

人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙



くりはら



【特集】 人生の物語を話し合おう



栗原市在宅医療・介護連携支援センター
所長 千葉 由美子 さん

エンディングノート講座で講師を務める、市在宅医療・介護連携支援センターの千葉所長に話を伺いました。

明るく前向きな印象を

エンディングノートは、これからも自分らしく生きていくために、自身の考えや希望を書き残すものです。ただ、もしものときの医療やケアについても触れることから、死に支度のために書くものだと避ける人もいます。

エンディングノートは、一度書いて終わりではありません。日々の生活の中で、書く内容から書き足したり、考

え方の変化に伴い書き直したりするものです。引き出しの奥にしまい込むのではなく、普段から手に取ってほしいと思っています。

私は、エンディングノートとは、人生の最期について書く暗いものではなく、これまでの出来事や思い出と、これから望む生き方について書き残し、家族や親族、友人など大切な人へ思いを伝える、明るくて前向きなノートだと考えています。皆さんにも暗い印象を払拭してもらえよう、在宅センターではエンディングノート講座を行っています。講座では、自分のこれからを考え、書き残すとはどうい



うことなのか、笑いを交えながら、明るく楽しく話すように心掛けています。

話し合うことの大切さ

長年看護師として働いてきた私は、意思表示できなくなつた患者さんが望む医療や、ケアは何なのかと、周囲の人たちが悩んでいる場面をたくさん見てきました。

残された人たちの不安を和らげ、本人の意思を尊重しながら医療やケアを進めるためにも、もしものときを迎える前に行う人生会議は、大切な取り組みだと感じています。人生会議も、エンディングノートと同様に明るくて前向

きなものだ、私は考えています。医療やケアのことだけを話すのではなく、こんなことをしてみたい、思い出の場所にまた行ってみたいなど、これからを明るく楽しく生きるための企画会議となるのが、一番の理想形だと思います。

人生会議の傍らに

人生会議といっても、何を考え、どう話し合えばいいのか、すぐには想像しづらいと思います。その時に参考となるのが、私たちの講座で配布しているエンディングノート「マイストーリー」です。

このノートには、今後の医療やケアのことを書くページに加え、これまでの人生を振り返ったり、栗原の好きなところを書くコーナーがあります。また、各種手続きの窓口一覧も載っているのです。普段から手に取りやすいノートとして、皆さんの今後の生活や人生会議の場で役立つことを願っています。

自分と周囲の人、互いがこれからも前向きに生きていくため、マイストーリーを開き、思い出話などをしながら、明るく人生会議をしてみたいです。

栗原市在宅医療・介護連携支援センター

在宅センターは、栗原中央病院内にあります。
市民の皆さんが、いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らせるよう、在宅医療・介護に関する情報発信や支援を行っています。

医療と介護について分からないことは、ぜひ、相談してください。

エンディングノート講座

市民の皆さんへの情報発信の一環として、エンディングノート講座を開催しています。自分のこれまでの人生と、これからの生き方について、マイストーリーを書き、大切な人に伝えてみませんか。

対象

- 2人以上の集会や団体
- 家族、友人、近所の人など個人的な集い

※年齢は問いません。

申し込み 開催希望日の2カ月前までに、電話または、Eメールで申し込みください。

※開催日時：要相談

※受け付けは、土・日曜日、祝日を除く午前9時から午後4時まで

問 栗原市在宅医療・介護連携支援センター

☎ (21) 53557

Eメール zaitaku@kam.or.jp

【特集】人生の物語を話し合おう



人生の物語。それは、自分のこれまでの歩みを振り返ると共に、大きな病気やけがをした時のことも含めて、これから自分がどう生きていきたいのか考えて、描くものです。今月は、これまでの歩みを見つめ返し、これからの生き方を考えるための取り組みについて紹介します。

もしものときに備えて

人は、誰しも命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態では、約70パーセントの人が、今後の医療やケアの進め方を自分で決めたり、人に望みを伝えることができなくなるといわれています。そのような状態であっても、本人の希望を叶えながら医療やケアを進める仕組みづくりは必要です。

厚生労働省では、もしものときの医療やケアについて、家族や周囲の人、医療・介護従事者などと、あらかじめ繰り返し考えて話し合う取り組みに「人生会議」という愛称を付け、普及・啓発活動を行っています。

いつまでも自分らしく、希望どおりに生きていくため、周囲の信頼する人たちと話し合い、自分の考えを共有しておくことが大切です。

意思を伝えるノート

人生会議をする上で役立つのが、これまでの出来事や思い出、今後への考えについて書き留めた、エンディングノートです。文章にすることで、



考えが整理しやすくなり、自分で意思表示できなくなったときには、自身に代わって、周囲に意思を伝える手段となります。

市は、令和3年7月に市民のためのエンディングノート作成を目指し「栗原市版エンディングノート」を一緒に作る会を開催しました。この会には、市民にとってどんな内容や項目が必要なのか協議するため、市在宅医療・介護連携支援センターが中心となり、市民や医師、看護師、ケアマネジャー、救急隊員など、さまざまな立場の人が参加しました。

協議を重ねて完成した、栗原市版エンディングノート「マイストーリー」は、少しでも自身の考えが整理しやすくなるよう、医療用語に関する解説文を入れ、体の状態「ごに」どのような医療やケアを望むのか、項目ごとに選べるようになっていきます。

始めてみよう、人生会議

人生会議の進め方について、流れの例をまとめました。
必ずしも、この流れに沿う必要はありません。また、心身の状態や価値観の変化に伴い、
意思も変化します。普段から少しずつでも考え、繰り返し話し合ひましょう。

① 自分が大切にしていることを考える

「家族との時間を過ごしたい」、「痛みや苦しみをなくしてほしい」など、大きな病気やけがをしたとき、何を大切に、どのように過ごしたいかが重要です。

そのために、延命治療や緩和治療、在宅介護など、どんな医療、ケアを希望するか、考えてみましょう。



④ 信頼できる人と共有する

自分の思いや、医療・介護スタッフとの話し合いの結果を、信頼できる人と共有しておきましょう。文章にして書き残しておくことも大切です。



② 周囲の信頼できる人を考える

意思表示が難しい状態のとき、あなたの意思や価値観を尊重し、あなたの代わりに医療、ケアの進め方について話し合ってくれる人は誰ですか。

家族や親族、親しい友人など、もしものときに頼れる人をお考えください。



③ 信頼できる医療・介護スタッフと話し合う

かかりつけ医や介護サービスのスタッフなど、普段からあなたのことをよく知っている医療・介護スタッフと、医療、ケアに関する自分の思いや最善の方法について、事前に話し合ひましょう。



●厚生労働省では、人生会議の普及・啓発に関する動画を公開しています。人生会議に取り組む際の参考にしてください。



URL https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_24875.html

●人生会議の取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。先のことを知りたくない、考えたくないという人への配慮も必要です。



▲人生会議のロゴマーク

人生の物語を見つめて

自分の今後の生き方について考え、家族など周囲の人と話し合う人生会議。中には「私は1人暮らしだし、家族や親族もいないから関係ない」という人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。近所の人や友人に自分の考えを話すだけでも、人生会議といえます。

大切なのは、自分の考えを誰かに話し、自身について分かってもらうことです。それだけでも、将来への不安や悩みが軽くなり、これからを前向きに生きていく手助けになります。

また、人生会議に参加した周囲の人も、皆さんの考えを知ることや安心し、その意思を尊重するために、事前の準備や心構えをすることができま

あなたの人生の物語を、これからどう進めていきたいか考え、周囲の人と少しずつ話し合ってみませんか。

書くことが安心感へ



千葉 和子さん(若柳片町2)

79歳になり、今後の大切なことを書いておきたいと思うようになりました。その折、以前から知り合いだった在宅センターの千葉所長に誘われ、マイストーリーに出会いました。

マイストーリーには、口からごはんを食べられなくなったりはどのようにしたいか、延命治療を希望するかなど、事前に考えておくべきことが分かりやすく書かれています。それまでは、自分の身に何かあったとき、どうすればいいのかわからず不安に思っていました。書くことで自分の考えを整理できました。今では、もしものときでも、この一冊があれば大丈夫という、安心感があります。

