したり、引いたり、どっぷり糸の世界に浸かって自分の好きな糸に近づけていくんです。

横糸が仕上がっても、今度は縦糸(経糸・たていと)との組み合わせがあります。横糸と縦糸の使い方だけで全く色が変わったりするんです。糸作りには、納得いくまでたっぷりと時間をかけるようにしています。

私にとっては、織り込むまでの糸作りが醍醐味、一番好きなのところです。糸ができれば、7割は終わったようなものなんです。

織るときには、糸の間隔を詰めたり、緩めたりして色や風合いを調整していきます。私は、いろいろな素材を使うので織っただけでは、縦糸と横糸がきちんと絡んでくれないため、最後は水で洗って糸を落ち着かせています。

自分らしさを表現できたら

籐(とう)作家の林恵美子さん(遠)からお誘いいただき、11月6日から七ヶ浜国際村で「籐と織(糸)展」を開催させていただくことになりました。私は、自分らしさを表現できたらとは思っ



ていますが、芸術家らしい個性的な作品を作ろうとは思っていないんです。

お越しいただいた時には、どうぞ織りに触れてみて、色あいや風合いなどを感じていただければと思います。

第50回記念東北現代工芸美術展
に出展したタペストリー
「纏う」(まとう)



籐と織(糸)展 林恵美子・白崎妙子

七ヶ浜在住の二人の小さな美術展、一本の籐と糸から織りなすArt Work

●とき 11月6日(金)～8日(日)10時～18時(最終日16時)

●ところ 七ヶ浜国際村セミナー室1

●問 090-9637-1042

杜の都のクラフトフェア2026

●とき 10月2日(金)、3日(土)

●ところ 仙台市 サンモール一番町



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。



土地改良区事務職員募集

土地改良事務に従事する方を募集します。

●職種内容 事務全般 ※パソコン(ワード、エクセル、メール)ができる方 ●募集人員 1名

●所在地 七ヶ浜町吉田浜字小浜7-8

●勤務期間 令和9年4月～ ●採用条件 委細面談

●申込み 12月31日まで

問申込 七ヶ浜土地改良区 ☎766-9179



七ヶ浜町文化協会 第39回文化祭

皆さまにご鑑賞いただきたくご案内いたします。入場無料です。

●とき 10月25日⑩ 10時～14時30分

●ところ 七ヶ浜国際村

問町文化協会事務局 金森 ☎357-2682



「世界発見!ぼくらの冒険～初めまして、世界～」

世界のさまざまな文化を、見て・触れて・体験できるイベントです。世界の文化を見て、遊んで、体験しよう!知らなかった「へえ!」がいっぱいの冒険へ出かけよう!入場無料です。

●とき 10月25日⑩ 11時～14時

●ところ 多賀城駅前公園(南口ロータリー横)

●内容 学びブース、遊びブース、ステージイベント、スタンプアート制作、キッチンカー出店

●対象 小学生・中学生とその保護者

問公益社団法人塩釜青年会議所

メールアドレス: info@sgjc.org

詳しい情報はInstagramを

ご確認ください。



2026創業塾

～自分に合った創業という生き方～

宮城県内にて新たに創業を目指す方を対象としたセミナーを開催します。全4回+フォローアップ

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、10/16⑩まで、ハガキまたはメールでご応募ください。(kouhou@shichigahama.com)

9月号の答えは、(ア) Q 乳児の心肺蘇生は中指と何指? (ア)小指 (イ)薬指 (ウ)親指

10/25
⑩

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

10/21
⑩

毎月第3⑩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



私たちが到着するまでに

9月2日に、町社会福祉協議会主催の託児サポート協力員事業、子育てセミナー「普通救命講習」が子育て支援センターで開かれ、七ヶ浜消防署の皆さんから心肺蘇生のしかたなどを学びました●講師の米倉健太（よねくらけんた）さんは、初めに「いざという時に救急隊が来るまでの対処は一刻を争います。私たちが到着するまでに、居合わせた人が心肺蘇生を続けていれば間違いなく救命率が高くなります。」と救命措置の大切さを訴えました●心肺蘇生をする場合、16歳以上の大人の場合は両手を重ねて、1歳から15歳までの小児は体格に合わせて片手または両手、1歳未満の乳児は中指と薬指の2本の指で行います●心肺蘇生するにあたって、胸骨圧迫の深さ、力の入れ具合、リズムなどを実際に人形を使って体験しました●菊地俊彦（きくちとしひこ）さん（写真、汐）は、「子どもが1歳で何かあった時に自分で対処したいと思い、参加しました。受けてみて子どもだけでなく、周りでのいざという時にも使え、救急救命の大切さが身にしみてわかりました。実際の時にできるかどうか心配ですが知識があるだけでも心構えが違ふと思います。」と少し安心した様子。講習後に満面の笑顔でお子さんを抱き上げました。



いつまでも若々しく

9月11日に七ヶ浜国際村で、わくわくシニアフェスティバルが開かれ、町内15地区の介護予防教室の皆さん約170名が、はつらつと「七ヶ浜わげっすと体操」を楽しみました●この体操は、水前寺清子さんの曲「ウォーキング・マーチ」に、しちがはまレクリエーション協会の皆さんが振り付けたオリジナル体操で、「わげっすと」とは七ヶ浜弁で「若者」。いつまでも若々しくいられるようにという願いが込められています●体操後には、健康運動指導士の村山智仁（むらやまともひと）さんを講師に迎え、「フレイルを防いでいきいきとした毎日を」をテーマとした講話と運動指導で、身も心もさらに若返りました！？



学校とは一味違う！？

8月21、22日、小学3年生から6年生までの42名が七ヶ浜国際村に泊まり込み、英語で交流するイングリッシュキャンプ2026が開催されました●講師となったのは、町の国際交流員や外国語指導助手をはじめ、アメリカ、ラオス、ナイジェリア、マレーシアの4カ国の皆さん●母国の暮らしや文化の紹介の他、ゲームを通して一緒に遊び、学校とは一味違う体験を楽しみました。





