



広報
七ヶ浜

3
2026

うみ・ひと・まち 七ヶ浜

TOWN OF SHICHIGAHAMA

1月21日、亦楽小5年生の「いのちの授業」の妊婦体験で、“10kgのおなか”を抱えた佐藤嘉信（さとうよしのぶ）さん。クラスメートの手を借りてようやく起き上がり一言。「妊婦さんの腰がめっちゃつらかった！」

【震災 15 年目の節目に】
七ヶ浜町 被災者健康調査の結果報告



心を健やかに保つ、 3つの鍵

東日本大震災から 15 年の節目として、震災直後から 15 年間にわたって町民の心の健康に寄り添ってきた東北大学の富田博秋（とみたひろあき）先生から、調査結果の報告と町民の皆さんへのメッセージをいただきました。震災をきっかけに心に深い傷を負い、強いストレス反応を起こしてしまう「心的外傷後ストレス反応」の症状が残る町民は、震災直後の 2011 年に 32.3%でしたが、2025 年には、11.0%に減少しました。世界でも 15 年間にわたり調査した例がなく、比較できるデータがない中、富田先生は、11%を決して少なくない、注意を払うべき数値であると考えています。

富田先生から提示いただいた、心を健やかに保つための秘訣「3つの鍵」とは、「睡眠」を大切にすること。「つながり」を絶やさないこと。そして、「今の生活ストレス」に目を向けることでした。



「つながり」が強いのが七ヶ浜町民の誇るべき特徴です。（2月4日の元気よがさきの会の皆さんのお年玉ゲームのシーン）



とみた ひろあき
富田 博秋さん

東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野 教授 医学博士。東北大学病院 精神科科長、災害科学国際研究所・東北メディカル・メガバンク機構 教授を兼務。

七ヶ浜町への訪問は、震災直後の3月には連日、以降、仮設住宅や災害公営住宅等にも訪問し、200回を超えます。

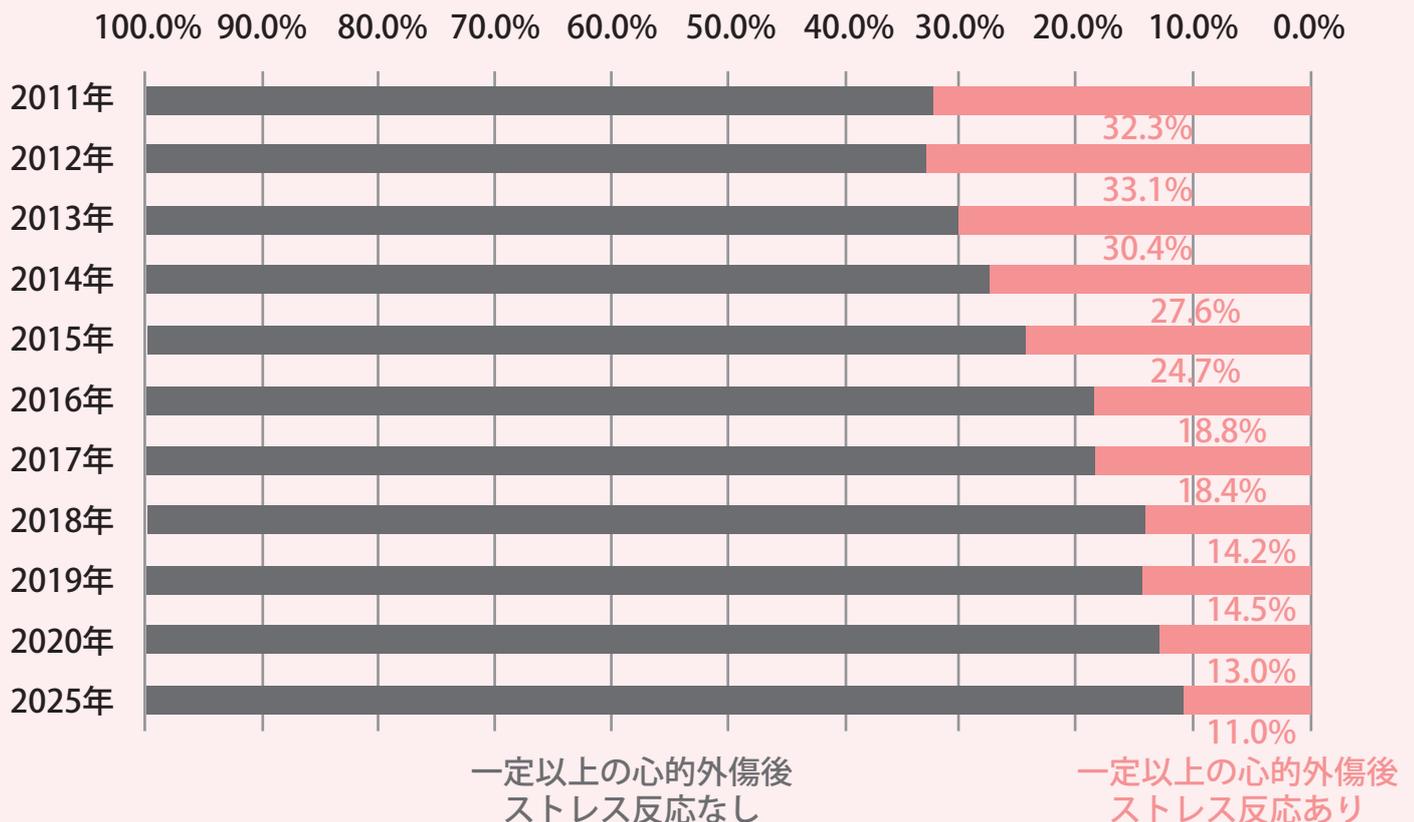
東日本大震災の発生以降、東北大学は七ヶ浜町役場との共同事業として、避難所や仮設住宅、災害公営住宅の巡回、健康相談、健康講話など、皆様の健康増進に向けた取り組みを継続してまいりました。その一環として、2011年11月に大規模半壊以上の家屋被害を経験された方を対象とした初回調査を開始し、2020年度まで計10回の追跡調査を行ってまいりました。初回調査では2144名、それ以降の調査でも毎回1300名を超える方々にご回答をいただいております。

震災から15年を迎え、被災者のメンタルヘルス支援を担ってきた「みやぎ心のケアセンター」が閉所する節目となる今、第11回目となる健康調査を実施し、972名の方にご回答をいただきました。これまでの多大なるご協力を心より感謝申し上げます、その結果を報告させていただきます。

東日本大震災のような辛い体験をする時、月日が経過した後でも、当時の辛い記憶が突然蘇る、夢に見る、物音などに過敏に反応する、あるいは当時のことを思い出させる状況避けるといった反応が生じることがあり、これらは「心的外傷後ストレス反応」と呼ばれます。図1は、各年度の調査において、対象者の中で一定以上の心的外傷後ストレス反応を経験されている方がどの程度いらっしゃるかを示したものです。2011〜2013年度には対象者の3割超に強い反応が見られましたが、その後は年々減少してきました。しかし、順調に減少していた2016年度頃までと比べ、

震災に起因する「心的外傷後ストレス反応」の推移

図1 全調査対象者に占める東日本大震災に起因する心的外傷後ストレス反応を呈する人の割合の経年変化





当時の茶話会だん・だん（談・暖）から、右が富田先生

る心の負担を抱えながら生活されている現状が浮かび上がっています。

また、心的外傷後ストレス反応の程度にかかわらず、震災が身に及ぼす影響による支障として、「生活全般に対する満足感」（18・2%）、「生活のあらゆる側面における機能」（17・0%）、「仕事」（16・8%）、「家事」（16・5%）などが挙げられました。多くの方にとって、生活領域全般にわたる日々の困難さが、今なお残っていることが分かります。

