

広報
七ヶ浜

2026
7

6月7日の町消防団消防演習で宣誓する佐藤弦紀(さとうげんき)さん(要)。「良心に従って忠実に消防の義務を遂行することを厳粛に誓います。」と4名の新入団員を代表して、宣誓書を読み上げました。この後、第7分団の団員として、演技のポンプ操法でも雄姿を披露し、まさに「げんき、はつらつ!」

うみ・ひと・まち 七ヶ浜
TOWN OF SHICHIGAHAMA



いつ逃げる？ レベルで判断！

特集 新たな 警報等レベル

5月29日から警報のレベルなどの気象情報が大きく変わりました。気象庁が発表する警報・注意報などが見直され、大雨・河川氾濫・土砂災害・高潮の4種類の災害について、5段階の警戒レベルに応じた情報へと統一されました。

近年は気候の変化により、全国各地で猛暑日などをはじめ、ゲリラ豪雨や台風、大雨に伴う線状降水帯などが頻繁に発生し、その被害は激甚化しています。

6月早々には、台風6号が日本列島を縦断するなど、これから台風シーズンを迎える今、改めて、避難するタイミングなど、皆さんにぜひ、知っておいていただきたいのです。

100年で1・4度上昇

2025年3月に公表された気象庁の「日本の気候変動2025」、大気と陸・海洋に関する観測・予測評価報告書によると、1898年から2024年の間に100年当たりの日本の年平均

気温が1・4度上昇しました。特に大都市では、ヒートアイランド現象が加わることで全国平均を上回る割合で上昇し、東京では2・6度となるなど、都市化率が高いほど気温の上昇率も高くなっています。

ヒートアイランドとは、熱の島(heat island)の意味で、ビルやアスファルトで覆われた都市部の気温が、周辺の郊外に比べて島状に高くなる現象をいいます。

では、宮城県はどうなのでしょう。か。宮城県内で長期間観測している仙台市と石巻市のうち、仙台市は都市化の影響も大きく、年平均気温は東京と同じ2・6度でした。

ゲリラ豪雨とは？

急速に発達した雨雲(積乱雲)によって引き起こされる、短時間で非常に激しい局地的な大雨というゲリラ豪雨は、正しく局地的な大雨と表現されています。規模が小さく突発的であるため、予測が極めて難しいという特徴があります。

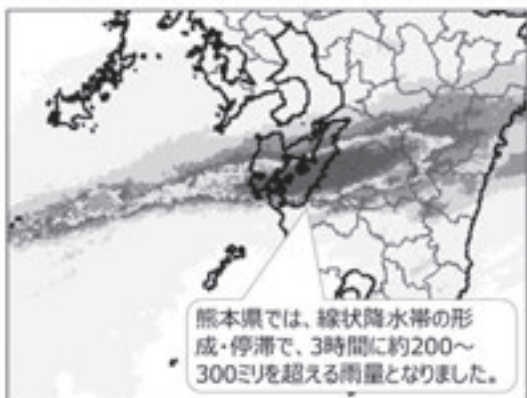
線状降水帯とは？

次々と発生する発達した積乱雲が列をなし、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される線状に伸びる強い降水域を線状降水帯といいます。

線状降水帯による顕著な大雨によって、毎年のように数多くの甚大な災害が発生しています。線状降水帯の発生メカニズムに未解明な点があることから、予測は難しいといわれています。

線状降水帯の例

令和2年7月4日6時までの3時間雨量(解析雨量)



1 20 40 60 80 100 120 150 mm (ミリ)

一方、海に面し、仙台市と比べて都市化の影響も小さい石巻市（グラフ1）は、1・4度と全国と同程度でした。海に面した七ヶ浜町は、石巻市に近いのかもしれない。

猛暑日は増え、冬日は減る

年平均気温が上昇すると、どのように変わってくるのでしょうか。年平均気温が上昇したことにより、真夏日（30度以上）、猛暑日（35度以上）、熱帯夜（夕方から翌朝までの最低気温が25度以上）の日数が増加し、逆に冬日（0度未満）の日数は減少しました。特に1990年代以降、高温となる年が頻繁になり、猛暑日や熱帯夜の日数も増加するなど、今後、極端な気温が急増すると予測されています。

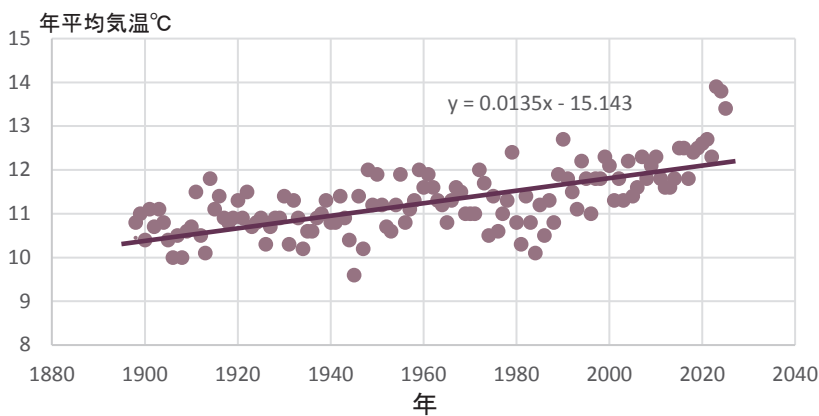
また、日本近海の100年当たり年平均海面水温1・13度、三陸沖では1・03度上昇しました。

気温の上昇により台風は強くなり、台風に伴う雨が増加しました。台風の接近・上陸時には、より深刻な高潮・高波が引き起こされる可能性があります。満潮時と重なれば海面水位はさらに上昇していきます。

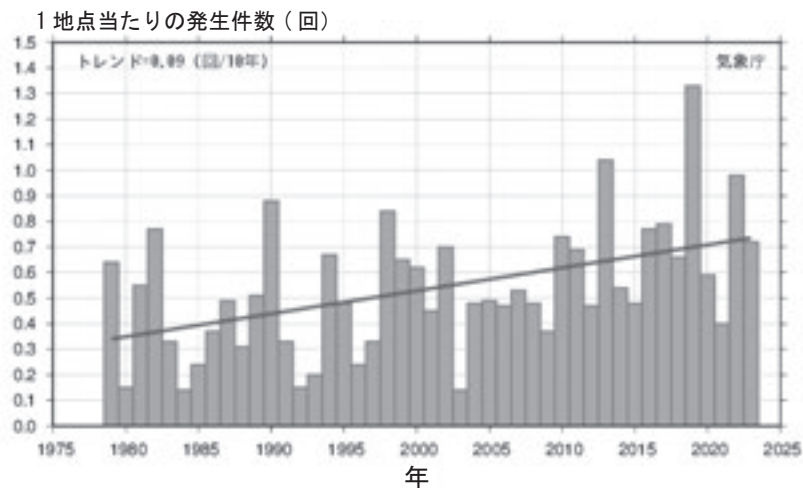
極端な大雨が増加

次に雨の量や降り方はどのように変わったのでしょうか。グラフ2は、東北地方「アメダス」1時

グラフ1 年平均気温長期変化傾向（石巻 1898-2025年）



グラフ2 東北地方「アメダス」1時間降水量30mmの年間発生件数



間降水量30ミリ以上の年間発生回数を表したものです。1時間降水量30ミリ以上とは、傘をさしていてもぬれるほどの雨の降り方です。このグラフからも、大雨の増加の様子がうかがえます。気象庁の全国約1300地点のアメダスで観測された降水量のデータによると、1時間の降水量80ミリ以上、3時間の降水量150ミリ以上、1日の降水量300ミリ以上といった大雨の発生頻度は、55年