いつもは、ばっちりなんだけど…

9月8日に七ヶ浜サッカースタジアムで第19回七ヶ浜町長杯グラウンド・ゴルフ大会が開かれ、主催した七ヶ浜町グラウンド・ゴルフ協会の皆さんはじめ、各地区から愛好家が集結！62歳から95歳までの76名の皆さんが、和気あいあい心地よい汗を流しました●真剣な中にも、「地面を打ちちゃった。」「いつもはバッチリなんだけど・・・ね。」と苦笑い、皆さん大奮闘でした●結果は次のとおり（敬称略）。男性1位 鈴木宏（総合優勝、吉）、2位 川島幸治（遠）、3位 伊藤昭七（汐）、女性1位 鈴木京子（東）、2位 鈴木美代子（松）、3位 横田京子（吉）



想像力を膨らます

8月31日に七ヶ浜国際村で、町内の中学3年生を対象に、しちがはま文化大使でピアニストの仲道郁代さんによる中学校芸術鑑賞会が開かれました●この鑑賞会は、演奏会とワークショップの2本立てで、全員が小学6年生の時に受けた仲道さんのワークショップを3年後に再び体験するというものです●仲道さんが小学6年生の時と同じ曲を弾き、問いかけると子どもたちは、今の自分が曲から受けたイメージを雄弁に語りはじめました。いつのまにか、先生も語りだすなど、仲道ワールドの魅力に浸るひと時でした●「感性は人それぞれ、間違った答えはない。」と仲道さんは話します。そこには自由に伸び伸びと想像力を膨らます子どもたちがいました。



げっぺい

月餅作りに挑戦

9月12日に七ヶ浜国際村でシンガポール出身のシム・ジャーリンさんを講師に迎え、World Cooking が開かれ、親子などがミルクティー味の月餅作りに挑戦しました●シンガポールの中秋節は中華系の人々を中心に秋の収穫などを祝う伝統行事で、満月のように丸い月餅は別名ムーンケーキともいわれています●シムさんは、シンガポールの文化や民族、中秋節の過ごし方について、時折、クイズも織り込みながら紹介しました●シンガポールの面積は仙台市よりも小さいけれど、人口は約6倍の約600万人だそうです。



健康

高齢者の定期予防接種

高齢者のインフルエンザと新型コロナウイルスの重症化予防を目的とした定期接種を実施しています。

定期接種の対象となる65歳以上の方には予防票を送付しています。が、お手元に届いていない方はお問い合わせください。

なお、今年度の自己負担金は、インフルエンザが2千円です。新型コロナウイルスについては、予防票に同封している案内をご確認ください。

接種を受ける前に必要性や副反応についてよく理解し、接種の判断をお願いします。

問 健康福祉課 ☎ 357-7449

胃がん検診（バリウム検査）の追加検診

8月に実施した胃がん検診（バリウム検査）を受診できなかった方に対し、追加検診を実施します。

●対象 本町に住所がある今年度35歳以上の方で8月の検診を受診できなかった方。

●とき 10月16日（金）、17日（土）

7時30分～10時

●ところ 母子健康センター

●持ち物 受診票、マイナ保険証または資格確認書、自己負担金

健康づくり推進員からのお誘い

11/11^{（※）}
9:30～11:30

体力年齢を測定しよう 参加者募集

現在、町では41名の健康づくり推進員が活動しています。

「私たちの健康は私たちの手でつくり、守りましょう」を目標に健康づくりに関する研修会を年5回開催しています。11月の研修会では推進員以外の方の参加を募集します。

健康づくりに関心がある方、是非一緒に学びませんか？

●ところ 中央公民館 大会議室

●募集人数 10人（先着順）

●内容 ①健康チェック 血圧測定・体組成計（体脂肪や筋肉量・骨量などが測れます）
②健康運動指導士講話「血圧と運動の関係について」
③体力年齢測定

※動きやすい服装や靴でお越しください。ストッキングは避けてください。

問 申込 健康福祉課健康増進係 ☎ 357-7449

税・年金・保険

新築家屋などの評価調査

令和8年中に完成する新築、増築家屋を対象に評価調査を行います。

（金額は配付した受診票でご確認ください。）

※申し込みされた方で8月の検診を受けられなかった方には未受診者勧奨通知を送付しています。お申し込みされていない方はお問い合わせください。

※体調のすぐれない方は、当日の検査をご遠慮ください。
問 健康福祉課健康増進係 ☎ 357-7449

す。税務課職員がお伺いします。で、ご協力をお願いします。

調査に該当する方には、順次ご案内を送付します。早期の調査を希望の方や日中不在がちな方は、ご連絡ください。なお、土日、祝日の調査は行っておりません。ご了承ください。

問 税務課固定資産税係 ☎ 357-7451

マイナンバーカードで各種証明書が取得できます

●利用できる証明書

・住民票の写し（マイナンバー入りは役場窓口のみ）
・印鑑登録証明書（印鑑登録済みの方）

震災伝承 現地ツアー

11/8^{（※）}
10時～12時

東日本大震災の記憶を後世に伝えるため、被災状況の写真パネル見学と代々崎浜をバスで巡りながら復旧・復興状況の現地見学会を開催します。どなたでも参加できます。

●集合場所 生涯学習センター内 みんなの家 ※雨天決行・荒天時は中止

■対象・定員 小学生～大人 20名程度

■参加費 100円（保険料） ■募集期間 10月3日（土）～25日（日）

■申込方法 二次元コードまたは電話で申し込み

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

問 申込 生涯学習課 ☎ 355-2231



水道料金の 一部を 免除します

昨今の物価高騰の状況から、町民生活や経済活動への影響を考慮し、令和8年10月請求分の水道料金のうち基本料金を全額免除します。対象は官公庁を除いた全世帯です。

なお、今回の免除に関する申請手続きは不要です。水道料金の基本料金はメーターの口径の大きさにより異なります。

問 上下水道事業所上水道係 ☎ 357-7456

- ・課税・非課税（所得） 証明書（最新年度のみ）
- 利用できる時間
6時30分～23時（土日祝含む）
※年末年始（12月29日～1月3日）とシステムメンテナンス時は利用できません。
- 利用できる場所
キオスク端末（マルチコピー機）が設置されているコンビニなど
- 利用に必要なもの
マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字のみ4桁）、証明書発行手数料
- 町民生活課戸籍住民係 ☎357-7445
税務課住民税係 ☎357-7452