残された家族のため



娘 三浦 美香さん

母がどんな医療やケアを望むのか、ノートを見ながら具体的に確認できたのが良かったです。

延命治療など大きな決断を迫られたとき、残された家族は「本当にこれで良いのだろうか」と悩んだり後悔することがあると聞いています。私も

明るく話し合おう



孫 三浦 香花さん

マイストーリーの中で印象的だったのが「わたしの歴史」というページです。「おばあちゃん、こんな若くに結婚してたんだ」と、私が知らなかった祖母の人生が書いてあり、驚きました。

楽しい内容が書いてあり、私たちもマイストーリーを手に取りやすく、思い出話をしながら明るく話し合っかけてになりました。

私と母は仙台に住んでいるので、祖母と直接話す機会がなかなかありません。そのため、こういう形で祖母の思いを事前に残していただくと、大事な話し合いの場で役立ちますし、家族は本人の思いをくみ取りながら準備できると思います。

マイストーリーの一部を紹介

マイストーリーの中から、人生を振り返る項目を紹介します。今まで歩んできた人生を振り返ることは、今後自分がどう生きていきたいかを考えるヒントになります。人生の物語(マイストーリー)を書いてみましょう。

わたしの歴史(幼少期・学生時代・仕事・結婚…)

歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	
歳	

栗原市とわたし

暮らし始めたのは 歳から / 年から

好きな場所：
理由：

好きなお店：
理由：

思い出の場所：
理由：

印象に残っている行事：
理由：



匠の技に感動

8月2日(火)から7日(日)までの6日間、栗原文化会館で「第25回栗原市工芸展」を開催しました。

市内を拠点に活動する工芸家9人による作品115点が会場内に並び、来場者は細やかな仕上がりの作品に、感心していました。

印象的な瑠璃色の陶芸品や、本物と思うほどに精巧なパンフラワー、見る人の心の状態で表情が変わる仏像や能面など、作品の素晴らしさに、来場者は、一つ一つ時間を掛けて鑑賞していました。



将来を考えるジョブ・フェア

7月22日(金)、栗駒みちのく伝創館で、就職活動を迎えた高校生を対象に「くりはらジョブ・フェア2022夏」を開催しました。

市内51社の事業所が集った会場内では、市内外の高校10校、122人の生徒が興味を持った事業所を回りながら、職員から事業内容や待遇などを聞き、質問を行っていました。

参加者は「栗原にこれだけの企業があることに驚いた。たくさん情報収集をし、自分に合った企業を探していきたい」と、熱く語っていました。



[左から]佐藤さん、菅原さん
長寿100歳おめでとうございます

7月27日(水)に佐藤 ふく彖さん(若柳町館)、8月4日(木)に菅原 チトセさん(金成南1)が100歳を迎えられました。

佐藤さんは、自宅内で過ごすことがほとんどですが、普段から体を動かすことを心掛けていて、近所の商店へ、歩いて買い物に出かけることもあそそうです。

菅原さんは、毎日施設内を歩行器で散歩し、入所者の皆さんと話をしたり、一緒に歌を歌ったりしながら、過ごされているそうです。



高齢者叙勲を受章

7月8日(金)、元中田町立新井田小学校長の阿部 昭さん(志波姫宮中)に、瑞宝双光章が伝達されました。

阿部さんは、旧鶯沢町立細倉小学校に勤めてから28年間、教職に尽力されてきました。

受章にあたり「天職を全うし、長寿を得て高齢者叙勲を拝受いたしました。諸先輩や地域の皆さまのご指導とご援助、そして、子どもたちの笑顔があったればこそと、思っています。心より感謝申し上げます」と、喜びを述べられました。



プロ選手の技術を学ぶ

8月7日(日)、志波姫中学校体育館で「ウルフドッグス名古屋バレーボール教室」を開催しました。

講師には、元日本代表の松田 昭彦さんや元選手で高清水地区出身の佐藤 和哉さん、現役で活躍する山崎 彰都選手を招き、市内の中学校バレーボール部やスポーツ少年団を対象に、プロの技術を指導していただきました。

3年ぶりの開催となった教室では、少しでも上達しようと、真剣に講習に取り組む子どもたちの姿が見られました。



夏空に快音を響かせて

8月2日(火)と3日(水)、山崎武司球場(栗駒野球場)で「第9回山崎武司杯東北中学野球選抜交流大会」を開催しました。

大会2日目は雨天により中止となりましたが、県内外から5つの選抜チームが参加し、ホームランが出るなど熱戦を繰り広げました。

参加した選手は「選抜チームに選ばれ、練習から試合まで充実した時間を過ごせました。自分のチームに戻っても、努力を重ね、また来年ここで仲間と戦いたいです」と話していました。



[左から]佐藤市長、小林局長
地域の人材確保を推進

8月1日(月)、市は、厚生労働省宮城労働局と地域の雇用対策などに、効率的かつ効果的に取り組むため、雇用対策協定を締結しました。

この協定は、地域の人材確保を推進し、持続可能な地域経済の実現と若者の定着、定住による地域活性化を図ることを目的としています。

締結式では、小林宮城労働局長が「協定を結んだことで、相互連携が明確化しました。栗原市と一体となり、地域の雇用対策に取り組んでいきたいと思っております」と、抱負を述べられました。



大日本猟友会功労者表彰受賞

一般社団法人宮城県猟友会栗原南支部支部長の菅原 武治さん(志波姫熊谷)が、令和4年度大日本猟友会功労者表彰を受賞されました。

菅原さんは、昭和51年に宮城県猟友会に加入し、平成28年6月に栗原南支部の支部長に就任。狩猟活動の他、市鳥獣被害対策実施隊として、有害鳥獣捕獲事業に、現在も尽力されています。

受賞に当たり「被害が出てしまう前に、ここで仕留めなければと引き金を引いてきました」と、菅原さんは、今までの活動を振り返りました。



夏まつり前半戦始まる

7月16日(土)から「細倉メインパークカンテラまつり」、30日(土)、31日(日)に「くりこま山車まつり」、8月6日(土)に「つきだて七夕まつり」、「金成夏まつり」が開催されました。どの会場も、久しぶりの祭りに、にぎわいを見せていました。



- ①つきだて七夕まつりの風になびく吹き流し
- ②細倉メインパークカンテラまつり
- ③ほのかな明かりで幻想的な世界へ誘うカンテラ
- ④くりこま山車まつり栗駒二区飛翔会の白拍子〜静御前
- ⑤くりこま山車まつり栗駒四区町親和会のGOEMON〜暁月夜の夢
- ⑥くりこま山車まつり栗駒五区東親会の天の川〜七夕伝説
- ⑦くりこま山車まつり栗駒田町町内会の八岐大蛇
- ⑧つきだて七夕まつりで披露された蓮ランタン
- ⑨子どもが主役の金成夏まつり
- ⑩金成庁舎前を優しく包む絵灯ろう
- ⑪今年のミスしづはた姫
- ⑫金成夏まつりで子どもたちに見せたお手製ナイアガラ
- ⑬「来年も一緒に来ようね」金成夏まつり



(左から)福田さん、三浦さん

笑顔でアタック全国大会

9月24日(土)と25日(日)に、和歌山県和歌山ビッグホールなどで開催される、第25回ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会に、栗駒中学校3年の三浦 結衣奈さん(栗駒八幡)と、同校2年の福田 ののかさん(栗駒中野下)が出場します。

2人は、大崎市を拠点とするバレーボールチームに所属し、3年ぶりに開催される大会では「バレーボールができるうれしさを忘れずに、一つ一つの試合を楽しんで、笑顔で終わりたいです」と、日々の練習に励んでいます。



(左から)小野寺さん、鈴木さん

ベストを尽くして

9月23日(金)から26日(月)にかけて、岩手県花巻市総合体育館などで開催される、日本スポーツマスターズ2022岩手大会バレーボール男子9人制に、小野寺 世洋さん(志波姫南)と、鈴木 達也さん(築館留場北)が出場します。

大会に向け小野寺さんは「3年ぶりの大会再開。新型コロナウイルス感染防止に万全を期し、頑張ります」と、鈴木さんは「ベストを尽くしてプレーし、上位進出を目指したいと思います」と、抱負を述べられました。



(左から)久保田さん、大場さん

幼なじみで国体出場

10月1日(土)から4日(火)にかけて、栃木県栃木市谷中湖特設ポートコースで開催される、第77回国民体育大会いちご一会とちぎ国体のボート競技で、少年女子舵手付きクォドルプルに、佐沼高等学校2年の大場 白湖さん(若柳米ヶ浦1)、少年女子ダブルスカルに同校2年の久保田 夏奈さん(若柳かけ)が出場します。

