

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	
特集	
新春インタビュー	2
町内の話題 ズームアップ	
「次世代に語り継いでほしい」/代々崎浜地区植樹祭、防潮堤アート祭り	8
シリーズ	
はまの保健だより	10
ふれ愛くらぶ	12
新型コロナウイルス感染症関連	14
暮らしアラカルト	16
マイナンバーカード専用の休日臨時窓口を開始します	28

「笑門来福」/書道講座の皆さん
 「昨年、新型コロナウイルスの影響があった一年でしたが、今年は皆さんが笑顔でいられるような素晴らしい一年になりますように」と願って書いた書道講座の久慈麻美さん、佐藤はるみさん、本田きよ子さん(左から)。新年も町民の皆様のご活躍とご多幸をお祈り申し上げます。

2021 **1** | vol.591
 広報しちがはま

ウェブサイト	インスタグラム	ツイッター
★電子メールでのお問い合わせはウェブサイトへ!		

新年のごあいさつ



『皆様の笑顔こそが宝』

七ヶ浜町長 寺澤 薫

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、新春の佳き日をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年2020年は、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、町民の皆様も様々な制約のもと、新しい生活を余儀なくされたことと存じます。

コロナ禍にも負けず、この新春こそ、希望を胸に新たな一歩を踏み出したいものです。

さて、本年は、東日本大震災から10年目を迎えます。この10年を振り返りますと、歩んできた道のりは決して平坦なものではありませんでしたが、おかげさまで本年は、長須賀多目的広場整備工事の完了をもって、本町のハード面の復興事業は一つの区切りとなります。

これまで、日本国内はもとより世界中から寄せられた多くの温かいご支援と本町の復旧・復興のために全国各地から駆け付けてくださったボランティアや愛知県等からの支援職員の皆様等、たくさんの皆様のご尽力により、今日の七ヶ浜がございます。

そして、何よりも町民の皆様のご理解とご協力があってこそその復興であり、今日の皆様の笑顔こそが何にも代えがたい宝と思っております。

「町民の皆様が、いくつになっても笑顔でいきいきと健康に暮らせる町であってほしい」。このことは、皆様と同じく私の願いでもあります。

本町のまちづくりにおきましては、現在、6つの政策(①復興と防災②人材育成③福祉の充実④地域力の構築⑤交通対策⑥地場産業への新たな挑戦)を柱に進めておりますが、本年は、スローガンに掲げている「心かよう 健幸のまちづくり」をより進めるための「健康づくり」に取り組んでまいりたいと考えています。

結びに、町民の皆様には、くれぐれも新型コロナウイルス感染防止等に努めていただき、本年も健やかでありますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

令和3年 元旦

— 特集 —

新春インタビュー

今年の新春1月号は、新春インタビューをお送りします。

寺澤町長は、2期目の2年目。今回は、地域福祉推進会議などで町と関わりの深い東北学院大学教養学部地域構想学の増子正教授がインタビューとなり、寺澤町長のマニフェスト(政策目標)について掘り下げていただきました。



増子―寺澤町長は、七ヶ浜町の将来的な目標を「健幸」と掲げています。まずそのことからお伺いしたいと思います。

町長―「健幸」は「幸」という字を使っています。核家族化が進展する中、高齢化が課題となっています。家族形態が変わり、見守りが手薄になってきていて、地域力が必要とされています。人は地域との関わりの中で生きていくことが一番幸せだと思いますし、それをこの町で演出できないかと考えているところです。

増子―寺澤町長の今の話や6つの柱から拝見すると、一時的な幸せではなく、まさにウエルビーイング（※1）なのかなと。安心安全、肉体的、精神的、社会的にも健康で持続してこの町で暮らしていきたい。そういうウエルビーイングを目指しているのかなと思いました。

人材育成

増子―寺澤町長から高齢化、核家族化が進んでいる話がありました。また、一方で町を活性化するために若い力が必要になってくると思いますが、七ヶ浜町は「うみ・ひと・まち」

を掲げており、その「ひと」に焦点を当てて、人づくりにについてお話を聴かせていただきたいと思います。質の高い教育ということで「人材育成」を挙げていますが、どのようなものを目指していますか。

町長―七ヶ浜町は以前から人材育成に取り組んできました。私が町長に就任してから急に人材育成を始めたというわけではなく、以前から生涯学習のまちを宣言していますし、人材育成を一貫して実行してきた町だと思います。身体の中に教育という財産をつけ、活躍していただくのがねらいです。

増子―英語教育、グローバルプロジェクトでは、小学校で英語コミュニケーションシヨンを設けていますが、これはどういうものでしょうか。

町長―まさに人材育成。子どもたちに表現力をつけるねらいがあり、手段として英語教育を取り入れました。子どもたちがスキルを身につけた相手とコミュニケーションを取るためのツールとして身体の中に残ればいいなと。インターネットを通じて世界がつながり、グローバル化している中で、共通言語が必要になってきています。さらには、アジアの各

町長のまちづくり戦略

- ①防災(安全・安心の充実)
 - ・感染症対応
 - ・避難訓練&対策
 - ・災害レジリエンス
- ②人材育成(質の高い教育)
 - ・英語教育グローバルプロジェクト
 - ・地区民合同大運動会
- ③福祉の充実(攻めの福祉へ)
 - ・高齢者、認知症
 - ・サロン活動
 - ・運転寿命延伸ドライビングシミュレーター
 - ・人にやさしい道づくり
- ④地域力の構築(新しい様式でのコミュニティ再構築)
 - ・自主防災の充実
 - ・地区民合同大運動会
 - ・運転寿命延伸ドライビングシミュレーター
- ⑤交通対策(逍遙のみちづくりを推進)
 - ・町民バス「ぐるりんこ」の充実
 - ・人にやさしい道づくり
- ⑥地場産業への新たな挑戦(新たな展開の模索)
 - ・多目的広場利活用策
 - ・水産品の展開
 - ・ブランド化
 - ・レシピ本
 - ・ルバーブ



七ヶ浜町長
寺澤 薫

国が台頭してくる。今は日本だけではなく、広く世界に通じるための人材を目指し、身体の中にスキル・財産を残したいと考えています。

増子—そういう意味で英語教育なんです。

町長—一つのツールとしての英語です。以前、シンガポールは日本に追いつけ、追い越せとやってきましたが、今は逆転しています。30年ほど首相をされたリー・クアンユーさんという方から、これだけシンガポールが世界の拠点としてやってこられたのは単純に英語が話せるからだと聞いたことがあります。シンガポールという小さな国が繁栄できたのは、教育と共通言語があったから。人材育成が大事だと思っ

きつけかけになりました。

増子—英語関連にはなりますが、姉妹都市のプリマス町との関係はいかがでしょう。

町長—今年、大きな交流イベントができなくて、とても残念に思っています。プリマス町とは姉妹都市を締結し30年になります。そして、アメリカが誕生して400年。アメリカ発祥の地のプリマス町では、大きなイベントが予定されていて本町も

出席予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となってしまいました。新型コロナウイルス感染症の影響が収まれば、プリマス町との交流をさらに深めていきたいと思っています。

防災

増子—プリマスとの交流ができなかった理由が新型コロナウイルスの影響、ということ、安心安全を充実させる施策にも関わってくると思います。今までは災害のリスクマネジメントを中心に行ってきたと思いますが、今後は感染症のリスクマネジメントも必要になってくると思います。七ヶ浜町では、どのように考えているのでしょうか。

町長—町の対策として、津波対策、豪雨対策など自然災害に重点を置いていましたが、感染症対策を講じる必要も出てきました。例えば、津波被害であれば、高台に家がある場合には在宅避難していた、大きくよ呼びかけを行ってるところです。以前のように避難所に多くの方々が避難することについては、密を避ける工夫や対応が必要になってくると思います。



東北学院大学教養学部地域構想学科教授
増子 正

地域福祉推進会議のアドバイザー、次期長期総合計画総合開発審議会「ひと部会」会長などで本町と関わる。

増子―町の地域の方々と話して、自主防災組織が七ヶ浜町は発達しているなど思いました。自主防災組織のさらなる充実をどうお考えでしょうか。

町長―震災前から自主防災組織を細かに作るということ、この狭い町に20の自主防災組織があります。本当はできるだけ自主防災組織をさらに細かく作り、最終的には家族単位で防災に取り組めばと。避難するには、行政(公助)だけでなく、自助、共助が必要になってきます。家族単位で、災害が起きたときには

連絡をどう取り合うとかあらかじめ決めておくことが大事なんです。地域では、この家には要介護者がいるということ把握していただき、地域の誰が対応するかといったことが避難行動要支援者の制度なんです。

地域力の構築

増子―グローバルプロジェクトや、寺澤町長が掲げている地域力の構築に地区民合同大運動会があります。これはどういうものですか。
町長―「顔の見える関係」。それが

キーワードです。地域でさまざまなことに取り組むためには、お互いの顔が見えることが大事だと思います。これまでの運動会は、子どもたちと保護者の皆さんが主体でしたが、地域で合同運動会をすると、地域での協力体制、バックアップ体制があり、まさにそれが顔の見えるコミュニティだと考えています。平日頃から取り組んでいかないと、本当のコミュニティは形成されないと思います。そのように取り組んでいくことで、災害時にも福祉面でもいろんな意味で大きな意味を持つと思っています。

