

うみ・ひと・まち 七ヶ浜

TOWN OF SHICHIGAHAMA



しちがはま

2024 **8** | vol.634
広報しちがはま



これぞ！トリガイ！！



7月11日、海中で大切に育てたトリガイを手にする小野寺達己（おのでらたつみ）さん（汐）と力強く指さす小池勇輝（こいけゆうき）さん（菖）。宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所青年研究会の皆さんが6年前から養殖に挑戦し、7月12日の仙台市中央卸売市場での初競りではキロ10,000円の高値がつかしました。

「さあ、家を出て運動しよう!!」

高齢者の皆さん、運動をしていますか？ えっ、していない。家でゴロゴロしているの？ それはもったいない。今月は、運動したいけれど、なんとなくおっくうだと思っている皆さんにお勧めの教室をご紹介します。気軽に参加でき、身体に合った無理のない運動メニュー、しかも和気あいあいでも楽しさもグンとアップ。さあ、家を出て運動しよう！

75歳以上の3人に1人が「運動しない」

皆さんは、普段運動をしていますか？

さて、七ヶ浜町の75歳以上で、どれくらいの方が普段から運動をしているのでしょうか。

令和5年に75歳以上の方を対象に実施した後期高齢者健診での質問票調査で、「ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか」という質問に対し、約65%の方が「はい」と回答しました。

この数字を見ると、「運動している人が多いんだな！」と感じるかもしれませんが、

しかし、一方で、週に1度も運動しないと回答した方は約35%、

3人に1人もいるのです。

ついには日常生活にまで影響

年齢を重ねるごとに身体の様々な機能が衰えてくるように筋肉も同様に衰えてきます。

筋肉の衰えは、若い頃は日常生活に支障をきたすことはまずありませんが、年齢を重ねるにつれ、筋力が低下し、深刻な問題になっていきます。

筋力が低下すると疲れやすくなり、身体を動かすことすらおっくうになってきます。

身体を動かさなければ、体力や持久力が低下し、身体活動量

が減少し、身体活動量の減少は、さらなる筋力の低下を招き、いわば、負のスパイラルになっていきます。

ついには「立つ、歩く」という日常生活に欠かせないことにまで影響を及ぼしてしまいます。

「運動しない」は「石三鳥」!?

運動をすることによって、筋力の維持の他に次のような効果もあります。

①生活習慣病の予防・改善に役立つ

七ヶ浜町の高齢者は、脳血管疾患や糖尿病の割合が他の市町村より高いという結果が出てい

ます。これらの病気の予防のために運動習慣と食習慣の改善は欠かせません。

②免疫力の向上

免疫力とは、疫(病気)を免れる力のこと。一度、病気にかかったら再びかからないことや抵抗力がつくことで、病原菌から身体を守り、健康を維持するものです。

③認知症の予防

運動をすることにより脳が活性化され、認知機能の改善に効果があることがわかっています。

少しの運動で、

健康への第一歩

「運動してみたいけど、一人ではどうしたらいいのか？」「どのくらい動けばいいの？」とよく伺います。運動をしたくても、きっかけがないとなかなか難しいですね。



楽楽(らら)卒業生教室の様子



通販で健康器具というものもありますが、一人で黙々とするのめどうかなあと思うあなた！そういうあなたにぴったりの運動教室があるんです。しかも、ご自身の体力や身体状況に合わせ、特色ある4つの運動教室を取りそろえています。

「行ってみようかな」と思った方、「わたしは対象になるのかしら？」と疑問に思った方、ほんの少しの勇氣があれば、みなさんも笑顔になれるはずですよ。

まずは健康への第一歩。ど

うぞお気軽に長寿社会課へお問い合わせください。

あなたに合うのはどの教室？

①愛称募集中！ 「地区介護予防教室」

各地区で自主的に行っている教室です。介護予防のための教室で、介護が必要な方のための教室ではありません。

●対象 各地区にお住いの高齢者

●浜楽会(境)。90歳以上の方も元気に参加しています。

さわやかな汗を流しています



はりう たかお
楽楽卒業生教室 針生孝夫さん(吉)

年を取ったら海の見えるところに住みたいと思って、20年ほど前に七ヶ浜に引っ越してきました。ここは最高ですね。私は45歳まで空手一筋でしたが、この年になって運動が必要だと思うようになり、1年前に楽楽教室に参加しました。今はこの教室に参加して、アクアリーナで週に1回、無理のない運動でさわやかな汗を流しています。この他に週1回、いきいき教室にも参加しています。皆さんにもぜひ参加してほしいですね。

②みんなで動く楽しさ2倍！ 「楽楽(らら)教室」

健康相談や機能訓練、運動指導を組み合わせた健康教室です。

- 日時 概ね月に1〜3回、地区により異なります。広報しちがはまの地域包括支援センターだよりに掲載しています。
- 料金 無料から1回100円程度、地区により異なります。
- 場所 各地区公民分館、避難所、コミュニティセンター
- 問 各地区介護予防教室代表者または長寿社会課 ☎ 357-7447

地区介護予防教室の愛称♡大募集

「介護」という言葉に抵抗がある方もいらっしゃるようです。そこで、呼びやすい、なじみやすい、覚えやすい愛称を募集します。こんな名前はどうか？と思いついた方は、長寿社会課までお知らせください！
なお、採用された方は広報しちがはまで発表します！！

●愛称には「介護」という言葉を使用しない。各地区介護予防教室には、既に「湊浜ひまわりの会」のように愛称がある地区もあります。それらの教室もまとめて呼ぶことができる、ぴったりの愛称を考えてください。



- **対象** 基本チェックリスト(※)で、運動機能向上項目が5問中3問該当またはチェックリスト全体で10問に該当がある方
- **日時** 月2〜4回
各曜日10時〜11時30分
- **料金** 1回300円

- **場所** 元気茶屋(老人センター内)
- **問** 長寿社会課 ☎ 357-7447
- **※** 参加するためには、地域包括支援センターとの契約及び職員との話し合い・面談が必要になります。
- **※** 65歳以上の方に自分の生活や健康状態、心身の機能で衰えているところがないかどうかの25項目を、健診・検診一括申込(10月)の際に送付してあります。実施したことがない方は、役場の窓口で実施することもできます。

● 楽楽スマイルクラス。脳トレも組み合わせます。

体力に合わせた運動で、私に合っています



おの ゆうじ

楽楽教室 小野裕司さん(遠)

震災後から参加して10年以上になります。参加する前は、健康のためにどんな運動をしたらいいかわからず、ひたすら歩きました。

歩き始めたら家でゴロゴロすることもなくなった分、今度は歩きすぎて膝を痛めてしまったんです。

最初に入ったクラスは、運動が少少きつかったけれど、このクラスに移ってからは参加者の体力に合わせた運動を考えてくれて、自分でも加減できるので私に合っています。ちょうどいいですね。

毎回なじみの仲間と話すのも楽しみです。でも、あまり羽目を外さないようにしています(笑)

③さらに上の楽しさへ 「楽楽(らら)卒業生教室」

楽楽教室を卒業した方向けの教室です。

- **対象** 楽楽教室を卒業した方または楽楽教室参加中の方
- **日時** 毎月第2水曜日
10時15分〜10時45分
- **料金** アクアリーナ利用会員
110円 非会員220円
- **場所** アクアリーナトレーニングルーム
- **問** 長寿社会課 ☎ 357-7447

④体力アップでいきいき！ 「いきいき体操教室」

NPO法人アクアゆめクラブが実施する、楽しみながら筋力、体力アップを目指す教室です。送迎は1回片道110円です。

- **対象** シニアの方
- **日時** 水曜日クラスと木曜日クラス
10時〜11時30分
- **料金** 月2500円(送迎料金は別途かかります。)
- **場所** 中央公民館
- **問** アクアゆめクラブ ☎ 357-7920

出番ですよ～

お散歩
日和

感じるのは、自然のすごさ

きのくに まさかつ

紀野國 正勝さん（松） ハマボウフウの会 前会長

仙台新港に新仙台火力発電所ができて30周年となる平成14年(2002年)に、東北電力が婦人会などの地域の皆さんとともに取り組み始めたのがこのハマボウフウの会です。