2人そろっての出場に「いつも支えてくださる皆さんに感謝をし、宮城県代表として全力でプレーしてきます」と、意気込みを述べられました。



自然の中で競う

9月10日(土)に、栃木県市貝町塩田調整池特設オープンウォータースイミング競技場で開催される、第77回国民体育大会水泳競技男子オープンウォータースイミングに、仙台大学1年の大場 耕太郎さん(志波姫十文字)が出場します。

大場さんは、室内ではなく自然の中で泳ぐ競技を前に「今年からオープンウォーターに挑戦しています。5キロメートル、ベストを尽くして泳ぎます。応援よろしくお祈りします」と、目標を語りました。

栗駒山麓ジオパーク

自然災害との共生と豊穡の大地の物語

栗駒山麓ジオパーク

だより 71

問 ジオパーク推進室
☎(24)8836
ファクス(45)5936

ジオパーク ジオパーク ジオパーク

市ウェブサイト Facebook LINE

栗原のみそを味わうピザ

第3回募集で新たに認定した「栗駒山麓のめぐみ」から、志波姫のみそをふんだんに使ったピザを紹介します。

●志波姫のみそを使ったピザ

エポカ21のB&Jキッチンで提供している「くりはら野菜の味噌ピザ」は、日々の食卓に欠かせないみそを生地やソースに使い、トッピングに四季折々の新鮮な野菜を乗せています。

ピザに使用しているみそは、志波姫の「姫っこみそ」です。このみそは、志波姫の皆さんが「地元生産品を生かした商品づくりがしたい」と試行錯誤の末に生み出されました。

みその原料となる大豆や、米



▲くりはら野菜の味噌ピザ

こうじを作るのに欠かせない米は、志波姫産のものを使用しています。仕込みから半年以上じっくりと熟成させて、旨味を引き出した自慢のみそです。

志波姫の大豆や米は、栗駒山から流れる迫川の下流域で栽培されています。迫川は、時に氾濫を起こしながら、耕作に適した土砂を川の周りに堆積させました。これを繰り返し、長い時間をかけて豊かな土壌を形成してきたのです。

●みそとチーズのハーモニー

焼き上がったピザからは、みその香りがふんわりと漂い、とろりと溶けたチーズは、みその相性が抜群で、食欲をそそります。

みそ味とトマト味の2種類の味を1枚で楽しむことができるピザは、幅広い世代の人にお楽

栗駒山麓のめぐみ

しみいただけます。ぜひ、ご賞味ください。



▲B & Jキッチンの皆さん

エポカ21 B & Jキッチン
栗原市志波姫新熊谷279-2

営業時間
午前11時～午後2時30分
(ラストオーダー午後2時)
午後5時～8時
(ラストオーダー午後7時30分)

定休日 第3水曜日

問 ☎(23)0021

※詳しくは、お問い合わせください。

ジオサイトの写真を撮って「ジオカード」をもらおう！

栗駒山麓ジオパークの各ジオサイトにある看板と、自身が一緒に写っている写真を撮り、栗駒山麓ジオパークビジターセンターのスタッフに提示してください。撮ったジオサイトの「ジオカード」をプレゼントします。

好評につき、今年は新たに、築館ふるさとセンター前の総合案内看板と、サンクチュアリセンターつきだて館(昆虫館)の2カ所を追加しました。ぜひ、参加してください。

●実施期間 11月6日(日)まで

●対象ジオサイト 16カ所

※詳しくは、栗駒山麓ジオパークホームページを確認してください。



いっしょにやっぺし! Group 65

滴墨の会

平成2年から活動している滴墨の会は、女性4人で活動している、墨絵や墨彩画を描いて楽しむ会です。活動は、先生を招いて第2、第4水曜日の午前9時30分から11時30分まで、萩野公民館で行っています。

会では、描きたいものを写真に収めて参考にしたり、風景や植物などの本を見たりして、自分たちが良いと思ったものを、思い思いに描いています。また、完成した作品を互いに見せ合い、描き方や構図などをアドバイスし合っ、次の制作の参考にしています。

現在は、10月23日(日)に金成けやき会館で行われる予定の、金成地区文化祭への出展に向けて、1人5点程度展示できるように、励まし合いながら頑張っています。

会員同士、楽しく会話をしながら描くもよし、一人集中して描くも良しの会です。ぜひ、一緒に墨絵を描いて楽しみませんか。

問 滴墨の会 古山

☎(44)2970

※市内で活動する団体の情報をお寄せください



まちのプロフェッショナル! Company 35

一貫した生産体制で要望に応える

株式会社ネクストは、半導体製造装置の金属筐体や、大型自動倉庫設備の金属フレームを製造しています。設計から板金加工、溶接、塗装までを一貫して行うため、さまざまな要望に対応できるのが強みです。今年5月には新たな塗装工場を建設し、生産力増強に取り組んでいます。

若手社員の採用・育成や、育児休業取得にも力を入れていて、関連の認定制度を取得するなど、社員を大切にしている会社です。



▲フレームを溶接する様子

株式会社ネクスト

- 所在地 栗原市築館字城生野入ノ沢23番地
- 代表者 代表取締役 田中 真一郎
- 従業員 87人
- 創業 平成9年10月
- ウェブサイト <https://www.kk-next.com/>

インタビュー 穴戸 廉さん

溶接作業を担当している穴戸さん。作業工程を一つずつ確認して、ミスがないよう心掛けているとのこと。

前までできなかった作業ができるようになったとき、自身の成長を感じ、やりがいにつながっているそうです。



ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



7月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、28人中25人でした。

 いせご ゆりな 砂金 優莉奈ちゃん (築館)	 おいかわ きょうたろう 及川 恭太郎くん (築館)	 さとう さや 佐藤 沙耶ちゃん (築館)	 せと なる 瀬戸 那琉ちゃん (築館)	 たかはし あさひ 高橋 朝陽くん (築館)
 たかはし かん 高橋 侃くん (築館)	 はが なぎさ 芳賀 那紗ちゃん (築館)	 はれやま 晴山 すずちゃん (築館)	 よしだ ひろむ 吉田 栄夢くん (築館)	 わかまつ ことほ 若松 采初ちゃん (築館)
 すがわら 菅原 まひろちゃん (若柳)	 すずき 鈴木 ひよりちゃん (若柳)	 すずき みなと 鈴木 湊くん (若柳)	 ひさみつ こう 久光 幸雨くん (若柳)	 ふじむら さく 藤村 朔くん (若柳)
 こだま りんと 児玉 琳澄くん (高清水)	 さいとう けいご 齋藤 慶悟くん (高清水)	 ひらやま こうき 平山 煌貴くん (一迫)	 ちば ここな 千葉 來香奈ちゃん (瀬峰)	 あべ えな 阿部 恵奏ちゃん (金成)
 いわぶち いと 岩淵 維人くん (金成)	 さとう ゆき 佐藤 優生くん (金成)	 たしろ しゅう 田代 充くん (志波姫)	 わたなべ あやと 渡邊 絢斗くん (志波姫)	



※了解を得た人のみ掲載しています。



全ての健康につながる認知症予防生活 認知症を予防しよう



認知症は、脳の変性疾患や脳血管の障害によって起こります。誰も認知症になる可能性があり、年を重ねるにつれ身近になります。しかし、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を遅らせるなど、予防することができます。

予防の3ポイントは、運動、食事、社会的活動への参加です。

どんな運動が良いか

週2から3回以上、30分以

上の運動が良いといわれています。歩くことが取り組みやすく、おすすめです。

食事のポイント

高血圧や高脂血症、肥満、糖尿病などの、メタボリックシンドロームを予防する食事が重要となります。

コレステロールを減少させる成分の多い、サバやイワシなどの青魚や、納豆などの大豆製品、緑黄色野菜や果物、ナッツ類、

ゴマなど、中性脂肪を低下させたり、抗酸化作用のある食品を取り入れましょう。

社会的活動の参加

活動の種類と認知症の発症の研究から、趣味を持つ、料理をする、社会で役割を持つことが、認知症予防になると分かっています。自分の楽しみ、趣味を大事にし、それがない人も、昔好きだったことなど、何かに取り組んでみましょう。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。