前の1980年頃と最近10年間（2015〜2024年）を比較すると、約2倍になりました。これは、気温が高くなるほど大気を含むことができる水蒸気が増加するためです。気温の上昇に伴い、国内の極端な大雨の発生頻度が増え、雨も強く降るようになりました。また一方で、雨の降らない日数も増加しました。今後とも雨の降り方が極端な傾向が続くと予測されています。



※下表は、広報今月号の最後のページに、カラーで掲載しています。
町ホームページの新たな防災気象情報の運用についてもご覧ください。

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海面の上昇や 波の打上げによる浸水
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>				
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

避難のタイミングは レベルで判断

災害が起きる前に何をすべきか、
レベルごとにチェック！

時間推移のイメージ

数日～1日前

レベル1 早期注意情報

- ・災害への心構えを一段高める
- ・職員の連絡体制を確認する

半日～数時間前

レベル2 注意報

- ・ハザードマップ等で災害リスクを再確認する
- ・自治体から発表される避難情報の把握手段を再確認する

数時間～3時間前

レベル3 警報

- ・避難に時間がかかる高齢者等は危険な場所から避難する
- ・高齢者等以外の人も必要に応じて避難の準備や自主避難

2時間～0時間前

レベル4 危険警報

- ・危険な場所から全員避難する
- ※台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了

災害発生

レベル5 特別警報

- ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況
- ・今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する

避難の基準、シンプルに

この度の防災気象情報の見直しの背景は大きく二つありました。

一つは、大きな災害などの経験から、起きた災害に対応して追加、修正を重ねたことで複雑になり、分かりづらくなってしまったことでした。

もう一つは、分かりづらいために、情報を出しても住民の適切な行動に結びついていなかったことでした。

このため、この度の見直しは、いざという時の避難に生かされるよう、よりシンプルにわかりやすくしました。

主な変更点をみてみましょう。
4 ページの上の表をご覧ください。

① 警報・注意報に危険度を示すレベルが付きました

発表される警報・注意報の名称に「レベル」が付けられました。避難行動と直結するレベルが色（レベル2は黄、3は赤、4は紫、5は黒）とともに表示されるので、避難判断の目安が明確になりました。色については裏表紙をご覧ください。

【変更例】

旧「大雨警報」
新「レベル3大雨警報」（赤）

② レベル4「危険警報」が新設されました

レベル5に対応するのが「特別警報」、レベル3が「警報」、レベル2が「注意報」に統一され、レベル4に対応する情報として、危険な場所から避難が必要な状況であるレベル4として「危険警報」が新設されました。

レベル4までに危ない場所から避難することが、命を守ることにつながります。

【変更例】

旧「土砂災害警戒情報」
新「レベル4土砂災害危険警報」

③ 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります

川の情報も整理され、これまでの洪水注意報や洪水警報はなくなり、国が管理するような大きな川は、川ごとに「氾濫」の注意報や警報、氾濫特別警報が発表されます。

【変更例】

旧「洪水警報」の「洪水予報河川」
新「レベル3氾濫警報」
(阿武隈川、名取川など、全国約400の大河川の氾濫)

旧「洪水警報」の「洪水予報河川以外の河川」

新「レベル3大雨警報」
(砂押川、梅田川など、中小河川の氾濫と浸水)

④ 浸水害と土砂災害を分離

これまで、浸水害と土砂災害については、「大雨特別警報（浸水害）」、「大雨特別警報（土砂災害）」とカッコ内でのみ呼び分けられていました。

今後は「レベル5大雨特別警報」「レベル5土砂災害特別警報」というように明確に分けられます。

このあとどうなる？ をチェックしよう

警報等の情報が発表された際には、危険度を地図上に示したキキクルや、今後の危険度の推移を示した時系列情報（明日までの警報等の見通し）などを、気象庁ホームページで確認してください。



キキクル

▼キキクル画面イメージ 10分ごとに更新される



▼時系列情報（明日までの警報等の見通し）

項目	8:00	8:10	8:20	8:30	8:40	8:50	9:00	9:10	9:20	9:30	9:40	9:50	10:00	10:10	10:20	10:30	10:40	10:50	11:00	
大雨特別警報																				
大雨特別警報																				
大雨特別警報																				
大雨特別警報																				

災害の情報をためにチェック

いざという時は、慌てず、落ち着いて行動することが身を守ることにつながります。

そのためには、あらかじめ町の「内水ハザードマップ」で、身近な危険箇所を把握しておくことも大切なことです。

災害の情報は、テレビやラジオ、インターネット、町の防災無線などで素早く伝えられます。

危険が迫りくるとき、こうした情報をためにチェックし、安全に安心して行動しましょう。

漁師の妻として発表

あかま じゅん

赤間 淳さん（吉）

世界小規模漁業会議で事例発表、宮城県漁協七ヶ浜支所女性部部长

4月下旬にタイで開催された世界小規模漁業会議に、デレーニ・アリーン先生（東北大学東北アジア研究センター教授、花渚浜在住）のグループの一人として参加させていただきました。

この会議は、世界各国から漁業者や研究者などが集まり、先進事例や共通の課題について、様々な視点から話し合う会議です。私は海苔養殖に従事する漁師の妻の立場で発表してきました。

東日本大震災による被害と復興、温暖化による海苔や漁獲の減少などの課題をはじめ、漁協女性部の一員として、環境に優しい「わかしお石鯛」の普及に取り組んでいることを話しました。

せっけんの普及活動を通して海の環境問題にも関心を持ってほしいこと。また、人の体は食べ物が基となってできていることから、魚を食べる、わかめを食べる。日本人の体に合い、健康にも良い和食を広める取り組みをしていることも発表しました。

発表した後は、皆さんの発表をずっと聞いていたんですが、皆さん、漁師以上に真剣に海のことやこれから先のことを考えているんですね。

世界中から参加して議論しているようすをワクワクしながら聞いていました。会場の皆さんも目をキラキラ輝かせながら聞いていて、すごく感動しました。参加できて良かったと思います。

自分が楽しめる場所を見つける

私は、そもそも漁業が好きじゃないんですよ。好きなことを仕事にできるというのは難しいでしょ。私にとっての漁業は生活するためのなりわ



左から赤間さん、デレーニ・アリーンさん、ルビヤイ・マーガレット・ナカトさん（ウガンダ）

いだから。その好きじゃないことをする中で、いかに自分が楽しめる場所を見つけるかなんです。わかしお石鯛もその一つです。

漁協女性部としては、将来、魚などを使った加工品を販売できたらと思っています。自動販売機で刺身や海苔の佃煮なども売ってみたいな。

それから、今、防災士の勉強をしようと思っています。防災士になりたいわけではなく、防災で何が大事なのかを知りたいだけなんです。

個人的な目標としては、七ヶ浜の漁協女性部が宮城県で一番初めに防災食に取り組み、七ヶ浜の学校や幼稚園、保育所などに卸して、防災訓練などの機会に食べてもらうことです。

近い将来、必ず来ると言われている地震に備え、防災のことも環境と同じくらい伝えていきたいんです。

最近、70代の方に「仕事は好きじゃないからこそ、丁寧にできるんだよ。」と言ってくくださった方がいたんです。そうなんだ！と日々納得しています。

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。



多賀城・七ヶ浜商工会女性部 若手後継者等育成事業講習会

当日ワインの試飲も有ります。入場無料です。

- とき 7月17日(金) 18時～20時
- ところ 多賀城市市民活動サポートセンター大会議室
- 講師 ブエンモスト(株)宮城縣七ヶ浜ワイナリー 箱崎 舞氏「チリワインとの出会いから醸造家になるまで」
- 定員 50名(先着)(20歳以上どなたでも参加可能です)
- 申込 多賀城・七ヶ浜商工会
電話にてお申し込みください。☎365-7830



