

復興を誓って、前へ。

がんばろう 七ヶ浜!!



七ヶ浜町町制施行60周年

しちがはま



主な内容

特集

新春座談会 七ヶ浜町の健康づくりの第一歩 2

町内の話題 ズームアップ

七ヶ浜町観光交流センター、花洲浜多目的広場、駐車場が完成! 8

シリーズ

はまの保健だより 10

上下水道の今 12

ふれ愛くらぶ 14

暮らしアラカルト 16

お正月イベント「あそぶさございん」七ヶ浜 de お正月」開催案内 28

NaNa☆5931が公演を行いました!!

11月17日、18日の両日、七ヶ浜国際村パフォーマンスカンパニーNaNa☆5931によるオリジナルミュージカル「Re:born」が上演。アマチュアとは思えないような感動のステージでした。

2019

1

vol.567

広報しちがはま

七ヶ浜町ウェブサイト

<http://www.shichigahama.com>

★電子メールでのお問い合わせはこちらから!



『新しい時代の幕開けに』

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、明るく輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

去年は、本町にとりまして町制施行60周年の記念すべき大きな節目の年でございました。記念式典をはじめ、記念事業など、多くの町民の皆様にご参加、ご協力を賜り、皆様とともにお祝いできましたことは誠に喜ばしく、この場をお借りして御礼を申し上げます。

東日本大震災からまもなく8年が過ぎようとしております。3.11以降も熊本をはじめ、北海道などで大規模な自然災害が相次ぎ、新たな被災地が増えるたびに心が痛み、被災された皆様には、一日も早く平穏な日々に戻られることを願ってやみません。

本町におきましては、今年、ようやく復興の大詰めを迎えようとしています。復興の総仕上げの一つとして、今年、町民の皆様の健康づくりを最重要施策に掲げます。今日、我が国では超高齢社会が到来し、「人生100年時代」が現実のものになろうとしております。人生100年を楽しく過ごしていただくべく健康寿命を延ばすための様々な事業に取り組んでまいります。

次に、皆様にいきいきと暮らしていただくためには、地域のコミュニティも元気でなければなりません。私は、この町でお互いの顔が見え、心が通いあってこそその七ヶ浜だと信じております。

七ヶ浜の未来を担う子どもたちの育成にも力を入れます。平成28年度から推進してきた子どもたちが世界に羽ばたくための「七ヶ浜グローバル人材育成プログラム(グローバルプロジェクト)」も順調に進み、おかげさまで町民の皆様にも授業を参観、ご好評をいただいております。今年、グローバル化社会に向けた環境整備を進めてまいります。

さらに町がいきいきするためには、地場産業の育成も欠かせません。「ブランド七ヶ浜」をはじめ、様々な町の素材を活用し、七ヶ浜の魅力を積極的に発信してまいります。

今年、平成最後の年と同時に、新しい時代の幕開けの年でもございます。60周年のキャッチフレーズにもありました「このまちで、これからもずっと」住むことに皆様の魅力を感じ、しあわせを実感できるよう、誠心誠意、まちづくりに取り組んでまいりますので、皆様のより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様におかれましては、輝かしく、より一層幸多き一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



寺澤町長は震災復興（安全・安心対策）、人材育成（子育て支援）、福祉の充実（健康づくり・生きがいづくり）、地域力の構築、交通対策、地場産業の新たな挑戦、6つのマニフェストを掲げ就任しました。

今回の座談会では、「健康づくり」にスポットを当て、寺澤町長の七ヶ浜町に對する思いと健康づくりに関してお話しいただき、各分野で御活躍している5名の方々に「ご出席いただき開催しました。」

よろしくお願ひします。

— 健診結果 —

■七ヶ浜町の国保の健診結果や疾病の割合をみると、肥満・高血糖・高血圧における該当者の割合が宮城県・国の平均より高い状態にあります。

櫻井 肥満ですが、都市部や欧米では貧困層がそのような傾向にあります。それは、ジャンクフードを多く食べているからです。子どもの貧困率と肥満率の統計をとると、関東や関西は正の相関であります。東北六県は逆の相関になります。東北は人口あたりのコンビニ数は少ないですが、

単身一人世帯が60.7世帯、介護認定されている世帯は90.0世帯を超えています。ますます高齢化対策、健康づくりが大事になってきます。そのあたりのお話について、きたんのない意見を伺いたいと思います。

外食をしない傾向にあるのに太っている理由は、家でご飯をたくさん食べるから。宮城は、食べ物が美味しいですからね。痩せるためには、やはり運動が必要です。

子どもの健康の話をする時、鍵となるのは歯です。歯の研究は大分進んできていて、65歳以上である一定の数以上の歯があると、アルツハイマー病になりにくい傾向にあるそうです。

あと、アンケートを取るのに一番良い場所があります。皆さん、8週間以内にほぼそこに行っています。それは、理美容室です。そこで保健活動したら成果が上がったという論文がありました。

■健診ですが、健診を受けても結果はどうであれ、そのままにしておいている方もいると思います。そのあたりは、いかがでしょうか。

赤間 私たち健康づくり推進員は地区ごとに活動して声掛けを行うなどの役割を担っています。高齢化の状況の中、病気になる方が増えてから困っている方を見かけています。町でも声



さくらい まさひろ
櫻井 雅浩さん

東北大学病院、仙台医療センター心臓血管外科医長を務める。栗原保健所長、石巻保健所長を経て平成29年4月より塩釜保健所長。



ながた ひでたか
永田 秀隆さん

仙台大学教授。体育学修士。体育・スポーツ経営学を主な研究としている。



うちまる ゆみこ
内丸 由美子さん

スポーツインストラクター。健康運動実践指導者。介護予防運動指導員。フィットネスジムや公共施設などで運動を指導。

をかけて少しでも健康で長く生きられるように活動を行っています。私も本当に大事だと思っています。歯は、「歯」です。私は、小さいころ矯正をしていました。子どものときから健康の大事なことを教育したので、小さい子を持つ保護者に伝えていきたいと感じています。健康づくり推進員としてお話するときには、「歯は大事だよ」とか、「歯はしっかり磨こうね」といったことをちゃんと伝えるようにしています。何でもおいしく食べることができると身体でいることは大事です。

医師に聞くと分かりますが、どれだけ歯を保存するかということが重要視されています。■七ヶ浜町の歯の健康として、傾向はどうでしょうか。町長 子どもたちの虫歯が増えてきている状況にあります。気になっているところです。小さい時から歯のチェックをすることが大事だと思います。■地区からは、健康に関して、何をやっても同じ顔ぶれになったりとか、男性の参加が非常に少ないと伺っています。秋元 如何にして、さまざまなイベントに参加するきっかけを作るかが大切。それぞれの健康の考え方は

違います。一人ひとりが健康づくりにおいて何ができるのか、その提案の仕方が大事だと思いますし、まずは簡単な歩くことから始めることが大切ではないでしょうか。内丸 運動やフィットネスの場には、男性が少ないです。また、子育て中にストレスが溜まることがあると、それを発散できる場があるといいなあと感じます。子どもを遊ばせながら、運動する場があったら、子育て世代も来ることができると思います。そこで日頃の子育てのことをお喋りしたりできれば、ストレスを発散する場になるのかなと思います。■30代、40代の体力づくりが疎かになってきている傾向にあります。

永田 週単位の運動を習慣にしていく割合は、高齢者に多く、それが若くなるにしたがって減少してきます。30代、40代の方は運動する時間がない、とれない傾向にあります。健康や体力の面で不安な方はそれほど多くはないようです。そのため、そういった世代に啓蒙していくか、年を取ると健康になつてしまふ可能性があるため、気を付けたいといけません。櫻井 30代、40代は働き盛りだし、たくさん食べることもあるし、夜遅くに夕食を取ることも多い。だから、ここで基本的な生活習慣を最低限身に付けておく必要があると思います。

■家庭の食生活が大事になってくると思いますが、どうでしょうか。

赤間 料理する側は、必要な栄養素を取り入れたいときには、サプリを使うのではなく、必要な栄養源の入っている食材を使うといった工夫が必要だと思います。

■塩分を摂りすぎているという傾向は東北地方に多いのでしょうか。

櫻井 多いと思います。腎臓内科の医師に聞いた話では、一日10グラムの塩を一気に6グラムに減らすと、リバウンドがきます。だから、一日10グラムだった場合、9グラムに減らして3か月続ける。その次の3か月は8グラムにするんだそ



あかま じゅん
赤間 淳さん

地域の健康づくり意識向上に関する活動などを行う「健康づくり推進員」として活躍。

うです。そうすると、リバウンドは来ないと言っていました。

■七ヶ浜町民の昔からの食生活について。

町長 醤油をたくさんかけるなど、塩分を多く摂る傾向にあるのではないでしょう。また、東京に行くといつも感じるのですが、とにかく歩きますね。最近では目の前の場所さえ、車で移動するので、体力も低下していきますね。