ハマボウフウは、私が小さい頃には浜に行けば普通にありましたが、会が発足した頃はほとんど見かけなくなっていました。ようやく増えてきたと思ったところに2011年3月の東日本大震災でした。

あれは奇跡だね。震災直後に見た菖蒲田は、ハマボウフウが自生していた場所の砂が津波で流され、てっきり全滅したものとばかり思っていました。6月にもう一度見に行ったところ、なんと13株が残っていて、7月には3株に花が咲いたんです。

ハマボウフウの普及は試行錯誤の繰り返しでした。たかがハマボウフウ、されどハマボウフウだと今、つくづく思います。

普通に種をまいてもなかなか芽が出なかったため、ハマボウフウの自然の姿を観察し続けました。原因は種の中になかなか水分が浸透していかないためだったんです。それが一冬、雨風にさらされ、凍結を繰り返しているうちに種の表面が劣化し、だんだんと水分が浸透していき発芽に至ることがわかってきました。残念ながらそこまでは誰もわからなかった。

土をかけすぎると土の中で種が守られ表面が劣化しづらいことや発芽する温度に上がりにくくなり発芽が遅れることもわかりました。3年後に芽を出したこともありました。

また、海岸で砂だけのところはなかなか芽が出ず、松の木や草のそばだと芽が出た時があったんです。松の木や草のおかげで水分が保たれていたんですね。自然界での共生ですね。

今だから特に感じることは、自然の力のすごさです。自然はこうすればこうなるというものではない。風や雨の力、波の力など、いろいろな条件が重なって、ちょうどいいバランスになった時に一気に芽を出し、広がっていきます。

今、誰もが自然を汚してはいけないことをわかっています。しかし、ごみを捨てないことなどはできますが、一人ではどうすることもできないことばかりです。

せめて、夕食の時などに環境のことを話題に



紀野國正勝さんと妻のまり子さん。手前の植物がハマボウフウ

出し、一人でも多くの意識が変わり、行動につながったらと思っています。

自然をなめてはいけません。そういった意識をつないでいくことが大事なのかなと思います。

ハマボウフウを通じて、多くの皆さんに出会いました。友達が増えるということは一人一人の一言、一言が勉強になります。素晴らしい友達ばかりです。

図書カード
をもらおう！

クイズ

正解者の中から500円分の図書カードをプレゼント。今月号の中にヒントがあるよ！

応募方法 答え・住所・氏名を明記の上、8/22 ㊥まで、ハガキまたはメール(kouhou@shichigahama.com)でご応募ください。クイズの回答者は町内の方に限りです。6月号の答えは、(ア)と(ウ)

Q. 脳トレを組み合わせている楽楽教室は何曜日に開催しているでしょう？

(ア)火曜日 (イ)水曜日 (ウ)木曜日



図書センター ブックガイド

☎ 357-3302

- 開館時間 9:00~17:00
- 休館日
8/5(月)、13(火)、19、26(月)、30(金)
9/2、9(月)、17、24(火)、27(金)、30(月)

返却ポスト

- 中央公民館玄関前
- 遠山保育所(受付時間
9:00~17:00(土)(日)、年
末年始を除く)インターホン
でお知らせ下さい。

一般図書

- クスノキの女神 東野 圭吾/著
- 海を破る者 今村 翔吾/著
- 太田道灌勇飛録 今井 則道/著
- これだけ言って死にたい 佐藤 愛子/著
- 娘が巣立つ朝 伊吹 有喜/著
- カラフル 阿部 暁子/著

子どもの本

- ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り1 廣嶋 玲子/作・jyajya/絵
- ナガノさん まっちゃアイス巻 長谷川 義史/絵・中川 ひろたか/作
- もりのはなやさん ふくざわ ゆみこ/作・絵
- ゆうびんです 松屋 真由子/作・絵
- 三方一両損 川端 誠/作
- じゅんぱんじゅんぱんじゅんぱんですよ accototo/さく

※新着図書はこのほかにもあります。
※点字絵本・大活字本などのユニバーサル資料もあります。
※県内公共図書館相互貸借制度を利用して、県図書館や他館の書籍を借りることもできます。

7/20(土)~8/25(日)
通常5冊のところ
10冊まで貸出
できます。

特集『簡単調理』

- ほったらかし魚焼きグリルおかず 下条 美緒/著
- 素敵に超簡単!ポッキーケーキ お菓子作り未経験でもすぐできる! 江崎 美恵子/著

おはなし会 8/15(土)、9/19(土) 10:30~ 生涯学習センター内キッズルーム

えほんのよみきかせ・手遊びのほか、紙芝居や英語のよみきかせをおこないます。どんなプログラムになるかは楽しみにして下さい!親子で楽しいひとときをおすごしください。

☆ミニ展示コーナー☆ 8月のテーマは『昆虫・おばけ』

楽しい絵本を紹介します。ぜひお子さんとご利用ください。



食育

アラカルト

特別養護老人ホーム
第二清楽苑 栄養士

腸内環境を整えることの重要性

健康福祉課健康増進係
☎ 357 - 7449

①腸の働き

「腸」は食べ物を消化・吸収し、体内に栄養素を取り入れる重要な働きをします。一方で、ストレスを受けるとお腹が痛くなるように、脳で考えたことは腸へ伝えられますが、その逆に腸から脳へも伝えられます。そのため、腸は「第二の脳」とも言われ、免疫力や自律神経に大きく関わっています。

②腸内環境を整えるには

免疫機能の60~70%は腸にあると言われ、腸内環境が良くなると免疫細胞は活性化しやすくなります。腸内細菌のバランスを改善するためには、毎日の食事の積み重ねが大切です。

③腸内環境を整える食材は以下の3つです

- ・大豆食品(納豆・豆腐・おから・豆乳)
- ・発酵食品(味噌、キムチ、チーズ、酢)
- ・食物繊維(野菜・きのこ・海藻)

三度の食事に取り入れましょう。これらは、免疫力を高めてくれるサポーターです。

「腸活」という言葉も広く知られるようになりました。食事を通して腸を整え、免疫力を高めて暑い夏を乗り切りましょう。



アワビを 海に奉納

花渚浜沖合約7kmの海上で7月6日に大根明神祭(おおねみょうじんさい)の神事が行われました●この日の海上はべたなぎ、宮城県漁協代表理事組合長で同組合七ヶ浜支所運営委員長の寺沢春彦(てらさわはるひこ)さんはじめ、花渚浜潜水組合会長の大沼二郎(おおぬまじろう)さんら漁業関係者が海上安全と大漁を祈願し、アワビを海に奉納しました●鼻節神社氏子の鈴木吉秋(すずきよしあき)さんは、「昭和30年代から40年代にかけては、10隻を超える漁船が大漁旗をなびかせ、さながら小さな塩釜みなと祭のようだった」と懐かしい頃を振り返りました。



334人の鉄人が激走

大会初、菖蒲田海水浴場をスイム会場に6月30日、第30回みやぎトライアスロン仙台ベイ七ヶ浜大会が開催され、6つの競技種目に全国から334人が参加し、熱戦を繰り広げました●オリンピックでのトライアスロン競技の距離は、スイム(水泳)1.5km、バイク(自転車)40km、ラン(マラソン)10kmですが、七ヶ浜大会での最長距離の「ミドルディスタンス DATETORA(伊達トラ)70 エイジ」クラスは、スイム2.25km、バイク40km、ラン14.4kmとさらなる鉄人級●大会の最年長出場者は、なんと79歳!しかもオリンピックと同じ距離を完走!