仙台駐屯地夏まつり

今年も売店や花火の打ち上げの他、いろいろなイベントを計画。祭りの最後を彩る打ち上げ花火は、昨年より大幅に打ち上げ数を増加しますのでご期待ください。

- とき 7月25日(土) 13:00～20:30
- ところ 陸上自衛隊仙台駐屯地
- 申込 仙台駐屯地指令職務室広報班 秋元
☎231-1111 FAX231-1128
Eメール pr-sendaigsvc@inet.gsdf.mod.go.jp



国立県営宮城障害者職業能力開発校

1. オープンキャンパス

- とき 7月18日(土) 9:00～11:40、13:00～15:40
- ところ 宮城障害者職業能力開発校(仙台市青葉区台原5丁目15-1)
- 対象 身体障害、知的障害、精神障害をお持ちの方、若しくは難病患者の方、御家族、関係機関
- 内容 概要説明、施設見学(寮を含む。)、訓練体験、個別相談
- 申込方法 当日参加も可能ですが、事前に電話、FAX、メールでお申込みください。

FAXまたはメールの場合は、希望の科と日時、氏名、連絡先、お住いの市町村、参加人数、来校手段、配慮事項(手話通訳、筆記通訳、移動介助など)を記入してください。

2. 受講生募集

- 科名(定員) ①パソコン基礎科(5) ②職域開発科(10)
- 訓練期間 10月6日(水)～令和9年3月10日(水)
- 募集期間 7月1日(水)～31日(金)
- 選考日・場所 ①9月2日(水)、②8月26日(水)・同校
- 対象 ①重度視覚障害者で身体障害者手帳所持者または手帳申請中の方
②精神障害者保健福祉手帳所持者または手帳申請中の方
- その他 寮を希望の方には、選考日に入寮審査も併せて実施します。
- 申込 ☎233-3124 FAX 233-3125
E-mail: syokn@pref.miyagi.lg.jp
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



7/11
(土)

ヤーンアライブ バザー

10:00～14:00

- ところ ヤーンアライブ(花渚浜上清水沢27-2)

手編みの服からひざ掛け、帽子、手袋などの小物まで、お手頃な価格で販売します。

●申込 ヤーンアライブ 遠藤 ☎090-4479-0407

応募方法 答え・住所・氏名を明記の上、7/17(金)まで、ハガキまたはメールでご応募ください。
(kouhou@shichigahama.com) 6月号の答えは、(ウ)
Q 危険な場所から必ず避難するのはどのレベルまで?
(ア)レベル3 (イ)レベル4 (ウ)レベル5

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。

7/26
(日)

七の市

8:00～12:00
花渚浜多目的広場

- 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。
●申込 七の市実行委員会 ☎070-5099-7337

7/15
(水)

毎月第3(水)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
「花渚浜魚市場」

- 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



いきいきサロン代ヶ崎 25 年

5 月 16 日のいきいきサロン代ヶ崎の 25 周年記念式典で、こんがらがりそうな頭と手の体操に、つい笑顔がこぼれる小泉田鶴（こいずみたづ）さん●七ヶ浜町の先駆けとなり、立ち上げられたこのサロンも四半世紀となり、会長の伊藤喜幸（いとうよしゆき）さんは、「振り返ると 3.11 やコロナ禍もあり、ここまで来るのに順風満帆ではありませんでしたが、皆様のご協力のおかげで乗り越えることができました。」と感無量の様子。代ヶ崎浜地区のだんらんのひとときは、これからも続きます。

若返るための体操！

5 月 25 日に母子健康センターで、七ヶ浜町オトコ塾（写真右中、右下）がスタートし、90 歳の方を最高齢に 16 名の“塾生”による、フレイル予防と若返り？への挑戦が始まりました●フレイルとは、高齢期になって、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能など）が低下した状態をいいます●オトコ塾全 5 回シリーズの第 1 回は、脂肪や筋肉量を測る高精度体成分測定や足底バランス測定などで自身のフレイル度を把握し、早速、若返り？ための体操に取り組みました●健康運動指導士（株式会社現代けんこう出版）の杉村嘉邦（すぎむらよしくに）さんは、「男だけを対象とした講座は全国的にも珍しい。皆さんはまだフレイルではありませんが、要介護になってしまうと、なかなかフレイルに戻るのには難しいんです。しかし、早くフレイルに気づくと健康に戻ることができます。5 回目でもう一度測定しますので頑張りましょう！」と激励しました●参加者全員が「楽しかった」と答えたオトコ塾、5 回目の 9 月の測定で見事オトコっぷりをあげられるか、乞うご期待！

県教育長から感謝状

5 月 19 日に鈴木こず恵さん（菖）が、家庭・地域・学校の協働による子どもの健全育成に尽力された功績が認められ、宮城県教育委員会教育長から感謝状が贈られました●鈴木さんは、平成 31 年から地域学校協働活動推進員、地域コーディネーターとして、学校と地域間の情報共有やボランティアとしての働きかけ等を行う活動の他、自らも読み聞かせや調理実習、見守りボランティア等として活動しています●その様子は、広報しちがはま 2025 年 4 月号の特集「地域学校協働活動」で紹介しています。





亦楽小で10キロある1億円のレプリカを持つ伊丹遥（いたみはるか）さん

教科書だけでは学べない

税金の大切さを知ってもらおうと、5月28日から6月1日まで町税務課職員による租税教室が町内3小学校の6年生を対象に開かれました●ちょうど、この時期は、社会科の授業でも税金について学ぶ頃で、町としても絶好の機会●消費税に始まり、自動車税など、暮らしの中に50種類もの税金があることや、その税金で道路などの公共施設が維持されていることなどを学びました●また、小学生1人が卒業するまでに553万円の税金が使われていることなど、教科書だけでは学べない話に子どもたちは興味津々でした。



いかに負けるか！？

5月23日に町内3つの小学校で小学校地区民合同大運動会が開かれ、子どもたちと地区の皆さんが交流を楽しみました●亦楽小（写真左）の障害物競走では、最初の関門がじゃんけん地区の皆さんと子どもたちの対決です。子どもたちが勝つと次に進めますので、地区の皆さんにとっては、子どもたちかわいさに、いかに負けるかが勝負のよう！？●松ヶ浜小（左下）の地区対抗大玉ころがしでは、「菖蒲田だもの」と書かれたお揃いのTシャツで保護者の皆さんが奮闘、大歓声が沸き上がりました●汐見小（下）の地区対抗大玉転がしの球は、ひときわ大きく、なかなか転がすのが難しそう！●皆さん、ドキドキワクワク、笑顔あふれる楽しい一日を過ごしました。



叙勲おめでとうございます

瑞宝双光章



さとう けい
佐藤 圭さん(汐)
元陸上自衛隊1等陸尉

佐藤さんは、駐屯地の物資調達や隊員の給与等、財務・経理業務を担う会計課部隊として、東日本大震災時には被災地への救援物資支援にも尽力、長年にわたり著しく危険性の高い業務に精励された功績が認められたものです。

旭日双光章



さとう かじのぶ
佐藤 梶信さん(亦)
元七ヶ浜町議会議員

佐藤さんは、6期24年3カ月にわたり町議会議員として、町議会議長をはじめ、総務、産業建設、総務産業の常任委員長、監査委員を歴任され、町の発展と町民福祉の向上等に尽力され、地方自治の進展に寄与された功績が認められたものです。

瑞宝小綬章



くわぞえ つぎお
桑添次男さん(汐)
元陸上自衛隊東北補給処総務部長

桑添さんは、元陸将補、第15善通寺普通科連隊連隊長をはじめ、武器、通信、食糧等の補給を担う関西補給処や東北補給処の総務部長を歴任され、長年にわたり国の安全等に尽力された功績が認められたものです。