福祉の充実

増子―顔の見える運動会は、子どもを核として住民が守り、育てていく良いきっかけになりますね。
増子―寺澤町長は「攻めの福祉」を掲げています。私たちの社会は申請主義ですので、困りますと手を挙げなければ何も始まらない。そこを変えたいというのが「攻めの福祉」ということでしょうか。

町長―マンパワーがないと福祉は成り立たない部分があると思うんです。役所のやり方ですと、窓口

に來られて、いろいろな制度を説明して、福祉を必要とする方をケアしていきます。私はこれがある意味「ゾーンディフェンス」と呼んでいます。でも、これから問題になってくるのが行政に相談に來ない方だと思っんです。この町には、700人近くの高齢者の単身世帯があります。本当にピンポイントでこの地区に高齢者の単身世帯がいる、大変な人がいるというのを把握しておくことがものすごく大事になってくると思っています。把握することで、重度に陥らない、悲惨な状況に陥らないようにすることが私の発想なんです。認知症の方についても、同様に対応する必要があると思います。ゾーンディフェンスではなく、マンツーマンで把握していく「攻めの福祉」ができないだろうかと考えています。

増子―表に出てこない方をどのように把握するか、特に男性が地域に出ていけないという現状があると思います。ドライビングシミュレーターを実施しているねらいは何でしょうか。

町長―本町の地域性で運転免許がないと、病院に通院できないとか、



健康増進レシピ集

験を行わせていただきました。その時に、買い物に不自由を感じているかどうかをお聞きして、7割弱の方は不自由を感じていないと回答があったんですね。何で感じていないか理由を伺うと、自分で車を運転していけるからだだったんです。しかし、長い目でみると運転が難しくなってくる時が来ます。車を運転できなくなったらどうするかというと、町民バス「ぐるりん」の充実につながってくると思うのですが、どのようにお考えでしょうか。

買い物に行けないなど、高齢者になっても運転せざるを得ない状況にあります。免許返納という流れがありますが、健康でいる期間に運転寿命を延ばしてあげることが七ヶ浜町にとって大事なことだと思います。このドライビングシミュレーターを使って、運転寿命を延ばす役割や、ゲーム的な要素で皆さんに体験してもらう役割、会話が生まれるきっかけとなることを期待しております。

交通対策

増子— 変わりました、私、4年前に七ヶ浜で買い物弱者対策の実証実

町長— 通勤通学となると、町外に出ていけないといけません。近隣市町に総合病院や大きな商業施設があり、この町は近隣市町に依存していかなければならぬ状況です。そのため、ぐるりんを柔軟に走らせることが大事だと思っています。便数を増やせばいいんですけど、費用対効果を考えると、そうもいきません。今後、どのような形態がよいか考えていかなければならないと思っています。この町にとって、交通対策は重要な要素だと考えています。

増子— 高齢化に伴って、公共交通町民バスの需要も高くなってきました

ですね。寺澤町長が実行したい施策に「逍遙しやうよう(※2)のみちづくり」とありますが、どのようなことでしょうか。

町長— 私は技師だったものですが、ずっと車を中心に道路を設計してきたんですね。歩道は付属品的な意味合いだったんです。これからは、人が歩くことを中心に考えたらどうかと考えています。皆さん、よく健康づくりにウォーキングをされると思いますが、歩きやすい道をつくつたらどうかと。もちろん車が走りやすい道も大事ですが、人にやさしい道づくりも大事だと思えますね。この小さい町ですが、道路の総延長距離が100kmあるんですよ。道路は多い方ですが、人にやさしい道づくりはこれから必要



町事業で道路を歩く方々/逍遙のみちづくり

んじゃないかなと思います。
増子— 道というのは、健康、防災、交通対策など全てに通じるところがありますね。

地場産業への新たな挑戦

増子— この前新聞を見ていたら、町の産業課がレシピ本を全世帯に配った記事を読みました。これは地場産業の新たな挑戦につながると思います。そのことについてお話を伺いたいと思います。

町長— 国民健康保険のデータによると、65歳から75歳までの患者の1割が薬を10種類以上飲んでるそうですね。75歳以上の後期高齢者は、25%の方が同様のことらしく、5種類以上の薬を飲むと、薬の副作用の出現率が高くなると書いてありました。だから、薬に頼るのではなく、食で健康づくりをしなければならぬという思いで健康レシピ本を作りました。普段使っている食材で作られて、なおかつ健康に結びつけることができるのであれば、とてもよいと思っています。

増子— 食というと、気になるルバーブ。私、ルバーブを知らなかったんですが、七ヶ浜町で作られていると

いうことなんですね？

町長—西洋野菜で、北欧の方が好んで食べている野菜でして、ルバーブでジャムを作るんですね。以前高山外国人避暑地でスウェーデンの方にルバーブジャムを食べさせてもらったことがあります、そのときに地元の方が栽培していることを聞き、初めてルバーブを知ったんです。よくよく調べると、ルバーブだけでなくビーツなどの西洋野菜も栽培していたようです。避暑地に来る外国人の方が種を持ってきて、地元の方がつくっていたようです。

増子—地場のものをつくっていくときに、高齢の方でも作れるようなものがあるといいですね。

町長—ルバーブは手間はかからないんです。高齢の方でも簡単にルバーブを栽培できます。ルバーブを食べると、お通じが良くなるという効能があるそうです。そのため、西洋の方は、お肉にルバーブソースをかけて食べるそうですよ。

増子—水産品の展開については、どのようなことをお考えでしょうか。
町長—新たなものとしてナマコを試しましたが、今はトリガイ(※3)も生産できないかということ漁



トリガイ

協七ヶ浜支所青年研究会とチャレンジしているところです。また、漁協ではスーパーフードと呼ばれる海藻「ダルス」の養殖実験に取り組むなど、海苔やアワビだけでなく、バリエーションも増えれば良いなと考えています。

増子—閑上の赤貝のような感じでしょうか。

町長—閑上の赤貝は全国区ですけれど、トリガイも広げられればと思っ
ています。海苔養殖の場合は、先進地が七ヶ浜だったんですけど、今は東松島市の方に生産量がシフトしています。七ヶ浜では、海苔の生産者が昭和40年代の最盛期には1000世帯あったんですが、今40世帯

ほんです。

最後に

増子—寺澤町長から6つの施策、柱を伺ってきましたが、まさにウエルビーイングなんだなと思いました。どれか一つだけの施策だと、一時的な幸せにしかならない。寺澤町長の目指している施策が複数のマニフェストにまたがって関係している、全てが循環することで目指す町になるのではないのでしょうか。ただ、これらの施策は、目指すまちづくりの過程にあるものだと思います。寺澤町長は長期的にどのような町をつくっていったらいいとお考えですか。

町長—安全な環境で暮らせる場所、質の高い教育を受けられることができる場所、必要な福祉サービスを受けられる場所、そして働く場所が近くにあるといったような生活の生業なりわいがしっかりとでき、町民の皆様が「健幸」で暮らすことができる町にしたいと思っています。理想

と言われるかもしれませんが、この狭い町であれば私の目指す町に近づくことができると思います。これからはデジタル化の時代。都市部に行かなくても、地方で仕事ができる時代になってくると思います。環境の良いところで、自分のライフスタイルを持ちながら、仕事や子育て、家庭を成り立たせることができる。そういう町が理想になってくると思います。そのような意味では、七ヶ浜町は最適な環境だと思います。

増子—七ヶ浜の良さをどんどん発信してほしいですね。そうすれば、寺澤町長の思いが皆さんに伝わると思います。本日は、ありがとうございました。

町長—ありがとうございます。

<用語 memo>

※1 **ウェルビーイング(well-being)**
身体的、精神的、社会的に良好な状態で、すべてが満たされた状態をいいます。「幸福」とも訳されます。

※2 **逍遙しょうよう**
あちこちをぶらぶら歩くことをいいます。

※3 **トリガイ**
由来は、鳥貝の名のとおり、貝殻から伸びる黒いあしが鳥のくちばしに似ているからというものと、食感が鶏肉に似ているからという2つ説があります。寿司のネタや、刺身として食べられています。



「次世代に語り継いでほしい」／代ヶ崎浜地区植樹祭、防潮堤アート祭り



1月3日、代ヶ崎浜西地区海岸防災林再生植樹祭及び防潮堤アート祭りが開催されました●当日は、植樹祭から始まり、寺澤町長が「今回の植樹祭では、317本の広葉樹が植樹されます。代ヶ崎浜の四季折々の表情を演出してくれることでしょうか」とあいさつ。多くの地区住民が参加し、木々や花々を植え、記念となるよう木札に自分の名前を書いて付けました●その後、防潮堤アート祭りに移り、代ヶ崎浜の伊藤喜幸区長が「アートのおかげで地区の絆を深めることができました」とあいさつ。地区住民のおはじき貼り付け体験も行われました。代ヶ崎浜の堀野祥子さんは「子どもたちには自分たちがおはじきを貼ったということを思い出し、大人になったときには次世代に語り継いでほしいです」と述べていました。

花淵灯台、仙台火力発電所を見学

10月29日、町生涯学習課主催の趣味・教養の講座「学びの講座」で花淵灯台、仙台火力発電所を見学しました。学びの講座は、全4回の講座で、生活に必要な知識の習得や、地域資源の再認識を目的に実施しています●当日は、はじめに海上保安庁職員の説明のもと、花淵灯台を見学。灯台の役割の説明を受けた後に、灯台上部からの町の風光明媚な景色を楽しみました。その後、仙台火力発電所に移動し、太陽光発電所の説明の後、施設内を見学しました●参加された寺澤久枝さんは「この大きな灯台が海を安全に守ってくれているのを思うと、感慨深いです」と感想を述べていました。