心を健やかに保つための「3つの鍵」

今回の調査から、私たちが心を健やかに保つための「3つの鍵」が示唆されました。

① 「睡眠」を大切に

解析の結果、不眠の症状が心の苦痛やストレス反応に強く影響していることが分かりました。眠れない日が続くときは、一人で抱え

富田先生
インタビュー

つながりを大切にする七ヶ浜町民

震災から15年経っても11%の方が一定以上の心的外傷後のストレスを抱えていることがわかりました。生死にかかわるような体験をした後の心的外傷ストレス反応は、長期的に残ると言われていますが、減っていくのに長い時間がかかることを今回、改めて実感しました。

七ヶ浜町のように15年間を調べた事例は世界でも初めてのため、11%が多いか、少ないかは一概には言えないところがあります。どれぐらい強いトラウマ体験をされたかによっても、その度合いは変わってくると思います。

精神保健に携わる者としての率直な感想としては、11%は決して少なくない、注意を払うべき値であると思いますし、それだけのことが起こったということを改めて感じます。

この先も体の反応などを伴って思い出されることが続くかも知れませんが、15年も経つのに辛いと感じることを、おかしなこと、恥ずかしいことと捉えるのではなく、「まだそれぐらい影響が残っているべきもの」と受け止めていただければと思います。

町民の皆さんは、すごくフレンドリーで親切な方が多いですね。今日の日本では、近所の集会などでぎつくばらんに話がはずむことはなかなかないように思います。七ヶ浜の皆さんからはご自身

の近況やお気持ちなど、いろいろなお話しを伺わせていただきました。避難所などを訪問して、七ヶ浜町はコミュニティの結びつきがすごく強い地域だと思いました。

例えば、避難所で認知症の方のご家族が皆、昼間働きに出ても、周りの人が入れ替わり立ち代わり気にかけて、お世話をされるので、その方だけ残されても大丈夫な様子を目の当たりにしました。

特に印象深いのが回覧板です。都会だと回覧板をポストに入れるだけということが多いのですが、玄関で一声かけたり、時には縁側に行っちょつと世間話をしたりすると伺いました。

子どもたちと道ですれ違った時にも、いつも挨拶してくれたこともすごく印象に残っています。まさに、3つの鍵の中の「つながり」が強いのが七ヶ浜町民の誇るべき特徴だと感じています。

東日本大震災後、避難所や災害公営住宅での生活、集団移転などを経て、その後にはコロナ禍もありました。小さな結びつきが、いい形で残っていくと町全体の結びつきが強くなっていきます。

今の日本で地域の結びつきが希薄化してきているなかで、七ヶ浜のコミュニティ、結びつきがこれからも全国の良いモデルであってほしいですね。



ず専門家に相談するなど、まずは「睡眠の質」を整えることが回復への近道です。

② 「つながり」を絶やさない

心理的苦痛や社会的孤立を感じる方の割合は、2020年度よりも増加しています。

COVID-19のパンデミックを経て人との交流が減ったことも影響している可能性があります。ちよつとした立ち話や、地域の中での役割、交流の機会を持つことが、心の安定（保護的役割）につながります。

③ 「今の生活ストレス」に目を向ける

現在の心の苦痛は、震災の記憶だけでなく、物価高騰などの経済不安や、加齢に伴う健康問題といった「現在の生活上の悩み」によって増幅されやすい傾向にあります。

特に現役世代（若年・中間層）で心理的苦痛が高いという傾向も認められました。震災の影響は、15年という月日を経て「過去の体験」から「現在の生活と孤立」へと形を変えて続いています。

辛い時、第三者や専門家に話を聴いてもらうことは、決して特別なことではありません。言葉にす

ることで心が軽くなるだけでなく、新しい解決の糸口が見つかり、前向きな一歩に繋がることも多くあります。

禁煙に挑戦する あなたを 応援します!

健康福祉課「健康増進」係
☎357-7449

七ヶ浜町では、禁煙に取り組む方が増え、禁煙率は県内でも高い水準にあります。

健康福祉課では、町民の皆さんの健康を守るため、禁煙支援に力を入れています。

「やめたい気持ちはあるけれど、不安がある」「何から始めたらいいかわからない」そんな方も、まずはお気軽にご相談ください。

禁煙は、あなた自身の健康だけでなく、家族や周囲の大切な人の健康を守ることもつながります。

●禁煙支援

・各種イベントでの禁煙に関する個別相談、継続的なフォロー

「みやぎ心のケアセンター」は閉所を迎えますが、七ヶ浜町では引き続き、皆様の生活に寄り添った支援体制を整えていますの

健康診断後の事後指導における禁煙支援

禁煙を決意した方へ

・ニコチンガム・ニコチンパッチの配布
電話相談も受け付けています。

タバコ代が浮いた分で 自分にご褒美!

禁煙して半年になるAさん（匿名希望）

タバコは、20歳ぐらいから吸っていました。1日1箱のペースでした。20代の頃は24時間体制の職場で夜勤もあり、ストレスがたまって、多い時で一晩に2箱という時もありました。

やめるきっかけは、健康を意識する歳になってきたことと、保健師さん、栄養士さんに強く勧められたからでした。吸うペースが1週間で1箱になり、タバコがあまり美味しくないと思わなくなってきたというのもありましたね。

若い頃に一時やめた時もあったんです。女房に「子どもができたから吸わないで!」と言われ、「はい!」と二つ返事でした。再開したのは、子どもが3歳になった頃に「子どもも大きくなったし、い

でお気軽にご相談ください。
●本調査に関するお問い合わせ・ご相談は、健康福祉課健康増進係まで。☎357・7449

いかな」みたいな感じからでした。

私は、吸いたくなったら吸ってもいいと思ってるんです。気負わずに自分なりに自然体で臨みました。

また、禁煙を楽しんでもいいんじゃないかなと思つて、やめたタバコ代を自分へのご褒美にしました。何日我慢すれば、美味しいものが食べられるみたいな感じなんです。それも良かったのかもしれないですね。

1カ月我慢すれば、タバコ代1万円浮かして好きなものも買えます。そう考えれば、ある程度我慢できますね。モチベーションにもつながりました。楽しむっていうおかしいけれども、自分なりにそうやって減らしていったんです。

タバコをやめたら、ご飯が美味しくなりましたね。タバコをやめるとよく太ると言われていますが、私は美味しいものを食べながら4キロ痩せたんですね。今の私の趣味はダイエット。特技はリバウンドです。

禁煙を考えている方には、やっぱりあんまり気負わないでということ。気負わないでやった方が長続きすると思いますよ。吸ってもいいと思ってもいい。やめたくなった時が吉日です。

少しでも震災を風化させない力に

きのくに ななみ

紀野國七海さん（大崎市、松ヶ浜出身） きずなFプロジェクト代表

Fプロジェクトの立ち上げは、向洋中の総合的な学習の授業で、被災した方の話を伺ったのがきっかけでした。以後、聞き取り調査を重ねるうちに、仲間から皆さんのために何かできることはないかと提案があり、同じ思いの仲間と1年生の3月に立ち上げました。今年でちょうど10年になります。FプロジェクトのFには、ふるさとのF、復興のF、フューチャー、未来のFの3つの意味と願いが込められています。

私は、小学2年生の時に震災を経験しました。その頃から給水車や田んぼのがれき拾いなど、何かお手伝いをしたいと思っていたんですが、両親からは自分がまだ幼く、危ないからと何度も諭されました。それ以来、ずっとモヤモヤしていたんです。その思いも重なり、Fプロの活動につながりました。

向洋中の卒業を機に、向洋中としての活動であるFプロとは別に、仲間といろいろな挑戦もしていこうと新たに「きずなFプロジェクト」を立ち上げました。

結成して最初の挑戦が紙芝居を作ることでした。中学生の時は語り部として言葉で震災を伝えるため、対象年齢が限られていましたが、小さな子どもにもわかりやすい紙芝居なら、子どもたちの未来にもつなげられます。

被災した双子を主人公に、シナリオをみんなで考え、絵が得意なメンバー数人が描いて、みんなで色を塗りました。レスキューストックヤードの皆さんのお手伝いもいただきながら、紙芝居の読み方も練習しました。

