



6 2026

うみ・ひと・まち 七ヶ浜
TOWN OF SHICHIGAHAMA



お見事!! 5月19日に汐見小と松ヶ浜小の5年生79名が、地域学校協働活動事業(学校支援活動)として、農家の佐藤壮一(さとうそういち)さんを講師に、田植えを体験しました。まさにこの日は田植え日和、歓声沸き上がる田んぼで、ひときわ目を引いた汐見小の佐藤成(さとうなる)さん、見事な泥のかぶりっぷりでした。

特集 ぐるりんこ
おかげさまで
200万人

(補)ミヤコーバスの赤字路線であつた町内を一周する七ヶ浜循環線が廃止された2009年(平成21年)。その代替交通として、16年前に新たに町民バス「ぐるりんこ」がスタートしました。運行当初、年間約8万人だつた乗客数も、見直しを重ね、2025年(令和7年度)では倍の約16万人まで伸び、今年3月31日に、おかげさまで累計乗客数が200万人を達成しました。大型バスと違い、小回りが利き、文字通り町民を乗せて地域をぐるぐる回る「ぐるりんこ」。地域の足となって走り続ける「ぐるりんこ」の軌跡です。



七ヶ浜ならではの特殊な事情

ぐるりんこは、2009年8月に実証運行し、翌年4月から本格運行を開始しました。

それまで七ヶ浜循環線は、町内の県道のみを走っていたことから、県道のことを「バス道」という人までいました。バスの車両も大型バスでした。

七ヶ浜町は三方が海に囲まれた半島状で袋小路の地形。車で町外に出るためには、橋を渡って西に向かうしかないという全国でも珍しい特殊な事情がありました。

高齢化が進む中、自宅から県道のバス停までの距離が遠い地域や沿岸部からバス停までの坂道をひたすら歩かなければならないなど、七ヶ浜ならではの悩みもありました。

そのため、当時、新たな町民バスへの期待は大きく、ルートや乗り継ぎ、ダイヤ(時刻)など、町民の皆さんからの様々なご意見、ご要望を伺いながら検討が進められました。

空気より、人を乗せて走りたい。



七ヶ浜町は、三方が海で西は貞山運河

朝夕、日中便で運行を工夫

運行が始まった当時は振り返ってみましょう。

●通勤通学で朝夕を増便

当時、町が行っていた乗降調査では、朝夕は通勤通学のサラリーマンや学生が圧倒的に多く、午前9時以降は通院や買い物客が多いことから、それらの時間帯への対応が鍵となりました。

新たに町民バスを走らせるに当たっては、朝夕の通勤通学の時間

帯は、七ヶ浜循環線同様、早く目的地に着くよう、県道を走るルートとしました。

かねてから要望があった、道路が比較的狭い地区内を走るルート、日中便として設定しました。

バスの車両の選定にあたっては、地区内を走るためにマイクロバスを採用しました。

七ヶ浜循環線の大型バスの定員約90人に対し、マイクロバスの定員は24人でしたので、通勤通学の時間帯は、万が一満員になっても、すぐ次のバスに乗ることができるよう増便しました。

●小回りが利くマイクロバス。日中はフリー乗降も

マイクロバスにした分、小回りが利き、道路が狭い地区内も走行できるようになったことから、これまでバスが通らなかつた沿岸部にも停留所が設置されました。バス停は、半径約300mを目安に設置されました。

日中便（9時～16時）は、通勤通学の便と違い、買い物や通院など比較的高齢の方が多く利用する便のため、多賀城市大代地区や桜木地区へ通院できる便も新設されました。

目的地までの時間はか

かりましたが、自宅から停留所までの距離は短くなりました。

さらに、日中便で交差点などの危険な場所を除き、町内に限り、手を上げれば乗ることができ、乗車中でも運転手に伝えれば降りることができると、さらに歩く距離を縮めることができました。

ちなみに、運行当初は、ぐるりんこが停留所に近づいたことを知らせる音楽として、「ひよっこりひよたん島」を流していました。

●町内の移動は100円

運行当初の乗降調査では、午前中はアクアリーナと生涯学習センターに通う方が多いこともわかりました。

このため、町内だけを移動する場合は100円とし、町外への運賃については、最大400円（※現在は350円）にしました。

運賃では、1歳未満の乳児は無料、6歳未満の幼児を同伴する場合は一人だけ無料になり、小学生以下は半額になります。

●免許証返納者には、1年間半額

※現在は無料

65歳以上で運転免許証を返納した方には、県内の運転免許センターや各警察署で発行した「運転経歴証明書」を提示いただくと1年間、運賃が半額（現在は無料）になりました。

●障害者手帳等をお持ちの方も半額
身体障害者手帳、療育手帳、精

神障害者保健福祉手帳をお持ちの方も半額になります。

見直しの積み重ねが今日に

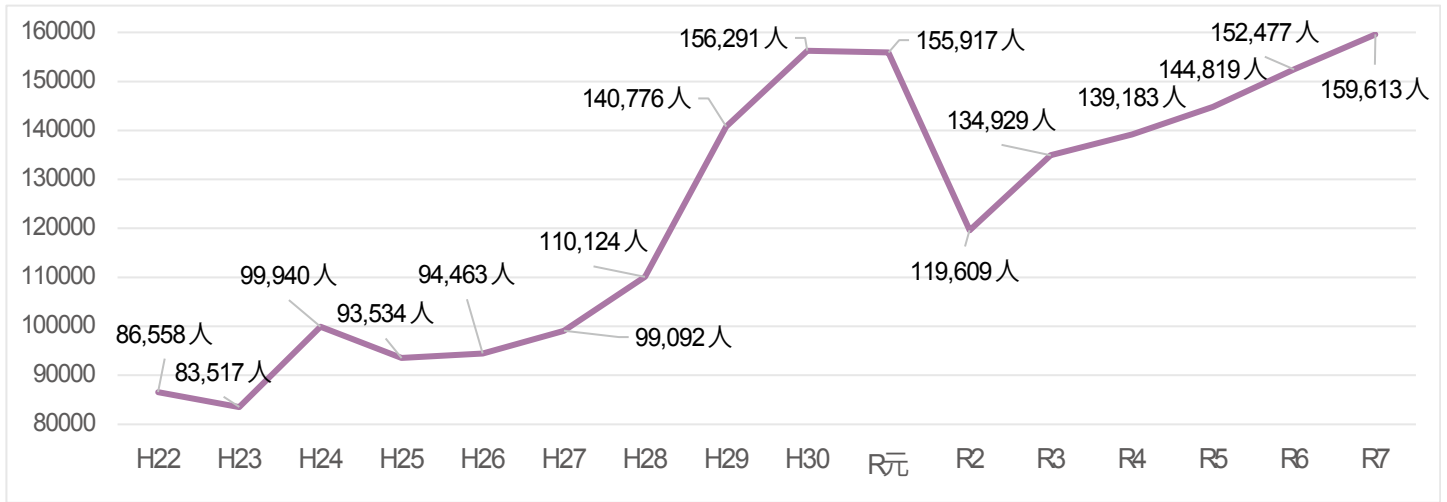
ぐるりんこの運行にあたっては運行以来、路線や停留所等、見直しを重ねてきました。東日本大震災後の2015年（平成27年）には、高台移転した住宅地の笹山地区と菖蒲田浜中田地区内へルートを変更しました。

2016年（平成28年）からは、運行時間を約1時間延長し、ぐるりんこの台数も平日4台から5台に、休日は2台から4台に増やしました。これにより、運行便数も増え、平日は50便から81便に、休日は20便から66便になりました。

2018年（平成30年）からは、65歳から運転免許証を返納され、運転経歴証明書を提示した方が1年間半額だった運賃を無料にしました。2020年（令和2年）から毎年、利用促進を目的に、中学校卒業生に無料乗車券を配布しています。