おめでようびげんます

●民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰

(一)内、在職年数

高橋和子(たかはしかずこ)さん

(21年、吉)

土井義子(どいよしこ)さん

(18年、代)

遠藤敬一(えんどうけいいち)さん

(15年、花)

佐藤篤子(さとうとくこ)さん

(15年、境)

●東北管区行政評価局長表彰(5月29日)

瀬戸源市(せとげんいち)さん(行政相談委員、東)

健康

障害者健診を受けてみませんか

身体機能の低下を早期に見出し、二次障害の予防、生活機能の維持・改善を図ることを目的に健診を実施しています。

健診では、問診、計測(筋力・関節の動き・移動機能等)、医療相談・生活面のアドバイスが受けられます。

●とき 水曜日(日時は相談の上、個別に調整します。)

●ところ まなウェルみやぎ(名取市美田園2丁目1番地4)

●対象 在宅で生活する身体障害者手帳(肢体不自由)をお持ちの18歳以上の方

●費用 無料

●問 申込 宮城県リハビリテーション支援センター ☎ 784・3592

税・年金・保険

7月に通知書を郵送します

納期限の厳守をお願いします。

①国民健康保険税納入通知書

②介護保険料納入通知書

③後期高齢者医療保険料納入通知書

②と③の特別徴収(年金天引き)に該当する方には、特別徴収開始通知書を郵送します。

●問 税務課住民税係 ☎ 357・7452

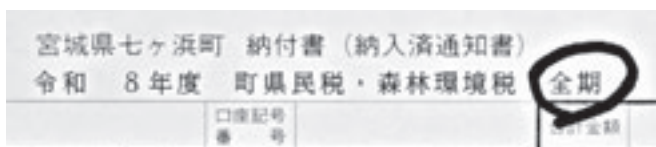
町県民税・森林環境税の納付書をご確認ください

6月10日(注)に、該当の方へ令和8年度町県民税・森林環境税の税額通知書と納付書を発送しました。

同封した納付書は、第1期から第4期までの期ごとの金額が記載された4枚と、「全期(写真)」と記載された4期分の合計額が記載された1枚です。

1期ごとに納付される方は、二重納付を防ぐため、「全期」と記載された納付書を破棄していただくようお願いいたします。

●問 税務課住民税係 ☎ 357・7452



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、該当する方は、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。

☎ 国税務課固定資産税係 ☎ 357・7451

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、その後の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。

☎ 国税務課固定資産税係 ☎ 357・7451

国民年金保険料免除等の申請

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる制度があります。万一、保険料の免除や猶予を受

けずに未納の状態、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

手続きは、役場の国保年金係や年金事務所、オンラインでも申請することができ、申請書は、窓口にて備え付けてあります。

令和8年7月からの免除等の受付は令和8年7月1日から開始され、令和8年7月から令和9年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

※過去2年（申請月の2年1か月前の月分）まで申請できます。過去2年間に未納期間がある方はご相談ください。

☎ 町民生活課国保年金係 ☎ 357・7446 または、ねんきんダイヤル ☎ 0570-051165

「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」の更新

現在、お手持ちの「資格確認書」の有効期限は、7月31日までです。

国民健康保険の方

マイナ保険証（マイナンバーカードを保険証として利用できるよう登録したもの）をお持ちでない方には「資格確認書」を送付します。これまでも同じく医療機関等で提示してください。

現在、マイナ保険証をお持ちの方は、そのままご使用ください。なお、7歳未満でマイナ保険証をお持ちの方には郵送物はありません。70歳以上の方には窓口負担割

合の更新のため「資格情報のお知らせ」を郵送します。

後期高齢者医療保険の方

マイナ保険証（マイナンバーカードを保険証として利用できるよう登録したもの）をお持ちでない方、85歳以上の方（マイナ保険証連携済みを含む）には、「資格確認書」を送付しますので、これまでも同じく医療機関等で提示してください。

85歳未満の方で現在マイナ保険証をお持ちの方は、「資格情報のお知らせ」を郵送します。マイナ保険証をそのままご使用ください。

※「資格情報のお知らせ」は普通郵便で、「資格確認書」は簡易書留で7月中旬に郵送します。受領後は必ず封筒を開封し、ご確認ください。不在等によりお手元に届かない方は、お問い合わせください。

☎ 郵送物について、町民生活課国保年金係 ☎ 357・7446 その他の後期高齢者医療の制度等について、宮城県後期高齢者広域連合 ☎ 266・1021

介護保険負担割合証の交付

要介護認定を受けている方全員に、利用者負担割合（1割、3割）が表示された「介護保険負担割合証」を7月下旬に送付します。

介護保険被保険者証と介護保険負担割合証は一緒に保管し、介護保険サービスを利用する際には、必ず2枚一緒にサービス事業所や施設に提示してください。

●有効期限 令和8年8月1日（令和9年7月31日）

☎ 長寿社会課介護保険係 ☎ 357・7447

7/31 (金) 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増算されます。 ☎ 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			1期	2期	3期					4期		
●軽自動車税			全期									
●国民健康保険料				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

7/12 (日) 7/9・23 (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



10月から町武道館の利用料金が変わります

耐震化工事と大規模改修工事が終了し、リニューアルした町武道館の利用料金が10月1日利用分から次のとおり変わります。

(1) 施設

区分	新料金 (旧料金)
午前(9:00~12:00)	1,500円 (880円)
午後(13:00~17:00)	2,000円 (1,170円)
夜間(17:30~21:30)	2,000円 (1,170円)
時間外(1時間につき)	500円 (290円)

(2) 設備

名称	区分	新料金 (旧料金)
暖房	1台1時間につき	110円 (110円)
冷房	1時間につき	600円 (-)

問 料金改定に関して、生涯学習課 ☎355-2231
施設利用に関して、アクアゆめクラブ ☎357-7920

くらし

歴史資料館の催し ①～③

問 歴史資料館 ☎365・5567 月休館

① 資料館クイズラリー 「じょうもんだい」に挑戦!

歴史資料館や町内の施設に設置した七ヶ浜の歴史に関するクイズに答えて、スタンプを集めよう! すべての場所を巡った方には数量限定でオリジナルグッズをプレゼントします!

- 期間 7月18日(土)～8月30日(日)
- 受付時間 資料館・ながすか多目的広場 9時～15時30分
観光交流センター 10時～15時30分
- 参加無料 ※どなたでも参加できます。
- 台紙配布場所 歴史資料館、観光交流センター、ながすか多目的広場(管理棟)
- ※各施設の休館日は、クイズラリーは休みです。

② だいき歴史体験教室

- 歴史資料館所蔵の昔の資料に触れ、モノづくりを体験します。
- とき 7月26日(日)・8月2日(日) 10時～正午
- ところ 歴史資料館 研修室
- 内容 7月26日 石器づくり

8月2日 資料館のお仕事体験

- 参加無料
- 対象・定員 小学生各回15名程度 ※保護者と一緒の参加、お子さんのみの参加、いずれも可
- ※詳しくは、小学校を通じて配布するチラシをご覧ください。

③ 二市三町連携事業 縄文土器作り教室

- 粘土でオリジナルの縄文土器を作ります。
- とき・ところ
土器作り 8月9日(日)10時～正午
塩竈市公民館、松島町文化観光交流館アトレ・るホール
- 土器焼き 10月12日(月) 9時30分～13時 大木団具塚遺跡公園
- 定員 町内在住の小学生と保護者4組程度
- ※二市三町で計28組
- 参加費 小学生と保護者各1名で800円(粘土代)、1名追加につき400円
- 募集受付 7月7日(火)～17日(金)
- 申込 二次元コード、または電話でお申し込みください。



