

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

日本初!?防潮堤アート～おはじきアートよがさき～	2
2019年所得の所得税・町県民税の申告がはじまります	4

町内の話題 ズームアップ

安全安心なまちに貢献／婦人会創立70周年記念式典	6
ふれ愛くらぶ	8

シリーズ

はまの保健だより	10
地域福祉計画[2019-2023]取組事例(第7回)	12
暮らしアラカルト	15
第24回七ヶ浜町生涯学習フェスティバル開催	28

社会への貢献を決意／成人式開催

1月12日、国際村で成人式を開催しました。新成人176名が出席。新成人を代表し、青木健太さんと遠藤真子さんが「精一杯生きていくこと、社会に貢献していくことを決意する」と誓いのことばを述べました。

2020 **2** | vol.580
広報しちがはま

◆ウェブサイト



◆Instagram



★電子メールでのお問い合わせはウェブサイトへ!

日本初！？ 防潮堤アート ～おはじきアートよがさき～

「にぎわい」と
「つながり」の場に

東日本大震災から8年が過ぎ、町では高台に家が建ったり、被災した海岸線が整備されました。代ヶ崎浜地区でも防潮堤が整備されています。

防潮堤は、津波から地区住民の命と財産を守る一方、目の前の海が生活の一部となっていたような住民の皆さんにとっては、「海が見えにくいのはもどかしい」というジレンマ的な側面も抱えています。代ヶ崎浜地区では、「有事の備えであると同時に、日常においては海の豊かさを想わせるものであつてほしい」という願いがありました。

また、津波被害を受けた他の地区同様、代ヶ崎浜地区の課題は、コミュニティの再構築です。震災後、高台に住宅を移転した方や地区外に移転を余儀なくされた方もいます。防潮堤アートの活動を通じ、にぎわいを創出し、地区住民同士の「つながり」を再認識する。代ヶ崎浜地区に住む子どもからお年寄りまで全ての住民が一つになつて、アート事業に取り組めればと考えました。

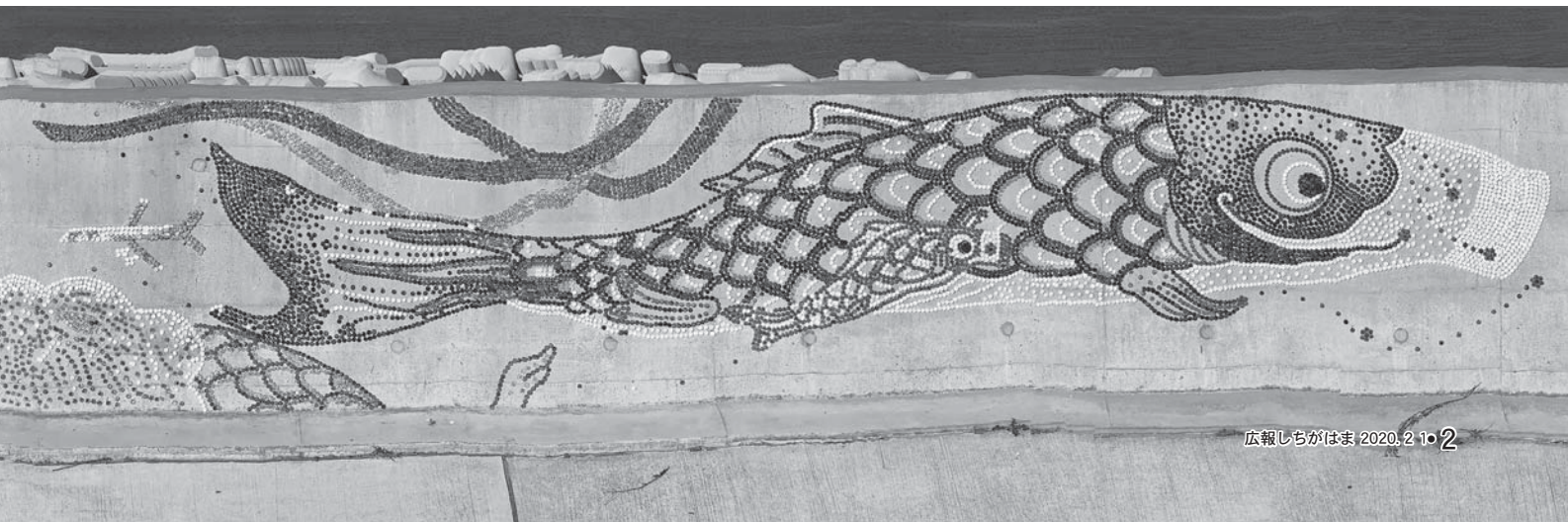
ふと思いついた
おはじきアート

防潮堤アートを描くまでには、さまざまな試行錯誤がありました。

その一つに「防潮堤にどうやって絵を描くか」。「絵をペンキで描いたとしても、何年かしたらはがれてしまう。タイルでは、その角で怪我をしてしまう」。代ヶ崎浜の住民中心で組織したプロジェクトメンバーは、アートの素材で悩みました。そこでアイディアが浮かんだのが「おはじき」。子どもの頃遊んだキラキラした「おはじき」をみんなで貼るのはどうかと、ふと思いついたそうです。

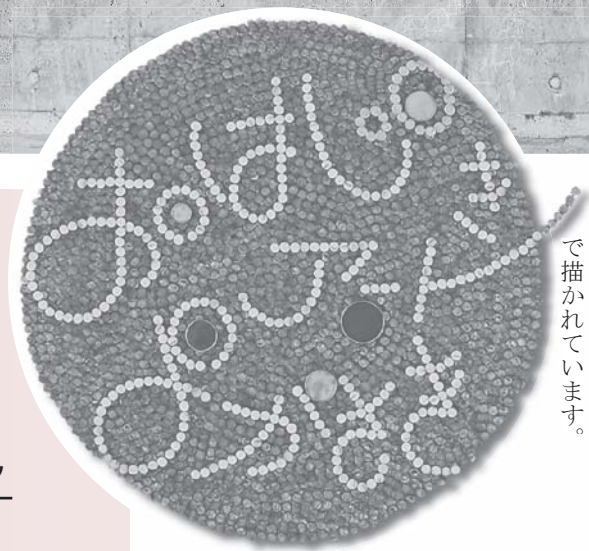
冒険は
始まったばかり

代ヶ崎浜地区住民が中心となつた防潮堤アート実行委員会は昨年4月に始動。特別名勝松島に馴染むデザイン、色彩ということを再確認しながら、100メートルにわたって描く計画が打ち出されました。今年の春には、防潮堤に隣接する代ヶ崎浜地区広場が完成し、地





◀代ヶ崎浜防潮堤アートのロゴマーク。一つひとつおはじきで描かれています。



伊藤 喜幸さん
(実行委員長)

地区の活性化を願い、この取組みを始めました。今は復興工事により、地区に人通りがありますが、その工事が終わってしまうと、日中はさみしい地区になってしまうと危機感がありました。親戚のいる茨城県神栖市では、防潮堤に絵を描いています。そこからヒントを得て、構想を練り、地区の役員や町に防潮堤アートの活動をやらないかと働きかけました。「何から始めれば

域のにぎわいも期待されています。昨年の11月4日には、「おはじきアートよがさき」のイベントが開催されました。防潮堤アートのストーリーは、子どもたちを小魚になぞらえ、松島湾から太平洋へと冒険に旅立つというもの。小魚たち

いいのか」「材料はどこから調達するか」など悩みましたが、地区住民や企業などから協力・支援をいただき、防潮堤アートに取り掛かることができました。

いざ、おはじきの貼り付け作業を行うと、皆が夢中になって貼り付け、貼り終えると、達成感でいっぱいでした。この防潮堤アートは区民だけでなく、町内の住民にも関心を持ってもらい、楽しんでもらいたい。そして、外部から来た方々に町をPRできるように、魅力のある町にできればと思います。防潮堤アートまつりを昨年開催しましたが、ここまで来たという実感が湧いています。これまでの区民、関係者の協力に感謝します。



は、代ヶ崎浜のこいのぼりと一緒に泳ぐ夢を見て海に出る勇氣と希望をもらい、塩釜みなと祭りの御座船が来て憧れを持ち、旅に出る決意をします。そして、多聞山の毘沙門様にお参りをし、いざ太平洋へ！ 沖に出て冒険をしていくものとなっています。