快眠セミナー開催

11月7日、町中央公民館で「快眠セミナー」を開催しました●当日は、午前の部、午後の部と2回開催。講師は杏林大学医学部精神神経科学教室の高江洲義和先生。高江洲先生は、沖縄出身で暑がりということで半袖ワイシャツで講演し、会場の笑いを誘っていました。高江洲先生のセミナーの睡眠と健康の話題では、「女性の2割が不眠症の症状がある」こと、自分でできる快眠法では「睡眠に何かしら影響がある場合には、カフェインを含む飲み物は3時のおやつまで」や「室内と外では光の明るさが違う。晴れた日でも曇りの日でも外の光を浴びることが大事」と参加者に向けて話していました。



平沢勝栄復興大臣、町内視察

11月11日、平沢勝栄復興大臣が町内を視察しました●平沢大臣は、防災集団移転促進事業が移転先となり、新たな行政区となった笹山地区の広場を訪れ、はじめに菖蒲田海岸の方向を向き黙祷しました。その後、寺澤町長より設置されたパネルで復興概況などの説明を受けました●復興に向けての現状の課題について、寺澤町長から「課題は心の復興です」と要望し、平沢大臣は支援を続けていくと答えていました●復興大臣は、平沢大臣で11代目。これまでの歴代の復興大臣は七ヶ浜町を訪れ、現地視察を行っています。



花桃の苗木 寄贈

11月18日、愛知県大府市「花まるOBUプロジェクト」より花桃の苗木が寄贈されました●当日は、「花まるOBUプロジェクト」の4名が長須賀多目的広場の工事現場を訪れ、花桃の苗木寄贈式に出席。プロジェクトの鷹羽文男副代表が「花桃の苗木を50本寄贈します。花桃は、厄除けに良いとされています。皆様の復興の祈念と、この地に二度とこのような災害が起こらないことを祈ります」とあいさつ。続いて、寺澤町長が「花桃が災いを防ぐ木になり、この大地に根つき、皆様に親しまれることを願っています」と述べました。最後に、プロジェクトの方々と一緒に苗木を植樹しました。



日本郵便株式会社と包括連携協定締結

11月24日、町は、日本郵便株式会社との包括連携協定を締結しました●当日は、吉田浜郵便局長、菖蒲田郵便局長、汐見台郵便局長、塩釜郵便局長らが出席。この協定は、日本郵便株式会社と七ヶ浜町のお互いが持つ人的・物的資源を有効活用し、七ヶ浜町の活性化や住民サービスの向上等を図ることを目的に締結したものです●寺澤町長は「安全安心なまちづくりに大いに寄与する協定締結。お互いの顔が見える関係の町を目指していますが、この締結により一層その関係が深まることを期待します」と述べ、東海林吉田浜郵便局長は「地域活性化の一助となれるように努力していきます」と述べました。



お酒を長く楽しむために

昨年の10月に酒税法改正により酒税率が変わりましたが、飲酒される方は、お酒の量に変化はありましたか。新型コロナウイルスによるストレスで、お酒の量が増えていますか。お酒は、一日の疲れを癒すこともあります。飲みすぎると体を壊す原因となります。今回は、お酒と長く上手に付き合えるように、正しいお酒の飲み方についてご紹介します。

七ヶ浜町民はお酒を飲む量が多い？

昨年の七ヶ浜町特定健康診査受診者の内、約4分の1(25.9%)の方が、毎日飲酒していると回答しています。令和元年度の国保データベース(KDB)システム(累計)によると、当町と人口規模等が同規模の市町村と比較した場合、1日に1〜2合飲酒する方は1.25倍、2〜3合飲酒する方は約2倍以上、当町の方が多い状況でした。

節度ある適度な飲酒とは？

「健康日本21」(※)では、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度が節度ある適度な飲酒」と定義しています。

純アルコールは、お酒の量×アルコール度数×アルコール比重(0.8)で計算します。例えば、アルコール度数5%のビール500mlだと、 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20$ gとなります。また、お酒の量は「ドリンク」という単位で表され、純アルコール量10gで「1ドリンク」と表されるので、20gだと「2ドリンク」となります。

ドリンク換算表より、普段はどれ

くらい飲んでいるのかを把握してみましょう。

■ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (125ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク



- (青信号) 節度ある適度な飲酒↓2
ドリンク以下
お酒に強い健康な男性は、1日2
ドリンク以下。お酒に弱い方、女性
や65歳以上の方、病気のある方は、
1日1ドリンクが目安です。週に
2日は休肝日を設けましょう。
- (黄色信号) 生活習慣病のリスクを
高める量↓男性4ドリンク、女性
2ドリンク
この量を飲み続けると、生活習慣
病になります。既に病気がある方
は、病気を悪化させてしまい、薬を
飲んでも効果が期待できません。
- (赤信号) 多量飲酒↓6ドリンク
1日6ドリンク飲む方は多量飲酒
者となります。今は自覚症状がな
くても、数年で肝硬変やアルコー
ル依存症等の怖い病気になる可
能性が高まります。

ドリンクの目安

適量と適正な飲酒をしましょう！

厚生労働省が提案している12の飲酒ルールを紹介します。

～12の飲酒ルール～

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
節度ある適度な飲酒を守りましょう。
2. 女性・高齢者は少なめに
中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをお勧めします。
3. 赤型体質も少なめに
コップ1杯程度の飲酒で顔が赤くなったり、吐き気、動悸、眠気、頭痛等を起こす方を赤型体質と呼びます。この体質は、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。
4. たまに飲んでも大酒しない
飲む回数が少なくても一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり依存を進行させます。
5. 食事と一緒にゆっくりと
空腹時の飲酒や一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いや場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。濃い酒は薄めて飲みましょう。
6. 寝酒は極力控えよう
寝酒は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠をとるためには、お酒の力を借りない方がよいでしょう。
7. 週に2日はノーアルコール
週2日は、肝臓をお休みさせましょう。
8. 薬の治療中はノーアルコール
お酒は薬の効果を強めたり弱めたりしますので注意しましょう。
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧変動を起こすことがあり危険です。また、運動機能や判断力を低下させます。
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
妊娠中の飲酒は胎児の発育を阻害し、授乳中は母乳に入り乳児の発達を阻害します。
11. 依存症者は生涯断酒
依存症は飲酒のコントロールができないことが特徴で、断酒を続けることが大切です。
12. 定期的に検診を
定期的に肝機能検査等を受けて、飲みすぎているかチェックしましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

お酒で困っていたり、悩んでいる方やそのご家族の方は、町健康福祉課の保健師や下記にご相談ください。

【相談先】

塩釜保健所 363-5502

宮城県精神保健福祉センター 0229-23-0021

お酒の量はストレスが原因で増える場合もあります。自分のストレス状況を把握することは大切です。右記を読み取ると簡単にストレスチェックができ、ストレス解消法や相談先を知ることができますのでご利用ください。



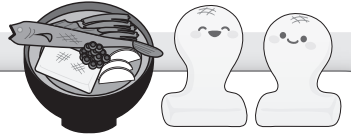
お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

参考資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
宮城県精神保健福祉センター資料 「お酒との付き合い方」
国保データベース(KDB)システム 令和元年度(累計)



第143回

仙台雑煮



仙台雑煮とは

伊達藩の華やかさを感じさせる雑煮で、「海の幸」や「山の幸」をふんだんに使い、お椀の中のお餅が見えないほどの具たくさんで、その様子は伊達の派手さに通じるものとして有名です。

仙台雑煮の具材

松島湾でとれたハゼの焼き干しでだしをとり、凍みらせたひき菜（大根や人参、ごぼうを細いせん切りにして茹でて凍らせたもの）、凍み豆腐、ずいき（里芋の茎の皮をむいて干したもの）、紅白の板かまぼこ、セリ、鮭のはらこ等を入れるのが特徴です。味付けはしょうゆ味で、お餅は、四角で焼き餅にして入れます。

「仙台雑煮」は、彩りが鮮やかなだけでなく、野菜がたっぷり入ること栄養的にもバランスがとれています。

雑煮の歴史

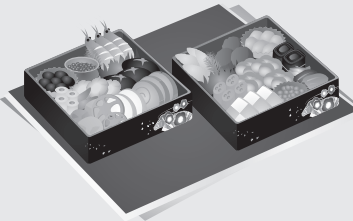
お雑煮の歴史は古く、室町時代にさかのぼります。武士の宴会では、必ず一番最初に酒の肴としてふるまわれていた縁起のいい料理です。

「雑煮」は時代や土地によって変わってきましたが、年頭にあって「無病息災」「家内安全」「豊年」等を願う気持ちに変わりはないようです。

これからも、地域の特色ある食文化や行事食を大切に、継承していきましょう。

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、ぜひお役立てください。



お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

● 秋のそら釣瓶落しに日は沈み道行く人の影も溶けたり
※檀原 渉

● 秋深し山の木々も色づくもどこにも行けず（リモート紅葉）
三嶋 時子

● 秋冷や冴え渡る空見上げれば月がねだるよフェルトの帽子
千葉 志美枝

短歌

● さし交す小枝しずかに山眼る
八田 博子

● 天赦日てんしゃくの境内清し冬桜すが
梅澤 七生

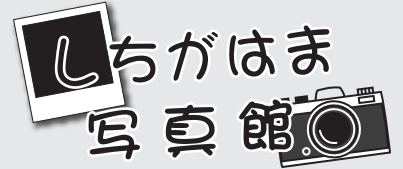
● 秋日和海をながめて多聞山
森 新一郎

俳句



花刈浜のじいじの畑で白菜を収穫しました！大根も土から引っこ抜きました。2歳8か月のこゆずちゃんです。

ふれ愛 くらぶ



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、人物、風景、ペット、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

図書センター 新刊 ブックガイド

☆一般図書☆

■デルタの羊	しおた たけし 塩田 武士 著
■質草女房	しぶ や まさいち 渋谷 雅一 著
■日没	きりの なつ お 桐野 夏生 著
■自転しながら公転する	やまもと ふみ お 山本 文緒 著
■わたしが消える	さの ひろみ 佐野 広実 著

特集「おうち時間」おうちでゆっくり過ごす時、こんな本はいかがでしょう？

■スキマ体操大全	かなもり こうへい 金森 晃平 著
■今日から自宅がジムになる宅トレ	さかつめ しんじ 坂詰 真二 著
■ホームベーカリーでプレミアム食パン	おぎやま かずや 荻山 和也 著
■和紙とことばで楽しむちぎり絵の絵手紙12ヶ月	おおもり せつこ 大森 節子 著

☆子どもの本☆

■せとうちたいこさん ふじさんのぼりタイ	ながの ひで子 さく 長野 ヒデ子 さく
■ほげちゃんとおともだち	やぎ たみこ 作
■みどりバアバ	しもだ まさかつ 下田 昌克/ねじめ 正一 絵・作
■中高生の悩みを「理系センス」で解決する40のヒント	たけうち かおる 竹内 薫 著
■くまのこのるうくとおばけのこ	ひがしなほこ よしだ ひさのり 東直子/吉田 尚令 作・画

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

1月のテーマは『お正月』。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。



1月・2月の行事

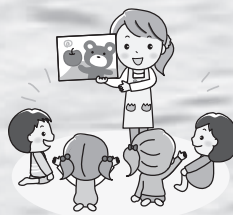
おはなしかい

1/21(木)、2/18(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

●休館日

1月1日(金)～4日(月)、12日(火)、18日(月)、

25日(月)～29日(金)

2月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、

26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、1月29日(金)まで「ふれ愛くらぶ」へご応募ください。

12月号の答えは、(ア) ホシガレイでした。



写真は、11月3日に開催された「防潮堤アート祭り」で地区住民がおはじきを貼り付けている様子です。

さて、このおはじき防潮堤アートがある地区はどの地区でしょうか？

- (ア) 松ヶ浜
- (イ) 代ヶ崎浜
- (ウ) 東宮浜

※クイズの回答は、町内の方に限らせていただきます。

新型コロナウイルス感染症関連 七ヶ浜町で実施する住民や事業者への支援

個人向け支援

妊婦生活支援クーポン券支給事業 使用期限：2月末

●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
※クーポン券の配布は令和2年12月末で終了しました。使用期限は、令和3年2月末ですので、お早めにご使用ください。

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 3月末まで

●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28日以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

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、安否確認を兼ねた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、市場産品のお土産品を1回提供します。

●実施事業者 社会福祉法人七ヶ浜町社会福祉協議会

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

【重要】対象者の拡充について

次のいずれかの居住実態を満たす75歳以上の単身世帯及び75歳以上のみ世帯の世帯員の方を、対象者として拡充します。該当される方は、長寿社会課までご連絡ください。

- ・同居家族が長期入院で不在である場合
- ・同居家族が長期出張または単身赴任である場合

※追加する対象者には、申請書を提出いただきます。

事業者向け支援

事業継続地域支援事業 受付終了：1月15日

令和2年6月8日より開始していた支援金の申請期間が令和3年1月15日で終了となります。まだ申請していない対象要件に該当する事業者の方はご確認ください。

●対象要件 新型コロナウイルス感染症の影響により売上が前年同月比で20%以上減少した町内で事業を行っている事業者

●支援金 1事業者あたり20万円
必要書類等については町ホームページをご覧ください。産業課水産商工係までお問い合わせください。



問 産業課水産商工係 ☎357-7443

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を奨励します。

●対象 塩釜地区二市三町内に居住する今年度卒業予定の高校生を雇用する同地区内に本社を有する企業

●雇用奨励金
雇用する高校生一人につき100,000円

問 政策課まちづくり推進係 ☎357-2117

共通

町税の徴収猶予「特例制度」2月1日納期限分まで

●対象者 (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



※既に支援が完了している事業については掲載していません。

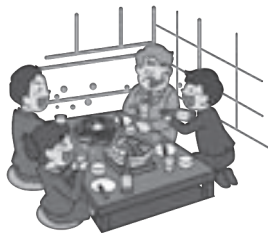
新型コロナウイルス感染症関連 感染リスクが高まる「5つの場面」に注意しましょう

町民の皆様は、感染リスクが高まる「5つの場面」に注意していただくとともに、引き続き、手洗いとマスクの着用、換気などの感染防止対策にご協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



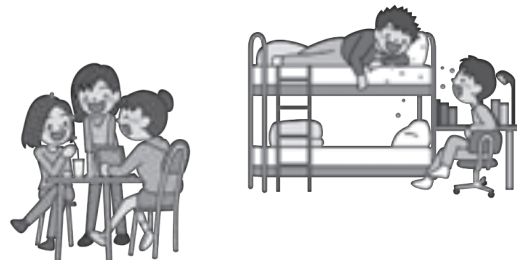
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



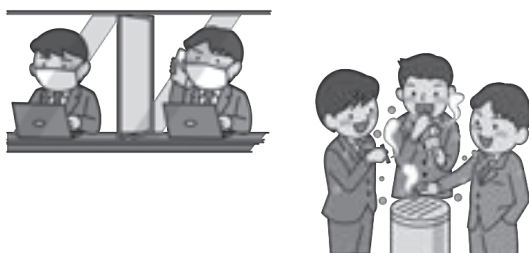
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



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に必要な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)

出典：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室HP



暮らしの相談、お待ちしています

■行政・人権・生活相談日

とき 1月12日(火)、2月9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)
仙台法務局塩竈支局 ☎362・23338

③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 1月14日(木)

午後1時30分～4時30分(一人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 ☎357・74336)

■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 ☎357・74433)

i お知らせ

1月の納税
(納期限2月1日)

今月は、町県民税(普通徴収)の第4期、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の第7期で、納期限は2月1日(月)です。

納期限まで納付されない場合、督促手数料および延滞金が加算されます。

*お問い合わせは、町税等徴収特別対策室まで ☎357・7453

納税口座振替の皆さまへ

納税等の口座振替は、納期限の日に指定口座から自動振替になります。預金残高の確認をお願いします。

*お問い合わせは、町税等徴収特別対策室まで ☎357・7453

税務証明書申請の際のお願い

税務証明書の申請は、原則としてご本人でない証明書を発行できません。また、税務証明書発行には身分証明書が必要で、官公署発行の写真付き身分証明書は1点、それ以外は2点以上が必要になります。
ご本人以外の方が代理申請をする場

合は、たとえご家族の方であっても委任状をお持ちください。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで ☎357・7452

年金収入のみの方も住民税の申告が必要です

公的年金等の収入額が400万円以下(複数の公的年金等を受給されている場合は、その収入金額の合計額)で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は必要ありませんが、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除などの控除以外の控除がある場合には、町県民税額に影響が出ることがあります。これらの控除がある場合には町県民税の申告を行ってください。申告をしないと町県民税の控除が受けられませんのでご注意ください。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで ☎357・7452

事業主の皆さん税の申告準備・書類整備をお忘れなく

●償却資産の申告

●申告受付 1月4日(月)～2月1日(月)

※土日・祝日は除きます。地区別の期日指定はありません。

●ところ 税務課窓口(郵便でも可)

能です)

●償却資産の対象となるもの

- ① 構造物・煙突、広告塔など
- ② 機械・モーター、冷凍装置、太陽光発電設備など
- ③ 船舶・ボート、漁船など
- ④ 航空機・飛行機など
- ⑤ 車両・運搬具・自転車など
- ⑥ 工具、器具・備品・事務機、計算機など

■償却資産の対象とならないもの

- ① 耐用年数1年未満の資産
- ② 取得価格が10万円未満の資産(小額資産)
- ③ 取得価格が20万円未満で3年以内に一括して均等償却するもの(一括償却資産)
- ④ 自動車税及び軽自動車税の対象となるもの

■償却資産申告書にはマイナンバーの記載が必要です。詳細は「確定申告時にマイナンバーが必要になります」に記載しています。同じ書類をご持参ください。

*お問い合わせは、税務課固定資産税係まで ☎357・7451

所得申告(所得税確定申告・住民税申告)に算入できる町税等の確認

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料は、社会保険料控除になり、固定資産税や軽自動車税は、事業用の経費(租税公課)になる場合があ

ります。口座振替納付の方は、所得申告の際に、次の要領で所得控除や事業用所得の経費として算入する分の支払額を確認してください。

原則として、その年に支払った税金等が、所得控除や経費に算入できる場合があります。

例えば、国民健康保険税ですと、納期限日ごとの支払いの場合、令和2年度の支払い分（前年度7期分から今年度6期分まで）が算入できます（今年度7期分から9期分は翌年の申告時）。また、本来なら令和元年以前に支払うべきものを、令和2年中に支払っている場合は、その分も算入できます。なお、令和2年中に支払うべきものを翌年以降に支払う場合は、支払いをした年分の申告時での算入となり、令和2年分への算入はできません。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで
☎ 357・7452

給与所得者の特別徴収（給与天引き）

町では、宮城県で定めたガイドラインに沿って給与所得者の特別徴収（給与天引き）を推進しています。

「特別徴収」とは、地方税法の規定により、給与支払者が「特別徴収義務者」として市町村から指定を受け、従業員の方の住民税（個人の県民税および町民税）を毎月の給与から引き去り（天引き）により代わって納入していただく

ものです。

普通徴収（個人で納付）の納期が年4回であるのに対し、特別徴収は年12回であるため1回あたりの納付額が少なくなることや、従業員自らが金融機関等へ出向いて納税する手間が省かれるため、納税義務者の利便性が向上することなどがあげられます。

原則として、パートやアルバイトのように非正規雇用者であっても、不定期雇用でない限り特別徴収をしていただくこととなります。

令和3年5月31日までに特別徴収義務者として指定させていただき、別途、通知しますのでよろしく願います。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで
☎ 357・7452

東日本大震災に係る補助金等の交付を受けて取得した資産の固定資産税

東日本大震災により被災した家屋や償却資産の復旧等に係る補助金または交付金の対象となる事業者の方で、被災した資産の代替えとして新たに資産の取得または改良を行い、一定の要件を満たした場合、固定資産税等の減免を受けることができます。

減免を受けるためには、税務課に申請書の提出が必要となります。

*お問い合わせは、税務課固定資産税係まで
☎ 357・7451

確定申告時にマイナンバーが必要になります

マイナンバー制度の導入により、確定申告時に番号確認をできる書類及び身元確認をできる書類が必要になります。

●マイナンバーカードをお持ちの場合
マイナンバーカードのみ。

●マイナンバーカードをお持ちでない場合①・②の両方が必要です

①通知カード（氏名や住所に変更がない場合のみ）や住民票（マイナンバー記載のあるもの）の本人のマイナンバーを確認できる書類をいずれか1つ。

②運転免許証やパスポート等の記載したマイナンバーの持ち主であること
を確認できる書類をいずれか1つ。
ただし、保険証等の写真表示のないもので持ち主であることを確認する場合は、2種類の確認できる書類が必要です。

なお、親族以外の代理人（税理士等）の方が申告書を提出する際には委任状、代理人の本人確認ができる身分証明書をご持参ください。また、国税に関するマイナンバー制度の詳しい情報は、国税庁ホームページをご覧ください。
(www.nta.go.jp)

*お問い合わせは、税務課住民税係まで
☎ 357・7452

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	(国保年金係・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
(復興土地区画整理係) ☎ 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			

※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。

医療費控除は『明細書作成必須』になりました

平成29年分の確定申告から、領収書の提出に代わり『医療費控除の明細書』の添付が必要となりました。令和元年分の確定申告までは経過措置として領収書の確認でも受付可能でしたが、令和2年分の確定申告より領収書では医療費控除は受けられません。事前に医療費控除の明細書を完成させてから確定申告へご来場ください。明細書様式は国税庁ホームページまたは役場税務課窓口に備え付けてあります。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで
☎357-7452

確定申告

確定申告書作成会場

令和2年分所得税（譲渡所得を含む）・消費税・贈与税の確定申告書作成会場を、次のとおり開設します。

●会場 マリンゲート塩釜3階マリンホール（塩竈市港町1-4-1）

※会場の駐車台数には限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。また、ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。

●開設期間 2月8日（月）～3月15日（月）（土・日・祝日等を除く。）

※新型コロナウイルス感染症対策の一

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、次のような様々な相談をお受けしています。

- ・認知症予防や介護予防について
 - ・要介護認定や介護サービスの利用について
 - ・虐待や消費者詐欺について
 - ・財産管理や契約行為を代行する成年後見について
- ご家族の介護の相談や生活上の不安、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

◆認知症のケアや治療についてのご相談◆

地域包括支援センターでは、認知症の人とご家族が「その人らしく」安心して暮らしていくために、認知症疾患医療センターの認知症専門医・認知症認定看護師など専門スタッフと連携して相談を行っています。

認知症のケアなどについてお問い合わせご相談ください。

*お問い合わせは、長寿社会課地域包括支援センター、またはグループホーム「七ヶ浜桜の家」赤間まで
☎253-6624

認知症サポーター養成講座



地域包括支援センターでは、認知症を理解し認知症の方や家族を見守る認知症サポーターを増やし安心して暮らせるまちをつくることを目指して、認知症サポーター養成講座を開催しています。

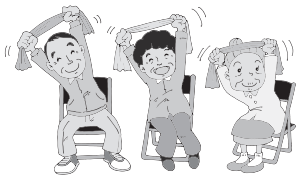
内容は認知症という病気の原因や症状、認知症の方への接し方を分かりやすく説明いたします。

受講した方には「認知症の人を支援します」という意思を示す目印であるブレスレット（オレンジリング）をお渡ししています。

町民のグループや企業向けに開催していますので、ご希望の場合はお問い合わせください。

◆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。玄米ニ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 1月の日程

湊)ひまわりの会	13日、27日(水)	湊浜地区避難所
松)はまぎく会	21日(木)、 27日(水)	松ヶ浜地区避難所
菫)花菖蒲の会	12日、19日、 26日(火)	菫蒲田浜地区避難所
花)はなぶしまじゃらいいん会	8日(金)、14日、 21日、28日(木)	花洲浜地区避難所
吉)さくらの会	18日(月)	吉田浜公民分館
代)元気よがさきの会	27日(水)	代ヶ崎浜地区避難所
東)すこやか明神会	6日、20日、 27日(水)	東宮浜地区交流センター
遠)あんしんウォーク	18日、25日(月)	遠山地区避難所
要・御)さわやかにぎにぎクラブ	18日、25日(月)	要害・御林地区避難所
境)浜楽会	12日、19日、 26日(火)	境山公民分館
遠)かぶとむしの会	8日、22日(金)	遠山地区避難所
汐)悠々クラブ	8日、22日(金)	汐見台第2公民分館
汐南)しおさい南クラブ	8日、15日、 29日(金)	汐見台南第1集会所
亦)亦来会	14日、28日(木)	亦楽公民分館
笹)やまぼうしの会	7日、14日、 21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

環として、公的年金を受給されている方を主な対象として、2月16日より前から申告相談をお受けします。

●開設時間 午前9時～午後4時

※申告書作成会場の混雑緩和のため、会場には「入場整理券」を配付しご案内します。会場への入場には「入場整理券」が必要であり、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります（「入場整理券」の配付方法については、後日お知らせします）。

本年の確定申告では、納税者の方が不安を感じることなく申告を行っていただけるよう、以下のような感染症対策を実施する予定です。

- ①ソーシャルディスタンスを確保した会場レイアウト
 - ②手指消毒液の設置、こまめな換気・消毒
 - ③来場される方へのマスク着用のお願、入場時の検温
 - ④職員における手洗い・うがい・マスク着用の徹底
- なお、国税に関してのご相談・ご質問は『電話相談センター』をご利用ください。税務署に電話していただき、音声案内で「0」を選択しますと『電話相談センター』へつながります。
- 確定申告書はパソコンやスマホで作成できます

所得税・消費税・贈与税の申告者は国税庁ホームページから作成でき、作成した申告書は印刷して郵送で税務署へ提出することができます。

また、マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォンまたはICカードリーダーデバイスをお持ちの方、あるいはお持ちでない方でも事前に税務署で手続きしていたければ、eTaxを利用して提出できます。

新型コロナウイルス等の感染防止の観点から、ぜひ、ご自宅からeTaxをご利用ください。

*お問い合わせは、塩釜税務署まで
☎362・2151

国民健康保険の加入・喪失の手続き

退職等により社会保険から国民健康保険へ変わる方、または、就職等により国民健康保険から社会保険へ変わった方は、国民健康保険の加入・喪失の手続きが必要です。

喪失の手続きをされませんと、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だくこともあります。

社会保険被保険者証がお手元に届かず、医療機関を受診の際は、健康保険が切り替わる旨を、医療機関窓口でお伝えください。

届け出しに必要なもの（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（個人番号カード、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）

●社会保険から国民健康保険へ（加入）
社会保険資格喪失証明書や離職票などの退職日がわかる書類

●国民健康保険から社会保険へ（喪失）
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

*お問い合わせは、町民生活課国保年
金係まで ☎357・7446

老齢年金を受給されている方に源泉徴収票が送付されます

厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取っている皆様に、令和2年中に支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和2年分公的年金等の源泉徴収票」が、1月末日までに送付されます。

「公的年金等の源泉徴収票」は、所得税の確定申告をする際の添付書類として必要となりますので大切に保管してください。

万が一、源泉徴収票を無くされた場合は「ねんきんダイヤル」(☎0570・051165)にお問い合わせください。なお、お問い合わせの際は年金証書の基礎年金番号・年金コードをご

用意願います。

●遺族年金、障害年金については、課税の対象となっていないので源泉徴収票は送付されません。

●年の途中でお亡くなりになった方の源泉徴収票は送付されませんが、必要な場合はお問い合わせください。

*お問い合わせは、仙台東年金事務所まで ☎257・6111

確定申告時の障害者控除対象者認定書の発行

確定申告時にこの認定書を添付すると、所得税法や地方税法の障害者（特別障害者）控除を受けることができます。町では、介護保険要介護認定者の方に対し認定書を発行いたしますので、必要な方は申請してください。

ただし、身体障害者手帳等をお持ちで、すでに障害者控除を受けている方、本人または扶養者が非課税で申告の必要がない方は、申請の必要はありません。

●要介護1・2の方：障害者控除の該当

●要介護1・2で寝たきり度B以上、認知度Ⅲ以上の方：特別障害者控除の該当

●要介護3・4・5の方：特別障害者控除の該当

*お問い合わせは、長寿社会課介護保険係まで ☎357・7447

国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけではなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受け取れないことがあります。「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入し、保険料をきちんと納付しましょう。

■生活を支える3つの基礎年金

●**老齢基礎年金**…老後の暮らしの保障

●**障害基礎年金**…けがや病気により障害が残ってしまったときの保障

●**遺族基礎年金**…子を残して一家の働き手が亡くなってしまうときの保障

国民年金の加入者(被保険者)は、職業などによって3種類に分かれています。保険料の納付方法も異なります。

●**第1号被保険者**…学生、フリーター、自営業者、無職の方など

●**第2号被保険者**…会社員、公務員などの厚生年金保険の加入者

●**第3号被保険者**…第2号被保険者に扶養されている配偶者

このうち、第1号被保険者の方は、給料から天引きされる会社員などと異なり、自分で保険料月額16,540円

(令和2年度)を納めなくてははいけません。加入の手続きをとると、納付書が送付されますので、銀行や、郵便局、コンビニエンスストアなどで支払うか、口座振替などの方法で納付してください。もし、収入が無く、納付が困難なときは、申請により保険料の納付が免除や猶予される制度があります。また、学生の方には「学生納付特例」という制度があります。対象は、大学等に在学する20歳以上の方で、本人の前年所得が118万円以下の方となります。手続きには「在学証明書」または「学生証」の写しが必要です。免除や猶予された保険料は、10年以内であれば追納して年金額を増やすことができます。ただし、免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納するとき、当時の保険料額に加算額が上乗せされます。納付が難しいときは、未納のままにせず、必ず役場または年金事務所に相談してください。

☎ お問い合わせは、仙台東年金事務所
257・6111
または町民生活課国保年金係まで
☎ 357・7446

ノラ猫を増やさないために

町内で、ノラ猫によるフン尿等の被害や、ノラ猫が路上で死亡している事例が複数報告されています。ノラ猫を増やさないために、次のことを心がけ

ましょう。

①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。猫を飼えなくなってしまったときは、新しい飼い主を探して譲るように努めましょう。見つからないときは、塩釜保健所まで相談してください。

②ノラ猫にむやみにエサをあげない

「かわいそうだから」とノラ猫に餌をあげると、他のノラ猫も餌を求めてたくさん集まってきます。不妊・去勢されていないノラ猫が集まると、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等の害を及ぼすほか、路上で命を落とす不幸な猫を増やすことにもつながります。むやみに餌をあげる前に、その猫の飼い主になって最後まで責任を持つて関わるができるかをよく考えましょう。

☎ お問い合わせは、町民生活課まで
☎ 357・7446

視覚障害者情報交流会

今回のテーマは感染症予防です。みなさん正しい対策はできていますか？実際に手を洗って、菌が落ちているか体験してみよう。来場の際は、検温の上、マスク着用にご協力ください。

●**とき** 1月29日(金) 午前10時～正午

●**ところ** 多賀城市役所 6階会議室

●**対象** 視覚に障害のある方(手帳の有無は問いません)、ご家族、支援者等

●**内容** 講話・体験「感染症予防について」「手洗いチェック」、懇談会・福祉用具等の紹介及び体験等

☎ お問い合わせは、宮城県視覚障害者情報センターまで
☎ 234・4047

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(要予約)

・1月6日(水)、20日(水)、2月3日(水)、17日(水)、3月10日(水)、24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いたします。

●**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

☎ お問い合わせは、塩釜保健所疾病対策班まで
☎ 363・5504

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、お母さんも自己研鑽にいかがですか。対象は0歳から未就学児です。

●と き 1月18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。

◆アロマの小部屋◆

子育てにお疲れのママ達への、癒しのひと時です。ハンドマッサージの他、アロマクラフト作りも楽しめます。

●と き 1月18日(月)午前10時30分～正午

◆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 1月20日(水)午前10時～11時

◆あそび・あそび◆

みんなで正月あそびを楽しみましょう。

●と き 1月22日(金)午前10時～11時

◆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 1月22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。

◆アロマの小部屋・お話し会◆

子育てに生かせる香りの話、今更聞けないアロマの話。好きな香りに包まれながら、学んでみませんか？

●と き 1月25日(月)午前10時30分～正午

◆親子あそび◆

みんなでホールの壁面作りをします。1月から3月生まれのお友達のお誕生会もします。

●と き 1月29日(金)午前10時～11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

「赤ちゃんのご機嫌と姿勢」



赤ちゃんは、今ニコニコ笑ってご機嫌ですか？すやすや眠っていますか？

ぐずりがちでなかなか寝てくれない時、原因がわからず、「どこか具合が悪いのかな？」と不安になった経験はありませんか？ そんな時、赤ちゃんの抱っこや寝ている時の姿勢を意識してみてください。

赤ちゃんがお腹の中いた時は、羊水の中で背中を丸くし、肘は曲げて肩より内側に入れ指を舐め、あぐらをかいています。胎児の時と同じこの姿勢に近づけると、赤ちゃんは安心し、また、背骨を丸く保つことで肺が膨らみ元気に育ちます。

抱っこは、背骨がねじれないようにし、おでこ、あ

ご、へそが一直線でお尻の丸みを保つようにします。お尻で支えないようにして抱くのがポイントです。背中全体の力が抜けて、手足が身体の真ん中にくればOKです。

寝かせる時には、背骨が自然な形に保てるように、背中中央にタオルなど使ってくぼみを作り、丸みを保つと頭にも負担がかかりません。抱っこも寝る時も背中力が抜けるように工夫しましょう。この姿勢が苦手な赤ちゃんには、背中をやさしくさすってあげるといいですよ。



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

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います。

◆一時保育の案内◆

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時などにご利用ください。

◆託児サポート事業の案内◆

「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

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 1月13日(水)及び27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課係まで ☎357-7448

障害者手帳の交付を受けるには

障害者手帳には3つの種類があります。「身体障害者手帳」は身体に障害のある方、「療育手帳」は知的な発達の遅れ等のある方、「精神障害者保健福祉手帳」は一定の精神疾患を有する方や認知症の方が交付対象者です。

●手帳があると

手帳を持つていると、次のサービスを受けることができます(ただし、障害の程度等により対象にならない場合があります)。

- ・タクシー利用券、自動車燃料券
- ・バス、ぐるりんこ、地下鉄の割引
- ・NHKの受信料免除(全額または半額)

- ・(軽)自動車税、自動車取得税の減免
- ・公共施設の入場料免除

- ・所得税、住民税の障害者控除

●交付申請の手続は

手帳の申請は、医師の診断書(手帳申請用)などの必要書類を添付のうえ、本人または保護者が手続できます。申請に必要な書類は障害別に異なりますので、詳しくは健康福祉課障がい福祉係までご相談ください。

※お問い合わせは、健康福祉課障がい福祉係まで ☎357-7449

女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

●相談日・場所

1月23日(土)午後2時～4時・塩竈市民交流センター

※仙台市にお住まいの方、仙台市に通勤・通学している方は、仙台市会場(エルソラ仙台)でも相談を受けることができますので、予約専用電話にてご相談ください。

●予約先

☎090-5840-1993
宮城県女医会女性の健康相談室

(受付時間 土日祝日を除く午前9時～午後5時)

*お問い合わせは、宮城県健康増進課まで ☎211-2624

令和3・4年度競争入札参加資格審査 申込受付

令和3・4年度七ヶ浜町競争入札参加資格申込受付を次のとおり行います。

今回の共同受付は、配送受付のみの対応とさせていただきます。会場に直接申請書類等をご持参頂いた場合でも、即日審査・承認は出来かねますのでご留意願います(単独受付については会場に申請書類などを直接提出頂いても構いません)。

◆申込方法◆

●共同受付 1月12日(火)～26日(火)

申込先：塩釜ガス体育館 2階研修室
(塩竈市今宮町9番1号)

●単独受付 2月4日(木)～10日(水)

申込先：七ヶ浜町役場 財政課
(七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5番地の1)

●受付時間 共同・単独受付共に午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)土日祝日を除く

※単独受付は七ヶ浜町にのみ申請する場合に限る。

詳しい申込方法、申込書類等については町ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせは、財政課管財係まで ☎357-7438

献血にご協力ください

母子健康センターにて献血を実施します。

受付時間等は次のとおりですので、ご協力よろしくお願ひします。

●とき 1月27日(水)

●受付時間 午後1時30分～4時

●ところ 母子健康センター

●対象 18歳以上の方で400ccの献血のできる方、男性は17歳も可

●持ち物 身分証明証(運転免許証等)、献血カード(過去に献血をした事がある方)

*お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで

進係まで ☎357-7449

町道の除雪・融雪作業にご協力ください

冬季間の交通安全確保のため除雪・融雪作業を実施します。

除雪・融雪作業を円滑に行うために住民の皆様のご協力が必要です。次のことにご協力ください。

●路上に車や物は絶対に置かない

路上駐車やのみ出し駐車、バイク、自転車の放置は除雪・融雪作業の妨げとなり、多くの方のご迷惑となりますので

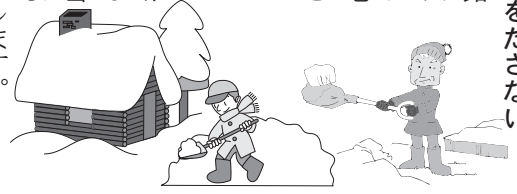


で絶対にやめましょう。

●敷地内から路上に雪をださない

自宅敷地内から路上に雪、だしするとスリップ事故の原因になりますので、敷地内で処理してください。

●玄関先の雪は各自で
除雪作業により、玄関先が雪でふさがりご迷惑をおかけしますが、各自で除雪していただきますようお願いいたします。



☎ お問い合わせは、建設課まで
357・7441

住宅再建支援事業 (二重ローン対策)

県では、東日本大震災により自ら居住していた住宅に被害を受け、その被災した住宅にローンを有する方が、新たな住宅ローンを組んで住宅を再建する場合の負担を軽減するため、既存の住宅ローンに係る5年間の利子相当額(上限50万円)を補助します。
詳しくは、Webで「宮城県住宅課」を検索してください。

＊お問い合わせは、宮城県土木部住宅課まで
☎ 211・3256

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
357・7441

就学援助費の入学前支給

令和3年度に町内の小学校・中学校への入学予定者で経済的理由により就学が困難と認められる児童・生徒の保護者の方に新入学用品費を入学前に支給いたします(町の援助要綱に該当される方が対象です)。
詳しくは、教育総務課までお問い合わせください。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

奨学資金の貸付

町では、学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、大学に在籍し、経済的理由により就学が困難な方に対し奨学資金の貸し付けを行っています。詳しくは、教育総務課までお問い合わせください。七ヶ浜町ウェブサイトをご覧ください。

令和3年1月6日に予定しておりました「七ヶ浜町新春年賀の会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催を中止することとなりました。

☎ お問い合わせは、教育総務課まで
357・7440

イノシシ出没注意

11月上旬、吉田浜字野山付近(笹山線)でイノシシと思われる動物が目撃されました。

イノシシはとても警戒心が強く、人の前に現れることは少ないとされています。人の存在を知らせ、イノシシが近づかないようにするため、夕方や夜明け方に出歩く場合は懐中電灯や鈴などを身に着けるようにしましょう。

また、食料や残飯の保管にも注意し、人間の生活環境への侵入を防ぐように対応することが重要です。

☎ お問い合わせは、産業課まで
357・7444

令和3年「七ヶ浜町新春年賀の会」開催中止

令和3年1月6日に予定しておりました「七ヶ浜町新春年賀の会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催を中止することとなりました。

新型コロナウイルスの一日も早い収束と、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

☎ お問い合わせは、多賀城・七ヶ浜商工会まで
357・3912

コミュニティ助成事業で汐見台南第1集会所をバリアフリー化しました

一般財団法人自治総合センターの令和2年度コミュニティ助成事業において、汐見台南第1集会所のバリアフリー化を宝くじの助成金で整備しました。

コミュニティ助成事業は宝くじの社会貢献事業の一環として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているものです。

汐見台南地区では、さまざまな地域のコミュニティの醸成のための活動が行われておりますが、この度助成を受けて整備された汐見台南第1集会所のバリアフリー化により利便性が向上し、更なる活動の推進が期待されます。



☎ お問い合わせは、中央公民館まで
357・3302

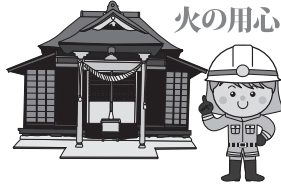
水道を寒さから守りましょう

寒さは水道の大敵です。気温がマイナス4度以下になると、水道管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破損したりする事故が多くなります。長期間の外出の際は水抜き栓で水を抜くなど、十分に注意しましょう。また、積雪時は、メーターボックスの位置が分からなくなりますので、除雪のご協力をお願いします。

＊お問い合わせは、水道事業所上水道係まで ☎357・7456

1月26日は「文化財防火デー」

昭和24（1949）年1月26日、奈良県法隆寺の金堂壁画が火災で焼損したことをきっかけに、毎年1月26日を「文化財防火デー」と定めました。



火災などにより、地域に古くから受け継がれてきた大切な文化財を失う事はありません。個人・地区の防火対策に加えて、身近にある文化財を再確認し、文化財の防火対策へのご協力をお願いします。

＊お問い合わせは、歴史資料館（月曜休館）まで ☎365・5567

松島湾三町文化財展 〜七ヶ浜町・松島町出張展示〜

七ヶ浜町・松島町・利府町の三町で収蔵している文化財を各町で紹介し、第3弾は利府町で松島町と七ヶ浜町の資料を展示しています。

●とき 2月14日（日）まで 午前9時〜午後5時

●ところ 利府町郷土資料館（利府町中央2・11・1） 第2・4月曜日休館

●入館料 無料

●展示資料

七ヶ浜町 旧塩釜女子高校社会部発掘資料 二月田貝塚出土資料
松島町 松島景勝図（卷子・絵画）



＊お問い合わせは、歴史資料館（月曜休館）まで ☎365・5567

工事前に文化財の確認を お願いします

町内で建物の新築や建替えなどの現

状を変える工事を計画されている方は、計画地が埋蔵文化財（遺跡や貝塚）、特別名勝松島の指定地内であるかどうかの確認が事前に必要です。建物以外にも看板や短期間の仮設建物等も対象となりますのでご注意ください。

工事計画地がこれらの指定地内である場合は、事前に文化財関係の申請手続きや現地調査などが必要になります。申請手続きには1か月以上要する場合もありますので、お早めに歴史資料館へご相談ください。

＊お問い合わせは、歴史資料館（月曜休館）まで ☎365・5567

インターネットで経路等検索可能に 「町民バスぐるりん」

町民バス「ぐるりん」が「NAVITIME」の経路検索に対応しました。ケータイ、スマートフォン端末、パソコンから、バスの検索や、周辺バス停検索、停留所名からのバス停検索、時刻表の確認などが可能です。

※NAVITIMEは株式会社ナビタイムジャパンのサービスであり、一部機能は有料です。

＊お問い合わせは、政策課まちづくり推進係まで ☎357・2117

i 募集

令和3年度七ヶ浜町 会計年度任用職員募集

七ヶ浜町では、以下の職種で会計年度任用職員を募集します。

■パートタイム職員

- ①職種 保育士
- ・募集人員 若干名
 - ・要資格等 保育士
 - ・勤務時間 週35時間（シフト制）
 - ・勤務場所 遠山保育所

- ②職種 事務補助員※特別支援学級等補助（教育総務課）
- ・募集人員 若干名
 - ・要資格等 なし
 - ・勤務時間 週32時間30分
 - ・勤務場所 七ヶ浜町内小中学校等

- ③職種 看護師※要支援者訪問業務（長寿社会課）
- ・募集人員 若干名
 - ・要資格等 看護師
 - ・勤務時間 週18時間
 - ・勤務場所 長寿社会課

- ④職種 事務補助員（町民生活課）
- ・募集人員 若干名
 - ・要資格等 なし
 - ・勤務時間 週35時間
 - ・勤務場所 町民生活課

詳細は、町ウェブサイトをまたは総務課までご確認ください。

お問い合わせは、総務課まで
☎ 357・7436

放送大学4月生募集

放送大学では、2021年4月入学生を募集中です。

放送大学はテレビ・ラジオの放送やインターネットを通して自宅で学べる正規の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学宮城学習センターまでご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。

出願期間は、第1回は2021年2月28日まで。第2回は3月16日までです。

お問い合わせは、放送大学宮城学習センターまで ☎ 224・0651

宮城いきいき学園 令和3年4月入学生募集

●対象 県内に居住の60歳以上の方

●場所 ①仙南校②大崎校③石巻校④

気仙沼・本吉校⑤登米・栗原校

●募集人員 各校40人

●学習日 年間21日(2学年制)

●内容 生きがいと健康づくりを目指し、地域社会に貢献できる人材として必要な内容を身につけます。

●募集期間 2月28日(日)(消印有効)まで

●入学金 5,000円

●受講料 年間20,000円

●申込書は、各市町村の高齢福祉担当課、生涯学習担当課及び市町村社会福祉協議会等にごさいます。また、宮城社会福祉協議会ホームページからも入手できます。

●通学可能であれば、どちらの学園に申し込んでも結構です。

●HP <http://www.niyagi-sfk.net/>

●お問い合わせは、宮城県社会福祉協議会いきが健康課まで ☎ 225・8477

東日本大震災による被災情報 (令和2年12月1日現在)

●七ヶ浜町内で死亡が確認された、七ヶ浜町民の方 60名

●七ヶ浜町外で死亡が確認された、七ヶ浜町民の方 34名

●七ヶ浜町民の行方不明者(死亡届提出者含む) 2名

●七ヶ浜町内で死亡が確認された、七ヶ浜町外の方 12名

●七ヶ浜町内で死亡が確認され、現在、身元不明の方 2名

●東日本大震災関連で亡くなられた、七ヶ浜町民の方 3名

計 113名

●お問い合わせは、防災対策室まで ☎ 357・7437

七ヶ浜町における放射線量等の調査状況

(1) 空間放射線モニタリング状況
役場駐車場

測定月日	11月19日
天候	晴れ
測定時間	午前8時30分
測定結果 地上1m	0.03
測定結果 地上0.5m	0.03

※平成23年6月30日から令和2年11月19日現在まで、計1,713回測定。
●(2) 町立小中学校・保育所・私立幼稚園(校庭・園庭)
●測定月日 11月18日(水)
●天候 晴れ
※平成23年6月30日から令和2年11月18日現在まで、計533回測定。
※除染の基準とされている毎時0.23マイクロシーベルトを大きく下回っています。

	測定施設	測定時刻	測定場所	高さ1m	高さ0.5m
1	亦楽小学校	午後1時30分	校庭	0.04	0.04
2	松ヶ浜小学校	午後2時20分	校庭	0.04	0.04
3	汐見小学校	午後3時35分	校庭	0.03	0.04
4	七ヶ浜中学校	午後1時40分	校庭	0.04	0.04
5	向洋中学校	午後2時35分	校庭	0.04	0.04
6	遠山保育所	午後3時10分	園庭	0.03	0.04
7	和光幼稚園	午後2時05分	園庭	0.05	0.05
8	遠山幼稚園	午後2時55分	園庭	0.05	0.05
9	汐見台幼稚園	午後3時25分	園庭	0.04	0.05
10	第二柏幼稚園	午後4時00分	園庭	0.05	0.05

●お問い合わせは、町民生活課環境生活係まで ☎ 357・7446

食品の放射能測定器を設置しています。

- 対象者 七ヶ浜町民
- 測定品目 自家消費するに栽培・採取したものに限ります。(家庭菜園も可)なお、販売品や販売目的のものは対象外です。
- 測定の予約 予約制で、町民生活課に直接、または電話にて申し込みください。1回申し込みにつき、1品目の測定になります。予約された測定が終了次第、次の予約を受付けます。
- 測定料金 無料
※町が無料で実施する測定は簡易測定のため、あくまでも「参考値」です。
※測定結果はすべて公表させていただきます(個人情報除く)。
※持ち込みの際は、材料は1センチ程度に細かく刻み、多めに(500g以上)準備ください。

お問い合わせは、町民生活課環境生活係まで ☎ 357-7446



Tiffany & Santiago's

CULTURE CORNER

Twelve grapes



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。

ティファニー： サンちゃん、新年あけましておめでとうございます！
新年の抱負はもう決めたの？

サンティ： はい！今年東北全県を制覇したい！観光したり、その土地の名物を食べたり、温泉に入ったりして楽しみたいんだ！ティファニーの抱負は？

ティファニー： 私は運動不足だから、毎日運動をして体をパワーアップしていきたいよ！ところで、サンちゃんはアメリカで新年を迎えるとき、どのように過ごすの？

サンティ： アメリカでは家で家族や友達とパーティーをして、テレビでニューヨークのニュー・イヤーズ・カウントダウンを観ることが一般的だよ。でも僕の家では、教会の鐘の音に合わせて、12粒のぶどうを1粒ずつ、願いを込めながら食べるよ！鐘の音は3秒に1回くらいのペースで鳴るから、すぐに口の中がいっぱいになるけど、良い年になるように頑張るよ！

ティファニー： へー！そういう習慣があるんだ！日本の年越しそばならぬ、年越しぶどうだね！でも、どうして12粒なの？ その習慣はどこから来たの？

サンティ： 1年が12か月だから12粒。だから願い事も12個！僕の父親はペルー人なんだけど、そこでもやっていたんだって。スペインの習慣だそうだよ。

ティファニー： ああ、なるほど。ラテン系の習慣と言えるかもね。確かに多様な民族が暮らすアメリカでは、その家庭ごとに新年の迎え方があるんだね！



★国際交流員と一緒に、英語で Dancing!★

みんな一緒に海外の有名な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 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P21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P21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、町ウェブサイトにて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
1/12	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。
13	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。
14	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。
	1歳6か月児健康診査	"	個別にお知らせします	R1.6.8～R1.7.17生まれのお子さん。
20	3歳児健康診査	"	個別にお知らせします	H29.5.17～H29.7.27生まれのお子さん。
21	BCG	"	11:00～11:15	R2.5.17～R2.8.21生まれのお子さん。
22	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。
2/9	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。
10	2歳6か月児歯科健診	"	—	新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。
	3歳児健康診査	"	個別にお知らせします	H29.7.28～H29.9.8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 1月31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。

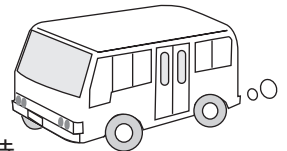
お問い合わせは、七の市実行委員会まで
☎070-5099-7337



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 女性午前10時～10時45分、男性午前11時～11時45分

※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	吉田浜消防ポンプ車置き場前
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

1/1 刀根歯科医院	利府町青葉台3-1-85	☎356-7555
2 川村歯科医院	塩竈市港町2-5-12	☎362-1516
3 郷家第三歯科医院	塩竈市南町5-10	☎362-4571
10 ササキ歯科クリニック	塩竈市錦町7-6	☎365-7721
11 渋井歯科医院	塩竈市宮町4-9	☎362-0637
17 誠寿歯科医院	多賀城市高橋2-19-20	☎368-5588
24 そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	☎356-1484
31 千葉歯科医院	塩竈市東玉川町2-31	☎362-5253
2/7 成沢歯科医院	多賀城市新田字後12-12	☎389-1015
11 ホワイト歯科クリニック	多賀城市伝上山4-8-20	☎367-6151

12月1日現在の人口(前月比) ※外国人含む

世帯数	6,763 (-6)	転入	46
男	9,226 (-14)	転出	56
女	9,241 (-7)	出生	9
計	18,467 (-21)	死亡	20

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

マイナンバーカード専用の休日臨時窓口を開始します

毎月第2日曜日の午前9時～午後1時にマイナンバーカード専用の休日臨時窓口を開始します。

- マイナンバーカードの受取り
- マイナンバーカード電子証明書の更新
- その他マイナンバーカードに関連した手続き
(申請書の発行、住所の書換えなど)

◎開庁日(毎月第2日曜日)

1月10日(日)、2月14日(日)、
3月14日(日)

※4月以降に関しては、改めてお知らせします。

※マイナンバーカードによる転入の届出は平日のみ受付となっております。ご了承ください。

マイナンバーカードの申請について 申請時来庁方式を始めます！ 令和3年1月4日～

マイナンバーカードの交付申請について、従来の「交付時来庁方式」に加え、申請者本人が必要書類を持参した上で役場で申請を行い、後日マイナンバーカードが本人限定受取郵便(特例型)で郵送される「申請時来庁方式」を実施します。どちらの方式でも申請から交付まで約1か月要します。申請・交付はご都合の良い方法を選択してください(マイナンバーカードの申請は任意です)。

※本人限定受取郵便(特例型)とは、郵便物を郵便窓口または配達にて封筒に記載された名あて人に限定してお渡しする郵便サービスです。

◎「交付時来庁方式」

マイナンバーカードを受取る時にご本人に役場の窓口にお越しいただく方法です。

郵便やスマートフォンなどから申請していただき、交付通知書(はがき)が届いたら、必要書類をお持ちになり役場にお越しください。本人確認と暗証番号の設定を行い、マイナンバーカードを交付します。

◎「申請時来庁方式」(令和3年1月4日～)

マイナンバーカードを申請する時にご本人に役場の窓口にお越しいただく方法です。

必要書類をお持ちになり、本人確認をした後、あらかじめ暗証番号の申出をしていただきます。職員が暗証番号の設定をしたマイナンバーカードを本人宛に送付します。

※マイナンバーカードが送付されるまで、約1か月要します。その間に通知カード、住民基本台帳カードを利用される方は交付時来庁方式をお勧めします。

受付窓口 七ヶ浜町役場 町民生活課

受付時間

平日：午前8時30分～午後5時15分

休日：毎月第2日曜日 午前9時～午後1時

必要書類

マイナンバーカード交付申請書【通知カードと一体となっていた用紙】

※紛失された方はお申出ください。

マイナンバーの通知カード(緑色の紙製のもの)

※紛失された方はお申出ください。

顔写真(証明写真)

【顔写真の規格】

- ・縦4.5cm×横3.5cm
- ・6か月以内に撮影したもの
- ・正面・無帽・無背景のもの
- ・写真の裏面に氏名と生年月日の記入
- ・白黒も可

※役場で写真撮影は行いません。

本人確認書類(いずれも有効中の原本)

①次のうち1点：運転免許証、旅券、顔写真付き住民基本台帳カード、身体障害者手帳、在留カードなど

②①をお持ちでない方は、健康保険証、介護保険証、年金手帳、医療受給者証、学生証等の「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載された市町村長が認めるものの書類2点以上

住民基本台帳カード

※お持ちの方は回収します。

印鑑

法定代理人の本人確認書類

※申請者が15歳未満または成年被後見人の場合に必要となります。

法定代理人と本人との関係が分かる書類(戸籍謄本等)

※同一世帯の親の場合は不要となります。

*お問い合わせは、町民生活課戸籍住民係まで ☎357-7445

【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ます。アクセスを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