10月から国民年金保険料の 育児免除制度

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子を養育する国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方）について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除される制度が令和8年10月から新たに始まります。

子を育てている方（実父母・養父母）は、申請することで、所得に係らず国民年金保険料の納付が免除されます。

また、納付が免除された期間中は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映され

ます。詳細は二次元コードをご覧ください。
☎仙台東年金事務所 257-6111

国民年金保険料の免除・納付猶予期間等がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増やすために、これらの期間の保険料について、10年以内であれば、さかのぼって納める（追納する）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い期間のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。（例えば、3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4を納めている必要があります）
- ・追納するには、申し込みが必要です。追納の申し込みやご相談は仙

台東年金事務所までお願いします。
☎仙台東年金事務所 257-6111

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内は日本年金機構（年金事務所）が実施します。

●対象となる方
老齢基礎年金を受給している方で次の要件をすべて満たしている方

- ・65歳以上
- ・世帯員全員の市町村民税が非課税
- ・年金収入とその他の所得額の合計が約88万円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で

- ・前年の所得額が約479万円以下の方

●請求手続き

- ① 新たにお受け取りいただける方
対象になる方には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせが届きます。同封のがき（請求書）に記入し提出してください。
- ② 年金を受給し始める方
年金の請求手続きと併せて年金事務所等で手続きをしてください。

☎仙台東年金事務所 257-6111
または、『給付金専用ダイヤル』 ☎0570-054092

11/2 (月)		今月の納期限											
		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算されます。 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													
●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

10/11
(日)

10/8・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。 ☎町民生活課戸籍住民係 ☎357-7445



令和8年分年末調整説明会

年末調整事務の手順や誤りやすい事項等について、塩釜税務署職員が説明します。参加無料です。

●とき 11月20日(金) 10時～12時
(受付9時30分)

●ところ マリンゲート塩釜3F
マリンホール

●定員 30名

●対象者 塩竈市・多賀城市・松島町・七ヶ浜町・利府町で源泉徴収事務従事者

●申込 11月9日(月)まで(定員になり次第締め切り)

●その他 車でご来場の際は最寄りの駐車場をご利用ください。

●問 公益社団法人塩釜法人会
365-8859 FAX 365-5577

くらし

ネイチャーウォーク・秋

大木囲貝塚内を散策しながら秋の植物や木の実を観察する講座です。貝塚内を散策するため、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

●とき 10月17日(土) 荒天時の予備日24日(土) 10時～12時

●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(保険代・資料代)

●募集人数 20名程度
※定員を超えた場合は抽選を行い、12日までに申込者へ連絡します。

●募集期間 10月1日(木)～10日(土)

●申込み方法 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)休館



見る！知る！歴史講座2 魅力再発見文化財ツアー

歴史資料館職員の解説により資料館展示室やバックヤードの見学、松ヶ浜、湊浜周辺の文化財を見学する歴史バスツアーです。徒歩で散策する箇所があるため、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

●とき 11月3日(火) 10時～12時

●ところ 歴史資料館集合・解散、町内の見学はバスで移動

●参加無料

●募集人数 小学生以上20名程度(小学1～3年生は保護者同伴)

※定員を超えた場合のみ抽選を行い、23日までに申込者へ連絡します。

●募集期間 10月3日(土)～20日(火)

●申込方法 下記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)休館



●ところ 松島町文化観光交流館
アトレ・nHall 1階会議室

●宮城県視覚障害者情報センター
234-4047

精神障がい者家族交流会・施設見学会

七ヶ浜町が構成自治体となっている宮城県東部地域自立支援協議会では、精神障がいを抱える方のご家族同士や支援者となつながら機会として交流会と施設見学会を開催します。参加無料です。

●対象 塩竈市・多賀城市・松島町・七ヶ浜町・利府町にお住まいの精神に障がいを抱える方のご家族

●とき・ところ ①交流会 10月16日(金) 10時～12時 塩竈市公民館

②施設見学会 11月12日(木) 10時～塩竈市内のグループホーム

●申込期限 ①10月8日(木) ②10月30日(金)

●問 申込 地域拠点センターふきのとう
352-1501 FAX 352-1502

10月は食品ロス削減月間

10月30日は「食品ロス削減の日」

私たちの日常生活では、売れ残りや食べ残し等によって大量の食品ロスが発生し、その解決が大きな課題となっています。

次の3点を心がけ、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

①買い過ぎない(賞味・消費期限切れによって廃棄しないように食べられる量を購入する。)

②使い切る(野菜の皮などを過剰除去せず、食べられる部分は可能

湊浜に宝くじ助成金で備品

宝くじの社会貢献広報事業として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、湊浜区にスタンドライト、かき氷機、テーブル、椅子、キャビネット、草刈り機、ブロワ、カメラ、パソコン、マイク、物置が整備されました。



ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日(水)発売! 発売期間 9/16(水)～10/16(金) 抽せん日 10/26(日)

宝くじ公式サイト

公益財団法人宮城県市町村振興協会 各1枚 300円



開催決定!