競技用車椅子を体験

6月28日に七ヶ浜中で、第30回みやぎトライアスロン大会ベイ七ヶ浜大会の社会貢献事業として、仙台市在住のパラアスリートで2023年の世界パラシリーズ横浜大会TRI4クラス1位の小釜莉代(こがまりよ)さんを講師に迎え、講演と競技用車椅子の体験が行われました●七中1年生を代表して、鈴木七海(すずきななみ)さんが「小釜さんの競技姿勢に感動しました。トライアスロン大会、がんばって下さい。心から応援しています」とエールを送りました。



おうちにもしし舞、ほしい～

吉田浜獅子舞保存会会長の鈴木達也(すずきたつや)さんから獅子頭の動かし方を学ぶ小泉慧人(こいずみけいと)さん●6月23日に吉田浜地区公民分館で吉田浜の小中高生を対象に、獅子舞の伝承と青少年健全育成を目的に、22年ぶりの体験会が開催されました●保存会には新旧九つの獅子があるそうで、体験会では子ども用の獅子を使い、頭の動かし方や太鼓のたたき方などを体験しました●はじめはぎこちない動きでしたが、しだいに元気いっぱい飛び跳ねるなどだんだんと様になってきました●小泉陽大(こいずみよした)さんは、「ししまいおもしろい!かみかみてみたい～。おうちにもほしい～」とお母さんにおねだりしました。





まちの話題
ZOOM UP

世界一安全な
ビーチに

子どもの声が響く地区に

7月13日に菖蒲田浜地区で「森林ボランティアと収穫祭」が開催され、菖蒲田浜の小学生親子37人が、海岸の黒松の生育を阻害する植物のクズ取りやジャガイモ掘り、松ぼっくりを使った工芸品づくりに挑戦しました●この企画は、宮城県森林インストラクター協会、ネットヨタ仙台株式会社、菖蒲田浜地区による初の共同企画で、代表区長の齋藤博(さいとうひろし)さんは、「視察に行ったり、森林インストラクター協会の皆さんに相談したりしながら手探りで進めてきました。今後は、例えば、松ぼっくりの工芸品を年配の方が子どもたちに教えたり、区民まつりを実施したり、課題を一つ一つ解決して四季ごとに企画できたらと思います。子どもたちの声が響くような地区にしたいですね」

7月11日に菖蒲田海水浴場の安全祈願祭が行われ、7月13日から8月18日までの海水浴シーズン37日間の安全を祈りました●菖蒲田海水浴場実行委員会委員長で町観光協会会長の我妻典夫(わがつまのりお)さんは、「今年、菖蒲田海水浴場は、誰もが安心して安全に過ごせるビーチとして国際環境認証「ブルーフラッグ」(全国で12カ所)の継続認定と、最高ランクの水質のダブルAをいただきました。昨年に引き続き海難事故ゼロを目指し、世界一安全なビーチにしたい」とあいさつしました●安全祈願祭の後には、宮城海上保安部と菖蒲田海水浴場のライフセーバーによる救助合同訓練と宮城海上保安部による海の安全教室も開かれました。

海のつどいでダーツゲーム

平成14年から始まり、今回で22回目となる山形県朝日町との地域間交流「海の子・山の子交流会 海のつどい」が七ヶ浜町で開催され、亦楽小と大谷小(おおやしゅう)の児童57名が交流しました●松ヶ浜にある県水産技術総合センターでアワビの稚貝とヒラメの稚魚の見学や菖蒲田海岸の散策、両小学校混成のグループ対抗ダーツゲームを楽しみました●地域ボランティアの皆さんが心を込めて作った特製シーフードカレーも大好評でした。

修学旅行で再会！

6月26日の湊浜の海岸での笑顔いっぱいの子どもたちと松ヶ浜お茶っこの会の皆さん●バーズアイ代表の菅原淳一(すがわらじゅんいち)さんが縁を結び、4年前から秋田県横手市の醍醐(だいご)小学校の皆さんと交流を続けてきました●お茶っこの会の皆さんは「この子どもたちとは4月からリモートで交流し、今日は修学旅行で私たちに会いに来てくれました。実際に会うと喜びもひとしおです。みんな会えてよかったね！」●海のない横手市の子どもたちとお茶っこの会の皆さん、この日、一緒にゲームしたり、貝を拾ったり、七ヶ浜の海も満喫しました。



①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点以上お持ちください。
②税務証明書の申請は、原則としてご本人でないと証明書を発行できません。

税務証明書申請の際のお願い

税・年金

③ご本人以外の方が代理申請をする場合は、ご家族の方であっても委任状をお持ちください。
☎税務課住民税係 ☎357-7452

限度額適用・標準負担額減額認定証

国民健康保険と後期高齢者医療保険加入者について、8月1日から被保険者証と同様に「限度額適用・標準負担額減額認定証」

(以下、認定証)も更新となります。しかし、健康保険証を紐付けたマイナンバーカード(以下、マイナ保険証)があれば認定証がなくても限度額を超える支払いが免除されます。ぜひご利用ください。ただし、国民健康保険税に滞納がある場合は医療機関で認定区分の確認ができませんのでご注意ください。また、直近12カ月の入院日数が90日を超える町民税非課税世帯の方が入院時の食事療

胃がん検診

☎健康福祉課健康増進係 ☎357-7449

●対象者 本町に住所を有する今年度35歳以上の方(対象地区の指定日で受診できない方は、期間中いつでも受診できます。)

●日程等 受付時間 7時30分～10時

月日	会場	対象地区
8月	東宮浜地区交流センター	東宮浜
19日(月)	花淵浜地区避難所	花淵浜
20日(火)	要害・御林地区避難所 代ヶ崎浜地区避難所	要害・御林 代ヶ崎浜
21日(水)	松ヶ浜地区避難所 菖蒲田浜地区避難所	松ヶ浜 菖蒲田浜
22日(木)	境山公民分館	境山
23日(金)	母子健康センター	汐見台3～6丁目 亦楽
24日(土)	母子健康センター	全地区
25日(日)	母子健康センター	全地区 汐見台1.2丁目 汐見台南
26日(月)	湊浜地区避難所 母子健康センター	湊浜 吉田浜・笹山
27日(火)	遠山地区避難所	遠山1.2丁目
28日(水)		遠山3.4.5丁目

●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ください。)

●その他 ○会場では混雑状況によりお待たせする場合があります。○各地区の公民分館等は駐車スペースが少ないため、自家用車でのご来場はご遠慮ください。○会場では、係員の指示に従ってください。○靴の履き間違いにご注意ください。

※申し込みされた方には既に受診票を送付していますが、まだお手元に届いていない方、これから検診を希望される方はご連絡ください。

※体調のすぐれない方は、当日の検査をご遠慮ください。

8/1～ 公共施設予約システム 利用者IDを発行します!

今年度からシステムを導入し、町のHPで生涯学習センターや七ヶ浜国際村などの公共施設の空き状況を確認できるようになりましたが、9月1日から施設のオンライン予約を開始します。これに伴い、8月1日から予約時に使用する専用IDを発行しますので、下記の方法により申込をお願いします。

●オンライン予約対象施設

※ID発行申込方法は各施設により異なりますので、下記にご確認ください。

※予約専用IDの発行対象者は、対象施設をこれまでに2回以上利用されている方です。

- (1)生涯学習センター ☎357-3302
- (2)七ヶ浜国際村 ☎357-5931
- (3)学校体育施設 教育総務課 ☎357-7440
- (4)スポーツ施設 アクアゆめクラブ ☎357-7920
- (5)アクアリーナ ☎357-7890

養費の減額を受ける場合については別途申請が必要です。
※認定証やマイナ保険証を利用しなかった場合は?
医療機関窓口で認定証等を提示

マイナンバーカード専用 平日夜間及び休日窓口

- 8/8(木)、22(木) 17時15分～19時30分
 - 8/11(日) 9時～12時
 - ・マイナンバーカードの受取り
 - ・電子証明書の更新
 - ・申請サポート【平日の日中も実施】
 - ・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です。
 〇町民生活課戸籍住民係 ☎357-7445

スマートフォン講習会

(総務省デジタル活用支援推進事業)



～スマホが初めての方、高齢の方、どなたでも安心して受講いただけます～

中央公民館(生涯学習センター)