— 歩くことの大切さ —

■歩かないなって感じることはありますか。また、日頃、習慣づけるにはどのようなことを考えたらいいですか。

秋元 家内とよく買い物に行きますが、私は歩く必要



あきもと としお
秋元 利雄さん

町スポーツ推進員として住民へのスポーツ実技指導、スポーツに関する事で地域において活躍。

を感じているので、スーパーの入口から一番遠い場所に車を停めるようにしています。日常生活の工夫次第で少しでも運動できるし、自分の意識を変えることができれば体力づくり、健康づくりにもつながるのではないのでしょうか。

永田 私の場合ですと、職場の駐車場が遠くなったときに車通勤から電車通勤に変えました。それで駅から職場まで歩くようにしていました。別の例ですと、ある中学校で朝から生徒の見守りを兼ねて歩くことをしているところもあります。

内丸 ある男性で毎日歩くようになった方がいます。その男性は、血行不良だったのですが、ふくらはぎをよく使うようにしたところ、体調が良くなったというこ



てらさわ かおる
寺澤 薫

七ヶ浜町長

とを聞くと、歩くことは大切なんだと思いました。

■BEACHウォーキングという防潮堤を歩くイベントを開催しました。ウォーキングのブームを作れたらと思っているところですが、どうでしょうか。

秋元 私もそのイベントに関わりました。海を見ながら、天気の良い日に防潮堤の上を歩くことは、身心ともに健康に寄与する部分があるのではと思います。高齢者の方も、普段外に出ない方も見受けられたので、このようなイベントを改善しながら継続的に実施することが大切かもしれませぬ。

櫻井 早期離床プログラムという、手術してICUに泊って病棟に戻ったときに寝ることを禁止にするプログラム

▼昨年10月に行われたBEACHウォーキング



を実施しました。病床に寝かせないで、歩くことを続けさせました。そうすることで、入院期間が有意に短くなります。そのような面で、歩くことは健康に良いと言えると思います。

■何か目標があっても体力づくりをしている方もいると思います。目標があることと長続きするということはあるのでしょいか。

秋元 目標という言葉を使えば、3つの目標を立てることができると思います。手の届きそうな小目標、中目標、そして完成形の大目標。段階を踏んで、例えば、1km歩くことを1週間続けられたら、小目標達成。それを2週間続けられたら、

中目標達成。ある程度目標設定を細かくすることで、続けていくことができるのかなと思います。

赤間 目標を決めても続けられない人が多いのではと思います。それでも良いので、ふと思いついたときに運動を実践してみることが大事だと思います。

永田 大学の話をしますと、特に競技スポーツにおいてはウエイトトレーニングが大事ですが、学生はそういった運動を嫌う傾向にあります。ただ、しつかりやっていると、いざ試合になったときに上手くいき、学生もその運動の意味を理解するようになってきます。成功体験をすることが大事だと思います。

■昼夜間人口比率が低い七ヶ浜町にとって、健康施策に対する町民へのアクションの仕方についてはどうでしょうか。

町長 女性は健康づくりの施策に出てきてくれますが、男性は出てきません。課題は男性の参加だと思います。

秋元 家庭からおじいさん、

おばあさんを含めた形で参加してもらおう方策を考えていく必要があるのではと思います。男性の参加は、家庭での声掛けも重要だと思います。

赤間 健康づくりの調理実習では男性を何人か見かけます。顔なじみからの声掛けも大事だと思います。10、20歳若い世代にも「あなたたちも年を取る」ということを伝えて、社会参加や関心を持つことは大事だよということ伝えていきたいと思います。

町長 医師としての健康づくりや、未病対策は行っていますか。

櫻井 毎日ストレッチをしています。血圧が上がらないようにするためです。夜にお風呂に入って血圧を測って、ストレッチをしてもう1回測ると、血圧が10くらい下がっています。腰のあたりが一番筋肉がついているので、そこを伸ばすと血管が伸びます。血管にカスが付くと、動脈硬化になります。それが吹き飛ばすんです。今はストレッチに関する健康の本がたくさん出ています。



内丸 私も常にストレッチをしていて、身体の調子が良いと感じています。ひねったり、足首を回したりするだけでも良いのかなと思います。

永田 テレビ体操は以前はモデルの方が立った状態で模範をしていましたが、今は立った方以外に椅子に座った方も模範をしていて変化していると思います。私の家の近くでも、高齢者が集まってきてラジオ体操を行っています。ラジオ体操の場所に行くのにも歩いて、帰るのにも歩いて、さらにはラジオ体操を3番まで行っているとなると、1時間くらいは運動している可能性だってあります。

—七ヶ浜町らしい健康—

■七ヶ浜町はコンパクトで

**自然豊かなまちでありますが、この特徴を活かしたよ
うな健康づくりについて。**

赤間 やはりラジオ体操です
ね。一番誰でも知っている
のがラジオ体操だと思
います。地域全体さらには町
全体が健康づくりの方向性
に向かえばいいなあと思
います。

秋元 防潮堤ウォーキング
のイベントについて、これ
から形を変えながら続けて
いく健康づくりのイベント
だと思えます。歩くという
ことは、頭が活発になるこ
とから私は歩きながら、1
日の仕事の優先順位を考え
たりします。歩くと脳が刺
激されて、いろいろなアイ
ディアが生まれてくると思
います。松尾芭蕉がたくさ
んの俳句を詠めたのは、日
本全国歩いたからと言われ
ています。よって歩くとい
うことは健康づくりに欠か
せないことを認識しなけれ
ばなりません。

内丸 運動について、一言
では言い表せないくらい
の良さや効果があると感
じています。腰や膝に不安
を抱える方は、プールでの
びと体を動かし、日常生活

が楽になったとお話しされ
ます。震災後一人になって、
フィットネスを始めた方は
暗く沈みがちだった気持ち
が、仲間と一緒に楽しく運
動する居場所を見つけて救
われたと話します。介護や
看病をされている方は、自
分の健康と心のバランスを
考えて気分転換として運動
を取り入れています。皆さ
ん、さまざまな目的をもつ
て、それぞれ肉体的にも精
神的にも運動の良さを感じ
ているように思います。そ
して、仲間とのおしゃべり
やコミュニケーションがス
トレス解消、笑顔、元気に
つながって心の健康につな
がっていると感じます。

永田 ご当地体操というも
のがあると思えますが、そ
ういったものを使ってみる
のも良いですし、作ってみ
るのも良いと思えます。
ウォーキングの話ですと、
宮城オルレというものが
あって、東松島市の奥松島
と気仙沼市の唐桑にコース
があります。七ヶ浜町は起
伏があり、メリハリがつい
ているし、可能性はあるの
かなと思います。他には、「ス
ポーツ権」という言葉が最
近言われるようになりまし
た。スポーツする権利のこ

とで、この町にもスポーツ
をしたくてもできないよう
な人たちがいると思うので、
その人たちにも目を向けて
いく必要があるのではと思
います。関連して、「健康権」
という言葉もあってもいい
のかなと思っています。健
康になりたいけど、身体面、
精神面も含めて健康になれ
ていない方にもアプローチ
をしていかなないと変わら
ないと思います。

櫻井 運動の話から変わるん
ですが、食事は遺伝するもの
なんです。子どものうちから
母の料理の味を覚えておけ
ば、ファストフード店には行
きにくくなるということが証
明されています。だから、食
生活を変えろということも有
用だと思えます。

町長 昔から町では健康へ
の取り組みを行ってきまし
た。健康づくりというもの
は、自分の気が向いたとき
に行うのであって、強制的
に行わせるものではないと思
っています。だから、きつ
かけとなるような健康づく
りの風潮ができればと思
います。小学校では、地区と
の合同運動会を実施してい
ますが、世代間の交流がで
きて、健康づくりにもつな

