

復興を誓って、前へ。
がんばろう 七ヶ浜!!



しちがはま



主な内容

新型コロナウイルス感染症関連
七ヶ浜町で実施する収入減少に伴う住民や事業者への支援 2

町内の話題 ズームアップ

8年間交通死亡事故ゼロ 寺澤町長「これからも死亡事故ゼロを継続したい」 4

特集

「あなたは何歳？」運転脳年齢チェック ドライビングシミュレーター自治体初導入 6

9月20日から26日は動物愛護週間 8

七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画[2021-2023]骨子 10

シリーズ

はまの保健だより 12

ふれ愛くらぶ 14

暮らしアラカルト 16

国勢調査2020 10月7日まで回答してください 28

菖蒲田海水浴場パトロール

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度開設中止となった菖蒲田海水浴場。町観光協会は、訪れる観光客の安全のため、菖蒲田海水浴場をはじめ、湊浜、須賀ノ浜、小豆浜、表浜をパトロールしました(関連記事 P5)。

2020 9 | vol.587

広報しちがはま

◆ウェブサイト



◆インスタグラム



★電子メールでのお問い合わせはウェブサイトへ!

民や事業者への支援

事業者向け支援

事業継続地域支援事業

●交付要件

- ①令和2年1月以降、コロナ禍によって、前年同月比の売上が20%以上減った月がある方。
- ②「休業要請協力金」、国の「持続化給付金」との重複申請可能。

●支給額 1事業者当たり200,000円

●受付期間 令和3年1月15日(金)まで

問 産業課水産商工係 ☎357-7443

移動販売事業者継続支援事業

●概要

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、買い物に行くことが困難となっている高齢者等に対し、生活に必要な食料品及び日用雑貨品等の販売を地域において継続的に提供している事業者へ奨励金を支給します。

●奨励金 1事業者当たり300,000円

問 復興推進課復興推進係 ☎357-7439

広域行政内企業高校生就職支援事業

●概要

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けている高校生への就職活動支援。塩釜地区広域行政連絡協議会として、同地区内の高校卒業生(令和3年3月卒業)を採用する同区域内の事業者に対し奨励します。

問 政策課まちづくり推進係 ☎357-2117

新型コロナウイルス感染症に関する 問い合わせ先

■宮城県相談窓口(コールセンター)

●電話番号 022-211-3883
022-211-2882

●受付時間 24時間

●聴覚や言語に障害のある方専用(次の方法でも受付をしております。)

FAX 022-211-3192(24時間)

E-mail sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp

(平日午前8時30分～午後5時15分)

新型コロナウイルス感染症に伴う 行事・イベントの中止・延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の行事・イベントは、中止または延期となります。

中止・延期	行事・イベント【開催を予定していた日】	問い合わせ先
中止	敬老会【9月19日(土)】 ※後日該当者に記念品を郵送します。	長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
	わくわくシニアフェスティバル【10月2日(金)】	長寿社会課介護保険係 ☎357-7447
	第14回スポーツフェスタin七ヶ浜【10月11日(日)】	中央公民館 ☎357-3302
	歴史探訪バスツアー2020【10月17日(土)】	歴史資料館 ☎365-5567
	ハロウィンパーティー【10月17日(土)】	
延期 (来年度)	スイング・キッズジャズコンサート【10月17日(土)】	七ヶ浜国際村 ☎357-5931
延期 (開催時期未定)	令和2年度宝くじ文化公演 55th Anniversary加藤登紀子コンサート2020【11月1日(日)】	

新型コロナウイルス感染症関連 七ヶ浜町で実施する収入減少に伴う住

個人向け支援

※既に支援が完了している事業については掲載しておりません。

妊婦生活支援クーポン券支給事業

- 概要 新型コロナウイルス感染拡大の影響により外出に不安を抱える妊婦に対し、地域での買い物や飲食店のテイクアウト・配送に利用できるクーポン券を配布し、コロナ禍の妊婦のストレス軽減と経済的支援を図るとともに、冷え込んだ地域経済の活性化を図ります。
- 支援 妊婦1人当たりクーポン券20,000円
対象者には、個別に通知します。
- 問 子ども未来課子育て支援係 ☎357-7454

あかちゃん応援パッケージ支給事業

- 概要 特別定額給付金の対象外となっている令和2年4月27日後に出生した新生児に対し給付金5万円を助成するほか、子育て応援（経済支援）及びコロナ禍における感染症予防対策・育児用品をパッケージとして支給します。
- 支援 給付金1人当たり50,000円、育児用品等
対象者には、個別に通知します。
- 問 子ども未来課子育て支援係 ☎357-7454

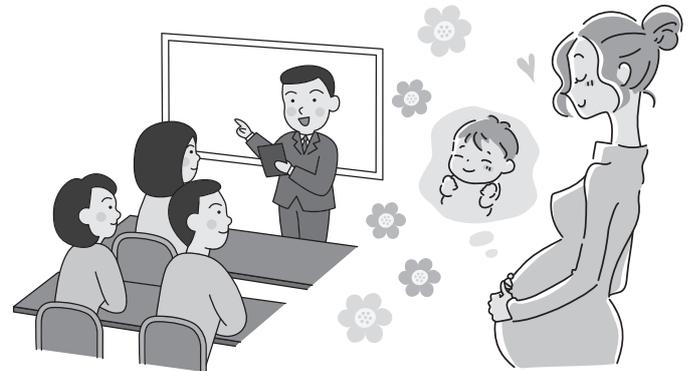
高齢者配食サービス事業

- 概要 新型コロナウイルス感染拡大の影響により買い物などの外出が困難な高齢者に対し、配食サービスを提供します。
- 対象者 75歳以上の単身世帯及び75歳以上のみで構成される世帯の世帯員（昭和21年4月1日以前に生まれた方で、令和2年7月1日現在で住民基本台帳に記録されている方）
- 期間 令和2年10月1日～令和3年3月31日

- 内容 配食サービスを月1回程度、計6回提供します。また、地場産品のお土産品を1回提供します。
- 配食弁当事業者を募集します
10月から実施する高齢者配食サービス事業における配食弁当事業者を募集します。申込に関する詳細は、七ヶ浜町ホームページをご覧ください。
- 申込期限 令和2年9月8日（火）まで
- 問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448
町社会福祉協議会 配食サービス担当 ☎349-7781

学生生活維持支援金事業

- 概要 新型コロナウイルス感染拡大の影響により学費等の支援が必要な学生（令和2年度で大学、短大、大学院、高等専門学校（4・5年生）、専修学校専門課程に在籍している学生）に対し支援金を支給します。
- 支援 学生1人当たり50,000円
詳しくは、P22をご覧ください。
- 問 教育総務課総務係 ☎357-7440



共通

上水道基本料金の免除

- 概要 令和2年9月請求分（8月検針分）から3か月間上水道の基本料金を全額免除します。詳細は、8月検針時に配布したお知らせをご覧ください。
- 問 水道事業所上水道係 ☎357-7456

徴収猶予の「特例制度」

- 対象となる方（①②いずれも満たす納税者・特別徴収義務者が対象となります）
①新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
②一時的に納付し、または納付を行うことが困難であること。
- 問 町税等徴収特別対策室 ☎357-7453

交通死亡事故抑止功労 知事褒状伝達式



(前列左より) 塩釜警察署長 森 克夫氏、宮城県震災復興・企画部総合交通対策課副参事 庄司 順氏、寺澤町長、平山副町長
(後列左より) 七ヶ浜交番所長 佐藤 英明氏、塩釜警察署交通課長 泉 知空氏、塩釜地区交通安全協会七ヶ浜支部 支部長 佐藤 一郎氏、七ヶ浜町交通安全指導 隊長 星 勝正氏、七ヶ浜町交通安全母の会 会長 千葉 志美枝氏

8年間交通死亡事故ゼロ 寺澤町長「これからも死亡事故ゼロを継続したい」

7月29日、役場にて交通死亡事故抑止功労知事褒状伝達式が行われ、宮城県知事代理の宮城県震災復興・企画部総合交通対策課の庄司副参事より寺澤町長に褒状が贈られました●この褒状は、令和2年7月29日をもって町内での交通死亡事故ゼロが8年間（2,922日）達成したことによるものです。本町では、死亡事故ゼロを継続している日数が県内市町村の中で1位となっています●寺澤町長は「これからも記録を伸ばしていきたい。安全運転マナーの向上に取り組み、まずは3,000日、3,500日とのぼしていきたいと思います」と関係者への感謝とともに述べていました。



サーファー、菖蒲田海水浴場でごみ拾い

7月10日、一人のサーファーが菖蒲田海水浴場のゴミ拾いを行っていました●ゴミ拾いをしていたサーファーの方は、多賀城市の昌山映子さん。仕事前にサーフィンをするのが習慣になっているそうですが、駐車場からサーフィンをするポイントまでの道のりでゴミ拾いをし、帰り路もゴミ拾いを行っています●ゴミ拾いをするようになったのは、セブンビーチプロジェクトという有志団体による海浜清掃に参加したのがきっかけ。昌山さんは、「ロケット花火やタバコの吸い殻が落ちていますが、ポイ捨てしていいものなのか考えてほしい。いつもサーフィンをしている菖蒲田浜への恩返しとしてゴミを拾っています」と話していました。



(左より)株式会社旅館麻屋 鈴木 克也氏、寺澤町長、民宿みうら 三浦 保志氏



災害時等における宿泊施設の提供等に関する協定締結式

7月30日、役場にて災害時等における宿泊施設の提供等に関する協定締結式を行いました。町と協定を結んだのは、町内の宿泊施設「株式会社旅館麻屋」と「民宿みうら」様。この協定は、災害発生時に妊産婦等の配慮が必要な方の避難所の確保を目的に締結したものです●寺澤町長は、「東日本大震災、最近では令和2年7月豪雨などの自然災害が頻発しています。また昨今の新型コロナウイルス感染症の状況下で、旅館麻屋様、民宿みうら様に快く引き受けていただいたことは大変心強く思います。避難施設として、一役を担っていただけることはありがたい、今後も安全安心なまちづくりを目指していきます」と述べました。

町観光協会、町内海水浴場を新型コロナウイルス感染拡大防止パトロール

7月、8月、町観光協会が菖蒲田海水浴場をはじめとした町内海水浴場5か所をパトロールしました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の菖蒲田海水浴場の開設は中止になりました●町内外から来る多くの来場者に対し、密の回避や安全確保などのため、菖蒲田海水浴場をはじめ、湊浜、須賀ノ浜、小豆浜、表浜の5か所の砂浜を遊泳禁止やバーベキューの禁止、ごみの持ち帰りなどの声掛けを行いました●町観光協会の郷古さんは、「観光協会として、観光客の安全確保、海水浴場の環境保全のためにパトロールを実施しました。皆様のご理解とご協力に感謝します。来年は多くの皆様に七ヶ浜の夏を満喫していただきたいです」と述べていました。



健康づくり講演会「笑ってストレス解消！生活習慣病予防！」

下記のとおり、健康づくり講演会を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。なお、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用での参加をお願いします。



- とき 10月10日(土)午前10時～
- ところ 七ヶ浜国際村ホール
- 講師 福島県立医科大学医学部疫学講座
主任教授 大平哲也 氏
- 入場料 無料
- 定員 先着200名

※入場整理券を9月2日(水)より国際村で配布します。

*お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

特集

「あなたは何歳？」運転脳年齢チェック ドライビングシミュレーター自治体初導入

今年度、町はドライビングシミュレーターと運転技能向上トレーニングアプリを導入しました。今回の特集は、それぞれで体験できる内容と、ドライビングシミュレーターの体験者の声をお届けします。

1 ドライビングシミュレーター

本町における高齢者の運転寿命の延伸につなげるとともに、運転意識の向上、交通事故の減少を目的とし、セガサミーホールディングス株式会社（以下、セガサミー）からの派遣職員の協力により導入しました。この取り組みは、自治体初となります。

ドライビングシミュレーターは、損害保険会社と、本町と地方創生包括連携協定を締結しているセガサミーのグループ会社とが、認知症予防の専門家2人の監修のもと共同開発しました。

「運転技術」・「運転脳年齢」がチェックできるように「運転訓練用ソフト」と「運転脳年齢測定ソフト」を搭載しており、制御PC・モニター・ステアリング・ペダル・プリンターなどが一つのセットになっています。この「運転訓練用ソフト」には認知機能訓練機能を搭載し

ており、ハツとする体験や記憶力テストができます。もう一つの「運転脳年齢測定ソフト」は選択反応検査と注意配分複数作業検査による運転適性検査の2つの検査で構成され、運転脳年齢が診断されます。運転技術と運転脳年齢は、診断結果としてその場で知ることができます。

町では、広報紙や町公式インスタグラムで町民に呼びかけ、7月、8月の土日祝日に国際村のエントランスホールでドライビングシミュレーターの体験会を実施しました。一人当たりの体験時間は20〜30分です。今回は国際村で体験会を実施しましたが、今後は、運転寿命の延伸につなげるとともに、地区交流の一環として地区避難所や公民分館に持ち込み、移動型体験会を実施する予定です。





▲▶ドライビングシミュレーターの運転脳年齢診断と検査時のモニター画面の一例。

■体験者の声

伊藤 喜信さん（仮）

道路に比べて、運転車両が大きいような違和感がありました。自分の力量を測るのに良いし、一つの参考になりました。診断結果を見て、免許返納などの判断基準の一つにするのもありなのかなと思いました。実際、皆に宣伝したくなりましたし、体験の申込方法が分かれば地区住民に広めたいと思いました。

鈴木 豊恵さん（仮）

免許センターに免許更新に行くのが不安だった中、ドライビングシミュレ

ーターを一度体験して自分の運転技能を確認する必要があると思っていました。今回、そのドライビングシミュレーターを体験できて良かったです。自分の運転反応速度を自覚することができました。皆さん、体験した方が良いと思いますし、知り合いにおススメたいと思いました。



▲ドライビングシミュレーターを体験している鈴木豊恵さん。

2 運転技能向上トレーニングアプリ

運転技能向上トレーニングアプリは、町民の「健幸」施策として、運転寿命延伸と認知機能向上のために導入しました。このアプリは、国立大学法人東北大学加齢医学研究所と株式会社仙台台放送の産学連携により共同開発されました。「数字の大きい方を選べるだけ早く選択するゲーム」、「道路の左右から出てくる人や物に反応するゲーム」、「移動する物体の動きを予測するゲーム」を体験でき、一定期間実施することで

自動車運転技能、認知力などが向上することが明らかになりました。

町では、今後ドライビングシミュレーターとともに、地区避難所や公民分館を訪問し、地区住民に体験していただく予定です。ドライビングシミュレーターと運転技能向上トレーニングアプリを体験していただくことで、町民の運転寿命の延伸につなげることを目指します。

*ドライビングシミュレーターに関するお問い合わせは、防災対策室まで ☎357-7437

運転技能向上トレーニングアプリに関するお問い合わせは、長寿社会課地域福祉係まで ☎357-7448

9月20日から26日は

動物愛護週間



Q. 動物愛護週間とは

動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めてもらうため、毎年9月20日から26日を動物愛護週間とすることが動物の愛護及び管理に関する法律で定められています。アメリカの動物愛護協会が1915年に制定したのが始まりと言われています。



毎年9月20日から26日は動物愛護週間です。ペットをはじめとする動物たちは、私たちの生活に癒しと安らぎを与えてくれる、多くの人にとって欠かせない存在となっています。動物と人間が互いに幸せになるためには、正しい関わり方を知ることが大切です。今月は、最近相談が多くなっている猫の問題と、犬の飼い方について取り上げます。動物愛護週間を、私たちの生活に身近な動物たちをいつも以上に思いやり、関わり方を考えるきっかけにしませんか。

猫と一緒に生きていくために

最近、町には動物についての相談や問い合わせが増え、おりに、その多くが猫に関するものです。

特に問い合わせが多い内容について、考えていきましょう。

① 野良猫に餌をあげない

野良猫に餌をあげると、他の猫たちも餌を求めてたくさん集まってきます。不妊・去勢されていない野良猫が集まると、繁殖してさらに数を増やし、近隣の住宅に侵入してフン尿をするなどの害を及ぼすことにつながります。

② 猫は室内で飼う

家庭動物等の飼養及び保管に関する基準により、猫は屋内で飼うように努めることが定められています。

また、犬と違って、猫には登録制度がありませんので、屋

外で迷子になったときに備えて、連絡先を書いた迷子札やマイクロチップ等をつけておくと安心です。

③ 猫をむやみに増やさない

繁殖を望まないのであれば、不妊・去勢を行い、適切に繁殖制限をしましょう。

④ 猫を捨てない

猫を捨てることは、動物愛護法で禁止されています。猫を飼えなくなったときは、新しい飼い主を探るか、塩釜保健所まで相談してください。

※猫は、動物の愛護及び管理に関する法律で愛護動物に指定されているので、役場や保健所の職員が猫を捕獲することはできません（衰弱している、大けがをしている場合を除く）。放し飼いをさせない、野良猫を増やさないような環境を地域で作っていくことが大切です。

犬と一緒に生きていくために

犬を飼う場合、他人や社会に迷惑や危害を及ぼすことのないよう、心配りとしつけが大切です。次のチェックリストで確認してみましょう。

□犬を飼い始めたとき、役場に届け出をしていますか？

犬を取得した日から30日以内（生後90日以内の犬を取得した場合）は、

生後90日を経過した日）に町へ登録し、鑑札（登録票の交付を受けることが狂犬病予防法で義務づけられています。また、もらった鑑札は首輪につけておきましょう。

□狂犬病予防接種を毎年受けていますか？

5月22日、日本国内では14年ぶりとなる狂犬病の発症者が確認されました。狂犬病は、感染した犬が狂暴化して死亡するだけに留まらず、狂犬病の犬に噛まれた人が感染し発症した場合、100%に近い確率で死に至る非常に恐ろしい病気です。近年日本での発症例は少なくなっていますが、大



切な犬を守り、周りを傷つけないためにも、狂犬病予防接種は毎年受けましょう。

□健康管理はできていますか？

犬には感染症や生活習慣病など、人と同じようにたくさん病気があります。毎日の世話を通して、犬の食欲、動作等に異常がないか気を配りましょう。

□リードをつけて散歩していますか？

放し飼い、リードなしの散歩は宮城県動物愛護条例によって禁止されています。散歩をする際はとっさの行動に素早く対応できるように、リー

ドを短く持つてください。
□散歩のときのフンを持ち帰っていますか？

飼い犬がしたフンは必ず持ち帰りましょう。また、マーキングをした場合は水で洗い流すようにしてください。

□しつけはしっかりできていますか？

周辺の迷惑にならないよう、無駄吠えをさせないなどのしつけをしましょう。

飼い犬が人に怪我をさせたら

飼い犬が人に怪我をさせてしまったら、次のような対応をとってください。

①被害者の救護を行います。場合によっては、医療機関を受診するよう勧めましょう。

②被害者の住所、氏名、連絡先等を確認しましょう。

③24時間以内に、保健所へ事故発生届を提出しましょう。

④48時間以内に、動物病院で飼い犬の検診（狂犬病鑑定）を受けましょう。

⑤繰り返し怪我をさせないよう、再発防止の対策を講じましょう。

※保健所への届出は、再発防

止を目的とするものです。飼い主が判明している場合は、人に危害を加えたことよって殺処分となることはありません。もし、届出がない場合は罰則の対象となりますので、必ず届け出てください。

災害からペットを守るために

地震などの大規模災害は、いつやってくるか分かりません。災害時にペットを守るため、普段からの備えが大切です。

①身元表示：災害時に迷子になったときのために、犬には鑑札、猫には迷子札を着けましょう。

②しつけ：避難施設でのトラブルを避けるため、無駄吠えをさせない、怖がらずにケージに入れられる、といったしつけを行いましょ。

③健康管理：避難施設におけるペット同士の感染症予防のため、狂犬病予防注射、混合ワクチン、ノミやマダニの予防を行っておきましょう。

④安全な住まい：室内で飼育している場合は、家具等の転倒を防止するなど、安全な住環境を確保しましょう。屋外で飼育している場

合は、塀のそばなど倒壊のおそれがある場所を避けて飼いましょ。

⑤避難経路等の確認をしておきましょう。

⑥災害時に持ち出すもの：エサ、水、治療中であれば薬など、生命に関わるものを優先して持ち出す必要があります。また、飼育手帳（狂犬病予防注射を受けた時期、治療中の病名などを記載した手帳）を持っていると、いざという時に役に立ちます。

ペットを飼っている人も、飼っていない人も、正しい知識を持って、気持ちよく共に生活できる社会を目指していきましょう。



保険事業計画[2021-2023]骨子

3 計画の体系

基本理念	基本方針	事業	実施事業及びサービス
「健康で 生きがいのある 支え合うまち 七ヶ浜」	基本方針 1 住み慣れたまちで暮らす	高齢者福祉事業	地域の見守り体制構築事業
			社会参加・生きがいづくり事業
	基本方針 2 健康寿命の延伸	地域支援事業	介護予防・日常生活支援総合事業
			包括的支援事業・任意事業
	基本方針 3 介護保険事業の充実	介護保険事業	居宅介護サービス
			地域密着型サービス
			その他居宅介護サービス
			施設サービス
			介護予防サービス
			介護予防地域密着型サービス
その他介護予防サービス			

4 七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画骨子について皆さまのご意見を募集します

七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画（計画期間：2021～2023年度の3年間）を策定するにあたり、その骨子をまとめました。多くの皆さんの意見をうかがい、よりよい計画にしたいと考えております。ぜひ意見をお聞かせください。

●ご意見の提出期間

令和2年9月30日(水)必着

●ご意見を提出することができる方

- ・七ヶ浜町民
- ・七ヶ浜町内の事業所または事業所に勤務している方

●ご意見の提出方法

ご意見を提出される方は、氏名、住所を明記の上、役場長寿社会課へ直接提出いただくか、ファクシミリまたは電子メールにて提出願います。

意見提出用紙を、町ウェブサイトのほか七ヶ浜町役場1階ロビー及び長寿社会課に用意していますが、それ以外の用紙により提出いただいても構いません。なお、電話によるご意見の受付は行っていません。

*お問い合わせは、長寿社会課介護保険係まで ☎357-7447

七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護

七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画(計画期間:2021年度から2023年度の3年間)は、老人福祉法第20条の8に規定する「市町村老人福祉計画」及び介護保険法第117条に規定する「市町村介護保険事業計画」として策定するものです。

本計画は、「健康で 生きがいのある 支え合うまち 七ヶ浜」を基本理念とし、3つの基本方針と各事業により、より実践的な高齢者福祉施策を展開します。

七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画 [2021-2023]

基本理念 「健康で 生きがいのある 支え合うまち 七ヶ浜」

- 基本方針1 住み慣れたまちで暮らす
- 基本方針2 健康寿命の延伸
- 基本方針3 介護保険事業の充実

1 基本理念



「健康で 生きがいのある 支え合うまち 七ヶ浜」



長年にわたり、本町のまちづくりや社会の進展に寄与された高齢者を敬愛し、健全で安らかな生活を保障するため、住み慣れた地域で自分らしく生きながら、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指し、自身のところと体、社会的な健康やその経験を活かした生きがいのある活動を共に支え合うことのできるまちを実現します。

2 基本方針

●基本方針1 住み慣れたまちで暮らす

住み慣れたまちで、親しい仲間や家族と健やかに暮らすことを実現するため、地域コミュニティの形成や地域の見守り体制の構築など高齢者福祉施策を推進します。



●基本方針2 健康寿命の延伸

心身ともに健康であり、共に支え合いながら健康寿命を延伸することのできる地域支援施策を推進します。

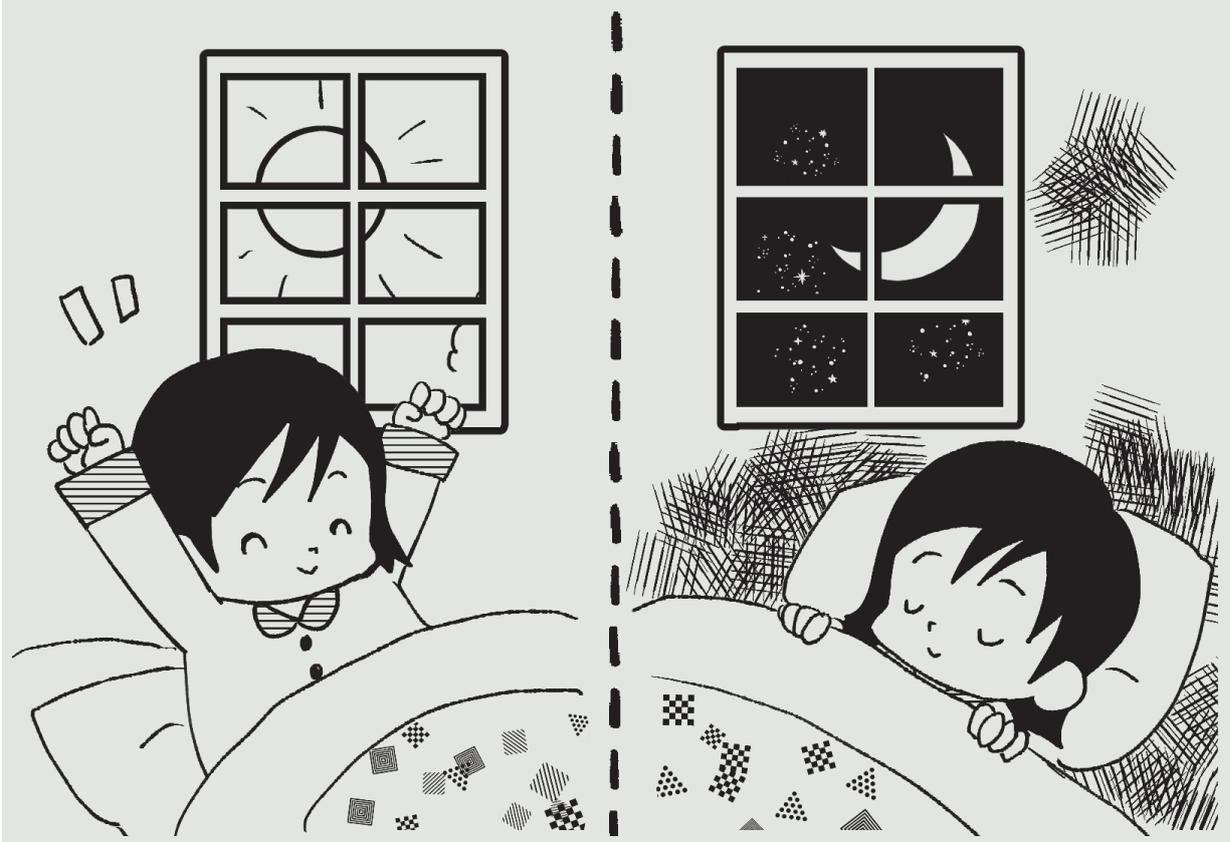


●基本方針3 介護保険事業の充実

高齢者本人の尊厳を保持し、自立した日常生活を送れるよう目指すことで、健全な長寿社会を構築するための介護保険施策を推進します。



健康のための快眠法



『東北大学・七ヶ浜町共同事業 東日本大震災被災者健康
診査アンケート調査※』の結果によると、睡眠が心の健康に大
きく関係している傾向がみられています。

今回は、東北大学と共同で睡眠に関する研

究を行っている、杏林大学医学部精神神経

科学教室 高江洲義和講師に、睡眠につい

て記事を寄せていただきました。

※東日本大震災発生以降、年1回実施。令和2年度で10回目。

――以下、高江洲講師の寄稿文です――

日々ぐっすり眠って、気持ちよく朝の目覚めを迎えたいとい
うのは万人の願いだと思います。一方で、私もそうですが、年々
歳を重ねるごとに睡眠は浅くなり、睡眠の質は悪くなっている
と感じる方も少なくないと思います。今回は日常生活の中で
できる健康のための快眠法について解説して、今日からの町民
の皆様の健康維持の役に立つ話をしたいと思います。

健康のための睡眠時間

睡眠は食事や運動とともに我々人
間にとって重要な日々の活動です。睡
眠が妨げられ、睡眠不足になると大き
なストレスと感じると思います。まず
は「人間にとって十分な睡眠時間は何
時間なのか？」という疑問を考えてみ
たいと思います。

我々人間は年齢とともに睡眠時間
は短くなり、睡眠が浅くなることが知

られています。よく巷では「8時間睡
眠がいい」などという情報が流れ、私
の診察室にも「昔は8時間眠れていた
のに今は5時間しか眠れない。もう一
度8時間眠れるようにしてほしい」と
訴える高齢の患者さんがいらつしや
います。しかし、皆が8時間睡眠をと
る必要はなく、それぞれの個人にとっ
て必要な睡眠時間をとれば良いと
考えられています。

それでは、それぞれの個人にとって



たかえす よしかず
高江洲 義和講師

必要な睡眠時間とは何時間なのでしょう。答えは「その人が日中の活動に支障をきたさない規則的な睡眠時間」となります。例えば60歳の方で毎日5時間30分眠っていて、日中の仕事に集中できていればそれが適正な睡眠時間になります（加齢とともに日中の生理的な眠気は増していきま

す）。もう一つ大事な点は「規則的である」ということです。平日は仕事が多忙で、週末に9時間ぐらいい寝だめするといった不規則な睡眠リズムは睡眠の質を低下させてしまいます。そのため毎日同じ時間に寝て起きて、日中やるべきことをできていればそれが6時間以下だとしても適正な睡眠時間だと言うこととなります。無理に長い時間の睡眠を目指さず「規則的で必要最低限の睡眠」を目指した方が、より良い睡眠になると言えるでしょう。

健康のための快眠法

睡眠は我々人間にとって特別な現象ではなく、日中の生活習慣と同じく生きていくために必要な重要な生活習慣であり、食事や運動といった生活習慣と密接な関連があります。そのため、良い睡眠をとるためには「どのよう

に日中の活動を適切にとるか」ということが重要になります。適切な食事・運動といった生活習慣を整えることこそが、良い睡眠をとるために最も大切なこととなります。

それでは良い睡眠をとるための適切な生活習慣とは、具体的にどうすべきかを考えてみたいと思います。まずは食事についてですが、朝ご飯を規則的にきちんととることは、体内時計を整える作用があると言われてい

ます。反対に不規則で夜遅い時間の食事は、体内時計の機能を妨げ睡眠の質が悪化すると考えられています。食事の内容は個人的にはそれほど関係ないと思っ

ていますが、一般的に言われる栄養バランスがよい食事を規則的にとればよいと思います。

運動に関しては食事と同様に、バランスがよく規則的であることが大事だと

！ 快眠セミナーのご案内

- とき 11月7日(土)
 - ①午前10時～11時30分
 - ②午後1時30分～3時
 - ※①、②ともに同じ内容です。
- ところ 中央公民館 2階 大会議室
- 内容
 - (1) 講演「今日からできる健康のための快眠法」
 - ※快眠エクササイズを体験しましょう。
 - 講師 杏林大学医学部精神神経科学教室講師 高江洲 義和 氏
 - (2) 睡眠セルフモニタリングについて
- 参加費 無料
- 定員 各回先着50名
お申し込みはお早めに!!
- 申込締切 10月30日(金)

お申し込み、お問い合わせは、
健康福祉課健康増進係まで
☎357-7449

まい、睡眠の質を下げてしまいます。入浴に関しても同様で、寝る直前に入浴すると体の芯の体温が上がりすぎてしまうため、ベッドに入る2〜3時間前に入浴する方がいいと考えられています。

睡眠のスケジュールを整えるのも大事な点で、長い時間眠りたいからといってベッドの上で過ごす時間が長くなると睡眠の質はかえって悪くなるので、5〜6時間程度の時間であっても、自分が眠れる現実的な時間だけベッドの上で過ごすようにすることが大切です。また、年齢と共に体内時計は早まり、早寝早起き型に変わっていき



第139回

「高齢者の食について」

アラカルト



高齢になると、食べ物を噛んで飲み込む力や胃で消化する機能の低下がみられるため、食事の量が減ってしまいがちです。その結果、低栄養になる可能性が高くなります。

3回の食事を大切に、バランスよく食べることを心がけましょう

高齢に伴い体の機能が低下するため、自分の好きなものだけ食べたり、それだけしか食べられなかったりと、バランスよく食べるのが難しくなります。食事は、体のエネルギーになる「主食(炭水化物がとれるごはんやパン、めん類)」、血液や筋肉をつくる「主菜(たんぱく質がとれる肉や魚、卵、大豆製品、乳製品)」、体の調子を整える「副菜(ビタミンやミネラルがとれる野菜や果物)」をそろえて食べることで、健康なからだを維持し、低栄養を予防します。特に、たんぱく質は重要で、不足すると血液が作られなかったり、筋力が減少するサルコペニアを招きます。

おいしい、楽しいと思える食事を心がけましょう

食事は生きていくための栄養をとる大切なものですが、人生における大きな楽しみのひとつでもあります。楽しい雰囲気、おいしいと感じる食事は、食欲を高め、食事量にも影響を与えます。

脱水を防ぎましょう

高齢になると体内の水分量が減り、のどの渇きを感じる口渇中枢も減退し「のどが渴いた!」と感じにくくなります。脱水を起こしかけても自覚しにくく、水分摂取が遅れて脱水になりやすくなります。のどが渴いていなくとも、こまめに水分をとるようにしましょう。

おすすめメニュー「かきたまうどん」

＜材料 1人分＞

ゆでうどん	1玉弱
卵	1個
にんじん	20g
ねぎ	30g
だし	250ml
しょうゆ	小さじ2
みりん・酒	各小さじ1
片栗粉・水	各大さじ1

- ①にんじんは細い棒状に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
 - ②なべにだし・しょうゆ・みりん・酒を入れ、にんじんを加えて煮る。にんじんが軟らかくなったら、ねぎとうどんを加えてさらに煮る。
 - ③うどんが軟らかく煮えたら火からおろし、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら再び火にかけ、とろみをつける。
 - ④溶き卵を菜箸をつたわらせて回し入れる。ふわっと固まったら、火を止める。
- ※うどんに卵をプラスすることで、たんぱく質も一緒にとることができます。

子育てポータルサイトに時間短縮レシピや簡単レシピを掲載しています。忙しい毎日の食事づくりに、ぜひお役にてください。



お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

短歌

危機的な豪雨に倒れ伏す花よわれも花守り洗ひて供花とす
※須藤 栄子

治まらぬ心もやまの今の世か「船頭可愛いや」朝ドラに和む
三嶋 時子

六月の不意なる雨に兎らひらくアンブレラの華ゆれる通学路
千葉 志美枝

梅雨寒とコロナで一日の長さかな
八田 博子

イライラと今年最初の真夏日よ
小玉 礼子

夏退院格闘開始まる狭庭かな
森 新一郎

俳句



今年から始めた家庭菜園。旬の野菜を収穫できました!嬉しい!!

〇〇浜在住 A.H



七ヶ浜に関する写真なら何でもOK!! 写真募集中!!

「ふれ愛くらぶ」では、ペット、人物、風景、その他七ヶ浜に関する写真を募集しています。

応募の際は、写真とコメントを添えて、持参またはメールで下記宛先までお送りください。

【宛先】

広報しちがはま「ふれ愛くらぶ」
七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1
☎357-2117(直通)
✉kouhou@shichigahama.com

(一例)

図書センター 新刊 ブックガイド

☆一般図書☆

- きたきた捕物帖 みやべ 宮部 みゆき 著
- 組曲わすれこうじ くろだ なつこ 黒田 夏子 著
- カインの傲慢 なかやま しちり 中山 七里 著
- ダブル・トライ どうぼ しゅんいち 堂場 瞬一 著
- 紅蓮浄土 あまの すみき 天野 純希 著

～今月のピックアップ「宮城を舞台とした図書」～

- 「兄の終い」村井理子 著(9月の新刊)
警察署からの電話で兄の死を知った。怒り・泣き・ちょっと笑った5日間の実話。
- 他にも、「護られなかった者たちへ」中山 七里 / 「ホワイトラビット」伊坂 幸太郎 / 「赤ちゃんをわが子として育てる方を求む」石井 光太など・・・

☆子どもの本☆

- おたすけびととおべんとう なががわ ひろろ なががわ ひろろ/コヨセ・ジュンジ 文/絵
- くろりすくんとしまりすくん いと うひろし 作/絵
- プラスチックのうみ ミシェル・ロード/ジュリア・プラットマン 作/絵
- 関ヶ原の戦いへタイムワープ みよし なおひと 三好 直人 マンガ
- みずをくむプリンセス スーザン・ヴァーデピーター・H・レイノルズ 文/絵

新刊図書はこの他にもございます。ぜひお越しになってご覧ください。

～ミニ展示コーナー～

9月のテーマは『秋の果物』『お月さま』。楽しい絵本の展示を行います。ぜひお子さんとご利用ください。



9月・10月の行事

おはなしかい

9/17(木)、10/15(木) 午前10時30分～

- ところ 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してください！親子で楽しいひとときをおすごしください。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況に伴い中止となる場合があります。



生涯学習センター内で貸出しを行っています！

生涯学習センター内で貸出しを行っています。また、他館から本を借りることも可能です。



- 場所 生涯学習センター1階
- 開館時間 午前9時～午後5時
- 9月・10月の休館日

9月7日(月)、14日(月)、23日(水)、
25日(金)、28日(月)
10月5日(月)、12日(月)、19日(月)、
26日(月)、30日(金)

※当面の期間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学習室はご利用いただけません。また、センター内での長時間の滞在は、ご遠慮願います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※お問い合わせは、図書センターまで ☎357-3302

図書カードをもらおう

クイズ

今月号の中からヒントを見つけよう！ 正解者の中から、500円分の図書カードをプレゼントします。

【応募方法】
答え、住所、氏名を明記の上、9月30日(水)まで「ふれ愛くらぶ」へご応募ください。

8月号の答えは、
(ウ) 湊浜でした。



写真は、7月29日に交通死亡事故ゼロが長期間達成したことによる知事褒状が贈られている様子です。

さて、交通死亡事故ゼロは何年間継続しているのでしょうか。

- (ア) 3年間
- (イ) 8年間
- (ウ) 15年間

※クイズの回答は、町内の方に限らせていただきます。



お知らせ

9月の納税 (納期限9月30日)

今月は、固定資産(都市計画)税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の3期で、納期限は9月30日(水)です。納期限まで納付されない場合、督促手数料及び延滞金が加算されます。

*お問い合わせは、町税等徴収特別対策室まで
☎7453

新築家屋などの評価調査

2020年中に完成する新築、増築家屋を対象に評価調査を行います。9月上旬から税務課職員がお伺いする予定です。ご協力をお願いします。

調査に該当する方には、順次ご案内を送付させていただきます。早期の調査を希望される方や日中不在がちな方は、税務課固定資産税係までご連絡いただけますようお願いいたします。

*お問い合わせは、税務課固定資産税係まで
☎7451

家屋の滅失届

2020年中に住宅や倉庫等の家屋を滅失及び一部解体した家屋の所有者は、家屋滅失届を提出していただく必要があります。該当する方は、印鑑及び解体証明等滅失したことが分かる書類を持参のうえ税務課固定資産税係まで来庁願います。

*お問い合わせは、税務課固定資産税係まで
☎7451

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

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

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

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

追納は、古い期間のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。
・一部免除を受けた期間は、納付すべ

き保険料が納付されていないければ追納できません。(例えば、3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4を納めている必要があります)

追納するには、申し込みが必要です。追納の申し込みや、ご相談は仙台東年金事務所までお願いします。

*お問い合わせは、仙台東年金事務所まで
☎6111

国民健康保険の喪失・加入の手続きはお済みですか？

会社の健康保険に加入した、家族の扶養に入った等により、国保資格を喪失された方は、喪失手続きが必要です(自動的に喪失はされません)。

手続きをされないと、そのまま保険料が請求されるばかりでなく、国保の被保険者証を使用した場合には、その医療費を返還していた、たくともありますのでご注意ください。

なお、社会保険等の保険証がお手元に届かないうちに医療機関を受診する際は、健康保険証が切り替わる旨を医療機関窓口でお申し出ください。

また、国民健康保険の加入日は、職場の保険をやめた日の翌日や町外から転入した日等です。届け出が遅れても、そこまで遡って国保に加入することになり、保険料は加入月から計算されることとなります。

届出に必要なもの(共通事項)

・世帯主の認印
・世帯主及び対象被保険者の個人番号が確認できるもの(個人番号カ-

暮らしの相談、お待ちしております

行政・人権・生活相談日

とき 9月8日(火)、10月13日(火)
午前10時〜午後3時
水道庁舎2階

①行政相談

行政(国・県・町)に関する相談
●相談委員
瀬戸 源市(東)
相澤 まり子(笹)

②生活相談

生活上の心配事に関する相談
●相談委員 各地区の民生委員

■**無料法律相談(弁護士が相談に応じます)**
とき 9月10日(木)
午後1時30分〜4時30分(入30分)
水道庁舎2階

※事前に予約が必要です(先着順)。
ご予約は総務課まで ☎7436

■消費生活相談

消費生活や多重債務に関する相談
※事前に予約が必要です。
ご予約は産業課まで ☎7443

■人権相談

人権問題に関する相談は、仙台法務局塩竈支局で随時受け付けています。

●相談委員

伊藤せい子(代) 鎌田 陽子(花)
引地 淑子(笹) 原田 武(要)
米 勝次(汐南)

仙台法務局塩竈支局 ☎2338



ド、通知カード等)

・窓口に来庁する方の本人確認できるもの(運転免許証等)

●国民健康保険を抜けるとき

・国民健康保険被保険者証
・加入した社会保険被保険者証等または、資格取得証明書

●国民健康保険に加入するとき

・社会保険資格喪失証明書または離職証明書等(離職日が分かる書類)

*お問い合わせは、町民生活課国保年金係まで
☎7446

狂犬病予防集合注射

令和2年度の狂犬病予防集合注射は次の日程で実施します。

●とき

①10月3日(土)午前10時〜正午、午後1時〜2時
②10月4日(日)午前10時〜正午、午後1時〜2時

●ところ

七ヶ浜町役場駐車場
※各地区での集合注射は行いませんのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、マスクを着用してご来場ください。

*お問い合わせは、町民生活課環境生活係まで
☎7446

集積所のごみの出し方

ごみの適切な処理と資源の再利用のため、集積所にごみを出すときは次

のことに気を付けましょう。

・生ごみは十分に水を切ってください。
・プラスチック製容器包装は汚れを落としてください。

・ビンや缶は軽くすすいでください。
・ペットボトルはラベルとキャップを外して、すずいできづぶしてください。

その他詳しいごみの出し方については、町で発行しているごみ分別パンフレットをご覧ください。



*お問い合わせは、町民生活課環境生活係まで
☎7446

9月は廃棄物不法投棄防止強化月間

廃棄物の不法投棄は、生活環境の破壊につながり、法律で禁止されています。

町では県との連携のもと、看板の設置や巡回パトロール等を行っておりますが、不法投棄の防止には、地域全体で日ごろから周辺環境に目を配るなど、不法投棄をされにくい環境を作ることも大切です。

きれいで安全な七ヶ浜町の環境を子どもたちに残すため、不法投棄は「しない」「させない」「許さない」という意識を持ち、不法投棄を根絶しましょう。

*お問い合わせは、町民生活課環境生活係まで
☎7446

うちエコ診断申込受付中

県では「うちエコ診断士」が家庭での省エネ対策をアドバイスする「うちエコ診断」を行っています。

この「うちエコ診断」は、家庭の年間エネルギー使用量や光熱費などの情報を基に、平均的な家庭とのCO2排出量の比較や、家庭内のどの分野からCO2が多く排出されるか診断を行い、各家庭のライフスタイルに合わせたオーダーメイドの省エネ・省CO2対策を提案するものです。

光熱費の削減にご興味のある皆様からの申し込みをお待ちしております。

●診断期間 令和3年2月中旬まで
●対象 県内に在住し省エネ対策に興味をお持ちの家庭

●募集件数 200件(先着順)
●診断料 無料

●申込・問い合わせ先

①公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク

〒981-0933 仙台市青葉区柏木一丁目2-45 フォレスト仙台ビル5階

☎9145 FAX 5710

②株式会社三創

〒983-0822 仙台市宮城野区燕沢東一丁目10-30

☎1391 FAX 1393

※詳細については、県環境政策課のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kankyos/uchieco-jushin.html>

*お問い合わせは、町民生活課環境生活係まで
☎7446

公共機関等電話番号

役場代表番号 ☎357-2111	産業課(水産商工係) ☎357-7443	町税等徴収特別対策室 ☎357-7453	観光交流センター ☎766-8205
議会事務局 ☎357-7435	(農政係) ☎357-7444	子ども未来課 ☎357-7454	アクアゆめクラブ ☎357-7920
総務課 ☎357-7436	町民生活課(戸籍住民係) ☎357-7445	子育て支援センター ☎362-7731	町民プール ☎357-5031
防災対策室 ☎357-7437	(国民年金係・環境生活係) ☎357-7446	水道事業所(上水道係) ☎357-7456	給食センター ☎361-5911
財政課(財政係) ☎357-2115	地域包括支援センター ☎357-7447	(下水道係) ☎357-7457	遠山保育所 ☎366-0444
(管財係) ☎357-7438	長寿社会課(介護保険係) ☎357-7448	(施設係) ☎357-7458	まつぼっくり広場 ☎366-6141
政策課 ☎357-2117	(地域福祉係) ☎357-7448	生涯学習センター ☎357-3302	あさひ園 ☎357-4796
復興推進課(復興推進係) ☎357-7439	健康福祉課 ☎357-7449	老人福祉センター「浜風」 ☎357-4976	社会福祉協議会 ☎349-7781
(復興土地企画整理係) ☎357-7455	会計課 ☎357-7450	歴史資料館 ☎365-5567	シルバー人材センター ☎357-6039
教育総務課 ☎357-7440	税務課(固定資産税係) ☎357-7451	七ヶ浜国際村 ☎357-5931	七ヶ浜交番 ☎357-2216
建設課(管理係) ☎357-7441	(住民税係) ☎357-7452	アクアリーナ ☎357-7890	七ヶ浜消防署 ☎357-4349
(建設係) ☎357-7442			防災無線確認番号 ☎349-6016

※お電話をお掛けになる際は、掛け間違いのないようお願いします。

小学校6年生から高校1年生の女の子の保護者の方へ

子宮頸がんワクチン定期予防接種の対象者となっております。現在国では積極的な接種勧奨を差し控えておりますが、接種を検討されたい方はご連絡ください。*お問い合わせは、子ども未来課まで 357-7454

HIV抗体検査・クラミジア抗体検査・梅毒検査・肝炎検査・骨髄バンク登録受付の実施

●実施日・受付日(要予約)

・9月9日(水)、23日(水)、10月14日(水)、28日(水)、11月11日(水)、25日(水)

・午前9時～11時30分

●予約受付日・時間

・平日午前8時30分～午後5時15分(祝祭日除く)

・検査実施日の前々日までに予約をお願いします。

●検査会場 塩釜保健所 塩竈市北浜4丁目8-15

●その他 検査は原則無料です

*ご予約、お問い合わせは、塩釜保健所疾病対策班まで ☎5504

こころの相談

イライラする、不安が強い、やる気がでない、眠れないなど、悩みや困りごとがある方やそのご家族の方、一人で抱え込まずに相談してみませんか。相談には精神科医師が対応いたします。

●とき 9月14日(月)午後1時30分～4時(事前予約制となっております)

●ところ 七ヶ浜町母子健康センター(役場庁舎裏)

*お問い合わせは、塩釜保健所母子・障害第二班まで ☎3153

地域包括支援センターだより

◆こんにちは地域包括支援センターです◆

地域包括支援センターは、住み慣れた地域でその人らしい生活を継続することが出来るよう、様々な方面から皆さんを支える機関です。わからないこと、不安なこと、困っていることなどがあったら、お気軽にご相談ください。

◆家族会カフェ◆

七ヶ浜町介護者家族の会では、介護をしているご家族の方が気楽に話し合える場を設けています。介護をしているご家族の皆さんや介護を経験された方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

- とき 9月9日(水)午後1時30分～3時30分
- ところ 七ヶ浜町老人福祉センター『浜風』内『元気茶屋』
- 参加費 無料

◆桜カフェ(認知症カフェ)◆

グループホーム「七ヶ浜桜の家」では、認知症の方やご家族、地域の皆様の交流の場として「桜カフェ」を開催してまいりました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらくは開催を見合わせさせていただきます。

認知症のケアに対するお問い合わせについて、電話相談も行っておりますのでご相談ください。

*お問い合わせは、グループホーム「七ヶ浜桜の家」赤間まで ☎253-6624

◆わげっすと講座七ヶ浜受講生募集!!◆

いつまでも生き活きと元気に生活するためには体を動かすことが大切です。その知識や方法を学びこれからも若々しく生きることを目指す講座です。対象は地区で介護予防教室にかかわっている方、関心のある住民です。

- 開催期間 9月16日～12月16日(全9回) 水曜日午後1時30分～3時30分
- 定員 20名
- 参加費 無料
- 申込締切 9月9日(水)

◆お気軽にご参加ください!各地区介護予防教室◆

各地区避難所や公民分館で、おおむね65歳以上の方や介護予防に関心のある方が参加できる『介護予防教室』を行っています。玄米二ギニギダンベル体操やストレッチ、レクリエーション等を楽しんでいますので、皆さん是非ご参加ください。

●時間 午前10時～正午



各地区介護予防教室 9月の日程

湊)ひまわりの会	9日、23日(水)	湊浜地区避難所
松)はまぎく会	3日、17日(木)、23日(水)	松ヶ浜地区避難所
菖)花菖蒲の会	8日、15日(火)	菖蒲田浜地区避難所
花)はなぶしまじゃらいいん会	10日、17日、24日(木)	花湊浜地区避難所
吉)さくらの会	7日、28日(月)	吉田浜公民分館
代)元気よがさきの会	9日、23日(水)	代ヶ崎浜地区避難所
東)すこやか明神会	9日、23日、30日(水)	東宮浜地区交流センター
遠)あんしんウォーク	7日、14日、28日(月)	遠山地区避難所
要・御)さわやかにぎにぎクラブ	7日、14日、28日(月)	要害・御林地区避難所
境)浜楽会	1日、8日、15日(火)	境山公民分館
遠)かぶとむしの会	11日、25日(金)	遠山地区避難所
汐)悠々クラブ	4日、18日(金)	汐見台第2公民分館
汐南)しおさい南クラブ	4日、18日(金)	汐見台南第1集会所
亦)亦来会	10日、24日(木)	亦楽公民分館
笹)やまぼうしの会	10日、17日、24日(木)	笹山地区避難所

お問い合わせは、長寿社会課地域包括支援センターまで ☎357-7447

子育て支援センター事業案内

◆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親子であそびましょう。英語に身近に触れることで子ども達の英語耳を育てます。お父さん、お母さんたちも自己研磨にいかがですか。参加は0歳児からOKです。

●とき 9月7日(月)午前10時30分～11時
※時間内であればフリーで参加できます。

◆国際交流員とあそぼう◆

幼稚園児、小学校低学年を対象に、国際交流員と英語を使ったゲームやダンス等を行います。

●とき 9月11日(金)、25日(金)
午後3時30分～4時30分
※時間内であればフリーで参加できます。

◆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、部品交換等で代金がかかる場合があります。

●とき 9月11日(金)午前10時～11時30分

◆ママお茶会◆

その場でたてた抹茶と和菓子で、お茶タイムをしましょう。先着10組。

●とき 9月16日(水)午前10時～11時

◆ぼかぼかほっころの会◆

昔から伝わるわらべ歌をお母さんのやさしい声で子どもに伝えていきましょう。

●とき 9月17日(木)午前10時30分～11時

◆あそぼ・あそぼ◆

今回は「お散歩にいこう」です。ベビーカーでの参加もOKです。

●とき 9月25日(金)午前10時～11時
●持ち物 帽子、飲み物など

◆親子あそび◆

今回は、「身体を動かしてあそぼう」と7月から9月生まれのお誕生会をします。

●とき 9月29日(火)午前10時15分～11時

◆みんなで遊べる「すまいる広場」◆

子育て支援センターを開放します。お子さんと一緒に、自由に遊べる広場で、お母さん同士の情報交換、仲間作りの場にもなっています。

●とき 平日午前9時～午後5時

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事を中止する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

子育てヒント帳

靴選び

みなさん、子どもの靴を選ぶ時は、どんな事に気をつけていますか。デザイン? 価格?

いろいろあると思いますが、今回は「足の発達に合った靴選び」という視点から考えてみましょう。

赤ちゃんの足の骨は柔らかく5歳位までに形成されると言われています。その間、外からの刺激に影響されやすく、靴によっては、足の形が変わる事もあるので、こまめにチェックしましょう。

靴選びのポイントとして

- ①足首を包み込む深さがあり、かかとで足が固定されている事。それにより安定した歩行ができ、指先の障害を防ぎます。
- ②足の指が伸びる広さと、厚みがある事。子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くので、指を動かせる余裕が必要です。靴と指先に8mmから12mmの空間がベストです。

子どもの足は、春から夏にかけてぐんと成長します。定期的に靴をチェックしましょう。子どもの成長を知る楽しみにもなりますよ。

※ある程度の年齢になると子どもの好みもでてくるので、一緒に選ぶといいですね。



お問い合わせ・参加予約等は、子育て支援センターまで ☎362-7731

子ども未来課からのお知らせ

保育所、幼稚園、認定こども園、一時保育、放課後児童クラブに関することは、子ども未来課にて受け付けております。

◆一時保育◆

遠山保育所内かきのみ組で1歳以上就学前児童の一時保育を行っています。急用等でお子さんの保育に困った時、お父さんやお母さんのリフレッシュの時などにご利用ください。

◆託児サポート事業◆

「子育ての援助を受けたい方(利用会員)」と「子育ての援助を行うことができる方(託児サポート協力員)」が会員登録し、仕事で遅くなる時など保育所や放課後児童クラブのお迎えに行ったり、用事があるので預かってもらったりなど、託児サポート協力員が有償で育児の援助活動を行う事業です。

*利用のお申し込みは、町社会福祉協議会まで ☎349-7781

お問い合わせは、子ども未来課まで ☎357-7454

歯周病検診

歯周病検診を次のとおり実施しますので、該当される方は受診ください。まずようお知らせいたします。

●**検診期間** 9月1日(火)～11月30日(月)

●**検診場所** 塩釜管内指定歯科医療機関

●**対象者** 40、50、60、70歳(令和3年3月31日現在の年齢です)

●**受診手続** 希望する指定歯科医療機関に、事前に予約し、送付した受診票の問診項目にご記入の上、受診票と健康保険証をご持参ください。受診票は申込みされた方に送付しています。

●**個人負担** 1,000円(受診の際歯科医院の窓口でお支払ください。)

※次に該当する方は、個人負担が免除になります。

①令和2年度に70歳になる方

②七ヶ浜町国民健康保険加入者(受付に保険証を提示してください。)

③生活保護法による被検者(受付に生活保護受給者証を提示してください。)

●**検診内容** 口腔検査、歯肉の検査、口腔衛生状態、歯みがき指導、主訴相談、結果説明

●**注意事項** 当検診には治療行為は含まれていません。治療が必要な場合は、歯科医師と相談の上受診してください。治療にかかる費用は自己負担となります。

*お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで
☎357-7449

令和2年度各種健(検)診のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により延期しておりました各種健(検)診を次のとおり実施します。特に、健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査は、自分自身の健康状態を確認し、日頃の生活習慣を見直すためにも、積極的に受診するようお願いいたします。

月日(曜日)	受付時間	対象地区	会場	月日(曜日)	受付時間	対象地区	会場	
9月14日(月)	午前9時～11時 午後1時～3時	代ヶ崎浜 吉田浜	中央公民館 ※武道館ではありません	9月23日(水)	午前9時～11時 午後1時～3時	境山1丁目 境山2丁目	中央公民館 ※武道館ではありません	
9月15日(火)	午前9時～11時 午後1時～3時	菖蒲浜 花洲浜		9月24日(木)	午前9時～11時 午後1時～3時	汐見台南2丁目 汐見台南1丁目・笹山		
9月16日(水)	午前9時～11時 午後1時～3時	汐見台6丁目 汐見台4・5丁目		9月25日(金)	午前9時～11時 午後1時～3時	亦楽 要害・御林		
9月17日(木)	午前9時～11時 午後1時～3時	湊浜 松ヶ浜		9月28日(月)	午前9時～11時 午後1時～3時	遠山1丁目 遠山3丁目		
9月18日(金)	午前9時～11時 午後1時～3時	汐見台1・2丁目 汐見台3丁目		9月29日(火)	午前9時～11時 午後1時～3時	東宮浜 遠山2・4・5丁目		
9月19日(土)	午前9時～11時	全地区						

●実施する健(検)診

- 健康診査(35歳から39歳の方)、特定健康診査(40歳から74歳までの町国民健康保険被保険者)
- 後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度被保険者)
- 前立腺がん検診(50歳以上の男性)
- 肝炎ウイルス検診(40歳の方、41歳以上の方で過去に未受診者、昨年ハイリスク者)

●持ち物

受診票、健康保険証、自己負担金(金額は配布した受診票でご確認願います。)

●風しんの追加的対策に係る抗体検査

- 対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
- 持ち物 クーポン券、本人確認書類(免許証、マイナンバーカード等)

●注意事項

- 健診の申込みをされておらず、これから受診を希望される方は、午前の部10時45分以降、午後の部2時45分以降に会場受付へお越しください。
- 七ヶ浜町国民健康保険に加入している方は、保険証の提示で受診料が助成される検診がございますので必ず健康保険証をご持参ください。
- 40歳から74歳の社会保険被扶養者の方は、加入している健康保険団体より発行された特定健診受診券があれば特定健診を受診できる場合があります。詳しくは、健康保険証の発行元または勤務先にお問い合わせ

してください。

- 健診期間中に75歳の誕生日を迎えられる方は、できるだけ誕生日を過ぎてから受診されますようお願いいたします。
- 会場では大変お待たせすることになりますが何卒ご容赦願います。

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため以下のことを必ずご確認の上、会場にお越しください。また、体調がすぐれない方はあらかじめ受診をお控えいただきますようお願いいたします。

- ①当日朝の体温
- ②健診会場でのマスク持参・着用
- ③以下の6項目に該当する方は受診をお断りする可能性がございます。
 - 1) 感冒症状・発熱がある方
 - 2) 強い倦怠感・息苦しさがある方
 - 3) 味覚、嗅覚に異常のある方
 - 4) 4-5日続く下痢等の消化器症状のある方
 - 5) 2週間以内に新型コロナウイルス感染者や感染疑いのある者と濃厚接触した方
 - 6) 2週間以内に海外への渡航歴のある方

受診特典

町が実施する健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診した方に配布する無料券を持参すると、アクアリーナを1日無料でご利用いただけます。

お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

生活保護の相談

宮城県仙台保健福祉事務所の相談員が、役場にて相談をお受けします。

- とき 9月9日(水) および23日(水) 午前10時～午後3時
 - ところ 長寿社会課窓口
- ※相談希望の方は、あらかじめ電話にてご連絡をお願いします。

※お問い合わせは、長寿社会課地域福祉係まで
☎7448

9月21日は世界アルツハイマーデー!

毎年9月は世界アルツハイマー月間です。

町では、認知症に関する相談や認知症サポーター養成講座など、認知症の理解を深めるための普及・啓発に取り組んでいます。

認知症に関する相談

『最近、物忘れが多くなった』『もしかしたら認知症かも…』とご自身やご家族について気になつていらっしゃる方、認知症の家族の介護で悩んでいる方等、お気軽にご相談ください。地域包括支援センター職員(認知症地域支援推進員)がお話を伺います。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や対応の仕方等を学ぶことができます。講座を随時開催しています。受講後にサポーターの証である『オレンジリング』をお渡しします。

認知症ケアパスの配布

認知症に関する相談・医療・介

護のサービス等、利用の道筋や方法を示した資料を希望の方に配布しています。

※ご相談、お問い合わせは、長寿社会課介護保険係 地域包括支援センターまで
☎7447

危険物取扱者試験準備講習会

令和2年度第2回の危険物取扱者試験が11月29日(日)に実施されることに伴い、乙種第4類の受験者を対象に危険物取扱者試験準備講習会を次のとおり開催します。



●とき 10月28日(水) 午前9時～午後4時30分

●ところ マリンゲート塩釜3階マリホール(宮城県塩竈市港町一丁目4-1)

●受付期間 10月7日(水)～10月21日(水)

●受講定員 50名(定員になり次第締め切ります)

●申込場所 塩釜地区消防事務組合消防本部予防課

●テキスト代 2,300円(申込時にお支払いください)

※会場には駐車場がございませんので、各公共交通機関をご利用ください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合がございますが、テキスト代の返金はできません。何卒ご了承ください。

※お問い合わせは、塩釜地区防災安全

協会(塩釜地区消防事務組合予防課内)まで
☎1619

甲種防火管理「新規」講習

ホテル、旅館、学校、病院、社会福祉施設、工場、事務所等で多数の人々が出入りし、勤務する事業所又は、一つの建物内に管理権原者が異なる種々のテナント等が存在する場合で、各テナントごとの管理する収容人員が多い場合には消防法に定められた資格を有する防火管理者が必要になります。



これまで塩釜地区消防事務組合で実施しておりましたが、令和2年度より総務大臣登録機関である「一般財団法人日本防火・防災協会」で実施いたします。

申込方法及び受講料等が変更になりますので、詳細については「一般財団法人日本防火・防災協会」のホームページをご確認ください。

●とき 11月10日(火) 午前9時20分から受付(終了午後4時50分)、11月11日(水) 午前9時20分から受付(終了午後3時55分)

●ところ 塩釜商工会議所会議室(宮城県塩竈市港町一丁目6番20号)

●受付期間 9月29日(火)～10月6日(火)

●受講定員 45名(定員になり次第締め切ります)

●受講料 8,000円(テキスト代

(含む)
※なお、新型コロナウイルスの影響により中止になる場合がございます。何卒ご了承ください。

※お問い合わせは、塩釜地区消防事務組合予防課指導係まで
☎1617

NET119緊急通報システム運用開始

NET119とは、塩釜地区管内(塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町)にお住まいの方で、スマートフォンや携帯電話をお持ちの聴覚や発語に障がいのある方が、Web上で、簡単な画面操作により119番通報を行える事前登録制のシステムです(登録無料)。詳細は当組合HPをご覧ください。また、登録については、10月4日(日)に塩竈市のふれあいエスプにて登録者説明会を開催予定です。



随時登録も受付しておりますので、メール、電話(会話可能な親族等)で、お問い合わせください。

●ホームページ <http://sioshou.jp>

※お問い合わせは、塩釜地区消防事務組合消防本部指令課まで

☎0119
Eメール: shitekika@sioshou.jp

農地転用の場合、農地法の許可が必要です

農地を農地以外に利用することを農地転用といいます。

農地に建物を建てたり、農地を資材置場や駐車場等にしたりするときは、農業委員会に許可申請書又は届出書を提出して、許可を受けてから工事に着手してください。

この許可を受けずに工事を行った場合や、転用許可に係る事業計画どおりに転用していない場合等は、農地法に違反することとなり、工事の中止や原状回復等の命令がくだされます。場合によっては、罰則等処分の対象になります。

なお、農地転用する場合は、前もって農業委員会事務局へご相談ください。

*お問い合わせは、産業課（農業委員会事務局）まで
☎357 7444

ため池等での水難事故を防ぎましょう

ため池や水路の水量は、降雨や農作業の状況によって、多くなる場合があります。

毎年、宮城県内では子どもや高齢者が、水路やため池等の農業水利施設に転落し、死傷する痛ましい事故が発生しています。

子どもたちがため池や水路等で遊ばないよう声を掛けたり、高齢者のいる家庭では注意喚起を呼び掛けたりすることが大切です。事故を防止するため、皆さまのご協力をお願いいたします。

*お問い合わせは、産業課まで

☎357 7444

学生生活維持支援金

新型コロナウイルス感染症の影響で学費等の支援が必要な学生（令和2年度で大学、短大、大学院（修士・博士課程）、高等専門学校（4・5年生）、専修学校専門課程に在籍している学生）に対し、学生1人あたり50,000円を支給します。

●対象 「令和2年7月1日現在で町内に住所を有する学生」または「高校生まで町内に住所を有していた者で、令和2年7月1日現在在修学のために町外に住所を有する学生のうち、その保護者が令和2年7月1日現在町内に住所を有する者」。但し、既に会社等の正社員として就職して、給料等の支給を受けながら夜間の当該学校に在籍している場合は、対象となりません。

●受付期間 7月20日（月）～12月28日（月）

●申請書類 ①申請書 ②在学証明書 ③学生本人の振込先口座番号がわかる通帳等の写し

※申請書は教育総務課、または七ヶ浜町ウェブサイトをダウンロードしてください。

●申請方法 郵送申請を基本とします ※詳しくは、教育総務課までお問い合わせいただくか、七ヶ浜町ウェブサイトをご覧ください。

*お問い合わせは、教育総務課まで

☎357 7440

避難行動要支援者名簿情報を更新しました

令和2年4月1日を基準日とし、「逆手上げ方式（※1）」により登録要件となる新規登録者を自動登録した避難行動要支援者名簿情報を更新しました。個人情報の提供に不同意とされた方を名簿から除き、名簿提供情報を関係者等へ配布します。

避難行動要支援者地区別集計表

名簿提供者数	R1.1.0.1基準日 (A)	R2.4.1基準日 (B)	比較 (B)-(A)
湊浜	48	49	+1
松ヶ浜	126	125	-1
菖蒲田浜	85	93	+8
花淵浜	76	84	+8
吉田浜	102	102	0
代ヶ崎浜	72	73	+1
東宮浜	81	81	0
要 害	66	67	+1
御 林	13	14	+1
境 山	146	151	+5
遠 山	242	256	+14
亦 楽	36	37	+1
汐見台	196	192	-4
汐見台南	77	88	+11
笹 山	26	31	+5
合 計	1,392	1,443	+51
自動登録者数	1,449	1,501	+52
名簿提供率※2	96.1%	96.1%	0.0%
うち要支援・要介護者 約39%			

※1「逆手上げ方式」とは

対象となる方をすべて自動登録し、個人情報の提供に不同意とされた方を名簿から除きます。

※2「名簿提供率」とは

自動登録された名簿登録者数のうち、関係者等へ配布する名簿提供者数の占める割合。



お問い合わせは、長寿社会課地域福祉係まで ☎357-7448

令和2年度宮城県下水道排水設備工事責任技術者試験及び受験講習

■試験

●対象者 宮城県内各市町村に責任技術者として登録を予定している方

●試験日時 11月10日(火)午後1時30分～3時30分

●試験会場 東京エレクトロンホール宮城(宮城県民会館)

●申込期間 8月7日(金)～9月11日(金)

●申込場所 登録を予定している市町村の下水道担当課

■受験講習
●対象者 受験者のうちで受講を希望する方

●講習日時 10月8日(木)午後1時～4時

●講習会場 東京エレクトロンホール宮城(宮城県民会館)

●申込期間 8月7日(金)～9月11日(金)

*お問い合わせは、一般財団法人宮城県下水道公社まで
☎2521

大雨時には節水のご協力をお願いします

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

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

ことがあります。
大雨の際は、被害を避けるためにも一度に多くの水を流さないなど、利用者のみなさまには無理のない節水を心掛けていただくよう、ご協力をお願いいたします。

*お問い合わせは、水道事業所下水道係まで
☎7457

土砂等の埋立て等の規制に関する条例

3,000㎡以上の土地への土砂等の埋立て等には事前に県の許可が必要です。

土砂等の埋立て等の規制に関する条例が4月1日に施行され、3,000㎡以上の面積の土地で土砂等の埋立て・盛土・一時堆積を行う場合には、事前に県の許可が必要になりました。許可なく埋立て等を行った場合には罰則の対象となり、2年以下の懲役又は10万円以下の罰金が科されます。

また土砂等の埋立て等が継続されることにより人の生命、身体又は財産を害するおそれがあるときには、県は土砂等搬入禁止区域の指定をすることができ、指定された区域に土砂等を搬入した場合は罰則の対象となります。

詳しくは、Webで「宮城県土砂条例」と検索してください。

*お問い合わせは、宮城県循環型社会推進課まで
☎2467



あなたの笑顔やメッセージが宇宙へ!



宇宙飛行士・山崎直子さんの呼びかけにより、本町を含む東日本大震災で被災した多くの市町村が参加し、市民参加型の宇宙ミッションが実現することになりました。

世界中からいただいた支援に対する感謝の気持ちを、宇宙から発信しませんか? 皆さまは、顔写真やメッセージで、リアル宇宙飛行に参加することができます。一生の思い出に、ぜひご参加ください。

集められた顔写真やメッセージは、「全世界への復興10年ありがとうメッセージ」として、2021年3月に国際宇宙ステーションから発信されます(メッセージの募集は広報12月号の予定です)。

これらの事業は、一般社団法人ワンアースが主催のもと行われます。町は、これまで一般社団法人ワンアースが推進する事業として、生涯学習センターの敷地内に宇宙を旅した桜の子孫樹「きぼうの桜」を植樹しました。

●参加方法

顔写真で参加。復興10年を生きる、あなたの写真を応募してください。集まった写真は横断幕に縮小印刷されて、宇宙飛行します。写真は匿名で全世界に公開されます。学校、事務所、クラブなど組織単位での参加も歓迎します!

●顔写真の応募方法

- ①あなたの顔写真(全身でも可)を政策課に届ける。
- ②政策課に行き、写真を撮ってもらう。
- ③あなたの顔の写っている写真データを space@shichigahama.com にメールする。

●応募締切

9月15日(火)まで

注意事項

写真は世界に公開されますのであらかじめ御了承ください。肖像権等が問題にならないよう、ご本人が写っている部分のみご応募ください(集合写真の場合は、写っている全員から承諾をとってください)。肖像権・プライバシー侵害等の争いが生じても主催者は責任を負いません。公序良俗に反するものや、人物写真ではないもの、極端なメイクや変顔等は編集でNGとなる場合があります。また、応募された写真は返却できませんのでご注意ください。

お問い合わせは、政策課まちづくり推進係まで ☎357-2117

縄文見る・知る講座1 勾玉作り

実物を見る、触れる、体験することを通じて縄文時代について学ぶ歴史講座です。第1回目は縄文時代の石の道具について学んだ後、石を削って作る勾玉を作ります。

- とき 9月26日(土)午前10時～正午
- ところ 歴史資料館 研修室
- 対象・募集人数 小学4年～中学3年生 10名
- 持ち物 タオル1枚、汚れてもいい服装

※保護者と一緒の参加、お子さん一人での参加どちらも可能です。
※当日は必ずマスク着用の上、ご参加ください。

- 参加費 200円
- 申込期間 9月5日(土)～9月22日(火・祝)
- 申込方法 歴史資料館にお電話でお申し込みください。



*お申し込み、お問い合わせは、歴史資料館(月曜休館)まで ☎5567

民有地の樹木枝の剪定・雑草の除去

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ませんか?

道路に張り出ていると、交通安全上(歩行・走行時に)支障になりますので、所有(管理)地の樹木枝の剪定・雑草の除去を行ない、適切に管理されるようお願いいたします。



*お問い合わせは、建設課まで

☎7441

無料『結婚相談会』開催

みやぎ青年婚活サポートセンターの結婚相談員が婚活や結婚に関することについて、無料で相談に応じます。電話での予約が必要です。

- とき 10月9日(金) 午前10時～午後3時(相談は1人45分程度です)
- ところ 七ヶ浜町生涯学習センター(中央公民館)
- 対象者 49歳までの独身男女、または結婚適齢者を持つご家族の方
- 定員 8名(要予約)
- 申込締切 10月2日(金)

*お問い合わせは、みやぎ青年婚活サポートセンターまで ☎4638



令和3年成人式開催のご案内及び成人式実行委員募集

- とき 令和3年1月10日(日) 受付 午前9時45分～ 式典 午前10時30分～
- ※新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。
- ところ 国際村ホール
- 対象者 平成12年4月2日～平成13年4月1日出生で、次のいずれかに該当する方。

- ①七ヶ浜町に住所を有する方(令和2年11月30日時点)
- ②過去に七ヶ浜町に住所を有した方
- ③令和2年12月1日以降に転入した方
- その他 ①の方には、12月中旬ごろ案内状を送付いたします。
- ②③の方で参加を希望なさる方は、12月8日(火)までに中央公民館にご連絡ください。

併せて、成人式の企画や当日にお手伝いをしていただける新成人の方を募集しています。ぜひ、友人同士お誘い合わせのうえ、中央公民館までご連絡ください。

*お問い合わせは、中央公民館まで ☎3302

七ヶ浜町国土強靱化地域計画(案)について、ご意見を募集します

国では、度重なる大災害に対し「強くてしなやか」な国土・地域・経済社会の構築に向け国土強靱化を進めています。本町では今年度に国土強靱化地域計画を策定する予定です。策定に

あたりご意見を募集するため、現時点での計画案を縦覧します。

- 閲覧・意見募集期間 9月16日(水)～9月30日(水)
- ※土日祝を除く午前8時30分～午後5時15分

●閲覧場所 役場入口ロビー

●意見を提出できる方 七ヶ浜町民

・町内に事務所または事業所がある個人及び法人その他の団体
・町内の事務所または事業所に勤務する方

●意見提出方法 ご意見を提出される方は、9月30日(水)までに役場入口ロビーにあります意見提出用紙に必要事項をご記入の上、役場政策課へ直接提出か郵送、FAXにてご提出ください(意見提出用紙には氏名、住所または事業所所在地、本人の電話番号の記載が必要です)。

●提出いただいたご意見への回答 提出いただいたご意見に対する個別での回答は行いません。

*お問い合わせは、政策課まちづくり推進係まで ☎2117

被災市町任期付職員募集

市町では、東日本大震災及び令和元年東日本台風からの復旧・復興に係る任期付職員を募集しています。

- 募集市町 石巻市、気仙沼市、角田市、山元町、丸森町、南三陸町
- 職種 事務、土木・建築等(募集職種・人数は市町により異なります)
- 給与 各市町の規定による

●採用説明会 9月6日(日)午後1時～
※会場等詳細についてはホームページ

ジでご確認いただくか、問合せ先にお電話でご確認ください。

● 申込受付期間 9月16日(水)(必着)

● 募集要項・受験申込書 宮城県庁1階総合案内、募集市町で配布またはホームページからダウンロードしてください。

*お問い合わせは、宮城県総務部市町村課行政第二班まで ☎2334
<https://www.pref.miyagi.jp/site/ei-earthquake/gyou2-ninki-ninkihitml>

令和2年度自衛官等募集

■募集種目及び受付期間

- 航空学生、一般曹候補生、予備自衛官補(一般・技能) 9月10日(木)まで
- 防衛大学校学生(推薦・総合選抜) 9月5日(土)～9月11日(金)
- 防衛大学校学生(一般) 10月22日(木)まで
- 防衛医科大学校医学科学生・看護学科学生(自衛官コース) 10月1日(木)まで
- 医学科学生締切 10月7日(水)
- 自衛官候補生(男女) 年間を通じて受付

※応募資格、採用予定人員、試験日等は募集種目により異なりますので、詳細は仙台募集案内所までお問い合わせください。

※仙台駅東口案内所(桜井ビル4階駐車場無し)においてもご希望により随時説明会を行いますので、仙台募集案内所までお問い合わせください。

*お問い合わせは、自衛隊宮城地方協力本部仙台募集案内所 小川・佐藤まで
 ☎5001
 ☎5018

FAX ☎5018



七ヶ浜のこだわり、七ヶ浜の自信、それがブランド七ヶ浜 新たに5品が認定されました!

7月にブランド七ヶ浜認定委員会が開催され、審査が行われました。その結果、5品がブランド七ヶ浜に認定されました。

今後はブランド七ヶ浜に認定された産品をホームページ (<http://brand-shichigahama.jp/>) で紹介し、PRしていきます。

『ブランド七ヶ浜』に認定された産品(5品)



『ルバーブジャムのパンナコッタ』
 カフェ・ラ・ルナ
 (☎022-357-6991)



『七ヶ浜産のアビ殻(螺鈿)を使用したハンドメイドジュエリー』
 アトリエK
 (☎050-5338-8399)



『花洲浜の乾燥「ふのり」』
 よってがいに花洲
 (☎090-6854-3229)



『茎わかめの佃煮』
 よってがいに花洲
 (☎090-6854-3229)



『浜のりだれ 浜のりドレ 浜のりマヨ』
 カフェレストランSEASAW
 (☎022-355-9119)



『ブランド七ヶ浜』の認定品を追加募集

- ブランド七ヶ浜認定の申請対象者
 町内に主たる事業所または住所を有する方であって、地場産品を生産または製造する方
- 認定の対象となる地場産品
 認定の対象となる地場産品は、町内で生産または製造・加工された農林水産物及び工芸品など、下記の分類に該当するものとします。
- 認定の申請手続き
 (1) 申請書類 申請に必要な書類については、ブランド七ヶ浜ホームページ (<http://brand-shichigahama.jp/>) をご覧くださいか、もしくは政策課にお問い合わせください。
 (2) 申請期間 9月30日(水)午後5時15分まで
 (3) 申請書類提出先 〒985-8577 宮城県宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1 七ヶ浜町政策課まちづくり推進係 「ブランド七ヶ浜」事業担当
 (4) 申請方法 申請書類提出先に申請書類1部を持参又は書留郵便により提出してください。

大区分	小区分
食品	菓子類、飲料、米・パン・麺類、加工品類、魚介類、肉類、野菜・果物類、酒類、その他の食品類
工芸品等・その他	铸件・金工品類、木工品・漆器類、玩具類、衣類(染・織物含む)、生活関連用品類、その他の工芸品等

お問い合わせは、政策課まちづくり推進係まで ☎357-2117



Tiffany & Santiago's

CULTURE CORNER

Pear Cobbler



ティファニー・スン
1996年アメリカ合衆国生まれ。
ニュージャージー州テナフライ
出身。MA州ウィリアムズ大卒。

サンティアゴ・ラベロ
1996年アメリカ合衆国生まれ。
ニューメキシコ州アルバカーキ市出身。
オレゴン州立ポートランド大卒。

サンティ: もうすぐ秋だね!

ティファニー: そうだね! 秋って聞くと何を思いつく?

サンティ: やっぱり焼き菓子だね。パイやコブラーなど色々あるよね!

ティファニー: 分かる! コブラーはしばらく食べてないなあ。みなさん、コブラーって知ってる? 果物や塩味のフィリングの上に液状の生地をかけて、オーブンで焼くお菓子のことだよ。

サンティ: そうだね。アメリカのお菓子だけど元タイギリスから来た食べ物だね。食べたいなあ〜。

ティファニー: じゃあ、作ってみる? 今は、梨が美味しい季節だから、梨コブラーを作ろう! 梨は洋梨でも和梨でもいいよ。材料が揃っているから早速始めましょう!

サンティ: いいね! Let's Cook!

ティファニー: このレシピに必要な材料は、皮をむいて一口大やくし切りに切った梨3か4カップ、砂糖1.5カップ、バター115g、小麦粉3/4カップ、ベーキングパウダー小さじ2杯、シナモン小さじ1杯、塩小さじ1/4杯、牛乳3/4カップ、卵一つ、それに型が必要だよ! ちなみに、梨の代わりにりんごも美味しいよ! 両方でもいいよ。

サンティ: じゃあ、最初に160度でオーブンを予熱するね。

ティファニー: 作り方は、始めに、1/2カップの砂糖を梨にまぶして、かき混ぜる。混ぜたら、そのまま置いて、次のステップに行こう!

サンティ: 次に、バターを溶かして、型に入れるね。ボールに粉の材料(残りの1カップの砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンと塩)を入れて、混ぜる。他のボールに牛乳と卵を入れて混ぜて、そこに粉の材料を少しずつ入れてかき混ぜる。

ティファニー: いいね! もう少しで出来上がる。この液状の生地をバターを入れた型に入れる。この時混ぜないでね! 最後に梨を入れてね! 混ぜないことは、ここで重要ポイントだよ!

サンティ: じゃあ、オーブンに入れよう! 50分から一時間ぐらい焼くと出来上がるよ!

(一時間経つ)

ティファニー: わ〜いい匂いだね。食べよう! いただきます!

サンティ: Let's eat. いただきます! おいしいね!



★国際交流員と一緒に、英語で Dancing!★

みんな一緒に有名な海外の歌やダンスをします。サンティとティファニーと思いきり遊ぼう!

●対象年齢 0歳~未就学児を主な対象としますが、お兄ちゃん、お姉ちゃんの参加も大歓迎です!

※開催日、開催時間など詳しくはP19の子育て支援センター事業案内をご覧ください。

★放課後に、国際交流員とあそぼう!★

国際村のサンティとティファニーが、英語のゲームや歌、踊りなど、英語に触れ、英語の楽しさを伝える遊びを企画し子育て支援センターでお待ちしています! 予約制ではありませんので、気軽に遊びにきてね!

●対象年齢 幼稚園児、小学校低学年を主な対象とします。

※開催日、開催時間など詳しくはP19の子育て支援センター事業案内をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、事業が中止または延期になる場合があります。新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う町からのお知らせは、町ホームページに随時掲載しますので、ご確認ください。

健康カレンダー

※お子さんの健康診査・健康相談・予防接種を受ける際には、必ず母子健康手帳をご持参ください。
※当日ご都合の悪い方は、事前にご連絡ください。

とき	行事名	ところ	受付時間	対象・内容
9/8	母子健康手帳交付	母子健康センター	9:30～10:30	妊娠届とマイナンバーが確認できるもの(注1)をお持ちください。
9	1歳児健康相談	"	—	新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。
10	1歳6か月児健康診査	"	個別にお知らせします	H30.12.18～H31.2.3生まれのお子さん。
	乳児健康診査	"	—	新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。
16	3歳児健康診査	"	個別にお知らせします	H28.11.23～H28.12.28生まれのお子さん。
29	母子健康手帳交付	"	9:30～10:30	妊娠届とマイナンバーが確認できるもの(注1)をお持ちください。
	すこやか健康相談(マタニティ〜キッズ)	"	10:30～11:30	母子健康手帳をお持ちください。
10/13	母子健康手帳交付	"	9:30～10:30	妊娠届とマイナンバーが確認できるもの(注1)をお持ちください。
14	3歳児健康診査	"	個別にお知らせします	H28.12.29～H29.2.6生まれのお子さん。
	2歳6か月児健康診査	"	—	新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。
16	BCG	"	11:00～11:15	R2.2.17～R2.5.16生まれのお子さん。

(注1) マイナンバーカードもしくは、通知カード(記載事項に訂正がないもの)や住民票(マイナンバー記載のもの)と顔写真つき公的証明書。
(注2) 新型コロナウイルス感染症の影響により、対象者や日程が変更となる場合があります。対象者には個別にお知らせします。
* お問い合わせは、子ども未来課まで ☎357-7454

「七の市」を花洲浜多目的広場で開催します

新鮮な旬の食材を取り揃え、楽しいイベントと特設コーナーを設置し開催いたします。

- とき 9月27日(日) 午前8時～正午
- ところ 花洲浜多目的広場

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になる場合があります。

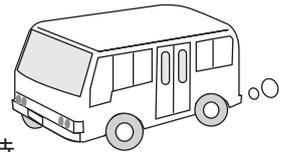


お問い合わせは、七の市実行委員会まで
☎070-5099-7337

浜風

利用者

バス送迎



開館時間 午前9時～午後4時

入浴時間 午前10時～正午

※土・日・祝日と休館日は入浴できません。

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日休館)

持参する物 浴用タオル、昼食

◆バス時刻表(休館日を除く火～金に送迎を行います)

火曜日・木曜日		水曜日・金曜日	
9:29	立花地区高台住宅団地入口	9:24	汐見台南2丁目ロータリー
9:31	公園墓地蓮沼苑入口	9:29	湊浜2丁目バス停
9:34	東宮浜公民分館前	9:32	西原地区高台住宅団地入口
9:36	要害バス停	9:37	J A 七ヶ浜農協前
9:41	新仙台湾鈴木診療所前	9:42	笹山地区高台住宅団地入口
9:44	遠山地区避難所前	9:45	花洲浜割山
9:46	向洋中学校入口	9:48	花洲バス停
9:48	汐見台3丁目バス停	9:51	吉田浜消防ポンプ置き場前
9:51	汐見台5丁目T字路前	9:55	吉田浜公民分館入り口前

お問い合わせは、老人福祉センター「浜風」まで ☎357-4976

飼えなくなった犬や猫の相談

飼えなくなった犬や猫の引き取りの相談を塩釜保健所で行っています。相談については、塩釜保健所までお問い合わせください。



※お問い合わせは、塩釜保健所まで ☎363-5505

七ヶ浜消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器は、消防法で設置が義務付けられています。

実際に火災が起きた時に備え、設置・点検をお願いします。



お問い合わせは、七ヶ浜消防署まで ☎357-4349

休日の救急歯科 受付／午前9時～午後3時

9/6 多賀城駅北口歯科	多賀城市中央2-8-1-1F	☎253-7468
13 歯科ノブデンタルオフィス	利府町神谷沢字南沢1-1	☎255-2028
20 おおのファミリー歯科	多賀城市大代1-1-38	☎363-4182
21 岩井歯科医院	多賀城市東田中2-30-1	☎368-5904
22 あべ歯科医院・丘の上の歯科医院	利府町加瀬字野中沢125-1	☎356-1033
27 梅津歯科クリニック	多賀城市鶴ヶ谷2-29-17	☎362-4344
10/4 汐見台歯科医院	七ヶ浜町苜蒲田浜字林合55-1	☎357-5603
11 松島医療生協松島海岸診療所(歯科)	松島町松島字普賢堂2-11	☎353-2717
18 鈴木歯科医院	利府町加瀬字十三塚107-1	☎356-5420
25 大平デンタルクリニック	塩竈市宮町3-19	☎366-7425

8月1日現在の人口(前月比) ※外国人含む

世帯数	6,754 (21)	転入	62
男	9,248 (17)	転出	38
女	9,274 (-1)	出生	5
計	18,522 (16)	死亡	13

町の面積 13.19km² (H26.10.1国土地理院より)

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

国勢調査2020

10月7日まで回答してください



令和2年国勢調査を行うため、全世帯に調査員が調査票の配布に伺います。
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、インターネット回答もしくは郵送での回答をお願いします。
 9月14日以降から調査員が各世帯を訪問し、調査票を配布しますのでご協力をお願いします。

■国勢調査とは…

日本に住んでいるすべての人を対象とする、国の統計調査において最も重要で基本的な調査です。今回の調査は開始から100年となる節目の調査でもあります。調査内容は、男女の別、出生の年月、就業状況、通勤・通学地などです。

実際に住まれている方を対象としているため、本町に住民票がない方も対象となります。



担当する調査員が訪問



調査員が書類を配布



集合住宅や社会福祉施設などは管理者の方にお渡しする場合があります



回答は、パソコンやスマートフォンをお使いください(郵送も可能です)

役場でもインターネット回答可能です!!

ご自宅にインターネット環境がない方や操作に不安がある方など、ぜひお越しください。可能な限り職員がサポートします。

- 期間 9月14日(月)～10月7日(水)
午前9時～午後5時(土日祝除く)
- 場所 七ヶ浜町役場(第6会議室)



ログインは回答用のIDを使用します



国勢調査2020総合サイト

お問い合わせは、政策課まちづくり推進係まで ☎357-2117

クリスマスクラフトマルシェ2020 出店者募集

クリスマスの少し前に、国際村で小さなお店を出してみませんか？

- とき 12月6日(日)午前10時～午後3時
- ところ 七ヶ浜国際村
ホール客席・舞台、ホールロビー
- 募集内容 一つのブースの大きさは約180cm×180cm程度です。販売物にはクリスマスに関するものを一つ以上入れてください。
(1) Shop(手作り品の販売) 2店舗
※自作の手作り作品に限らせていただきます。
(2) Food(飲食の販売) 2店舗(ホールロビーのみ)
- 募集期間 9月20日(日)～10月12日(月)
- 募集方法 応募用紙に記入し、七ヶ浜国際村まで提出してください。なお、応募が多数の場合は抽選とさせていただきます。応募用紙は、七ヶ浜国際村で配布します(七ヶ浜国際村HPから印刷も可能です)。
- 出店場所 七ヶ浜国際村ホール内
※出店場所は抽選とさせていただきます。
- 出店料 1ブース 1,000円
※ホール客席での販売となりますので、1出店者は1ブースに限ります。
- その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、同時入場者数に制限を設ける場合があります。

お問い合わせは、七ヶ浜国際村まで ☎357-5931

七ヶ浜町 × 東北大学 オンライン・防災シンポジウム2020

東北大学指定国立大災害科学世界トップレベル研究拠点との学術連携による防災シンポジウムをウェブ上で開催します。

- とき 9月24日(木)
午前10時～正午
- ツール Zoomウェビナー
- 内容

1. 話題提供

- ①七ヶ浜ワークショップ2019振り返り
- ②七ヶ浜気象観測
- ③七ヶ浜町健康増進プロジェクト
- ④歴史マップを利用した防災

2. パネルディスカッション

パネリスト：町長、東北大学研究者、町職員、町民代表

※視聴等の参加を希望する場合は、ウェブ環境が整っていることが必要になります。Zoomウェビナーのアプリをダウンロードし、下記のGoogleフォームに回答してください。

URL：https://forms.gle/Yb7rsWWRUNUaH7NM7

お問い合わせは、防災対策室まで ☎357-7437

【七ヶ浜町ウェブサイトの偽サイトにご注意ください】

現在、日本の公的機関や民間企業を真似た多数のホームページが確認されており、アクセスすると被害を受ける恐れがありますので、ご注意ください。七ヶ浜町では現在、偽サイトは確認されていませんが、七ヶ浜町ウェブサイトへアクセスの際には、ブラウザのアドレス欄に表示されたアドレス(URL)を必ずご確認ください。七ヶ浜町ウェブサイト <https://www.shichigahama.com/>



環境に優しい大豆インキを使用しています