この他にも、車内広告やバスが今どこを走り、何分後に来るかを予測できるバスロケーションシステムを導入し、バスの運行状況を見える化しました。

また、インターネット会社に情報を提供したことにより、ぐるりんこの発車時刻や乗継便などが、スマホなどで簡単に調べられ、町外からの旅行者からも利用しやすくなりました。



被災市町で最も乗客が多い

令和7年度宮城県統計大会で、宮城大学名誉教授事業構想学部特任教授の徳永幸之（とくながよしゆき）さんが、「津波被災自治体の地域公共交通の運営状況（2025年度）」を発表しました。

この資料によると、県内の被災14市町の人口一人当たりの輸送人員は、県平均が2・63人に対し、七ヶ浜町は11・98人と最も多いことが分かりました。

その分、人口一人当たりの運行経費も最も多く、県内平均が697円に対し、七ヶ浜町は、8088円でした。運行経費に対しての収入を示す収支率は第2位の26・3%でした。

ちなみに、2024年度（平成6年度）の運行経費は1億1107万4290円。それに対しての運行収入は2831万3730円でした。町は、その差額8276万5600円を運行会社に負担しています。

16年間で2倍近くに

上のグラフは、ぐるりんこの年度別利用者数の推移を表したものです。本格運行を開始した2010年

（平成22年度）の年間利用者数が、8万6558人であったのが、一時、令和2年度前後のコロナ禍では、11万9609人に落ち込んだものの、令和7年度では、15

万9613人に回復しています。1便あたりの平均利用者数にすると平日が6・0人、休日が3・7人になります。

オンデマンド交通はぐるりんこと共倒れ

2024年（令和6年）12月には、1360人の乗降調査を行い、オンデマンド交通の可能性について検討しました。

オンデマンド交通とは、決まった路線や時刻表を持たずに利用者からの予約に応じて運行する乗合公共交通サービスのことです。

調査の結果、ぐるりんご利用者のうち、七ヶ浜町と塩竈市間、もしくは七ヶ浜町と多賀城市間の移動がそれぞれ約7割と圧倒的に多いものでした。

早稲田大学スマート社会技術融合研究機構 電動車両研究所 研究院客員准教授の井原雄人（いはらゆうと）さんは、「デマンドを導入しても、自宅から塩竈市や多賀城市への利用が多いため、導入すれば、ぐるりんこと共倒れになる可能性がある」と分析しました。

このため、現時点でダイヤは基本的に変えなくてもよいとしつつも、今後は、例えば、利用しない方へのアンケートなど、対象を絞って調査を行い、ダイヤ・ルート、運賃についての検討を引き続き行っていく必要があると話しました。

満足しているものの、さらに改善してほしい

昨年7月には、「ぐるりんに関するアンケート調査」を行い、138人から回答をいただきました。これによると、運賃の安さや停留所の位置に満足している人が多いものの、増便やダイヤの改善を望む声がさらに多いことがわかりました。

主な質問項目(複数回答あり)	1位	2位	3位
利用頻度	年に数回 (40人)	週に数回 (30人)	利用しない (28人)
満足している点	運賃の安さ (77人)	停留所の位置 (57人)	運転手の対応 (27人)
改善してほしい点	増便 (90人)	ダイヤの見直し (71人)	運転手の対応 (22人)
利用しない人のみ回答「利用しない理由」	時間が合わない (41人)	自家用車を使う (34人)	家族による送迎 (14人)
運行情報の確認手段	時刻表 (67人)	インターネット 路線検索 (63人)	町HP (21人)
利用したいサービス	ICカード・ キャッシュレス (96人)	主要な場所までの 直行便 (84人)	小型バス (21人)

小さなお声かけで きっかけを作ることから

バスの減便や廃止が進む中で、その代わりにコミュニティバスの導入が進められており、ぐるりんこのようなコミュニティバスは全国で1000カ所以上運行されています。

この中で人口2万以下の自治体での乗車人数は3.7人/便、収支率は11.7%となっています。令和7年度のぐるりんこ乗車人数は5.8人/便、収支率は25.7%ですので、他地域に比べて多くの人が利用しています。

また、1人しか乗らない便もありますが、逆に20人乗る便もあります。運行を続けていくためには、利用の少ない便の乗客を増やすことが重要です。

そのためには、これまで利用していなかった人たちにも乗ってもらう必要があります。これまで乗ったことのない人は、ぐるりんこでどこに行けるのかを知らないという場合も多くあります。

お買い物に行く時などに「今日は、一緒にぐるりんこで行きましょうか」というような小さなお声かけで1回目のきっかけを作ることから始めるのが大切です。



いはら ゆうと
井原 雄人さん

七ヶ浜町地域公共交通会議アドバイザー

早稲田大学 スマート社会技術融合研究機構 電動車両研究所 研究院客員准教授

ぐるりんこを利用しない理由は、時間が合わない、自家用車を使う、家族による送迎の順でした。現代の車社会においては、いつでも気軽に使える自家用車に勝る移動手段はないのでしょうか。

その他、個別には次のご意見をいただきました。

● 学生が通学に使えるようにして

- 乗車方法など、もっとわかりやすく周知してほしい。
- 多賀城駅からの最終便を遅くしてほしい。
- 多賀城駅・本塩釜駅まで行くバスの便数を増やしてほしい。
- 運転が荒い運転手がいるので改善してほしい。
- 東北本線の塩釜駅行のバスがあ



らくちん! ぐるりんこ

①乗車したら、まず運転手に行き先を伝えよう。
運転手は、そこまでの運賃を教えてくれるよ。

②次に、現金や回数券を入れてね。

細かいお金がない時でも大丈夫！おつりを出してくれます。でも、1万円札などのお支払いは、なるべくご遠慮くださいね。

その時、運転免許証を返納された方は、運転経歴証明書を見せると1年間無料。身体障害者手帳等をお持ちの方は、その手帳を見せると半額になるよ。

③あとは、降りるだけ。

運転手は、あなたの降りる停留所を覚えていて着いた時は、ちゃんと止まってくれます。着く前に車内の停車ボタンを押してもいいよ。

日中便は、交差点などの危険な場所を除いて、町内に限り、停留所以外でも降りることができるので、その時は、あらかじめ運転手に伝えてね。



ると良い。

● 町内から駅までの直行便があると良い。

● 料金表や時刻表を改善してほしい。

● フリー乗降制度があるので助かっている

町では、今後とも町民の皆さんにより親しまれ、ぐるりんこにより多くの皆さんに乗っていただ

るよう、更なる分析と検討を進めてまいります。

なお、町が運行を委託している株式会社ジャパン交通では、毎朝、車両の始業点検をはじめ、運転手のアルコールチェック等、健康管理を行い、安全な運行に努めています。

☎ まちづくり振興課まちづくり推進係
357・7443

※運行中に、津波注意報・警報が発令された場合は、運休になりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

奥深さと魅力に、どんどん引き込まれ

出番です

くぼた よしゆき

窪田 義之さん（汐南） トライアスリート

もともとはマラソンランナーとして、若い頃から多くの大会に出場していましたが、地元での大会がないことに寂しさを感じていました。

そうした中、平成21年に松ヶ浜小PTAの会合で、トライアスリートで七ヶ浜大会にも出場していた後藤善史（ごとうよしふみ）先生との出会いがあり、トライアスロンを始めるきっかけとなりました。その時は、「きゃしゃな後藤先生ができるのだから私にもできる！」という単純な理由だったんです。

私は、地元で走れるという喜びと、ボストンや北海道などのフルマラソンでも3時間を切って完走し、脚力にはかなり自信がありましたので、ちょっと練習すれば、トライアスロンも楽勝なんじゃないかなと思っていました。