作り始めて、1年後の7月に松ヶ浜小と汐見小への出前授業として、初めて紙芝居を披露することができました。

現在では、楽しく防災を学べるよう、紙芝居のほか、体を動かすゲームや〇×クイズなども取り入れ、年に10回以上の出前授業をしています。

七ヶ浜の居心地の良さ

去年の4月に小学校の教員になり、この町を離れて、改めて七ヶ浜の居心地の良さと、帰って来なくなる場所だなあとすごく思うようになりました。

きずなFプロジェクトでは、災害公営住宅の皆さんとの交流会などもしていますが、活動を通して思うのは、町内の人たちのつながりがすごく



写真下、2024年の震災の記憶展での紙芝居の様子
左端が紀野國さん。

強いことです。町を離れてみて、一層感じます。

子どもたちに近い立場の教員として、自分の軸をしっかり持ち、命の大切さや自分を守ることの大切さを伝え続けていけるような人間でありたいと思っています。

きずなFプロジェクトとしても、七ヶ浜の皆さんと強くつながれるよう地元で根付いた活動に力を入れたいと思っています。

若者ができる一つの行動として、少しでも震災を風化させない力になればいいですね。

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。



Swing Port Orchestra コンサート 2026

スイングポートオーケストラは、ジャズが大好きな人、楽器の演奏が大好きな人たちで結成された、幅広い年齢の人たちで構成されたビックバンドです。

- とき 4月5日(日) 開場13:00 開演13:30
- ところ セツ浜国際村ホール ●入場無料
- ☎メールアドレス spocontact@mbr.nifty.com



ポリテクセンター宮城

令和8年5月入所受講生募集

- 募集訓練科名(定員)
- ①溶接施工科(3) ②CAD・NCオペレーション科(4)
- ③情報ネットワーク技術科(8)
- ④住宅CADプランニング科(16)
- ※①～③はビジネススキル講習付きコース
- ④は短時間訓練コース
- 訓練時間は①～③は、9:20～15:50(昼休み12:10～13:00)④は9:00～12:35
- 訓練期間 ①～③5月8日(金)～11月30日(日)
- ④5月8日(金)～8月28日(金)
- 募集期間 3月2日(月)～31日(火)
- 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。)
- ☎申込 ポリテクセンター宮城 訓練第一課
多賀城市明月2-2-1
☎362-2454



B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います(通話料はかかります)。予約不要です。

B型肝炎訴訟とは、幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて、50万円～3,600万円の給付金等が支払われる制度です。

ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟して証拠に基づき救済要件に該当することを確認

したうえで国と和解等をする必要があります。

- とき 3月28日(土)
10:00～18:00

●対象 B型肝炎患者また

はそのご家族(患者がなくなっている場合は、その相続人)

●電話相談番号 ☎265-0151/265-0152

☎B型肝炎被害対策東北弁護士事務所(小野寺友宏法律事務所内) ☎0120-76-0152

浜風に乗せて ～希望の凧揚げ～

太平洋に面して浜風が吹くセツ浜。この風を活用した凧揚げイベントを昨年に引き続き開催します。想いと共に、凧を大空へ揚げましょう。

マイ凧持参OK、凧手作りキッド有、凧レンタル無料、途中参加・途中退出OK

- とき 3月8日(日)10:00～12:00(9:30受付開始)
11:00～コンテスト(参加無料)

●ところ 菖蒲田海水浴場 ●参加無料

☎セツ浜町観光協会 (日)定休 ☎766-8205



NaNa5931 団員募集

NaNa5931キッズクラス団員(3歳から小学4年生)とNaNa5931団員(小学5年生から)を随時募集しています。レッスンの見学や体験もできますので、ご希望の方はお問い合わせください。

☎セツ浜国際村 ☎357-5931

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、3/17(日)まで、ハガキまたはメールでご応募ください。(kouhou@shichigahama.com) 2月号の答えは、(イ)

Q 趣味はダイエット、特技はなんと言っているでしょう?

(ア)リバウンド (イ)禁煙 (ウ)4キロ痩せたこと

3/29

(日)

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。
- ☎七の市実行委員会 ☎070-5099-7337

3/18

(水)

漁協の夕市

毎月第3(水)は、みやぎ水産の日

14時30分～15時30分
14時～ 整理券配布
●県漁協セツ浜支所裏
「花洲浜魚市場」

- セツ浜の「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。 ☎宮城県漁協セツ浜支所 ☎349-6222



内海央翔 (うちみひろと) さん



まちの話題
ZOOM UP

小野寺心那 (おのでらここな) さん

母に聞いたら、子どもは命がけで産む！

1月21日の亦楽小の「いのちの授業」では、町保健師が睡眠時間やミルクの回数など、赤ちゃんの1日の生活についてのクイズに始まり、赤ちゃんの人形の抱っこやおむつの交換、妊婦体験をしました●授業後に子どもたちから、「本当は、どうなのかなどを母に聞いてみたら、子どもは何人でも命がけで産むということが分かった。」「未来にいつかこんなことをするとイメージできた。」「いつかは子どもを持つから体験できてよかった。(親に)本当にありがとうございました。」など、たくさんの感想が寄せられました●河原田千春(かわらだちはる)先生からも「命の授業の前に理科で、人とたんじょうの学習をしたばかりでした。第二次成長期(思春期)に入る時期に妊娠から出産、子育ての流れを学ぶことができ、とてもよい経験をさせていただきました。●昨年からはじめた、命のつながりと自他のいのちの大切さを考える「いのちの授業」、大好評につき来年度へと続きます。

笑いながら歩くと…

1月17日に七ヶ浜国際村で、落語家の桂三四郎さんを迎え、「笑いと健康～人と人とのつながりが人生を豊かにする～」と題した町健康づくり講演会が開かれました●桂三四郎さんは、「面白いから笑うのではなく、笑うから面白くなるんです。コミュニケーションが一番大事なのは健康。笑うこと、そして、歩くことです。でも、笑いながら歩くと病気と間違えられますよ～。」●コミュニケーションにはユーモアも大事とのことで、小話を織り交ぜながらのトークはほとんど拍子で会場をどっと沸かせました●この講演会は、町若手職員でつくるハッピープロジェクトによる企画第4弾、毎年、健康をキーワードに、昨年元漫才師に続き今年落語家とお笑い路線まっしぐら!!





2つのダーツ大会
垂ぜんの的は、
焼肉セット！

優勝した汐見台Bチーム（手前左から、星まり子さん、山本真理子さん、本田正典さん、金子眞行さん）

2月14日に七ヶ浜国際村で開かれた第3回地区対抗ダーツ大会では、4人が1チームとなり、町内15地区から34チームが参加し、ホットな闘いを繰り広げました。●大会のルールは点数ではなく、3分以内にダーツの的の1から20までと真ん中の全てを射抜くと勝ち。ただし、途中で7を射抜くと振り出しに戻るという七ヶ浜オリジナル●短時間に上がる余裕のチームがある一方、あと一歩で7に当たりガックリ！和気あいあいとした中でも、優勝賞品2万円相当の焼肉をかけ、内に秘めた熱き闘いでした●優勝した汐見台Bチームの本田正典（ほんだまさのり）さんは、「大変うれしい。楽しもうという気持ちで参加したのがよかった。」とニコリ●結果は次のとおりです。（敬称略）準優勝 遠山A（阿部由二、高橋宏行、菅野邦夫、後藤章）、3位 湊浜A（岩本松治、江口龍市、小林昭二、氏家恵美子）

1万3000人が、旬の海苔料理を堪能！

2月15日に、ながすか多目的広場で七ヶ浜町観光協会による第4回新海苔だよ！全員集合が開催され、1万3000人でにぎわいました●宮城県漁協七ヶ浜支所による生海苔の試食販売をはじめ、海苔しか当たらないビンゴ大会など海苔三昧の一日●26店舗が自慢の創作海苔料理を競うN-1グランプリでは、七ヶ浜町の復興支援でおなじみの鎌倉市七里ガ浜の七七支援隊が、七里ガ浜の釜揚げシラスと七尾市の能登牡蠣を七ヶ浜の焼海苔で巻いた「七七七巻き」で見事グランプリに輝きました●準グランプリは、宮城野高校 with SEASAWの「選んでかける濃厚海苔ミネストローネ」、第3位が、よつてがいん花洲の「うまうま、うまいくおづめさまラーメン」でした。