がっていければいいと思
っています。あとは、町で試
験的に生涯学習センターに
健康遊具を設置しますが、
それを各地区に広げていけ
ればと思っています。中々
ぶら下がることすらしない
ので、少しでも運動できる
ような道具があればいいの
かなと考えています。そし
て、健康づくりの基本にあ
るのが普段歩くことだと思
います。できれば、予防の
ための運動、ウォーキング
をしてもらいたいと思いま
す。一人ひとりが健康軸を
持って、習慣づけを行って
ほしいと思います。本日は、
貴重なご意見ありがとうございました。





zoom-up 1

**七ヶ浜町観光交流センター、
花浜多目的広場、駐車場
が完成！**

11月11日、花浜に建設していた七ヶ浜町観光交流センターがオープン。当日は、産業まつりが行われており、来場者へのお披露目となりました。また、今回の産業まつりの会場は、新たに整備された花浜多目的広場で行われました。多目的広場には普通車用、身体障害者用、電気自動車用、バス用合わせて102台、防潮堤裏の駐車場には79台が整備され、産業まつりではその駐車場が埋まるほどのお客様がお越しになりました。●花浜多目的広場では、今後七の市の開催など、各種イベントなどにぎわい創出のため利用されます。



zoom-up 2

**皆で楽しんでコミュニティ
活性化／吉田浜地区**

10月21日、吉田浜レクレーションまつりが吉田浜公民分館で開催されました。この催しは、地区住民の親睦と健康増進、さらにはコミュニティの活性化を図るために行われています。●当日は、スカットボールといったニュースポーツを体験しながら、点数を競い合いました。中には、海苔巻きに使う巻きすだれを投げて、景品の的に投げて当てるゲームもあり、参加者は遠くの良い景品に当てようと頑張っていました。●吉田浜地区の稲妻克夫区長は「この祭りを通して、住民同士が顔なじみとなり、気軽にあいさつするなど、コミュニティが形成されればいい」と語っていました。





10月28日、七ヶ浜町文化協会主催による第32回文化祭が七ヶ浜国際村で開催されました。この催しは、町文化協会に加盟している団体やサークルにおける日頃の稽古の発表として開催しています。●当日は、国際村セミナー室やエントランスに絵画や、書道、俳句、短歌、華道など数多くの作品が展示されていました。また、国際村ホールでは、和太鼓、三味線、合唱、日本舞踊などの17団体が出演し、華やかなステージ発表を行いました。会場に来たお客さんは、出展者のすばらしい作品とステージでの見事な発表に魅了されました。

zoom-up 3

すばらしい作品とステージ発表で魅了



子どもも親も白熱！
ドッジボール大会

11月3日、アクアアリーナで第41回子どもまつりドッジボール大会を開催しました。当日は、低学年の部が18チーム、高学年の部が19チームの出場がありました。子どもたちは白熱した試合展開を見せていました。

《結果》

●低学年の部

優勝 花浜・笹山B

準優勝 亦楽

第3位 汐見台4・5・6丁目

遠山3丁目

●高学年の部

優勝 遠山4・5丁目

準優勝 汐見台4・5・6丁目

第3位 松ヶ浜A

花浜・笹山B

zoom-up 4

校舎を大事に使用して
毎日楽しく勉強を

11月8日、七ヶ浜町職工組合青年部のボランティア総勢7名による修繕工事が亦楽小学校で行われました。これは、町職工組合青年部の皆さんが自分たちの卒業した校舎への感謝の気持ちと子どもたちがより良い環境で学校生活を送ってもらえる事を目的とした奉仕活動の一環で、町内の小中学校を対象に毎年行われています。●当日は閉まりの悪くなった教室の扉をはじめ、下駄箱、案内板、教室ロッカー等数多くの場所を修繕していただきました。代表の和田信幸さんは「亦楽小学校の児童の皆さんには、これからも校舎を大事に使ってもらい、毎日楽しく勉強に励んでもらいたいです」と話していました。



zoom-up 5

町長へ勤労感謝の
カレンダープレゼント

11月14日、第2柏幼稚園の園児が勤労感謝のプレゼントを手渡すため、町長を訪問しました。●当日は、第2柏幼稚園の園児20名が来庁し、「町長さん、お仕事お疲れさまです。これからもがんばってください」と元気にあいさつし、手作りのかわいらしい来年のカレンダーを寺澤町長へ手渡ししました。その後、寺澤町長より園児一人ひとりにお礼のお菓子がプレゼントされ、「カレンダーの贈り物ありがとうございます。毎年楽しみにしていて、町長室に飾っています。皆さんも風邪をひかずに、元気でがんばってください」と笑顔で感謝の言葉を述べ、園児たちを見送りました。



zoom-up 6



“日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになる”といわれている今、がんは私たちにとって身近な病気、その予防や最新の治療について、多くの人の関心を集めています。

昨年の11月に開催した「がん予防講演会」で、東北医科薬科大学病院 副院長の田畑 俊治先生をお招きし、肺がんの予防と最新治療についてご講演いただきました。その講演内容も交じえながら、今回は「がん」の予防について皆さんの生活に役立つ情報をお届けします。

◆七ヶ浜町の「がん」事情は…



全国値と比較すると、特に男性では悪性新生物(がん)によるものが高く(*1)、特に気管・肺がんによるものが高い状況です。また、女性では大腸がん、肺がんが高い傾向にあり、男女ともに肺がんによる死亡が多い状況です。

*1 平成20～24年における死因別標準化死亡比のデータより

◆昨年11月に開催した「がん予防講演会」田畑先生の講演より

ー 日本の肺がん事情は？ ー

2018年における部位別のがん統計予測(死亡数)によると、男性では肺が第1位、女性では大腸が第1位、次いで肺が第2位となっており、肺がんによる死亡が他の部位に比べて多くなる予想となっています【図1、2】。また、肺がんの5年相対生存率(*2)(2003-2005年診断例)が、男性では25.0%、女性では41.0%となっており、男女ともに他の部位がんと比べて、肺がんは治りにくいのが現状です。

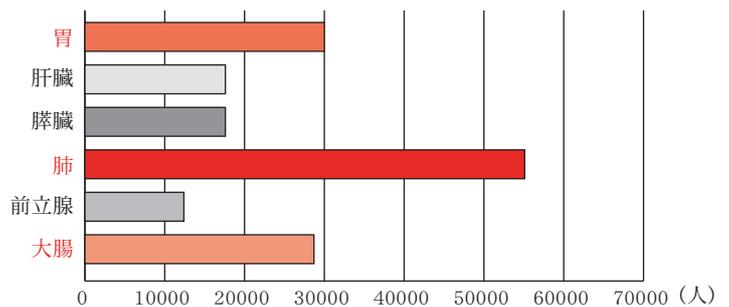
部位別 5年相対生存率*2 (2003～2005年診断例)

単位(%)	男性	女性
肺がん	25.0	41.0
胃がん	64.2	61.5
前立腺がん	93.8	—
大腸がん	70.3	67.9
乳がん	—	89.1

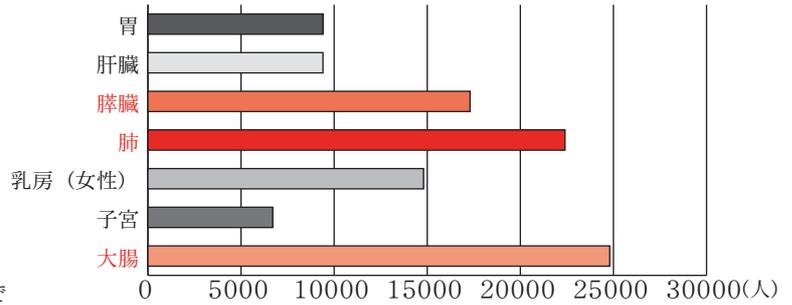
(国立がん研究センターのデータより引用)

*2 5年相対生存率：あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標

【図1】 部位別 今年のがん統計予測 死亡数 (2018年、男性、全年齢)



【図2】 部位別 今年のがん統計予測 死亡数 (2018年、女性、全年齢)



資料：国立がん研究センター がん対策情報センター

－ 肺がんとたばこの関係は？ －

人体は約60兆個の細胞で構成されており、細胞の中には遺伝子という「細胞の設計図」が存在します。がんは遺伝子が傷つくことが原因となって発症します。また、細胞内には傷ついた遺伝子を修復するしくみがありますが、そのしくみが働かない場合もがんになります。たばこは遺伝子を傷つける代表的なもので、たばこの煙の中には約4,000種類の化学物質と約200種類の有害物質や発がん物質が含まれています。このことから、たばこは肺がんのみならず、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、子宮頸がんなどとの関係性が明らかになっています。



◆肺がん検診を受けよう！

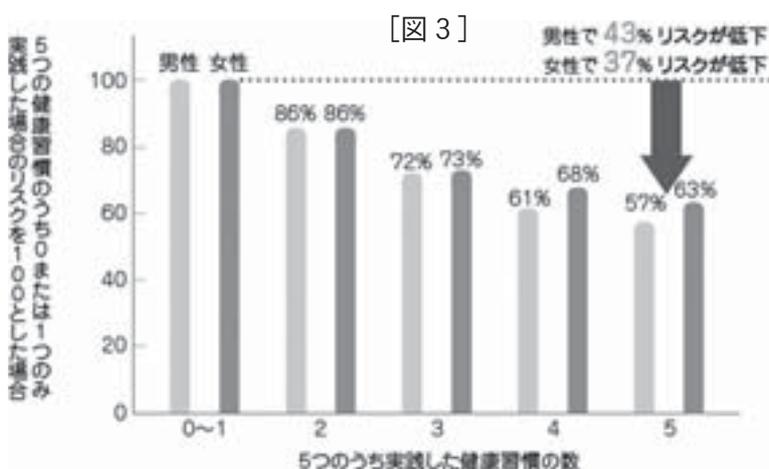
七ヶ浜町では、40歳以上の方を対象に、胸部X線検査による検診を毎年実施しており、無料で受けることができます。検診でがんの疑いがある場合には、そのまま放置せずに精密検査(病院で受けるより詳しい検査)を受けましょう。早期に発見すれば、体への負担が軽い治療で済む可能性が高くなります。

肺がんに関わらず、他のがん検診についても、積極的に受けるようにしましょう。



◆「5つの健康習慣」を実践することで、がんになるリスクがほぼ半減！

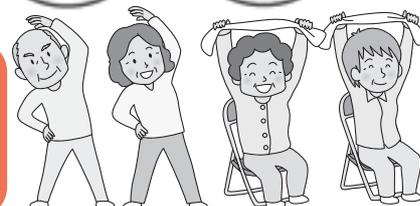
国立がん研究センターが実施した追跡調査の結果によると、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣を実践する人は、全く実践しないまたは1つだけ実践する人に比べて、将来がんになる確率は、男性で43%、女性で37%リスクが低くなるという推計が示されました【図3】。がん検診を受診するとともに、ご自身の生活習慣も見直してみませんか？



5つの健康習慣



がんは、多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生する病気です。また、これさえ守れば絶対にがんにならないという方法も、今のところありませんが、ご自身のライフスタイルをチェックして、今日からできることをはじめてみましょう！



お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで ☎357-7448

上下水道の今



皆さん、上下水道のことって考えたことありますか？
私たちが毎日の暮らしで使用して、支払っている上下水道料金が、どんなことに使用されているかご存じですか？
水ってなんで家の蛇口から出るの？汚水ってどう処理されているの？などなどいろいろな疑問がありますよね？
広報では3ヶ月にわたり、上下水道の現状と課題、さらには今後の取組についてご紹介します。

●水道はどうやって送られ、汚水はどうやって処理されるの？

わたしたちの貴重な水はどこからくるのでしょうか。

海や川など地球の水は太陽の光によって温められて蒸発し、水蒸気は雲になり、雲は雨を降らせます。降った雨はダムにたまり、浄水場できれいにされ、私たちの家庭へ届けられます。

七ヶ浜町では、100%の水道水を宮城県の仙南・仙塩広域水道（約95%）と仙台市水道局（約5%）から受水（購入）しています。仙南・仙塩広域水道は七ヶ宿ダムの水を南部山浄水場で綺麗にし、仙台市水道局は釜房ダムの水を茂庭浄水場で綺麗にして私たちの住んでいる七ヶ浜町の君ヶ岡配水池まで送られ、皆さんの家庭まで水を届けています。届けられた水は、台所やお風呂、洗濯、水洗トイレなどで使用され、下水処理場（多賀城市大代地区にある仙塩浄化センター）に集められます。その下水処理場では、

バクテリアなどの微生物が下水の汚れを食べることを利用し、きれいな水に処理された後、海や川へ放流され、自然に戻ります。

●水道の主要施設

浄水場から届いた水は君ヶ岡の配水池のタンクに貯めてから七ヶ浜町内に水をくばっています。なぜ君ヶ岡に配水池が建てられていると思いますか？この場所が七ヶ浜町で一番高いからです。高いところにタンクを建てることにより、自然の力（高低差）で皆さんの家庭まで水を送ることができるよう、それぞれ低区No.1（5000m³）・No.2（3000m³）・高区（5000m³）と分かれており、亦楽小学校や役場などがある亦楽地区は高区から、低区からはその他の町内全域へ水をくばっています。ここには常に人がいる訳ではなく、コンピュータで24時間運転管理しており、役場水道事業所で操作・監視をしています。



君ヶ岡配水池

●だから安心水道水

皆さんが水道水を安心しておいしく飲んでもらえるように様々なとりくみをしています。
 その一例として、水質の検査（色・濁り・残留塩素）を毎日町内5箇所でおこない、さらに毎月もっと詳しく大腸菌や細菌などの検査をおこなっています。

●下水道の主要施設

では、汚水が下水処理場にたどり着くまでどのような施設があるのでしょうか。
 家庭や工場から出た汚水は、公共桝から地中に埋められています。下水道管へ流れます。下水道管は自然流下で流れるようゆるやかに勾配をつけています。が、どんどん深くなっているため、途中にマンホールポンプや汚水ポンプ場を設け、ポンプで地面近くまで圧送することによって、再び浅いところから自然流下で下水処理場まで流すことができます。

「マンホールカード」を配布しています！



下水道は安心して快適な生活を営むために必要不可欠な施設ですが、そのほとんどは地下に埋まり、脚光を浴びることがあまりありません。

しかしその中でも、マンホール蓋は様々な場所で見かける、皆さんに一番身近な下水道施設です。この度、そのマンホール蓋に焦点を当てた、「マンホールカード」を製作しました。

マンホールカードとは、その地域の特色やご当地デザインのマンホール蓋の情報を載せたコレクション性のあるカードで、全国各地のマンホールカードを収集する方がいるほど今話題となっています。七ヶ浜町のマンホールカードは、七ヶ浜町マンホールデザインコンテストで最優秀賞に選ばれた作品を基に製作され、青空の中にきれいな海と黒松が表された七ヶ浜らしいデザインとなっています。12月14日から七ヶ浜国際村の受付でマンホールカードを配布しています。カードには座標が記されていますので、ぜひ七ヶ浜国際村を訪れマンホール蓋を探してみてください。



菖蒲田汚水ポンプ場

お問い合わせは、水道事業所まで 上水道係 ☎357-7456 下水道係 ☎357-7457



1月7日の朝に7種類の野菜をお粥に入れて食べる風習があります。そのお粥を「七草粥」、7種類の野菜を「春の七草」と呼びます。

七草の由来

七草はもともと中国の風習で、1月7日の「人日(じんじつ)」の日に7種類の若菜を入れて食べていたものが日本に伝わったものです。そして、中国では汁物だったものが日本で粥に変化していったといわれています。平安時代には宮中行事となり、江戸時代には武家や庶民にも広がり定着しました。

七草粥を食べる事で、邪気を払い万病を除き、一年の無病息災を願います。また、お正月で疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな栄養を補給する効用もあります。

七草の種類

春の七草は、昔と今では呼び名が変わっているものもあります。

昔の名称		現在の名称	
芹	セリ	芹	セリ
薺	ナズナ	ナズナ (別名・べんべん草)	ナズナ
御形	ゴギョウ	母子草	ハハコグサ
繁縷	ハコベラ	繁蕒	ハコベ
仏の座	ホトケノザ	小鬼田平子	コオニタヒラコ
菘	スズナ	蕪	カブ
蘿蔔	スズシロ	大根	ダイコン

無病息災を願うだけでなく、食文化や行事食を大切に継承していくためにも、1月7日の朝には、今年も健康で過ごせるように願い家族で「七草粥」を食べてはいかがでしょうか。

お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで ☎357-7448

俳句

小春日に誘われ図書館人多し
小玉 礼子

夕暮や注意促す雪婆ゆなば
森 新一郎

そぞろ寒む浜の一品いっぴんぼつけ汁
梅澤 七生

短歌

いつもなら下向きのぼる参道まゐりみちを天向てんむきき
野中 由利

あるく紅葉のさかり
野中 由利

コンバイン廻る田んぼに驚降りてくち
ばし器用に餌を探しぬ 千葉 志美枝

平成の最後の賀状したためる終えて寂
しも片肺飛行 土井 義子

ふれ愛 くらぶ



七五三おめでとう☆
鈴木 桂菜ちゃん(3歳)

お子さんの写真やイラスト
お待ちしております

「ふれ愛くらぶ」では、イラスト、クイズ、お子さんの写真など、お待ちしております！

持参、封書、ハガキ、FAX、メールで下記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)

fax357-5744(役場代表)

✉kouhou@shichigahama.com



1月の納税 (納期限 1月31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1月31日(木)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
☎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とは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
☎7452

納税口座振替の皆さまへ

納税の口座振替は、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
☎7453

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(金)～31日(木)
※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
☎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のお知らせ

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、平成30年中の支払い分(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、本来なら平成29年以前に支払うべきものを、平成30年中に支払っている場合は、その分も算入できます。なお、平成30年中に支払うべきものを翌年に以降に支払う場合は、支払い

暮らしの相談、お待ちしております

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)

人権相談

人権問題に関する相談
●相談委員
伊藤 せい子(代) 村上 妙子(境)
引地 淑子(笹) 星 正一(松)
米 勝次(汐南)

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・生活相談は次のとおり
とき 1月8日(火)、2月12日(火)
午前10時～午後3時

無料法律相談(弁護士が相談に応じます)