完成するまでには、何年もかかる「おはじきアート」。太陽の光が当たり、さまざまな色に光輝いています。完成が待ち遠しいものです。



▲▲昨年行われたイベントの様子。参加された皆さんでおはじきを貼りました。



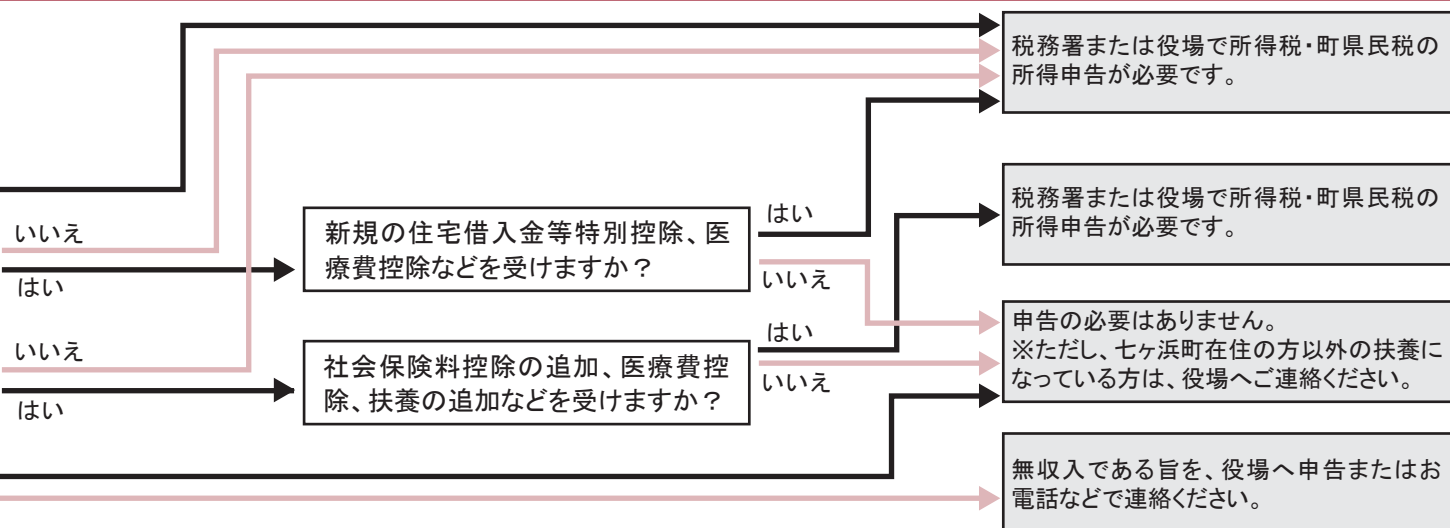
2019年分所得の所得税・町県民税の申告がはじまります

- 会場 水道庁舎2階 会議室
- 受付時間 午前9時～11時30分／午後1時30分～4時
- 既に広報紙でもお知らせしておりますが、消費税、譲渡所得（株式等、土地や建物の売却）、配当所得の申告は、役場の申告会場では受付できません。確定申告書作成会場（マリンゲート塩釜）で行ってください。
- 必要なもの
 - マイナンバーが記載されている書類等の写し（マイナンバーカード、通知カード等）
 - 身元確認できる書類等の写し（運転免許書等、顔写真がないもの場合は2点必要）
 - 印鑑（認印可）
 - 給与所得者の方は、源泉徴収票または雇用主からの支払明細書など、収入のわかるもの
 - 年金所得のある方は、源泉徴収票（還付申告する場合、「支払い通知」では申告できません。ご注意ください。）
 - 営業・漁業・農業・不動産等事業所得のある方は、収支内訳書（※町では収支内訳書の記入がない方の申告受付はできませんので、あらかじめ作成してから申告してください。）
 - 生命保険・個人年金保険料支払証明書、地震保険料の支払証明書
 - 社会保険料（国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料等）の領収書、国民年金保険料控除証明書
 - 障害者・勤労学生の方は、各種手帳または証明書
 - 還付申告をされる方は、源泉徴収票、本人名義の口座番号がわかるもの
 - 昨年、平成30年分所得税等確定申告書を提出した方は「確定申告書のお知らせ」（はがき）
- ※添付書類はすべて原本となります。また、各種証明書は「2019年分」申告用をご持参ください。
- ※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、委任状と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。

■申告日程 ※混雑緩和のため、地区ごとに期日を指定しております。お住まいの地区で申告できない場合は、予備日をご利用ください。また、インフルエンザなどの感染防止のため、来庁時にはマスクを着用するなどのご協力をお願いします。

日 時	地 区	日 時	地 区
2月17日(月)	東宮浜 要害 御林	3月3日(火)	遠山
18日(火)		4日(水)	
19日(水)	湊浜 松ヶ浜	5日(木)	汐見台
20日(木)		6日(金)	
21日(金)	菖蒲田浜 吉田浜 笹山	9日(月)	亦楽 汐見台南
25日(火)		10日(火)	
26日(水)	花渚浜 代ヶ崎浜	11日(水)	予備日 (該当日に申告できなかった方)
27日(木)		12日(木)	
28日(金)	境山	13日(金)	
3月2日(月)			

※所得税確定申告書は自宅のパソコンでも作成できます。国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>



確定申告で住宅ローン控除の適用を申告する方

住宅ローン控除の適用を受ける最初の年分については、必ず「(特定増改築等)住宅借入金等特別控除額の計算明細書」を添付して確定申告をしてください。

また、2年目以降の適用を確定申告で申告する場合は、確定申告書第二表「特例適用条文等」欄に必ず居住開始年月日等、必要事項を記載してください。記載がない場合、個人町県民税の住宅ローン控除が適用されません。忘れずに記載してください。

消費税・譲渡所得(株式・土地や建物の売却)・配当所得を申告する方

消費税・株式や土地、建物の売却による譲渡所得・株式等の配当所得がある方は役場の申告会場では受付できません。必ず、税務署による確定申告書作成会場(マリンゲート塩釜)で行うようにしてください。

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、所得税の確定申告書を提出する必要はありませんが、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除などの控除がある場合には、町県民税額に影響が出ることがあります。これらの控除がある場合には町県民税の申告を行ってください。申告をしないと町県民税の控除が受けられません。

無職・無収入の方も申告が必要です

2019年中に無職・無収入の方で、税法上どなたの扶養にもなっていない方も申告が必要です。申告期間中に役場へ申告(電話でも可)してください。申告されませんと、各種サービス(手当て・医療給付・補助金・20歳前の障害年金等)が受けられない、扶養認定等のための証明書の発行ができない、金融機関や公共機関への所得証明書や課税証明書の各種証明書の発行ができない等の不都合が生じる場合があります。

医療費控除を申告される方へ

医療費控除を受けるには、明細書の添付が必要です。また、セルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受けるには、明細書の添付及び一定の取組を行ったことを明らかにする書類(健康診査等)の添付または提示が必要です。それぞれ様式が異なりますので、ご注意ください。明細書様式は、税務署や役場税務課の窓口及び申告会場に設置してあります。国税庁ホームページよりダウンロードも可能です。また、2017年分の確定申告から医療費等の領収書の添付は不要になりました。ただし、明細書の記入内容の確認のため、税務署から領収書の提示または提出を求める場合がありますので、確定申告期限から5年間、領収書は自宅で保管する必要があります。

※経過措置により2017年分から2019年分までの確定申告については、領収書の添付または提示によることもできます。

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

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、2019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7~9期分は翌年の申告時)。また、本来なら2018年以前に支払うべきものを、2019年中に支払っている場合は、その分も算入できます。なお、2019年中に支払うべきものを翌年以降に支払う場合は、支払いをした年分の申告時の算入となり、2019年分への算入はできません。

お問い合わせは、税務課 住民税係まで ☎357-7452

申告が必要か、チェックしましょう! ※注意 2020年1月1日に七ヶ浜町内に居住していることが前提です。

2020年1月1日現在、
七ヶ浜町内に居住していましたか?

いいえ

2020年1月1日現在に居住する市
町村で申告をしてください。

はい

2019年1月から12月までの間に収入
がありましたか?

はい

収入は次のどれにあたりますか。

- ①1か所からの給与収入
- ②1か所からの年金収入
(還付を受ける場合は申告が必要です。)
- ③2か所以上からの給与または年金収入
(給与と年金がある場合も含みます。)
- ④農業、不動産、営業などの収入
- ⑤2019年中に会社を退職
- ⑥国・県・町の被災土地の買い上げによる
譲渡所得がある

③④⑤⑥の方

①の方 会社等で年末調整
をしましたか?

②の方 年金収入は400万
円以下ですか?

いいえ

税法上、どなたかの扶養になっていま
すか?

はい

いいえ

七ヶ浜町婦人会創立 70 周年記念式典

演題 笑ってストレス解消！生活習慣病予防！
講師 公立太宰大 福岡県立医科大学 医学博士 大平 哲也氏



zoom-up 1

安全安心なまちに貢献／ 婦人会創立70周年記念式典

12月7日、国際村で七ヶ浜町婦人会創立70周年記念式典が開催されました。当日は多くの婦人会支部会員と来賓が出席。式典の感謝状贈呈では、前会長の故・鎌田トモ子さんが表彰されました。●鈴木弘子婦人会会長は「記念式典を開催できることに感謝します。婦人会は、今後も防災に気を配り、安全安心なまちの一助になりたい」とあいさつ。寺澤町長は「町政に携わっていただき、御礼申し上げます。震災時の婦人会の皆様の献身的な活動は忘れません」と祝辞を述べました。●最後には、「笑ってストレス解消！生活習慣病予防！」をテーマに記念講演。講師の軽快なトークに会場は笑いに包まれ、和やかな式典となりました。



zoom-up 2

人権作文コンテスト塩釜地区大会表彰式



12月6日、向洋中学校で全国中学生人権作文コンテスト塩釜地区大会表彰式が開催されました。●表彰式では、阿部奈加子塩釜人権擁護委員協議会長が「人権作文は、豊かな人権感覚を養うもの。決意を持って人権作文に応募された方に感謝します」とあいさつ。寺澤町長は「他人への思いやり、やさしさが大切。偏見のない地域社会を築いてほしい」と祝辞を述べました。●塩釜地区の中学生による作文発表も行われ、向洋中学校2年の阿部友香さんは「個性」をテーマに、「障がいはいは、その人の個性。受け入れる気持ちが必要だ」と会場の皆さんに語りかけていました。

避難所の機能を強化／ 亦楽公民分館改修工事完了

zoom-up ③

12月13日、亦楽公民分館の改修工事が完了しました。この改修工事は、亦楽公民分館を指定避難所としての機能強化を図る目的で行ったものです。●改修内容は、エアコン及び外灯の新設、キッチンの改修、玄関や廊下等の段差解消のバリアフリー化、男女トイレの改修と障がい者等に配慮した多目的トイレの設置などが主です。この改修工事には、兵庫県からの義援金を宮城県を通じて交付を受け活用されました。●亦楽地区の小原至区長は「分館改修を実現させた思いがあった。区民も喜んでいえると思う。区民の交流の場として、これまで以上に活用したい」と話していました。