【第1回】		【第2回】	
8/27(木)	10:00～12:10	8/27(木)	13:00～15:10
8/28(金)	10:00～13:20	8/28(金)	14:00～16:10
8/29(土)	10:00～12:10	8/29(土)	13:00～16:20
【第3回】		【第4回】	
9/4(水)	10:00～12:10	9/4(水)	13:00～15:10
9/5(木)	10:00～13:20	9/5(木)	14:00～16:10
9/6(金)	10:00～12:10	9/6(金)	13:00～16:20

- 講座内容 (3日間で以下の内容を学びます)
- ① ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう
- ② FUN(ファン) + WALK(ウォーク)アプリを使って楽しく歩こう
- ③ マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう・公金受取口座の登録をしよう
- ④ 全国版救急受診アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう
- ⑤ 浸水ナビを使って水害シミュレーションを見てみよう
- ⑥ スマートフォンで年金の情報を確認しよう(ねんきんネット)
- ⑦ 地方公共団体が提供するオンラインサービスの利用方法
- 参加費 無料
- 締切 第1・2回は8/19(日)、第3・4回は8/26(日)
- 定員 各回20名(先着順)
- 主催・申込先 一般社団法人宮城県年金協会 ☎266-4184 仙台市青葉区二日町2-1キムラオフィスビル5F
- 共催 セブチン
- 協力 東北大学高齢経済社会研究センター
- 後援 宮城県 宮城県町村会 他

しなかった場合でも、1カ月に支払った窓口負担が自己負担限度額を超えたときは、その超えた分が高額療養費として払い戻されます。該当する方には、後日申請通知を送りますので領収書は大切に保管ください。

〇町民生活課国保年金係 ☎357-7446

今後、老齢基礎年金を受ける予定の60歳以上65歳未満の方へ

老齢基礎年金を受け取るには、保険料の納付と免除の期間の合計が10年(120月)以上必要です。また、年金を満額(年81万6千円(令和6年度))受け取るには、20歳から60歳まで40年間(480月)保険料を納付する必要があります。

期間が足りない場合や満額に満たない場合は、申出により60歳(65歳未満の5年間に、国民年金に任意加入して保険料を納める)ことができず。

任意加入はお申込みがあった月から加入となります。また、保険料は月額16980円(令和6年度)で、納付方法は原則として口座振替になります。

※次の方は任意加入できません。
 ・すでに老齢基礎年金が満額の方
 ・すでに老齢基礎年金を繰り上げて受給中の方
 ・厚生年金、共済組合に加入中の方
 ・ご自身の年金記録に漏れや誤りがないかを再度確認しましょう。

〇仙台台東年金事務所 ☎257-6111

くらし

第43回ママさんコーラス交歓発表会

2市3町1村コーラスグループの発表会です。皆さまにご鑑賞いただきたくご案内いたします。

- とき 8月10日(土) 12時30分～15時30分
- 場所 セブチン国際村 ●入場無料
- 片桐 ☎365-5181

きずなでつながる音楽フェス with 大空へ飛べ

七ヶ浜の音楽団体と富山の合唱団「大空へ飛べ」との交流フェスティバル

- とき 8月24日(土) 9時30分～11時30分

●ところ アクアリーナ

●参加団体 御神楽伝承クラブ 天翔(東松島)、しちのづら、楽団トロイカ、女声合唱団和ぐ、コルミューゼット、大空へ飛べ(富山)

●入場無料 ※来場の際は、スリッパをご持参下さい。

〇同実行委員会事務局
 きずなFプロジェクト 紀野國 ☎080-6290-2237

民謡民舞宮城県連合大会

- とき 8月25日(日) 9時開場
- 9時30分開演

●ところ セブチン国際村 ●入場無料

〇事務局 阿部城声 ☎090-9532-3494



鳳凰丸！

代ヶ崎浜の防潮堤におはじきで描いた鳳凰丸(ほうおうまる)の向こうに鳳凰丸●7月15日の塩釜みなと祭の海上渡御の光景です。

きれいな砂浜で、最高の夏を！

7月7日には「きれいな砂浜で、最高の夏を！」を合言葉に七ヶ浜町観光協会による恒例の「菖蒲田浜1000人ビーチクリーン&避難訓練」が行われました●清掃後は、津波フラッグを使っての避難訓練も行われ、万に備えました。



返すきれいな借金で悩んでいませんか？
東北財務局では、借金を抱えてお悩みの個人(自営業の方含む)の方々からの相談を受け付けています。

歴史資料館や大木囲貝塚遺跡公園に設置してある縄文時代や七ヶ浜の歴史に関するクイズ(じょうもんだい)に挑戦しよう！
●とき 9月29日(日)まで
●開催時間 9時～15時30分
●当日受付、参加無料、どなたでも参加できます。
問 歴史資料館 ☎365・5567 (休) 休館

資料館クイズラリー(じょうもんだい)に挑戦！

敬老会

ご長寿の方に敬意を表し、敬老会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- とき 9月14日(土)10時～
- ところ 七ヶ浜国際村
- 対象 町内在住の75歳以上の方と家族の方
- 内容 式典、アトラクション、記念写真撮影(75歳のみ)
※敬老会で配布する記念名簿に氏名の掲載を希望しない方は8月16日(金)までにご連絡ください。
- 問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

一人でも悩まずに、お気軽にご相談ください(相談無料、秘密厳守)。
●受付時間 月～金(祝日、年末年始を除く)9時～12時、13時～17時
問 東北財務局多重債務者相談窓口
仙台市青葉区本町3-3-1
仙台合同庁舎B棟 ☎266・5703

社会福祉法人等で行っている特定の介護保険サービスを利用した場合、町民税非課税世帯の方で特に生計が困難な方を対象に利用者負担額の軽減を受けられる場合があります。
●対象となる方
① 非課税世帯の方
② 世帯全員の収入が基準(年間収入が単身世帯150万円以下、世帯員が増えることに50万円を加算した額)以下に該当
③ 世帯全員の預貯金・有価証券、債券等の額が基準以下に該当
④ 世帯員の中に日常生活に供する資産以外で活用できる資産が無い方
⑤ 親族等に扶養されていない方
⑥ 介護保険料の滞納の無い方
●申請に必要なもの
① 前年中の世帯全員の収入がわかるもの
② 資産・扶養関係
世帯全員の預金通帳(全部)
※該当すると思われる方はお問い合わせください。
問 長寿社会課介護保険係 ☎357・7447

社会福祉法人等で行っている特定の介護保険サービスを利用した場合、町民税非課税世帯の方で特に生計が困難な方を対象に利用者負担額の軽減を受けられる場合があります。
●対象となる方
① 非課税世帯の方
② 世帯全員の収入が基準(年間収入が単身世帯150万円以下、世帯員が増えることに50万円を加算した額)以下に該当
③ 世帯全員の預貯金・有価証券、債券等の額が基準以下に該当
④ 世帯員の中に日常生活に供する資産以外で活用できる資産が無い方
⑤ 親族等に扶養されていない方
⑥ 介護保険料の滞納の無い方
●申請に必要なもの
① 前年中の世帯全員の収入がわかるもの
② 資産・扶養関係
世帯全員の預金通帳(全部)
※該当すると思われる方はお問い合わせください。
問 長寿社会課介護保険係 ☎357・7447

社会福祉法人等利用者負担軽減 介護保険サービス利用者負担額軽減

一人でも悩まずに、お気軽にご相談ください(相談無料、秘密厳守)。
●受付時間 月～金(祝日、年末年始を除く)9時～12時、13時～17時
問 東北財務局多重債務者相談窓口
仙台市青葉区本町3-3-1
仙台合同庁舎B棟 ☎266・5703

暮らしの相談

- 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
●相談委員
鎌田陽子(花) 原田 武(要)
引地淑子(笹) 星 洋子(菫)
渡邊十三生(菫)

- 問 仙台法務局塩竈支局で随時受付
☎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
■行政・人権・生活相談日
とき 8月13日(火) 10時～15時
ところ 上下水道庁舎2階
- ④ 生活保護相談 要予約(先着順)
●相談員 宮城県仙台保健福祉事務所の相談員
とき 8月14・28日(水)10時～15時
ところ 長寿社会課窓口