要約筆記者養成講座受講生募集

聴覚に障害のある方にその場の情報を文字で伝えるのが、要約筆記です。

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。問 建設課 ☎357-7441

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。問 総務課 ☎357-7436

試験区分	職種	採用予定数	申込期間
初級 (高卒程度)	行政職、 行政職(障害者対象) 土木、建築	若干名	7月1日～ 8月3日
上級 (大卒程度)	行政職 (障害者対象)		

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)


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。

プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日(火)の3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)

公益財団法人宮城県市町村振興協会



町の面積、
0.01 km²減りました

国土地理院が実施した全国都道府市区町村別面積調において、七ヶ浜町の面積が、0.01 km²減って、13.18km²になりました。
(令和8年4月1日時点)

- 対象 県内在住で、講座修了後に登録試験を受験し、要約筆記者として登録し活動する意思のある方。パソコンコースは、Windows 11のOSのパソコンを持参でき、基本操作、タッチタイピングができる方
- とき 10月4日(令和9年11月の主に日曜日(1コース84時間))
- ところ みやぎハートフルセンター
- 定員 ※両コースの受講可。
- 手書きコース10名(書類選考あり)
- パソコンコース10名(9月6日(日)に入力技術を確認する選考試験あり)
- 参加無料(テキスト代実費、5020円)
- 申込 8月17日(日)必着で、申込用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、Eメールで。詳細はホームページをご覧ください。
- 事前説明会(事前申込制)
 - とき 7月25日(土) 10時30分～11時30分
 - ところ みやぎハートフルセンター、またはz.o.mミーティングチャシの二次元コードまたは電話、FAX、メールで、氏名、市町村、連絡先をお知らせください。説明会チラシ
- 申込 宮城県聴覚障害者情報センター(みやぎポみやぎ)

☎ 393・5501 fax 393・5502
yousei@mimisuppo-miyagi.org



- 対象 県内在住で、講座修了後に登録試験を受験し、要約筆記者として登録し活動する意思のある方。パソコンコースは、Windows 11のOSのパソコンを持参でき、基本操作、タッチタイピングができる方
- とき 10月4日(令和9年11月の主に日曜日(1コース84時間))
- ところ みやぎハートフルセンター
- 定員 ※両コースの受講可。
- 手書きコース10名(書類選考あり)
- パソコンコース10名(9月6日(日)に入力技術を確認する選考試験あり)
- 参加無料(テキスト代実費、5020円)
- 申込 8月17日(日)必着で、申込用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、Eメールで。詳細はホームページをご覧ください。
- 事前説明会(事前申込制)
 - とき 7月25日(土) 10時30分～11時30分
 - ところ みやぎハートフルセンター、またはz.o.mミーティングチャシの二次元コードまたは電話、FAX、メールで、氏名、市町村、連絡先をお知らせください。説明会チラシ
- 申込 宮城県聴覚障害者情報センター(みやぎポみやぎ)

☎ 393・5501 fax 393・5502
yousei@mimisuppo-miyagi.org



視覚障がい者情報交流会

懇談会、福祉用具等の紹介と体験等もあります。
お菓の正しい飲み方について

- とき 7月2日(土) 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
- 楽しく「しの笛」入門編
- とき 7月9日(土) 13時～15時30分
- ところ 塩竈市公民館中会議室

自衛官等募集

- 募集種目(締切日)
 - 一般曹候補生(9月1日(土))
 - 1次試験(WEB試験) 9月16日(水)～23日(水)
 - 2等陸・海・空士(9月7日(日))
 - WEB試験 9月16日(水)～23日(水)
 - (別日に口述試験等あり)
 - 航空学生(8月28日(金))
 - 1次試験 9月19日(土)、26日(土)
- 自衛官等採用に関する説明会を7月と8月頃に開催予定ですので、詳細は下記二次元コードからお問い合わせください。

☎ 284・5001



7月は“社会を明るくする運動”

犯罪や青少年の非行防止、罪を犯した人の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築くために行う全国的な運動です。

- 保護司による電話相談の受付
お気軽にご相談ください。秘密はかたく守ります。
- 保護司名(順不同)
 - 渡邊淳(菖) ☎357-2224 紀野国俊道(松) ☎357-2332
 - 稲妻とし江(吉) ☎357-2828 古田厚子(汐南) ☎357-6941
 - 佐藤正昭(汐南) ☎369-3307 佐藤真也(汐) ☎354-1264
 - ☎社会を明るくする運動実施委員会(長寿社会課内) ☎357-7448

感動が生まれる舞台へ

国際村ホールバックステージツアー2026
普段、見る機会の少ない七ヶ浜国際村の舞台裏を国際村スタッフが案内します。ステージ、調光室(照明)、調整室(音響)、ピンスポット室、天井裏、楽屋など見どころいっぱいのツアーです。実際に光や音を操る体験ができるまたとないチャンスです。

- とき 8月9日(日)14:00～15:00 受付20分前、所要時間 約60分
- 料金 無料(申込制)
- 定員 10名程度
- 募集受付 7月6日(日)～
- 申込 七ヶ浜国際村 (休館) ☎357-5931

熱中症予防のポイント!

熱中症とは? 高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状をおこす病気です。屋外だけでなく室内でも熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

予防のポイント

- エアコンや扇風機で温度を調節しましょう。(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- 遮光カーテンやすだれを利用しましょう。
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- 外出時には日傘の使用や帽子を着用しましょう。
- 無理をせず、こまめに休憩しましょう。

- 通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
- こんな時はためらわず救急車を呼びましょう。
- 自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く動けない、応答がおかしいとき。

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

☎塩釜地区消防事務組合消防本部 警防課救急対策室 ☎361・1612

甲種防火管理新規講習

- とき 8月19日③、20日④
- ところ グランデイ21 宮城県総合運動公園 会議室

熱中症特別警戒アラートが発表されたら

熱中症特別警戒アラートとは

過去に例のない危険な暑さにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に発表されます。

●発表基準 県内すべての暑さ指数情報提供地点(18箇所)で、暑さ指数(WBGT)35以上が予想される場合 ※暑さ指数(WBGT)とは気温・湿度・日射・輻射、風の要素を基に算出される指標です。

●発表のタイミング 前日午後2時頃(前日午前10時頃の予測値で判断) ※環境省熱中症予防情報サイトでも確認できます。

●発表された時の対応

- ・空調が効いている室内等の涼しい環境で過ごす
- ・こまめな休憩や水分補給、塩分補給
- ・身の回りの高齢者や子どもなどの熱中症にかかりやすい方々への見守り・声かけの徹底を
- ・運動やイベントの開催等は、熱中症対策が徹底できているか確認、中止や延期等を検討する

●クーリングシェルター

町では、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、暑さをしのぐ場所“クーリングシェルター”として「生涯学習センター」と「七ヶ浜国際村」を開放します。 ※自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

☎町民生活課環境生活係 ☎357-7455

- 受付期間 7月16日③～7月29日④
- ☎ 申込 日本防火・防災協会 ☎03・6263・9903
- 不当要求等無料出張相談所
- 無料相談・秘密厳守・予約不要・安心してご相談を

民事介入暴力担当弁護士や宮城県警察本部警察官等が不当要求等に関する困りごと相談に何でも応じます。

- とき 7月16日③ 13時～16時
- ところ 多賀城市文化センター 2階 児童創作室
- 相談内容 様々な不当要求等問題に関する困りごと

- ・ 不当な金品要求、債権取立、ヤミ金融
- ・ 飲食店等に対する用心棒料等要求
- ・ 交通事故等への示談介入
- ・ 書籍購読要求
- ・ エセ右翼、エセ同和問題等
- ・ 暴力団組織からの組抜け
- 相談員
- ・ 弁護士(仙台弁護士会民事介入暴力及び業務妨害対策委員会)
- ・ 警察官(宮城県警察本部刑事部組織犯罪対策第一課)
- ・ 相談委員(公益財団法人宮城県暴力団追放推進センター)
- ☎ 公益財団法人宮城県暴力団追放推進センター ☎215・5050
- ☎ 宮城県警察本部刑事部組織犯罪対策第一課 ☎222・8930

このマークはなに?