とき 1月10日(木)
午後1時30分～4時30分(入30分水道庁舎2階)

消費生活相談

消費生活や多重債務に関する相談
●相談委員 村上 妙子(境)
とき 1月10日、17日、24日、31日
2月7日、14日、21日、28日
午前9時～午後4時

知的障害者相談

●相談委員
鈴木 安彦(東) ☎0104
安部 君夫(汐) ☎3052
伊藤 政治(笹) ☎0876
高橋 洋子(汐南) ☎2351

役場相談室

お問い合わせは産業課まで
☎7443

身体障害者相談

障害の悩みや社会保障制度の相談
●相談委員

☎0104
☎3052
☎0876
☎2351

をした年分の申告時の算入となり、平成30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
☎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人的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場合があります。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
☎7452

事業主の皆様へ

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。

2019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、通知申し上げますのでよろしくお願ひします。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで
☎7452

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(www.nta.go.jp)をご覧ください。

*お問い合わせは、税務課住民税係まで
☎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に係る固定資産税について

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又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
☎7451

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	アクアゆめクラブ ☎357-7920
議会事務局 ☎357-7435	(農政係) ☎357-7444	環境生活課 ☎357-7454	町民プール ☎357-5031
総務課 ☎357-7436	町民課(戸籍住民係) ☎357-7445	子育て支援センター ☎362-7731	給食センター ☎361-5911
防災対策室 ☎357-7437	(国保年金係) ☎357-7446	水道事業所(上水道係) ☎357-7456	遠山保育所 ☎366-0444
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	まつぼっくり広場 ☎366-6141
(管財係) ☎357-7438	健康増進課(高齢者福祉係) ☎357-7448	(施設係) ☎357-7458	あさひ園 ☎357-4796
政策課 ☎357-2117	(保健指導係) ☎357-7448	生涯学習センター ☎357-3302	社会福祉協議会 ☎349-7781
復興推進課(復興推進係) ☎357-7439	地域福祉課 ☎357-7449	老人福祉センター(浜風) ☎357-4976	シルバー人材センター ☎357-6039
(復興土地区画整理係) ☎357-7455	会計課 ☎357-7450	歴史資料館 ☎365-5567	七ヶ浜交番 ☎357-2216
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	七ヶ浜消防署 ☎357-4349
建設課(管理係) ☎357-7441	(住民税係) ☎357-7452	アクアリーナ ☎357-7890	防災無線確認番号 ☎349-6016
(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。

塩釜税務署からのお知らせ

■確定申告書作成会場について

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

●とき 平成31年2月18日(月)～3月15日(金)(土・日・祝日を除く) 午前9時～午後4時

●ところ マリンゲート塩釜3階「マリンホール」(塩釜市港町1-4-1)

※会場開設期間前は、塩釜税務署内を含め申告書作成会場を設置しておりませんので、会場開設期間中にお越しください。

申告書作成会場は大変混雑し、申告書の作成に1時間以上要する場合があります。会場を利用される際には、開設時間内に申告書を作成できるように、なるべく早めにお越しください。(午後3時前のご来場にご協力願います。)

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。塩釜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。

■「確定申告のお知らせ」の送付

平成29年分所得税等確定申告書を七ヶ浜町相談会場で提出した方には、確定申告書用紙に代えて、申告に必要な情報を印字した「お知らせがき」又は「お知らせ通知書」が送付となります。相談の際に持参をお願いします。

■インターネットで確定申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用し、所得税等、消費税等の確定申告書や青色申告決算書等が簡単に作成できるほか、e-Taxにより直接送信することもでき

ます。

*お問い合わせは、塩釜税務署まで

☎2151

国民健康保険の加入・喪失の手続きはお済みですか？

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ないと、そのまま保険税が請求されるばかりでなく、国民健康保険の加入・喪失の手続き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下さい。

●届け出に必要なもの(共通事項)

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

資格喪失証明書または離職証明書(離職日が分かる書類)

●国民健康保険から社会保険へ

・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、町民課国保年金係まで
☎7446

20歳になったら国民年金

新成人のみなさん、おめでとうございます。

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もあります。「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ったときの保障

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16,340円(平成30年度)を納めなくてはなりません。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ます。

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。対象となられる方は、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は、当時の保険料額に加算額が上乘せされます。納付が難しいときは、未納のままにせず、必ず役場か年金事務所に相談してください。

☎6111

☎7446

☎7446

老齢年金を受給されている方へ源泉徴収票が送付されます

厚生年金保険、国民年金等の老齢又は退職を支給事由とする年金を受け取っている皆様に、平成30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「平成30年分の年金等の源泉徴収票」が、1月末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」(TEL 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おりません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
☎ 6111

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いたします。



- とき 1月22日(火)
- 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 身分証明書(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、健康増進課 保健指導係まで
☎ 7448

子育て支援センターだより

◆なかよし day◆

一時保育利用を考えている方を対象にした見学・体験日です。親子で来て一緒に遊びましょう。

- とき 1月10日(木)午前10時から11時
- ところ 遠山保育所内かきのみ組集合

◆すまいるカフェ◆

すまいる広場2でティータイムができますよ。子育てサポーターさんが見守りにいてくれるので、安心してお茶して下さい。

- とき 1月11日(金)午前10時から正午
- ところ 子育て支援センター

◆ママお茶会◆

土井先生のいれた抹茶と和菓子でほっと一息いかがですか。限定10組。

- とき 1月16日(水)午前10時から11時
- ところ 子育て支援センター すまいる広場2

◆ハンドマッサージ◆

お好みのアロマオイルを使っのハンドマッサージ。癒しのひと時にいかがですか。

- とき 1月21日(月)午前10時30分から正午
- ところ 子育て支援センター

◆あそぼ・あそぼ◆

「鬼のお面作り&豆まき会」です。鬼をやっつけてくれる勇気のあるお友達、待ってるよ。

- とき 1月25日(金)午前10時から11時30分
- ところ 子育て支援センター

◆親子あそび◆

今回は、「みんなで飾ろう、すまいる広場」です。親子の手作り作品で、すまいる広場を模様替えしましょう。1月から3月生まれのお誕生会もあります。

- とき 1月31日(木)午前10時から11時30分
- ところ 子育て支援センター
- 持ち物 各自おやつ

◆みんなで遊べる「すまいる広場」◆

子育て支援センターを開放します。お子さんと一緒に、自由に遊べる広場で、お母さん同士の情報交換、仲間作りの場にもなっています。また、保育士が子育ての相談に応じています。おじいちゃん、おばあちゃん、地域の方々も気軽に遊びに来て下さいね。

- とき 平日午前9時から午後5時まで
※都合により変更する場合があります。
- ところ 子育て支援センター

◆子育て支援ボランティア募集◆

子育て親子を支援するボランティアを随時募集しています。子どもの保育はもちろん、手作り玩具、読み聞かせ、折り紙など、特技を生かして子育てボランティアに挑戦してみませんか。

◆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児童保育館のお迎えや、用事があるので預かってほしい時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。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。

◆子育てママサポート事業の案内◆

父母の育児負担の軽減を目的に、子育てから解放される時間を作る子育てママサポート事業を行っています。内容は、一時保育の無料利用券の発行で、対象は満1歳から2歳誕生日前日までの幼児となります。事前に子育て支援センターにて利用登録が必要です。その他、詳しくは子育て支援センターまでお問い合わせ下さい。



お申し込み・お問い合わせは、子育て支援センターまで ☎362-7731

乳がん検診受診者の皆さんへ

平成30年11月より実施している町の乳がん検診の受診者で、70歳未満の方については、マンモグラフィ撮影を受けた後に、撮影したフィルムを持って視触診及びフィルム読影を受診する必要があります。

例年、視触診を受けずにマンモグラフィ撮影のみという方が見受けられますが、マンモグラフィ撮影のみの場合は、検査結果を出すことができません。併せて、撮影実費分として4,277円をお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。

*お問い合わせは、健康増進課 保健指導係まで
☎7448

平成30年度HIV抗体検査・クラミジア抗体検査・梅毒検査・肝炎検査・骨髄バンク登録受付の実施

●実施日・受付日(要予約)

・1月9日(水)、23日(水)、2月13日(水)、27日(水)、3月13日(水)、27日(水)

●予約受付日・時間

・平日午前8時30分から午後5時15分まで(祝祭日除く)
・検査実施日の前日までに予約をお願いします。

●検査会場 塩釜保健所 塩竈市北浜4丁目8-15

●その他 検査は原則無料です

*ご予約、お問い合わせは、塩釜保健

所 疾病対策班まで ☎5504

引きこもり・思春期こころの相談

引きこもり・不登校・いじめ・家庭内暴力・摂食障害など、こころの問題でお悩みではないですか。専門スタッフが対応いたします。

●とき 2月5日(火)、20日(水)、午後1時～4時(事前予約制となります)

●ところ 塩釜保健所 塩竈市北浜4丁目8-15
●相談員 精神保健福祉士 志村祐子氏、精神科医師 永嶋弘道氏

*お申し込み、お問い合わせは、塩釜保健所 母子障害班まで
☎3153

こころの相談

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



●とき 1月31日(木)午後1時30分～4時(事前予約制となっております)

●ところ 宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)

*お申し込み、お問い合わせは、塩釜保健所 母子・障害第二班まで
☎3153

「桜カフェ」(認知症カフェ)を開催

グループホーム「七ヶ浜桜の家」では、「桜カフェ」を開催しています。認知症の方やご家族はもちろんのこと、どなたでも足を運んでいただき、地域の皆さんの交流の場や気軽なお茶飲み場にしたいと思えます。お気軽にご参加ください。

●とき 1月11日(金)午後2時～3時
●ところ グループホーム「七ヶ浜桜の家」交流室

●参加料 100円
※「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族の方が、地域の人や専門家と互いに情報共有し、お互いを理解し合う場として誰でも立ち寄れるカフェです。

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

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歳以上の方が集まり「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行っていますので、皆さん是非ご参加下さい。また、遠山地区ではボールウォーキング教室も実施していますので、どうぞご参加ください。

●時間 午前10時から正午まで

*お問い合わせは、健康増進課地域包括支援センターまで
☎7447

各地区介護予防教室 1月の日程

実施団体	実施日	実施場所	実施内容	実施日	実施場所
湊ひまわりの会	9日、23日(水)	湊浜地区避難所	要・御)さわやかにぎにぎクラブ	7日、21日、28日(月)	要害・御林地区避難所
松)はまぎく会	17日(木)、23日(水)	松ヶ浜地区避難所	境)浜楽会	8日、15日、22日(火)	境山公民分館
菖)花菖蒲の会	15日、22日(火)	菖蒲田浜地区避難所	遠)かぶとむしの会	11日、25日(金)	遠山地区避難所
花)はなぶしまじゃらいん会	10日、17日、24日(木)	花洲浜地区避難所	汐)汐見台悠々クラブ	18日(金)	汐見台第2公民分館
吉)さくらの会	21日、28日(月)	吉田浜公民分館	汐南)しおさい南クラブ	11日、18日(金)	汐見台南第1集会所
代)元気よがさきの会	23日(水)	代ヶ崎浜地区避難所	亦)亦来会	10日、24日(木)	亦楽公民分館
東)すこやか明神会	9日、16日、30日(水)	東宮浜地区交流センター	笹)やまぼうしの会	10日、17日、24日(木)	笹山地区避難所
遠)あんしんウォーク	7日、21日、28日(月)	遠山地区避難所			

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、本人又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、健康増進課 高齢者福祉係まで
☎7447

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9日(水)及び23日(水)

午前10時～午後3時

●ところ 地域福祉課窓口

※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、地域福祉課まで

☎7449

表彰おめでとうございます

第66回宮城県更生保護大会(11月7日(水)、美里町文化会館)において、更生保護事業に功績のあった次の方々へ表彰状等が贈られました。

●東北地方保護司連盟会長表彰
赤間 正雄さん



●東北地方更生保護女性連盟会長表彰
星 八重子さん



●宮城県知事感謝状、更生保護法人宮城県更生保護協合理事長表彰
紀野國 俊道さん



●仙台保護観察所長感謝状
鈴木 弘子さん



平 志津枝さん



●宮城県更生保護女性連盟会長表彰
佐藤 貞子さん



佐藤 悦子さん



*お問い合わせは、地域福祉課まで
☎7449

野外焼却(野焼き)は禁止されています

家庭ごみ等の野外焼却はダイオキシン発生のおそれがあるため、一部の例外となるやむを得ない場合を除き、法律で禁止されています。違反した場合は「5年以下の懲役、1,000万円以下の罰則又はこの併科」が科せられます。

一部の例外とは、次の場合などが該当します。

- ・河川管理者が行う伐採した草木の焼却
- ・農業を営むための稲わらの焼却
- ・「どんと焼き」などの地域の行事

ただし、例外に該当する場合でも、容易に代わりの方法がとれるものは、やむを得ないものにはあたりません。また、やむを得ない焼却であっても、悪臭や煙等で近隣住民の健康または生活環境に支障をきたす場合や、苦情が生じた場合は焼却を止めていただくことがありますので、できるだけ最小限の焼却にとどめるようにお願いします。

☎7454

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
路上駐車やはみ出し駐車、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
自宅敷地内の雪を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ご協力お願いいたします。

*お問い合わせは、建設課まで

☎7441

使用済みセットボンベの捨て方

中身が残っているカセットボンベは収集できません。カセットボンベは中身を使い切った後、資源物の日に出しましょう！



捨てる前に缶を振って、中身が空であることを確認してください。中身が入っていると「シャカシャカ」と音がします。その場合は、屋外の火の気のないところで先端部分をコンクリート等に押し付けてガス抜きをしましょう。中身が空になると音が「サラサラ」としたものに変わりますので、その後、穴を開けてごみに出してください。

*お問い合わせは、環境生活課まで

☎357-7454

平成31・32年度七ヶ浜町競争入札参加資格申込受付

平成31・32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。(単独受付の会場受付期間は、七ヶ浜町の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8日(火)～23日(水)

●申込先 大郷町役場(宮城県黒川郡大郷町粕川字西長崎5-8)

●単独受付 2月4日(月)～8日(金)

●申込先 七ヶ浜町役場(宮城県七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1)

●受付時間 共同・単独受付共に午前9時から午後4時(正午から午後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

就学援助費の入学前支給

平成31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いただくか、七ヶ浜町ウェブサイトをご覧ください。

*お問い合わせは、教育総務課まで

☎357-7440

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

平成30年度宮城県地方音楽会 仙台フィルハーモニー管弦楽団演奏会

- とき 2月2日(土)
開場17:30 開演18:00 終演19:10
- ところ 七ヶ浜国際村ホール
- 曲目 ①チャイコフスキー：歌劇「エフゲニ・オネーギン」より“ポロネーズ”
②ブラームス：ハンガリー舞曲より第1番、第5番
③チャイコフスキー：バレエ組曲「くるみ割り人形」より“花のワルツ”
④ビゼー：「カルメン」組曲第1番、第2番より石崎真弥奈(いしざき まやな)
- 指揮者 仙台フィルハーモニー管弦楽団、七ヶ浜国際村ミュージカルグループNaNa 5931(アンコールでの出演)
- 料金 全席指定 ヴィレジャーズ会員400円、一般500円
※未就学児の入場はできませんので、あらかじめご了承ください。
- 主催 宮城県、宮城県教育委員会、七ヶ浜町、七ヶ浜国際村事業協会
- 後援 七ヶ浜町教育委員会
- チケット発売日 発売中
- プレイガイド 藤崎多賀城市文化センター
ローソンチケット(21544)
チケットぴあ(135-181)

お問い合わせは、七ヶ浜国際村まで
☎357-5931

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いただくか、七ヶ浜町ウェブサイトをご覧ください。

*お問い合わせは、教育総務課まで

☎357-7440

第10回多賀城・七ヶ浜「わがすかあ？」検定

多賀城市と七ヶ浜町を広く深く知ってもらうため、第10回多賀城・七ヶ浜「わがすかあ？」検定が実施されます。

歴史・文化・自然・地理・観光・グルメ・産業・くらし等をクイズ形式で学ぶことができます。

公募でいただいた一般の皆様から

のクイズも出題されます。

郵送やファックス、ホームページから問題を取り寄せて、ご自宅で気軽にチャレンジできます。あなたの多賀城・七ヶ浜ものしり度をぜひ測定してみませんか？どなたでも挑戦できます。

●実施期間 1月15日(火)～2月15日(金)

●出題形式 択一式(3択49問、記述式1問 合計50問)

●検定料 無料

●合格基準 50問中40問以上正解(合格者には認定証授与)

●合格発表 3月5日(火)(本人に封書で通知します)

*お申し込み、お問い合わせは、多賀城・七ヶ浜「わがすかあ？」検定係(多賀城・七ヶ浜商工会内)まで

Eメール tagajo@fine.ocn.ne.jp
 http://www.taga7.miyagi-fsc.or.jp
 FAX 0967-7880
 0967-7830

無料「結婚相談会」開催

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

●とき 2月8日(金)午前10時〜午後3時(相談は1人45分程度です)

●ところ 中央公民館

●対象者 本人(49歳までの独身男女) 又は結婚適齢者を持つご家族の方

●定員 8名

●申込締切 2月5日(火)

*お問い合わせは、青年婚活サポートセンター(平日・土・日午前10時〜午後5時)まで
 ☎0967-4638

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、積雪の時は、メーターボックスの位置が分からなくなりやすいため、除雪していただきますようご協力お願いいたします。