- 問 長寿社会課地域福祉係 ☎357・7448
- ⑤ 無料法律相談 要予約(先着順)
弁護士が相談に応じます。
とき 9月12日(土)
13時30分～16時30分(一人30分)
ところ 上下水道庁舎2階
- 問 総務課 ☎357・7436
- ⑥ 消費生活相談 宮城県消費生活相談センター(☎211・3123)で随時受付

ひとりで悩まずにご相談ください

- みんなの人権 110番 ☎0570-003-110
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
- 子どもの人権 110番 ☎0120-007-110

七ヶ浜町読み聞かせセミナー

ご家庭などで子どもたちとの本の時間をより充実させるために、読み聞かせの技能を学びませんか。

- とき 8月23日(金)、30日(金) 13時～15時
- ところ 生涯学習センター(中央公民館) 2階第1・2研修室
- 講師 杉山秀子氏(早苗会代表)
- 対象 読み聞かせに興味のある方
- 参加費 無料 申込 生涯学習課 ☎357-3302



仙台製油所所長の山縣厚(やまがたあつし)さんと寺澤町長

子どもたちの育成にと寄付

7月4日にENEOS株式会社仙台製油所から、町の芸術文化振興のためにと七ヶ浜国際村事業協会に寄付金をいただきました●この寄付金は、11月16、17日に開催されるミュージカルグループNaNa5931公演の協賛と子どもたちの育成事業に活用されます。

宮城県防災指導員フォローアップ講習

- とき 8月31日(土) 9時30分～16時10分
- ところ 生涯学習センター大会議室
- コース名 避難行動要支援者支援体制づくりコース
- 参加要件 宮城県防災指導員認定登録者
- 申込期限 8月13日(水)まで
- 問 申込 防災対策室 ☎357-7437

避難行動要支援者名簿情報を更新

	R5. 10. 1基準日	R6. 4. 1基準日	比較
自動登録者数	1,743人	1,810人	+ 67人
名簿提供者数	1,666人	1,736人	+ 70人
名簿提供率※2	95.5%	95.9%	+ 0.4%

(うち要支援・要介護者)
42.3%

災害発生時に自ら避難することが困難な避難行動要支援者の生命または身体の安全の確保に寄与するため、令和6年4月1日を基準日とし、「逆手上げ方式※1」により避難行動要支援者名簿情報を更新しました。

名簿提供情報を関係者等へ配布し、要支援者に関する情報を共有し、円滑かつ迅速な避難支援体制の構築を進めてまいります。

※1「逆手上げ方式」・・・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」・・・自動登録者数のうち、関係者等へ配布する名簿提供者数の占める割合

問 申込 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

第10回消火技術コンクール

- とき 10月3日(土) 9時30分～12時 ※延期日10月9日(水)(雨天延期・中止は、当日午前6時に決定)
- ところ モリリン加瀬沼公園 サッカー場
- 競技種目 消火器競技(1チーム2名)
- 参加要件 塩釜地区管内に所在する事業所、町内会、女性防火クラブ等
- 申込方法 8月30日(金)まで、申込書を管内最寄りの消防署または消防本部予防課へご提出ください (FAX 366・5130 メール: yobou@sioshou.jp)
- 問 管内最寄りの消防署、消防本部

塩釜地区消防事務組合消防職員採用試験

- 採用予定人員 消防吏員 大学の部、高校の部 合わせて5名程度
- 試験案内、申込書の配付と申込期間 8月1日(土)～23日(金) 消防本部管内消防署で配付するほか、ホームページに掲載
- (http://sioshou.jp)
- 申込先 試験案内等 (ホームページ)
- 問 同組合消防本部総務課人事教育係 ☎361・1624
- 〒985・0021 塩竈市尾島町17・22



部予防課指導係 ☎361・1617

物価高騰対応重点支援給付金

問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

令和5年12月1日(基準日)に七ヶ浜町に住民登録のある下記の世帯を支援する給付金です。対象世帯には令和6年4月にお知らせを発送し、順次支給しています。

令和6年8月30日(金)までに申請が必要です。

※世帯全員が住民税課税者に扶養されている世帯を除きます。

1 低所得者の子育て世帯への給付 (5万円/子どもの人数)

●対象世帯

令和5年度住民税均等割非課税世帯
令和5年度住民税均等割のみ課税世帯

●対象となる子ども

対象世帯の世帯主と同一世帯となっている18歳以下の子ども

2 住民税均等割のみ課税世帯への給付 (10万円/世帯)

●対象世帯

令和5年度住民税均等割のみ課税世帯

令和7年度訓練生募集

●訓練科 建設施工系木造建築科
(普通職業訓練 長期3年)

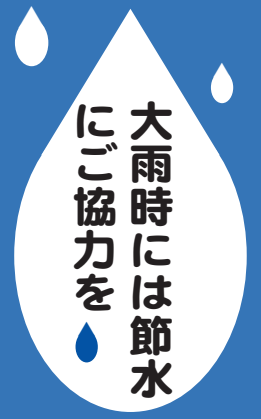
●訓練期間 令和7年4月~令和10年3月(3カ年)

●登校日 毎週㊤(集合訓練)

●入校資格 ・中学校卒業以上で、建築科の職業訓練指導員の免許保持者がいる事務所に雇用されている方、又は雇用される見込みのある方。(雇用先未定の方は、ご相談ください。)

令和7年度訓練生募集

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恐れがあります。また、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。大雨の時は、被害を避けるためにも一度に多くの水を流さないなど、ご利用の皆さまには無理のない節水を心掛けていただくよう、ご協力をお願いします。



㊤上下水道事業所下水道係 ☎357-7457

●ところ 東京エレクトロホール宮城(宮城県民会館)

●申込期間 8月1日㊤~30日㊤

●申込場所 登録を予定している市町村の下水道担当課

①試験

●対象 県内各市町村に下水道排水設備工事責任技術者として登録を予定している方

●とき 10月22日㊤ 13時30分~15時30分

②受験講習

●対象 受験申込者のうちで受講を希望する方

●とき 10月3日㊤ 13時~16時

㊤公益社団法人宮城県建設センター ☎263-1432

●職業訓練法人塩釜建設技能者訓練協会事務局 ☎362-7612

●校納金(全額事業主負担) 訓練生1名分 入校金2万円

●受講料 月額7千円(教科書・教材・他経費)

㊤職業訓練法人塩釜建設技能者訓練協会事務局 ☎362-7612

●募集期間 申込期間 9月2日~令和7年3月7日㊤

地域包括支援センターだより

介護保険ってなあに

介護や支援が必要になった時に、介護サービスが利用できる、支え合いの制度です。

○日常的に誰かの支援が必要な状態

(足が悪くて歩けない、誰かの介助が必要など何か本人にあった対応ができないか?)

○介護保険のサービスを受けて自宅で生活を続けたい(訪問介護や福祉用具のレンタルなどの利用)

○これからも元気で過ごすために定期的に運動したい(デイサービスや訪問リハビリなどをの利用)

このような方は、介護保険の申請(要支援・要介護認定)が必要かもしれません。

●介護認定の申請はどんな人が対象? 65歳以上の方(第1号被保険者)と40歳~64歳の特定疾病により、介護や支援が必要な方(第2号被保険者)です。

●申請後の訪問調査って何? 町の認定調査員が自宅等へ訪問し、身体や心身の状態、普段の生活の状況を伺います。

●介護サービスはすぐ使えるの? 調査後に認定審査会が支援・介護の区分(7区分)を決定します。認定は申請日に遡って決定されるため、介護サービスがすぐに使える可能性があります。

まずは、下記の地域包括支援センターに相談しましょう。

8月 各地区介護予防教室開催中!		●対象	おむね65歳以上の方	●開催時間	10時~正午
●開催場所		各地区公民館・避難所等		要・御)さわやかにぎにぎクラブ	
湊) ひまわりの会	7・21・28㊤	境) 浜楽会		6・20・27㊤	
松) はまぎく会	1・22㊤	遠) かぶとむしの会		9・23㊤	
菖) 花菖蒲の会	6・20・27㊤	遠) あんしんウォーク		5・19㊤	
花) はなぶしまじゃらいん会	8・22・29㊤	汐) 悠々倶楽部		2・9・16㊤	
吉) さくらの会	5㊤	汐南) しおさい南クラブ		2・23㊤	
代) 元気よがさきの会	7・28㊤	亦) 亦来る会			
東) すこやか明神会	7・21・28㊤	笹) やまぼうしの会		8・22㊤	

㊤参加申込 長寿社会課・地域包括支援センター ☎357-7447

要約筆記者養成講座 募集

聴覚に障害のある方にその場の情報を文字で伝える要約筆記者の養成講座を開講します。

●対象 県内在住で、講座修了後に登録試験を受験し、要約筆記者として登録し活動する意思のある方。パソコンコースは、Windows 10以上のOSのパソコンを持参でき、基本操作、タッチタイピングができる方。

●定員 手書きコース10名(書類選考あり) パソコンコース10名(9月22日⑩)

町営住宅入居者の募集

- 募集住宅及び戸数 各1部屋
菖蒲田浜地区2LDK、花渚浜地区2LDK
松ヶ浜地区3LDK、代ヶ崎浜地区1LDK
- 募集要項の申込等 申込期間 9/1⑩~12⑩(消印有効)
配布期間・場所 8/30⑩~9/12⑩ 8:30~17:15
・役場 ※土日を除く。郵送は行いません。
※申込には、「持ち家がなく住宅に困っている」、「月額所得が158,000円以下である(障害者世帯等の場合は214,000円以下)」等の条件があります。詳しくは募集要項をご確認ください。
- 申込 県住宅供給公社入居管理課 ☎224-0014
建設課管理係 ☎357-7441

熱中症特別警戒アラートが発表されたら

熱中症特別警戒アラートとは

環境省と気象庁では、これまで熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、「熱中症警戒アラート」を発表し、注意を呼びかけてきましたが、今年から、それをさらに一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。「熱中症特別警戒アラート」は、過去に例のない危険な暑さにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に発表されます。

●発表される状況 気温が著しく高くなることで熱中症により人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に、国が発表します。

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

●発表のタイミング 前日午後2時頃(前日午前10時頃の予測値で判断)

※熱中症予防情報サイトでも確認できます。

●発表された時の対応

- ・空調が効いている室内等の涼しい環境で過ごしてください
- ・こまめな休憩や水分補給、塩分補給を行ってください
- ・身の回りの高齢者や子どもなどの熱中症にかかりやすい方が、涼しい環境で過ごせているか確認してください
- ・空調が効いていない場所での運動・イベント等は、深刻な健康被害のリスクがありますので、くれぐれもご自身や身の回りの方を守る行動をとってください

●空調のない方等の避難施設

町では、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、暑さをしのぐ場所として「生涯学習センター」と「七ヶ浜国際村」を開放します。

●町民生活課環境生活係 ☎357-7455

に入力技術を確認する選考試験あり)※両コースの受講可

●期間 10月15日(令和7年11月の主に日曜日(1コース84時間))

●参加費 無料(テキスト代実費、約4700円)

●申込 8月23日(金)必着で、申込用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、Eメールでお送りください。募集案内、申込用紙等の詳細は、センターのホームページをご覧ください。下記連絡先までご請求ください。

●宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)

☎393・5501 FAX 393・5502
メール yousei@mini-suppo-miyagi.org

乾燥汚泥肥料の配布

塩釜地区環境センターでは、乾燥汚泥肥料(し尿汚泥)を年中無料で配布しています。野菜づくりなどに肥料として使用しませんか?

●乾燥汚泥肥料 乾燥粒状 一袋10kg(袋詰め)

●配布場所 塩釜地区環境センター(塩竈市宇伊保石2番25)

●配布日時 毎週(金)祝日を除く15時~16時30分

●配布数 一世帯につき10袋まで
●予約方法 配布日当日(8時30分~14時30分)に電話での予約が必要です。
※放射能検査を定期的に実施し

ています。

●塩釜地区消防事務組合環境課 ☎363・2777

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

先の大戦で父等を亡くされた戦没者の遺児を対象として、父等の戦没された旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、現地の方々と友好親善を深めます。

●日程、参加費等、日本遺族会事務局 ☎03・3261・5521
●申込 宮城県連合遺族会 ☎223・2893

七ヶ浜町託児サポート協力員事業 令和6年度託児サポーター養成講座

託児サポート協力員事業とは、子育てのお手伝いをしたい方（協力会員）と、子育ての援助を受けたい方（利用会員）が会員登録し、会員同士の信頼関係のもとに、町社会福祉協議会がお互いの希望を調整しながら、有償にて子育ての援助活動を行うボランティア事業です。

子育てが落ち着いた方、子育て中の方、これから出産を迎える方やそのご家族など、子育てにかかわるボランティアに興味がある方は、ぜひご参加ください。受講の際、託児希望の方はご相談ください。

日程	時間	内容	講師
9/5 ⑩	9:30～	開講式	
	9:45～ 10:45	七ヶ浜の子育ての現状	子ども未来課保健師
	10:50～ 11:50	チャイルドシート講習会	J A F 宮城支部 講師 渋谷輝明氏
9/6 ⑤	9:30～ 10:30	小児看護の基礎知識	仙台青葉学院大学看護学部 講師 岡崎草代夏氏
	10:40～ 11:40	「発達する」ってどんなこと？～発達心理学を学ぶ意義～	宮城学院女子大学 教育学部教育学科 准教授 平川久美子氏
	11:45～	修了証授与式・閉講式	

- ところ 子育て支援センター ●参加無料 ●定員 15名 ●対象 町内在住の方
- 申込締切 8月27日⑩ ☎申込 七ヶ浜町社会福祉協議会 ☎349-7781

子育て

8/21⑩～27⑩ 全国一斉
「こどもの人権相談」強化週間

仙台法務局及び宮城県人権擁護委員連合会では、「こどもの人権

相談」強化週間に、時間を延長して電話相談とLINEによる相談を受け付けます。

学校でのいじめ・体罰や家庭内での児童虐待など、こどもをめぐる様々な人権問題について、人権擁護委員が相談に応じます。

●期間 8月21日⑩～27日⑩

腸炎ビブリオ食中毒注意報の発令

宮城県石巻市渡波の定点海水温の測定により、宮城県外洋の旬平均海水温が19℃を超えると予想されるため、「魚介類による腸炎ビブリオ食中毒注意報・警報発令要領」に基づき、6月11日付けで注意報を発令しました。

●食品営業者の注意事項

- ①流通・販売時を通して5℃以下に保持する。
- ②魚介類を調理する場合、水道水の流水で表面をよく洗浄し、内臓を取ったあとも十分に洗浄する。
- ③まな板、包丁等は生食用と加熱食品の区別をするとともに十分消毒する。
- ④加熱調理する食品は十分熱をとす。⑤調理後は速やかに提供する。
- ⑥調理する際は、手指の消毒を励行する。

●家庭での注意事項

- ①魚介類は、冷蔵又は冷凍保存する。また、冷蔵庫の扉は出来るだけ開閉を少なくして冷気を逃さないようにするとともに、食品を入れるのは冷蔵庫の7割以下とし、冷気の循環を妨げないようにする。
- ②生の魚や切り身などを冷蔵庫で保存するときは、ラップなどをかけるか、蓋のある容器を使用する。
- ③魚介類を調理する場合、水道水の流水で表面をよく洗浄し、内臓を取った後も十分に洗浄する。
- ④魚介類を調理したら、まな板などの調理器具は洗剤を使って十分に洗浄し、熱湯等で消毒する。また、手は石鹸を使って十分洗浄する。
- ⑤加熱調理する食品は、十分に熱をとす。⑥調理後は早く食べる。
- ⑦冷凍された魚介類を調理する場合は、流水もしくは冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジを使って解凍する。解凍後は、生の魚介類を調理する場合と同じように注意する。