町内小学校で仲道郁代さんによるアウトリーチ

zoom-up ④



12月17日から19日まで、七ヶ浜国際村のレジデントアーティストのピアノリスト仲道郁代さんによる音楽アウトリーチが町内小学校の6年生を対象に行われました。この活動は、平成23年から行われ、今年で8回目になります。●「青い惑星」という音楽を聴いて感じたことを「数字」、「色」、「味」に例えました。「味」では「あまい」「すっぱい」など、同じ味を選んだ人同士が集まり、選んだ理由を話しました。同じ「すっぱい」でも、「あまらずっぱく優しい」、「悲しいくらいすっぱい」など、感じているニュアンスも多様でした。●最後に仲道郁代さんがピアノを演奏し、児童たちは素晴らしい音色に聞き入っていました。

令和初の初日の出／ 菖蒲田海水浴場

zoom-up ⑤

1月1日、菖蒲田海水浴場に令和初の日の出を見ようと、多くの方が訪れました。●海岸では、町観光協会による「新春餅まき大会2020」が始めての企画として開催。午前7時過ぎに計777個の餅を撒き、その中には、七ヶ浜と七福神の「七」にかけて7つの食用金箔を巻いた当たりのお餅もありました。当たりのお餅をイベント本部へ持って行くと、特製絵馬や七ヶ浜産海苔などの記念品をプレゼント。令和初の初日の出は、餅撒きイベントもあり、にぎやかな新年の幕開けとなりました。



今年も消防団活動にまい進／消防団出初式

zoom-up ⑥



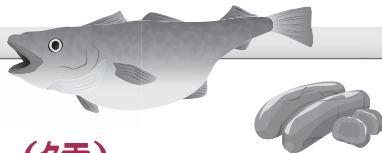
1月2日、町消防団による「出初式」が役場庁舎前駐車場で挙行。消防団長を始めとする各分団の団員と女性団員、消防職員あわせて約120名が参加しました。●式では、寺澤町長が「氏家団長のもと一致団結し、郷土愛護の精神と強い使命感のもと、防災防火活動に尽力し、安全・安心なまちづくりに一層努めていただきたい」とあいさつ。続いて、氏家消防団長が「地域住民に信頼される消防人であることを目指し、消防団活動にまい進する」と述べました。●団員の皆さんは、地域住民の安全安心を守るため気持ちを新たに始動しました。



第132回

「たら（鱈）」

アラカルト



たらは産卵期を迎える冬から春が旬の魚です。魚へんに雪で「鱈」と書くのは、初雪の後に獲れ始め雪の季節に豊漁期を迎えておいしくなるからとか、魚の身が雪のように白いからといわれています。また、大きな口をあけてカニやエビ、貝などを貪欲に食べる魚なので、満腹することを「たらふく（鱈腹）」というのもたらの大食漢ぶりを表しています。

たらの卵は「真子」と呼ばれ、オスの「白子」とともに旬には生で出回ります。「たらこ」はスケトウダラの卵です。たら類の灰褐色は、水底の砂地や岩に紛れる保護色となります。

たらの栄養

良質のたんぱく質やビタミン・ミネラルを含んでいます。また、白身魚の中でも低脂質の魚です。消化も良いので、幼児や高齢者、胃腸が弱っている人にもおすすめです。

たらを使った料理

たらはくせのない魚です。スーパーなどでは切り身で売っていますが、「生たら」と「塩たら」があるので注意しましょう。鍋料理や汁物、ホイル焼きやフライなどいろいろな料理に使うことができます。

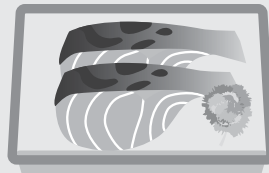
たらのマヨネーズ焼き

材料 4人分

たら切り身・・・4切
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々
玉ねぎ（皮をむいたもの）
・・・・・・・・80g
マヨネーズ・・・・60g

<つくりかた>

- ①たらの切り身は塩・こしょうで下味をつける。
 - ②たまねぎはみじん切りにする。
 - ③②にマヨネーズを加えて混ぜる。
 - ④①のたらに③をかけて焼く。
- ※学校給食ではアルミカップに入れて焼きます。仕上げにパセリのみじん切りや乾燥パセリをかけてもよいです。



お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで ☎357-7448

短歌

イナヅ捕り落穂ひろひや松笠を拾ふなど
せり学校行事に
※鈴木 睦子

※旧かな使い

サラサラと砂はこぼれて地に降りぬ命
なくとも生を育む
※檀原 渉

※旧かな使い

母さんが待っているから頑張れる厳し
い寒さの冬道通う
小貫 純子

晩秋や伊勢神宮の提灯奉迎
ちようちんほうけい
斉藤 かおる

木枯や闘病の友声細る
ほそ
梅澤 七生

逆わずなずくだけの群すゝき
さから
後藤 九尼克

俳句

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



図書センター 新刊 ブックガイド

☆一般図書☆

- 逃亡小説集 よしだ しゅういち 吉田 修一 著
- よみがえる変態 ほしの げん 星野 源 著
- 死にゆく者の祈り なかやま しちり 中山 七里 著
- まよい道 さえき やすひで 佐伯 泰英 著
- 5つのチカラで強くなる 水泳のメザトレ! おくの けいすけ 奥野 景介 監修
- 彼女たちの犯罪 よこざき だい 横関 大 著
- 夫が知らない家事リスト の の わら ゆ き こ 野々村 友紀子 著
- 新しいタンパク質の教科書 うえにし かずひろ 上西 一弘 監修
- 飽きずにおいしくダイエット! むね肉レシピ365日 やまなか じゅんこ 山中 順子 著
- また明日 むれ 群 ようこ 著

☆子どもの本☆

- うつして切るだけ! 季節と行事のきりがみ④ふゆ いしかわ ☆ まりこ 作
- ふしぎ駄菓子屋銭天堂12 だ が し や ぜ に て ん どう ひろしま れい こ 廣嶋 玲子 作・jyajya 絵
- 王女さまのお手紙つきおとぎのお城の心理ゲーム ポーラ・ハリソン物語 原作
- 魔女のいじわるラムネ くさの 草野 あきこ 作・ひがし ちから 絵
- リアル恐竜図鑑 ラモン・ガルシア・モラ 絵・クリスティナ・バンフィ 文
- ふとんがふっとんだ あら い ひろゆき 新井 洋行 作
- チリとチリリ あめのひのおはなし どい かや 作
- そらめくんのやすみなさい なかや みわ さく

新刊図書については、この他にもありますので、ぜひお越しになってご覧ください。

2月・3月の行事

おはなしかい

2/20(木)、3/19(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しています。どんなプログラムになるかはお楽しみになります! 親子で楽しいひとときをおすごしください。

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
- 2月・3月の休館日
2/3(月)、2/10(月)、2/17(月)、2/25(火)、
2/28(金)、3/2(月)、3/9(月)、3/16(月)、
3/23(月)、3/27(金)、3/30(月)

※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。



1月12日、国際村
で成人式を開催しまし
た。
当日は何名の新成人
が出席したでしょうか。

【応募方法】

答え、住所、氏名を明
記の上、2月28日
(金)まで「ふれ愛くら
ぶ」へご応募くださ
い。

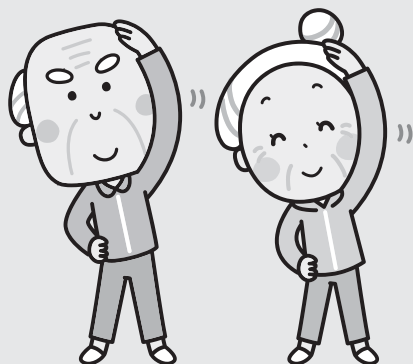
- (ア) 156名
- (イ) 166名
- (ウ) 176名

12月号の答えは、
(ア)おはじきでした。

※クイズの回答は、町内の方に限らせていただきます。

はまの保健だより

生活習慣病を予防し、冬も元気に過ごしましょう



寒い時期に発生することの多い心筋梗塞や脳梗塞などの病気は、寒暖差が発病の要因の一つと言われています。今回は寒い時期における生活習慣病の注意と予防のため、家の中でできる運動について紹介します。

寒い時期には、血圧の変動「ヒートショック」にご用心

寒い環境では、体の熱を奪われないように体の表面の血管が収縮します。各部屋に温度差がある場合や、暖かい屋内から屋外に出る場合には、「ヒートショック」と言われ、急激に血圧が上昇します。普段から血圧や血糖が高めの生活習慣病の方は、血圧の上昇に伴い血管の内側が傷つき、血液が詰まり心筋梗塞や脳血管疾患を引き起こす原因となります。

寒い時期には「ながら運動」がオススメ

心筋梗塞や脳血管疾患などの発病を防ぐには、血圧を適切に保つことが大切です。そのためには、普段の生活の中で「減塩」と「禁煙」「肥満解消」「運動」を心がけることが必要です。まずは運動をして血流を良くし血圧を下げましょう。おっくうで運動不足になりがちな寒

い時期には「ながら運動」をおすすめします。

家事をしながらできる運動

①キッチン流しにつかまって筋トレ&ストレッチ
・つま先立ちになり、踵の上げ下げやスクワットをしましょう。ちょうどよい高さにつかまり行うことが出来ます。
・大根を一本使うおろし鍋。大根おろしを作るのも腕の運動になります。
・お米を研ぐとき、布巾を絞る時にも、体幹や肩、腕の筋肉を動かします。

②洗濯物を干しながら運動
・洗濯かごから洗濯物を取り出すときには、腰を落としてスクワットをしながら取り出しましょう。
・タオルを干すときには、タオルを広げて上下に振りましょう。1枚につき10回程度振ると、腕と体幹の運動になります。