2/14(日) 仙台フィル演奏会

3年ぶりに仙台フィルが七ヶ浜国際村にやってきます! 詳しくは、後日、広報七ヶ浜でお知らせします。

●七ヶ浜国際村
357-5931

な限り食べる。）
③食べ切る(出されたものは、なるべく残さず食べる。)

【問】町民生活課環境生活係 ☎357・7455

10月は3R推進月間です

3Rを推進し、環境に優しい暮らしを心がけましょう。

●リデュース(Reduce) 物を大切に使い、ごみを減らすことです。

・買い物をするときはマイバッグやマイバスケットを持参する。

・ごみの排出が少ない商品を買う。

・必要な分だけ買う。

●リユース(Reuse) 使えるものは繰り返し使うことです。

・詰め替え用の製品を選ぶ。

・いらなくなった物を譲り合う。

・故障した家電製品などは、なるべく修理して使う。

●リサイクル(Recycle) 使用できなくなり不要になったものを資源として再生利用することです。

・ごみを正しく分別する。

・ごみを再生してつくられた製品を利用する。

【問】町民生活課環境生活係 ☎357・7455

あなたの運動年齢・運動技能をチェック
ドライビングシミュレーター体験会

●とき 10月21日④、22日④、23日⑤
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。体験希望の方は、事前に予約をお願いします。

【問】予約 防災対策室 ☎357・7437

子育て

1カ月児健康診査

令和8年4月1日以降に生まれたお子さんを対象に、1カ月健診の費用を助成します。

生後1カ月は、赤ちゃんの身体的な発達が著しく、また出生直後にはわかりにくい先天性疾患(例…心疾患、代謝疾患、胆道閉鎖症など)の早期発見が重要な時期です。

1カ月児健診では、こうした病気の確認に加え、保護者の方が抱える育児の不安や、産後の心身の健康に

ついても専門職に相談できる大切な機会となります。

●受診票

・令和7年度母子手帳交付者には、出生届提出時に配布

・令和8年度母子手帳交付者には、母子手帳交付時に母子手帳別冊に同封して配布

●対象

・令和8年4月1日以降に生まれたお子さんで、七ヶ浜町に住所がある生後27日から6週未満のお子さん

●助成金額・上限1回6千円

※里帰り等により県外医療機関で受診される方

当町の受診票は使えません。いったんその医療機関の窓口で代金をご負担いただき、後日、子ども未来課に償還払いの申請をしていただくことで健診費用を助成します(上限6千円)。

【問】子ども未来課 ☎357・7454

NaNa☆5931 公演 「しいーくれっとくらぶ」

七ヶ浜国際村ミュージカルグループ NaNa☆5931によるオリジナルミュージカル公演。さらにレベルアップしたステージを是非ご覧ください！！

●とき 11月14日④ 17:00～
11月15日⑤ 10:30～ 14:30～
(計3回公演、各回30分前開場)

●ところ 七ヶ浜国際村ホール

●料金 ヴィレジャーズ・一般
全席自由 1,500円

●発売日 ヴィレジャーズ先行 10月10日④
一般 10月11日⑤

●主催 七ヶ浜町、七ヶ浜国際村事業協会

●後援 七ヶ浜町教育委員会

●協賛 ENEOS株式会社

【問】申込 七ヶ浜国際村 ☎357-5931

参加者募集！

第2回七ヶ浜国際村 ダーツトーナメント

試合形式は、シングルスのカウントアップで準々決勝戦から01にルールを変更します。ダーツプロ選手から上達のコツや解説をいただく予定です。

●とき 12月6日⑤ 9:30～13:00

●ところ 七ヶ浜国際村ホール

●内容 シングルスのカウントアップ(8ラウンド)の準々決勝戦から01にルールを変更します。

●申込 11月7日④～ ※詳しくは、国際村HP、SNS等をご覧ください。

【問】申込 七ヶ浜国際村 ☎357-5931

11/14④

10時30分～
受付10時～

トライアスロン大会意見交換会

今年6月に開催された「第32回みやぎ国際トライアスロン仙台ベイ七ヶ浜大会」、皆さんは、今年の大会をどのようにご覧になりましたか。大会を安全・快適に運営できたか、競技中や交通規制などで感じたことなど、住民の皆様のご意見・改善点をお聞かせください。事前申込は不要です。当日、直接会場へお越しください。

●ところ 中央公民館 2階 大会議室

●対象 町内にお住まいの方、または本大会に関心のある方(地域団体、事業者等を含む) 【問】生涯学習課 ☎355-2231



産後ケア事業

産後も安心して子育てができるよう、心身のケアや育児のサポートなどを行います。

●対象者 七ヶ浜町に住所がある産後1年以内の母子

●内容 産後の母体管理と生活面での相談、乳房管理指導、乳房トラブルに関する相談、授乳方法に関する助言・指導、お子さんの発育と発達のチェックなど

●自己負担金、利用できる事業所

詳しくは、町ウェブサイトをご覧ください。

☎子ども未来課

357-7454



子ども医療費助成

町から交付された子ども医療費受給者証を医療機関の窓口で提示することで、自己負担額が助成される制度です。

●対象期間 0歳～18歳に達する日の属する年度の末日まで

●助成内容 保険適用医療における自己負担分(入・通院、調剤等)の免除

●変更による届け出が必要な場合

出生、転入等の際に手続きをした内容から次の変更等があった場合は、子ども未来課で変更手続きを行ってください。
・住所、氏名、加入している健

康保険証、振込口座の変更

・受給者、対象者の死亡
・生活保護の受給開始

●更新登録

毎年10月1日に登録の自動更新を行います。ただし、所得額等が分らない方(別居監護、未申告等)については、助成ができない場合がありますので、ご注意ください。

☎子ども未来課児童福祉係
357-7454

母子父子家庭医療費助成

町から交付された母子父子医療費受給者証と申請書を医療機関に提示することで、1つの医療機関等での自己負担額が入院については二千元、通院については千円を超えた場合、その超えた額を助成します(保険適用外分は除く)。