ブラック味噌担々麺で挑んだ「おっ母亭」



1月31日の第1回七ヶ浜国際村ダーツトーナメントでは、6歳から85歳までの32チーム、計64名が競いました●優勝賞品の焼肉セットはまさに垂ぜんの的●614点を取り初代チャンピオンに輝いた「スタッドレス」の鈴木温仁（すずきはるひと）さん（菖、写真左）は、「優勝するつもりで来ま

したが、まさか本当に優勝するとは思いませんでした。」平山仙之助（ひらやませんすけ）さん（多賀城市、写真右）は、「初めてのダーツ大会で優勝できてめっちゃうれしかった。」と満面の笑顔です●準優勝以下は次のとおりです。（敬称略）準優勝 キャッチ20トリ（田村昌也（境）鈴木悠平（仙台市）、3位 ひがしまる（秋葉侑平（湊）秋葉終平（湊））



防災、地区独自の取り組みを共有

1月20日、互いの地区の防災への取り組みを共有し、自主防災組織のあり方を学ぼうと町内13地区の区長が参加し、区長連絡協議会研修会が開かれました●吉田浜区長の赤間長一（あかまちょういち）さんは、地区で独自に防災アンケートを行い、避難行動要支援者名簿に急傾斜地世帯を追加したことや災害時に居場所を知らせる緊急ホイッスルを全世帯に配布したことなど、効率的に支援活動ができるよう工夫した点を紹介●続く湊浜区長の江口龍市（えぐりりゅういち）さんは、手作りの旗などを披露しつつ、昨年、多賀城高校災害科学科の生徒を招いて行った防災訓練で、浮き彫りになった初動体制の課題を紹介しました●江口さんは、「湊浜の平日の昼は、若い人も消防団も働きに出ていない。発災直後の初期対応を地元に残る人だけでどのように担うかが課題です。」と訴えました。

税・年金・保険

◆税務課住民税係から ①～⑤
☎357-7452

① 町県民税の申告はお済みですか？

町県民税の申告は3月16日⑨まで済ませましょう。町ウェブサイ
ト・広報七ヶ浜2月号に地区割り
申告日程が掲載されています。
給与収入(パートを含む)の場
合は、源泉徴収票(原本)をお持
ちください。営業や不動産等の事
業所得の場合は、収支内訳書の作
成が必要です。
申告をしないと、過料が科せら
れる場合があります(所得税の場
合、期限後に申告すると本来の税
金以外に加算税や延滞税も納める
こととなります)。

② 確定申告時にマイナンバー が必要

確定申告時に番号確認をできる
書類及び本人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(①②の両方が必要)
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1つ。
②運転免許証やパスポート等のマ

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1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。

③ 医療費控除を受けるには 明細書の添付が必要

確定申告で医療費控除を受ける
には、「医療費控除明細書」の添
付が必要です。領収書では受けら
れませんので、事前に「医療費控
除明細書」を作成してからご来場
ください。様式は国税庁ホーム
ページまたは役場税務課窓口にて
お付けしています。

④ 租税公課の確認のお願い

固定資産税や軽自動車税は、事業
用の経費(租税公課)になる場合に
あります。所得申告の際に、納税証
明書等で支払額を確認してください。

⑤ 消費税・譲渡所得の申告 は税務署で!!

令和7年分の消費税、譲渡所得
(株式等・土地や建物の売却)、配
当所得の申告は、税務署の確定申告
作成会場(マリングート塩釜)で直

接申告してください(役場の申告
会場では、受付できません)。

軽自動車の手続き

軽自動車税は、4月1日時点で
軽自動車の定置場のある市町村に
て、所有者に課税されます。廃車等
をする予定の方は早めに手続き
をしてください。

また、県外で手続きを行った場
合、市町村への通知がない場合に
ありますので、七ヶ浜町税務課住
民税係までご連絡ください。

●原動機付自転車(125cc以下)・
小型特殊自動車

☎ 税務課住民税係 ☎ 357-7452
●軽三輪・軽四輪 ☎ 軽自動車
検査協会 ☎ 050-3816-1830

●軽二輪(126～250cc以下)・
二輪の小型自動車(251cc以上)
☎ 東北運輸局宮城運輸支局 ☎ 235-2517

申告所得税等の申告期限・ 納期限・振替日

●令和7年分確定申告期限と納期限
○申告所得税及び復興特別所得
税・贈与税 3月16日⑨

○消費税及び地方消費税 3月31日⑩
なお、納税には、便利で確実な
振替納税をご利用ください。一度
手続をしていただければ、継続し
て利用できます。

●令和7年分確定申告分の振替日
○申告所得税及び復興特別所得税
4月23日⑩

○消費税及び地方消費税 4月30日⑩
振替納税は、預貯金残高を確認

心躍らす!

七ヶ浜町職員(社会人枠)募集

- 職種 土木/建築(上級/初級)
保健師(上級/中級)
- 試験日等 通年で募集をしてい
ます。試験日や入庁希望日など、お
気軽にご相談ください。詳しくは、
町ウェブサイトをご覧ください。

☎総務課 ☎357-7436

生涯学習課が、 役場2階へ ☎355-2231

4月1日から、生涯学習課の事務室が役場に移動し
ます。役場での生涯学習課の電話番号は355-2231で
す。なお、生涯学習センターの電話番号は変わりま
せん。 ☎生涯学習課 ☎357-3302

新館長ごあいさつ

この度、中央公民館の館長を務めさせていただきます、
アクティオの石川悟(いしかわさとる)と申します。
公民館の大切な役割である【まなぶ・つどう・む
すぶ】をより大切に、様々な学びの機会の提供や、
学びを通じて交流や新たなつながりの場所となる
よう尽力してまいります。



しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。

申告期限までに届出書を提出することで利用できますので、塩釜税務署(管理運営担当)にご相談ください。

なお、既に申告所得税及び復興特別所得税又は消費税及び地方消費税について振替納税をご利用の方は、確実に振替納税ができるよう、事前に預貯金残高をご確認ください。
 問 塩釜税務署管理運営担当 ☎362-2151

国保の加入・喪失の手続きはお済みですか？

退職等により社会保険(社保)から国民健康保険(国保)へ変わる方、または、就職等により国保から社保へ変わった方は、国保の加入・喪失の手続きが必要で、喪失の手続きを行わないと、そのまま保険税が請求されるばかりでなく、国保を利用して受診した場合には、その医療費を返還していただくこともあります。

社保の資格情報のお知らせまたは資格確認書が手元に届かないうちに医療機関で受診する予定のある方は、事前にお勤め先から「健康保険被保険者資格証明書」の交付を受けてください。

医療機関に提示すれば社会保険加入者と同様の給付が受けられます。(詳しくはお勤めの会社にお問い合わせください。)

●届出に必要なもの(共通事項)
 ・世帯主と対象被保険者の個人番号が確認できるもの(マイナン

バーカード等)
 ・窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証等)

●社保から国保へ(国保加入)
 社保資格喪失証明書や離職票などの退職日がわかる書類

●国保から社保へ(国保喪失)
 ・国保資格確認書(※交付されている方のみ)

・加入した社会保険の資格がわかるもの(資格情報のお知らせ、資格確認書等)
 問 町民生活課国保年金係 ☎357-7446

国民年金保険料学生納付特例の承認を受けた方へ

令和8年度も学生の場合

毎年度の申請手続きが必要で、申請書に記入された「在学予定期間」に基づき、ハガキ形式の申請書が郵送されますので、ご記入いただきご返送ください。(学生証のコピーは不要です。)

ハガキ形式の申請書がお手元に届かない場合や、学校が変わった場合、在学予定期間を延長された場合などは、学生証のコピーか、在学証明書を添えて、改めて申請手続きをお願いします。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーから電子申請することもできます。