テレビを見ながらCM中にできる運動

①椅子に座りながらでき

図 2

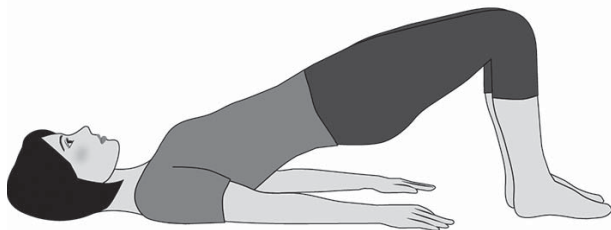


図 1



る運動

- ・曲げていた膝を伸ばすと太ももの筋肉が収縮します。腰かけていたら、ひざを交互に伸ばして、太もものトレーニングをしましょう（図1）。
- ・椅子の座面を押してお尻を浮かすと腕の運動になります。

②寝転がりながらできる運動

- ・仰向けで両足を上げて、足先で1、2、3・・・と数字を書いてみましょう。いくつまで書けるでしょう。
- ・仰向けで膝を立て、肩から膝までまっすぐになるように、20を数えるまでおしりを持ち上げましょう（図2）。
- ・横向きになって脚の上げ下げをするのもいい運動です。

家の中でできる運動

- ・階段を上り下りする際には足音がしないように、ゆつくりと上り下りしましょう。音がしないよう力を加減することで筋肉を意識して使えます。

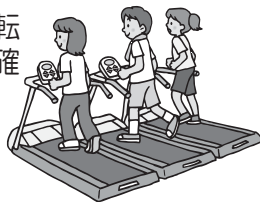
アクアリーナへ
いらっしゃ〜い！

アクアリーナ
全館無料体験
開催！！

寒い時期、アクアリーナでは室温の変化を気にせず運動ができます。
どうぞご利用ください。

町内にお住まいの35歳から45歳までの方を対象に、毎月第2日曜日、アクアリーナの全施設の無料体験日を設けています。

- ※タオル代は自己負担となります。他、運転免許証、健康保険証など住所や年齢が確認できるものが必要となります。
- ※町内在住の方に限ります。
- ※現在会員の方は除きます。



お問い合わせは、
アクアリーナまで ☎357-7890

- ・トイレで便座に座るときには、スクワットののようにゆつくり座ると、太ももの筋肉を意識して使うことが出来ます。
- ・お風呂の浴槽の中で腰回りを叩いたり、足の曲げ伸ばしをすることも運動です。

人により何回行うかを加減しますが、体がほんのりと温まるぐらいがいいです。家の中で家事をしながら、のんびりしながら、ちょっとした「ながら運動」を行ってみましょう。あなたのオリジナル「ながら運動」を作ることもおすすめします。

お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで ☎357-7448

実施主体 (団体)	七七支援隊 (七里ガ浜発七ヶ浜復興支援隊)
メンバー (対象)	鎌倉市七里ガ浜の3自治町内会会員および周辺住民
活動実績	平成23年6月より活動、平成29年度実績 計4回活動
主な活動内容	鎌倉市七里ガ浜の有志による、定期的にボランティアを乗せたバスを運行し、ボランティア活動を実施。鎌倉市と本町は、平成26年8月にパートナーシティ (民間団体同士の交流) を提携

七七支援隊は、鎌倉市の七里ガ浜と七ヶ浜の名前が似ているということで、鎌倉市の民間有志による復興ボランティアをきっかけとして始まりました。

震災直後はがれき撤去や応急仮設住宅などの生活支援のボランティアから、最近では災害公営住宅や高台住宅団地での住民との交流事業に変わりつつあります。七七支援隊からの依頼で、町民ミュージカル NaNa5931 やパーカッショングループ Groove7 の鎌倉公演も開催されました。

鎌倉市では、七七支援隊による民間交流をきっかけとして、南海トラフ地震に備えるため、本町の被災の教訓を鎌倉市民の防災意識の向上などに活かそうという取り組みが始まっています。



七七支援隊による震災がれき撤去作業

つなぎ・ささえ・いきる

○つなぎ - 連携 (手段)

- ・鎌倉市に住む民間有志の熱い思いによる、町民との強いきずな
- ・鎌倉市での町民ミュージカル NaNa5931 公演や中学生による防災サミットの参加

○ささえ - 支援 (手段)

- ・鎌倉市からの広域的な支援
- ・東日本大震災での被災の教訓を、鎌倉市に対し共有

○いきる - 健康 (目的)

- ・震災の教訓と支援を共有し、共に安全で安心なまちを実現
- ・遠く離れていても誰かが支えてくれるという、強い生きる希望



取組事例 12 はまのおもちゃ病院

実施主体(団体)	はまのおもちゃ病院
メンバー(対象)	おもちゃドクター6名(ボランティア)
活動実績	平成29年12月より活動開始 平成29年度実績 計2回活動
主な活動内容	子どものおもちゃを基本無償修理するボランティア団体。各種イベントや子育て支援センターで活動中

はまのおもちゃ病院は、子どものおもちゃを基本無償修理するボランティア団体で平成29年より活動を行っています。

震災前に町内におもちゃドクター(ボランティア)がいたものの活動が途絶えてしまったのを、町社協のおもちゃドクター養成講座をきっかけとして新たに立ち上げたものです。

七ヶ浜国際村での親子すまいるフェスタやあそぶさございん七ヶ浜 de お正月などのイベント時に特設ブースを立ち上げるほか、子育て支援センターでも活動を行っており、子どもたちに物を大切にする心を育んでいます。



親子すまいるフェスタでの活動



子育て支援センターでの活動

つなぎ・ささえ・いきる

○つなぎ - 連携(手段)

- ・町社協や子育て支援センターと連携して活動を展開
- ・町社協のおもちゃドクター養成講座と連携してボランティアを確保

○ささえ - 支援(手段)

- ・壊れたおもちゃの修理により、子どもたちの遊びを支援
- ・おもちゃの修理を通して、おもちゃドクターと親子の交流を推進

○いきる - 健康(目的)

- ・子どもたちに、物を大切にする心とおもちゃドクターへの感謝
- ・子どもたちの笑顔によって、おもちゃドクターの生きがい

取組事例 13

手作りおもちゃボランティア 三びきのこぶた

実施主体(団体)	手作りおもちゃボランティア 三びきのこぶた
メンバー(対象)	手芸が得意な主婦を中心としたボランティア 8名
活動実績	平成元年に前身のボランティアを設立 年 20 回程度活動
主な活動内容	平成元年に町社協のボランティア講座をきっかけとしておもちゃ図書館ボランティアを設立。平成 8 年 4 月より、手作りおもちゃに専念したボランティアを設立

三びきのこぶたは、市販のおもちゃが適さない障害児のために、危険の少ないフェルト素材を使用した手作りおもちゃを貸し出したのをきっかけとして活動を開始しました。

これまで作った手作りおもちゃは数知れず、子育て支援センターや各種イベント等で目にすることが出来ます。

例えば、全盲の児童のために、布を使用してパラシュートのようなかたちをした風を感じてもらう手作りおもちゃを作ったこともあります。

作り手の思いと愛情がたっぷりと詰まった、世界に一つだけの手作りおもちゃの製作活動を続けています。



手作りおもちゃの製作



出来上がった手作りおもちゃ

つなぎ・ささえ・いきる

○つなぎ - 連携(手段)

- ・町社協のボランティア講座をきっかけとした活動の連携
- ・子育て支援センターやまつぼっくり広場に作品を提供

○ささえ - 支援(手段)

- ・障害を持つ子どもたちを支援
- ・すまいる広場やまつぼっくり広場の活動を支援

○いきる - 健康(目的)

- ・作り手の思いが感じられるおもちゃに触れることによる愛情
- ・子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべて手作りおもちゃを作成することによる生きがい



お知らせ

2月の納税 (納期限3月2日)

今月は、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の第8期で、納期限は3月2日(月)です。

納期限まで納付されない場合、督促手数料および延滞金加算されます。

*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

軽自動車の手続き



軽自動車税は、4月1日時点で軽自動車の定置場のある市町村にて、所有者の方に課税されます。廃車等をする予定の方は早めに手続きをしてください。また、県外で手続きを行った場合、市町村への通知がない場合がありますので、七ヶ浜町役場税務課住民税係までご連絡ください。

*各軽自動車の手続きについてお問い合わせ先

● 原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車については、七ヶ浜町役場税務課住民税係まで

● 軽二輪(126~250cc以下)・軽三輪・軽四輪については、宮城県軽自動車協会まで
☎ 6033

● 二輪の小型自動車(251cc以上)については、東北運輸局宮城運輸支局まで
☎ 2517

給与所得者の特別徴収(給与天引き)を推進しています

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

「特別徴収」とは、地方税法の規定により、給与支払者が「特別徴収義務者」

として市町村から指定を受け、従業員の方の住民税(個人の県民税および町民税)を毎月の給与から引き去り(天引き)により代わって納入していただくものです。

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

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

令和2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

税理士による無料税金相談

東北税理士会塩釜支部では、「税理士記念日」にちなみ、次のとおり税理士による無料の税金相談を行います。

所得税や相続税・贈与税など、税の専門家が無料で相談に応じます。

● とき 2月22日(土) 受付時間

午前10時~午後3時

● ところ 塩釜市公民館 2階第一・二会議室(塩釜市東玉川町9-1)

*お問い合わせは、東北税理士会塩釜支部まで
☎ 090-4635-8733

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) 鎌田 陽子(花)
引地 淑子(笹) 原田 武(要)
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 2月4日(火)、3月10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 3月12日(木)
午後1時30分~4時30分(1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 ☎ 7436

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 2月6日、13日、20日、27日
3月5日、12日、19日、26日
午前9時~午後4時

身体障害者相談

お問い合わせは産業課まで ☎ 7443

障害者の悩みや社会保障制度の相談

● 相談委員

鈴木 安彦(東) ☎ 0104
安部 君夫(汐) ☎ 03052
伊藤 政治(笹) ☎ 0876

知的障害者相談

高橋 洋子(汐南) ☎ 2351

確定申告

確定申告書作成会場

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 2月17日（月）～3月16日（月）（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なるべく早めにお越しください。