ところが、翌年、いざ参戦してみると、水泳では溺れ、自転車ではパンクして、ランまでたどり着くことができずにリタイヤという、さんたんたる結果でした。

以来、数多くの大会に出場しましたが、得意のランでまともに走り続けることができず、トライアスロンの奥深さと魅力にどんどん引き込まれていきました。

私は自衛隊を定年退官後に仙台に勤めていましたが、どうしても練習に専念したくて、通勤時間の短い町内の会社に転職しました。

練習時間を増やしたら成績も上がり、昨年の大会では、ミドルディスタンス（スイム2.25km、バイク52km、ラン15km）で83人中13位、年代別では2位になることができました。七ヶ浜での初の表彰台で、寺澤町長から盾を手渡された時は感無量でしたね。

トライアスロンは、海沿いが会場のため、なだらかなコースが多いのですが、七ヶ浜は起伏が多く、他の大会よりもレベルが高い。ランは、ひたすら海を見ながら走るコースなので気持ちがいいです。

近所の方や顔見知りの方の応援があるのも地元ならではのですね。いいところ見せようと張り切りすぎて、ついオーバーペースになって、ちょっと足がまづいぞとなってしまう（笑）。

家族には本当に感謝でしかないんですよ

トライアスロンに夢中になる分、家族にはだいぶ迷惑をかけ続けていると思いつつ、大会に出



させてくれる家族には本当に感謝でしかないんですよ。去年も暑い中、ずっと応援してくれました。コースを走り、自宅が見える度に感謝の思いが溢れ出ます。そして、職場の皆さんの理解もあるからこそですね。

トライアスロンを始めるきっかけをくれた後藤

先生は、今でも一番のライバルなんです。トライアスロンを始めて以来、「打倒後藤！」に燃えています。この頃はいつもゴールまで競り合い、その差が31秒、14秒、そしてなんと1秒差と僅差で負け越し、初参戦から10年後にやっと勝利することができました。6月末の七ヶ浜大会でも「打倒後藤！」。後藤先生と同じ種目のスタンダードに参加します。

私は今年61歳。今はスピードを競っていますが、ゆくゆくは、世界最長距離のアイアンマンレースに挑んでみたいと思っています。

今年の大会もライバルや応援して下さる方々、大会運営に携わる方々、そして家族に感謝して頑張ります。

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。



七ヶ浜ジュニア・リーダー「ピーターパン」 メンバー募集中！

一緒に活動する仲間を募集しています。楽しい仲間といろいろな体験をしてみませんか？

●対象 中学1年生～高校3年生

●活動 ○定例会 月1～2回(日曜日) 14時～16時、生涯学習センター ○随時 交流会やイベント派遣(近隣市町のジュニア・リーダーとの合同研修会やキャンプなど)

☎生涯学習課 ☎355-2231



地球子屋(てらこや)つきいちフリータイム

おとなも子どもも地域の一員として一人ひとり認め合いながら、それぞれのやってみたいこと等、わちゃわちゃゆるゆると自由に活動をしています。興味のある方は一度遊びに来てみませんか？

●とき 毎月第2土曜日 10時～15時

※時間内はどなたでも出入り自由です。

●ところ「みんなの家」

☎地球子屋 ☎080-5225-7494(石木田)

Email/terakoya.s2021@gmail.com

Instagram/terakoya_2021



ポリテクセンター宮城 6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)

③IoTシステム技術科(8)

④機械ものづくり科(8)

⑤電気設備技術科(11)

※①～③はビジネススキル講習付きコース、

④、⑤は企業実習付きコースとなる。

●訓練期間

①～③ 8月3日(月)～令和9年2月26日(金)

④、⑤ 8月3日(月)～令和9年1月26日(火)

●募集期間 6月1日(月)～30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あり)

☎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



夏休み親子工作教室

●とき 7月26日(日) 9時30分～12時

●ところ 塩釜建設技能者訓練協会2階講堂
塩竈市月見ヶ丘2番2号

●対象 小学生と保護者(先着15組)

●費用 親子1組800円(材料代・傷害保険料)

●内容 木製3段ラック(幅50cm×奥行20cm×高さ60cm)

●持参する物 金づちとのこぎり(家庭にあるもので結構です。)、上靴

●申込方法 参加費用を添えて訓練協会に申込み願います。申込用紙は、訓練協会に用意しています。

●受付期間 7月3日(金)～13日(日)(土・日・祝除く)9時～16時

●その他 ①工作中的けが等には主催者で保険に加入します。自宅から会場までの往復経路の事故については、保護者の責任においてお願いします。

②工作指導は、当協会構成組合の青年部員、職業訓練校の指導員・講師、訓練生が行います。

☎職業訓練法人塩釜建設技能者訓練協会事務局 ☎362-7612

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、6/17(日)まで、ハガキまたはメールでご応募ください。
(kouhou@shichigahama.com) 5月号の答えは、(イ) Q ぐるりんこを利用しない理由は何を使うからでしょうか？ (ア)タクシー (イ)自転車 (ウ)自家用車

6/28
(日)

七の市

8:00～12:00
花淵浜多目的広場

●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

6/17
(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
●県漁協七ヶ浜支所裏
「花淵浜魚市場」

●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。 ☎宮城県漁協七ヶ浜支所 ☎349-6222

●おわびと訂正 広報七ヶ浜5月号の七の市の開催日に誤りがありました。正しくは、5月31日でした。おわびして訂正いたします。

見事！逆転も…

5月10日に第72回地区対抗野球大会が開催され、11チームによる熱い闘いの末、汐見台南が見事優勝しました●この写真は、初戦の笹山対境山の4回表、境山に2対0でリードされていた笹山が4点を取り、逆転したシーンです●しかし、残念！2回戦で要害・御林チームに敗れてしまいました●その他の結果は次のとおりです。準優勝 要害・御林、第3位 代々崎浜、花浜浜



死ぬまで会うことがない？

5月2日に「大木囲貝塚ネイチャーウォーク・春」が行われ、青空のもと10代から70代まで20人が貝塚内を散策し、匂いをかいでみたり、触ってみたりして春の草花を楽しみました●毎年、春秋に行われるネイチャーウォークですが、同じ季節でも時期をずらすので、その時々草花に出会えるのもネイチャーウォークの魅力です●案内役は、汐見台南在住の市村均（いちむらひとし）さん（写真奥）と内藤祐子（ないとうゆうこ）さん（写真右端）。市村さんは、「歩いているだけじゃ気づかない。死ぬまで会うことがない。」とニヤリ●それもそのはず、普段、私たちの身の回りに咲いていても、意識して観ないと見つけられない草花ばかりでした●参加者からは、「歩くだけで気持ちが良いですが、いつもは見逃してしまう小さな花を見つけながら歩くのが楽しかったです。先生のお話もわかりやすく親しみやすいです。」と大好評でした。



勇壮に獅子舞を奉納

旧暦の3月17日の5月3日早朝、吉田神社境内で吉田浜獅子舞保存会の皆さんが、地区の皆さんが見守る中、獅子舞を奉納し、家内安全、厄払いなどを祈願しました●「本日はご祭礼につきまして、大壇福悪魔払い18,800人ばかりまいりました」と威勢のいい掛け声を皮切りに、2頭の獅子が境内を勇壮に舞い、大例祭が始まりました●奉納後は、獅子が二手に分かれ、1年の無事を祈りながら、各家々を巡りました。





高橋翔(たかはししょう)さんと稜成(りょうせい)さん(松小5年)



手作り感満載！

4月26日に、「子どもといっしょに楽しむ、得する、ワクワクの運動会」と銘打ち、第72回湊浜・子どもの日区民大会が湊浜児童公園で開催されました●この運動会の小道具は、瓶ビール籠を逆さにして演台にしたり、洗濯籠を玉入れの籠にしたりと手作り感満載●孫や子どもと走る「デカパン競争」(写真)や「班長対抗 ばけばけ・人さがし」など、湊浜ならではのユニークな演目で会場を沸かせました。



