

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

令和3年度施政方針 6つの政策を見える化 2

新型コロナウイルスワクチン接種情報 6

町内の話題 ズームアップ

ブラザー工業株式会社よりマスク寄贈 8

特集

オーラルフレイル予防（口の虚弱予防） 10

シリーズ

はまの保健だより
七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画[2021-2023] 12

ふれ愛くらぶ 16

暮らしアラカルト 18

子育て支援センター事業案内 24

町内の小学校で入学式！！

4月8日、町内の各小学校で入学式が行われました。116名の新1年生が登校しました。写真は、汐見小学校の様子です。汐見小学校では、58名の新1年生が担任の先生やお友達と顔を合わせました。入学式ではみんな元気に入場しました。

2021 **5** | vol.595
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！

令和3年度施政方針

6つの政策を見える化

令和3年度予算が決まりました。一般会計は65億円です。前年度比で8億5千万円の減となります。これから1年間、皆様の暮らしに使われる貴重な予算について、6つの政策軸をもとに紹介します。

東日本大震災の発生から10年が経過し、町民の皆様と共に総力をあげて取り組んでまいりました復興事業は、おかげさまで順調に進展を遂げ、10年を機に復興は新たなステージを迎えることとなります。

一方、「心の復興」には、今後も時間をかけて向き合う必要があります。町民の皆様の心のケアに加え、本年度は新たな施策として、東日本大震災の経験と教訓を後世に伝え、震災の記憶を風化させない取り組みにも力を入れてまいります。防災・減災対策につきましても、大規模自然災害へ備えるべく、本町の国土強靱化に取り組み、更なる強化をしてまいります。

さて、世界中で蔓延している新型コロナウイルス感染症は、町民の皆様様の生活をはじめ、大きな影響を及ぼしております。難局ともいえる状

況の中、医療の最前線で日々全力を尽くされている医療関係者の皆様に心から敬意を表し、感謝を申し上げます。

本年度は、一刻も早い収束と平穏な日常が取り戻せるよう、新型コロナウイルスワクチンの早期接種と感染拡大防止を最優先に取り組んでまいります。

私たちを取り巻く環境が激変し、刻々と変化し続けるコロナ禍中であつてもまちづくりの歩みを止めるわけにはまいりません。本年度は、コロナ後の未来を見据えるため、策定を1年延期しておりました「七ヶ浜町長期総合計画」及び「七ヶ浜町総合戦略」を策定し、復興の新たなステージの指針をお示しいたします。

政府においては、本年9月にデジタル庁が設置され、社会全体でのデジタル化の加速が予測されます。本

町においても、デジタル化による行政運営の効率化、住民福祉の向上を積極的に進めてまいります。

本年度におきましては、「心かよう健康（けんこう）のまちづくり」をよ



り一層推進するため、「まちづくり戦略ステップアップ2021」と題し、以下の6つの政策軸のもと、まちづくりを進めてまいります。

1. 安全・安心の充実
 2. 人材の育成
 3. 攻めの福祉へ
 4. 地域の再構築
 5. 地域公共交通の継続と充実
 6. 地域産業の新たな展開の模索
- これらを進めるにあたっては、「見える化」をキーワードに、町民の皆様にはわかりやすく、かつ、効率的・効果的な施策となるよう鋭意取り組んでまいります。

なお、6つの政策軸については、次の新規事業等に取り組んでまいります。

安全・安心の充実

全国各地で大規模自然災害が発生し、災害が年々激甚化している中、人命を守ることが最優先でございます。町民の皆様への災害・防災情報



町長 寺澤 薫



の提供とともに避難行動を促し、なるべく自然災害に対応できるような強化してまいります。

主な事業としては、「東北大学指定国立大災害科学トップレベル研究拠点」によるフィールド連携研究を本町との共催事業として企画し、行政と学術の連携による安全で安心して暮らせるまちづくりを推進してまいります。

また、今後災害が発生した際の避難所の設営、運営には新型コロナウイルス感染症対策が不可欠であることから、迅速かつ円滑に避難所を設営、運営できるように体制を整えてまいります。

人材の育成

平成28年度から「七ヶ浜町グロ-

バル人材育成プログラム」の更なる充実を図るため、町内小中学校では「七ヶ浜・グローバルP R O J E C T」に取り組み、英語教育では、「小・中学校の英語コミュニケーション力の育成」として、自分で考え、自分の言葉で意見や考えを伝え合えるコミュニケーション力の育成に取り組んでおります。

本年度からは、世界のグローバル化やICT(情報通信技術)化の大きな社会変化に対応できる人材育成も視野に入れ、「小・中学校の英語コミュニケーション力の育成」とG I G A スクール構想による「ICT教育の推進」の2つの施策を柱として展開してまいります。

ICT教育においては、教師と児童生徒が一緒になって知恵と工夫を凝らし、発見する喜びや主体的で対話を通した学びを深め、学習活動の一層の充実を図ってまいります。

不登校等の児童生徒への対応や小学校・地区民合同大運動会についても関係機関との連携・協力体制を強化し、質の高い教育の実現に向けて取り組んでまいります。

攻めの福祉へ

新型コロナウイルスの影響により社会的・経済的に不安定な状況が続く中、妊娠・出産・育児への不安や悩みを抱える妊産婦等の増加が懸念さ

れます。

児童福祉につきましては、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を目的として、本年度「子育て世帯包括支援センター」を立ち上げ、専門職が中心となり、個別の状況・ニーズの把握や支援内容の調整など、妊産婦・乳幼児等への包括的な支援に取り組んでまいります。

また、専門的な相談・対応を必要とする子どもやその家庭等に対し、継続的な支援を行うため「子ども家庭総合支援拠点」を立ち上げ、妊娠・出産、育児に関する個別相談や情報提供を行うほか、要保護・要支援児童等や虐待への対応についても関係機関と連携し取り組んでまいります。

これらの一体的な運営・管理を推進するため、引き続き宮城県から児童福祉を専門とする職員を派遣いた

だき、業務の統括及び関係機関との連携強化を図ってまいります。

高齢者福祉につきましては、個々の事情に応じ適切な福祉サービスが提供できるよう「顔が見える」福祉に取り組んでまいります。その一つとして、新たに地域の見守り支援員を配置し、地区や町社会福祉協議会と連携しながら、避難行動要支援者名簿に基づく見守りのルールを定め、より地域の見守りと介護予防の関連を強化して対応してまいります。

また、これまでも取り組んできたドライビングシミュレーターに加え、新たに本年度は、スポーツダーツなど年代を問わず気軽にできるレクリエーションも取り入れ、健康寿命の延伸と介護予防につなげてまいります。

幅広い年代の健康維持のため、人



▲ドライビングシミュレーター

コロナ禍の新しい生活様式の中で
のコミュニティ活動も変化していま
す。本年度は、新たに町民の皆様の健
幸と世代間交流、コミュニティの活
性化を目的に、スポーツダーツを活
用した「七ヶ浜アロープログラム」事

地域の再構築

「ウォーキング」を模索しつつ、
ウォーキングを推奨してまいりま
す。町民の健康寿命の延伸につな
がる「健康づくり講演会」の開催など
に加え、今年度は、子どもからお年寄
りまで各世代にわたり、だれもが健幸
で生きがいをもって暮らしていただ
けるよう、新たな企画を検討するた
めの横断的な組織を庁内に立ち上げ
ます。



町民バス「ぐるいんこ」は、通勤、通
学や買い物など、町民の皆様にとつ
て必要不可欠な交通手段であり、本
年度も利用者のニーズを把握し、き

地域公共交通の継続と充実

業を展開します。
また、津波注意報や警報が発令さ
れた際、視覚的に伝達する手段とし
て、沿岸部の自主防災会に津波の発
生を知らせる「津波フラッグ」を整備
するほか、冒頭でも触れましたが、震
災の記憶を風化させないよう、震災
の経験や教訓を後世に伝える活動や
今後起こりうる災害に備え、地域に
おいての災害発生時の避難行動に活
かすための取り組みなど、防災対策
の充実を図ってまいります。

歳入

自主財源	町 税	19億7,195万円 (30.3%、△5.1%)	住民税、固定資産税、法人税など
	繰入金	5億454万円 (7.8%、△60.6%)	基金(貯金)などで補ったお金(財政調整基金繰入金など)
	繰越金	1億5,000万円 (2.3%、0.0%)	前年度から持ち越したお金
	諸収入	1億2,097万円 (1.9%、△51.9%)	預金利子や雑入など
依存財源	その他	1億8,840万円 (2.9%、-)	
	地方交付税	14億7,624万円 (22.7%、△9.9%)	地方公共団体の財源に不均衡が生じないように、国が標準的な財政水準を定め、不足分にに応じて国や県からもらえるお金
	国庫支出金	8億8,076万円 (13.5%、54.1%)	特定の事業に対し、国からもらえるお金
	県支出金	4億6,931万円 (7.2%、0.6%)	特定の事業に対し、県からもらえるお金
	町 債	2億8,000万円 (4.3%、△4.7%)	大きな事業などを行うときに借りるお金
	その他	4億5,783万円 (7.1%、-)	

【自主財源】 29億3,586万円 (45.2%、△25.6%) 【依存財源】 35億6,414万円 (54.8%、4.7%)

一般会計予算
65億円

※()内は、構成比・前年度伸び率。△はマイナスを表します。

め細やかな地域交通ネットワークの在り方を探りながら、路線の継続を図ってまいります。

町民バスの利用促進策として、スマートフォン等による時刻表検索機能及び英語版時刻表を導入するとともに、好評をいただいている定期券をよりPRし、65歳以上の運転経歴証明書提示者への1年間運賃無料や中学校卒業記念無料乗車券配布などに取り組んでまいります。

地場産業の新たな展開の模索

本年度は、「アワビ」増殖事業に加え、新たな特産として期待される「トリガイ」の採苗試験や成育調査に継続してチャレンジしてまいります。



アワビ▶



◀トリガイ



ルバーブ▶

また、明治から本町に伝わる西洋野菜ルバーブにつきましても、新たなブランド展開として、「東北復興宇宙ミッション」により国際宇宙ステーションから帰還した「七ヶ浜宇宙ルバーブ」の普及を目指してまいります。

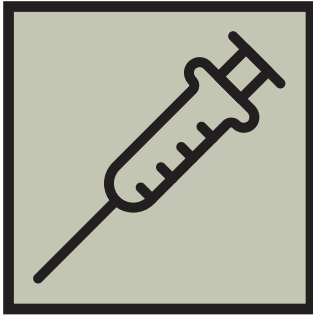
その他、町民の健康寿命延伸に向けた施策の一つとして、昨年、各家庭に配布したレシピ本を活用し、地元食材や他の食材を組み合わせることで「食べることで健康になる」メニューなどを紹介してまいります。本年度も本町の地域資源を活用した取り組みを進めてまいります。

令和3年度 各特別会計予算

会計名	予算額	
下水道事業特別会計	6億6,200万円	
国民健康保険特別会計	21億8,300万円	
公園墓地事業特別会計	1,758万円	
介護保険特別会計 (保険事業勘定)	18億1,900万円	
介護保険特別会計 (サービス事業勘定)	547万円	
後期高齢者医療特別会計	1億9,961万円	
水道事業特別会計	収益的収入	4億6,899万円
	収益的支出	4億6,677万円
	資本的収入	33万円
	資本的支出	3億2,566万円

歳出

民生費	20億9,443万円 (32.2%、△0.7%)	老人・障害・児童福祉、保育所運営など
総務費	11億6,469万円 (17.9%、△41.1%)	職員人件費、国際村運営事業費、選挙費など
教育費	7億7,160万円 (11.9%、3.2%)	学校管理費、生涯学習センター運営など
土木費	7億3,558万円 (11.3%、△11.0%)	道路管理や下水道管理など
衛生費	5億7,464万円 (8.8%、10.6%)	検診やごみ処理など
公債費	4億4,470万円 (6.8%、5.9%)	借金返済
消防費	3億7,174万円 (5.7%、△3.5%)	消防事務組合負担金や消防設備の管理など
議会費	1億78万円 (1.6%、△1.5%)	議員報酬や議会運営費など
農林水産業費	9,682万円 (1.5%、△19.1%)	松くい虫対策や農・漁業の振興など
その他	1億4,502万円 (2.3%、-)	



新型コロナウイルスワクチン 接種情報 - ③

町民の皆様へ、新型コロナウイルスワクチン接種に関する情報をお知らせします。

なお、お示ししたスケジュールなどは、国によるワクチンの確保状況により変更となる場合がありますので、最新情報は、今後発行される広報紙や町ウェブサイトなどでご確認ください。

1 ワクチン接種の前に、かかりつけ医に相談を !!

- 何らかの治療・療養中の方や、体調などで接種に不安のある方は、かかりつけ医と十分にご相談ください。

2 ワクチン接種当日の注意事項

- 接種前にご自宅で体温を測定し、明らかに発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え予約日を変更してください。ワクチン予約接種日の変更は、予約コールセンターへ連絡ください。

予約コールセンター ☎0120-224407	[時間] 午前8時30分から午後6時30分 [期間] 期間中毎日
---------------------------	-------------------------------------

- 接種会場にはマスク着用の上、「**予防接種券、予診票、予約確認書^{※1}、身分確認証^{※2}**」を持参ください。

※1 予約確認書

エリアAの方は4月下旬、エリアBの方は5月中旬に発送予定です。

※2 身分確認証

①官公庁が発行する写真付きの証明書であれば1枚(例：運転免許証等)

②写真付きでない場合には2枚(例：健康保険証+診察券等)

- ワクチンは肩付近に接種するため、肩を出しやすい服装でお越しください。
- お薬手帳がある方は持参ください。
- 会場内は、スリッパになります(町が用意します)が、上履きをご持参いただいても構いません。

3 ワクチン接種後の注意事項

- 接種後は、副反応などを確認するため、15分～30分は接種会場でお待ちいただくことになります。
- 接種した部分は清潔に保つようにし、接種当日は入浴できますが、接種部分をこすらないでください。
- 当日の激しい運動や過度な飲酒等は、控えてください。

4 ワクチン接種会場

七ヶ浜町武道館 (七ヶ浜町吉田浜字野山5-9 生涯学習センター内)

5 予約の申請受付について

- 予約の申請受付は、空きがある場合、接種日の前日まで受け付けます。この場合、エリアに関係なく予約できます(ただし、予防接種券郵送済みの方のみ)。

6 65歳以上ワクチン接種スケジュールの変更について

65歳以上の予防接種者希望者数が、当初見込んでおりました人数を上回る見込みのため、以下のとおりワクチン接種可能日を変更しました。なお、既にこの日程により予約受付を実施しております。

エリア	行政区域	ワクチン接種可能日(1回目)	ワクチン接種可能日(2回目)
A	湊浜、松ヶ浜、菖蒲田浜、 花洲浜、吉田浜、代ヶ崎浜、 東宮浜、要害、御林、亦楽、笹山	5月11日(火)～5月30日(日) [変更]5月11日(火)～6月6日(日)	6月22日(火)～7月11日(日) [変更]6月22日(火)～7月18日(日)
B	境山、遠山、汐見台、汐見台南	6月1日(火)～6月20日(日)	7月13日(火)～8月1日(日) [変更]7月13日(火)～9月12日(日)

7 ワクチン接種会場まで町民バス「ぐるりんこ」をご利用ください(無料)

新型コロナウイルスワクチン接種を受けるために町民バス「ぐるりんこ」を利用される際は、無料でバスに乗ることができます。(帰りも無料です。)



●無料で利用する方法

乗車の際、運転手に「ワクチン接種券」をお見せください。

ワクチン接種会場の最寄りバス停である「生涯学習センター」の往復でご利用できます。

●生涯学習センター発着時刻表

【上り】本塩釜駅行 系統番号「5」路線の色「ピンク」 主な停留所：七ヶ浜国際村→仙台火力前→北遠山→本塩釜駅

9:22 10:26 (平日のみ) 11:38 13:39 14:21(平日のみ) 15:45 16:48 (平日のみ)

【上り】多賀城駅行 系統番号「7」路線の色「緑」 主な停留所：七ヶ浜国際村→仙台火力前→林崎→多賀城駅

8:45 10:24 12:32 14:12 16:11

【上り】本塩釜駅行 系統番号「6」路線の色「赤」 主な停留所：七ヶ浜国際村→花洲→北遠山→本塩釜駅

8:48 (平日のみ) 9:30 11:40 12:29 (平日のみ) 13:39 15:53

【上り】多賀城駅行 系統番号「8」路線の色「黄」 主な停留所：七ヶ浜国際村→花洲→向洋中学校入口→多賀城駅

8:35 10:38 12:22 14:22 16:05

【下り】七ヶ浜国際村行 系統番号「7」路線の色「緑」 主な停留所：生涯学習センター→仙台火力前→七ヶ浜国際村
系統番号「5」路線の色「ピンク」

9:38 10:42 11:41 11:42 (平日のみ) 12:56 13:33 14:56 15:25 15:37 (平日のみ) 17:02 17:08

【下り】七ヶ浜国際村行 系統番号「8」路線の色「黄」 主な停留所：生涯学習センター→花洲→七ヶ浜国際村
系統番号「6」路線の色「赤」

9:48 10:42 11:27 12:54 13:27 13:37 (平日のみ) 14:48 15:15 17:02 17:14

最寄りのバス停や時刻はぐるりんこのホームページでも確認できます。

<https://www.shichigahama.com>



●注意事項

- ・平日のみのバス時間があります。土日祝日に接種を受けられる方は、ご注意ください。
- ・運賃お支払い後の払戻しはできませんのでご了承ください。

お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449



「七ヶ浜でみつけた」YouTube 配信開始

東日本大震災から10年目となる3月11日、本町が作成したアニメ「七ヶ浜でみつけた」作品紹介ホームページとyoutubeに掲載されました●このアニメは東日本大震災から「過去・現在・未来」をテーマに本町の復興の歩みや未来展望などを映像化しましたものです●町では同時に復興記録誌も作成していますが、書籍関係は一度見ただけで繰り返し読まれない点やアニメなら子供たちにとってもハードルが低くより身近に感じてもらい、防災教育等に活用していただきたいと考え、アニメの形で作成しました●物語は、東京から七ヶ浜に引っ越ししてきた主人公(やよい)が、中学校の卒業式の日に発生した、東日本大震災の津波から何とか避難。大きな被害を受けた大切な町が復興へ向かう姿とそれぞれの未来が描かれています。

パートナーシティ鎌倉のオンライン応援

3月7日、3.11ALL 鎌倉実行委員会主催の「あれから10年 心をひとつに東北へ」が行われました。鎌倉市は本町のパートナーシティ。3.11ALL 鎌倉実行委員会は、東北の復興支援と鎌倉市の防災をテーマに、毎年大規模な市民イベントを開催。今回は、新型コロナウイルス感染拡大の影響でユーチューブ配信となりました●東北各地からアーティストや生産者、市民などが復興を伝える中、本町からは、NaNa5931が歌とダンスを、寺澤町長が被災地の現状をオンラインで紹介しました。写真は、ふるさと納税の返礼品で出演したコーナー。町観光協会の東海林泰士さん(左)と久保田靖朗さん(中央)、町政策課の浅野主査が元気いっぱい本町の物産品をPRしました。



みんなの家きずなハウス閉所式

3月13日、みんなの家きずなハウスの閉所式が行われました。みんなの家きずなハウスを運営していたのは、愛知県名古屋市の拠点がある特定非営利活動法人レスキューストックヤード(以下、RSY)。RSYは、東日本大震災後より七ヶ浜町に入り、ボランティア活動などの震災復興支援活動を行ってきました●閉所式には、町内の来賓、RSY関係者らが出席。栗田暢之RSY代表理事は、「これまでの活動で大切にしてきたことは、生の声を聞くこと。活動や場所に「きずな」と命名してきたが、それは七ヶ浜町とのつながりを感謝してのことです。私たちと七ヶ浜町とのきずなは、切れることはありません」と話しました。

ぷよぷよeスポーツ大会を開催

3月20日、七ヶ浜国際村で「ぷよぷよeスポーツ大会 @七ヶ浜国際村～eスポーツってなあに?～」が開催されました。当日は、eスポーツ講演会とオンライン大会の2部構成で、会場での生視聴・観戦のほか、YouTubeでの配信も行われました●第1部では、尚綱学院大学客員准教授・高谷将宏氏より「eスポーツを取り巻く現状」と題し、教育や地方創生といった観点からeスポーツの概要について講演がありました●第2部は寺澤薫町長VSプロ選手のペペペマン選手のエキシビジョンマッチから始まり、計25名の猛者たちが、熱闘を繰り広げました。



▲町長とプロのスペシャルマッチ
▶プロが指導中の様子



ブラザー工業「絆ファンド」よりマスク寄贈

3月5日、ブラザー工業株式会社によるマスク寄贈オンラインセレモニーがウェブ上で開催され、ブラザー工業株式会社が生産したマスク10万枚、2000箱の寄贈がありました。マスクは東日本大震災追悼式参列者の他、町営住宅入居者などの方々に配布されました●ブラザー工業株式会社は、東日本大震災直後から七ヶ浜町の支援のため、「絆ファンド」を立ち上げ、ブラザーグループ従業員からの寄附活動を続けています。これまで、生涯学習センターの野外活動センター内にきずな公園を建設するなど、町へ長きにわたって震災復興支援をいただいております。



NaNa5931&Groove7 成果発表

3月25日、七ヶ浜国際村において、七ヶ浜国際村パフォーマンスカンパニー NaNa5931 と Groove7 による年度末の成果発表会が開催されました。短編ミュージカルの映像は、YouTubeにて公開中です。



小野寺静枝さん100歳!おめでとうございます!

令和2年12月13日、小野寺静枝さんが100歳を迎えられ、4月1日、寺澤町長がお祝いのため自宅に訪問しました。とても嬉しそうに町長とお話していたのが印象的でした。

特集

オーラルフレイル予防 (口の虚弱予防)

- 口の渇きが気になりませんか? -

口の健康は、全身の健康につながります。元気な口で10年後、20年後も健康で笑顔でいたいですね。「口の渇きが気になりませんか?」それは、もしかしたら口の衰えかもしれません。健康で元気な口の働きを再び取り戻すための「オーラル Re (リ) フレイル」に取り組んで、笑顔で過ごしましょう。

※ Re (リ) の意味: 再び、そこからもつへ、戻す等

オーラルフレイル(口の虚弱)は、40代に4割、50代に5割、60代で6割、70代で8割、80代ではほとんどの方にみられる症状です。滑舌が悪くなる、むせる、口が渇く等、わずかな変化から気付きます。口の虚弱が進行すると「歯があっても食べられない」ことが起こり、社会参加、交流、心身の活力低下(フレイル)、全身の健康や生活の質にも影響してきます。

今回は、口の働きを低下する原因の一つでもある、「口の渇き」をクローズアップします。口の渇きは服薬、加齢、脱水等の様々な要因で起こります。口の働きを取り戻すために、舌、口唇、頬、肩腕手、背面の筋肉に働きかけてほぐしながら、筋力アップを図ります。効果を得るためには、むし歯・歯周病の予防、口腔衛生状態を良くしておく事が基本となります。

口の健康を取り戻し、むせにくいからだをつくるために、①朝、晩の歯みがき《ついでに》口唇、頬、舌、喉のストレッチ、②食べる前や寝る前《ついでに》唾液腺マッサージ、③寝る前やお風呂上りの支度《ついでに》首、肩、腕、前背面、手、口唇、頬、舌のストレッチを紹介します。

《口のストレッチを始める前の問診》

- 歯 ① ② ③
- ① ② ③
- ① ② ③
- ① ② ③
- ① ② ③

①=町歯科衛生士 ②=鎌田勝広さん

今回のストレッチを実践していただいたモデルは、笹山地区の鎌田勝広さん(61歳)。鎌田さんには、口のストレッチ方法を2週間取り組み、変化を体験していただきました。2週間ストレッチの取り組み前には、気になる点を伺いました。



鎌田勝広さん(61歳)
笹山

1 朝、晩の歯みがき《ついでに》口唇、頬、舌、喉のストレッチ



(1) 歯ブラシを吸い込みます(3回)。歯ブラシの毛で口を傷つけないようご注意ください。



(2) 頬の筋肉を内側から歯ブラシの毛のない面で上から下にほぐします(左右3回ずつ)。



(3) 歯みがき後のうがいをします。①左右上下をぶくぶく②全部をぶくぶく目も一緒に見開き③喉がらうがい。



(4) 歯の表面がきれいになったか舌で確かめ舌の筋肉を鍛え唾液分泌を促進します。歯の表を時計回り、反時計回りに、歯の裏側を同じく時計回り、反時計回りにします。

2 食べる前や寝る前《ついでに》唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージで唾液を出します。大きな唾液腺は3つあり、サラサラした唾液は耳下腺、サラサラ唾液+ネバネバ唾液は顎下腺、ネバネバ唾液は舌下腺です。口の中を洗い流し潤わせるにはサラサラ唾液、食べ物を嚙んで飲み込みやすく塊にするネバネバと両方の性質が必要です。



(1) 耳の横あたり耳下腺を指で優しくぐるぐる。



(2) 舌の下顎下の舌下腺を指で優しく押す。

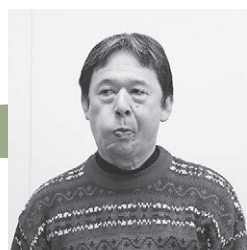


(3) 奥歯の下あたりの顎下腺を指で優しく押す。

3 寝る前やお風呂上り寝る支度《ついでに》首、肩、腕、前背面、手、口唇、頬、舌のストレッチ



(1) 両手を軽く握りガッツポーズ。(2) 上半身を左にねじり手のグーを開いたり閉じたりを3回(左右2回)。



(1) 唇と頬の裏側を舌先で強くぐるぐる。時計回り、反時計回りを3回ずつ。

(2) ほうれい線あたりを舌先でぐるぐる。時計回り、反時計回りを3回ずつ(左右)

《口のストレッチを始める前と後の変化》



《ストレッチ前》



《2週間後》

ストレッチの効果と2週間後の変化

これらのストレッチをすることで、①頬の筋肉をほぐし、口輪筋を鍛える効果、②唾液腺をマッサージして唾液の分泌を促進する効果などが期待されています。

鎌田さんの場合は、左写真のように、口ストレッチで筋力がアップしたため、首から上の顔の見かけにも変化がありました。具体的には、次のとおりです。

①ストレッチ前より目が大きく見開いている

②目の下たるみ、しわ、ほうれい線

- いせんが薄くなった
- ③口角が上がった
- ④顎から耳にかけての顎のラインがすっきりとした
- ⑤首がすっきりと長くなった
- ⑥頬が上がって顔が小さくなった

実践してみたの鎌田さんの感想

口のストレッチを始める前の聞き取りのときは、錠剤が飲みづらくて困っていると話していた鎌田さん。2週間実施してみた感想を伺いました。「水でむせる事が減り錠剤が楽に飲めるようになりました。運動で振り向く首の可動域が広くなりました。また、舌回しが楽になりました。舌回しと唾液腺マッサージは今後も続けたいと思います。」と唾液の分泌促進にも効果があったことを話されていました。

健康寿命の延伸に

口の健康を取り戻すことは、10年後、20年後の健康に関係します。フレイル予防、介護予防から健康寿命の延伸につながります。ぜひ、これらを参考に皆さんの生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

高血圧の予防・改善には、 ナトリウムとカリウムのバランスが大切！

ナトリウムとカリウム 血圧と関係深い

血圧が高い状態（高血圧）が続くと血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を引き起こします。そして、やがて脳卒中や心筋梗塞など生命にかかわる病気に進行する危険性が高まります。血圧は、高いだけでは自覚症状がありませんが、早めに生活習慣改善を行い他の病気に進行しないようにすることが大切です。

日本高血圧学会のガイドラインでは、高血圧の予防や

改善のために、減塩（ナトリウムの減少）や野菜や果物を適量とること（カリウムをとる）を推奨しています。

高血圧の原因として「ナトリウム」はよく知られていますが、「カリウム

☆高血圧とは

収縮期血圧値 $\geq 140\text{mmHg}$ かつ
／あるいは 拡張期血圧値 $\geq 90\text{mmHg}$ 、
あるいは高血圧で服薬中の者

についてはよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。カリウムは体内の余分な塩分の排出を促し、血圧を下げる働きをするといわれています。「ナトリウムとカリウム」は血圧との関係がとて深い栄養素なのです。

「尿中ナトリウム・カリウム 比値」ご存じですか？

最近、ちらほらと耳にするようになった「尿中ナトリウム・カリウム比値（以下、ナトカリ比）」。これは、食事からとる塩分（ナトリウム）と野菜摂取のバランスを表す指標として注目されています。



ナトリウム(塩分)

ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム(塩分)}}{\text{カリウム(野菜や果物)}}$



カリウム(野菜や果物)

ナトカリ比の 基準値はあるの？

ナトカリ比の基準値はありません。ナトカリ比の値が高かったとしても、必ずしも何らかの病気にかかっているというわけではありません。塩分が多い、あるいはカリウムのとり方が不足している可能性があります。

ります。ナトカリ比が4以上の場合は、ナトリウムとカリウムのバランスに注意が必要です。

特定健診会場で ナトカリ比を測定

町では、東北大学と(財)成人病予防協会との共同研究事業として、令

【表1】全体(1081人)の分析について

項目	数値
年齢(歳)※1	65.5±8.3
収縮期血圧値※1(mmHg)	133.5±17.9
拡張期血圧値※1(mmHg)	78.3±10.8
尿ナトカリ比値※1	4.46±2.13
尿ナトカリ比値(中央値)※2	4.10(2.90, 5.60)
BMI※1(kg/m ²)	23.7±3.7
性別ごとの人数・割合(人、%)	
男性	515(47.6)
女性	566(52.4)
飲酒状況(人、%)	
ほとんど飲まない	577(53.4)
1合未満/日	282(26.1)
1-2合未満/日	126(11.7)
2合以上/日	96(8.9)
習慣的な喫煙あり(人、%)	168(15.5)
降圧薬服用者(人、%)	336(31.1)
高血圧者※3(人、%)	559(51.7)

※1 平均値 ± 標準偏差

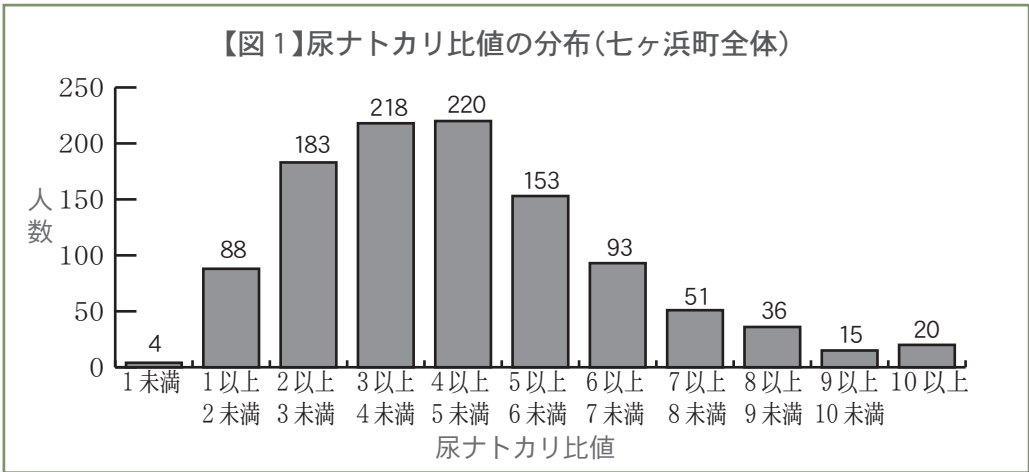
※2 中央値(第1四分位、第3四分位)

※3 高血圧者: SBP $\geq 140\text{mmHg}$ かつ / あるいは DBP $\geq 90\text{mmHg}$ 、あるいは降圧薬内服者

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMI25以上は肥満判定

※飲酒状況=お酒を飲む頻度×飲酒日の1日あたりの飲酒量÷7日

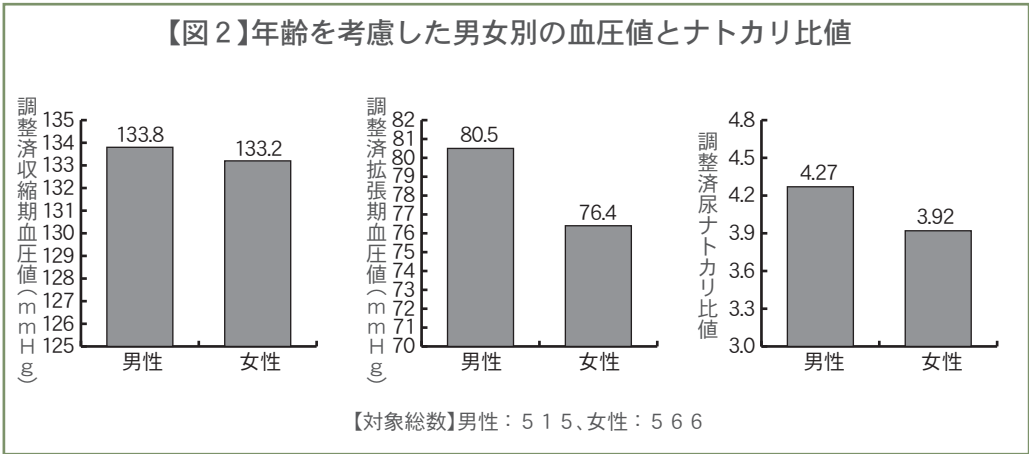
【図1】尿ナトカリ比の分布(七ヶ浜町全体)



和2年度の特定健診を受診された方全員(1081人)に対し高血圧と食事の関係をj知るためにナトカリ比を測定しました。東北大学による分析結果をお知らせします(表1・図1・図2)。

ナトカリ比が高いとされる「4以上」の割合は588人(54.4%)で、全体の半数以上を占めていました。

【図2】年齢を考慮した男女別の血圧値とナトカリ比



男性の拡張期血圧の平均は13.3・8 mmHg、収縮期血圧の平均は80.5 mmHg、ナトカリ比の平均は4.27でした。女性の拡張期血圧の平均は13.3・2 mmHg、収

★塩分(ナトリウム)を減らすポイント

- 調味料は「かけて」食べるより「つけて」たべましょう。
- 旬の食材の旨みをいかしましょう。
- 香辛料や香味野菜を上手に使いましょう。
- 酸味や「だし」をいかしましょう。



塩 しょうゆ

★野菜や果物に含まれるカリウムを、上手にとりましょう

- 野菜のおかずは、1日に5品食べるよう心がけましょう。
- 味噌汁は具だくさんのものにしましょう。
- 外食の際は、野菜のおかずを食べるよう心がけましょう。
- 1日1回は果物を食べましょう。



縮期血圧の平均は76.4 mmHg、ナトカリ比の平均は3.92でした。収縮期血圧値に影響を及ぼす要因として、肥満や飲酒量がありますが、ナトカリ比も同じように収縮期血圧との関連がみられました。

高血圧とナトカリ比との関連についての分析では、高血圧で服薬している人もしていない人も、年齢や肥満・飲酒量を考慮してもなお、ナトカリ比が3.0未満の人と比べ、ナトカリ比が高いほど高血圧にかかっている人が多い状況でした。

「ナトカリ比を3.0未満に抑えることができたら、高血圧の発症をどれくらい減らせたか?」との考察では、ナトカリ比が3.0未満であったら高血圧者(559人)の15.4%は、高血圧にかからずにすんだと考

えられました。

また、高血圧者(559人)の37.4%は、ナトカリ比3.0未満・BMI 25未満・飲酒1合未満の生活習慣により、高血圧にかからずにすんだと考えられました。

以上のことから、ナトカリ比が高ければ高いほど高血圧にかかっている人が多いということ、ナトカリ比が3.0未満の生活習慣にすることができれば、高血圧にかかるリスクが低くなることがわかりました。

日々の食生活で減塩(ナトリウムの減少)や野菜や果物を適量とること(カリウムをとる)を心がけることによりナトカリ比を良好な状態にし、肥満や飲酒にも気をつけることで、高血圧を改善・予防することができます。

今年度の特定健診でも「尿中ナトリウム・カリウム比」を測定します！健康診査の結果と同じように、食生活習慣の見直しにお役立てください。

お問い合わせは、健康福祉課
健康増進係まで ☎357-7449

※出典：東北大学COI事業報告

七ヶ浜町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画 [2021-2023]

1 福祉の充実 - 攻めの福祉

本計画の基本理念である「健康で 生きがいのある 支え合うまち 七ヶ浜」を実現するためには、従来の窓口での相談や支援による対応に加え、必要により、直接出向き現状把握や情報提供により支援を行う、「攻めの福祉」への意識転換が必要です。

地域包括支援センターを核として、個々の事情に応じ適切な福祉サービスを提供できる、町民の顔が見える福祉の実現を目指します。

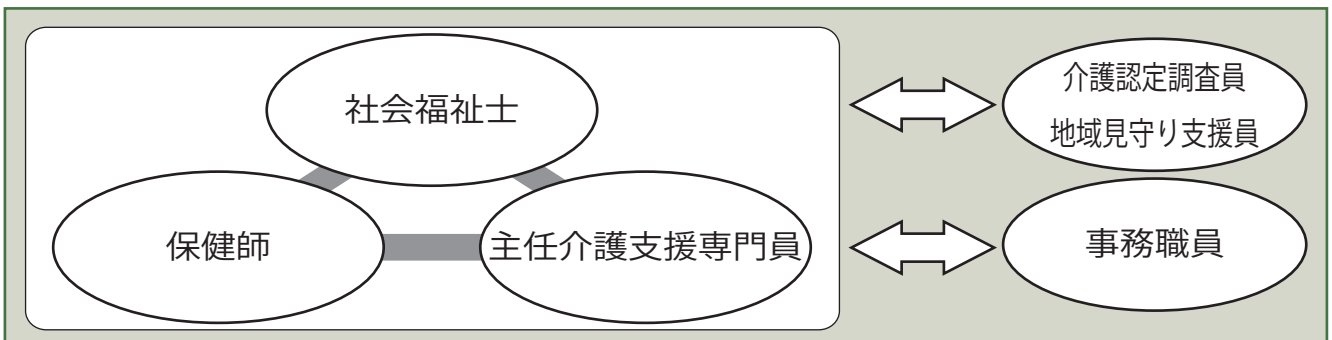
2 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域住民の心身の健康の保持と生活の安定のために必要な援助を行い、保健医療の向上と福祉の増進を包括的に支援します。

○ 包括的支援事業の一体的実施（地域包括支援センター）

実施業務	主な内容
介護予防	基本チェックリスト※1などを活用し、高齢者自らの健康増進や介護予防についての意識を持ち、要介護状態となることの予防に加え、要介護状態の悪化予防を一体的に取り組めるように啓発
総合相談支援	実態把握や初期相談、専門相談支援などをワンストップで行い、高齢者に関わる制度全般について、多面的かつ横断的に身近な場所で継続して相談を受付
権利擁護	高齢者などからの権利擁護にかかわる相談等への対応や成年後見制度を円滑に利用出来るようにするための情報提供に加え、高齢者虐待や消費者被害等の権利侵害への対応
包括的・継続的ケアマネジメント	高齢者が住み慣れた地域でその人らしく暮らせるよう、自己決定に基づき、多職種協働・多職種連携による切れ目のない継続したケアマネジメントの後方支援

○ 地域包括支援センターの職員体制



※1 [基本チェックリスト] 該当する方は、要支援1・2と同様の介護サービスを利用可能

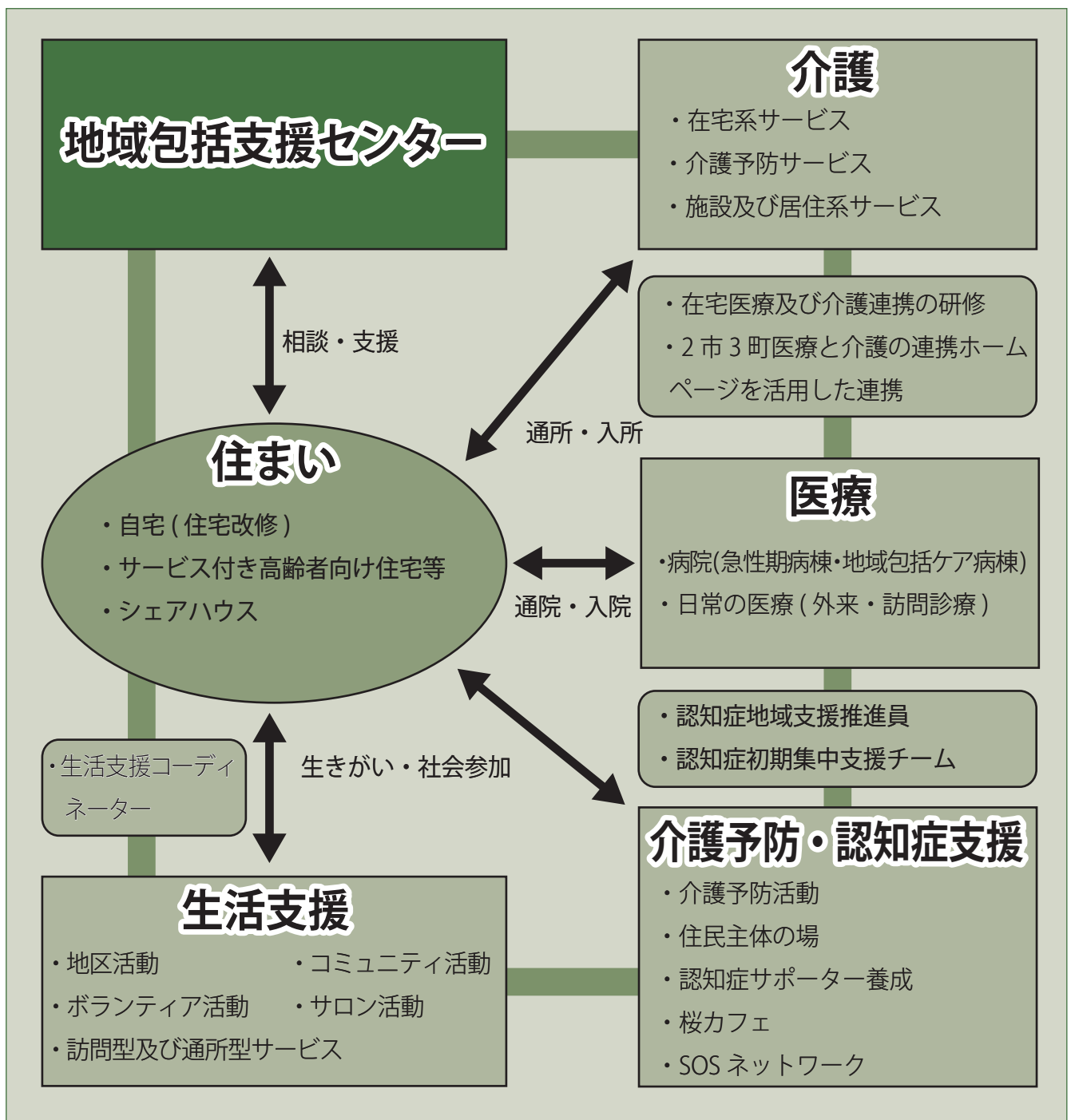
3 地域包括ケアシステムの構築

本町は、地域包括支援センターを核として、地域包括ケアシステムによる高齢者福祉や介護保険事業全般に取り組んでいます。

地域包括ケアシステムとは、地域の実情に応じ、高齢者が可能な限り住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、住まい、医療、介護、介護予防及び自立した日常生活の支援を包括的に確保できる体制を示すものです。

地域包括支援センターと各関係機関との連携調整機能を強化し、地域包括ケアシステムを構築します。

○ 本町の地域包括ケアシステムのイメージ





第147回

「鰹～カツオ～」



アラカルト

宮城県のカツオは、三陸沖の漁場を代表する魚で、気仙沼市魚市場では、生鮮カツオの水揚げが24年連続日本一となっています。

カツオの特徴

カツオは旬が2回あります。6月から8月にかけて黒潮に乗り三陸沖に北上してくるカツオは「初カツオ」と呼ばれ、身がしまりあっさりとした味わいです。また、9月頃から親潮に乗り南下してくるカツオは「戻りカツオ」と呼ばれ、北の海でたっぷりとしたエサを食べて成長し、脂がのって濃厚な味わいになります。

カツオの栄養成分

カツオには、体の骨格や筋肉、皮膚などを作ってくれる働きのあるたんぱく質が多く含まれています。また、血合いの部分には、赤血球の生成に関わるビタミンB12や、体が酸素を活用するために不可欠な鉄、肝臓の機能を高めるタウリンも多く含まれています。「初カツオ」と「戻りカツオ」の栄養成分の違いはカロリーと脂肪で、「戻りカツオ」は「初カツオ」の約1.5倍のエネルギー、約10倍の脂肪が含まれています。

脂肪が多くなるといっても、カツオの脂には、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液の凝固を抑える働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)、が多く含まれています。DHA・EPAは人間の体内では合成できないため、食べものからとることが推奨されています。

カツオの選び方・保存法

カツオは、身の色が鮮やかな赤色で、血合いとの境目がはっきりとしたものが鮮度の良いものとされています。

カツオは鮮度の落ちやすい魚ですので、生食の場合は酸化が進まないようにラップに包んで冷蔵保存し、なるべく購入した日に食べましょう。火を通して調理したのも、必ず冷蔵保存しましょう。

カツオをつかったレシピ・・・「ナメロウ」

＜材料 4人分＞

カツオの刺身・10切れ
大葉・・・8枚
長ねぎ・・・8cm
生姜・・・1/2かけ
みそ・・・大さじ1

＜つくりかた＞

- ①大葉4枚と長ねぎ、皮をむいた生姜は細かく切る。
- ②カツオの刺身と①を包丁でたたきながら混ぜ、みそを加えて混ぜる。
- ③大葉を半分に切って器にしき、②を盛りつける。

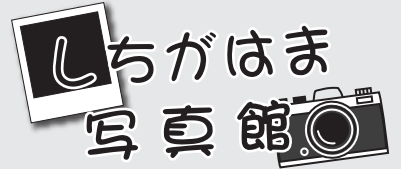
子育てポータルサイトに時間短縮レシピや簡単レシピを掲載しています。忙しい毎日の食事づくりに、ぜひお役立てください。

お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

<p>「三頭大に泣きし」とこの本くれし友ひそと逝きしか賀状戻り来 ※須藤 榮子</p>	<p>除湿器の「満杯だよ」の赤ランプ外は木枯し桜草咲く 佐藤 登美子</p>	<p>短歌 親切でやさしかりにし三嶋さん天は葬日の寒気ゆるます ※鈴木 睦子</p>	<p>木の芽風海へ吹かる、多聞山 八田 博子</p>	<p>満開の白梅予震ついえず 梅澤 七生</p>	<p>俳句 三月や戦々狂々出るコロナ 森 新一郎</p>
---	--	--	----------------------------	--------------------------	----------------------------------

※田かな使用

ふれ愛 くらぶ



広報しちがはま2021年4月号の「町内の話題ズームアップ」に掲載しました星咲太朗くんから全国大会の結果と写真が届きました！

「大会結果は、全国屈指のチームが激突する予選リーグで1勝することができましたが、残念ながら決勝トーナメントに進むことはできませんでした。」

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☆

- それでも、陽は昇る まやま じん 真山 仁 著
- 約束の地（上・下） バラク・オバマ 著
- アンブレイカブル やなぎ こうじ 柳 広司 著
- 65歳からのお通じ快腸レシピ まつえだ けい 松枝 啓 著
- 刑事の枷 どうぼ しゅんいち 堂場 瞬一 著

特集「お庭作りの参考に」

- DIYの手作りガーデンBOOK ブティック社
- これ1冊ではじめる！庭づくりのためのDIY やまだ よしてる 山田 芳照 著
- たのしい路上園芸観察 むらた 村田 あやこ 著

※5月12日（水）まで通常5冊のところ、10冊まで借りることができます。

☆こどもの本☆

- かいけつゾロリのちょ～いたずらまちがいさがし はら 原 ゆたか 原作
- ヤーガの走る家 ソフィー・アンダーソン 作
- ちかてつサブちゃん みやにしたつや 作・絵
- みち さいとうしのぶ 作・絵
- Mガールズ はまの きょうこ 濱野 京子 著

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

5月のテーマは「運動会」。楽しい絵本を紹介します。ぜひお子さんご利用ください。



5月・6月の行事

おはなしかい

5/20(木)、6/17(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。

☆図書除菌機を設置しました☆

安心して図書センターの本が利用いただけるよう図書除菌機を設置しました。是非、ご利用ください。



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

5月6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)
6月7日(月)、14日(月)、21日(月)、25日(金)、28日(月)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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、5月31日(月)まで「ふれ愛くらぶ」へご応募ください。
4月号の答えは、(ウ) 747名でした。



4月8日、町内各小学校で入学式が行われ、たくさんの新1年生が入学しました。さて、汐見小学校では、何名の新1年生が入学したでしょうか？

- (ア) 60名
- (イ) 58名
- (ウ) 53名

※クイズの回答は、町内の方に限らせていただきます。

暮らしアラカルト

5月 May.

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 5月11日(火)、6月8日(火)

午前10時～午後3時

ところ 水道庁舎2階

①行政相談

行政(国・県・市)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)

星 洋子(菫)

仙台法務局塩竈支局 ☎362-2338

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 5月13日(木)

午後1時30分～4時30分(一人30分)

ところ 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 ☎357-7436

■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 ☎357-7443

i お知らせ

5月の納税

納期限：5月31日

- ・固定資産(都市計画)税 第1期
- ・軽自動車税(種別割)

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。

問 町税等徴収特別対策室
☎357-7453

マイナンバーカード専用休日窓口

5月9日(日)午前9時～午後1時

- ・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

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 5月の日程

湊ひまわりの会	12日、26日(水)	湊浜地区避難所
松はまぎく会	6日、20日(木)、26日(水)	松ヶ浜地区避難所
菫花菖蒲の会	11日、18日、25日(火)	菖蒲田浜地区避難所
花はなぶしまじゃらいいん会	13日、20日、27日(木)	花淵浜地区避難所
吉さくらの会	10日、24日(月)	吉田浜公民分館
代元気ががさきの会	12日、26日(水)	代ヶ崎浜地区避難所
東すこやか明神会	12日、19日、26日(水)	東宮浜地区交流センター
遠あんしんウォーク	10日、17日、24日(月)	遠山地区避難所
要・御さわやかにぎにぎクラブ	10日、17日、24日(月)	要害・御林地区避難所
境浜楽会	11日、18日、25日(火)	境山公民分館
遠かぶとむしの会	14日、28日(金)	遠山地区避難所
汐悠々クラブ	7日、28日(金)	汐見台第2公民分館
汐南しおさい南クラブ	7日、21日(金)	汐見台南第1集会所
亦亦来会	13日、27日(木)	亦楽公民分館
笹やまぼうしの会	13日、27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

子育てサポーター養成講座

宮城県の家教育支援事業の一環で、子育てサポーター養成講座が開催されます。この講座は、主に幼児や小学生の子供を持つ親に対して、子育てやしつけ等について気軽に相談に応じたりアドバイスを行ったりする地域ボランティアの養成と、家庭教育や子育てに悩む親を地域全体で支えようとする環境づくりの醸成をねらいとしています。

※お問い合わせは、町民生活課戸籍住民係まで ☎357-7445

・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み受付となっております。

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 5月12日(水)及び26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

※お問い合わせは、生涯学習課まで ☎357-3302

●期日 5月21日、6月2日、8日の全3日間(午前中開催)
●対象 子育て中の親や保護者を応援したいという志をもち、子育てサポーターとして活動を希望する方

固定資産(都市計画)税・軽自動車税の納税通知書

■固定資産(都市計画)税

1月1日現在、町内に土地・家屋・償却資産を所有される方に課税されます。納税通知書には、土地・家屋課税明細書が同封されます。

*お問い合わせは、税務課 固定資産税係まで ☎357・7451

■軽自動車税(種別割)

4月1日現在、所有される方に課税されます。この税には身体障害者減免制度があります。該当される方は、次をご覧ください。5月31日(月)までに申請してください。

■軽自動車税(種別割)の減免

- 減免を受けられる方
 - ①身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている方のうち、「本人自ら運転する場合」と「生計を一にする家族が運転する場合」で下の別表に該当する方
 - ②療育手帳の交付を受けている方のうち、判定が「A」の方
 - ③精神障害者保健福祉手帳(通院医療費の公費負担番号記載のものに限る)の交付を受けている方のうち、障害の等級が1級の方

●対象となる自動車

- ①身体障害者または戦傷病者(以下「身体障害者等」)が所有(取得)し、本人が運転する軽自動車(身体障害者が、年齢18歳未満の者または精神障害者の場合は、生計を一にする者が所有する軽自動車を含む)
- ②身体障害者等が所有し、もつばら

身体障害者等の通学(通所)、通院または生業のために、生計を一にする家族が運転する軽自動車(身体障害者等のみで構成される世帯の該当者を常時介護する方も含む)

●持参するもの

- ①令和3年度軽自動車税(種別割)納税通知書
- ②障害等を示す手帳
- ③運転をする方の運転免許証
- ④自動車検査証
- ⑤印鑑(スタンプ式は不可)
- ⑥通知カードなど個人番号が確認できるものと、運転免許証など身元を確認できるもの。また、代理人が申請する場合は納税義務者の通知カードの写しなど個人番号を確認できるものと代理人の身元を確認できるもの。

●提出期限

5月31日(月)まで

また、身体障害者減免制度以外にも東日本大震災により、滅失又は損壊した自動車の代替として購入した軽自動車は、申請により翌年度まで非課税となります。

※被災車両1台につき代替車両申請は1台までです(同名義に限る)。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで ☎357・7452

【別表】軽自動車税(種別割)の減免が受けられる方

	身体障害者手帳をお持ちの方						戦傷病者手帳をお持ちの方											
	1級	2級	3級	4級	5級	6級	項 症						款 症					
							特	1	2	3	4	5	6	1	2	3		
視 覚 障 害	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎							
聴 覚 障 害		◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎							
平 衡 機 能 障 害			◎				◎	◎	◎	◎	◎							
音 声 機 能 又 は 音 語 機 能 障 害			◎				◎	◎	◎									
上 肢 不 自 由	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎							
下 肢 不 自 由	◎	◎	◎	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	○	○	○
体 幹 不 自 由	◎	◎	◎		○		◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	○	○	○
乳幼児期以前の非進行性脳病変による運動機能障害	◎	1◎					(注) 1 一上肢のみに運動機能障害がある場合を除く。 2 一下肢のみに運動機能障害がある場合は本人自ら運転する場合に限る。											
心 臓 機 能 障 害	◎		◎				◎	◎	◎	◎								
じん臓機能障害	◎		◎				◎	◎	◎	◎								
呼吸器機能障害	◎		◎				◎	◎	◎	◎								
ぼうこうまたは直腸機能障害	◎		◎				◎	◎	◎	◎								
小腸機能障害	◎		◎				◎	◎	◎	◎								
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害	◎	◎	◎				◎	◎	◎	◎								
肝 機 能 障 害	◎	◎	◎				◎	◎	◎	◎								

◎身体障害者、戦傷病者本人または「生計を一にする家族の方」、「常時介護する方」が運転する場合に減免
○身体障害者、戦傷病者本人が運転する場合に減免
※二つ以上の障害が重複する場合の障害の級については、身体障害者手帳に記載された総合の級により判定します。

令和3年度敬老会名簿

町では、令和3年度敬老会の開催にあわせ、敬老会記念名簿を作成する予定です。

当名簿への氏名の掲載を希望しない場合は、8月20日(金)までに長寿社会課へご連絡ください。なお、氏名の掲載を希望しない方は、名簿の配布は致しませんので、あらかじめご了承ください。

※前年度までに報告いただいた方は、引き続き名簿には掲載しておりません。

※お問い合わせは、長寿社会課地域福祉課係まで ☎357-7448

小学校入学祝金支給

●基準日 令和3年5月1日

支給対象

(1)基準日に七ヶ浜町内に住所を有し、監護する第3子以降の子が小学校に入学する保護者

(2)基準日に七ヶ浜町内に住所を有し、監護する子が小学校に入学する里親

※「第3子以降の子」とは、基準日において監護している子ども(就労又は結婚している子どもは除きます。)のうち、出生の早い順より3番目以降の子をいいます。

●祝金の額 子1人につき3万円

●申請 子ども未来課に備え付けの小学校入学祝金支給申請書にご記入の上、提出していただくか、または町ホームページより様式をダウンロードしご記入の上、子ども未来課へ、提出してください。

手続きに必要なもの

(1)印鑑(2)通帳など振込口座がわかるものの写し

●申請期間 5月6日(木)～5月31日(月)

☎357-7448
*お問い合わせは、子ども未来課まで

令和3年度各種健(検)診

お問い合わせは、健康福祉課健康増進係まで ☎357-7449

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。

実施日	受付時間	対象地区	会場
5月14日(金)	午前9時～11時	吉田浜	町中央 公民館 ※武道館では ありません
	午後1時～2時30分	代ヶ崎浜	
5月15日(土)	午前9時～11時	境山2丁目	
5月18日(火)	午前9時～11時	汐見台4・5丁目	
	午後1時～2時30分	汐見台6丁目	
5月19日(水)	午前9時～11時	汐見台3丁目	
	午後1時～2時30分	湊浜	
5月20日(木)	午前9時～11時	遠山2・4・5丁目	
	午後1時～2時30分	松ヶ浜	
5月21日(金)	午前9時～11時	花淵浜	
	午後1時～2時30分	遠山1丁目	
5月22日(土)	午前9時～11時	境山1丁目	
5月25日(火)	午前9時～11時	汐見台南1丁目・笹山	
	午後1時～2時30分	汐見台南2丁目	
5月26日(水)	午前9時～11時	要害・御林	
	午後1時～2時30分	亦楽	
5月27日(木)	午前9時～11時	遠山3丁目	
	午後1時～2時30分	菖蒲田浜	
5月28日(金)	午前9時～11時	東宮浜	
	午後1時～2時30分	汐見台1・2丁目	

■注意事項

- ・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。
- ・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。
- ・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。

■新型コロナウイルス感染防止対策

- ①当日朝の検温
- 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

■令和3年度特定健康診査

被用者保険(協会けんぽ、健保組合、共済組合)の被扶養者の方及び国保組合(医師国保組合を除く)の被保険者の方についても、七ヶ浜町国民健康保険の「特定健診」と同様の日時、場所で受診する事ができます。各医療保険者が発行する「受診券」と「被保険者証」及び各医療保険者で定める「一部負担金」をご持参の上、健診会場にお越しください。

なお、健診日までに受診券が手元に届かない場合は、「被保険者証」を発行している医療保険者にお問い合わせください。

■実施する健(検)診

- ①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)
 - ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度被保険者)
 - ③前立腺がん検診(50歳以上の男性)
 - ④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(金額は配付した受診票によりご確認ください。)

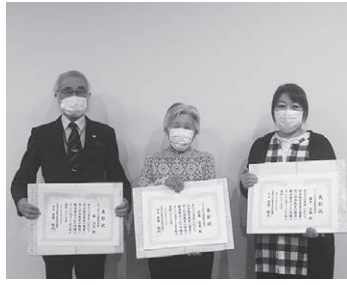
■風しんの追加的対策に係る抗体検査

- 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)

令和2年度宮城県社会教育委員連絡協議会表彰

町の社会教育委員として6年以上在任され社会教育推進へ功績のあった3名の方に、宮城県社会教育委員連絡協議会より表彰状が贈られました。

- 藤里 美穂さん(写真右 東)
- 佐藤 民恵さん(写真中 東)
- 顧 治夫さん(写真左 汐)



＊お問い合わせは、生涯学習課まで
☎ 357・3302

コミュニティ助成事業でお祭り用やぐらとちようちんを整備しました

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(追加分)において、松ヶ浜行政区会で使用されるお祭り用やぐらとちようちんを宝くじの助成金で整備しました。

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

松ヶ浜行政区会では、さまざまな地域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

受けて整備されたお祭り用やぐらとちようちんにより更なる活動の推進が期待されます。

＊お問い合わせは、政策課まちづくし推進係まで
☎ 357・2117



行政相談委員に瀬戸源市さん・相澤まり子さん

4月1日付けで、瀬戸源市さんと相澤まり子さんが総務大臣より町の行政相談委員に委嘱されました。行政相談委員は、役所との間に立つて解決の手助けをします。相談は無料で秘密は守ります。お気軽にご相談ください。

- 定例相談日 毎月第2火曜日 午前10時～午後3時
- 相談場所 水道庁舎2階会議室
- 行政相談委員 瀬戸 源市さん 相澤 まり子さん



＊お問い合わせは、総務課まで
☎ 357・7436

町の人事異動

● () は異動前の旧役職名

- 税務課長 渡邊 真孝(健康福祉課長)
- 産業課長 小野 勝洋(税務課長)
- 建設課長兼復興推進室長 鈴木 英明(建設課長)
- 会計管理課長 内海 栄広(子ども未来課長)
- 議会事務局 飯野 直樹(町民生活課長)
- 生涯学習課長 小野 賢一(復興推進課長)
- 遠山保育所長 相澤 清也(子育て支援センター所長)
- 子育て支援センター所長 針生 真哉(遠山保育所長)
- 退職 齋藤 重俊(会計管理者兼会計課長)
- 小玉 寿(産業課長)
- 庄子 克也(議会事務局)
- 鈴木 雅浩(生涯学習課長)

＊お問い合わせは、総務課まで
☎ 357・7436

令和3年度宮城県衛生処理組合職員採用試験のお知らせ

- 区分 上級(大学卒業程度)
- 職種 事務、機械
- 人数 若干名
- 受験資格 昭和61年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人
- 試験日 第1次試験7月11日(日)
- 会場 宮城東部衛生処理組合
- 受付期間 5月1日(土)～6月9日(水)
- (郵送の場合は、6月9日(水) 必着)
- 申込用紙・試験案内等 5月1日(土)から、組合ウェブサイトに掲載します。組合事務局窓口では5月6日(木)から配布します。(郵送可)
- お問い合わせは、宮城東部衛生処理組合事務局総務係まで
☎ 368・6017

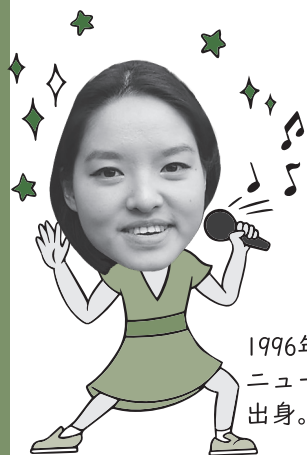
七ヶ浜町職員(上級保健師)募集

七ヶ浜町職員を次のとおり募集します。

試験区分・職種	上 級	
	保健師①	保健師②
採用予定年月日	令和4年4月1日	令和3年10月1日または令和4年1月1日
募集人員	若干名	若干名
職務内容	保健・福祉等に係る専門業務に従事します	保健・福祉等に係る専門業務に従事します
受験資格	昭和51年4月2日以降に生まれた者で保健師の資格を有する者又は令和3年度中に保健師資格を取得見込みの者	昭和51年以降に生まれた者で保健師の資格を有する者
申込期間	令和3年5月6日(木)午前8時30分～令和3年6月9日(水)午後5時	令和3年5月31日(月)午後5時まで
申込書の請求	受験申込書は、総務課で配布します。郵便で請求する場合は、封筒の表に「職員採用試験受験申込書請求(試験区分・職種を明記ください。)」と朱書きし、宛先を明記の上、120円切手を貼った返信用封筒(A4サイズが入る大きさ)を必ず同封してください。	

※詳しくは、募集要項で確認してください。

お問い合わせは、総務課まで ☎357-7436



Tiffany & Santiago's

CULTURE CORNER

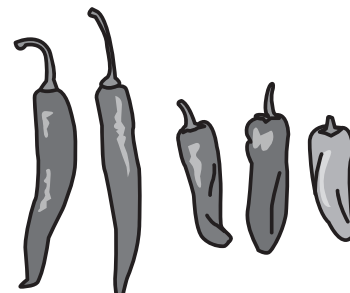
Red or Green?



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:** ああー、困った、困った。
- ティファニー:** サンちゃん、どうしたの？
- サンティ:** 重要な材料を使い切っちゃった。
- ティファニー:** 重要なものって？
- サンティ:** アメリカのニューメキシコ州から持ってきたグリーンチリだよ！
- ティファニー:** あー、それ聞いたことがある！名物の辛い唐辛子だね。
- サンティ:** 二缶持ってきたのに、もう無くなっちゃった。
- ティファニー:** たくさん美味しいものを作ったんだね！
- サンティ:** そうだよ。刻んだグリーンチリをチーズバーガーにトッピングして美味しくしたり、ニューメキシコ州の郷土料理グリーンチリシチューも作ってみたんだ。
- ティファニー:** グリーンチリシチューってどんなシチューなの？
- サンティ:** 野菜汁をチリで辛くしてじゃが芋や牛肉を入れてたくさん煮ると美味しいシチューができあがるよ。
- ティファニー:** 食べてみたいなあ！ニューメキシコ州には他にも有名なチリがあるんじゃない？
- サンティ:** うん、レッドのチリもあるよ。実は、両方同じ唐辛子なんだけど、グリーンチリが熟すとさらに辛いレッドチリになるよ！！ニューメキシコ州の料理は何にでもチリを付けるから、レストランで料理を注文する時に「レッド・オア・グリーン？」と聞かれるよ！
- ティファニー:** 両方食べたいなら？
- サンティ:** その時は「クリスマスでください！」と言うんだよ。クリスマスカラーがレッドとグリーンだからね！
- ティファニー:** へー、私も「クリスマス」で何かを食べてみたい!! とっても辛そうだけど…。



★ English Book Club 参加者募集! ★

英語の本を読んで、国際交流員のサンティと一緒に話ししてみませんか？

Book Clubとは、読書好きな人たちがお茶を飲みながら語り合うアメリカでも人気のイベントです。今回は、「Animal Farm」(動物農場)という英語の小説を題材に、サンティが皆さんとこの本の主人公の気持ちや背景、ストーリーについて語り合います。興味がある方、Book Clubにぜひご参加ください！



- とき 令和3年6月10日から7月15日の毎週木曜日 午後7時15分～8時30分
- ところ 国際村セミナー室 ●開催回数 全6回
- 対象者 町内にお住まいかお勤めの高校生以上で英語の本を読むことに興味がある方や読書力を持ってさらに向上させたい方、辞書で単語を調べながら読むことにチャレンジしたい方。
- 参加費 無料 ただし、本は国際村でまとめて発注し、購入代(1,500円程度)は自己負担とさせていただきます。
- 募集人数 2名～10名程度(先着順) ●申込期間 5月10日(月)～5月28日(金)
- 申込方法 国際村へお電話でお申し込みください。

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
12	2歳6か月児 歯科健康診査	母子健康 センター	個別にお知 らせします	H30.9.1~H30.10.31 生まれのお子 さん。
13	1歳6か月児 健康診査		個別にお知 らせします	R1.10.1~R1.11.14 生まれのお子 さん。
17	乳児 健康診査		個別にお知 らせします	R3.1.20~R3.2.17 生まれのお子 さん。
24	母子健康 手帳交付	子育て支援 センター	9:30~ 11:30	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)			母子健康手帳をお持ちください。
6/1	BCG	母子健康 センター	10:00~ 10:15	R2.10.17~R3.1.1 生まれのお子 さん。
15	1歳6か月児 健康相談	子育て支援 センター	個別にお知 らせします	R2.5.1~R2.6.30 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。
(注3)母子手帳交付、すこやか健康相談は令和3年度より子育て支援センターで行います。母子健康センターではありませんので、ご注意ください。
*お問い合わせは、子ども未来課まで ☎357-7454

「七の市」開催

新鮮な旬の食材を取り揃え、楽しいイベントや特設コーナーも用意してお待ちしております。

●とき 5月30日(日) 午前8時~正午

●ところ 花浜渚多目的広場

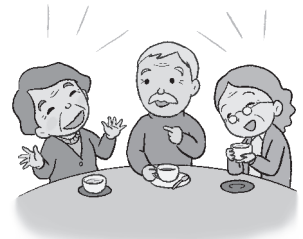
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になる場合があります。

お問い合わせは、七の市実行委員会まで
☎070-5099-7337



老人福祉センター

浜風



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

◆4月からの送迎利用について

令和3年3月で町のバスによる送迎は終了となりました。

4月から町民バス「ぐるりんこ」を利用し「浜風」へ来館いただいた方に、町民バス「ぐるりんこ」の回数券を配布しますので、ご利用ください。

※回数券ご利用の方は、老人福祉センター「浜風」への利用登録が必要となります。

※利用券の配布は、週2往復分を限度といたします。
※ご不明な点は、お問い合わせください。

お問い合わせは、老人福祉センター「浜風」まで ☎357-4976

路上駐車はやめましょう

路上駐車は、救急車、消防車など緊急車両の通行の障害になるだけでなく、駐車車両の陰から飛び出す歩行者や自転車に気付くのが遅れることで交通事故の危険性も高まりますので、路上駐車はやめましょう。町民の皆様のご協力をお願いします。

お問い合わせは、防災対策室まで ☎357-7437

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

5/2	松島中央歯科医院	松島町松島字陰ノ浜7-7	☎353-2161
3	郷家歯科医院	塩竈市本町10-3	☎362-2238
4	ササキ歯科クリニック	塩竈市錦町7-6	☎365-7721
5	杉の入歯科医院	塩竈市杉の入3-2-1	☎362-0182
9	わかば歯科クリニック	利府町加瀬字石切場1ヨークタウン利府野中内	☎767-5679
16	みや歯科クリニック	塩釜市海岸通10-1 三晴ビル2F	☎361-5810
23	じん歯科医院	多賀城市明月1-4-12	☎366-8461
30	せいの歯科医院	多賀城市東田中2-40-32-102	☎365-0099
6/6	山本歯科医院	宮城郡七ヶ浜町境山2-13-3	☎361-6330
13	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	☎361-1251

4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

♪ 子育て支援センター事業案内 ♪

- **マタニティーヨガ**
妊婦さん向けのやさしいヨガです。動きやすい服装で、バスタオル、飲み物を持参ください。
・とき 5月7日(金)午後1時15分～1時45分
- **親子ヨガ**
親子で一緒に楽しめる簡単なヨガです。遊び感覚で楽しみましょう。動きやすい服装で、バスタオル、飲み物を持参ください。
・とき 5月10日(月)午前10時30分～11時
午後3時30分～4時
- **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 5月17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 5月17日(月)午前10時30分～12時
- **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 5月19日(水)午前10時～11時
- **ぼかぼかほっこりの会**
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 5月20日(木)午前10時30分～11時
- **つかってくだサイクル**
お家で眠っている子供用品(服、玩具等)を持ち寄り、交換する会です。時間内に自由に持込・持ち帰りしてください。持込は、再利用可能なものでお願いします。
・とき 5月26日(水)午前10時～午後4時

お問い合わせは、
子育て支援センター ☎362-7731

- **国際交流員とあそぼう**
今回は、お散歩です。みんなで歩きながら、英語に触れてみましょう。
・とき 5月28日(金)午後3時30分～4時30分
- **あそぼ・あそぼ**
親子の触れ合いあそびを楽しみましょう。5月生まれのお誕生会もあります。
・とき 5月28日(金)午前10時～11時

七ヶ浜町親子すまいるフェスタ2021中止のお知らせ

6月13日に開催予定していた親子すまいるフェスタ2021は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

- **子育てヒント帳**
おうちの中の危険…防げる事故から子どもを守ろう
子どもは、玩具以外のものに興味を示し、触ったりすることで、色々なことを学習していきますが、そこには危険が潜んでいます。
乳児期は、なんでも口にに入れるので、誤飲に要注意です。飲み込める位の小さな物(直径3.5cm以下)や、口に入れたら有害になったり傷ついたりする物は、子どもの手の届く範囲には置かないことが大切です。又、引き出しを開けて、中の物を引っ張りだしたり、溝や隙間に手を入れたりもするので気をつけましょう。
歩くようになると、動きが活発になり、高いところに興味関心が移ります。テーブルやソファなどによじ登り、転倒や転落が多くなります。上に物を置いていると、落ちてきて怪我をすることもあります。又、転んだあとの2次災害を防ぐためにも、周りには、物を置かないことも大切です。
子供は大人の考えのつかない行動をするので、日ごろから、室内の物の整理や、玩具の点検をし、危険を防ぎましょう。

宝くじ文化公演 加藤 登紀子 Concert2021

国内を代表するシンガーとして、常にトップを走り続ける加藤登紀子。近年は自然環境問題への取り組みなど社会問題と対峙、音楽面でもさらに深みと奥行きを増しています。勇気と希望をお届けするステージをお楽しみください。

- **とき** 6月27日(日)
午後3時開場 午後4時開演
- **会場** 七ヶ浜国際村ホール
- **出演** 加藤 登紀子
- **料金** 2,000円(全席指定/定員200名)
※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金となっています。
- **チケット** 5月15日(土)午後1時30分発売(※電話での予約受付のみ)
- **主催** 七ヶ浜町、(一財)自治総合センター
※チケットはお一人2枚まで。県内在住者に限らせていただきます。
※チケット予約後は、国際村で事前にお受け取りください。
【受取期間】5月26日(水)～6月14日(月)午前9時～午後9時(ただし、6月1日と8日は休館日)



お問い合わせは、七ヶ浜国際村まで ☎357-5931

人権なんでも相談所

配偶者やパートナーからの暴力、お年寄りや子どもへの虐待、職場のパワーハラスメント、社会等におけるセクシャルハラスメント、いじめや体罰、近隣とのトラブルなど、人権に関することについて、人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で秘密は堅く守られます。どんなことでもお気軽にご相談ください。

- **とき** 6月1日(火)午前10時～午後5時
(受付は午後4時まで)
 - **相談場所** 仙台法務局塩竈支局(塩竈市)
七ヶ浜町水道庁舎2階
多賀城市社会福祉センター
松島町役場 3階会議室
利府町保健福祉センター
 - **主催** 仙台法務局塩竈支局・塩釜人権擁護委員協議会
 - **共催** 七ヶ浜町・塩竈市・多賀城市・松島町・利府町
- ☆平日のご相談はこちらへどうぞ ☎362-2338

お問い合わせは、長寿社会課地域福祉係まで ☎357-7448

地区対抗野球大会・セブンビーチ「合宿通学」中止のお知らせ

5月9日(日)に開催予定の第67回地区対抗野球大会、5月末実施予定の第21回セブンビーチ「合宿通学」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

お問い合わせは、生涯学習課まで ☎357-3302

【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/>



環境に優しい大豆油インキを使用しています