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、まず「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30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「お知らせはがき」又は「お知らせ通知書」を送付となります。相談の際に持参をお願いいたします。

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。

ID・パスワード方式

マイナンバーカードを取得されている方はパソコン等から、マイナンバーカードを取得されていない方はご本人が身分証明書で税務署職員による本人確認の上発行されたID・パスワードによりスマホ等から申告書等の作成・送信ができます。

なお、申告書等をデータ送信後メッセージボックスから確認するためには、電子証明書（マイナンバーカード）等が必要となります。※ID・パスワード方式は暫定的な対応となります。

※お問い合わせは、塩釜税務署まで

☎2151

町税の納め忘れはありませんか

2019年度町税の納期限が過ぎました。納付書をもう一度確認し、お早めに納付してください。納期限が過ぎて一定期間を経過しても未納が続きますと、本税に加えて督促手数料と延滞金も納付していただくことになりますのでご注意ください。

※お問い合わせは、町税等徴収特別対策室まで

☎7453

ジェネリック医薬品（後発医薬品）をご存知ですか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬

品のことです。

【ポイント1】

先発医薬品より安価で、経済的です。●患者さんの自己負担の軽減、医療保険財政の改善につながります。

※価格は品目ごとに様々ですが、先発医薬品の半額以下の薬もあります。

【ポイント2】

効き目や安全性は、先発医薬品と同等です。

●国では、後発医薬品が先発医薬品と同レベルの品質・有効性・安全性を有するかどうかについて欧米と同様の基準で審査を行っています。

※薬の形、色や味は、先発医薬品と異なる場合があります。

【ポイント3】

ジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替える場合は？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は一般の薬局で購入できる市販薬ではなく、処方せんが必要となります。希望される場合は医師・薬剤師にご相談ください。

※お問い合わせは、町民課国保年金係まで

☎7446

確定申告の際は「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」等の添付をお忘れなく！

国民年金保険料は、ご本人だけでなく、ご家族の分など納付した保険料全額が所得税・市区町村民税の社会保険料控除の対象となります。申告する際に、日本年金機構から送付された「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や領収証が必ず必要となります。

公共機関等電話番号

役場代表番号 ☎357-2111
議会事務局 ☎357-7435
総務課 ☎357-7436
防災対策室 ☎357-7437
財政課（財政係） ☎357-2115
（管財係） ☎357-7438
政策課 ☎357-2117
復興推進課（復興推進係） ☎357-7439
（復興土地開発係） ☎357-7455
教育総務課 ☎357-7440
建設課（管理係） ☎357-7441
（建設係） ☎357-7442

産業課（水産商工係） ☎357-7443
（農政係） ☎357-7444
町民課（戸籍住民係） ☎357-7445
（国保年金係） ☎357-7446
地域包括支援センター ☎357-7447
健康増進課（高齢者福祉係） ☎357-7448
（保健指導係） ☎357-7448
地域福祉課 ☎357-7449
会計課 ☎357-7450
税務課（固定資産税係） ☎357-7451
（住民税係） ☎357-7452

町税等徴収特別対策室 ☎357-7453
環境生活課 ☎357-7454
子育て支援センター ☎362-7731
水道事業所（上水道係） ☎357-7456
（下水道係） ☎357-7457
（施設係） ☎357-7458
生涯学習センター ☎357-3302
老人福祉センター（浜風） ☎357-4976
歴史資料館 ☎365-5567
七ヶ浜国際村 ☎357-5931
アクアリーナ ☎357-7890

観光交流センター ☎766-8205
アクアゆめクラブ ☎357-7920
町民プール ☎357-5031
給食センター ☎361-5911
遠山保育所 ☎366-0444
まつぼっくり広場 ☎366-6141
あさひ園 ☎357-4796
社会福祉協議会 ☎349-7781
シルバー人材センター ☎357-6039
七ヶ浜交番 ☎357-2216
七ヶ浜消防署 ☎357-4349
防災無線確認番号 ☎349-6016

※お電話をお掛けになる際は、掛け間違いのないようお願いします。

国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一の場合にも心強い味方になります。保険料は納め忘れないようにしましょう。

*お問い合わせは、仙台東年金事務所まで
☎ 6111

表彰おめでとございます

第30回東北地方更生保護大会及び第67回宮城県更生保護大会（11月26日（火）、仙台国際センター）において、更生保護事業に功績のあった次の方々に表彰状等が贈られました。

●東北地方更生保護委員会委員長表彰
赤間 正雄さん



●東北地方更生保護女性連盟会長表彰
星 勝子さん



●宮城県保護司会連合会会長表彰
稲妻 とし江さん



佐藤 衛さん



●宮城県更生保護女性連盟会長表彰
赤間 春江さん



鈴木 悦子さん



阿部 純子さん



●更生保護法人宮城県更生保護協合理事長表彰
大友 豊雄さん



●更生保護法人宮城県更生保護協合理事長感謝状

渡辺 久美さん



伊丹 美恵子さん



土井 義子さん



米 清江さん



鈴木 京子さん



*お問い合わせは、地域福祉課まで

☎ 7449

東日本大震災追悼式のご案内

東日本大震災より9年が過ぎようとしております。お亡くなりになった皆様のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様、そのご家族の皆様に対しまして、心よりお見舞いを申し上げます。

この度、大震災によりお亡くなりになられました皆様を追悼するため、次のとおり追悼式を行います。

●とき 3月11日（水）

午後2時45分から

●ところ 七ヶ浜国際村ホール

●追悼の対象となる方

- ・町内外で被災し亡くなられた町民の方
- ・町内で被災し亡くなられた町民以外の方
- ・行方不明の方

※一般の方の参列も可能です。



お問い合わせは、総務課まで

☎ 7436

国民年金保険料の納付には、口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用になります。

口座振替をご利用いただくと、金融機関に行く手間と時間が省けます。

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。口座振替での6か月前納（4～9月分）、1年度前納、2年度前納する場合には2月末日まで、6か月前納（10～3月分）は8月末日までにお申込が必要になります。

口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。申込の際は、年金事務所や金融機関または町民課国保年金係備え付けの申出書に必要事項を記入して、口座振替を希望される金融機関等の窓口提出してください。

＊お問い合わせは、仙台東年金事務所
まで ☎6111

令和元年度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

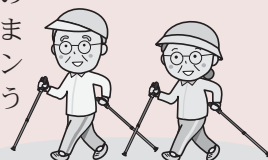
●実施日・受付日（要予約）

・2月5日（水）、19日（水）、3月11日（水）、25日（水）
・午前9時30分～11時30分

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。また、遠山地区ではポ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～正午

各地区介護予防教室 2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
菖）花菖蒲の会	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）	花湊浜地区避難所
吉）さくらの会	3日、17日（月）	吉田浜公民分館
代）元気よがさきの会	12日、26日（水）	代ヶ崎浜地区避難所
東）すこやか明神会	5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	3日、10日、17日（月）	遠山地区避難所
要・御）さわやかにぎにぎクラブ	3日、10日、17日（月）	要害・御林地区避難所
境）浜楽会	4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、21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、20日、27日（木）	笹山地区避難所

お問い合わせは、健康増進課高齢者福祉係
地域包括支援センターまで ☎357-7447

●予約受付日・時間

・平日午前8時30分～午後5時15分（祝祭日除く）
・検査実施日の前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4日（火）、5日（水）午後1時30分～4時30分（事前予約制となっております）

●ところ 塩釜保健所 塩竈市北浜4丁目8-15

＊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 2月27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 塩釜保健所 塩竈市北浜4丁目8-15

＊お問い合わせは、塩釜保健所母子・障害第二班まで ☎3153

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 2月12日（水）及び26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

子育て支援センターだより

◆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。お母さんたちも自己研磨にいかがですか。参加は0歳児からOKです。

- と き 2月3日(月)、17日(月)
午前10時30分～11時30分
- ※時間内であればフリーで参加できます。

◆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 2月6日(木)午前10時～11時
- ところ 遠山保育所内かきのみ組集合

◆アロマの部屋◆

香りあそび、アロマクラフト、ハンドマッサージなど、好きな香りに包まれて癒しのひと時を。香りのしおりのプレゼントがあります。

- と き 2月17日(月)午前10時30分～正午

◆家庭教育セミナー＆子育て座談会◆

子育てについて、お茶しながら、みんなで語り合い、振り返りましょう。気持ちがりセットできたり、新しい発見があるかもしれませんよ。お母さんはもちろん、おばあちゃんの参加も大歓迎。託児もあるので気軽に参加ください。

- と き 2月18日(火)午前10時～11時30分

◆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 2月19日(水)午前10時～11時

◆あそぼ・あそぼ◆

「お雛様作り」です。親子で手作りしたお雛さまで女の子の節句をお祝いしませんか。

- と き 2月21日(金)午前10時～11時

◆つかってくだサイクル◆

お家で眠っている子ども服を持ち寄り、交換し合う会です。

- と き 2月26日(水)午前10時～正午

◆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ください。

◆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ください。

- と き 平日午前9時～午後5時
- ※都合により変更する場合があります。

◆一時保育の案内◆

遠山保育所内かきのみ組で1歳以上就学前児童の一時保育を行っております。急用等でお子さんの保育に困った時、ママのリフレッシュの時などにご利用してください。詳しくは子育て支援センターまでお問い合わせください。

子育てヒント帳



子育ての常識 昔と今

今回は、孫育てをしているおじいちゃん、おばあちゃんへの子育てヒント帳です。

①戸外あそび

「子どもは元気に外遊び」とはいうものの、紫外線量が多くなってきている現代は、直射日光をあびることによる弊害がでてきているので、外遊びをする時には、いろいろな配慮が必要となっています。日差しが強い時期や時間帯を避けることや、長袖や帽子で皮膚を守る、日焼け止めクリームを塗るなどの日焼け防止対策をしっかりとしましょう。

②抱っこ

抱っこばかりしているから、子どもは泣いて抱っこを求める、いわゆる「抱き癖」は、大人がつけた悪い習慣としてとらえることがありますが、それは間違いです。赤ちゃんにとって抱っこ(スキンシップ)はとても大切で、抱っこすることで赤ちゃんの心が満たされ、情緒が安定します。その結果、むやみに抱っこを要求し泣くことは少なくなります。赤ちゃんが満足するまでたくさん抱っこしてあげましょう。

③湯冷まし

お風呂上りの湯冷ましは、特に必要ありません。余計な水分は赤ちゃんの体に負担がかかります。水分補強はミルクで十分です。

④うつぶせ寝

乳幼児突然死症候群から赤ちゃんを守るために、うつぶせ寝はさけ、できるだけ仰向けにして寝かせるようにしましょう。

時代と共に子育ての常識も変わっていきますが、子育ての根本は愛情で、それは今も昔も変わりません。おじいちゃん、おばあちゃんのやさしさ、あったかさは、おじいちゃん、おばあちゃんにしかあげられない特別なもので、心の栄養です。これからも、お孫さんにたくさんの愛情を注ぎ、孫育て頑張ってください。

はたちの献血キャンペーン 「誰かを思う 誰かを救う。は たちの献血」

はたちの献血キャンペーンが2月29日(土)まで実施されています。このキャンペーンは、献血者が減少しがちな冬期に安全な血液製剤を安定的に確保するために新たに成人式を迎える「はたち」の方を中心に献血に関する理解と協力を求め、献血運動を全国で盛り上げることを目的に行っています。

積極的な献血へのご協力、お待ちしております。

※お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで
☎357 7448

乳がん検診

令和元年11月より実施している町の乳がん検診受診者のうち、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ので受診されていない方はお早めに受診してください。

なお、視触診を受けずにマンモグラフィ撮影のみの受診者の方については、撮影実費分として3,960円(税別)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
☎357 7448

「家族会カフェ」

七ヶ浜町介護者家族の会では、介護をしているご家族の方や介護を経験なさった方が、お茶を飲みながら話しかえる場を設けました。いろいろな楽しくお話しませんか？

是非お気軽にご参加ください!!

●とき 2月12日(水) 午後1時30分～3時30分

●ところ 七ヶ浜町老人福祉センター「浜風」内「元気茶屋」

●内容 交流会へ楽しくお話ししましょう!!

●参加費 無料

※お問い合わせは、健康増進課高齢者福祉係 地域包括支援センターまで
☎357 7447

七ヶ浜町生活支援体制整備事業「七ヶ浜町お宝発表会」を開催

七ヶ浜町には多くの支え合い活動があります。日頃当たり前に思っている地域のつながりや身近な活動こそ地域の大切な宝物です。その地域の活動(宝物)についての発表会を下記のとおり開催いたします。自分たちの住む地区や他の地区の活動を知り、その大切さを再認識しませんか。お友達やご近所の方と一緒にお気軽にご参加ください。

●とき 2月11日(火・祝) 午前10時～正午

風しんの抗体検査及び予防接種

●内容

七ヶ浜町では、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までの間に生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種を無料で受けられるクーポン券を3月に送付しますので、受検いただきますようお願いいたします。

※受検の際は、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード)及びクーポン券を健診会場または医療機関にご持参ください。



●現在クーポン券をお持ちの方

本年度に発行したクーポン券(昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性)の有効期限は、「令和2年3月31日まで」と記載されていますが、有効期限を「令和3年3月31日まで」に延長しますので、現在お手元にお持ちのクーポン券をご利用ください。

なお、紛失等により、クーポン券がお手元ない場合には、健康増進課保健指導係まで連絡してください。

お問い合わせは、
健康増進課保健指導係まで ☎357-7448

●ところ 七ヶ浜町中央公民館 2階 大会議室

●内容 町内にある「お宝(地域活動)」の発表

●申込 2月7日(金)まで左記問い合わせ先電話もしくは窓口まで直接お申し込みください。

※お問い合わせは、健康増進課高齢者福祉係

または七ヶ浜町社会福祉協議会まで
☎357 7447
☎349 7781

献血にご協力ください

生涯学習フェスティバルの開催に併せて、献血を実施します。

●とき・ところ 3月1日(日) ①生涯学習センター 午前9時30分～正午

②七十七銀行七ヶ浜支店駐車場 午後1時30分～午後4時

●対象 18歳以上の方で400ccの献血のできる方、男性は17歳も可

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

※お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで
☎357 7448

「みやぎ介護人材を育む取組 宣言認証制度」

『みやぎ介護人材を育む取組宣言認

証制度』は、介護職員の育成や、働きやすい環境づくりの仕組みを整えている介護事業所が宣言し、宮城県や介護関係団体で組織する『宮城県介護人材確保協議会』が認証する制度です。

また、令和元年度はみやぎ介護人材を育む取組宣言証制度の第2段階が始まり、介護事業所の人材育成や働きやすさの取組をより一層見える化できるようにしました。

介護について興味がある皆様（介護の仕事や利用する介護事業所を探している方など）は、是非この情報を御活用ください。

宣言・認証事業所は、『みやぎ介護人材を育む取組宣言証制度』のホームページで公表しています。

<https://www.miyagi-kaigo.jinzai.jp/>

●認証制度マーク見本

【宣言事業所マーク】



【第1段階認証事業所マーク】



【第2段階認証事業所マーク】



＊お問い合わせは、みやぎ介護人材を育む取組宣言証制度事務局

または、宮城県保健福祉部長寿社会政策課運営指導班まで
☎ 8565
☎ 2556

ヘルプマークを お配りしております

「ヘルプマーク」は、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病のある方など、外見からは分かりにくい困難を抱える方への支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることが出来るマークです。マークにはストラップが付いていますので、カバンなどに付けることが出来ます。障害者手帳等の提示は不要で、地域福祉課の窓口で配布しています。



＊お問い合わせは、地域福祉課まで

☎ 7449

油断大敵！水道を寒さから守 りましょう

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、蛇口が凍って破損したり水が出なくな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ことやむき出しの水道管に保温材を巻くなど、十分に注意しましょう。また、積雪時は、メーターボックスの位置が分からなくなりますので、除雪のご協力をお願いします。

＊お問い合わせは、水道事業所上水道係まで
☎ 7456

令和2年4月から留守家庭児童保育館の管理運営者が変わります

留守家庭児童保育館は令和2年4月より「放課後児童クラブ」に名称が変わり、管理運営は「シダックス大新東ヒューマンサービス(株)」が行います。

	令和2年3月31日まで	令和2年4月1日から
名 称	はまぎく児童保育館 さくら児童保育館 まつかぜ児童保育館	はまぎく放課後児童クラブ さくら放課後児童クラブ まつかぜ放課後児童クラブ
開所時間	平日 授業終了後～午後6時30分	変更なし
	土曜日、学校休業日 (長期休みなど) 午前8時～午後6時30分	変更なし
使用料金	月額2,500円	変更なし
申請、使用中止等 受付場所	子育て支援センター	役場本庁舎担当課

Q. 来年度から何が変わるの？

A. 名称が変わります。(例：はまぎく児童保育館→はまぎく放課後児童クラブ)

Q. 使用料などはどうなるの？

A. 使用料や使用時間は変わりません。
使用料は月額2,500円です。別途、保護者会費(おやつ代)が必要です(納付方法も変わりません)。

Q. サービス内容は変わるの？

A. 基本的には変わりません。

Q. 申込先は？

A. 役場本庁舎担当課で受付します。

お問い合わせは、子育て支援センターまで ☎362-7731

テレビ映像に影響

2月20日(木)(予定)以降から携帯電話の新しい電波利用開始に伴い、町内の一部地域の世帯において、テレビ映像に影響が出るおそれがあります。影響が出るおそれのある世帯にはチラシを配布しておりますので、ご確認ください。

万が一、2月20日以降にテレビ映像に影響が出た場合は、(一社)700MHz(メガヘルツ)利用推進協会が回復作業を実施いたしますので、コールセンターまでご連絡をお願いします。回復作業には費用は一切発生しません。

*お問い合わせは、700MHz(メガヘルツ)テレビ受信障害対策コールセンター(受付時間 午前9時〜午後10時(年中無休))まで
☎0120・700・012

春の火災予防運動が実施されます!

家庭や職場ではストーブ等の暖房器具を使用する機会が多く、空気が乾燥し火災が発生しやすいので、火の用心に心がけましょう。



■住宅用火災警報器の設置・維持管理を!

住宅用火災警報器は火災を早期に発見しあなたと家族の大切な命、財産を守るものです。

●設置場所は全ての寝室(子供部屋含む)・台所・階段(2階以上に寝室

がある場合)です。

●性能維持のため、ほこりなどを掃除しましょう。

●ボタンを押すか、ひもをひいて定期的な点検をしましょう。

●取扱説明書等により本体の交換時期を確認しましょう。

住宅用火災警報器の寿命はおおむね10年です。

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感じしなくなることがあります。

■住宅防火命を守る7つのポイント

●3つの習慣

- ・寝たばこは絶対にやめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

●4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所との協力体制をつくる。

消防署では随時、町内会や事業所等を訪れ防災訓練や防火防災に関する防火座談会を実施しています。お気軽にお申込ください。

*お問い合わせは、消防本部予防課指導係
☎3571617
または、七ヶ浜消防署まで
☎3574349

環境教育講演会の開催

しちがはま環境大賞表彰式の開催に合わせて、海洋ごみなど身近な環境問題について考える講演会を実施いたします。小さなお子さんでも楽しめる内容ですので、ご家族お誘い合わせの上ご来場ください。

●とき 2月22日(土)午前9時〜

●ところ 生涯学習センター大会議室

●講師 環境系学生団体 海辺のたからもの 代表 畠山 紳悟(はたけやま しんご)氏

※環境教育講演会はストッパ温暖化センターみやぎの協賛で行っています。

*お問い合わせは、環境生活課まで
☎3577454

マナーを守ってペットを飼いましょう

町に犬や猫についての苦情が多く寄せられます。そのほとんどが、近隣の方からの飼い方についての苦情です。マナーを守り、トラブル等を起こさないように心がけましょう。

●犬の正しい飼い方

散歩や公園等で運動させる際は必ずリードを付けましょう。また、マーキングをした場合は水で流し、フンをした場合は必ず持ち帰りましょう。

●猫の正しい飼い方

猫は室内飼育が基本です。ただし、室内でただ飼うだけでは猫も肉体的、心理的にストレスを感じてしまいます。そのため、上下運動や、リ

住宅復興支援制度による補助金の申請受付が残り一年となりました

東日本大震災により町内で被災し、町内に再建される方を対象とした住宅復興支援制度を設けております。申請受付は令和3年1月29日までとなりますのでご注意ください。

申請される方は、復興推進課までご相談ください。

※申請に必要な書類等があります。

※災害危険区域内で再建された方は対象となりません。

※①は津波浸水区域で再建される方が対象となります。

※②③④は全壊、大規模半壊、半壊(撤去)の方が対象となります。

※③④はどちらか一つの申請となります。

①嵩上げ補助(上限: 400万円)

住宅地の嵩上げ、ブロック塀等の工事費用の1/2を補助

②移転費用補助(上限: 78万円)

引越し代等に係る費用を補助

③利子補給補助(上限: 住宅・土地500万円、住宅のみ400万円)

借入金(住宅ローン)の利子相当額を補助

④住宅再建補助(上限: 150万円)

住宅再建(建設・購入)に係る費用の1/2を補助

お問い合わせは、復興推進課復興推進係まで ☎357-7439

ラックスできる場所を用意しましょう。

＊お問い合わせは、環境生活課まで

☎ 357 7454

住宅再建支援事業（二重ローン対策）

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

＊お問い合わせは、宮城県土木部住宅課まで

☎ 3256

民有地の樹木枝の剪定・雑草の除去

所有（管理）している土地から樹木の枝や雑草が道路敷地に張り出していないか？

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

＊お問い合わせは、建設課まで

☎ 357 7441

東京2020オリンピック聖火リレーコースの公表

■東京2020オリンピック聖火リレー セケ浜町内コース図



■セケ浜町からは2名の聖火ランナーが決定されました■



渡邊芳光さん
（吉田浜）



若松昭子さん
（境山）

12月に公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が東京2020オリンピック聖火リレーのコースを公表しました。

セケ浜町では6月21日(日)にセケ浜国際村を出発して葛蒲田浜地区町営住宅まで約2.4kmのコースを聖火ランナーがリレーします。

当日は沿道で聖火ランナーを応援し、聖火リレーを盛り上げましょう。



組織委員会のホームページでも確認できます。

アドレス：https://tokyo2020.org/jp/special/torch/olympic/map/detail/40_miyagi.html

※走行時間及び交通規制などの詳細は後日、広報紙や町ホームページでお知らせいたします。

お問い合わせは、生涯学習課まで ☎ 357-3302

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

☎357-7441

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てみませんか?

●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(塩竈市字伊保石2番98)

●配布日時 毎週水曜日・金曜日(祝日を除く)午後3時~4時30分

●配布数量 一世帯につき5袋まで

●配布手続 配布日当日(午前8時30分から)に電話での予約が必要ですが、※放射能検査を定期的に実施しております。

*お問い合わせは、塩釜地区消防事務組合環境課まで ☎353-2777

みやぎ青年婚活サポートセンター「ジョイフルふれあいパーティー」

結婚を考えている男女が一堂に会し、会話を中心に楽しく過ごします。

●とき 3月15日(日) 午後1時~4時30分(予定)

●ところ エスポールみやぎ(宮城県青年会館)

●参加条件 男性40~49歳、女性35~49歳

●参加費 男女共に2,500円

●申込締切 3月5日(木)(定員各25名)

*お申し込み、お問い合わせは、みやぎ青年婚活サポートセンター(宮城県青年会館内)まで

☎293-4638
FAX 293-4649

「海ノ民話のまちプロジェクト」アニメ上映会・ワークショップ

「海ノ民話のまちプロジェクト」は、日本財団が推進する「海と日本プロ

町民バス「ぐるりんこ」定期券(フリーパス)を販売しています

町民バス「ぐるりんこ」は、どこから乗っても降りても同一料金のフリーパス方式の定期券を発行しています。

●定期券(フリーパス)料金(税込)

区分	3か月	1か月
大人	19,700円	7,300円
学生	16,500円	6,100円

学生の定義(次に当てはまる方)

- 1) 中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び専門学校(学校教育法第一条に規定する学校)
- 2) 通信制の高校・大学、専修学校、そのほか町が認める各種学校

●定期券利用上の注意

- ①定期券の期間は、1か月定期と3か月定期の2種類あります。なお、期間の設定は、購入日からの期間ではなく、予め設定された期間となりますので、ご了承ください。詳しくは、(株)ジャパン交通にお問い合わせください。
- ②学生の定期券購入の際は、学生証の提示をお願いします。
- ③定期券は、本人限り利用できます。第三者への貸し出しによる利用はできません。
- ④身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳(写真添付のあるもの)の交付を受けている方は、定期券の額の半額となります。(株)ジャパン交通のみの販売取扱いとなりますので、予め電話にてお問い合わせください。

●定期券販売場所

定期券は、ぐるりんこ車内のほか、(株)ジャパン交通で販売します。

●その他

町民バス「ぐるりんこ」では、定期券のほか、利用回数券5,000円券(5,500円分)と3,000円券(3,250円分)の割増付利用回数券も販売しています。バス車内でお買い求めいただけます。

※詳しくは、(株)ジャパン交通(塩竈市新浜町1-15-24)まで TEL 022-366-2511



お問い合わせは、政策課まちづくり推進係まで ☎357-2117

「ジェクト」の一環として実施しているもので、海にまつわる民話を発掘し、ストーリーとその民話に込められた「思い」「警鐘」「教訓」を、アニメ等の映像表現で、次の世代を担う子供たちへと語り継いでいきます。この度、アニメ化されることになった、花洲浜に伝わる民話「大根明神のアワビ祭り」の上映会とフィールドワークを開催します。

●とき 【上映会】2月29日（土）午前11時～正午、【フィールドワーク】2月29日（土）午後1時～

●ところ 【上映会】生涯学習センター 集会室A・B、【フィールドワーク】生涯学習センター入口前集合バスにて移動・見学

●対象・募集人数 【上映会】50名（予定）、【フィールドワーク】小学1～6年生 20名（予定）

●参加費 無料

●内容 【上映会】昨年度製作した5つ民話と「大根明神のアワビ祭り」のアニメ上映、民話「大根明神のアワビ祭り」に関する解説、【フィールドワーク見学先】鼻節神社・大根明神（花洲浜）など（予定）

●申込方法 上映会は事前申込みの必要はありません。当日会場に直接お越しください。フィールドワークは左記の申込先に2月17日（月）までにお申し込みください。

＊お申し込み、お問い合わせは、「七ヶ浜町・海ノ民話のまち実行委員会」事務局 東北放送東京支社内（平日午前10時～午後5時）まで

☎03・3543・5621

【専用申込アドレス】

umi@tbc-sendai.co.jp

就学援助費の入学前支給

令和2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

☎357440

奨学資金の貸付

町では、学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、大学に在籍し、経済的理由により就学が困難な方に対し奨学資金の貸し付けを行っております。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

☎357440

工事前に文化財の確認をお願いします

町内で建物の新築や建替えなどの現状を変える工事を計画されている方は、計画地が埋蔵文化財（遺跡や貝塚）、特別名勝松島の指定地内であるかどうかの確認が事前に必要です。

工事計画地がこれらの指定地内である場合は、事前に文化財関係の申請

手続きや現地調査などが必要になります。申請手続きには1か月以上要する場合もありますので、お早めに歴史資料館へご相談ください。

＊お問い合わせは、歴史資料館（月曜休館）まで

☎3655567



「おとなの食育教室」参加者募集！

おとなの食育教室を開催します。生活の基本であり楽しみでもある食事。＼知って得する＼技を使った料理を一緒に作りませんか？いつものおかずをもっと楽においしく作ってみましょう。

体にお得な健康ワンポイントもあります。ぜひ、ご参加ください。

●とき 2月21日（金）午前9時30分～午後1時

●ところ 中央公民館・調理室

●参加費 500円

●申込締切 2月14日（金）午後5時

＊お申し込み、お問い合わせは、健康増進課保健指導係まで

☎357448

放送大学4月生募集

放送大学では2020年度第1学

期（4月入学）の学生を募集中です。放送大学はテレビ・ラジオの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で約9万人の幅広い世代、職業の方が学んでいます。

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

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

●出願期間は、第1回は2月29日まで。第2回は3月17日まで。

＊お問い合わせは、放送大学宮城学習センターまで

☎240651

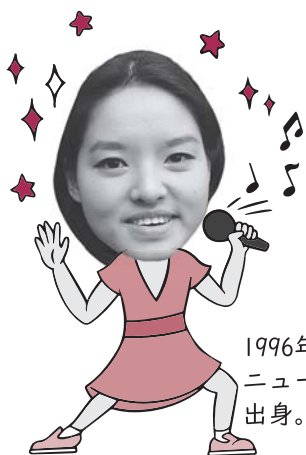
東日本大震災による被災情報（令和2年1月1日現在）

- 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

☎3574437



Tiffany & Santiago's

CULTURE CORNER

English Day Camp



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

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

ティファニー: 3月28日(土)は何の日でしょう?