人のつながりを大切に

5月9日に代ヶ崎浜の「第24回こいのぼり・ふれあい広場」が開催され、のり簾(す)飛ばしや玉入れ、ビンゴゲームを楽しみました●実行委員長で区長の伊藤芳夫(いとうよしお)さんは、「子どもたちの健やかな成長を願い、この交流を通して、地区の人と人とのつながりを大切にしたいと思います。」とあいさつ●この日は、快晴ながら暴風警報が発令されたため、朝、急きょ会場を海辺のふれあい広場から地区避難所に移しての開催となり、屋内向けの玉入れのルールは15分前に決まるなど大わらわでしたが、最後にとん汁も振る舞われ、楽しくもおいしい一日を満喫しました。

アイスとはいえ、ホットな3日間

異文化紹介・体験シリーズとして5月3日から5日までの3日間、新たに「七ヶ浜国際村 Crossroads2026」が始まり、第1回として、日本との外交関係開設70周年を迎え、世界平和指数第1位の国として知られるアイスランドを紹介しました●希少なアイスランドの羊肉などの飲食をはじめ、「かいぶつ絵本」の読み聞かせ、ワークショップ「七ヶ浜スクリームスリ図鑑づくり」など多彩な企画●展示コー

ナーでは、歴史、文化、産業をはじめ、氷河やオーロラなどの自然、バイキングの歴史、サンタクロースなどの伝承、怪物などをパネル103枚で紹介●普段知ることができない興味深い情報とあって熱心に見入る来場者の姿が目立ちました●期間中、活躍目覚ましい代ヶ崎浜出身の伊藤洋夢(いとうひろむ)さんによるサクソフォンコンサート(写真左上)をはじめ、アマチュアバンドのコンサートやダンスなどもあり、アイスとはいえ、ホットな3日間でした。

「七ヶ浜スクリームスリ図鑑づくり」。毛糸とボタンで作るオリジナルなスクリームスリと記念撮影



国保税に子ども・子育て分追加

本町の国保財政については、広報七ヶ浜11月号で、国保財政が厳しい状況であること。2月号では、令和8年4月から税率を改定することをお知らせしました。

このほど、子ども・子育て支援金制度についての詳細が決まりましたので、子ども・子育て支援金分の税率とモデルケースの試算をお知らせします。

子ども・子育てが追加され、4区分で計算

国民健康保険税(国保税)は、国保加入者の皆さんが医療機関等を受診したときの医療費の支払いなどに充てるための大切な財源の一つで、国保加入者の皆さんが公平に負担するように決められています。世帯単位に年度ごとの税額を計算し、納税義務者である各世帯の世帯主に納めていただきます。これまで、医療給付費分(医療分)、後期高齢者支援金分(後期分)、介護納付金分(介護分)の3つに分類されていましたが、新たに「子ども・子育て支援金分(子ども・子育て分)」が追加され、

子ども・子育て分)が追加され、区分が4つになりました。

これまで、所得割、均等割、平等割について、それぞれに計算し、その合計額が年税額となっていました。追加により、所得割、均等割、平等割に、新たに「18歳以上均等割」を追加して計算し、その合計した金額が年税額となるものです。 ※18歳以上均等割は、18歳未満の子ども分の均等割軽減の財源になります。

税金の計算方法 () は課税限度額

- 医療分は、医療費の財源に充てる税で、加入者全員が対象です。(上限67万円)
- 後期分は、75歳以上の方の医療費の支払いを支えるための財源となる税で、これも加入者全員が対象です。(上限26万円)
- 介護分は、40歳以上の方の介護サービス費用の支払いを支えるための財源となる税で、40歳以上65歳未満の方にのみ課税される税です。(上限17万円)
- 子ども・子育て分は、少子化対策促進のため、「児童手当」や「妊婦のための支援」などの給付

を拡充するための財源となる税で、加入者全員が対象となりますが、18歳未満の均等割は、全額軽減されます。(上限3万円) ※4つの区分の課税限度額を加えると、最大で113万円になります。

●計算方法 所得

割額は、加入している方の前年中の所得に応じて計算されます。均等割額は、所得、年齢等に関係なく、世帯ごとの加入者数に応じて計算されます。ただし、子ども・子育て分のみ18歳未満を除きます。また、18歳以上均等割は、子ども・子育て分だけにあるもので、18歳未満を除く、世帯ごとの加入者数に応じて計算されます。平等割額は、一世帯に対し、均一に計算されます。これらのうち、40歳未満の方は、医療分

表1 税率改定の内容

		現在の税率	R8年度税率	
			新税率	増加分
医療分	所得割	6.55 %	7.60 %	1.05 %
	均等割	25,600 円	29,600 円	4,000 円
	平等割	19,200 円	22,000 円	2,800 円
後期分	所得割	2.55 %	3.20 %	0.65 %
	均等割	9,200 円	12,600 円	3,400 円
	平等割	7,100 円	8,400 円	1,300 円
介護分	所得割	2.20 %	2.60 %	0.40 %
	均等割	11,000 円	12,300 円	1,300 円
	平等割	6,000 円	7,800 円	1,800 円
子ども・子育て分	所得割		0.25 %	新設
	均等割		1,200 円	
	平等割		720 円	
	18歳以上均等割		100 円	

と後期分が計算され、40歳以上の方がいる場合には、これに介護分が追加されます。

モデルケースでの試算

表2は、主な世帯のモデルケースを試算したものです。ここでは、12のケースを示しています。モデルケース1だと、30歳の

●表2 主な世帯のモデルケース

モデル	収入	軽減	R7年度 年税額	R8年度 年税額	増加分
1 3人：母30歳、子2人(小学生) 	給与 95 万円	7割	39,200 円	47,500 円	8,300 円
2 1人：45歳 	給与 98 万円		23,300 円	28,200 円	4,900 円
3 2人夫婦、70歳、それぞれ収入あり 	年金 250 万円		28,700 円	35,200 円	6,500 円
4 1人：45歳 	給与 120 万円	5割	63,800 円	77,200 円	13,400 円
5 2人夫婦、70歳 	年金 200 万円		90,600 円	110,800 円	20,200 円
6 2人夫婦、70歳、それぞれ収入あり 	年金 350 万円		87,900 円	107,400 円	19,500 円
7 1人：45歳 	給与 150 万円	2割	121,200 円	146,600 円	25,400 円
8 4人：父母40歳・子2人(中・高校生) 	給与 350 万円		373,800 円	452,400 円	78,600 円
9 2人夫婦、70歳、それぞれ収入あり 	年金 400 万円		162,100 円	198,100 円	36,000 円
10 1人：45歳 	給与 200 万円	なし	178,400 円	215,900 円	37,500 円
11 2人夫婦、70歳、それぞれ収入あり 	年金 500 万円		272,300 円	332,100 円	59,800 円
12 3人：父母40歳・子1人(高校生) 	給与 600 万円		602,700 円	728,700 円	126,000 円

母と小学生が2人いる世帯で、収入が95万円の場合は、税額の7割が軽減されます。
令和7年度の年税額が3万9200円ですが、令和8年度から税率が変わるため、4万7500円となり、令和7年度より、年間8300円高くなります。

急激な上昇を抑えた税率

国保税の税率は、令和6・8年度に改定され、新たに子ども・子育て支援金分も加わりました。被保険者の負担が増える中、広報七ヶ浜11月号でお知らせしたとおり、依然として国保財政を取り

巻く環境は、厳しい状況にあります。

税率改定を検討するにあたっては、不足分をすべて国保税で賄おうとすると大幅な税率の引き上げが必要となるため、これまで一般会計からの一時的な策を講じて、保険税の急激な上昇を抑

参考 令和8年度所得軽減区分

前年の総所得金額が下表の範囲内である場合は区分に応じて均等割及び平等割が軽減されます。なお、世帯内に所得の申告をしていない方がいる場合には軽減されません。

軽減割合	世帯の所得の合計額
7割軽減	{43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)} 以下
5割軽減	{43万円+(31万円×加入者+10万円×(給与所得者等の数-1)} 以下
2割軽減	{43万円+(57万円×加入者+10万円×(給与所得者等の数-1)} 以下