追納制度

学生納付特例の承認を受けた期間は、10年以内であれば後から保険料を納付(追納)いただくことにより、将来受取る老齢基礎年金を増やすことができます。

ただし、学生納付特例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場合は、当時の保険料額に加算額が上乘せられます。追納を希望される場合には、申込みが必要です。

問 仙台東年金事務所国民年金課 ☎257-6111

くらし

あなたの運転年齢・運転技能をチエック

ドライビングシミュレーター体験会
 ●とき 3月23日①、24日② 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、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

自衛官等募集

募集種目(受付期間)

- ・幹部候補生(一般・大卒程度、一般・院卒者、歯科・薬剤科)
- ・(3月1日①～4月3日②)
- ・一般曹候補(3月1日①～5月7日②)
- ・予備自衛官補(一般、技能)
- ・(1月22日①～3月30日②)

※仙台駅東口案内所(桜井ビル4F)でも随時説明会を行っています。詳しくは、二次元コードからお問い合わせください。

問 自衛隊宮城地方協力本部仙台募集案内所 ☎284-5001/5018、FAX 284-5018



問 自衛隊宮城地方協力本部仙台募集案内所 ☎284-5001/5018、FAX 284-5018

3/30 (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かかります。 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												
●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

3/8 (日) 3/12・26 (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



春の選抜高校野球に出場

3月19日から31日まで開催される第98回選抜高校野球大会に、横堀倭世（よこぼりこうせい）さん（境、向洋中・七ヶ浜パイレーツ出身）が、北海道小樽市北照（ほくしょう）高校野球部キャッチャーとして出場します●横堀さんは、「春の選手権（甲子園）に出場することになりました。一勝一勝全力プレーで悔いのないよう頑張りたいです。」と意気込みを語りました。



町では、ごみ減量化の取組みとして、生ごみ処理容器等の購入費の一部補助を行っています。補助を受ける場合は、購入前に役場での申請手続きが必要です。

●対象処理容器及び補助金額

①簡易生ごみ処理容器（バケツ式）
1 容器補助上限金額 3千円
1 世帯につき2容器まで

②電気式生ごみ処理機
1 処理機補助上限金額 2万5千円
1 世帯につき1機まで

*①②とも購入費の2分の1を補助します。（100円未満切り捨て）

●補助金交付の流れ

①生ごみ処理容器等を購入する前に、町民生活課窓口にて交付申請書を

生ごみ処理容器等購入費補助金



東日本大震災追悼式

東日本大震災から15年が過ぎようとしています。お亡くなりになられた皆様のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様、そのご家族の皆様に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。この度、震災によりお亡くなりになりました皆様を追悼するため、次のとおり追悼式を行います。

- とき 3月11日(水) 14時45分～ 受付 14時～
- ところ 七ヶ浜国際村ホール
- 追悼の対象となる方
 - ・町内外で被災し亡くなられた町民の方
 - ・町内で被災し亡くなられた町民以外の方
 - ・行方不明者の方

※一般の方の参列も可能です。
なお、当日は公園墓地蓮沼苑（東日本大震災慰霊碑前）と七ヶ浜国際村（エントランス広場）の2カ所に追悼献花台を設置いたします。 関 防災対策室 ☎357-7437

提出してください。

②後日、町から交付決定通知書が届いたら、店舗へ持参することで、補助額分を控除した金額で生ごみ処理容器等を購入できます。

関 町民生活課環境生活係 ☎357・7455

町営住宅入居者の募集

●募集住宅 9戸
●申込 3月1日(日) 12日(水)（消印有効）
●募集要項の配布 2月27日(金)～3月12日(水) 8時30分～17時15分 ※土日を除く。
郵送は行いません。

●配布場所 役場
●資格（条件すべてに該当する方）

地区住宅名	1LDK	2LDK	3LDK
菖蒲田浜	1		1
花洲浜	2		3
吉田浜		1	1

- ①七ヶ浜町内に住所もしくは勤務先がある。または新たに町内に住所を必要とする。
- ②市町村民税等を滞納していない。
- ③住宅に困っていることが明らかである。（持ち家がない方など）
- ④月額所得が15万8千円以下である。（障害者世帯等の場合は、21万4千円以下）
- ⑤暴力団員でない。
- ⑥公営住宅（災害公営住宅を含む）に居住していない。
- ⑦所得がある方を連帯保証人にしてもらえる。
- ⑧単身申込資格（右の条件すべてに該当し、次の条件のいずれかに該当する方）
- ①満60歳以上
- ②身体障害者手帳の障害の程度が1級から4級まで
- ③精神障害者保健福祉手帳の障害

書かない窓口 お試し運用スタート

関 デジタル推進室 ☎357-7436

窓口サービスの更なる向上を目指し、4月から「書かない窓口」の取り組みが始まりますが、先駆けて3月からお試し運用を開始します。

お試し運用は、住民票や税証明書などの発行申請、お引越しの際の住所異動の手続き、それに関連して発生する手続きの中の一部手続きを対象に行います。詳しくは、広報七ヶ浜2月号の特集をご覧ください。



『花は咲く』だけの演奏会

2月15日に、『花は咲く』だけの演奏会が、復興ピアノのあるローラハウス（亦）で開かれ、3.11をしのびました●ピアノの演奏に始まり、クラリネット、ピッコロ、サクソファンサンプルなど、多彩な音色と語らい、和やかでやさしいひと時でした●今年も3月11日まで、仙台空港に復興空港ピアノとして「ローラ」が設置されます。

ほほえみサロン 10周年で大爆笑！

2月11日に要害・御林地区避難所で、要害ほほえみサロン設立10周年を記念して、杜の都の笑楽（しょうがく）隊の公演が開かれました●南京玉すだれや三度笠、演歌、フルート漫談など、芸達者な皆さんに会場は大爆笑●杜の都の笑楽隊代表の坂上満（さかうえみつる）さんは、「震災の翌年に結成して主に県内沿岸部の避難所や災害公営住宅を訪問し、今回で522回目になります。笑って泣いて皆さんが少しでも元気になっていただければと思います。」とあいさつ●地元要害の歌手の笠岩ひろし（かさいわひろし）さんも登場し、会場を沸かせました。

子育てを地域で支え合う有償ボランティア事業です。子育ての援助を受けたい方（利用会員）と子育てのお手伝いをしたい方（協力会員）が会員登録し、事務局の社会福祉協議会がお互いの希望を調整します。特に、この活動は協力会員の援助が必要で、育児経験等のある方、協力会員になって子育てボランティア活動をしてみませんか？

七ヶ浜町託児サポート協力員事業

子育て

詳しくは募集要項をご覧ください。
 問 申込 県住宅供給公社入居管理課
 ☎ 224-10014
 建設課管理係 ☎ 357-7441

- ④ 障害福祉サービス受給者証・特定疾患医療受給者証の交付を受けている。
- ⑤ 知的障害者で療育手帳「A」または「B」に該当する障害がある。
- ⑥ 戦傷病者手帳の障害の程度が特別項症から第6項症まで、または第1款症から第6項症まで、または第1款症
- ⑦ 原子爆弾被害者として厚生労働大臣の認定を受けている。
- ⑧ 生活保護を受けている。
- ⑨ 海外からの引揚者で引き揚げ後5年未満
- ⑩ ハンセン病療養所入所者
- ⑪ 配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律に規定するDV被害者

第18回しちがはま環境大賞受賞者 問町民生活課 ☎357-7455

応募総数316件から厳正な審査の結果、下記の皆さんが受賞しました。町ホームページにも掲載します。（敬称略）

■作文部門

- 最優秀賞 亦楽小5年 渡邊潤（わたなべじゅん）
- 優秀賞 亦楽小5年 原田悠真（はらだゆうま）、亦楽小4年 佐藤浩翔（さとうひろと）
亦楽小6年 堀野文貴（ほりのふみたか）、亦楽小6年 佐藤碧人（さとうあおと）