聴覚障害者標識 (聴覚障害者マーク)

聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示は義務です。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。(内閣府 障害者に関するマークの一例から抜粋)

☎健康福祉課障がい福祉係 ☎357-7449

7/1 - 11/2 みやぎの 21 町村応援キャンペーン

宮城県町村会では、県内町村の魅力を発掘し発信していただくため、今年も「みやぎの 21 町村応援キャンペーン」を開始します。

県内 21 町村のうち、お住いの町村以外のお店や施設（コンビニや駐車場代は除く）で、合計 2 千円以上を消費して応募すると、抽選で 300 名の方に 5 千円相当の町村特産品が当たるキャンペーンです。市での消費は応募の対象外です。

●**応募方法** 応募用紙による郵送、またはインターネット専用フォームから応募ください。

●**応募締切** 11 月 2 日㊦ ※消費は 10 月 31 日㊧まで

問キャンペーン事務局（株式会社ユーメディア内

☎090-1506-9550 平日 9 時～17 時

成人式実行委員 募集

令和 9 年 1 月 10 日㊨に七ヶ浜国際村で開催する成人式の企画やお手伝いをしていただける実行委員（成人式対象者）を募集します。

ぜひ、思い出に残る成人式となるよう友人同士お誘い合わせの上、ご参加ください。

●**対象** 平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方

※成年年齢が 18 歳になりましたが、七ヶ浜町ではこれまでどおり 20 歳の方を対象に成人式を開催します。

問生涯学習課 ☎355 - 2231

介護保険負担限度額認定証の交付

問長寿社会課介護保険係 ☎357-7447

介護保険施設サービス（特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院）やショートステイなどを利用する際に、食費と居住費の自己負担が軽減されます。対象となる方は、下記の要件を満たす方。また、介護保険負担限度額認定証の交付を受けるためには、申請が必要です。

利用者負担段階	対象者	預貯金等の資産要件
第 1 段階	・本人と世帯全員（世帯分離している配偶者も含む）が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ・生活保護の受給者	単身 1,000 万円以下 夫婦 2,000 万円以下
第 2 段階	本人と世帯全員（世帯分離している配偶者も含む）が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が 82.65 万円以下の人	単身 650 万円以下 夫婦 1,650 万円以下
第 3 段階①	本人と世帯全員（世帯分離している配偶者も含む）が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が 82.65 万円超 120 万円以下の人	単身 550 万円以下 夫婦 1,550 万円以下
第 3 段階②	本人と世帯全員（世帯分離している配偶者も含む）が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が 120 万円超の人	単身 500 万円以下 夫婦 1,500 万円以下

■利用者負担段階と負担限度額（日額）【8 月 1 日から負担限度額が改正されます】

利用者負担段階	食費		居住費等			
	短期入所サービス	施設サービス	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室
第 1 段階	300 円	300 円	880 円	550 円	550 円 (380 円)	0 円
第 2 段階	600 円	390 円	880 円	550 円	550 円 (380 円)	430 円
第 3 段階①	1,030 円	680 円	1,370 円	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 円
第 3 段階②	1,360 円	1,420 円	1,470 円	1,470 円	1,470 円 (980 円)	530 円

●在宅で暮らす方との食費・居住費に係る公平性や負担能力に応じた負担を図る観点から、令和 8 年 8 月から利用者負担額が左記のとおりとなります。

●（ ）内の金額は、介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の負担限度額

宮城東部衛生処理組合 職員採用試験

試験区分 上級

●職種 行政職(事務)

●人数 若干名

●受験資格 平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

試験区分 初級

●職種 行政職(電気)

●人数 若干名

●受験資格 次の①②の要件を満たす人

①平成3年4月2日以降に生まれた人

②学校教育法に基づく高等学校以上の教育課程を卒業した人または令和9年3月に卒業見込みの人

●試験日 第1次試験 8月30日

●会場 宮城東部衛生処理組合

●受付期間 7月1日(水)～31日

●(金) (郵送の場合は7月31日(金)必着)

●申込用紙・試験案内等 7月1日(水)から、組合ホームページへ掲載と組合事務局窓口にて配布します。(郵送可)

●宮城東部衛生処理組合事務局
総務係 ☎368・6017

子育て

就学援助制度・奨学資金の貸付

就学援助制度

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、学用品費や給食費等の一部を町が助成する制度です。

奨学資金の貸付け

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付けを行っています。

どちらも随時申請を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

●教育総務課 ☎357・7440 または町ウェブサイトをご覧ください。

予防接種

①乳幼児予防接種費用助成

里帰り出産等で町の指定外医療機関(県外等)で予防接種を受ける場合、対象者や保護者の費用負担を軽減するため、費用を町で指定している基準額を上限として助成します。

予防接種を受けた場合は、いったんその医療機関にお支払いいただき、後日、町が対象者や保護者にお支払いします。

対象の確認や事前の手続きが必要ですので、子ども未来課に事前に連絡の上、接種の2週間前ま

でに申請してください。

●対象者 予防接種を受ける当日に、七ヶ浜町内に住所のある予防接種の対象者の保護者(成人している場合本人)

●申請の際の持ち物

事前申請

①申請書②接種記録がわかるもの(母子健康手帳など)

実績報告

①実績報告兼請求書
②接種時の領収書および診療明細書の原本

③助成金を受け取る口座の通帳(申請者本人名義のもの。未成年の場合は保護者、成人している場合本人)

※申請書、実績報告兼請求書は町ポータルサイトからダウンロードできます。

②HPVワクチン定期接種

高校1年生の方は、HPVワクチンの定期接種の期間が、令和9年3月31日までです。新たに接種を希望する方や残りの回数分の接種を希望する方は、お早めに接種をお願いします。

※予防接種予診票の再発行を希望する際は、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。

●子ども未来課 ☎357・7454



不妊検査費・不妊治療費助成

不妊を心配するご夫婦や子ども

もを望むご夫婦が不妊検査や不妊治療を受けた場合に、費用の一部を助成します。

①不妊検査費

・七ヶ浜町内に住所がある法律上の婚姻または事実婚姻係にある夫婦(夫婦のどちらかでも可)

・検査開始日の妻の年齢が43歳未満夫婦ともに令和6年4月1日以降に検査を受けていること

●助成額 夫婦1組につき上限6万円(1子ごと1回限り)

●申請期限 原則「検査終了日」または「検査開始日から1年を経過した日」のどちらか早い日が属する年度の末日(3月31日)まで

②不妊治療費

・七ヶ浜町内に住所がある法律上の婚姻または事実婚姻係にある夫婦(夫婦のどちらかでも可)

・検査開始日の妻の年齢が43歳未満令和6年4月1日以降に保険診療と組み合わせて実施された先進医療が適用

●助成額 1回あたり上限8万円(※採卵から移植までを「1回」とします。)

●申請期限 原則「治療が終了した日」が属する年度の末日(3月31日)まで

必要書類など、詳しくは町ウェブサイトをご確認ください。

●子ども未来課 ☎357・7454



国際交流員 (CIR)

メイヴの

七ヶ浜発見!