☎まちづくり振興課 ☎357-7443

友だち追加してご相談ください。
 ☎仙台法務局人権擁護部 ☎225-5743

児童扶養手当、特別児童扶養手当を「ご存知ですか」

(1)児童扶養手当

ひとり親家庭の生活の安定と自



♪ 子育て支援センター行事案内 ♪

行事へ参加希望の方は予約が必要です。当日参加が可能な場合があります。 ☎子育て支援センター ☎362-7731

♥マタニティ・ベビーヨガ

妊婦、乳児、保護者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。

●8/5 ㊤ 9/3 ㊤ 13:30 ~ 14:00

♥英語でDancing

国際交流員と一緒に英語の歌やダンスなどして遊びましょう。英語に身近に触れることで子ども達の英語耳を育てます。対象は0歳～未就学児

●8/19 ㊤ 10:30 ~ 11:00

♥ヘザーのCircle Time

英語の歌遊びや身体を使った遊びで親子のコミュニケーションを取りましょう。予約制先着6組

●8/28 ㊤ 10:00 ~ 11:00 対象は1歳以上児と保護者

●8/29 ㊤ 13:30 ~ 14:30 対象は0歳児と保護者

♥あそぼ・あそぼ

小麦粉粘土遊びと8月生まれのお誕生会です。

●8/30 ㊤ 10:00 ~ 11:00

♥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。予約なしで自由に遊べる広場で、保護者の方の情報交換、仲間作りの場にもなっています。

●平日 9:00 ~ 17:00

♥親と子を支援♥「まっぼっくり広場」

◆手先を使った遊び◆

まっぼっくり広場では朝の集まりがあり、あいさつ・点呼の後、椅子に座って静の活動を取り入れています。その中の一つが手先を使った遊びです。ペットボトルを利用したストロー落としや輪ゴムかけ、新聞紙の包みを開くなど、手先を動かすことで脳が活性化され、記憶力、思考力、集中力などを育むことが期待できます。

子育てヒント帳

正しい汗疹予防と水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

夏は気温と湿度も高く、汗もがでやすい季節です。汗も対策として大事なものは、肌を清潔に保つこと。汗をかいた後は身体を洗い流すのがベストですが、タオル等でふき取るだけでも十分です。又、水分補給は大人が管理し、子どもにもこまめに与えるようにしましょう。

立を促進し児童の福祉の増進を図ることを目的とするものです。
●支給対象 18歳の年度末までの児童（または20歳未満で政令に定める程度の障害の状態にある児童）を監護する母若しくは監護しかつ生計を同じくしている父または父母に代わって養育する方に支給されます。なお、手当を受給する方、同居する扶養親族の所得が一定額以上の場合には手当の全部または一部が支給されません。
※現在受給している方へ
現況届の提出が必要になります。該当者には7月末に郵送にて通知していただきますので8月中に必ず提出してください。詳細は送付された通知をご確認ください。
(2)特別児童扶養手当

障害をもつ児童の福祉の増進を図ることを目的とするものです。
●支給対象 20歳未満の（政令に定める）障害を有する児童を監護、養育している方に支給されます。なお、手当を受給する方、同居する扶養親族の所得が一定額以上の場合には手当が支給されません。
※現在受給している方へ
所得状況届の提出が必要になります。該当者には後日郵送にて通知しますので期限までに必ず提出してください。詳細は送付される通知をご確認ください。
☎子ども未来課 ☎357-7454

就学時健康診断

●対象 令和7年4月に小学校に

予防接種

就学予定のお子さん。該当者には現在通っている幼稚園や保育園等を通じて、9月中旬に通知します。
●とき 10月25日(金)12時45分から
●ところ 中央公民館
☎教育総務課 ☎357-7440

●HPVワクチンキャッチアップ接種
HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）の積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した方に対し、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」を実施しています。期間が令和7年3月31日までです。
接種が完了するまで半年ほどかかりますので、接種を希望の方や残りの回数の接種がある方はお早めに接種をお願いいたします。
●対象者 次の(1)(2)どちらも該当する方
(1)平成9年4月2日～平成20年4月1日までの間に生まれた女子
(2)これまでに定期接種でHPVワクチンを3回接種していない方
●HPVワクチン任意接種費用助成
HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）を任意（自費）接種した方への費用助成を実施しています。助成の申請期間は令和7年3月31日までです。
※詳しくは町ホームページ「子宮頸がん予防ワクチン(2価・4価)任意接種費用助成について」をご参照ください。
☎子ども未来課 ☎357-7454



ツ・ナ・ガ・ル・プ・リ・マ・ス

Connect Plymouth

取材・翻訳・編集
国際交流員マコウエン・レン

我が家のように過ごすことができました

プリマス町議会副議長、特別来町者歓迎委員会委員長 ケビン・キャンティさん

プリマス町の町政はかなり伝統的でイギリスにルーツがあります。そのため、セレクト・ボードという、最高行政機関である議会です。イギリスの議会みたいなものです！

今月紹介するのは、議会副議長のケビン・キャンティさんです。2023年のプリマス訪問団員の一人でもあったケビンさんに、プリマスでの生活やセレクト・ボードでの経験、または私たちの姉妹都市関係について取材しました。

まずは、ケビンさんの仕事について聞いてみました。

「私は2014年からプリマスの町政に携わり、諮問・財務委員会に所属していました。

この委員会では、町議会のすべての議案を検討し、これらの議案について採決にあたってのアドバイスを行いました。

2023年5月からは、選挙により議員となり、議会の副議長に選ばれました。また、プリマスの特別来町者歓迎委員会の委員長でもあり、2024年7月から8月にかけて訪問するセレクト・ボードの皆さんを迎えるためのプログラムに追われています。」

セレクト・ボードの印象については、「セレクト・ボードへの訪問すべてが素晴らしかったです。セレクト・ボード役場を訪れ、庁舎内を歩いていると、職員の皆さんが温かい拍手で迎えてくださったことを覚えています。楽天ゴールデンイーグルスの試合では、日本のプロ野球とメジャーリーグの試合の類似点と相違点の両方に気づき、とても楽しい時間を過ごしました。

東日本大震災を追悼する場所を見学したときは感動しました。滞在した1週間のなかで、出されたすべての食べ物にも挑戦し、セレクト・ボードを満喫することができたのも本当に楽しかったです。」



皆さんにぜひ知ってもらいたいプリマスのことは、

「プリマスは住むのに素晴らしい場所です。プリマスは、都市部、郊外部、農村部が混在する非常に大きな町であるため、住民はプリマスに移り住む際に様々なライフスタイルや生活環境から選ぶことができます。

プリマスには58キロメートルの海岸線があり、町中には公営および私営のビーチがいくつもあります。このため、住民や学校にサービスを提供する上での課題もありますが、私たちはそれを克服しています。」

最後に、セレクト・ボードの皆さんへのメッセージを...

「昨年、私たちを温かく迎え、素晴らしい経験をさせていただいたセレクト・ボードの方々には、感謝してもしきれません。すべての経験が本当にすばらしく、決して忘れることはないでしょう。地球の反対側にいたにもかかわらず、我が家のように過ごすことができました。」

ケビンさんにメッセージを送りたい方は、国際村のエントランスロビーで是非お書きください。

あなただけの《小さなお店》 まちの宝宝箱『FROM BLUE』レンタルスペースの出展者募集！

あなたの手作り作品などの展示や販売をしてみませんか。趣味で作った小物の販売や展示をしたい方、自分だけの小さいお店を持って楽しみたい方、お店や商品の広告スペースにもご利用いただけます。

- 貸出内容 ・1スペースにつき1カ月 2,100円(一部スペース4,200円)
- ・広さは概ね横75cm×奥行35cm×高さ35cmが基本ですが、区画により形状や大きさが異なります。
- ・10月から出展希望の方は、9月7日(土)までに申し込みください。

☎申込 セレクト・ボード国際村 ☎357-5931 Mail: kokusai@shichigahama.com

男性の食育教室 ～誰でも最初はビギナー～

男性の皆さん、自分で作って食べる喜びを味わってみませんか？全く料理をされたことのないあなた！大歓迎です。あなたの一発発起を応援します。是非、ご参加ください。

- とき 9月6日(金) 10時～13時 ●ところ 生涯学習センター調理室 ●対象 セレクト・ボードに在住の成人男性
- 募集人数 12人(先着順) ●内容 調理実習(初級編)栄養講話「バランスの良い食事ってどんなもの？」
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ可)・マスク・ふきん2枚・筆記具・お茶や水 ●参加費 500円
- 申込 8月19日(土)まで ☎健康福祉課健康増進係 ☎357-7449

健康カレンダー7月

※おさんの健康診査・健康相談を受ける際には、必ず母子健康手帳をご持参下さい。

月日	行事名	場所	受付時間	対象および内容 持参するもの
8/6	1歳児健康相談	子育て支援センター	個別にお知らせ	R5.7.1~R5.8.31 生まれのお子さん
7	BCG予防接種	母子健康センター		R5.12.15~R6.3.7 生まれのお子さん
23	すこやか健康相談 (マタニティ〜キッズ)	子育て支援センター	9:30~11:30	母子健康手帳(身長・体重測定、離乳食相談等)
28	3歳児健康診査	母子健康センター	個別にお知らせ	R2.12.1~R3.2.9 生まれのお子さん
29	1歳6カ月児健康診査			R4.12.28~R5.2.24 生まれのお子さん
9/9	乳児健康診査	子育て支援センター		個別にお知らせ

●母子健康手帳交付は、完全予約制です。
必ず事前にご連絡下さい。☎子ども未来課 ☎357-7454

老人福祉センター

浜風

入浴日
火 金



入浴日が週2回で、火曜日が休館日の場合は翌日になります。●開館時間 9時~16時 ●入浴時間 女性：10時~10時45分、男性：11時~11時45分 ●休館日①(祝日の場合は翌日休館) ●持参する物 浴用タオル、昼食

館内点検・清掃のため、臨時休館 8/14(水)-16(金)

※利用には登録が必要です。町民バス「ぐるりんこ」を利用して来館される方に、町民バス「ぐるりんこ」の回数券(週2往復分)を配布します。

☎老人福祉センター「浜風」 ☎357-4976

自転車のヘルメット着用を!

道路交通法改正により令和5年4月1日から子どもだけでなく、全ての利用者が自転車のヘルメット着用を努めなければならないとなっています。

自転車事故で最も死に至りやすいのは頭部の損傷によるものです。自分や家族の大切な命と未来を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

☎防災対策室 ☎357-7437

七の市

8/25(日)8時~12時
花洲浜多目的広場

大好評!ピンゴ大会

新鮮な旬の食材の販売や楽しいイベントを企画してお待ちしています。

☎七の市実行委員会 ☎070-5099-7337

ナイロミツ!

毎月第1日曜日

8/4・9/1

9時~15時 花洲浜多目的広場

●8月のテーマ/お月見・十五夜で使える小物を探そう!
●9月のテーマ/ハロウィンコスプレに必要なものや小物を探そう!

☎花洲浜活性化プロジェクト 武山 ☎090-5592-9476

子どもの個性

テーマ:教育

「男の子は泣いちゃダメ」「女の子はおしとやか」・・・。「男女のあるべき姿」を、大人が子どもに押し付けない。これだって「男女共同参画」

七ヶ浜町男女共同参画推進委員会

塩竈地区休日休患診療センター 塩竈市錦町7-10 ☎366-0630 要事前連絡

休日の救急歯科 受付/9時~15時

8/11 ファミリア歯科 松島町高城字町147-6 ☎355-6860	8/25 玉川歯科医院 塩釜市玉川2-6-9 ☎366-5155
12 なか比デンタルクリニック 多賀城市八幡1-2-18 ☎366-8241	9/1 はやしデンタルクリニック 多賀城市高崎2-15-6 ☎794-7644
18 ABEデンタルオフィス 松島町高城字町151-4 ☎353-9980	8 多賀城駅北口歯科 多賀城市中央2-8-1-1F ☎253-7468

今月の納期限 9/2(月) ☎町税等徴収特別対策室 ☎357-7453

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。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
町県民税			1期		2期		3期			4期		
固定資産税・都市計画税		1期		2期		3期			4期			
軽自動車税		全期										
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
介護保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
後期高齢者医療保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期

7/1現在の人口(前月比)外国人含む

男 8,836(-14)	転入 35
女 8,880(-8)	転出 37
計 17,716(-22)	出生 3
世帯数 6,965(-2)	死亡 23

町の面積 13.19km²

町木:クロマツ 町花:ハマギク

姉妹都市 アメリカ・マサチューセッツ州プリマス

友好の町 山形県朝日町

パートナーシティ 神奈川県鎌倉市

七ヶ浜町 親子すまいるフェスタ 2024

9月16日(月) 9:30~14:30 入場無料 会場 七ヶ浜国際村



それいけ! アンパンマンショー

(2公演)※入場無料
全席指定(チケットが必要です)
●自衛隊ひろば ●親子で遊ぼう ●健康啓発コーナー ●親子で手作り ●よみきかせ&絵本 ●子ども服リサイクル ●おもちゃの病院 ●駄菓子 ●軽食出店の各コーナー
※詳しくは8月に各家庭に配布されるチラシをご覧ください。

問 子育て支援センター ☎362-7731

大募集!!

ふるさと納税返礼品

七ヶ浜町にふるさと納税(寄附)された方への返礼品として、商品やサービス等を提供いただける法人、団体又は個人事業者を募集します。
詳しくは、募集要領をご覧ください。

問 まちづくり振興課 ☎357-7443



災害義援金

能登半島地震・台湾東部沖地震 6月28日現在

役場庁舎受付、七ヶ浜国際村、アクアリーナ、中央公民館に募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援をお願いいたします。●能登半島地震災害義援金の募金額は2,009,999円。台湾東部沖地震の募金額は317,021円となりました。ご協力ありがとうございます。引き続きご協力をお願いいたします。問 長寿社会課地域福祉係 ☎357-7448

瑠璃色(るりいろ) (「日本の伝統色」DIC グラフィックス㈱) 瑠璃は天然ウルトラマリンの原鉱石であるラピスラズリをいい、昔から七宝のひとつとして珍重された。七宝とは、仏教では、金、銀、水晶、瑠璃、メノウ、サンゴ、シャコ(貝)を指す。

スケッチ

2年前のトリガイの水揚げの時は、直前に降った大雨の影響で生き残ったのは2割でした。その時の青年研究会の皆さんの表情は皆うつろで貝のように誰もが口を閉ざしたままでした。しかし、今年は違いました。トリガイの生存率は6割へと上がり、若い漁師さんたちの試行錯誤の積み重ねと挑戦する心意気が今日につながったのだと思います。県漁協七ヶ浜支所青年研究会のさらなる挑戦。これからも目が離せませんね。

QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です

ウェブサイト



Instagram



X(旧Twitter)



LINE



YouTube



★電子メールでのお問い合わせはウェブサイトへ!



環境に優しい大豆油インキを使用しています

夏の夜を彩る。



宮蒲田海水浴場花火大会!

8月11日(日) 19:30~ ※雨天の場合12日

毎夏の夜を彩る大輪の花を咲かせます。皆様お誘いあわせの上ご来場下さい。

- 会場周辺は渋滞が発生する場合があります。ご理解をお願いします。
- 路上駐車はご遠慮ください。

問 まちづくり振興課 ☎357-7443

みやぎの21町村応援キャンペーン



宮城県町村会では、県内町村の魅力を発掘し発信するため、「みやぎの21町村応援キャンペーン」を開始しています。

県内21町村のうち、お住いの町村以外の地元のお店や施設(コンビニ、駐車場代は除く)で、2千円以上を消費して応募すると、抽選で300名の方に5千円相当の町村特産品が当たります。

応募用紙による郵送またはインターネット専用フォームからご応募下さい。

- 応募締切 11月2日(土) ※ただし、各町村での消費は10月31日まで
- 詳細は宮城県町村会ホームページの特設ページをご覧ください。

問 キャンペーン事務局(株式会社ユーメディア内) ☎090-7884-2188 平日9時~13時