■標語部門 幼稚園・小学校1～3学年の部

- 最優秀賞 亦楽小2年 佐藤葉琉（さとうはる）
- 優秀賞 松ヶ浜小3年 渡邊宗志（わたなべしげし）、亦楽小3年 鈴木海咲（すずきみさき）
松ヶ浜小2年 高橋瑞希（たかはしみずき）、亦楽小1年 堀野礼貴（ほりのあやたか）

小学校4～6学年・中学生以上の部

- 最優秀賞 亦楽小4年 中田隆介（なかつたりゅうすけ）
- 優秀賞 亦楽小5年 金田夕弥（かねたゆうび）、松ヶ浜小4年 高橋稜成（たかはりょうせい）
汐見小5年 高桑あい莉（たかくわあいり）、亦楽小4年 戸村美音（とむらみゆ）

■絵画部門 幼稚園・小学校1～3学年の部

- 最優秀賞 松ヶ浜小3年 菊田心晴（きくたこはる）
- 優秀賞 亦楽小3年 阿部羽純（あべはすみ）、和光幼稚園年長 星美心（ほしみこ）
松ヶ浜小3年 鈴木開（すずきかい）、亦楽小1年 佐藤碧惟（さとうあおい）

小学校4～6学年・中学生以上の部

- 最優秀賞 向洋中1年 伊藤友美歌（いとうゆみか）
- 優秀賞 汐見小5年 葛西乃愛（かさいのあ）、向洋中2年 宮崎楓花（みやざきふうか）
向洋中1年 櫻井ヒカリ（さくらいひかり）、向洋中2年 鈴木由真（すずきゆま）

随時、会員募集中です。子育てを応援してほしい方、子育て世代を応援したい方、ご相談・お問い合わせお待ちしています。

●利用例 きょうだいの行事や保護者の通院時の託児、放課後児童クラブ・保育所（園）・幼稚園終了後の託児や送迎等

●対象要件 町内に住む、概ね1歳から小学校3年生の子ども

問 七ヶ浜町社会福祉協議会 ☎ 349-7781

海遊ほのぼの農園 新規利用者募集

- 場所 菖蒲田浜字大谷地 88-1 他
- 利用資格 町内に住所がある方
- 利用料金 1区画5千円（年間）
- 利用期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- 申込 3月19日まで
- 問 申込 まちづくり振興課 産業振興係 ☎357-7444

3月1日～7日は予防接種週間

お子さんの予防接種で受け忘れはありますか。4月に入園・入学を控えている方は、春休み期間中に予防接種を受けましょう。

●**日本脳炎** ブタなどの体内で増えた日本脳炎ウイルスを持つ蚊にさされることで感染します。日本脳炎の致死率は約20～40%ですが、治った後に神経の後遺症を残す方が多くいるため予防接種をすすめましょう。

第1期対象 生後6月から7歳6カ月に至るまでのお子さん（標準的な接種期間は3歳から5歳）

第2期対象 9歳以上13歳未満のお子さん（標準的な接種期間は9歳から10歳）

また、20歳未満の方で平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方は、特例として、定期予防接種の接種対象期間が延長されています。

●**お子さんのMR（麻しん・風しん混合ワクチン）**

麻しんに感染すると症状は重く、後遺症を残す可能性や重症の場合には亡くなる事もあります。

妊婦が風しんに感染すると障害をもつお子さんが生まれることがあります。かからない、うつさないためにも予防接種をすすめましょう。

第1期対象 お子さんが生後12月

から生後24月に至るまでの間（2歳の誕生日前日まで）

第2期対象 5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間（小学校に就学する前の年の4月1日～就学する年の3月31日まで）※平成31年4月2日から令和2年4月1日までの生まれのお子さんは、接種期間が令和8年3月31日までです。

*予防接種の予診票交付・再交付の際は、接種記録がわかるもの（母子健康手帳など）をお持ちください。接種歴は、母子健康手帳の予防接種記録をご確認ください。

●**令和6年度内にMR（麻しん・風しん混合ワクチン）を接種できなかった方へ**
ワクチンの供給の偏り等を理由に、令和7年3月末までに接種できなかった方について、MR1期・2期の接種無料期間が令和9年3月31日まで延長となりました。

まだ接種がお済みでない方は、MR1期・2期の予防接種を受けていただきますようお願いいたします。接種には窓口で予診票の交換が必要です。

第1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（令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さん）

第2期対象 令和6年度において5歳児以上7歳未満で小学校入学前の1年間にあたる方（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さん）

問 子ども未来課 ☎ 357-74454

就学援助制度・奨学資金の貸付

就学援助制度は、経済的理由により、小学校、中学校への就学が困難と認められる児童生徒の保護者で援助を希望する方（町の援助要綱に該当される方が対象です）に対して、学用品費、給食費等の一部を町が助成する制度です。

奨学資金の貸し付けは、学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、大学に在籍し、経済的理由により就学が困難な方に対し奨学資金の貸し付けを行っています。どちらも4月から随時申請を受け付けています。

問 教育総務課 ☎ 357-7440 または町ウェブサイトをご覧ください。

ウイメンズヘルスケアサービスが無料に

宮城県では、国の「男女問わず、性や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促すプレコンセプションケアを推進する」という基本方針に基づき、妊娠する前の段階からできる健康づくりを支援するため、ウイメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を締結しました。

これにより七ヶ浜町にお住まいの方は、通常月額400円（税込）の「ルナルナ プレミアムコース」を無料でご利用いただけます。

プレミアムコースでしか利用でき

このマークはなに？

盲人のための国際シンボルマーク



世界盲人連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、御理解、御協力をお願いします。

<https://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html>

問 健康福祉課障がい福祉係 ☎ 357-7449

ない妊娠可能性の高い「仲良し日」の予測やパートナー共有機能、セルフチェック機能などがあります。妊娠・出産を考えている方をはじめ、ヘルスケアに関心のある方におすすめです。ぜひご利用ください。

●**提供期間** 2028年3月31日まで※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

●**利用方法** 七ヶ浜町特設ページにアクセスして利用登録を行ってください。

<https://x.gd/JSAbnr>



●**専用コード** 756CM28W
問 子ども未来課子育て支援係 ☎ 357-74454



ツ・ナ・ガ・ル・プ・リ・マ・ス

Connect Plymouth

姉妹都市の絆で平和を育む

プリマス町で学生たちのメンタルヘルスや教育の基本課題に携わる教育委員会副委員長、キャサリン・ジャクソンさんを紹介しします。キャサリンさんは、2024年にホストファミリーとして七ヶ浜の青少年を迎えました。

2025年にはプリマス町訪問団の一員として七ヶ浜を訪れ、その青少年に再会できました。教育において、国際交流のインパクトを大事に思っているキャサリンさんは、フランス語とポルトガル語を話し、さらにスペイン語も理解ができます。現在は、メンタルヘルスの重要性を強く認識し、カウンセラーを目指して大学院に通っています。キャサリンさんから、姉妹都市交流について伺いました。

「私は2年以上、七ヶ浜町とプリマス町の姉妹都市交流に携わっています。2024年に、とても素敵な縁でホストファミリーとして七ヶ浜の青少年を迎え、今ではすっかり家族の一員のように思っています。私にとって、ホストファミリーを経験して得たものは大切に築いた友好の絆です。

2025年には教育委員会の代表として七ヶ浜町を訪問しました。そのおかげで七ヶ浜の町民や姉妹都市の関係を深く知ることができました。」

今回の訪問で強く印象に残ったのが教育懇談会だそうです。

「この懇談会は、現代の教育の基本課題に立ち向かうような大事な活動です。それぞれの文化や教育、それを取り巻く問題にどのように取り組んでいるかを学ぶことで、普遍的な問題への理解が深まり、異文化理解能力がさらに深まり、生涯にわたる絆が育まれます。

国際村を訪ねた際に、私たちにとって“平和”とは何かを問われました。私たちは、この姉妹都市の絆で平和を育んでいると信じています。単にお互いから学ぶだけでなく、お互いの文化を真摯に受け入れています。

子どもたちは、ホストファミリーと過ごし交流することで、他では得られない多くのことを学び、



キャサリン・ジャクソンさん

生涯にわたる絆を育んでいます。プリマス町と七ヶ浜町の交流は、アメリカと日本の2つの国の枠を超え、一つの世界として世代を前進させているのです。」

最後に、姉妹都市交流に参加するか悩んでいる方へのキャサリンさんからのメッセージです。

「この交流への参加は、私の人生で最も意義深い経験の一つとなりました。七ヶ浜の人々との交流を通して、異文化を理解し、深く心に刻まれる機会を得ることができましたので、ぜひ皆さんにもこの経験に参加していただきたいと思います。」

※キャサリンさんのインタビューを全文読みたい方は、七ヶ浜国際村のエントランスホールに展示している「コネクトプリマス」をご覧ください。キャサリンさんへメッセージを是非お書きください。 問七ヶ浜国際村 ☎357-5931

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ど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 3月21日(土) 10:00～12:00 ●ところ 七ヶ浜国際村セミナー室2

問七ヶ浜国際村 357-5931 (休館)



子育て支援センター

☎362-7731



3月 親の背中を見て育つ

今年度の締めに贈るヒントは、「子どもは親の背中を見て育つ」です。しつけをする時に口で言ってもなかなか響かない事ありませんか？そんな時は、身に付けて欲しい事、伝えていきたい事を、自分の言動で見せていきましょう。

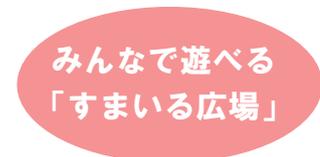
決して、完璧な姿を見せるということではありません。日常には失敗や過ちもあるので、その時はどう対処するのかを、見せていきましょう。「失敗は成功のもと」子どもは親の姿を、目で見て、耳で聞いて、肌で感じて、学んでいくでしょう。

4月は始まりの時。この機会に、「子どもは親の背中を見て育つ」の実践をしてみませんか。



目と目を合わせる

まつぼっくり広場では、「子どもに話をする時は、目と目が合ってから始める」という事を大切にしています。目を見ることで相手に意識を向け、集中して話を聞けるようになることを目指しています。小さい時からの積み重ねが大事なので、家庭でも実践してほしい習慣です。



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

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。

●3/5 ☎ 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

●3/2 ☎ 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)

●3/11 ☎ 13:30～14:30 0歳児と保護者

●3/12 ☎ 10:00～11:00 1歳以上児と保護者

♥あそぼ・あそぼ

壁面装飾作りと「しちのぶらす」の演奏会、3月生まれお誕生会です。

●3/10 ☎ 10:00～11:00

♥お楽しみ会

4月から入園・入学する子ども達の紹介、親子ゲームなどをします。

●3/24 ☎ 10:00～11:00

♥はまのおもちゃ病院

おもちゃドクターが、壊れた玩具を無料で直してくれます。ただし、部品交換等で代金(100円～200円程度)がかかる場合があります。

誰でも、どこでも、自分らしく

令和7年度男女共同参画週間標語(全国)最優秀作品

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

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。

☎子ども未来課

☎357-7454

広報七ヶ浜 2026.3・16

月日	行事名	場所	受付時間	対象と内容、持参するもの
3/13	すこやか健康相談(キッズ/マタニティ)	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)
16	乳児健康診査		個別にお知らせ	個別にお知らせ
18	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	R5.7.14～R5.8.27生まれのお子さん



図書センター

ブックガイド

☎357-3302

- 開館時間 9:00~17:00
- 休館日 3/1(日)、2、9、16、23(月)、27(金)、30(日) 4/6、13、20(月)、24(金)、27(日)
- 遠山保育所返却ボックス

9:00~17:00
(土・日・祭日、年末年始を除く) インターホンでお知らせください。

食育
アラカルト

筋力低下

健康福祉課 栄養士

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

- 成瀬は都を駆け抜ける 宮島 未奈/著
- 暁星 湊 かなえ/著
- 拝み屋のおばあちゃんと僕 五十嵐 大/著
- 秀吉の血筋 近衛 龍春/著
- ここにいるよ 真山 仁/著
- 一日一曲声に出す 脳トレなつかし童謡・唱歌 大原 英樹/著

子どもの本

- パンダおかたづけでんしゃ いりやま さとし/作
 - 君の火がゆらめいている 落合 由佳/作
 - うどんねこ4 スケラッコ/さく・え
 - ほねほねザウルス30 カバヤ食品株式会社/原案・監修//ぐるーぷ・アンモナイト/作・絵
 - ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ 工藤 ノリコ/原作
 - かいけつゾロリニセゾロリあらわる!! かいけつゾロリシリーズ76 原 ゆたか/さく・え
- ※新着図書はこのほかにもあります。

特集『断捨離』 ●シニアの断捨離 やました ひでこ/監修
●ためない心の整理術 もっとスッキリ暮らしたい 岸本 葉子/著

おはなし会 3/19(土)、4/16(土) 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 3月のテーマは『卒業・卒園』

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。

気になりませんか？筋力低下

「生活が特に大きく変化したわけではないのに、体重が減少してきている」と感じることはありませんか。もしかしたら、筋肉量が低下している可能性があります。

特に高齢期の体重減少は、筋肉量の減少と直結していることがあります。ダイエットをしてもいないのに、半年以内に2kg以上体重が減少した場合は注意が必要です。

あなたのBMIはどのくらいですか？

体重と身長から算出される体格指標です。
BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m
例)体重60kg、身長160cmの場合 60kg÷1.6m÷1.6m=23.4 ⇨あなたのBMI

年齢(歳)	目標とするBMI
30~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

低栄養を予防しよう

BMIが目標値以下の場合、低栄養が懸念されます。低栄養とは身体を動かすために必要なエネルギーや、内臓や皮膚を作るためのたんぱく質などの栄養素が不



足している状態をいいます。低栄養になると、免疫力が下がるだけでなく、活動量の低下にもつながりやすくなるため、フレイル(健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態)に近づいてしまいます。

さあにぎやか(に)いただく

低栄養予防のための合言葉を覚えましょう。食品の頭文字からとったことばで、次の10品目のうち、毎日7品目食べることが目標です。

魚(さ)油(あ)肉(に)牛乳(ぎ)野菜(や)海藻(か)に芋(い)卵(た)大豆(だ)果物(く)

毎日の食事があなたの筋肉量の維持につながります。今日から意識していきましょう。

介護者家族の会に参加しよう！

げんき
はつらつ

地域包括支援センター

町では、要介護認定を受けて在宅で介護をしているご家族を対象に、介護者家族の会(写真)を開催しています。

毎日の介護の中では戸惑うことやイライラすることもあるものです。

「こんな時、他の人はどうしているのかな?」「自分だけが辛く感じるのだろうか?」そんな思いや介護の工夫を他の方と話し合えると、少しだけほっとしますよね。在宅介護を続けていくには、大変さを分かり合える場があることがとても大切です。

●参加している人は

要介護認定・要支援認定を受けて在宅介護をしている方と同居のご家族です。

※在宅での介護を経験した方は介護を受けていた方が亡くなられてからも参加しています。

●どのようなことをしていますか

①介護技術研修会・リフレッシュ研修会 認知症の介護や服薬管理の方法など介護の知識や、ストレス解消法を学ぶことが出来ます。

②家族会カフェ(写真) 年3回ほど町内のカフェを会場に介護している状況や思いを話し合っています。

介護をしている家族同士が安心してお話いただけます。

若年性認知症の方と家族の交流会

若年性認知症の方とご家族の仲間づくりの交流会です。

●とき 3月6日(金) 14時から

●ところ 多賀城市文化センター 1階展示室



3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	11・25(※)	境) 浜楽会	3・10・17(※)
松) はまぎく会	5・19・26(※)	遠) かぶとむしの会	13・27(金)
菖) 花菖蒲の会	10・17・24(※)	遠) あんしんウォーク	2・16(月)
花) はなぶしまじゃらいん会	12・19・26(※)	汐) 悠々倶楽部	6・13・27(金)
吉) さくらの会	9(月)	汐南) しおさい南クラブ	13・27(金)
代) 元気よがさきの会	4・11・25(※)	亦) 亦来る会	12・26(※)
東) すこやか明神会	4・11・25(※)	笹) やまぼうしの会	12・26(※)
要・御) さわやかにぎにぎクラブ	2・16・30(月)	☎申込 長寿社会課地域包括支援センター ☎357-7447	