あつという間に春が終わってしまい、季節の移り変わりが早すぎると感じますが、これから素敵な夏の思い出を作りたいです。どんどん気温が上がり、お出かけの機会も増えますね。

この前、私の地元コロラド州出身の友だちが会いに来てくれて、七ヶ浜の魅力を紹介して、すごく楽しかったです! その友だちからは、素敵な海の景色と人の温かさがとても印象的だったというのを聞きました。

特に花淵浜の Shichi no Cafe とうみの駅が気に入ったようです。私は最近そのあたりに行く機会が少ないので、友だちが新しいことを発見して喜んでくれたことがとても嬉しかったです。今年は、私も焼き海苔体験をしたり、美味しい海鮮丼を食べたりして、七ヶ浜の恵みいっぱいの素敵な夏にしたいです。とても楽しみです。



花淵灯台付近

English Camp 2026

8/21 (金) 13:30
~ 22 (土) 15:00

国際交流員や様々な国の外国人スタッフと一緒に、忘れられない夏休みの思い出を作りましょう! 英語を使ったゲームやクイズをして、楽しく英語や海外の文化を知ろう! くわしくは、小学校から配布されるチラシや町ホームページをご覧ください。

- ところ 七ヶ浜国際村 ●定員 40人程度
 - 対象 町内の小学3年生~6年生 ●参加費 3,000円(食事代、傷害保険代)
 - 申込 7月11日(土)から26日(日)までに、申込書に記入し、持参して下さい。
- ☎七ヶ浜国際村 357-5931 (☎休館)

移動型スマホ教室 (スマホなんでもサポート号)

スマホが初めての方、スマホ操作が苦手な方、高齢者の方など、どなたでも安心して受講いただくことができます。各地区にも訪問しますので、ぜひご利用ください。

●スマホの使い方教室

- ①スマホの使い方(基礎)
- ②スマホの使い方(応用)
- ③LINEでコミュニケーション
- ④スマホのセキュリティ
- ⑤LINEを使いこなそう(災害対策編)

●料金無料 ●申込 事前申込制(当日申込でも空きがある場合、参加可能)

☎予約 コールセンター ☎0800-111-9442 (申込の際は「七ヶ浜町での開催分」とお伝えください。)

交通規制 片側交互通行

8/31まで 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



	7/1(水)	2(木)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	13(月)	14(火)	15(水)
場所	東宮浜地区交流センター	役場	菖蒲田浜地区避難所	役場					
11:15~11:45	なんでも相談								
13:15~14:00	①	①	①	①	①	①	①	①	①
14:15~15:00	なんでも相談								
15:15~16:00	③	③	③	③	③	③	③	③	③

	16(木)	21(火)	22(水)	23(木)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
場所	役場	湊浜地区避難所	笹山地区避難所	吉田浜公民分館	松ヶ浜地区避難所	役場		
11:15~11:45	なんでも相談							
13:15~14:00	①	①	①	①	①	①	②	③
14:15~15:00	なんでも相談							
15:15~16:00	③	③	③	③	③	④	⑤	④



子育て支援センター

☎362-7731

テーマ：家庭
家族みんなで
家事分担

手が空いた方が
ご飯をつくる。
食事が進む、
会話も進む。
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
問合せください。

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



身のまわりを清潔に保つ

子どもの健やかな成長のためには、日頃の身のまわりのケアが欠かせません。

例えば、爪ですが、伸びっぱなしは衛生面の問題だけではなく、何かの拍子に他の人を傷つける場合もあります。爪のチェック日を決めて、切る習慣をつけましょう。

次に、皮膚の清潔。子どもは大人より汗をかきやすいので、こまめに背中や脇を確認し、タオル等で拭いたり、衣類を着替えさせたりしましょう。絞ったタオルを、レンジで1分程度温めた蒸しタオルで顔などを拭いてあげると、気持ちが良く、すっきりしますよ。



声かけは具体的に

子どもへの声かけは、わかりやすい言葉で具体的にしましょう。例えば、「あっちに行くよ」より「おもちゃのある部屋に行くよ」、「ここにおいてちょうだい」より、「テーブルの上においてちょうだい」など、具体的にすることで、子どもは行動に移しやすく、また、いろいろな物事の理解認識が深まっていきます。



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て、保護者の情報交換、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。7月21日からプールを開放します。●平日 9:00～17:00

●子育てサークル「ななはまっこ」活動中！ 子育て支援センター内で活動している子育てサークルです。仲間と一緒に楽しい子育てをしましょう。詳しくはお問合せください。

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。

●7/2(㊟) 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

●7/6(月)、27(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)

●7/1(㊟) 10:00～11:00

♥あそぼ・あそぼ

すいか割りと7月生まれのお誕生会です。

●7/14(㊟) 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。

●7/14(㊟) 15:30～16:30

♥アロマクラフト教室

好きなアロマオイルを使って、アロマスプレー、虫よけなどお好みの物が作れます。材料代500円。託児あり。

●7/13(月) 10:00～11:00

♥親子で美味しんぼ

かき氷を作って食べます。参加費あり。

●7/23(㊟) 10:00～11:00

♥縁日あそび

夏の風物詩でもある縁日あそびを親子で楽しみましょう。2部制で35組まで。(予約制)

●7/28(㊟) ①9:45～ ②10:30～

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
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. 9生まれのお子さん
24	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)
8/21			



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 7/6、13☾、21☾、27☾、31☾、8/3、10、17、24☾、28☾、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

間食をかしこく！
おいしく！



学校給食センター
栄養教諭

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

- あいがはてたら MIYAMU/著 ●きょうからできるあたらしいこと100 松浦 弥太郎/著
- おしら鬼秘譚 黒木 あるじ/著 ●鬼門の村 榎木 理宇/著
- タンザナイトの石言葉 小手鞠 るい/著 ●豆は煮えたか 朝井 まかて/著

子どもの本

- がっこうのおばけずかん 斉藤 洋/作・宮本 えつよし/絵
- ようかいむらのアイスクリームやさん たかい よしかず/作・絵
- ねずみくんの花ことば 上野 紀子/絵・なかえ よしを/作
- おばけのそちから 山本 孝/絵・内田 麟太郎/文
- パンダのおさじとぱんだっちゃん 柴田 ケイコ/作
- あついひのおやくそくだもの わたなべ あや/え・きだに やすのり/さく

※新着図書はこのほかにもあります。

特集『海』

- 子どもと海あそび 茂木 みかほ/著
- アウトドアの危険事典 キャンプ 登山・山歩き 川・海のレジャー 大蔵 喜福/監修

おはなし会 7/16☾・8/20☾ 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☆ 7月のテーマは『七夕』

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冊貸出

7/18☎~8/23☎

通常5冊のところ、10冊貸出できます

間食とは、朝食、昼食、夕食以外にとる食べ物や飲み物のこと、いわゆる「おやつ」です。ただし、おやつ=(イコール)お菓子ではありません。おいしい間食には落とし穴があることも忘れずに、賢い食べ方を覚えましょう。

間食のメリット

①栄養補給ができる

間食には、1日3回の食事ですり足りない栄養を補給する目的もあります。

子どもや高齢者は1回の食事ですり足りない場合もあるので、果物や乳製品、いも類などを取り入れ、食事ですり足りない栄養素を補うようにしましょう。

②食べてリフレッシュ！

友人や家族と会話しながら食べたり飲んだりすると気分転換にもなりますね。間食には疲労回復を助け、ストレスを軽減する効果があるとも言われています。

間食のポイント

①食べ過ぎないように、基本は1日1回まで

お菓子は脂質や糖質を多く含むものが多いので、1日に何回もおやつタイムがある人は食べ過ぎている可能性があります。何となく食べ続けたり、習慣化したりしてしまうと生活習慣病のリスクが高まります。

②食べる時間に注意！16時以降は控えよう

間食は食べる時間も大切です。夕方以降は消費するエネルギーも少ないため、体脂肪として蓄積されやすくなります。14時~16時頃は活動量も多いので間食におすすめのタイミングです。

③1日200kcal以内を目安に食べよう

食べる前にお菓子などの食品の栄養成分表示を確認してみましょう。夏場の水分補給には糖分やカフェイン

100kcal のめやす (飲み物)		100kcal のめやす (食べ物)	
牛乳	150ml	ゼリー	1カップ
果汁100%ジュース	220ml	クッキー	2~3枚
炭酸飲料	220ml	せんべい	1~2枚
スポーツドリンク	400ml	ポテトチップス	35g (約1/2袋)

※コップ1杯は約200mlです

を含まないお水や麦茶の選択がベストです。飲み物と食べ物の100kcalの目安は以下のとおりです。

認知症セミナーと映画上映会

認知症は他人事ではありません。「私のこと 家族のこと」として考え、「認知症になっても自分らしく尊厳を保ちつつ、希望をもって過ごせる社会づくり」を学ぶ機会にしませんか。

長寿社会課では、七ヶ浜町介護者家族の会と合同で、認知症に関するセミナーを開催します。

また、同日に昨年度好評だった、認知症映画「オレンジ・ランプ」上映会を開催します。



(映画「オレンジ・ランプ」のあらすじ)

映画の主人公はカーディーラーのトップ営業マンとして働く39歳の男性。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が現れる。下された診断は「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安に押しつぶされて行く主人公は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする妻。しかしある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生をあきらめなくていい。」と気づいた夫婦を取り巻く世界が変わっていく…。



7/26

日

認知症かな?と思ったら・・・慌てないための認知症セミナー

9:00~開場 9:30~開会・セミナー 10:00~「オレンジ・ランプ」上映会

●ところ 生涯学習センター大会議室

●講師 坂総合病院認知症認定看護師 阿部育実氏 ●入場無料

●申込み 右の2次元コード、もしくは電話にてお申込みください。

●地域包括支援センター ☎357-7447



7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	8・22・29(水)	境) 浜楽会	7・14・28(火)
松) はまぎく会	2・16・23(木)	遠) かぶとむしの会	10・24(金)
菖) 花菖蒲の会	14・21・28(火)	遠) あんしんウォーク	6・27(月)
花) はなぶしまじゃらいん会	16・23・30(木)	汐) 悠々クラブ	3・10・17(金)
吉) さくらの会	6・27(月)	汐南) しおさい南クラブ	3・17(金)
代) 元気よがさきの会	1・8・22(水)	亦) 亦来る会	9・23(木)
東) すこやか明神会	1・15・29(水)	笹) やまぼうしの会	9・23(木)
要・御) さわやかにぎにぎクラブ	6・13・27(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(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。

6/1現在の人口(前月比)外国人含む

男	8,579 (-3)	転入	38
女	8,635 (-4)	転出	36
計	17,214 (-7)	出生	5
世帯数	7,032(14)	死亡	14

災害義援金

5月31日現在

役場庁舎受付、七ヶ浜国際村、アクアリーナ、中央公民館に募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援ありがとうございます。引き続き、ご支援、ご協力をお願いいたします。

- 1 能登半島地震災害義援金額 2,374,692 円
- 2 令和6年9月能登半島大雨災害義援金 218,337 円
- 3 令和8年大槌町林野火災義援金 1,156 円

☎長寿社会課地域福祉係

☎357-7448

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 ●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</p>
休日の救急歯科 受付 9時～15時	<p>●7/5 こぐえ歯科クリニック 塩竈市旭町 18-11 ☎365-3728 ●7/12 ささき歯科クリニック 多賀城市中央 1-16-17 ☎389-1777 ●7/19 ファミリア歯科 松島町高城字町 147-6 ☎355-6860 ●7/20 なかよしデンタルクリニック 多賀城市八幡 1-2-18 ☎366-8241 ●7/26 ABE デンタルオフィス 松島町高城字町 151-4 ☎353-9980 ●8/2 玉川歯科医院 塩竈市玉川 2-6-9 ☎366-5155</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>●7/17 金 13時～15時30分 ●8/7 金 9時～11時30分 塩釜保健所 ●予約 8時30分～17時15分 (土曜を除く)、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 ☎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) ☎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>●7/14 火 10時～15時 上下水道庁舎2階</p>
生活保護相談	<p>●7/8・22 水 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>●7/9 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) ☎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・秘密厳守 ☎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</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>●7/8 水・21 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 ☎塩釜保健所 母子・障害第二班 ☎365-3153</p>
依存症関連専門相談	<p>●7/21 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 ☎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 木 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>

助成事業

**ヘルメットが
あなたの人生を守る**

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。
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!!
申請方法等については、二次元コードからご確認ください。☎防災対策室 ☎357-7437





ウェブサイト



Instagram



X (Twitter)



LINE



YouTube

7/11 (土)
8/23 (日)

菖蒲田海水浴場 オープン!

8/11 (祝)
19時～
花火大会

●遊泳時間 9時～16時(平日は10時～16時)

水シャワー、温水シャワー、更衣室、海の売店コーナーも毎日運営! 砂浜ブランコ、ビーチバレーコートも無料でご利用いただけます! ぜひご家族で安心安全なビーチに遊びにきてね!

7の付く日と海の日の7月20日は「しおぶたくんDAY」。公式有料駐車場ご利用でオリジナルグッズプレゼント!

☎菖蒲田海水浴場実行委員会 ☎766-8205



菖蒲田海水浴場
安全啓発キャラクター

しおぶたくん



第19回しちがはま環境大賞

町内で環境美化や環境保全活動に取り組む個人や団体、またこれらに寄与する内容の作品を募集します。受賞者には副賞を贈呈し、応募された方全員にも参加賞をプレゼントいたします。(参加賞は、個人、団体につき1つ)

●資格 環境美化・保全部門 七ヶ浜町内で活動した個人と団体
作品部門 七ヶ浜町民 ●期限 9月18日(金)

●応募方法 「環境美化・保全部門」は応募用紙を、「作品部門」は応募用紙に作品(原稿用紙・画用紙)を添付して、町民生活課までご提出ください。応募用紙は町民生活課窓口にあります。☎提出先 町民生活課☎357-7455

部門	活動の例
環境美化・保全	●地域の環境美化活動 ●二酸化炭素排出削減に向けた取り組み ●省エネの実践・普及活動 ●自然環境保護 など
作品	●環境・エコについての作文や絵画 ●ごみ減量標語 など

気象の警報などが、大きく変わりました

	河川氾濫 1級:河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難! >				
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			



※上記の表については、特集(P2～)をご覧ください。
※町ホームページの新たな防災気象情報の運用についてもご覧ください。

桑の実色(くわのみいろ「日本の伝統色」DIC グラフィックス(株) 桑の実の色からきた暗い紫をいう。桑の実は野趣のある味で食べられる。桑の木は草木染の材料となる。

ス ケ ツ 千
サクラには、「600度の法則」があって、2月1日以降、日々の最高気温の合計が600度に達すると開花の目安になるのだそうです。気象庁によると、仙台のサクラの開花について、1991～2020年の30年と、1961～1990年の30年の平均値を比較すると、6日早まりました。一方、京都のヤマザクラの満開日が、数百年間の歴史資料と照らし合わせてもここ数十年で早まっているそうです。温暖化が加速している近年、今年の夏も暑さ満開?皆さん、くれぐれもご自愛ください。



環境に優しい大豆油インキを使用しています