*お問い合わせは、水道事業所上水道係まで
 ☎0967-7456

「先端設備等導入計画」に係る認定申請の受付について

町では、中小企業の設備投資を支援する「生産性向上特別措置法」に基づく「導入促進基本計画」を策定し、町内中小企業者の作成する「先端設備等導入計画」に係る認定申請の受付を開始します。

町の認定を受けた事業者は、新規に取得した先端設備等に係る固定資産税の減免や、国の各種補助金の優先採択、資金調達時の債務保証に関する支援を受けることができます。

詳しくは中小企業庁のホームページをご覧ください。

*お問い合わせは、産業課水産商工係まで
 ☎0967-7443

資料館ワークショップ「土器片クッキー(ドッキー)作り」

町内の遺跡から見つけた土器のかげらそっくりのクッキーを作るワークショップです。

●とき 2月9日(土)午後1時〜3時30分

●ところ 七ヶ浜町生涯学習センター 調理室

●募集人数 15名程度 小学4年生以下は保護者同伴とします

●参加費 1人500円

●募集期間 1月5日(土)〜14日(月・祝) 午前9時〜午後4時

●申込方法 歴史資料館に電話でお申し込みください

*お問い合わせは、歴史資料館まで
 月曜休館(祝休日の場合は翌日休館)
 ☎0967-5567

Groove 7・もっきんバンド新入団員同時募集!

七ヶ浜国際村のパーカッショングループ「Groove 7」と「もっきんバンド」のメンバーを募集します!! 音楽がお好きな方、打楽器に興味のある方、初めて打楽器を演奏する方も大歓迎です。七ヶ浜国際村のステージで一緒に演奏しましょう!

	Groove 7	もっきんバンド
対象(共に町内在住)	小学4年生以上の方 (平成31年4月時点)	5歳〜15歳の方 (平成31年4月時点)
レッスン日時 (共に3月14日から) ※公演前に特別レッスンあり。	毎週木曜日 19:00〜21:00	毎週木曜日 18:00〜19:00
レッスン料(共に8月まで)	3,000円/月	2,000円/月

- オーディション日 3月7日(木)(体験レッスン可能です)
- レッスン会場 七ヶ浜国際村
- 指導者 星律子(マリンバ奏者・元仙台フィルハーモニー管弦楽団)、布田恭子(打楽器・マリンバ奏者)
- 入団審査 簡単なオーディションがあります。
- 申込方法 国際村に直接お問い合わせください。
- 申込期限 3月6日(水)



お問い合わせは、七ヶ浜国際村まで ☎357-5931

資料館ワークショップ「ステーションでエコバック作り」

縄文土器の模様などの型紙を使って、土器の模様を写し出したエコバックを作る教室です。



●とき 1月19日(土) 午前10時～正午

●ところ 歴史資料館 研修室

●募集人数 10名 小学4年生以下は保護者同伴とします

●参加費 1人300円

●募集期間 1月5日(土)～14日(月・祝) 午前9時～午後4時

●申込方法 歴史資料館に電話でお申し込みください



*お申し込み、お問い合わせは、歴史資料館まで 月曜休館(祝日の場合は翌日休館)

☎5567



平成30年度七ヶ浜町非常勤職員募集

七ヶ浜町では、以下の職種で非常勤職員を募集します。

●職種 嘱託保育士

●募集人員 若干名

●要資格等 保育士

●時給 1,160円

●勤務時間 週29時間以内

●勤務場所 遠山保育所

●詳細は、町ウェブサイト又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

☎7436

宮城いきいき学園 平成31年4月入学学生募集

●対象 県内居住の概ね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22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。

●お問い合わせは、総務課まで

☎7436

●お問い合わせは、総務課まで

☎7436

●お問い合わせは、総務課まで



七ヶ浜町自殺対策計画に対するご意見を募集します

現在、七ヶ浜町では、七ヶ浜町自殺対策計画の案を作成しており、これに対する町民の皆さんのご意見等を募集します。

●募集期間 1月28日(月)～2月15日(金)

●意見を提出できる方

- ・七ヶ浜町民
- ・町内に事務所または事業所がある個人及び法人、その他団体
- ・町内の事務所または事業所に勤務する方

●閲覧場所 役場入口ロビーまたは七ヶ浜町ウェブサイトにて閲覧できます。

●意見の提出方法 ご意見を提出される方は、募集期間中に役場入口ロビーもしくは七ヶ浜町ウェブサイトにあります意見提出書に氏名と住所、連絡先を明記の上、直接提出か郵送、FAX、電子メールにて提出してください。

※電子メールの場合、七ヶ浜町ウェブサイト「お問い合わせフォーム」から利用規約に同意の上で「回答不要」を選び、入力フォームに氏名、電子メールアドレスを入力し、「タイトル」欄に「七ヶ浜町自殺対策計画パブリックコメント」を、「お問い合わせ内容」欄にご住所、ご意見を入力してください。

●提出いただいた意見の取り扱いについて お寄せいただいた意見については、計画の策定にあたり十分検討させていただき、可能なものについては、計画に反映させていただきます。なお、お寄せいただいたご意見等の公表に際しましては、住所、氏名等の個人情報、一切公表しません。また、ご意見に対する個別の回答は、原則としていたしませんのでご了承願います。

●ご意見の提出・お問い合わせ

健康増進課保健指導係まで

☎022-357-7448 FAX 022-357-2118

(直接提出される場合は、土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分に受付いたします)

お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで ☎357-7448

●募集期間 平成30年12月1日(土)～平成31年2月28日(木)必着

●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送付します。また、宮城県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、どちらの校に申し込んでも結構です。

●<http://www.miyagi-sfrk.net/>

●お申し込み、お問い合わせは、宮城県社会福祉協議会 いきがい健康課まで ☎8477

平成30年度自衛官等募集

■募集種目及び受付期間

●自衛官候補生

●受付〆切 2月1日(金)

●試験日 2月9日(土)、10日(日)いずれか1日

●陸上自衛隊高等工科学校生徒

●受付〆切 1月7日(月)

●試験日 1月19日(土)

●応募資格(年齢)、採用予定人員、試験日、申込期間は募集種目により異なりますので、詳細はお尋ねください。

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

●お問い合わせは、自衛隊宮城地方協力本部 仙台募集案内所 小川、遊

佐まで ☎50001 ☎5018

FAX ☎5018

男女共同参画推進委員募集

しちがはま男女共同参画プランの点検・評価や意識啓発を図るために、男女共同参画推進委員を次のとおり募集します。

●募集人数 若干名

●委員の任期 平成31年4月1日から2021年3月31日まで

●その他 町内在住で男女共同参画に関心のある20歳以上の方

●申込期限 2月28日(木)まで

●お問い合わせは、中央公民館まで ☎3302

東日本大震災による被災情報 (平成30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 ☎7437

七ヶ浜町における放射線量の調査状況

(1) 役場駐車場
空間放射線モニタリング状況

測定月日	12月11日
天候	曇り
測定時間	午前 8時40分
測定結果 地上1m	0.04
測定結果 地上0.5m	0.04

※平成23年6月30日から平成30年12月11日現在まで、計1,682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 12月11日(火)

●天候 晴れ

●平成23年6月30日から平成30年12月11日現在まで、計518回測定。

●除染の基準とされている毎時0.23マイクローシールド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3時45分	校庭	0.04	0.04
2	松ヶ浜小学校	午後3時00分	校庭	0.04	0.04
3	汐見小学校	午後2時15分	校庭	0.04	0.04
4	七ヶ浜中学校	午後3時37分	校庭	0.04	0.04
5	向洋中学校	午後2時40分	校庭	0.04	0.03
6	遠山保育所	午後1時40分	園庭	0.03	0.03
7	和光幼稚園	午後3時25分	園庭	0.05	0.05
8	遠山幼稚園	午後2時30分	園庭	0.05	0.05
9	汐見台幼稚園	午後2時00分	園庭	0.05	0.06
10	第二柏幼稚園	午後4時00分	園庭	0.06	0.06

※最新の数値については、町ウェブサイトをご覧ください。

●お問い合わせは、環境生活課まで ☎7454

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 自家消費するために栽培・採取したものに限り、(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、環境生活課に直接、または電話にて申し込み下さい。1回の申し込みにつき、1品目の測定になります。予約の測定が終了次第、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。(個人情報は除く)
※持ち込みの際は、材料は1センチ程度に細かく刻んで500g以上で多めに準備下さい。

お問い合わせは、環境生活課まで ☎357-7454



Tyler & Tim's
CULTURE CORNER
 World Cooking



タイラー・ギルバート
 1992年アメリカ合衆国生まれ。
 カリフォルニア州サンタバーバラ市出身。

ティモシー・プリック
 1994年アメリカ合衆国生まれ。
 ハワイ州オアフ島カネオヘ市出身。

ティム : うっ、。禁断症状が、、、、。

タイラー : バレーボールしたくてたまらない症候群ですか？

ティム : それもあるんだけど、ハワイで食べていた Ono Grinds
 (オノ グライズ *ピジン語でおいしい食べ物) を食べたい！

タイラー : ハワイといとなんだらう。トロピカルジュースみたいな？

ティム : アサイボウルとマカダミアナッツソースパンケーキ！
 「アサイー」はブラジル原産のヤシ科の果実。アサイーをスムージー
 にしてフルーツを盛り付けたデザートで、ハワイでメジャーになった
 んだ。これがメジャーうまい！

タイラー : ダジャレ…。ちょっとすべってますね。でもおいしそう！

ティム : バナナパンケーキもハワイでは大人気！ 行列ができるお店が地元の近くにある！

タイラー : それじゃ、いつものように、俺たち得意の料理教室をやってみない？

ティム : OK! それじゃ、次のとおり開催しますので、皆さんぜひ参加してください！ Join us!