月日	医科	歯科	調剤薬局
9/4 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	せみねの丘クリニック [瀬峰] ☎(38)4133	一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789
11 (日)	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
18 (日)	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
19 (月) 敬老の日	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
23 (金) 秋分の日	佐藤内科小児科医院 [築館] ☎(22)3205	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	岩淵調剤薬局 [栗駒] ☎(45)2451
25 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225

市内の情報 カレンダー

2022年
9月

凡例

- 母子手帳交付日
9:00~12:00
- 日曜日の窓口開庁日
8:30~12:00
- 休日の家庭ごみ搬入受入 ☎(52)3080
8:30~11:30
13:00~16:30
- ☎ 申込期限
- 📞 問い合わせ先

栗原市ウェブサイト

掲載の情報以外は、市ウェブサイトをご覧ください。



各総合支所

- 築館 ☎(22)1111
- 若柳 ☎(32)2121
- 栗駒 ☎(45)2111
- 高水 ☎(58)2111
- 一迫 ☎(52)2111
- 瀬峰 ☎(38)2111
- 鶯沢 ☎(55)2111
- 金成 ☎(42)1111
- 志波姫 ☎(25)3111
- 花山 ☎(56)2111

各保健推進室

- 築館・志波姫 ☎(22)1171
- 若柳・金成 ☎(32)2126
- 栗駒・鶯沢 ☎(45)2137
- 高水・瀬峰 ☎(58)2119
- 一迫・花山 ☎(52)2130

市外局番 0228

日	月	火	水	木	金	土
<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催しなどが中止になる場合があります。最新情報は、市ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせ先に確認してから、お出掛けください。</p>						
<p>4</p> <p>イベント 6:00~8:30 築館朝市(市役所前) ☎(22)1008</p> <p>イベント 10:00~15:00 東北青年フォーラムin栗原</p> <p>セミナー 毎週日曜日 13:00~14:00 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎前日 ☎(45)5885</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p>セミナー 10:00~11:30 健康運動教室・簡単ストレッチ&筋トレ(築館体育センター) ☎ 築館・志波姫保健推進室</p>	<p>7</p> <p>相談 9:30~11:30 傾聴サロン秋桜(市民活動支援センター) ☎(22)0370</p>	<p>8</p> <p>相談 13:30~16:30 臨床心理士によるひきこもり専門相談(大崎保健所栗原支所) ☎9月5日(月) ☎(22)2118</p>	<p>9</p> <p>セミナー 13:00~14:00 流水健康教室体験会(栗駒プール) ☎前日 ☎(45)5885</p>	<p>10</p> <p>相談 10:00~12:00 心の病を持つ方の家族会(市民活動支援センター) ☎(45)4630</p>
<p>11</p> <p>イベント 10:00~15:30 くりでん乗車会(くりはら田園鉄道公園) ☎(24)7961</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>相談 9:30~11:30 骨髄バンク登録相談、HIV・クラミジア・梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査(大崎保健所栗原支所) ☎前日 ☎(22)2117</p> <p>相談 13:30~16:30 栗原市メンタルヘルス相談(市役所) ☎9月6日(火) ☎各保健推進室</p> <p>セミナー 19:00~20:00 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313</p>	<p>14</p> <p>相談 13:00~16:30 精神保健福祉士によるアルコール専門相談(大崎保健所栗原支所) ☎9月9日(金) ☎(22)2118</p> <p>セミナー 14:00~15:00 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313</p>	<p>15</p> <p>相談 10:00~15:00 人権相談(一迫総合支所) ☎0229(22)0510</p>	<p>16</p> <p>相談 9:30~11:30 すくすく育児相談(金成やすらぎセンター) ☎9月13日(火) ☎各保健推進室</p> <p>セミナー 13:00~14:00 流水健康教室体験会(栗駒プール) ☎前日 ☎(45)5885</p>	<p>17</p> <p>セミナー 11:15~12:00 やさしいヨガ体験会(栗駒総合体育館) ☎前日 ☎(45)5885</p> <p>セミナー 13:00~14:00 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885</p> <p>相談 14:00~16:30 わかちあいの集い(市民活動支援センター) ☎(22)0370</p> <p>セミナー 14:30~15:15 太極拳初心者教室(栗駒総合体育館) ☎前日 ☎(45)5885</p>
<p>18</p> <p>イベント 6:00~8:30 築館朝市(市役所前) ☎(22)1008</p> <p>イベント 9:00~15:00 第15回みんなであわせになるまつり(栗駒六日町通り商店街) ☎(45)2191</p> <p>イベント 10:00~15:30 レールバイク乗車会(くりはら田園鉄道公園) ☎(24)7961</p>	<p>19 敬老の日</p>	<p>20</p> <p>相談 13:30~15:30 くらし・しごとのお悩み出張相談会(一迫公民館) ☎(22)7631</p>	<p>21</p> <p>相談 10:00~12:00 栗原市みみサポサロン(市民活動支援センター) ☎022(393)5501</p>	<p>22</p> <p>セミナー 10:00~11:30 健康運動教室・簡単ストレッチ&筋トレ(鶯沢体育館) ☎ 栗駒・鶯沢保健推進室</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>相談 9:30~11:30 傾聴サロン秋桜(市民活動支援センター) ☎(22)0370</p> <p>イベント 11:00~17:00 もぐもぐサタデー(栗駒六日町通り商店街) ☎(24)7871</p>
<p>25</p> <p>イベント 10:00~15:30 くりでん・レールバイクW乗車会(くりはら田園鉄道公園) ☎(24)7961</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>相談 9:30~11:30 骨髄バンク登録相談、HIV・クラミジア・梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査(大崎保健所栗原支所) ☎前日 ☎(22)2117</p> <p>相談 10:00~15:00 人権相談(築館総合支所) ☎0229(22)0510</p> <p>セミナー 19:00~20:00 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>セミナー 10:00~11:30 健康運動教室・簡単ストレッチ&筋トレ(一迫活性化センター) ☎一迫・花山保健推進室</p>	<p>30</p> <p>相談 9:30~11:30 すくすく育児相談(築館保健センター) ☎9月27日(火) ☎各保健推進室</p> <p>相談 10:00~16:00 のびのび子育て相談(市役所) ☎9月22日(木) ☎各保健推進室</p>	<p>くりでん乗車会(11日)</p>

学校 きょういくの窓



「みなみスタイル」での授業づくり

栗駒南小学校では、令和元年度から令和3年度までの3年間、算数科において探究型の学習を実施しました。

「み」子どもたちが課題を自分たちで見つけ、解決の見通しを持ち、「な」仲間と協働で探り、「み」未来へつなげるために学びを振り返る授業の「みなみスタイル」を目指し、校内研究を進めてきました。その結果、友達と関わりながら主体的に学ぶとする姿が、多く見られるようになりました。

そこで今年度は、他の教科にもみなみスタイルを広げる、というねらいで、国語科において積極的に取り組んでいます。子ども同士が、課題解決に向けて自分たちの言葉で学び合い、お互いの良さを認め合いながら基礎的な言語能力を伸ばし、思考を深めることができる授業づくりを目指しています。

おらほの食育

量ってびっくり

食生活改善推進員協議会 一迫分会 佐藤 みよ子

食生活改善推進員協議会一迫分会では、地域の皆さんとのふれあいを通して、健康な体づくりの手伝いをしています。

6月に自主学習会を開いて糖と塩分について勉強し、チョコレートやカップラーメンといった食品に含まれる、砂糖や塩を量って表にしました。表を作って、思っていた以上に口に入っていることが分かり、驚くとともにがっかりしました。皆さんも、食品の栄養成分表示に、気を付けて生活してください。

コロナ禍で家の中で過ごす生活が続き、子どもから高齢者まで運動不足がちになっています。市は、メタボリックシンドロームと糖尿病が、健康課題となっています。現在の生活に、減塩3グラム、目標1日350グラムの野菜、歩こうあと15分に取り組みましょう。



つくってみらいん たべてみらいん

鶏肉とさつまいものバターしょうゆ炒め煮

※1人当たりの栄養価：257kcal、たんぱく質12.2g、塩分1.4g

材料(4人分)

サツマイモ	300g
鶏もも肉	260g
ニンジン	80g
塩こしょう	少々
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
水	200ml
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
バター	10g
黒いりごま	少々

作り方

- 1 サツマイモは乱切りにし、あく抜きのため15分程度水にさらしておく。
- 2 鶏もも肉は一口大、ニンジンは乱切りにする。
- 3 フライパンに、②の鶏もも肉を皮面から入れて焼く。表面に焼き目が付く程度炒め、塩こしょうを振る。
- 4 ③に①のサツマイモ、②のニンジン、砂糖、酒、水を加えて落としぶたをし、中火にかける。煮立ったら弱火にし、具材に火が通るまで煮る。
- 5 火が通ったらしょうゆ、バターを加えて中火にし、全体を混ぜながら汁が少し残る程度になるまで煮詰めて、味をなじませる。
- 6 器に盛り、ごまを散らす。

ポイント

- ・サツマイモを、カボチャやジャガイモで代用しても良いです。
- ・やわらかく煮れば、子どもから高齢者までどの年代でも食べられます。



献立作成者 食生活改善推進員 鷺沢分会 佐藤 幸子

Smiling ~つながる~ 子育ての輪

子育て支援センターに遊びにきてね!