給与所得者等とは 給与収入が65万円を超える方、公的年金等の収入が60万円を超える65歳未満の方、または公的年金等の収入が125万円を超える65歳以上の方を表します。
※この他に、町では未就学児や産前産後に係る保険税の軽減も実施しています。

町では、今後も医療費や国保収入の推移等を見つつ、国保財政の健全化を目指してまいります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問 町民生活課国保年金係 357-7446
税務課住民税係 357-7452

税・年金・保険

コンビニでも町税を納付できます

町県民税(普通徴収)・固定資産(都市計画)税・軽自動車税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料は、コンビニエンスストアでも納付できます。土日祝日、夜間でも利用できるの便利です。納付できるコンビニエンスストアは、納付書の裏面でご確認ください。

なお、スマートフォンを使ったアプリ(PayPay)での納付や口座振替での納付、取扱金融機関の各窓口や役場会計課窓口での納付もできます。

町税等徴収特別対策室 ☎ 357・7453

町県民税(普通徴収)の納税通知書を郵送します

納期限を厳守の上、納付をお願いします。

税務課住民税係 ☎ 357・7452

個人住民税(特別徴収・普通徴収)の納付方法

住民税は、町民税と県民税を合わせ、個人の前年の所得に応じてそれぞれ負担する仕組みになっています。

給与からの特別徴収 事業所等に勤務している方(サラリーマン)

歯や口の健康は全身の健康に直結します。そのため、歯と口腔の健康に関する正しい知識を持つと共に適切な習慣の定着を図り、早期発見と早期治療によって歯の健康寿命を延ばすことを目的とした週間です。

6/4~10
歯と口の健康週間

知識を持つと共に適切な習慣の定着を図り、早期発見と早期治療によって歯の健康寿命を延ばすことを目的とした週間です。

標語
歯みがきは 体を守る 最前線

令和8年度の重点目標
心と体を支える歯と口の健康づくり
~生涯にわたる口腔健康管理の推進~

生涯、自分の歯で食べられるよう、町民一人一人が歯と口腔の健康に取り組みましょう!

健康福祉課健康増進係 ☎ 357-7449

は、年税額を分割(6月から翌年の5月まで)し、事業主が毎月の給与から天引きして町へ納付します。

●普通徴収 事業を行っている方や事業主から給与天引きされない方は、年税額を4期(6月・8月・10月・1月)に分けて納付をお願いします。また、65歳以上の公的年金受給者の年金所得に係る住民税は、公的年金から天引きし、公的年金支払者が町へ納付します。

税務課住民税係 ☎ 357・7452

震災による代替土地・家屋の固定資産税の特例

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

特例の内容

●土地 代替土地のうち、被災住宅用地に相当する部分の固定資産(都市計画)税が、取得後3年度は住宅用地としてみなされ軽減されます。

●家屋 代替家屋に係る税額のうち、被災家屋の床面積相当分について、4年度分2分の1、その後2年度分3分の1が減額されます。特例を受けるには、税務課に申告書の提出が必要です。

税務課固定資産税係 ☎ 357・7451

家屋の滅失届

令和8年中に住宅や倉庫等の家屋の滅失と一部解体した場合は、所有者による家屋滅失届が必要です。該当する方は、印鑑と解体証明等滅失したことが分かる書類を持参の上、お越しください。

税務課固定資産税係 ☎ 357・7451

昨年度に続き、東北医科薬科大学病院 皆川先生による第2弾を開催!

今年は、「健診結果表」がカギとなります!「結果が届いたけど、この数値はどうなの?」「D判定(受診勧奨値)ではあるけど、どこも痛いし・・・」そんなお悩みありませんか?病院に行く「タイミング」を知るだけで、毎日の安心がぐっと変わりますよ。この機会に健康づくりのヒントを聞いてみませんか。どなたでもご参加いただけます。

●ところ 七ヶ浜国際村ホール

●講師 東北医科薬科大学病院心臓血管外科 皆川忠徳先生

●入場無料・予約不要 ●内容 健康講座、健康体験コーナー

●持ち物 健診結果表、筆記用具 ☎健康福祉課健康増進係 ☎357-7449

健康講座

「命を守る分かれ道」

~その一歩で、未来が変わる~

7/4^①

9時30分開場
10時開演

上手にお医者さんにかかり、医療費節約を

① 過剰な病院のかけ持ちはやめましょう
② 時間外、休日受診は、なるべく避けましょう
③ 薬をたくさん欲しがるのは、やめましょう

④ かかりつけ医を持ちましょう
⑤ 医師を信頼し、指示を守りましょう
⑥ 定期的に健康診断を受けましょう

⑦ 国民年金保険料学生納付特例申請
⑧ 口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)申出
⑨ 国民年金保険料の試算、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書等の電子データの受け取りなどもすることができま

後期高齢者医療保険も「子ども・子育て支援金制度」

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で支え合う仕組みです。令和8年度から後期高齢者医療保険料と合わせて、子ども・子育て支援金を負担していただくこととなります。

負担いただいた支援金は、国がこども未来戦略「加速化プラン」で定めた子育て支援施策拡充のための財源となります。後期高齢者医療保険では、保険料が確定する7月からの徴収になります。

町民生活課国保年金係 ☎357・7446
スマホで国民年金の手続きができます

マイナポータルとねんきんネットを連携させることで、24時間365日、スマートフォンから簡単に各種手続きの電子申請ができます。

- 対象手続
 - ① 国民年金被保険者の資格取得(種別変更)の届出
 - ② 国民年金付加保険料の申出(辞退)
 - ③ 国民年金付加保険料の該当(非該当)の届出
 - ④ 国民年金保険料の産前産後免除該当の届出
 - ⑤ 国民年金保険料免除・納付猶予申請

6/10 **コンビニ交付サービス 利用停止**

年度切替作業のため、6月10日(水)に利用停止します。停止中は全てのサービスが利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※サービス再開 6月11日(木) 6時30分

- 利用できないサービス
 - ・住民票の写しの交付・印鑑登録証明書の交付
 - ・課税(所得)証明書の交付

町民生活課戸籍住民係 ☎357-7445
税務課住民税係 ☎357-7452

- ⑥ 国民年金保険料学生納付特例申請
 - ⑦ 口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)申出
 - ⑧ 口座振替辞退申出
- また、ねんきんネットを使うことで、年金記録の確認や将来の年金見込額の試算、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書等の電子データの受け取りなどもすることができま
- 町民生活課国保年金係 ☎357・7446
仙台東年金事務所国民年金課 ☎257・6111
または、町民生活課国保年金係 ☎357・7446

6/30 **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。 町民生活課税務課 ☎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		2期		3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

6/14 **6/11・25** **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



民間のノウハウを下水道に

町では、4月20日に県内で先駆けて民間の技術力やノウハウを活用する「ウォーター PPP(官民連携方式)」を導入し、「株式会社みずむすびマネジメントみやぎ」に、汚水ポンプ場等の管理業務を委託しました●この業務委託は、人口減少や施設の老朽化、担い手不足といった課題に対応するための新たな取り組みとして、町と委託事業者が施設の維持管理と更新について、連携して取り組み、



効率的で安定した事業運営を目指すものです●町内には、12の汚水ポンプ場と28のマンホールポンプ場、下水道管幹線があり、今後はそれらの施設の点検と清掃の継続、施設の更新計画支援を受け連携して取り組んでいきます。

くらし

自転車用ヘルメットの購入費用を一部補助

自転車利用者の頭部の安全向上のため、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、一人につき2千円を上限として、購入費の2分の1を助成します。

●防災対策室 ☎357-7437

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 6月17日(水)～19日(金)