入浴日

(火金)

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(月)(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。

●令和8年4月から土、日、祝日にご利用希望の場合は、2週間前までに窓口にお申し出ください。

2/1現在の人口(前月比)外国人含む

男	8,604 (-6)	転入	40
女	8,673 (-14)	転出	43
計	17,277 (-20)	出生	2
世帯数	6,985 (-4)	死亡	19

災害義援金

1月29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。 ☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

- ①能登半島地震災害義援金額 2,354,262円
- ②令和6年9月能登半島大雨災害義援金 208,550円

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

	内容 他
休日夜間診療	<p>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) 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。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>●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 ●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 対象 15歳未満の子ども 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 ●3/1 はぎわら歯科医院 多賀城市町前 3-1-17 ☎366-6400 ●3/8 すがや台歯科医院 利府町菅谷台 3-7-1 ☎767-6480 ●3/15 目黒歯科医院 塩竈市宮町 1-9 ☎362-0633 ●3/20 熊谷歯科口腔外科クリニック 塩竈市佐浦町 13-22 ☎366-4712 ●杉山歯科医院 多賀城市大代 5-2-1 ☎364-6478 ●3/29 こう歯科クリニック 多賀城市下馬 2-8-5 ☎362-5213</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) ☎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</p>
生活相談	<p>相談委員 民生委員 ☎長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448</p>
行政・人権・生活相談	<p>●3/10㊦ 10時～15時 上下水道庁舎2階</p>
生活保護相談	<p>●3/11・25㊦ 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</p>
無料法律相談	<p>●3/12㊦ 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</p>
消費生活相談	<p>☎宮城県消費生活相談センター (☎211-3123)で随時受付</p>
多重債務者相談	<p>●月～金 9時～12時、13時～17時 ●費用無料 ☎東北財務局 ☎266-5703</p>
みやぎ青葉の会 定例電話、面接相談会	<p>●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</p>
ひきこもり相談	<p>●月～金 8時30分～17時15分 ☎町社会福祉協議会 ☎080-6637-5067</p>
ひきこもり・思春期 こころの相談	<p>●3/11㊦、18㊦ 13時30分～16時30分 塩釜保健所 ●要予約 ●精神科医または公認心理士・臨床心理士対応 ☎健康福祉課☎357-7449</p>
依存症関連専門相談	<p>●3/17㊦ 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 ☎健康福祉課☎357-7449</p>
問題飲酒でお悩みの 方の相談会	<p>●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</p>
労働相談	<p>●月～金 8時30分～17時 ☎県労働相談窓口 ☎214-1450</p>



自殺を予防するための3つのポイント

《つなぎ》早めに専門家に相談するよう促す 《気づき》周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

《見守り》温かく寄り添いながら見守る

3月は、進学・就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わる時期でもあり、自殺者数が多くなる傾向があります。もし、あなたが悩みを抱えていたり、家族や友人など、周りの人の様子がいつもと違うと感じたりしたら、ぜひ相談してください。「身近な人の違和感」は、悩みを抱えているサインかもしれません。皆さんの身近な問題として自分や家族の大切な「いのち」を守るため、この機会にもう一度見つめ直してみましよう。

☎健康福祉課健康増進係☎357-7449

みんなの家 キックオフ行事

3/10 (火)
15:00 ~ 16:40

震災の記憶を未来につなぎ、地域の皆さんが集い、語り合い、学び合う場として、新たな取り組みのスタートとなる行事を開催します。

当日は、プロジェクトの立ち上げに関わった認定NPO法人レスキューストックヤードの皆さんをお迎えし、震災の経験を語り継ぐ語り部による証言の公開収録を行います。

この場所を活用しながら、世代をこえて人が集い、つながっていくことを目指し、今後の活動を進めていきます。

どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にお越しください。

●ところ みんなの家 (生涯学習センター敷地内)

☎公益社団法人3.11メモリアルネットワーク ☎0225-98-3691

震災伝承事業
七ヶ浜町

震災の記憶展

3/7 (土) - 11 (水)

10:00 ~ 16:00 3/9 (月) 休館
11日のみ 18時まで

震災当時や復興状況、震災伝承団体の活動をパネルで紹介、期間中にワークショップも開催します。震災被害や復旧の様子を振り返ってみませんか。参加無料です。

●ところ みんなの家 (生涯学習センター敷地内)

●防災ゲームで楽しもう きずなFプロジェクト

7日 (土) 8日 (日) 各 11:00 ~ 11:30

●LED灯ろう作り、防災食の試食 地球子屋 (てらこや)

7日 (土) 8日 (日) 各 10:00 ~ 15:00 (LED灯ろうの制作時間 30 ~ 60分、

点灯 11日 (水) 17:00 ~ 18:00 頃 雨天決行)

☎生涯学習センター ☎357-3302 (月) 休館

だいきがこいかいつか

大木囲貝塚 桜紀行

4/1 (水) - 19 (日)



縄文時代の大きなムラの跡である大木囲貝塚遺跡公園には、野生種の桜が200本以上植えられています。この桜の開花に合わせて「大木囲貝塚桜紀行」を開催します。特に貝塚の奥にある江戸彼岸の一本桜「だいき桜」は必見です。貝塚内が桜で彩られるこの機会をお見逃しなく！

※貝塚内は終日自由に見学できますが、夜間照明はありません。例年4月上旬から見頃を迎えますが、事前に開花状況をご確認ください。

貝塚の桜展 貝塚内の野生種の桜や八重桜などを紹介する写真パネル展です。

●とき 4/1 (水) ~ 19 (日) 9:00 ~ 16:00 ●ところ 歴史資料館展示室 ●入館無料

桜見学会「貝塚桜さんぽ」 貝塚内を散策しながら桜を見学します。参加無料です。

●とき 4/12 (日) 11:00 ~ 12:00 ※雨天中止 ●ところ 歴史資料館・大木囲貝塚遺跡公園

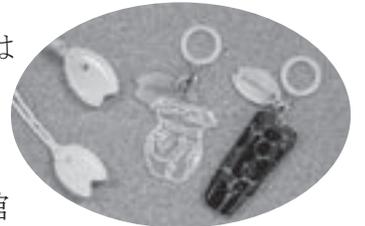
●定員 15名程度 ※参加希望の方は当日歴史資料館入口付近に集合してください。貝塚内を散策するため、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

縄文と桜のワークショップ 事前申し込みは不要です。両日とも開催時間は10:00 ~ 15:30 体験料300円。持ち帰り用の体験セットの販売はありません。

① 4/5 (日) ピンク色の石を使った桜の花びらストラップ

② 4/12 (日) プラ板を使った目印チャーム

●ところ 歴史資料館 研修室 ☎歴史資料館 ☎365-5567 (月) 休館



紅梅色 (こうばいいろ「日本の伝統色」DIC グラフィックス (株) 平安時代の王朝人は重ね着の衣装の配色を自然の風物の色から取り入れ、それに草花などの名をとってかさねの色目の名としたが、紅梅重ねは表紅梅色、裏蘇芳 (うらすおう、青みのある赤色) とある。

スケッチ

「いのちの授業」をする前と後に「自分のことが好きですか」「自分のことを大切にしたいと思いますか」「友だちや家族を大切にしたいですか」という3つの質問のアンケートを取りました。回答の選択肢に、「思う」「まあまあ思う」、「あまり思わない」「思わない」があるなか、授業の前と後で何人かの子どもが「あまり思わない」から「まあまあ思う」に、「まあまあ思う」から「思う」に変わりました。いのちの授業の狙いは、いのちのつながりを知り、自他の大切さを考えること。もうすぐ震災から15年。3.11は大切な人をしるのび、思い、いのちに思いをはせる日。



ウェブサイト

Instagram

X (Twitter)

LINE

YouTube