9月

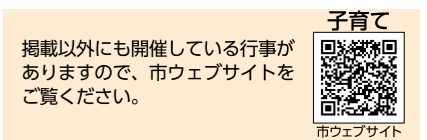
子育て支援センター

市内にお住まいの人なら、どのセンターでも利用できます。妊婦さんや里帰りの人も気軽に遊びに来てください。

【利用時間】 ● 築館 ☎(22)9752
月～金曜日 ● 若柳 ☎(32)3243
午前9時 ● 栗駒 ☎(45)5581
午後5時 ● 高清水 ☎(58)2350
● 一迫 ☎(52)3925

● 瀬峰 ☎(38)2250
● 鷺沢 ☎(55)3178
● 金成 ☎(42)3251
● 志波姫 ☎(22)8611

【利用時間】 第2・4週木曜日
午前9時30分～11時30分
● 花山 ☎(52)3925



今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限

- おはなし会
築館 29日(木) 午前10時30分
- 8・9月生まれの誕生会
若柳 9日(金) 午前10時30分 申 2日(金)
高清水 16日(金) 午前11時
一迫 21日(水) 午前10時45分
鷺沢 9日(金) 午前10時30分 申 8日(木)
金成 13日(火) 午前10時30分 申 7日(水)
- お月見会
栗駒 8日(木) 午前10時30分 申 6日(火)
- 大きくなったかな 身体測定
瀬峰 12日(月)～16日(金) 午前 9時
- 遊んでみよう
志波姫 7日(水) 午前10時30分 申 5日(月)
- 散歩に行こう
花山 8日(木) 午前10時30分



散歩に行こう

空が澄みわたる秋の日、花山子育て支援センターでは、センターの周辺を子どもたちと一緒に、秋を探しに散歩します。

自然の中で、小さい秋を見つけて楽しみませんか。

思い出の

アルバム

七夕会をしました

栗駒子育て支援センター



7月7日(木)に「七夕会」を行いました。短冊に書いた願い事を発表したり、七夕の話をパネルシアターで見たりしました。また、青い平テープで作った天の川から、星を見つけるゲームもしました。天の川には、星の他に動物も混ざっていたので、子どもたちは、見つけると大喜びでした。お家の人と一緒に、和やかな楽しい七夕会になりました。

こども夜間安心コール

夜間や休日の急な病気やケガで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法を知りたいときに電話してください。

8000 ※プッシュ回線、携帯電話
☎022(212)9390 ※プッシュ回線以外

- 対象 15歳未満
- 受付時間 午後7時～午前8時

センターからの連絡帳

各子育て支援センターの行事は、一部の予定を掲載しています。

詳しくは、各支援センターに問い合わせいただくか、スマートフォンなどから、右上の二次元コードを読み込んで、確認してください。



秋の交通安全県民総ぐるみ運動

9月21日(水)から30日(金)の間、秋の交通安全県民総ぐるみ運動を実施します。

また、9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。一人一人が交通ルールを守り、明るい服装や反射材を身に付け、悲惨な交通事故をなくしましょう。

- メインスローガン**
 - 反射材用品などの着用促進と夕暮れ時の早めのライト点灯
 - 横断歩道における歩行者優先の徹底と交通ルールの順守
- 運動の重点**
 - 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
 - 夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶
 - 自転車の交通ルール順守の徹底

問 総務部危機対策課 ☎(22)1149

救急診療のお願い

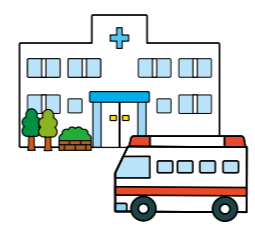
医療機関の救急医療は、患者さんの重篤度(病状)や緊急度により、役割を分担して

ます。急病やけがのときは、まず、かかりつけ医に連絡をとりましょう。また、普段から土日や休日を受診できる医療機関を確認しておくことが大切です。

かかりつけ医や休日急患診療当番医の、一次救急医療機関で対応できる人が、休日に直接、二次救急医療施設の栗原中央病院を受診することがあります。

そのため、重症な患者が救急車を利用できなくなったり、深刻な医師不足の中、過酷な勤務で救急医療を支えている当直医師の負担もさらに大きくなるなど、救急医療を続けることが困難な状況にあります。

このような状況が続けば、重症のときや救急車を依頼しても、診療を受けられなくなってしまう。比較的軽症の人は、早い段階で一次救急医療機関を受診するようお願いいたします。



問 民生生活部健康推進課 ☎(22)0370

9月10日から16日は自殺予防週間

市では、不安や悩みを抱えている人をサポートするため、精神科専門医によるメンタルヘルス相談を実施しています。

本人はもちろん、家族の相談にも応じます。不安が続く、気分が沈む、物忘れがひどいなど、こころに不調を感じているときは、ぜひ相談してください。

相談は予約制です。毎月、市内の情報カレンダーに相談日を掲載していますので、居住する地区の保健推進室に申し込みください。

問 民生生活部健康推進課 ☎(22)0370

9月は廃棄物不法投棄防止強化月間

不法投棄は、私たちの生活環境破壊につながる犯罪として、法律で禁止されています。

違反した場合、5年以下の懲役もしくは、1千万円(法人は3億円)以下の罰金または、その両方が科せられる厳しい罰則があります。

美しい栗原の環境を子どもたちに残すため、不法投棄を「しない」、「させない」、「許さない」

共通事項

● 提出期限 9月12日(月) ※新たに申請する人は随時受け付け

● 提出先 居住する地区の総合支所市民サービス課

問 民生生活部社会福祉課 ☎(22)1340

子育て応援、母子・父子家庭、心身障害者医療費助成受給者証の更新

医療費助成について、引き続き受給資格が認められる人は自動更新となり、9月中旬以降に受給者証を郵送します。

ただし、母子・父子家庭医療費および心身障害者医療費については、所得制限により非該当となる場合があります。

未申告など所得の確認ができない場合は、所得申告後の交付となります。

問 民生生活部子育て支援課 ☎(22)2360

市民生活部社会福祉課 ☎(22)1340

後期高齢者医療制度の負担区分追加

10月1日から、後期高齢者医療の窓口負担割合に、2割負担が追加され、1割、2割、3割の3区分となります。



市長随感

栗原市長 佐藤 智

くりでんを現役当時の姿に

くりでんミュージアムを含むくりはら田園鉄道公園は、子どもから大人まで楽しめる人気の観光スポットです。また、くりはら田園鉄道の歴史を伝承する場としても、重要な役割を担っています。

「くりでん」の愛称で親しまれ、貨物輸送で地域産業の発展に貢献し、沿線住民の通勤通学手段として、生活を支えてきたくりはら田園鉄道。90年の歴史を後世に伝え、貴重な資料や車両を保存していくことも、私の重要な仕事のひとつです。

くりでんのオリジナル車両として1995年に製造された「KD95」は、細倉鉱山のカンテラを模したヘッドライトや栗の木のヘッドマークが愛らしい、レトロな雰囲気の車両です。その姿は、大正・昭和時代の風