●各日 9時30分～11時30分、13時30分～16時

●※1回当りの体験時間は15～20分程度

●※体験は、運転免許保持者に限ります。

●※体験無料。体験希望の方は、事前に予約をお願いします。

●防災対策室 ☎357-7437

医療的ケア家族交流会

七ヶ浜町が構成自治体となっている宮城東部地域自立支援協議会では、医療的ケアが必要な方のご家族同士が繋がる機会として交流会を開催します。

医療的ケアに関する情報交換や悩

みを共有し、交流を深めませんか。

●とき・ところ ※時間は、10時～正午(事前予約不要、出入り自由)

①6月26日(金) 松島町石田沢防災センター

②8月4日(水) 多賀城市役所

北館502会議室

③10月10日(土) 利府町役場

町民交流館研修室1

④12月18日(金) 塩竈市公民館2階

第1会議室

⑤令和9年2月9日(水) 七ヶ浜町上

下水道事業所 研修室

●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医療的ケア児者のご家族等(ご家族のみの参加も可能です)

●参加無料

●地域拠点センターふきのとう

☎352-1501

視覚障害者情報交流会

お菓子の正しい飲み方についての懇談会と福祉用具等の紹介・体験等です。

●とき 7月2日(水)13時～15時30分

●ところ 多賀城市市民活動サポートセンター 3階 大会議室

●宮城県視覚障害者情報センター(ア

イテラス みやぎ) ☎234-4047(中村)

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第12回特別弔慰金)

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲を思い、国として改めて弔意の意を表する

心を燃やす！七ヶ浜町職員募集

令和9年4月1日採用予定の七ヶ浜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。 ☎総務課 ☎357-7436

試験区分	職種	採用予定数	申込締切
初級 (高卒程度)	行政職 (障害者含む) 土木、建築	若干名	7月上旬～ 8月上旬 (予定)
上級 (大卒程度)	行政職 (障害者対象)		

枝の剪定と雑草の除去を

所有(管理)している土地から樹木の枝や雑草が道路敷地に張り出していないか？

道路に張り出していると、交通安全上(歩行・走行時に)大変危険です。所有(管理)地の樹木の剪定・雑草の除去を行い、適切に管理されますようお願いいたします。 ☎建設課 ☎357-7441



子どもたちのためにと土 120 t

4月21日に、株式会社大山口様（菫）と株式会社OttO様（利府町）から、子どもたちの健全育成にと、第2スポーツ広場に黒土と洗砂120t、10tトラックにして約20杯分を寄贈いただきました●土を入れたことにより、グラウンド状況が改善され、水はけが良くなるとともに、けがの予防にもつながります。ありがとうございました。

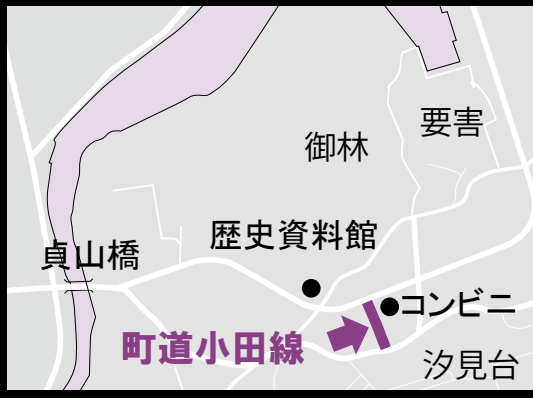
ありのまま

男だから、女だからにしばられない。
「自分らしく」「その人らしく」が良いんだ。
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

交通規制 片側交互通行

5/11- 8/31 9時-17時

道路工事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。 建設課 ☎357-7442



4月1日から
**子ども
誰でも
通園制度**

問 子ども未来課児童福祉係
☎357-7454

- 保護者の就労要件を問わず、乳児等を保育施設に通園させることができる新しい制度です。
- 対象 保育所等に通っていない生後6カ月から満3歳未満(3歳の誕生日の前々日)までの乳児等
 - 実施場所 遠山保育所
 - 利用時間 9時～11時(土・日・祝年末年始等を除く) ※月10時間まで
 - 利用料 1時間あたり300円(世帯の状況による減免あり)
 - 利用方法 利用するには事前の申請が必要です。詳しくは町ホームページをご覧ください。

ため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を国から支給します。町が請求窓口となり、町から該当者に郵送で通知しています。

- 支給対象者 戦没者等の死亡当時のご遺族(三親等内)で、法令で定められた順番による先順位のご遺族お一人に支給します。
- 支給内容 年5万5千円、5年償還の記名国債
- 請求期間 令和10年3月31日まで

問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

6月7日～13日 危険物安全週間

ガソリン、灯油、軽油などの危険物は、私たちが社会生活を営む上で必要不可欠なものとなっています。しかし、その危険性の認識を誤ると、火災等の重大な事故に繋がります。

ります。

危険物に対する正しい知識を持ち、安全な取扱いや保管方法を徹底し、危険物による事故を防ぎましょう。

- 令和8年度危険物安全週間推進標語

つかみ取れ! めざす無事故の頂を

問 消防本部予防課 ☎361-1616
七ヶ浜消防署 ☎357-4349

見る! 知る! 歴史講座1
クルミの樹皮のかご作り

大木囲貝塚内のクルミの樹皮を使つてかごを作ります。

- とき 6月21日(日) 9時30分～12時
- ところ 歴史資料館 研修室
- 参加無料
- 募集人数 小学生以上16名程度

小学1～3年生は保護者同伴でご参加ください。

※定員を超えた場合は抽選し、7日までに申込者へ連絡いたします。

- 募集期間 6月2日(土)～14日(日)
- 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。
- 持ち物等 汚れてもいい服装、筆記用具、軍手、はさみ

問 申込歴史資料館 ☎365-5567 (月) 休館

子育て

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 七ヶ浜町に住む、産後1年以内の産婦とそのお子さん

●サポートの内容 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チェックなど

●自己負担金 メニューごとにより異なります。詳しくは、町ウェブサイトを

ご覧ください。
●子ども未来課
子育て支援係 ☎357・7454



ワイメンズヘルスケアサービス 有料プランが無料で利用できます

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、ワ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てです。ぜひご利用ください。

●提供期限 2028年3月31日 ※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/JSAbp
専用コード: 75GCM28W



●子ども未来課子育て支援係
☎357・7454

児童手当現況届はお済みですか？

児童手当の受給者のうち、現況確認が必要な方に、現況届の提出をお願いしています。現況届は、6月1日時点の状況が、児童手当の要件に継続して該当しているかを確認するための書類です。書類が届いた場合には、同封されている現況届の内容を確認いただき、必要事項を記入の上、添付書類と併せてご提出ください。

なお、現況届の提出がない場合には、8月以降の児童手当が対象外となる可能性がありますので、ご了承ください。

●提出期限 6月30日(木)
●提出子ども未来課児童福祉係
(7番窓口) ☎357・7454

町地球温暖化対策実行計画(区域施策編)を策定しました

基本方針1

人と自然を育てる

- ・藻場や森林などの温室効果ガスの吸収源の保全
- ・環境保全を通じた教育・普及啓発

基本方針2

使うエネルギーを減らす

- ・エネルギーの見える化の推進
- ・省エネルギー設備への切り替えなど

基本方針3

エネルギーをつくる

- ・再生可能エネルギーの積極的な導入、利用拡大など

基本方針4

仕組みをつくる

- ・環境負荷の少ない交通の整備・利用促進
- ・廃棄物減量化の促進など

●この計画は、毎年、実績値を公表している同実行計画(事務事業編)とともに、具体的な目標を示し取り組みます。詳しくは、町ウェブサイトで公表しています。

●町民生活課 ☎357-7455



国際交流員 (CIR) メイヴの

七ヶ浜 発見!



数日前に初めて表浜に行ってきました。隣の菖蒲田浜を眺め、「サーファーの人数が増えたな」と思いました。

私はカメラが好きなので、暇な時間に町を回って写真を撮ります。アメリカに住んでいた時も写真を撮っていましたが、七ヶ浜に引っ越してきて撮る風景が変わりましたね。

アメリカでは、撮り慣れている



風景が山々でしたので、表浜のきれいな海を、「一体どうやって撮影したら

いいの?!」と結構悩みました。印象的なのは水面の反射、砂の模様、あと水平線へ向かっているサーファー達だと思います。そういう三つのところを狙い、頑張っって撮りました。これからも海の美しさをどんどん発見したいと思っています。

International Space Vol.5

6/28 (日)
19:00 ~ 20:45

国際交流員のヘザーが宇宙や星にまつわるイベントを開催します! 仙台市天文台の「ベガ号」での天体観測や月に関するクラフトや体験など楽しい内容盛りだくさんです。参加無料です。

- ところ** 七ヶ浜国際村ホール
- 対象** 町内にお住まいの方、先着 40 名程度
- 申込** 6/6 (土)から 24 (水)まで、電話でお申し込みください。

国際ひろば

7/11 (土)
10:00-12:00

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。国際交流が好きの方、英語で話してみたい方、友だちを作りたい方、年齢やお住まい、国籍を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)

町営住宅入居者の募集

※詳しくは、募集要項をご覧ください。

●募集住宅と戸数 計 12 戸

地区住宅名	1LDK	2LDK	3LDK
菖蒲田浜	3	2	
花渚浜	3		2
吉田浜	1		1

●申込期間 6/1 (月) ~ 12 (金) (消印有効)

●募集要項の配布期間・場所

6/1 (月) ~ 12 (金) 8:30~17:15・役場

※土日を除く。郵送は行いません。

①申込資格 (条件すべてに該当する方)

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 158,000 円以下である。(障害者世帯等の場合は 214,000 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たてられる。

②単身申込資格 (①の条件すべてに該当し、以下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の程度が 1 級から 3 級まで
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
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

問 申込 県住宅供給公社入居管理課 ☎224-0014

問 建設課管理係 ☎357-7441



子育て支援センター

☎362-7731

みやぎリトル
ベビーハンドブック
を配布



宮城県では、出生体重が2,500g未満で生まれたお子さんの保護者が不安を感じることなく、成長を記録しながら子育てできるように「みやぎリトルベビーハンドブック」を作成しました。対象となる保護者でご希望の方は、お知らせください。

☎子ども未来課
☎357-7454

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



ストレスとむし歯

むし歯の原因といえば、甘い物のだらだら食いや歯磨き等の手入れ不足などが一般的ですが、中にはストレスが関係していることがあります。ストレスがかかった時に歯をくいしばることがありますが、その時、歯には細かいひびが入り、そこから菌が入り込み、むし歯の原因になることがあります。

また、ストレスによる緊張状態は、唾液の分泌が悪くなり、口の中の浄化作用を低下させてしまいます。むし歯予防のためにと、子どもが嫌がるのを無理じいして歯磨きしていませんか。その時の子どもは、まさしくストレスがかかった状態で、逆効果になっているかもしれません。

特に、低年齢のうちは嫌がることが多いので、音楽をかけるなど、遊び感覚を取り入れ、過度のストレスをかけない歯磨きができるといいですね。



発声から発語へ

まつぼっくり広場では、日常のあいさつや遊びの中での発声を大切にしています。発語への第一歩は、大人が子どもと一緒に声を出してみることです。絵本を見ながら簡単な単語を言ってみたり、かくれんぼ・おいかけっこなどで言葉のかけあいをしたりなど、楽しさを共感しながら発声を促しましょう。



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。

♥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。

●6/4(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

●6/1(月)、15(月) 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)

●6/17(水) 10:00～11:00

♥親子すまいるディ

是非お父さんも遊びに来てください。駄菓子屋さんの出店、新聞紙遊び、〇×クイズなど ※水ヨーヨープレゼント

●6/20(土) 9:30～11:30

♥あそぼ・あそぼ

ミニ七夕飾り作りと6月生まれのお誕生会です。

●6/23(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。今回は夏の縁日遊びに向け、おみこし作りをします。

●6/16(水) 15:30～16:30

♥父の日プレゼント作り

身近にある素材を使って、父の日のプレゼントを作ります。

●6/9(火) 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。但し、部品交換等で代金(100円～200円程度)がかかります。

●6/12(金) 10:00～12:00

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
6/25	1歳6カ月児健康診査	個別にお知らせ	R6.10.2～R6.12.10 生まれのお子さん
26	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)
7/7	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
15	2歳6カ月児 歯科健康診査		R5.11.4～R5.12.19 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 6/1、8、15、22㊟、26㊟、29㊟、7/6、7/13㊟、21㊟、27㊟、31㊟

- 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。

食育

アラカルト

栄養成分表示って何?



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

- その手は明日を紡ぐために 五十嵐 大/著
- 俺の恋バナを聞いてくれ 新川 帆立/著
- 拳の音が聞こえるか 岩井 圭也/著
- すべてが円くなるように 原田 マハ/著
- ふつうの家族 辻堂 ゆめ/著
- おひとりシニア、1年生 岸本 葉子/著

子どもの本

- どろぼう猫の宇宙会議 小手鞠 るい/作・早川 世詩男/絵
- ぺろりあまつぶごご3じ ごとう みづき/作・絵
- バスまだかな 北村 人/著
- きゅうしょくのじかん 加藤 休ミ/作・絵
- たけのこのびの一び かじりみな子/え・すとう あさえ/ぶん
- ごはんたいそう わたなべ あや/絵・五味 ヒロミ/作

※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『長編小説』

- シークレット・オブ・シークレッツ (上・下) ダン ブラウン/著
- チップス (上・下) 真山 仁/著

おはなし会 6/18㊟・7/16㊟ 10:30~ 生涯学習センター内キッズルーム

えほんのよみきかせ・手遊びのほか、紙芝居や英語のよみきかせをおこないます。どんなプログラムになるかは楽しみに！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☆ 6月のテーマは『雨』

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。

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで販売されている食品には、「栄養成分表示」が記載されています。「栄養成分表示」とは、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているかを一目でわかるようにしたものです。基本的には、「熱量(エネルギー)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5項目が表示されていますが、5項目に加えて、他の栄養成分が表示されている場合もあります。

●表示の単位 食品 100gあたり、100mlあたり、1食あたり等の含有量が表示されています。表示単位は食品ごとに異なるため、注意が必要です。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
熱量(エネルギー) 〇kcal	…①
たんぱく質 〇g	…②
脂質 〇g	…③
炭水化物 〇g	…④
食塩相当量 〇g	…⑤

①熱量(エネルギー)
生命の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。摂取と消費のバランスをとることが大切です。

②たんぱく質
骨や筋肉などをつくるものになったり、ホルモンの材料になるなど、生きていく上で不可欠な栄養素です。肉・魚・卵・大豆・大豆製品などに多く含まれます。

③脂質
細胞膜の主な成分で脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収を助けます。大切なエネルギー源ですが、とりすぎると肥満や心疾患のリスクが高まります。油・バター・マーガリンなどに多く含まれます。

④炭水化物
体の重要なエネルギー源で脳の主なエネルギーですが、とりすぎると体内で脂肪に変わり肥満の原因になります。ご飯・パン・麺・芋・砂糖などに多く含まれます。

⑤食塩相当量
食品中のナトリウム量を食塩の量に換算したものです。生きるために必要なものですが、とりすぎると高血圧や腎臓病、胃がんなどになるリスクが高まります。

※参考 成人1日の食塩相当量摂取目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

●栄養成分表示の活用 普段から「栄養成分表示」を見る習慣を身につけ、バランスの良い食事を基本にしつつエネルギー量や塩分量に注意しましょう。健康の維持・増進に役立つ情報を活用し、自分に合った食品選びを心がけましょう。