アサイボウル

★アサイボウルとマカダミアナッツソースパンケーキを作る★

- と き 3月3日(日)午前11時から午後1時まで マカダミアナッツソース
パンケーキ
- と ころ 国際村「食の工房」
- 対 象 町内の小中学生及び保護者
※お1人で調理ができれば、お子さんのみの参加もできます。
- 定 員 親子8組程度 ●参加費 1,000円/1家族 ●持ち物 エプロン
- 申込方法 2月25日(月)までに国際村へお電話等でお申込みください。



★お店のメニューや看板等を英訳します★

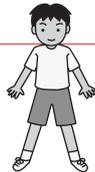
外国人のお客様向けに、お店のメニューや看板、案内板などの英訳を検討されている皆さま、国際交流員が英訳のお手伝いをいたします。

- 英訳の対象 メニュー、看板、施設案内など。
- 英訳方法 ・ワード等で文字データのみを英訳
・イラストレーターを使用し、デザインも行った上で英訳(※タイラー在任期間中に限ります。)
- 依頼方法 英訳をしたいメニューやパンフレット等をご提示ください。電子メールやファックスでも構いません。デザインも依頼する場合、写真データなどがあれば、写真データを電子メール等で送付。場合によっては、事前に簡単な打ち合わせを実施します。デザインは、イラストレーター等のアプリケーションを使用。完成後、ワードデータ又はPDFに変換しデータをお渡しするか、PCなどが無い場合は、数枚出力したものをお渡しいたします。データでお渡しする場合には、新品のCD-R又はDVD-Rをご用意いただくか、インターネット上の無料データ便等にてお渡しします。



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下さい。



とき	行事名	ところ	受付時間	対象・内容
1/8	母子健康手帳交付	母子健康センター	9:30～10:30	病院から妊娠届出書を発行されている方はお持ち下さい。当日ご都合の悪い方はご連絡下さい。
9	よちよち1歳児健康相談	"	9:15～9:30	H29.11月～12月生まれのお子さん
10	乳児健康診査	"	12:15～12:30	H30.8.16～10.10生まれのお子さん
16	3歳児健康診査	"	12:15～12:30	H27.6.22～8.16生まれのお子さん
22	母子健康手帳交付	"	9:30～10:30	病院から妊娠届出書を発行されている方はお持ち下さい。当日ご都合の悪い方はご連絡下さい。
	すこやか健康相談 (マタニティヘッス)	"	10:30～11:30	母子健康手帳をお持ちください。
24	BCG予防接種	"	11:00～11:15	H30.5.3～8.24生まれのお子さん
2/12	母子健康手帳交付	"	9:30～10:30	病院から妊娠届出書を発行されている方はお持ち下さい。当日ご都合の悪い方はご連絡下さい。
13	2歳6か月児歯科健康診査	"	9:15～9:30	H28.7月～8月生まれのお子さん

「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27日(日) 8時～12時
- ところ：花洲浜多目的広場

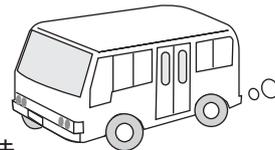
お問い合わせは、七の市実行委員会まで
☎070-5099-7337

老人福祉センター



利用者

バス送迎



開館時間 午前9時～午後4時

入浴時間 午前10時～正午

※土・日・祝日と休館日は入浴できません。

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日休館)

持参する物 浴用タオル、昼食

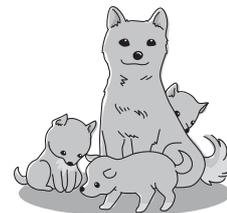
◆バス時刻表(休館日を除く火～金に送迎を行います)

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

お問い合わせは、老人福祉センター「浜風」まで ☎357-4976

飼えなくなった犬や猫の相談

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



※お問い合わせは、塩釜保健所まで ☎363-5505

七ヶ浜消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器は、消防法で設置が義務付けられています。実際に火災が起きた時に備え、設置・点検をお願いします。



お問い合わせは、七ヶ浜消防署まで ☎357-4349

休日の救急歯科 受付／午前9時～午後3時

1/1 歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	☎ 361-8180
2 永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	☎ 361-1251
3 城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	☎ 389-2008
6 そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	☎ 356-1484
13 千葉歯科医院	塩釜市東玉川町2-31	☎ 362-5253
14 成沢歯科医院	多賀城市新田字後12-12	☎ 389-1015
20 ホワイト歯科クリニック	多賀城市伝上山4-8-20	☎ 367-6151
27 おひさまにここ歯科医院	利府町利府字新館2-7	☎ 356-0871
2/3 引地歯科医院	塩釜市藤倉2-3-11	☎ 367-1774
10 藤原歯科	多賀城市伝上山2-31-45	☎ 366-4481

12月1日現在の人口(前月比) ※外国人含む

世帯数	6,664 (13)	転入	52
男	9,362 (-5)	転出	36
女	9,463 (12)	出生	9
計	18,825 (7)	死亡	18

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

Shichigahama International Association presents

あそぶさございん
“Asobusagozain”

(*come and have fun in Miyagi dialect)

New Year's in Shichigahama

Experience traditional New Year's culture and games at "Asobusagozain" New Year's in Shichigahama. There will be opportunities to do the first calligraphy of the New Year and to watch the traditional performances of the Yoshidahama Shishimai Lion Dance and the Nankintamasudare as well. Come out for some fresh winter air with your family and "Asobusagozain!"

Date: Sunday, January 27th, 2019 from 12 to 2pm

Place: Shichigahama Kokusaimura Entrance Hall, Seminar Rooms

Admission is free (separate fees for activities and booths).

Event Sponsor: Shichigahama International Association

Co-sponsor: Shichigahama Kokusaimura

For any questions, please call 022-357-5931.

昔懐かしいお正月の遊びや文化を体験できる「あそぶさございん」七ヶ浜 de お正月」が開催されます。伝統の吉田浜獅子舞や書き初め等の他、今年は南京玉すだれが披露されます。寒いときこそ家を飛び出し、家族みんなで遊ぶさございん！

- と き 1月27日(日) 正午～午後2時
- と ころ 七ヶ浜国際村エントランスホール及びセミナー室他
- 料 金 入場無料 (一部有料の出店有)
- 主 催 七ヶ浜国際交流協会
- 共 催 七ヶ浜国際村事業協会



あそぶさございん
七ヶ浜 de お正月」
開催案内



お問い合わせは、七ヶ浜国際交流協会事務局(七ヶ浜国際村事務室内) ☎357-5931

七ヶ浜町消防団 団員募集

消防団では、各種災害などに備え、地域防災の要となる消防団員を増員するため、広く団員を募集しております。かけがえのない「自分達のまち」をあなたの力で「安全・安心なまち」にしてみませんか!!



●消防団の主な活動は？

- ・災害活動 ・警戒、広報活動 ・各種訓練 等

●入団資格は？

- ・消防分団の管轄区域内に居住している、または勤務していること。
- ・満18歳以上であること。
- ・地域防災への熱意があり、健康であること。
- ※学生や女性の方も歓迎します。

●団員の身分は？

- ・団員は非常勤特別職の地方公務員です。
- ・活動中の事故等によりケガなどをされた場合は、条例に基づき補償されます。
- ・一定期間、消防団員として活動すると退職報償金が支給されます。

●募集の受付は？

- ・総務課防災対策室、または居住地や勤務地を管轄する分団の分団長に連絡願います。



お問い合わせは、防災対策室 ☎357-7437



環境に優しい大豆油インキを使用しています

広報ししがはま 第567号 平成31年1月1日発行/七ヶ浜町政策課 〒985-1857 宮城県宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1 ☎(022)357-12117 (直通) FAX(022)357-1574 (代表)