そのため、今年度は保険証を2回送付します。7月に送付した1回目の有効期限は、9月30日(金)、9月に送付する2回目の有効期限は、令和5年7月31日(月)です。

10月以降に使用する、2回目の新しい保険証は、9月下旬に簡易書留で送付します。

※有効期限の切れた保険証は、ハサミを入れて破棄してください。

問 民生生活部健康推進課 ☎(22)0370

令和4年就業構造基本調査

10月1日を基準とし、就業構造基本調査を実施します。

この調査は、国民の就業、不就業の状態を調査し、雇用政策、経済政策などの各種行政施策立案に必要な基礎資料を得ることや、学術研究に役立てることを目的としています。

市内では、総務省が選定した21調査区が対象となり、調査区内から無作為に抽出された315世帯の15歳以上全体的に、調査票の記入をお願いすることにします。

対象地区の人には、9月上旬から、宮城県知事が発行した調査員証を持った調査員が各世帯を訪問し、調査につ

心いきがむ文化講演会

日時 10月15日(土) 午後1時30分～

※開場は午後1時

場所 若柳ドリーム・パル

講師 NHK大相撲解説者 元小結・舞の海 舞の海 秀平氏



● 演題 「小よく大を制す」

● 入場料 無料

※入場券が必要です。9月15日(木)から各教育センターまたは各総合支所市民サービス課、栗原文化会館、若柳ドリーム・パルで配布します。

問 教育部社会教育課 ☎(42)3514

秋の農作業安全確認運動期間

9月1日(木)から11月30日(水)まで、秋の農作業安全確認運動期間です。
農作業を安全に行い、事故を防止するため、次のことに注意し、ゆとりを持った作業を心掛けましょう。

- **農作業安全の実践・確認項目**
 - 休憩の取れる無理のない作業
 - 農作業や機械作業に適した服装
 - 点検・整備は、必ずエンジン停止
 - 油断せず後方確認、足元注意
 - 慎重な歩場への出入り、慎重なあせ越え
 - 農道の走行時は、路肩の状況を確認
 - 道路走行に備え、反射板を装着
- **道路に泥を落とさないように注意しましょう**
トラクターやコンバインなどを使用した農作業後、田や畑から公道へ出る際には、必ず泥を落としてから走行するようにお願いします。
- **車道や歩道に落ちた泥の塊は、自動車だけではなく、歩行者、バイク、自転車、**

栗駒山交通渋滞対策の実施

車いすなどの通行の妨げになり、大変危険です。
環境美化と交通安全のため、道路へ泥を落とさないように注意しましょう。
やむを得ず道路を汚してしまった場合には、速やかに泥の除去・清掃をしてください。

紅葉時期の交通渋滞による緊急車両の通行の妨げの防止および、渋滞による環境負荷の低減のため、マイカー規制を行います。
マイカー規制期間中はシャトルバスが運行しますので、いこいの村栗駒跡地周辺の臨時駐車場に駐車してください。
なお、環境保護協力金の呼び掛けを行いますので、ご理解願います。

- **規制期間** 9月17日(土)から10月23日(日)までのうち、混雑が予想される連続した23日間
- **規制時間** 24時間規制
- **運行時間** 午前5時～午後3時
- **区間** いこいの村栗駒跡地

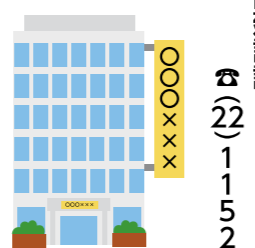


- **対象外車両** バス、タクシー、自動二輪車、関係車両および許可車両
- **協力金** 1人につき500円
- **農工商観光部田園観光課** ☎(22)1151

屋外広告物の設置には許可が必要です

県内では、宮城県屋外広告物条例に基づいて、屋外広告物を表示できる場所や基準が定められています。
表示する際は、許可が必要です。屋外広告物の表示ルールを守り、景観の整った魅力あるまちづくりを進めましょう。
許可条件、申請方法など詳しくは、問い合わせください。

- **屋外広告物とは**
 - 店や会社の壁面に掲示する文字や絵
 - 道端に設置する案内看板や宣伝の張り紙
 - 広告塔や電光掲示板
 - その他、建物の外に継続して表示するもの
- **事業所や自己敷地内に表示するものを含む**



家屋を取り壊したら届け出を

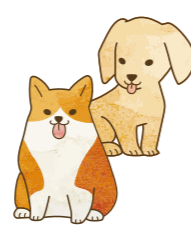
家屋の固定資産税は、毎年1月1日を基準日として家屋を所有している人に課税されます。
家屋の全部または、一部を取り壊した場合は、必ず取り壊した年の年末までに、家屋滅失届出書を税務課または各総合支所市民サービス課に提出してください。
この届け出がない場合、翌年度も引き続き課税される場合もありますので、忘れずに

- **手続きをしてください。**
※届出用紙は、税務課および各総合支所市民サービス課で配布します。
- **各総合支所市民サービス課** ☎(22)1121

募集

- **犬のしつけ方教室開催**
家庭犬のしつけ方についての講演および、デモンストラクションを実施します。
● **日時** 10月16日(日) 午前10時～正午
※受け付けは、午前9時30分～
- **場所** 築館B&G海洋センター 体育館
- **講師** 警察犬松本訓練所 松本 章氏
- **参加費** 無料
- **募集種別**
- **募集期間** 9月16日(金)
- **定員** 3組
- **犬の条件** 市内で飼育し、令和4年度狂犬病予防注射射および、混合ワクチン接種済で、生後6カ月から3歳程度の犬
- **募集期間** 9月16日(金)
- **定員** 30人
- **募集期限** 9月30日(金)

- **申し込み** 大崎保健所栗原支所食品薬事班 ☎(22)2115
- **新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は会場前の検温と、マスクの着用をお願いします。また、感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。**
- **市民生活部環境課** ☎(22)3350



普通救命講習Ⅲ

- **救急講習の一環として、普通救命講習Ⅲを実施します。**
- **日時** 10月8日(土) 午前9時～正午
- **場所** 消防庁舎
- **対象者** 市内に在住、在勤し、育児期の保護者や保育士、幼稚園教諭、小・中学校教員、スポーツ少年団の指導者などに該当する人
- **内容** 主に小児や乳児に対する心肺蘇生法や、喉にものを詰まらせたときの対応方法
- **定員** 6人 ※先着順
- **募集期間** 9月20日(火)～30日(金)

くりはら田園鉄道公園イベント情報

- **初恋＊れ〜るとりっぴ〜くりでんコラボ乗車会**
くりでんのディーゼル気動車に、永山 ゆうのん氏の漫画「初恋＊れ〜るとりっぴ〜」の特別ヘッドマークを付けて、900メートルの区間を往復運行します。
● **日時** 9月11日(日) 午前10時～午後3時30分
- **レールバイク乗車会**
レールバイクに乗って、のどかな田園風景が続く900メートルの線路上を、往復運行します。
● **日時** 9月18日(日) 午前10時～午後3時30分
- **くりでん・レールバイクW乗車会**
レールバイクとディーゼル気動車(KD95、KD11)が交互に運行します。
● **日時** 9月25日(日) 午前10時～午後3時30分
- **場所** くりはら田園鉄道公園
- **乗車料金**
□ **くりでん車両** 1人300円
- **未就学児は無料**
- **共通事項**
レールバイク乗車会は、事前予約者優先です。予約は、問い合わせ先に電話で申し込みください。(火曜日休館)
- **雨天の場合、レールバイク乗車会は中止します。当日の実施状況などについては、問い合わせ先に電話で確認してください。**
- **来場時は、マスク着用などの新型コロナウイルス感染症防止対策に協力してください。**
- **時間は、来場者の状況により、変更する場合があります。**



- **申し込み** 応急手当講習受講申請書に必要事項を記入の上、問い合わせ先に直接申し込みください。
- **新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。**
- **消防本部警防課** ☎(22)8510

古文書解読講座

- **古文書解読の基礎知識と、古文書の背景となる郷土の歴史を学びます。**
- **日時** 10月1日(土)、8日(土)、15日(土) 午後1時30分～3時
- **場所** 一迫埋蔵文化財センター(山王ろまん館)
- **講師** 仙台市博物館 倉橋 真紀氏
- **内容** 栗原に関する近世文書の解読と、歴史的背景の説明
- **対象** 市内に在住、在勤または、在学する人
- **定員** 30人
- **参加費** 無料
- **申し込み** 9月21日(水)まで問い合わせ先に、電話で申し込みください。
- **教育部文化財保護課** ☎(42)3515