かくれ脱水に気をつけましょう！

かくれ脱水とは、自分では気づかないうちに体の水分が不足している状態をいいます。これからの季節は、気温がそれほど高くなくても湿度が高いため、知らないうちに体の水分が失われ、「かくれ脱水」が起こりやすくなります。

特に高齢者は、「のどの渴きを感じにくい」「脱水に気づきにくい」「体内の水分量が少なく脱水状態になりやすい」等の特徴があり、注意が必要です。

●このような症状に注意しましょう！

- 口の中や口唇が渇く
- 尿の回数が少なく、色が濃くなる
- 体がだるい、食欲がない
- めまい、ふらつき
- 筋肉痛、こむら返り

●喉が渇く前に水を飲む習慣をつけましょう！

皆さんは、意識的に水分を摂っていますか？脱水を防ぐために、次のことを意識してみましよう！

- 1日あたり1.2L～1.5L飲む（コップ約6杯分のイメージ）
 - お茶や水だけでなく、みそ汁や果物など食事からも水分を摂取する
 - 汗をかいたら、経口補水液やスポーツドリンク、味噌汁などで塩分やミネラルを補給する
 - エアコンや除湿器を使い、室温・湿度を調整する
 - 入浴前後に十分な水分補給をする
 - 寝るときは枕元に飲料を置く
- ※水分や塩分の摂取を制限されている方は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

高齢者のかくれ脱水は、本人が自覚しにくいいため、家族や地域の見守りが大切です。「いつもと違う様子」に気づいたら、早めの水分補給や声かけを行いましょう！小さな変化に気づくことが、重症化の予防につながります。日頃からのこまめな水分補給と周囲の見守りで、健康を守りましょう！

げんき はつらつ

地域包括支援センター

6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	10・24(水)	境) 浜楽会	9・16・23(火)
松) はまぎく会	4・18・25(水)	遠) かぶとむしの会	12・26(金)
菖) 花菖蒲の会	9・16・23(火)	遠) あんしんウォーク	8・22(月)
花) はなぶしまじゃらいん会	11・18・25(水)	汐) 悠々倶楽部	5・12・19(金)
吉) さくらの会	8・22(月)	汐南) しおさい南クラブ	5・19(金)
代) 元気よがさきの会	3・10・24(水)	亦) 亦来る会	11・25(水)
東) すこやか明神会	3・10・24(水)	笹) やまぼうしの会	11・25(水)
要・御) さわやかにぎにぎクラブ	1・15・29(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。

●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。

5/1現在の人口(前月比)外国人含む

男	8,582 (0)	転入	64
女	8,639 (-1)	転出	50
計	17,221 (-1)	出生	5
世帯数	7,018 (7)	死亡	20

災害義援金

4月30日現在

役場庁舎受付、七ヶ浜国際村、アクアリーナ、中央公民館に募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援ありがとうございます。引き続き、ご支援、ご協力をお願いいたします。 ☎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 2,369,464円
- ②令和6年9月能登半島大雨災害義援金 215,136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 町ホームページでも 確認できます。	<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 ●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</p>
休日の救急歯科 受付 9時～15時	<p>●6/7 歯科・アイザワデンタル 多賀城市下馬 5-5-30 ☎361-8180 ●6/14 きくちデンタルクリニック 塩竈市庚塚 30-82 ☎361-3368 ●6/21 城南歯科クリニック 多賀城市城南 1-19-22 ☎389-2008 ●6/28 森の風歯科クリニック 多賀城市高崎 3-11-22 ☎309-1855 ●7/5 こぐえ歯科クリニック 塩竈市旭町 18-11 ☎365-3728</p>
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	<p>●6/19 金 13時～15時30分 ●7/3 金 9時～11時30分 塩釜保健所 ●予約 8時30分～17時15分 (㊤㊶㊷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 ㊸予約 塩釜保健所疾病対策班 ☎363-5504</p>
♥くらしの相談	内容 他
人権相談	<p>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) ㊹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>
人権なんでも相談所	<p>配偶者やパートナーからの暴力、お年寄りや子どもへの虐待、会社等におけるセクシャルハラスメント、いじめや体罰など人権に関する悩みがありましたらお気軽にご相談ください。秘密は厳守されます。●6/3㊸ 10時～15時 上下水道庁舎2階 ※同日のその他の会場 仙台法務局塩竈支局、多賀城市社会福祉センター2階、松島町役場3階会議室、利府町町民交流館 ●主催 仙台法務局塩竈支局・塩釜人権擁護委員協議会 ㊹仙台法務局塩竈支局 ☎362-2338</p>
生活相談	相談委員 民生委員 ㊹長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
行政・生活相談	●6/9㊸ 10時～15時 上下水道庁舎2階
生活保護相談	●6/10・24㊸ 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) ㊹長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
無料法律相談	●7/9㊸ 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) ㊹総務課 ☎357-7436
消費生活相談	㊹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 ㊹東北財務局 ☎266-5703
ひきこもり相談	●月～金 8時30分～17時15分 ㊹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	●6/10㊸・23㊸ 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 ㊹健康福祉課☎357-7449
依存症関連専門相談	●6/16㊸ 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 ㊹健康福祉課☎357-7449
問題飲酒でお悩みの方 の相談会	●毎週㊸ 19時～20時 塩竈市公民館等 ●予約不要 ●費用無料 ㊹NPO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 ㊹県労働相談窓口 ☎214-1450

第32回みやぎ国際トライアスロン仙台ベイ七ヶ浜大会

6/28
日

8時~15時

沿道やゴール地点の「ながすか多目的広場」での皆様の
熱いご声援よろしくお願いします。
※当日は大会開催に伴い交通規制があります。詳しくは、各家
庭に配布しているトライアスロン交通規制チラシをご覧ください。
なお、大会当日は、花刈浜の小豆浜方面から「ながすか多目
的広場」に入ることができます。 ☎生涯学習課 ☎355-2231

皆様の熱い
ご声援を!!

●スタート時間	種目	(競技距離 S:スイム B:バイク R:ラン)
●8:00	ミドルディスタンス DATETORA70 エイジ	(S/2.25km B/52km R/15km)
●9:00	スタンダード エイジ・リレー	(S/1.5km B/39km R/10km)
●9:30	スプリント パラトライアスロン	(S/0.75km B/19.5km R/5km)
●9:40	スプリント エイジ・東北ユニバーシティスプリント・高校生	(S/0.75km B/19.5km R/5km)
●9:50	Enjoy&Safetyトライアスロン	(S/50m B/7.9km R/3km)
●12:45	キッズ&ジュニアトライアスロン	(小学生S/75m B/2km R/1.5km 中学生S/150m B/4km R/3km)



●おわびと訂正 広報七ヶ浜 5月号の3ページの写真の氏名に誤りがありました。正しくは「左から似内玲美(にたないれみ)さん、星美心(ほしみこ)さん、相澤遥妃(あいざわはるひ)さん」でした。おわびして訂正いたします。



杜若色 (かきつばたの「日本の伝統色」DIC グラフィックス㈱) 杜若にみる華やかな感じの紫をいう。あやめと比べて色も派手やかな感じがある。杜若とアヤメの違いは、杜若が水辺などで育ち、花びらの根本が白い。アヤメは陸地で育ち、花びらの根本は網目状である。

ス
ケ
ッ
チ

ぐるりんこという名称は、七ヶ浜にぴったりですね。他にもバスなどで使っているところがあるのかなと、インターネットで検索してもみつきりませんでした。当時、町内の小学生に名称を募集し、234件の応募の中から、呼びやすく、覚えやすく、オリジナリティがあると「ぐるりんこ」に決まりました。バスのデザインは、七ヶ浜中と向洋中美術部の皆さんから33件が寄せられ、海をテーマに爽やかなイメージのデザインが採用されました。ぐるりんこが乗せているのは、空気?や人だけでなく、皆さんのたくさんの思いも乗せて走っているんですね。



ウェブサイト

Instagram

X(Twitter)

LINE

YouTube