サンティ: えっ!? 日本で? アメリカで? 何か特別なホリデーだったっけ?

ティファニー: 仕事の話よ、サンちゃん!

サンティ: 年度末だから、スペシャルなお弁当が出るんだよね?

ティファニー: だめだこりゃ。3/28は、私たちが企画する「English Day Camp」の日だよ!

サンティ: そうそう! 今年も、楽しい企画盛りだくさんでお待ちしていますね!

ティファニー: 現小学6年生から中学3年生までが対象です! ぜひ参加してくださいね!

★ English Day Camp を開催します! ★

現小学6年生～中学3年生までを対象としたイングリッシュデイキャンプを開催します! 国際交流員のサンティ、ティファニー、外国語指導助手のルシアナ及びナサニエル先生が楽しいイベントを用意して、皆さんをお待ちしています。

- と き 3月28日(土) 午前10時～午後4時
- と ころ 七ヶ浜国際村
- 定 員 30名
- 対 象 者 小学6年生及び中学1～3年生の方
(令和2年4月2日現在で中学1～3年生及び高校1年生の方)
- 参 加 費 1,500円(昼食代、保険代)
- 持 ち 物 参加費、保険証のコピー、筆記用具
- 内 容 海外のゲームや海外との文化の違いなどを講師が紹介します。詳しくは、2月に小学校及び中学校で募集チラシ兼申込書を配布いたしますので、そちらをご覧ください。
- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、国際村までお申し込みください。

英語が話せなくても大丈夫!
いっしょに楽しみましょ～!!



★ 国際交流員とあそぼう! 英語で Dancing! ★

国際村のサンティとティファニーが、子どもたちとふれあい、英語の歌を歌ったり、ダンスをしたりして、子どもたちの英語耳を育てます。予約制ではありませんので、気軽に遊びにきてね!

- と き 2月3日(月)、17日(月)、3月2日(月) 午前10時30分～11時30分 ※毎月第1,3月曜日
- と ころ 子育て支援センター ●参 加 費 無 料
- 内 容 プロジェクターで映像を壁に映し、みんないっしょに Shark song, Hokey Pokey など有名な海外の歌やダンスをします。自由時間は、サンティとティファニーと思いつき遊びよう! 保護者の方も「お風呂に入りましょう」「ご飯を食べましょう」などの日常会話を気軽に聞いてみてください。
- 対象年齢 0～3歳児を主な対象としますが、お兄ちゃん、お姉ちゃんの参加も大歓迎です!

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。
※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
2/4	母子健康手帳交付	母子健康センター	9:30～10:30	妊娠届とマイナンバーが確認できるもの(注1)をお持ちください。
12	2歳6か月児歯科健康診査	"	9:15～9:30	H29.7.1～8.31生まれのお子さん。
20	1歳6か月児健康診査	"	12:15～12:30	H30.6.20～8.20生まれのお子さん。
25	母子健康手帳交付	"	9:30～10:30	妊娠届とマイナンバーが確認できるもの(注1)をお持ちください。
	すこやか健康相談(マタニティヘルプ)	"	10:30～11:30	母子健康手帳をお持ちください。
3/10	母子健康手帳交付	"	9:30～10:30	妊娠届とマイナンバーが確認できるもの(注1)をお持ちください。
11	1歳児健康相談	"	9:15～9:30	H31.1.1～2.28生まれのお子さん。
12	乳児健康診査	"	12:15～12:30	R1.10.10～12.12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。

「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 2月23日(日) 午前8時～正午
- ところ 花洲浜多目的広場



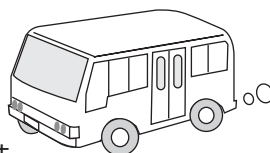
お問い合わせは、七の市実行委員会まで
☎ 070-5099-7337

老人福祉センター

浜風

利用者

バス送迎



開館時間 午前9時～午後4時

入浴時間 午前10時～正午

※土・日・祝日と休館日は入浴できません。

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日休館)

持参する物 浴用タオル、昼食

◆バス時刻表(休館日を除く火～金に送迎を行います)

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

お問い合わせは、老人福祉センター「浜風」まで ☎357-4976

飼えなくなった犬や猫の相談

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



※お問い合わせは、塩釜保健所まで ☎363-5505

七ヶ浜消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器は、消防法で設置が義務付けられています。

実際に火災が起きた時に備え、設置・点検をお願いします。



お問い合わせは、七ヶ浜消防署まで ☎357-4349

休日の救急歯科 受付／午前9時～午後3時

2/2 成沢歯科医院	多賀城市新田字後12-12	☎ 389-1015
9 ホワイト歯科クリニック	多賀城市伝上山4-8-20	☎ 367-6151
11 おひさまにこにこ歯科医院	利府町利府字新館2-7	☎ 356-0871
16 引地歯科医院	塩竈市藤倉2-3-11	☎ 367-1774
23 藤原歯科	多賀城市伝上山2-31-45	☎ 366-4481
3/1 サンフィッシュ・ミウラ歯科	多賀城市下馬3-21-18	☎ 366-6060
8 うじいえ歯科医院	七ヶ浜町湊浜字入生田90-4	☎ 357-1727
15 あいざわ歯科クリニック	利府町利府字新屋田前22 イオン利府2F	☎ 767-5650
20 皆川歯科医院	塩竈市本町8-2	☎ 366-2385
22 はぎわら歯科医院	多賀城市町前3-1-17	☎ 366-6400

1月1日現在の人口(前月比) ※外国人含む

世帯数	6,730 (-4)	転入	43
男	9,330 (-4)	転出	53
女	9,386 (-13)	出生	8
計	18,716 (-17)	死亡	15

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

第24回七ヶ浜町生涯学習フェスティバル開催

見つけてみませんか？新しい自分！生涯学習センターで活躍するサークル・講座の皆さんが日々の成果を発表します。この機会に、すばらしい展示作品や練習を重ねてきた舞台、ダンスを是非ご覧ください。興味のある方は一緒に活動してみませんか？きっと新しい自分が見つかるはずです。

■展示発表の部■

- と き 2月29日（土）午前10時～午後3時
3月1日（日）午前10時～午後3時

- ところ 生涯学習センター

【内容】手編み、ガーデニング、プリザーブドフラワー、ハーバリウム、押し花、パッチワーク、陶芸、ちぎり絵、盆栽、洋服リメイク、スタンドグラス、書道など

【体験コーナー、特別コーナー】

	体験コーナー	特別コーナー
29日	洋服リメイク体験、ちぎり絵体験、麻雀体験	リサイクル本・雑誌の無料配布、軽食販売、茶席、きずなハウスの紹介
1日	プラ板体験	J・L「ピーターパン」脱出ゲーム体験
29日	きもの着付体験	たいやき販売、和菓子、献血

■ダンス発表■

- と き 2月29日（土）午後1時～3時

- ところ 生涯学習センター『第4研修室』
様々なダンスで初心者の方のご来場も大歓迎！

■舞台発表の部■

- と き 3月1日（日）午前10時30分～午後3時

- ところ 生涯学習センター『大会議室』

舞台発表プログラム	
1	大正琴 琴音会
2	楽団トロイカ
3	女声合唱団“和ぐ”
4	コールミュージット
5	太極拳 心静&シルクロード
6	朗読サークル きずな
7	カラオケサークルさくら
8	ナツメロ&ヒットソング愛好会「絆」
9	WINGS☆チア
10	あねっこだーず&ひよっこ
11	カブラ・オ・ハワイ マルヒアカイ&ハウオリ

力が入った舞台は毎年大盛況です。プロ顔負けの演技は必見です。どなたでもご覧になれますので、お気軽にご来場ください。

※展示や舞台発表のプログラム内容は、変更される場合がありますのでご了承ください。

■協力イベント■

キッズコーナー（会場：屋内運動場）セガサミーグループ【29日】、七ヶ浜町健康展【1日】（町健康増進課）、きずなハウスフェスティバル（会場：きずなハウス）【29日】、七ヶ浜・グローバル PROJECT「地域学校協働活動」の活動報告及びボランティアへの感謝状贈呈式【29日午前9時～10時、大会議室】

■しちがはま環境フェスタ同時開催 2月29日（土）午前10時～午後3時

地球温暖化防止、環境保全の啓発を目的とした「しちがはま環境フェスタ」を開催します。当日はしちがはま環境大賞応募作品の展示、電気自動車の展示、エコグッズ絵付け体験、環境クイズラリーなどイベントが盛りだくさん。家族みんなで楽しみながら環境について考えてみませんか？

※しちがはま環境フェスタはストップ温暖化センターみやぎと（財）宮城県環境事業公社の協賛で行っています。

*お問い合わせは、環境生活課まで ☎357-7454



未来のために、
いま選ぼう。

お問い合わせは、生涯学習課まで ☎357-3302

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

七ヶ浜国際村では、まちの宝石箱『FROM BLUE』にて、小区画のスペース貸出しを行っています。

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てたい方、お店や商品の広告スペースにもご利用いただけます。

出展場所は希望場所確認のうえ抽選で決定します。ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

下記の日程で抽選会を行いますので、出展ご希望の方は必ず抽選会参加の申し込みをお願いします。

- と き 3月20日（金・祝）

午後2時～

- ところ 七ヶ浜国際村セミナー室1

- 申込締切 3月13日（金）



＜主な貸出内容＞

- ・1スペースにつき1か月2,100円（一部スペース4,200円）
- ・1スペースの広さは概ね横75cm×奥行き35cm×高さ35cmを基本としますが、区画により形状や大きさは異なります。
- ・その他の詳細や応募方法等は国際村へお問合せください。

お問い合わせは、七ヶ浜国際村まで ☎357-5931



環境に優しい大豆油インキを使用しています