小・中・義務教育学校の常勤・非常勤講師募集

- **栗原圏域および大崎圏域で、子どもの成長を支える人材を、随時募集しています。**
- **応募資格** 教員免許状を有する人
- **免許法改正による免許状の取扱** いについては、問い合わせください。
- **申し込み** 宮城県北部教育事務所ウェブサイトから応募書類をダウンロードし、必要事項を記入の上、宮城県北部教育事務所教育学事班に持参または、郵送で申し込みください。
- **URL** <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nh-kyoz/>
- **詳しくは問い合わせください。**
- **教育部学校教育課** ☎(42)3512
- **宮城県北部教育事務所教育学事班** 〒989-6117 大崎市古川旭四丁目1-1 ☎(0229)(91)0739





学びたい気持ち応援 無利子奨学金

経済的な理由で修学が困難な学生や生徒に、奨学金を無利子で貸与します。

- 対象 次の全てに該当する人
 - 高等学校、中等教育学校(後期課程)、高等専門学校、専修学校(高等課程)および専門課程、短期大学、大学、東北職業能力開発大学校(本校のいずれかに在学または、入学見込みの人)
 - 経済的な理由により修学が困難な人
 - 保護者(親権者または、未成年後見人)が市内に在住する人
- 貸与上限額(月額)
 - 高等学校、中等教育学校 1万5千円
 - 高等専門学校、専修学校 2万5千円
- 短期大学、大学、東北職業能力開発大学校 4万円

- 他の機関の奨学金と併用して、市の奨学金の貸与を受けることができます。
- 貸与期間 令和5年4月から正規の修業年限まで
- 募集人数 20人程度
- 選考方法 市奨学生選考委員会で選考

市営住宅入居者募集

常時募集

- 先着で入居を受け付けます。
- 新田住宅(築館) 2戸
 - 古川特定公共賃貸住宅(若柳)※ 3戸
 - 八日町住宅(栗駒) 2戸
 - 定住促進栗駒住宅(栗駒) 1戸
 - 清水吹付特定公共賃貸住宅(一迫) 1戸
 - 五輪西住宅(高清水) 2戸
 - 長者原西住宅(瀬峰) 1戸
 - 長者原東住宅(瀬峰) 1戸
 - 長者原南住宅(瀬峰) 1戸
 - 下山第2住宅(瀬峰) 1戸
 - 柳沢改良住宅(鶯沢) 2戸
 - 森下住宅(鶯沢) 1戸
 - 宿川原住宅(鶯沢) 1戸
 - 宿川原特定公共賃貸住宅(鶯沢) 1戸
 - 宿川原特定公共賃貸住宅(鶯沢) 1戸
 - 宿川原特定公共賃貸単身者住宅(鶯沢) 1戸
 - 萩野住宅(金成) 1戸
- ※募集物件の中に、事故死・孤独死などが発生した住宅を含む
- 申し込み 建築住宅課に問い合わせの上、直接申し込みください。
- 問 建設部建築住宅課 ☎(22)1153



返済方法 貸与が終了し、1年が経過した後から10年以内

- 返済方法 貸与が終了し、1年が経過した後から10年以内(月賦、半年賦、年賦)で均等償還
- 申込期限 10月31日(月)必着
- 申し込み 問い合わせ先に備え付けの募集要領を認の上、持参または郵送いただくか、各総合支所市民サービス課に直接申し込みください。



教育部教育総務課

栗原市金成沢辺町沖200番地 ☎(22)3511

創業支援セミナー

市内で創業を考えている人や、創業後5年未満の人を対象に、経営に関する知識を身に付けることができるセミナーを開催します。

寄付 ありがとうございます

一般寄付

- 東北民謡の祭典実行委員会 様

東北民謡の祭典in栗原DVD	100枚	7月13日
----------------	------	-------
- 株式会社ヨシムラ 様

ポータブルCDラジカセ	20台	7月20日
55型テレビ	1台	
- みやぎ生活協同組合 様

絵本「くつついた」	1冊	7月29日
-----------	----	-------

問 総務部管財課 ☎(22)1116

令和5年栗原市二十歳を祝う会実行委員募集

- 日時
 - 第1回 10月17日(月)
 - 第2回 10月24日(月)
 - 第3回 10月31日(月)
 - 第4回 11月7日(月)
- 場所 市役所
- 内容
 - 第1回 経営「創業の心構え」
 - 第2回 販路開拓「売れるための仕組みづくり」
 - 第3回 人材育成「採用と育成」
 - 第4回 財務「利益計画」

書を、市から発行します。ぜひ、参加してください。

問 商工観光部産業戦略課 ☎(22)1220

栗原南部商工会 ☎(22)3611

若柳金成商工会 ☎(32)3100

栗駒鶯沢商工会 ☎(45)2191

一迫花山商工会 ☎(52)3300

令和5年1月8日(日)開催予定の「令和5年栗原市二十歳を祝う会」で、式典運営に協力できる実行委員を募集します。

●応募資格 平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、次のいずれかに該当する人

- 市内に住所がある人(市外出身者を含む)
- 栗原市二十歳を祝う会に出席を希望する人

●定員 5人程度

●申し込み 9月30日(金)まで問い合わせ先に、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業(勤務先、学校名)、電話番号、志望動機を添えて電話または、Eメールで申し込みください。

問 教育部社会教育課 ☎(22)3514

EMAIL shakaiyoku@kuri.haracity.jp



今月の納期 9月30日(金)まで

固定資産税 (第3期) 問 総務部税務課 ☎(22)1121

国民健康保険税 (第5期)

後期高齢者医療保険料 (第3期) 問 市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

※納付は口座振替が便利です
※税金などを滞納すると、延滞金がかかります[納付は納期限までに!]

各種測定の手続き先

- 空間放射線量の出前式測定
- 食品・井戸水の放射性物質測定

問 農林振興部放射性廃棄物等対策室 ☎(22)1172

人口の動き

※令和4年7月末現在、()は前月比

人口 ● 63,802人 (△39)
男: 30,978人 (△22) 女: 32,824人 (△17)

世帯数 ● 24,930世帯 (20)

出生 ● 19人 死亡 ● 88人

転入 ● 114人 転出 ● 84人

問 市民生活部市民課 ☎(22)3211

放射能関連情報 小学校の空間放射線量測定結果

場所	測定値	50cm	1m
築館小学校	0.04	0.04	
宮野小学校	0.07	0.07	
若柳小学校	0.04	0.04	
栗駒小学校	0.05	0.05	
栗駒南小学校	0.07	0.07	
高清水小学校	0.04	0.04	

場所	測定値	50cm	1m
一迫小学校	0.05	0.05	
瀬峰小学校	0.03	0.03	
鶯沢小学校	0.05	0.05	
金成小中学校	0.03	0.03	
志波姫小学校	0.04	0.04	
花山小学校	0.05	0.05	

※単位: マイクロシーベルト/時 (測定日: 7月19日~22日)
※上記以外は、市ウェブサイトを確認してください。

歯科 小児歯科 矯正歯科 口腔外科 インプラント 審美歯科 噛み合わせ C T 往診歯科

マウスピース矯正 厚生労働省指定臨床研修施設 <歯っぴー・歯ーと・スマイルの>

近藤歯科医院

TEL 0228-22-4182 FAX 0120-418-208

診療時間
【月曜-金曜】午前9:30~13:00/午後14:30~18:30
【火曜日】午前9:30~13:00/午後14:30~17:30
【水曜日】午前9:30~13:00/午後14:30~19:00
【土曜日】午前9:30~13:00/午後14:30~17:00
【休診日】木曜午後・日曜・祝日

困らないための相続相談 合同会社 空き屋不動産

空き家、空き地で困ってませんか? 空き家見守り隊

買取り・仲介・草刈りなど、お問い合わせ下さい。

- 敷地・建物外観チェック
- 敷地内の庭木・雑草の確認
- 空き家管理看板の設置(任意)

巡回見守りプランにプラスして

- 雨漏りの確認
- 室内通風・換気
- 室内通水
- 室内補正・是正箇所の有無を確認

※作業後、作業報告書や作業前にご近所様に挨拶し、安心して頂きます。

栗原市若柳字川南堤通19-9 ☎0228-24-9881

もしもの時に。生前から葬儀についての相談、準備をされる方が増えています。

お葬式を「ふるさと」で

資料請求、ご来店事前相談で 最大1万円割引
※祭壇無しプラン以外に対応

わか柳葬祭会館・西館・東館 ご利用の事前見積りで 祭壇料を 3万円割引
金成会館葬祭会場(大ホール)