なお、母子・父子家庭の方でも、所得や世帯状況等の確認の結果、受給停止や対象外となる場合があります。

※高額療養費等に該当する金額は対象外です。町では、加入保険から支払われる高額療養費分を差し引いて助成します。

高額療養費に該当した場合には、加入保険での手続き後、その決定通知をお持ちの上、子ども未来課にてお手続きを行ってください。

●対象

・児童を監護・養育している母子(父子)家庭の母(父)親と児童
・父母のいない児童
・配偶者からの暴力(DV)被害者の方

*「児童」とは、0歳～18歳に達する日の属する年度の末日までのお子様のことです。

*所得制限により母子父子家庭医療費受給者証の交付ができない場合があります。

●変更手続きが必要な場合

・住所、氏名の変更、加入している健康保険証、振込口座の変更
・受給者と同居所に住民票がある方の住所変更等(転入・転居・転出・死亡等)

・生活保護の受給開始

●毎年10月1日に登録内容を自動更新

・その年の1月1日に七ヶ浜町に住所があり、所得税確定申告などをされている方を自動更新の対象としています。(自動更新の結果によつて、所得制限等で受給停止となる場合があります。)

・その年の1月1日に七ヶ浜町に住所がない方や保護者や扶養親族の方の前年の所得が確認できない方については、自動更新できない場合があります。

☎子ども未来課児童福祉係
357-7454

令和9年度
保育所(園)・認定こども園入所(園)

児童募集【新規】

令和9年4月以降、入所(園)を希望する児童の入所(園)申込に関する資料を配布します。

●対象児童 令和3年4月2日から令和8年10月1日までの間に生まれた児童

●申込要件 児童の保護者が就労等(町が定める基準)により保育が困難な場合

※1 保育所(①、②)と認定こども園(③、④)を重複して申し込むことはできません。

※2 各施設クラス年齢に定員があります。

施設・内容	①	②	③	④
	遠山保育所	アイグラン 保育園汐見台	遠山こども園	汐見台こども園
配布日	11/20～		10/16～	
申込受付期間 (土・日・祝を除く)	11/24(木)～12/9(木)		11/20～20(金)	11/20～18(木)
受付場所 ※1	子ども未来課		遠山こども園	汐見台こども園
問い合わせ	☎357-7454		☎385-5090	☎762-7420
募集人数 ※2	12名程度	13名程度	36名程度	22名程度

国際交流員 (CIR)

メイヴの

セヶ浜発見！



身のアメリカについて、初めて知ることたくさんありました。昔の独立戦争やメイフラワー号の歴史だけではなく、現在のアメリカ東沿岸の産業とその地方の政策などについても非常に勉強になりました。

国際交流員として成長できたこと、生徒たちの成長している姿を見ることができて、やりがいに溢れた一世一代の経験でした。町の職員としてこんなに素敵な機会があったことに、心から感謝しております。

セヶ浜の皆様、こんにちは。今年、おかげさまで町の姉妹都市であるプリマスを訪問してきました。一年ぶりのアメリカへの帰国でしたが、プリマスは私の地元から遠く、知らない地方で少し不安でした。

今までにない経験もいっぱいでしたが、私たちの素敵な姉妹都市を自分の目で見られて感動しました。

訪問団体の通訳をしながら、自分出

CIR と
あそぼう！

CIR と一緒に英語を使っていろいろな遊びをしませんか？海外の遊びやゲームを楽しみ国際交流しよう！今回は国際村にて、ハロウィンパーティーと仮装コンテストを楽しみましょう！

●とき 10月31日(土) 10:00～11:00 ●参加無料

●対象 3歳児から小学校6年生までの親子、先着10組

●申込 10月3日(土)～30日(金) 電話にてお申し込みください。

問申込 セヶ浜国際村 357-5931(休館)

地震への備えは大丈夫ですか？

●申込受付 12月18日(金)まで ※土日祝日を除く

問防災対策室 ☎357-7437

町では、大規模災害から町民の生命と財産を守るための事業を進めています。

危険ブロック塀除却等費用助成事業

●対象 除却や建て替えなどで①②の条件のすべてを満たすものが対象です。

①町または宮城県の調査で危険度2、危険度3の判定のいずれかを受けたもの

②道路(通学路)に面しているものでコンクリートブロック塀、石造、レンガ造などの塀
※調査していないブロック塀も随時調査可能ですのでお問い合わせください。

●補助金額

①補助対象事業費に補助率5/6を乗じた額

②対象となる危険ブロック塀の総延長に1mあたり8万円を乗じた額に5/6を乗じた額

①②のいずれか低い額 補助金上限額375,000円

家具転倒防止器具取付事業

●対象世帯 ○65歳以上の方のみの世帯

○身体障害者手帳の等級1、2級の方のみの世帯

○要介護認定4以上の方のみの世帯

●募集件数 3件(随時受付)

●補助金額 家具転倒防止器具の購入・取付費用の2/3以内(上限15,000円)

耐震改修工事助成事業

●募集件数 5件(随時受付)

●申込条件

○過去に町の耐震診断事業の助成を受けた方

○昭和56年5月31日以前に着工した戸建て住宅

○対象住宅の所有者が行う工事であること

○耐震診断結果が総合評点1.0以下であり、耐震改修後の総合評点が1.0以上であること

●補助金額

○耐震改修工事のみの場合 耐震改修工事費用の20/25以内(上限100万円)

○耐震改修工事+リフォームを行う場合耐震改修工事費用の22/25以内(上限110万円)

●必要書類(以下の書類の写し) 木造住宅耐震一般診断結果報告書、木造住宅耐震精密診断結果報告書、耐震改修計画書、宮城県と町の連名による耐震化指導文書

木造住宅耐震診断助成事業

●募集件数 5件(先着順)

●申込条件 下記の事項全てに適合する木造の一戸建て住宅(※離れ、集合住宅、納屋、倉庫等は対象外)

○昭和56年5月31日以前に着工していること

○在来軸組構法または枠組壁構法で建てられたもの

○過去に本町の耐震診断助成事業による耐震診断を受けていないこと

●自己負担金 診断作業時に診断士へ支払います。(※金額は変更となる場合があります。)

床面積 ○200㎡以下の場合 8,400円

○200㎡を超え270㎡以下の場合 18,900円

○270㎡を超え340㎡以下の場合 29,300円

○340㎡を超える場合 39,800円

●必要書類 建築確認書の写しまたは資産評価証明書(家屋分)



子どもの食育で大切なのは、規則正しい食生活、栄養バランス、食事のマナーなどいろいろありますが、今回は、心の育ちという視点から考えてみましょう。

①離乳食 赤ちゃんにとって、ミルク以外の食べ物との出逢いの時。世の中にはたくさん美味しい物があって、それを大好きな人と食べること(食事)は楽しいという事を伝えましょう。

②自分で食べる はじめはスプーンがうまく使えないと、手掴みで食べます。自分で食べる事は主体的な行動で、食への意欲につながります。また、指を動かす事で器用さが増し、いずれスプーンが上手に使えるようになります。とすると遊び食いになりがちですが、ある程度は目をつぶり見守りましょう。

③好き嫌い・偏食 これで悩んでいるお母さんは多いと思います。苦手なものを食べさせようと工夫しても、そっぽを向かれあえなく終了なんてこともありますよね。お母さんが一生懸命になればなるほど、成果が得られなかった時のダメージは大きく、つい無理強いすることも。こんな時は、いつかは食べられるようになるかな？くらいの気持ちに切り替えましょう。ただし、食べなくても食卓に並べ、大人がおいしい顔で食べてみせることは大事です。食事は楽しいのが何よりのごちそうです。大好きな人と大好きな物を食べる時間が、心の栄養になります。

みんなで遊べる「すまいる広場」

子育て支援センター内にある「すまいる広場」は、予約なしで自由に遊び、保護者の方の情報交換、仲間作りの場にもなっています。ランチルーム、園庭もあります。 ●平日 9:00～17:00

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。

♥すくすくタイム

0歳児親子を対象とし、触れ合い遊びをメインに保護者同士の情報交換等を行います。

●10/8(木) 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たちの英語耳を育てます。対象は0歳～未就学児

●10/9(金)、19(月) 10:30～11:00

♥あそぼ・あそぼ

玩具作りと10月生まれのお誕生会をします。

●10/27(火) 10:00～11:00

♥親子deお楽しみday

幼稚園児、小学校低学年を対象とし、親子で楽しむ遊びの時間です。今月は、駄菓子屋さんへ行きます。

●10/27(火) 16:00～17:00

♥つかってくだサイクル

家で眠っている子ども用品(服、玩具等)を持ち寄り、交換する会です。持ち込みは再利用可能な物に限ります。予約不要。

●10/14(水) 10:00～13:00

♥親育ちの広場&親子で美味しんぼ

家庭教育支援チームのみなさんを講師に迎え、ワークショップ形式での座談会を開催します。要予約。託児あり。その後、おにぎり作りをして会食します。参加希望の方は事前にお米一合を持参してください。

●10/20(土) 10:00～11:45

♥みんなでハロウィン

親子で仮装パーティーを楽しみましょう。

●10/30(金) 10:30～11:00

子育てサークル「ななはまっこ」活動中！

詳しくはお問い合わせください。



ぴよボーちゃん

子育て支援センター

☎362-7731

テーマ：女性の活躍
次へのステップ

女医、女社長、女性大臣が、医師、社長、大臣と呼ばれるまでの転換期

これだって「男女共同参画」

七ヶ浜町男女共同

参画推進委員会

ボランティア募集中！

行事の手伝い、物作りなどのボランティアを随時募集しています。興味のある方はお問い合わせください。

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

月日	行事名 場所 子育て支援センター	受付時間	対象と内容、持参するもの
10/21	3歳児健康診査	個別にお知らせ	R5. 2. 22～R5. 4. 21生まれのお子さん
23	すこやか健康相談 (キッズ/マタニティー)	10:00～11:30	母子健康手帳(身長・体重測定、離乳食相談等)
29	1歳6カ月児健康診査	個別にお知らせ	R7. 2. 1～R7. 4. 9生まれのお子さん
11/10	乳児健康診査 1歳児健康相談	個別にお知らせ	個別にお知らせ



図書センター
ブックガイド
問 ☎357-3302

- 開館時間
9:00～17:00
- 休館日
10/5㊟、13㊟、19、
26㊟、30㊟
11/2、9、16㊟、24㊟、
27㊟、30㊟
- 遠山保育所返却ボックス
9:00～17:00
(㊟㊟㊟、年末年始を
除く)インターホンでお
知らせください。



おとなも
子どもも
みんなで減塩！



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。

健康福祉課健康増進係
☎357-7449

一般図書

- きよくしぶとくやかましく 寺地 はるな/著
- 傾斜のマリア 恩田 陸/著
- 短いこの人生でいちばん大事な物 -What matters most in...- 吉本 ばなな/著
- 能面検事の挫折(「能面検事」シリーズ4) 中山 七里/著
- 夜想い 住野 よる/著
- ジウThe Next(「ジウ」サーガ11) 菅田 哲也/著

児童書

- じごくぶろもごくらくごくらく 丸山 誠司/作
 - ライオンのおばけキャンプ さかとく み雪/作
 - パンダたいそうなーんだ? いりやま さとし/作
 - トリのとりちがえ(えほんのもり) 高島 那生/絵・内田 麟太郎/文
 - ジブリの食卓崖の上のポニョ -子どもりょうり絵本- スタジオジブリ/監修・主婦の友社/編
- ※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『読書の秋におすすめ・長編小説』

- 空、はてしない青(上・下) メリッサ・ダ・コスタ/著
- チップス(上・下) 真山 仁/著

おはなし会 10/15㊟・11/19㊟ 10:30～ 中央公民館内キッズルーム

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☆ 10月のテーマは『ハロウィン』

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。

10/27㊟～11/8㊟
秋の読書週間 通常5冊貸出の
ところ10冊まで貸出できます。

七ヶ浜町の健康課題として、国や県よりも高血圧の割合が多いことが挙げられます。
食塩を多くとり続けていると、高血圧症や脳血管疾患などの生活習慣病のリスクが高
くなるとされています。

子どもの頃から薄味に慣れることも大切です。家族みんなで「減塩」に取り組んでみ
ませんか？

1日の食塩目標量(g/日) ※年齢区分別に目標量が異なります。

年齢(歳)	目標量	年齢(歳)	目標量
6～7	4.5g未満(男女共通)	15～(成人男性)	7.5g未満
8～9	5.0g未満(男女共通)	15～(成人女性)	6.5g未満
10～11	6.0g未満(男女共通)	高血圧治療中の方は、6.0g未満です	
12～14	男7.0g未満 女6.5g未満		

身近な食べ物に含まれる食塩の量

うどん(汁を含む)	5～6g/杯	ラーメン(汁を含む)	5～7g/杯
食パン	0.6g/8枚切1枚	ささかまぼこ	0.4g/1枚20g
濃口醤油	0.9g/小さじ1杯	ウスターソース	0.5g/小さじ1杯

おいしく減塩するために

- 旬の食材や新鮮な食材を使い、素材のおいしさを味わいましょう。
- ラーメンやうどんなどは、汁を残しましょう。
- 汁物や煮物に「だし」の旨味を上手に利用することで調味料の量を減らしましょう。
- みそ汁やスープは、野菜などをたくさん入れて具たくさんにしましょう。
- 香味野菜や香辛料の香りや、酢やレモンなどの酸味を活かしましょう。
- 野菜やイモ類、海藻類、果物などのカリウムを多く含む食材を食べて、体の外に余分な塩分をだしましょう。

★七ヶ浜町の学校給食でも減塩の取組として、だしを濃くとり旨味をきかせ、野菜たっ
ぷりの汁物に仕上げています。また、香味野菜を活用し、魚や肉の味付けを薄味でも満足
できるようにしています。

「基本チェックリスト」ってなあに？

介護予防基本チェックリストは、65歳以上の方が自分の健康状態や生活習慣を自己評価するためのリストです。厚生労働省が作成したもので、「身体機能」「栄養状態」「口腔機能」「社会参加」「認知機能」「うつ状態」の6分野に分かれており、全部で27個の項目があります。

このチェックリストを記入していただくことで、以下の2つのメリットがあります。

- 1 65歳以上の方が自分の健康状態を把握できる。
- 2 該当した項目により必要な介護予防支援を受けることができる。

町では、このチェックリストを毎年11月頃の各種健（検）診申込の際に送付しています。（下図参照）

チェック後は、各種健（検）診申込書に同封して返送してください。年に一度のチェックを行い、ご自身の心身の状態を確認してみましょう。

げんき
はつらつ

地域包括支援センター

介護予防 基本チェックリスト

みほん

黒の鉛筆またはボールペンで質問項目（太枠内）の当てはまる欄を○で囲んでください。

氏名	電話番号 — —	記入日 令和 年 月 日
1 バスや電車または車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	
2 日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
3 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	

10月 介護予防教室 に参加しよう！

ストレッチやリズム体操で楽しく体を動かしませんか？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 地区公民館・避難所等

湊）ひまわりの会	14・28㊥	境）浜楽会	6・20・27㊥
松）はまぎく会	1・15・22㊥	遠）かぶとむしの会	9・23㊥
菖）花菖蒲の会	13・20・27㊥	遠）あんしんウォーク	5・19㊥
花）はなぶしまじゃらいん会	15・22・29㊥	汐）悠々クラブ	2・9・16㊥
吉）さくらの会	5・26㊥	汐南）しおさい南クラブ	2・16・30㊥
代）元気よがさきの会	7・14・28㊥	亦）亦来る会	8・22㊥
東）すこやか明神会	7・14・28㊥	笹）やまぼうしの会	8・22㊥
要・御）さわやかにぎにぎクラブ	5・19・26㊥	☎申込 長寿社会課地域包括支援センター ☎357-7447	



ヘルメットが あなたの人生を守る

自転車に乗るときはヘルメットをかぶり、頭（命）を守りましょう！！

町では、2,000円を上限に自転車用ヘルメット購入費の一部を助成します。申請方法等は、上の二次元コードから ☎防災対策室 ☎357-7437

災害義援金

9月1日現在 ☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

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 | 2,380,506円 |
| ②令和6年9月能登半島大雨 | 223,898円 |
| ③令和8年大槌町林野火災 | 7,449円 |
| ④令和8年熊本地震 | 305,250円 |
| ⑤令和8年8月千葉豪雨 | 249円 |

9/1現在の人口(前月比)外国人含む

男	8,543 (- 3)	転入	49
女	8,616 (- 1)	転出	36
計	17,159 (- 4)	出生	4
世帯数	7,048 (11)	死亡	21

町の面積 13.18km²

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	内容 他
休日夜間診療	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 町ホームページでも 確認できます。	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。重症の方を優先するため、ご理解とご協力をお願いします。 ●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
休日の救急歯科 受付 9 時～15 時	●10/4 千葉歯科医院 塩竈市東玉川町 2-31 ☎362-5253 ●10/11 大平デンタルクリニック 塩竈市宮町 3-19 ☎366-7425 ●10/12 刀根歯科医院 利府町青葉台 3-1-85 ☎356-7555 ●10/18 泉沢歯科医院 塩竈市泉沢町 17-15 ☎363-2306 ●10/25 川村歯科医院 塩竈市港町 2-5-12 ☎362-1516 ●11/1 広沢歯科 利府町しらかし台 2-12-2 ☎356-5127 ●11/3 郷家第三歯科医院 塩竈市南町 5-10 ☎362-4571
HIV 抗体検査・クラミジア抗体検査・梅毒検査・肝炎ウイルス検査・骨髄バンク登録受付	●10/16 金 13 時～15 時 30 分 ●11/6 金 9 時～11 時 30 分 塩釜保健所 ●予約 8 時 30 分～17 時 15 分 (土・日・祝除く)、検査実施日の 1 週間前までに電話で予約、検査は原則無料 問 予約 塩釜保健所疾病対策班 ☎363-5504
♥くらしの相談	内容 他
人権相談	相談委員 齊藤和枝(汐)、原田武(要)、船木明子(汐南)、星洋子(菖)、渡邊十三生(菖) 問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448 ●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
生活相談	相談委員 民生委員 問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
9 月、10 月は 行政相談月間 行政相談所を開設	役所の仕事や手続きなどで困っていることについて、相談に応じ、解決を図ります。相談は無料で秘密は厳守します。 ●10月8日(木)、9日(金)10時～15時 上下水道庁舎2階会議室 ●行政相談委員 瀬戸源市(東)、相澤まり子(笹) ※行政相談は、総務省行政相談センターきくみ宮城(☎0570-090110)でも受け付けています。東北管区行政評価局ウェブサイト→ 
行政・人権・生活相談	●10/13(火) 10時～15時 上下水道庁舎2階
生活保護相談	●10/7・21(木) 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) 問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
無料法律相談	●11/12(木) 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) 問 総務課 ☎357-7436
消費生活相談	問 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・秘密厳守 問 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・水・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 問 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	●10/14(水)・27(火) 13時30分～16時30分 塩釜保健所 ●要予約 ●精神科医、公認心理師、臨床心理士対応 問 塩釜保健所 母子・障害第二班 ☎365-3153
こころの相談	●10/15(水) 14時～17時 母子健康センター ●要予約 ●精神科医対応 問 健康福祉課 ☎357-7449
依存症関連専門相談	●10/20(火) 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 問 健康福祉課 ☎357-7449
問題飲酒でお悩みの方 の相談会	●毎週(木) 19時～20時 塩竈市公民館等 ●予約不要 ●費用無料 問 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 賃金や勤務時間、解雇や退職などの労働問題に関する相談 問 県労働相談窓口 ☎214-1450



ウェブサイト



Instagram



X (Twitter)



LINE



YouTube

10/17
(土)

19:00～

※雨天の場合 18日(日)

☎まちづくり振興課

☎357-7443

葛蒲田海水浴場花火大会

皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

- 会場周辺は渋滞が発生する場合があります。ご理解をお願いします。路上駐車はご遠慮ください。
- しおぶたくんぬり絵コンテスト、しおぶたくんビーチ俳句コンテストの結果発表もあります。

11/8
(日)

9時～14時

ながすか多目的広場

●献血にもご協力を！9時～12時

毎年恒例、にぎわい再生と地場産業の振興を目的とした「七ヶ浜町産業まつり」！今年は会場を「ながすか多目的広場」に変更して開催します！

地元で獲れた新鮮な魚介類や朝採り野菜、新米など、七ヶ浜の旬の味覚が一堂に集まり、秋の味覚を満喫できます。また、七ヶ浜町にゆかりがある自治体の特産物販売もあります！

その他、大人気ステージイベント、各種ブース出店など見どころも盛りだくさん！ぜひお越しください。

☎多賀城・七ヶ浜商工会七ヶ浜事務所 ☎357-3912

多賀城東部線の運行が変わります

（株）ミヤコーバスの運転士不足の影響により、現行の運行体制を維持することが困難となったため、運行内容を変更します。

変更にあたっては、限られた運行体制での最も利用が多い平日便を維持するため、土日祝便の運行を休止します。

●土日祝便運休実施日

11月1日(日)～

☎（株）ミヤコーバス塩釜営業所 ☎365-5161

老人福祉センター 休館のお知らせ

町老人福祉センターは、施設の老朽化調査の結果、地震による施設損壊の恐れがあることから、利用者の皆さまの安全確保を最優先に考え、令和8年8月31日(日)から休館としました。

利用者の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、安全確保のための対応となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

大雨時には節水のご協力を

台風などの大雨により、マンホールや下水道管の隙間から本来は流れ込まない大量の雨水が流入すると、マンホールから下水があふれる恐れがあります。

また、町も利用している「仙塩浄化センター」に処理能力を超える下水が流入することにより、一時的にトイレ排水などの汚水の流れが悪くなることがあります。

大雨の時は、被害を避けるためにも一度に多くの水を流さないなど、ご利用者の皆さまには無理のない節水を心掛けていただくよう、ご協力をお願いします。

☎上下水道事業所下水道係 ☎357-7457

栗皮色（くりかわいろ）「日本の伝統色」DIC グラフィックス(株) 栗の実の硬い皮の色からきた色名であって、栗色ともいうが、皂色（くりいろ）と別の色名もあることから、混同されないように栗皮色といった。

ス
ケ
ツ
チ

「本当に来たのか！」。プリマスの地ビール屋さんに入った途端、いきなり叫ばれたWさん。状況が呑み込めず、ポカン？？そのわけは、昨年、店のオーナーが七ヶ浜に行く訪問団に、「来年、七ヶ浜からプリマスに来る人にプレゼントしてくれ。」と店の帽子を託したのだそう。オーナーもまさかの出来事に興奮ざみ。そんな事情もつゆ知らず、日本からずっとかぶっていたWさんいわく、「あの時、ビールのコマーシャルになったねと言ったら、おごってもらえたかなあ」。