24時間(有)わか柳葬祭

受付 ☎0228-32-3275

情報あれこれ



国民年金保険料の口座振替

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。
口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、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カ月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替を希望する人は、基礎年金番号通知書または、年金手帳などを持参の上、振替を希望する金融機関または、年金事務所まで手続きしてください。
問 古川年金事務所
☎0229(23)1200
市民生活部市民課
☎(22)3211
各総合支所市民サービス課

消費税のインボイス制度説明会

事業者を対象に、インボイス制度の説明会を開催します。

説明会では、里親制度の話や里親体験談、個別相談会を行います。
個別相談会のみ参加もできます。申し込み不要です。
日時 9月18日(日)
午後1時30分～4時
場所 栗原文化会館
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。
問 みやぎ里親支援センター
☎022(718)1031
やき☎022(718)1031



聴覚障害者のための交流サロン

参加者と一緒に、楽しく交流しませんか。聞こえに関する個別相談コーナーもあります。
手話通訳と要約筆記(文字通訳)、補聴援助機器を用意しています。聞こえにくくても安心して参加してください。
日時 9月21日(水)
午前10時～正午
場所 市民活動支援センター
対象 市内在住の聴覚障害者

日時 10月12日(水)、11月9日(水)
主に免税事業者向け
午前10時～
午後1時30分～
主に課税事業者向け
問 築館合同庁舎
定員 各回15人
※事前予約制、先着順
申し込み 問い合わせ先に電話で申し込みください。
問 築館税務署法人課税部門
☎(22)2685



家庭裁判所調査官を知っていますか

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官(家裁調査官)が、重要な役割を果たしています。
少年事件では、非行を起した少年や保護者と会ったり、家庭や学校を訪問したりして、さまざまな視点から情報を集め、非行の原因や立ち直りの方法を考えます。家事事件では、子どもを巡る争いの中には、子どもに会い、子どもの幸せ

者とその家族、関係者など新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。
問 宮城県聴覚障害者情報センター
☎022(393)5501

募集

障害者就職面接会参加者募集

障害者の雇用促進を目的とした、面接会を開催します。
日時 9月28日(水)
午後1時30分～3時30分
※受け付けは午後0時30分から

場所 大崎市古川総合体育館
対象 ハローワークへ求職登録している、障害のある人
参加企業 ハローワーク古川、築館、迫管内で、障害のある人を雇用する予定の事業所40社
※申込方法など詳しくは、問い合わせください。
問 ハローワーク築館専門援助部門
☎(22)2531

相談

交通事故無料相談

弁護士相談
日時 9月15日(木)
午後2時～4時

を最優先にした解決の方法を考え、家族関係の再構築に向けて取り組みます。
家庭裁判所調査官になるには、裁判所職員採用総合試験(家庭裁判所調査官補)に合格し、約2年間の研修を経て任命されます。
興味がある人は、裁判所ウェブサイトの採用情報を確認してください。
裁判所ウェブサイト
URL https://www.courts.go.jp



問 仙台家庭裁判所事務局総務課
☎022(745)6203

大崎市民病院本院の受診には紹介状が必要

大崎市民病院本院を受診する際は、かかりつけ医療機関からの紹介状と、事前の診療予約が必要です。
なお、国の制度改正に伴い、10月1日(土)から紹介状無く初診を希望される場合の、料金が変更になります。負担料金は、治療費に加え、税込み5,500円から7,700円になります。
問 大崎市民病院地域医療連携室
☎0229(23)3311

申し込み 問い合わせ先に電話で申し込みください。
相談員相談
日時 月～金曜日
午前8時30分～午後4時45分
※祝日、年末年始(12月29日)から1月3日を除く
共通事項
場所 県民サービスセンター(宮城県栗原合同庁舎)
問 県民サービスセンター
☎(22)2111

注文確定前に契約内容の確認を

通信販売で商品を購入する際は、注文する前に、定期購入が条件になっていないか確認してください。定期購入が条件の場合、継続期間や支払うことになる総額などの契約内容も、しっかりと確認しましょう。
特に、インターネット通販の注文画面では「初回限定」などと、お得感を強調した表示に比べ、購入条件が小さく表示されていたり、気付きにくい場所に表示されていたりと、分かりづらいたことがありま画面の隅々まで見るなど、注意が必要です。
また、特定商取引法が改正され、事業者は最終確認画面

夜間学級(夜間中学)入学説明会

令和5年4月に、仙台市立南小泉中学校夜間学級(夜間中学)が開校します。概要や入学の流れ、申込方法などについて、説明会を開催します。
日時
9月17日(土)
午後2時～3時
10月8日(土)
午後6時～7時

場所 仙台市立南小泉中学校
対象者 入学を希望する人
その関係者
申し込み 開催日の前日まで、問い合わせ先に電話するか、仙台市公式ウェブサイトから申し込みください。
問 仙台市教育委員会教育指導課
☎022(214)8875
URL https://www.city.sendai.jp/kyoikukate/yakanfyugaku/yakan.html



里親制度説明会

さまざまな事情で、自分の家族と暮らせない子どもたちを家庭に迎え入れ、子どもの健やかな育ちを応援する、里親制度の説明会を開催します。

で、注文内容を明確に表示しなければならなくなりました。誤認させる表示により消費者が申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります。
困ったときは、相談してください。
相談日時 月～金曜日
午前9時～午後4時
※祝日を除く
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は電話相談のみ受け付けます。
問 栗原市消費生活相談窓口(築館ふるさとセンター)
☎(22)1501
県民サービスセンター(宮城県栗原合同庁舎)
☎(23)5700

空き家に関する無料相談

空き家の整理・管理に関する悩みについて、さまざまな関係機関が協力しワンストップで応じます。
相談日時 火～日曜日
午前9時～午後7時
問 NPO 栗原市空き家プロジェクト
☎(22)1905



Advertisement for Maruki Internal Medicine Clinic. Title: のど飴よりも塩飴を. Address: 栗原市志波姫堀口十文字1-1. Phone: 0228-24-8073. Hours: 9:00-12:00, 14:30-18:00. Services: 内科・糖尿病内科. Map shows location near JR Sendai Station.

Advertisement for Dai Service no Yu. Title: デイサービス郷の湯. Features: 体験利用随時受付中! 温泉入浴, マッサージ, 食事・おやつ. Price: 0円. Address: 栗原市志波姫堀口十文字1-1. Phone: 0228-54-2688. Includes QR code and YouTube link.

みらいん くりはら人

柔道の楽しさを知ってほしい



佐々木 翔馬 さん(若柳片町1)

「子どもたちに教えたことが、練習や試合で発揮されるとうれしくなります」と笑顔で話すのは、若柳地区のスポーツ少年団で、柔道のコーチを務める佐々木翔馬さん。

佐々木さんは、弟が柔道に興味を持ったことをきっかけに、小学4年生から一緒に柔道を始め、中学生の時、県大会で個人優勝の成績を収めました。仙台育英学園高等学校に進学後は、新型コロナウイルス感染症の影響で試合数が減りましたが、多くの仲間と共に、日々の練習に励んできたそうです。柔道を通して、チームワークの大切さや、礼儀作法を学ぶことができたとのこと。

現在は、市内で働きながら、子どもたちに柔道を教えています。小学生から中学生までの、さまざまな年齢の子どもたちが一緒に練習を行っているため、一人一人の個性に合わせた丁寧な指導を心掛けているそうです。

「技術が身についてくると、柔道がさらに楽しくなります。子どもたちには、これからも楽しみながら柔道が続けてほしいと思います」と、優しいまなざしで語ってくれました。

※くりはら人の情報をお寄せください



最近、髪の毛のボリューム気になっていませんか?

1ヶ月に2回、定期的な髪の毛のメンテナンスで、いつまでも自由なヘアメイク。

1回施術
¥4,400 (税込)

3回コース
¥11,000 (税込)

※施術1回

Before

※全店舗でご利用できるメニューとなります。

<p>薬館店 0228-22-2187 定休日/毎週日曜日</p>	<p>若柳店 0228-32-2241 年中無休</p>	<p>ふるさと薬館店 0228-22-4325 年中無休</p>
---------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています。