

人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙



くりはら

ぎゅぎゅつとくりはら
2022
12/1
Vol.363



【特集】

知っているようで知らない**血圧**

特集 知っているようで知らない**血压**

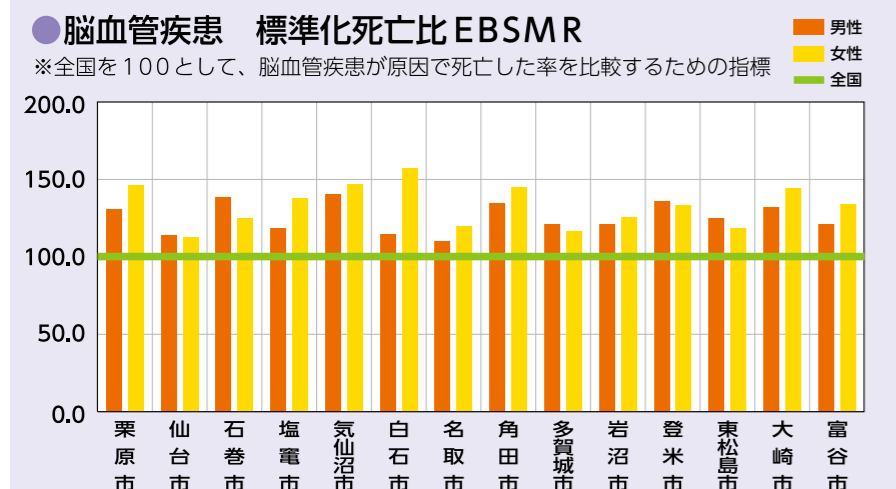
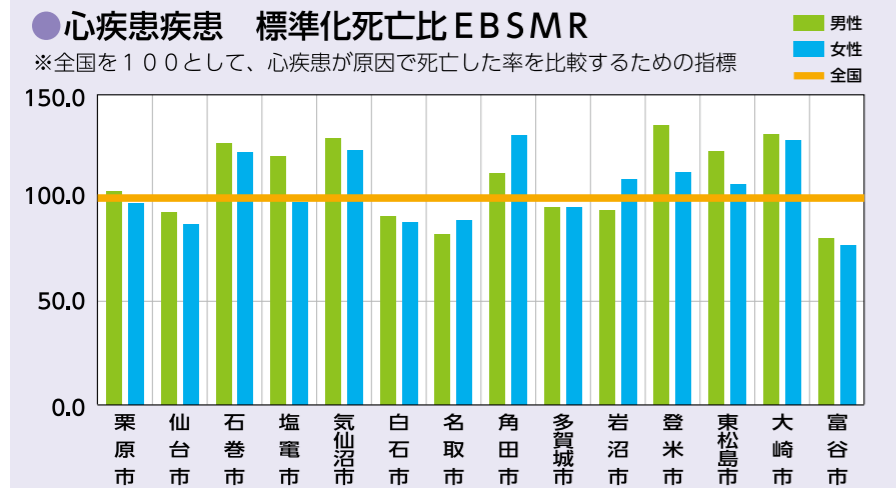
どのタイプが危険な高血圧

3タイプの高血圧で、注意が必要と言われているのが仮面高血圧です。中でも、朝の血圧が高いタイプとなります。時間の経過とともにだんだんと下がり、医療機関では問題が見つかりにくくなっています。

近年では、血圧器が普及し、家庭でも手軽に血圧が測れるようになりまし。家庭で測る血圧を家庭血圧、医療機関で測る血圧を診察室血圧とい

血圧の種類と高血圧のタイプ

口頃、家庭血圧が低いのに、診察室血圧が高くなるのは、緊張から一時的に血圧が高くなる白衣高血圧タイプと呼ばれ、普段の家庭血圧を把握していない場合、そのまま高血圧と診断される場合があります。逆に、診察室血圧に問題が無く高血圧の診断が無い人でも、家庭血圧が高い人がいます。それは仮面高血圧タイプと呼ばれ、家庭血圧も診察室血圧も両方高いタイプは持続性高血圧となります。



●令和元年度県内圏域別の状況 (※標準化該当比)

[高血圧] 基準値
収縮期血圧 130 mmHg 以上または、拡張期血圧 85 mmHg 以上

	男性	女性
石巻圏域	110.0	113.9
気仙沼圏域	107.1	116.5
登米圏域	104.8	115.8
大崎圏域	104.3	107.6
栗原圏域	104.1	111.9
塩釜圏域	103.5	108.5
岩沼圏域	103.5	103.8
仙南圏域	103.2	109.5
黒川圏域	99.2	100.4
仙台市	93.2	86.8

※標準化該当比…特定健診受診者の性別年齢構成が保険者ごとに違うため、年齢構成による差を取り除き、市町村間を比較するために、平均を100として相対値で表したものの。標準化該当比が100より大きい場合は、平均より比べて出現割合が高いことを示しています。

資料：データからみたみやぎの健康 令和3年度版

仮面高血圧タイプの人は、血圧が正常な人と比べると、2倍以上も脳卒中や心筋梗塞など、脳や心臓の病気が発症しやすいことが分かっています。医療機関で適切な治療が必要となりますが、家庭血圧を知っていなければ、仮面高血圧を見つけることは難しくなります。

どうなっている市民の血圧

寒い地方は、比較的血圧が高いイメージがあります。それは、食べ物の味付けや運動量など、日ごろの生活習慣が大きく関係しています。市の、特定健診の結果を見ると、収縮期血圧(上)130ミリメートル・エイチ・ジー

以上または、拡張期血圧(下)85ミリメートル・エイチ・ジー以上となる高血圧の比が、県の平均値より高くなっています。県内10の圏域別では、男性が5番目、女性が4番目に高血圧が多くなっていますが、女性の数値は、男性の1位の数値以上となっています。女性の異常値を示す原因には、一日3食以外の間食や就

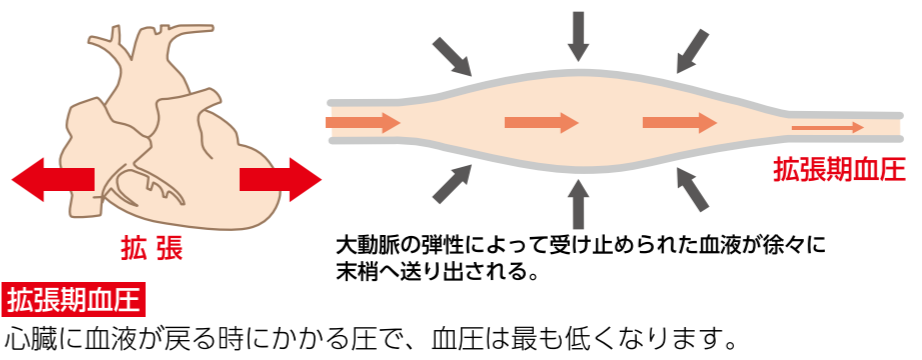
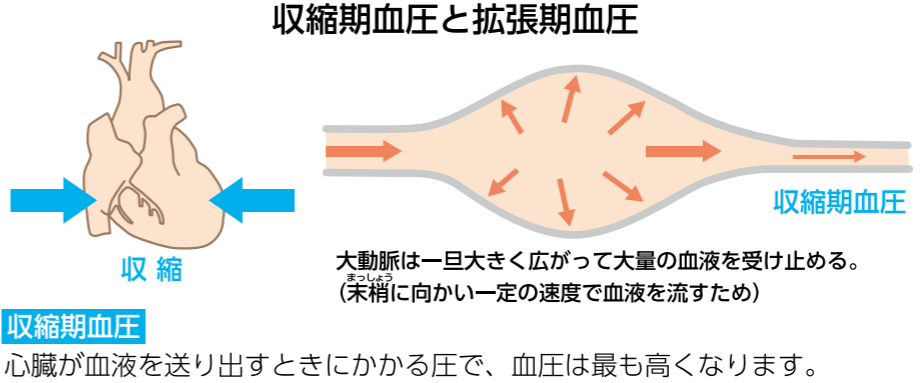
寝2時間以内の夕食などが考えられますが、運動の習慣が無いことが、大きな要因になっています。1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を、週2回以上行う心掛けが必要となっています。

【参考文献】NHK出版別冊NHKきょうの健康シニアの高血圧60歳から75歳からの見直し「高血圧対策株式会社主婦の友インフォス」高血圧血圧がぐんぐん下がるコツがわかる本



よく耳にする血圧。皆さんは、血圧とは何か知っていますか。今月は、身近過ぎるため、知っているようで意外と知らない血圧について、一緒に学んでみましょう。

【特集】知っているようで知らない血圧****



よく聞く血圧ってなに

普段の会話の中で、血圧が高い、低いなどと話しているのを聞きます。では、血圧とは何でしょうか。血圧とは、体内の血管の壁を押す力です。心臓は、ポンプのように収縮と拡張を繰り返

返し、血液を体内へ送り出しています。その心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力が血圧です。血液は、動脈を通り全身に酸素や栄養素を運んで、静脈を通り老廃物などを回収しながら心臓に戻ってきます。

血圧の正しい測り方

血圧計について

- ・上腕測定タイプ
- ・上腕挿入タイプ

心臓に近い位置で測定することができ、より正確な数値が得られます。



・手首測定タイプ

腕で測るタイプに比べて、心臓から離れた位置で測定するため、数値は目安として利用できます。



知っているようで知らない測定のコツ

いつ? → 1日2回(朝・夜)、毎日一定の時間に行う

どこで? → 静かで、過ごしやすい温度の部屋で

測る前は? → たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを取らない

どのように? → 薄手のシャツなら1枚着たままでよい。椅子に座って、手のひらを上に向けてくつろいで、話をしないで1、2分安静にしてから、測定位置は心臓と同じ高さで測定

測った後はどうする? → 結果を必ず記録する



姿勢

椅子に座り背筋を伸ばす
(前かがみや腹部を圧迫しない)

安静

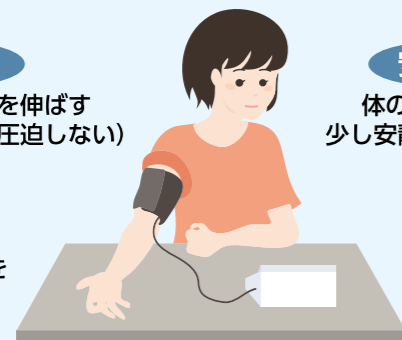
体の力を抜き
少し安静にしてから

高さ

腕帯と心臓の位置を
同じ高さに

測定中は

体や腕を
動かさない



測定した結果を見てみましょう!

(単位: mmHg)

成人における血圧値	家庭血圧		診察室血圧	
	収縮期(上)	拡張期(下)	収縮期(上)	拡張期(下)
正常血圧	115未満	75未満	120未満	80未満
正常高値血圧	115以上	75未満	120以上	80未満
高値血圧	125以上	75以上	130以上	80以上
高血圧(I度)	135以上	85以上	140以上	90以上
高血圧(II度)	145以上	90以上	160以上	100以上
高血圧(III度)	160以上	100以上	180以上	110以上

参考: 厚生労働省生活習慣予防のための健康情報サイト



チャレンジ! 血圧測定

知っているようで、意外と知らない血圧。血圧は、自分で健康を保つための指標であり、安定した数値を保つには、日頃からの生活習慣が、とても重要になります。

健やかに過ごすために必要な事。それが、塩分を控えたバランスの良い食事と適度な運動であることは分かっている。でも、実践できない人が多いのではないだろうか。毎日過ごすことに精いっぱい、気が付くと1日、1週間、1カ月が過ぎ去り、年に一度の健診で、ため息をついている人もいるのではないだろうか。

自身の生活習慣を振り返ることは大切です。自分の体の状態を過信せず、じっくり知ることで、未然に防げる病気があります。胸が高鳴る年末年始、暴飲暴食や夜更かしに気を付け、大切な人と、輝かしく希望に満ちた年明けを迎えられるように、まずは1日2回、血圧を測ることから挑戦してみましょう。

高血圧の治療

血圧が高い状態を放置すると、心不全や心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こします。

血圧悪化の症状

普段の血圧の変動に症状はありません。頭痛や胸痛、発熱など、何かしらの兆しがある病気とは違い、測定を行い高い数値が出たときには、すでに、脳や心臓、腎臓、血管などに、何らかの障害が発生していることがほとんどです。

高血圧の若年化

高血圧は高齢者というイメージがありますが、私が県北で働くようになって20年、最近

原因と考えられる場合、普段と変わらない生活を過ごしていたりしながら、24時間血圧を測定するABPM検査を行っております。

目が覚めると、心臓や血管の働きを促進する交感神経が賦活化して、血圧が急激に上昇する「モーニング・サージ」という現象が、脳心血管疾患の発症に関連すると言われております。この検査で、そういう現象がないか、一日中血圧が高いのか、夜間だけ高いのかを調べ、その検査結果で診療方針を決めております。

血圧測定のススメ

家庭血圧は、朝晩2回測っていた方がいいのですが、血圧を測っていても、ただ測って終了の人がいます。測りっぱなしではなく、きちんと記録しておくことが重要です。病院で血圧を測るだけにとどまらず、普段の血圧を知ること、診療方針の一助となります。

近頃では、腕時計などのデジタル機器で、自動的に脈拍や血圧を定期的に測り、記録してくれるものもあります。

ヒートショックに要注意

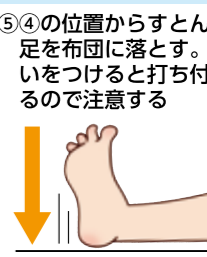
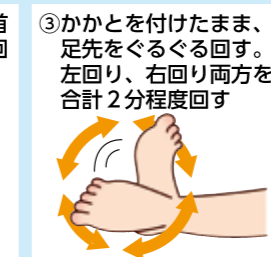
測る手間や記録が苦手な人は、予防観点で、有効な手段の一つかと思えます。

血圧は少々高くても、一定に保つことが重要です。これからの季節は、寒暖差に気を付けなければなりません。温かいところから寒いところに出れば、一気に血圧は上昇し、上が180を超えたりすることがあります。

特に、入浴時は気を付けていただきたいです。日本人は湯船に浸かる習慣があります。寒いとお湯の温度を高くしがちになります。熱い湯に入れば、血圧が上がります。脳に負担がかかります。また、熱い湯から上がり、熱が冷めると、上がった血圧が下がります。今度は心臓に負担がかかります。

足回し体操

朝の起床時など、起き上がらずにそのままおむけでできる体操を紹介します。両足をやらず、血圧が高い人は、左足。血圧が低い人は右足をやると効果的です。





小よく大を制す

10月15日(土)、大相撲の元小結、舞の海秀平さんを講師に「心にきざむ文化講演会」を若柳ドリーム・パルで開催しました。小柄な舞の海さんは「たった一度しかない人生。今しかできないことに挑戦しようと思った」と、高校教師の内定を断り、巨漢の力士がひしめく大相撲入りした当時の心境を振り返りました。現役時代のエピソードや、タレントとして出演する旅番組の裏話など、ユーモアを交えながら語り、受講者は大きな拍手を送っていました。



栗原産仙台牛に舌鼓

10月9日(日)、市営深山牧場で「くりこま高原焼肉まつり」が開催されました。くりこま高原焼肉まつり実行委員会が主催するこの催しは、紅葉の栗駒山を仰ぎながら栗原産仙台牛を味わい、参加者の交流を図る祭りで、毎年この時期に開かれています。台風やコロナ禍で中止が続き、3年ぶりとなった今年は、800人以上が参加し、炭火焼きした栗原産仙台牛や地元で取れた新鮮な野菜を、笑顔で味わっていました。



長寿100歳おめでとうございます

10月27日(木)に山田千代子さん(瀬峰宮小路原)、11月4日(金)に高橋とめ子さん(花山座主)が、100歳を迎えられました。手先が器用な山田さんは、趣味の手芸で、編み物やかばんなど何でも手作りし、家族も感心するほどの腕前だそうです。おしゃれでかわいい好きな高橋さんは、口腔ケアを自分でするこだわりがあるとのこと。歌が得意で、施設で風船バレーを楽しむなど、元気に過ごしているそうです。



高齢者叙勲を受章

11月4日(金)、元鶯沢町立鶯沢中学校長の堀越龍治さん(若柳町館)に、瑞宝双光章が伝達されました。堀越さんは、昭和33年に福島県白河市立五箇中学校講師として勤めてから37年間、教職に尽力されてきました。受章にあたり堀越さんは「思いもかけない叙勲に、大変恐縮しています。多くの皆さまのご支援があつての受章と、感謝しております」と、述べられました。



秋の栗原を満喫

10月22日(土)、30日(日)、11月3日(木)に「ツール・ド・いちほさま2022」が開催されました。この催しは、市内や登米市にある30のチェックポイントを自転車で巡り、市内の自然や風景を楽しんでもらうイベントです。今年は、延べ62人がエントリーし、好きな道を走って各ポイントを回りました。速く走って多くのポイント獲得を目指す人や、景色や食事を楽しみながらマイペースに走る人など、思い思いに秋の栗原を楽しんでいました。



コーヒーの魅力でPR

10月29日(土)、築館総合支所駐車場で「ローカルコーヒーフェスティバル in くりはら」が行われました。今年初開催となるこの催しは、コーヒーの魅力を多くの人に伝え、今まで知らなかった風味との出会いを楽しんでもらうもので、県内外から20店が参加しました。コーヒー以外にも、焼き菓子やおいしく入れるための道具などが販売され、会場一体は、豆の香ばしい香りにとぎわいに包まれていました。



▲表彰に参加された受賞者

受賞者の皆さん

地方自治功労

高橋 渉さん(築館八幡町)

教育文化功労

鹿野 泰志さん(一迫荒町)
鎌田 則子さん(築館佐野)
佐藤 範男さん(栗駒日照田)

民生安定功労

鮎名 和義さん(花山小豆畑)
白鳥 瑞崇さん(瀬峰下富)
千田 庄一郎さん(若柳新田)
三浦 ちよ子さん(若柳大林1)
村上 龍勝さん(金成小迫)

消防防災功労

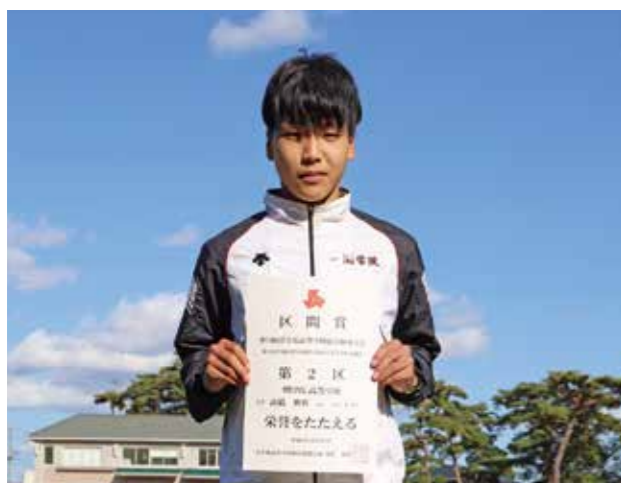
石川 昭光さん(志波姫宮中)
氏家 竹道さん(一迫一本松)
佐藤 寛一さん(築館横須賀)
佐藤 義幸さん(若柳上在)
曾根 文雄さん(築館佐野)

調査統計功労

軽部 賢治さん(花山松ノ原)

15人が文化の日表彰を受賞

11月1日(火)、仙台国際センターで、「宮城県制150周年記念式典及び令和4年文化の日表彰式」が開催されました。文化の日表彰は、地方自治、産業、教育、民生、その他県下の各分野において、多年にわたる功績が顕著で、他の模範となる団体や個人が表彰されるものです。県内、5団体と個人214人の表彰者のうち、市内からは15人が表彰され、これまでの功績がたたえられました。



頂点目指してタスキをつなぐ

12月25日(日)、京都府のたけびしスタジアム京都付設駅伝コースで開催される「男子第73回女子第34回全国高等学校駅伝競走大会」に、一関学院高等学校3年の高橋雅弥さん(築館下萩沢)が参加します。

高橋さんは、10月20日(木)に行われた岩手県予選会に第2区の走者として出場。区間賞の走りを見せ、チームとして28年連続の全国出場を決めました。全国大会に向けチーム一丸となり、頂点を目指して練習に取り組んでいます。



(左から)福田さん、三浦さん

ヤングバレーボール全国準優勝

9月24日(土)と25日(日)に和歌山県で「第25回全国ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会」が開催され、栗駒中学校3年の三浦結衣奈さん(栗駒八幡)と、同校2年の福田のかさん(栗駒中野下)が出場し、準優勝に輝きました。また、三浦さんは、大会個人賞の日本ヤングクラブバレーボール連盟賞も受賞されました。

2人は「自分たちがやってきたことが発揮できて、うれしいです。今まで支えてくれた皆さんに、感謝の気持ちでいっぱいです」と、述べられました。



目を奪う華麗な飛行

10月30日(日)、栗原瀬峰飛行場で「第15回セミネ飛行場まつり」が開催されました。

この催しは、飛行機の魅力を多くの人に伝え、大空に夢を抱く子どもたちの背中を押す催しです。開会式のスカイダイビング、ホンダジェットのパフォーマンス、ラジコンやドローンの展示コーナー、子ども航空教室などが行われ、県内外から訪れた飛行機ファンや家族連れでにぎわいました。

会場では、目の前を通り過ぎ、大迫力で旋回する飛行機に、笑顔で手を振る姿も見られました。



迫力の生演奏に魅了

10月30日(日)、若柳ドリーム・パルで「若柳ウインド・オーケストラ第15回定期演奏会」が開催されました。

コロナ禍の令和2年は動画配信、令和3年は中止となり、ステージでの演奏会は3年ぶり。ゲーム音楽やテレビコマーシャル、演歌など、親しみある曲が次々に演奏されました。

オーケストラ団長の川村さんは「やはり生演奏は違う。会場の雰囲気を感じながら演奏できました」と話していました。

いっしょにやっぺし! Group 68

スーパーリズムダンス愛好会

私たちは、生涯学習をきっかけに30年ほど前から健康づくりのために活動している、ダンス愛好会です。近隣住民を中心に集まった女性11人で、毎週火曜日の午前10時から正午まで、高清水コミュニティセンターで活動しています。

会の名前は、元気はつらつな様子を表すために「スーパーリズム」と名付けました。演歌からポップスまで、ジャンルを問わずいろいろな曲に合わせて元気に体を動かし、コロナ禍においても感染対策を講じながら、休むことなく練習しています。練習したダンスは、地区の芸能祭やダンスフェスティバル、施設への慰問などで発表してきました。

みんなで集まって体を動かし、交流しながら楽しく健康づくりがしたい仲間を募集しています。地区や年齢、ダンス経験など問いません。ぜひ、一緒に踊ってみませんか。

問 スーパーリズム愛好会 渋谷

☎(58)2504

※市内で活動する団体の
情報をお寄せください



秋晴れの空に歓声湧く

11月3日(木)、山崎武司球場(栗駒野球場)を主会場に「第14回山崎武司杯少年野球選抜大会」を開催しました。

大会には、県内9つの選抜チームが参加し、栗原選抜は選手一人一人が投打で活躍を見せ、第3位に入賞しました。

また、夏の甲子園で初優勝し、過去にこの大会で活躍したことがある、仙台育英学園高等学校の選手と交流対決も行われ、果敢に挑戦する少年選手たちに、大きな歓声と拍手が送られました。



華やかな行列にうっとり

11月3日(木)、築館総合支所前などを会場に「2022薬師まつり」が開催されました。

祭りは、奥州平泉を治めた藤原秀衡の妻、幼名しづはた姫が、薬師如来に祈って難病から回復したことに感謝し、平泉から御礼参りに訪れた行列を再現したものです。今年は、しづはた姫や武将の他、地域住民によるみこしや手踊りパレードなど、総勢400人が築館の街を練り歩きました。

沿道には、大勢の市民が見物に訪れ、3年ぶりとなる平安絵巻の再現を楽しんでいました。

ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

10月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、14人中14人でした。



人とのつながりは健康寿命を延ばす!



健康寿命とは、健康上の理由で制限されることなく、生活できる期間をいいます。

孤独が心身に与える影響

孤独を感じていたり、人とのつながりが不足していると、うつ病や認知症などの発症リスクが高まります。

意欲も徐々に低下していき、生活の幅が狭まり、筋力低下や食欲低下などの悪循環に陥りやすくなります。

人とつながる効果

人と会い、一緒に活動するよ
うな外出は、身体活動が増え、体が丈夫になります。脳と心が活性化し、安心感が生まれ、幸福感も高まります。

身近にある活動の場

趣味の活動や運動の場、お茶っこ会など、周囲には、さまざまな活動の場があります。

市では「くりはら元気アップ体操」を勧めています。週1回程度、

5人以上の仲間で集まり、自分で動ける体づくりのため、30分程度の運動をしています。

現在70の団体が取り組んでいて、顔を見るだけでも安心するという声もあり、人とつながる効果が得られます。

申し込みはどこで

介護福祉課 ☎22-1350
や、最寄りの地域包括支援センターに問い合わせください。一歩外へ、踏み出してみましよう。

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。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
12/4 (日)	達内科 [薬館] ☎(22)2655	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	ヨネキ薬局 薬館店 [薬館] ☎(21)1225
11 (日)	佐藤外科医院 [薬館] ☎(22)2661	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	東町調剤薬局 [薬館] ☎(21)0012
18 (日)	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019
25 (日)	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
29 (木)	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	かさま歯科医院 [若柳] ☎(32)6331
30 (金)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	加藤第二歯科医院 [若柳] ☎(32)6273
31 (土)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	沢辺歯科クリニック [金成] ☎(42)1110



学校全体が温かい家族

花山小学校の朝、学校前に送迎車から降りた子どもたちは、おはようのあいさつをし合います。全校児童10人がそろりまで待ち、全員がそろり、上級生が下級生の手をつなぎ、仲良く登校坂を登っていきます。また、交通安全週間に全校児童で学校前の歩道に立ち、上級生の掛け声を合図に、交通安全を呼び掛ける「人垣作戦」は、伝統活動の一つです。

新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いている時期に限り、昼食の時間は毎日、全校児童がランチルームで給食を食べます。さながら毎日がレストランです。全校児童で協力し合っ、準備や片付けも行います。

小規模校の良さを生かし、全児童を全職員が家族のように見守りながら、優しく温かい人間関係づくりを推進しています。



キッズファームで野菜の栽培

ニチキッズ築館みやの保育園 栄養士 佐藤 瑞希

ニチキッズ築館みやの保育園では、地域の人から畑を借り、1年を通してさまざまな野菜の栽培を行っています。畑の名前は「キッズファーム」です。

今年も、ジャガイモやサツマイモ、ミニトマトなどの栽培を行いました。子どもたちは「大きくなってね」と願いを込めながら、成育を見守ってきました。その願いが通じて今年も大収穫となり、収穫した野菜が給食やおやつに出ると、子どもたちは大喜び。みんなでおいしく食べることができました。

この他にも園では、食文化の伝承やクッキングなど、楽しく体験しながら学べる食育活動を行っています。これからも子どもたちが、生涯にわたって健やかに成長できるよう、基礎作りを行っていききたいと思います。



カボチャ団子のつぶあんかけ

※1人当たりの栄養価：187kcal、たんぱく質2.8g、塩分0.1g

材料(4人分)

西洋カボチャ	300g
片栗粉	80g
つぶあん(缶詰)	120g
水	大きさ1~2

作り方

- 1 カボチャの皮をとり、600ワットで7分電子レンジにかける。
- 2 ①を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜる。
- 3 巻きすにラップを敷いて②を半量ずつ棒状にし、好みの大きさにカットして団子状に丸める。
- 4 沸騰させたお湯で、③を1~2分ゆでる。
- 5 ゆであがったら、キッチンペーパーを敷いた皿にとり、水気を切る。
- 6 鍋につぶあんを入れ、好みの固さになるよう水を入れながら弱火にかける。
- 7 ⑤を器に盛り、⑥をかける。

ポイント

- ①の加熱後、カボチャが固い場合は、追加で加熱してください。
- ⑥のつぶあんは、こげ付かないように、かき混ぜながら火にかけてください。

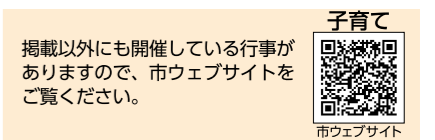


献立作成者 食生活改善推進員 築館分会 那須野 みえ子



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 定 定員

- ふれあい遊び
築館 20日(火) 午前10時 申 16日(金) 定 10組
- クリスマス誕生会
若柳 23日(金) 午前10時30分 申 16日(金)
- クリスマス会
栗駒 23日(金) 午前10時30分
高清水 12日(月) 午前11時
一迫 14日(水) 午前10時30分
- 巡回相談
瀬峰 21日(水) 午前10時30分
- クリスマス飾りをつくろう
鷺沢 8日(木) 午前10時
志波姫 8日(木) 午前10時30分 申 5日(月)
花山 8日(木) 午前10時30分
- キッズサッカー
金成 13日(火) 午前10時 申 6日(火)



親子クリスマス会

高清水子育て支援センターでは、12月12日(月)に親子クリスマス会を行います。パネルシアターを見たり、クリスマスの曲に合わせて楽器遊びをしたりして、楽しめます。初めての人も大歓迎です。ぜひ遊びに来てください。

思い出の



親子でさつまいも掘りをしました

鷺沢子育て支援センター



10月13日(木)に「さつまいも掘り」をしました。春に植えた苗が、大きく成長したことに驚き、掘る前から「どんなおいもが収穫できるかな」と、楽しみにしている様子が見られました。

土の中からサツマイモが顔を出すと、子どもたちは大喜びでした。親子で協力しながら、さまざまな形のサツマイモを収穫することができました。

家庭児童相談室

育児・家庭環境・虐待など、家庭相談員が電話や面接で相談に応じます。

- 日時 月~金曜日(祝日を除く)
午前8時30分~午後5時15分
- 場所 市役所1階
市民生活部子育て支援課
☎(22)2360

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。



市内の情報 カレンダー

2022年
12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
- 鷺沢 ☎(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・鷺沢 ☎(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 6:30~8:00 築館朝市(市役所前) ☎(22)1008</p> <p>イベント 9:30~12:00 栗原地方青年文化祭(一迫ふれあいホール) ☎(42)3514</p> <p>イベント 10:00~14:00 第50回若柳芸能祭(若柳ドリーム・パル) ☎(32)3002</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>相談 10:00~15:00 人権相談(築館総合支所) ☎0229(22)0510</p>	<p>7</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) ☎12月5日(月) ☎(22)2118</p> <p>セミナー 19:30~20:30 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>9</p> <p>イベント 9:00~17:00 第10回駒美会写真展(栗原文化会館) ☎090(1065)5779</p> <p>セミナー 16日、23日も開催 15:00~16:00 流水健康教室体験会(栗駒プール) ☎前日 ☎(45)5885</p>	<p>10</p> <p>イベント 9:00~11:30 第34回一迫芸能文化祭(一迫ふれあいホール) ☎(52)2554</p> <p>イベント 9:00~17:00 第10回駒美会写真展(栗原文化会館)</p> <p>イベント 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>イベント 10:00~17:00 くりでん創業祭(くりはら田園鉄道公園) ☎(24)7961</p>
<p>11</p> <p>イベント 9:00~16:00 第10回駒美会写真展(栗原文化会館)</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 13:30~15:30 くらし・しごとのお悩み出張相談会(この花さくや姫プラザ) ☎(22)7631</p> <p>相談 13:30~16:30 栗原市メンタルヘルス相談(市役所) ☎12月6日(火) ☎各保健推進室</p>	<p>14</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>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) ☎12月9日(金) ☎(22)2118</p> <p>セミナー 14:00~15:00 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>15</p> <p>相談 10:00~15:00 人権相談(栗駒総合支所) ☎0229(22)0510</p> <p>セミナー 19:30~20:30 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>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) ☎12月13日(火) ☎各保健推進室</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>イベント 11:30~14:00 クリスマススペシャルランチ(伊豆沼交流センター) ☎12月10日(土) ☎(33)2831</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>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 6:30~8:00 築館朝市(市役所前) ☎(22)1008</p> <p>イベント 11:00~15:00 第36回志波姫地区芸能祭(この花さくや姫プラザ) ☎(25)2764</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>セミナー 10:00~11:30 健康運動教室「誰でも楽しくプチエアロ」(栗駒みちのく伝創館) ☎栗駒・鷺沢保健推進室</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>セミナー 19:30~20:30 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>23</p> <p>相談 9:30~11:30 すくすく育児相談(築館保健センター) ☎12月20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) ☎12月16日(金) ☎各保健推進室</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>25</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>30</p> <p>イベント 6:30~8:00 築館朝市(暮れ市)(市役所前) ☎(22)1008</p>	<p>31</p>



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 74

☎ジオパーク推進室
☎(24)8836
ファクス(45)5936



栗原産の米を使った洋菓子を味わう

第3回募集で新たに認定した「栗駒山麓のめぐみ」から、栗原で育った米を使ったシフォンケーキを紹介しします。

●工房の誕生

栗駒の里パン工房“おふくろさん”は、栗駒山のふもとにある栗駒滝ノ原地区にあります。川台溪谷と呼ばれる迫川沿いの谷に広がるこの集落は、大地が腐葉土や火山灰、砂地で形成されていて、稲作に適していることから、下流に沿って田んぼが広がっています。

平成20年岩手・宮城内陸地震が発生した際、地域住民は避難生活を余儀なくされ、地域で団結して復興を進める中、工房が誕生しました。以来、地域住民の活動の場として、地元産の米を使ったパンや麺の製造・販売を行っています。

●米粉の食感を楽しむ

米粉から作られたパンや麺は、もちもちとした食感が特徴で、これまで多くの人に親しま

れてきました。その特徴を生かした新商品を作ろうと、工房では「米粉シフォンケーキ」の開発に取りかかりました。

開発当初、シフォンケーキらしい、ふわふわとした食感にこだわって仕上げていましたが、地域の人に試食してもらったところ、しっとりとした食感の方が好まれることや、米粉の香りを残した方が良いということが分かりました。

地域の人の意見を取り入れ、米粉の調合を見直すなど研究を重ねた結果、しっとりとした食



栗駒山麓のめぐみ

感でありながら、米粉の香りを存分に楽しめる、シンプルなプレーン味のシフォンケーキが完成しました。

滝ノ原地区の米と、そこに住む人たちが作り上げた米粉シフォンケーキ。ぜひ、ご賞味ください。



栗駒の里パン工房“おふくろさん”
栗原市栗駒沼倉大原14
※水・金曜日のみ、予約販売を行っています。詳しくは問い合わせください。
☎090(7799)1975

栗駒山麓ジオパーク学習交流会2022を開催します

市内の小・中学校を中心に、栗駒山麓ジオパークの資源を題材としたジオパーク学習を行っています。

それぞれが学習を通じて得た学びや発見を互いに教え合うことを目的に、交流会を開催します。

一般の観覧も可能です。ぜひ、お越しください。

●日時 12月21日(水)
午前9時30分～正午

●場所 若柳ドリーム・パル

※詳しくは、市ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催内容を変更する場合があります。



みんなで としょかん

市立図書館 ☎(21)1403

【開館時間】
●火～金曜日:午前10時～午後6時
●土・日曜日:午前9時～午後5時

【休館日】
●毎週月曜日・祝日
(月曜日が祝日の場合は、その翌日)



おすすめの本

予約ランキング 10月

順位	タイトル	編著者名	出版社名
1	ハヤブサ消防団	いけいど 潤 著	集英社
2	いつもの木曜日	あおやま みち子 著	宝島社
3	祈りのカルテ2 再会のセラピー	ちねん みきと 著	KADOKAWA
3	ペガサスの記憶	きりしま ようこ 著	小学館

※最新の情報は、市ウェブサイトを確認してください。



収納上手のインテリア押入れ

成美堂出版編集部 編 成美堂出版

微妙に深い奥行きに、取り外せる襖。押入れは難しい、でも楽しい! スッキリ片づく収納や、クローゼット、デスクとして活用する方法を、実例とともに紹介。押入れの豆知識や、湿気・カビ・防虫対策なども掲載する。

へいおまち!

彦坂 有紀、もりと いずみ 作 講談社

おすしやさんにやってきました。サーモンください。へいおまち! まぐろもください。へいおまち! たまご、イクラ、あなごもあるかな? 声の掛け合いが楽しい木版画絵本。



お知らせ



●冬のあったかおはなし会

いつものおはなし会の特別版を開催します。寒い冬には楽しいお話を聞いて、みんなで温かくなります。

日時 12月17日(土) 午後2時30分～3時

場所 市立図書館

対象 幼児・小学生

内容 絵本の読み聞かせ、すばなし、手遊びなど

●年末年始の休館日

期間 12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

※休館中の本の返却は、入り口左側のブックポストを利用してください。

※CD・DVDなどの視聴覚資料は、開館している時間にカウンターへ返却してください。

12月の『づっくる号』

約2,000冊の図書を積んだ移動図書館車が市内を巡回します。※悪天候中止

場所	日程	時間
瀬峰公民館	1日(木)	午後2時～2時30分
高清水総合支所	15日(木)	午後2時50分～3時20分
志波姫小学校前駐車場		午後4時～4時30分
鶯沢公民館	7日(水)	午後2時～2時20分
鶯沢小学校	21日(水)	午後2時30分～3時30分
若柳公民館	8日(木)	午後2時20分～2時50分
花山小学校	14日(水)	午前10時15分～10時45分

12月の『おはなし会』

幼児と小学生を対象に、絵本の読み聞かせやすばなし、手あそびを行います。

場所	日程	時間
市立図書館	3日(土)	午前10時30分～10時50分
	10日(土)	午後2時30分～3時
	24日(土)	
若柳公民館	10日(土)	午前10時～正午

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になる場合があります。

情報交換プラザ展示

「はるの莓サン。のくりはら方言川柳」

期間 12月28日(水)まで

お知らせ

令和4年第7回 栗原市議会定例会

次のとおり議会定例会を開催します。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、傍聴は席数を減らして受け付けします。

- 日程・内容
 - 12月6日(火)本会議 会期の決定、議案の提案理由説明など
 - 13日(火)～15日(木)本会議 一般質問(個人質問) 議 一般質問(個人質問)
 - 16日(金)本会議 一般質問(個人質問)、議案の総括質疑など
 - 19日(月)各常任委員会・予算特別委員会 付託議案審査
 - 20日(火)本会議 各常任委員会・予算特別委員会委員長報告、質疑、討論採決など

※土・日曜日は休会

※一般質問や議案の件数によって、会期を変更する場合があります。

※開会時間 午前10時～

※12月20日(火)は、午後1時30分開会

● 場所 市役所4階 議場

● 傍聴 席数12席

※車いすで傍聴できます。

※マスクの着用をお願いします。

● 請願・陳情の提出 本定例会で審査する請願または、紹介する陳情は、12月15日(木)正午まで、議会事務局へ提出してください。

※土・日曜日を除く

● 議会中継の視聴方法 議会の本会議中継は、本庁舎および各総合支所のテレビで視聴できる他、パソコンやスマートフォンなどで市ウェブサイトの議会情報から、インターネット中継を視聴することができます。

URL https://smartdiscussion.net/smart/tenant/kurihara/WebView/council_1.html

● 令和4年度任期付市費負担教員採用試験

個別最適な学びと協働的な学びの充実を目指し、少人数の学級編制を行うため、任期付市費負担教員を募集します。

● 選考種別

□ 一般選考

□ 教職経験者特別選考

● 申込期限 令和5年1月6日(金)

※土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

● 試験日 令和5年1月15日(日)

● 試験会場 金成庁舎

● 試験方法

□ 一般選考 小論文、面接

□ 教職経験者特別選考 面接

● 採用区分、採用人数

□ 小学校教諭 10人程度

□ 中学校教諭 2人程度

● 受験資格

□ 教育職員免許法(昭和24年法律第147号)第4条第2項に規定する小学校、中学校教諭の普通免許状を所有している人

● 教職経験者特別選考

□ 宮城県職員永年勤続者表彰(宮城県職員表彰規定第5条)の表彰を受けている人または、宮城県以外の自治体で同等の表彰を受けている人

● 申し込み 募集要項と申込書は、金成庁舎2階学校教育課で配布します。申込書に必要事項を記入の上、学校教育課に持参または、郵送で提出してください。

防災情報の収集

公式ウェブサイトや安全安心メールなどで、災害情報など各種行政情報をお知らせしています。

● 市の情報媒体 日頃から、各情報媒体を利用して情報収集を心掛け、避難行動などに役立ててください。



● 気象の情報 注意報・警報

や危険度分布(キキクル)については、気象庁ウェブサイトを確認してください。

URL <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

● 防災対策に関する情報

栗原市防災マップ(ウェブ版)を確認してください。

URL <https://www.kuriharacity.jp/hazardmap/>

● 栗原市防災行政無線電話応答サービス 防災行政無線の放送内容を、電話で確認できます。

☎0120(380)614

☎(22)1149

マイナンバーカード交付申請書の送付

マイナンバーカードをまだ持っていない人へ、12月中旬までに交付申請書が順次送付されます。

最大2万円分のポイントがもらえるマイポイントは、12月末までにマイナンバーカードを申請した人が対象です。

市内の文化財散策

伊豆沼・内沼の鳥類およびその生息地

伊豆沼・内沼の鳥類およびその生息地が、国の天然記念物に指定されて55年が経ちました。冬に飛来するガンやハクチョウなどの渡り鳥だけでなく、鳥、魚、昆虫、植物が多く生息し、伊豆沼・内沼ならではの豊かな生態系を通して、季節を楽しむことができます。

これまでに、伊豆沼・内沼で確認された鳥類は240種におよび、日本国内で記録された鳥類の4割を超える多さです。沼の水深は、深いところでも1・6メートルと浅く、ハスやヒシなど、浅瀬を好む多くの水生植物が生息しています。魚類は、コイ科を中心に40種の魚が確認されていて、トンボなどの昆虫類も数多く確認されています。

令和3年12月の記録では、ガン類、ハクチョウ類、カモ類の鳥が、多い日で1日あたり10万羽近く観測されました。中でもマガンは、日本に飛来する8～9割の個体が、宮城県北部で越冬します。マガンは、早朝に一斉に飛び立って周辺の田んぼへ向かいます。飛び立つのは、日の出のおよそ30分前からで、12月初めは午前6時ごろとなっています。

日本一のマガン飛来地へ、ぜひ足を運んでください。

種別 国指定天然記念物

指定日 昭和42年9月7日

所在地 栗原市、登米市

問 教育部文化財保護課 ☎(42)3515



市長随感

栗原市長 佐藤 智

郷土の偉人がつなぐ絆

栗原市は、東京都あきる野市と友好姉妹都市協定を結んでいます。協定を結ぶきっかけとなったのは、栗原市出身の千葉卓三郎という人物です。

千葉卓三郎は、江戸時代末期に志波姫地区白幡村で生まれ、仙台で学問を学んだ後に上京し、東京の西多摩郡五日市で教師として働いていました。教壇に立つ傍ら、自由民権運動に参加し、現在の日本国憲法の源流でもある国民の権利に重点を置いた「204カ条の五日市憲法草案」を起草したことは、国内外で高く評価されています。

千葉卓三郎を絆に、昭和60年2月11日、当時の志波姫町と五日市町が友好姉妹都市を提携。合併で名前が変わってからも多くの交流事業を重ね、現在の栗原市

とあきる野市との友好姉妹都市につながっています。ここ数年はコロナ禍の影響もあり、交流も限られたものとなっていましたが、11月には、あきる野市の大イベントでもある「あきる野市産業祭」が3年ぶりに開催され、栗原市もブースを出展するなど、直接的な交流が復活しています。今後も、相互の交流を深めていくことで、両市のさらなる発展につなげていきたいと思っています。



▲3年ぶりのあきる野市産業祭

所得税の確定申告

「医療費をたくさん支払った」、「年末調整ができなかった」などで所得税を納め過ぎた人は、確定申告書の提出で還付を受けることができます。なお、令和4年分の確定申告書を税務署に提出した人は、市・県民税の申告手続きが不要です。

確定申告書の作成方法 国税庁ウェブサイトの「確定申告書等作成コーナー」で、画面の案内に従って入力することで作成できます。



URL <https://www.nta.go.jp/>

提出方法 次のいずれかの方法で提出してください。
□ 電子申告(e-Tax)を利用し、スマートフォンまたは、パソコンから送信
□ 築館税務署窓口へ持参または、郵送で提出

※自宅などで事前に作成した還付の申告書は、1月から提出することができません。
申告書作成について 築館税務署では、令和5年2月16日(木)から3月15日(水)まで、申告書作成会場を開設します。

市に連絡する。
□ 野生動物の排せつ物などに触れてしまった場合は、手洗い・うがいをする。
□ 野生動物に近づき過ぎず、排せつ物などが、靴や車両に付かないようにする。
□ 靴で排せつ物などを踏んだ場合は、水で洗い流し、必要に応じて消毒する。
□ 野生動物を追い立てたり、捕まえたりしない。

農林振興部農林畜産課

各総合支所市民サービス課
宮城県北部地方振興事務所
栗原地域事務所
☎(22)21136
☎(22)21133

水道の冬じたくはお早め

次の方法で水道管を守り、快適な冬を過ごしましょう。
水道管の凍結や破裂を防止する方法

- メーターボックスの中に、発泡スチロールなどを入れて保温する。
- 水道管や給湯器に凍結防止ヒーターを取り付ける。
- ヒーターを取り付けているヒーターは、作動を確認する。
- 寝る前に蛇口を開けて水抜栓を閉め、水道管内に

※土・日曜日、祝日を除く
本人確認書類の添付 次のいずれかを添付してください。
□ マイナンバーカード(個人番号カード)の写し
□ 個人番号通知カードの写しと運転免許証または、健康保険証などの写し

医療費控除 控除適用には「医療費控除の明細書」の添付が必須です。明細書を作成の上、申告してください。
納税について 便利な振替納税を利用してください。
※詳しくは、国税庁ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせください。

総務部税務課

築館税務署
〒987-2292
栗原市築館業師二丁目2番1号
☎(22)2261

令和5・6年度 入札参加資格審査申請

入札参加登録を希望する場合は、申請要領に基づき、期限内までに申請してください。
申請区分
□ 建設工事
□ 建設関連業務(測量・コンサルタントなど)
□ 物品の調達・役務の提供

受付期限
令和5年2月10日(金) 午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

資格有効期間
令和5年4月1日(土)～令和7年3月31日(月)

※受付期間後の申請は、随時受け付けとなり、四半期ごとの資格承認日から有効期間となります。
申し込み 申請要領を確認し、申請書に必要な事項を記入の上、問い合わせ先に持参または、郵送で申し込みください。

総務部管財課

〒987-2293
栗原市築館業師一丁目7番1号
☎(22)1116

鳥インフルエンザ対策

鳥インフルエンザウイルス感染防止のため、野鳥などの野生動物について、次のような対応・行動をお願いします。
感染を防ぐために
□ 死亡した野生動物は、素手で触らない。
□ 死亡している野生動物を発見したら、県または、

残っている水を完全に抜く。屋外の給湯器なども同様に水抜きする。
水道管などが凍結したときの処置
□ 蛇口などをタオルで包みぬるま湯を少しずつかける。
※熱湯を直接かけると、破裂する恐れがあります。

解凍できないときや、凍結により水道管などが破裂したときは、水道工事指定店に修理を依頼する。
※止水栓やメーターの位置は、事前に確認してください。

注意事項 水道管などは使用者が管理するもので、修理は自己負担です。凍結には十分注意してください。
問 上下水道部経営課
☎(42)1130

除雪作業に協力を

積雪がおおむね10センチメートルになった場合に、除雪作業を行っています。
降雪の状況により、除雪作業に時間が掛かる場合があります。円滑に作業をするため、次のことに協力をお願いします。

- **円滑な除雪作業のために**
- 路上駐車は、絶対にしないでください。
- 各家庭から道路への排雪

油類の取り扱いに注意

冬は、家庭で油類を取り扱う機会が増え、例年、ホームタンクから油が漏れ出すなどの事故が発生しています。ホームタンクの状況や取り扱いなどを再度確認し、安全な使用を心掛けましょう。

- **油類を取り扱う際の注意**
- ホームタンクや給油管が壊れていないか点検する。
- 油を取り扱うときは、目を離さないよう注意する。
- 油が河川などの公共水域

くりでん創業祭

12月10日(土)に、くりでん創業祭を開催します。詳しくは、くりでんミュージアムウェブサイトを確認してください。



URL <https://kuridenrailpark.wixsite.com/kuriden/>

旧若柳駅舎イベント

くりでん乗車会
時間 午前10時～午後2時
料金 小学生以上1人300円
※未就学児は無料

車両撮影会
時間 午後2時30分～6時
料金 無料
くりでんミュージアムイベント
内容 □ ポンネットバス乗車会
□ 東北職業能力開発大学校制作「M153」乗車会
時間 午前10時～午後5時
※最終入館は午後4時まで

入館料
□ 一般(高校生以上) 500円
□ 小・中学生 300円
※くりはらグリーンパスポートの提示で無料



に流出したら、速やかに問い合わせ先に連絡する。
問 建設部建設課
☎(22)1152
各総合支所市民サービス課

栗原市二十歳を祝う会

日時 令和5年1月8日(日) 午後1時～
※受け付けは正午から
場所 若柳総合体育館
※駐車場は、若柳ドリーム・パル、若柳病院です。会場までは、シャトルバスを利用してください。
内容 式典、記念アトラクション、記念写真撮影
ゲスト 芸人 狩野 英孝氏



注意事項
□ 出席する人は、案内状に同封の入場券を必ず持参してください。入場券を持っていない人は、会場に入ることができません。
□ 当日、発熱などの症状や新型コロナウイルス感染症の疑いがある人は、来場をご遠慮ください。
□ 新型コロナウイルス感染症

女性のための出張相談会

学校や職場、家庭での悩み・不安を抱えている女性の相談に応じます。また、生理用品の無料配布も行います。予約不要です。気軽に相談してください。

日時 12月6日(火) 午前10時～午後1時
場所 市民活動支援センター
対象 中学生以上の女性
※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 企画部市民協働課
☎(22)1164
特定非営利活動法人おおさき地域創造研究会
☎090(6684)4970



栗原地方青年文化祭 2022

地域で文化芸術活動を行う青少年が、ステージや展示で日頃の成果を発表します。幅広い活動の成果を、ぜひご覧ください。

日時 12月4日(日)

午前9時30分～正午

場所 一迫ふれあいホール

注意事項

- 当日、発熱などの症状や新型コロナウイルス感染の疑いがある人は、来場をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症の状況により、開催内容を変更する場合があります。

問 教育部社会教育課

☎(42)3514

地域防災組織育成 助成事業

一般社団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、自治会などのコミュニティ活動促進のために助成を行っています。助成対象は、地域を災害から守るために、地域の防災活動に必

要な備品です。

今年度は、3つの団体に対して助成が行われました。

- 荒町下自主防災会(一迫地区)
- 瀬峰下自主防災会(瀬峰地区)
- 日向地区自治会自主防災会(鶯沢地区)



▲助成で整備した防災活動備品

問 総務部危機対策課

☎(22)1149

職員給与の公表

市職員の給与は、国をはじめとする全国の公務員や、民間企業の給与などを考慮し、市議会の議決を経た上で、市の条例で定めています。4月1日現在の職員給与などをお知らせします。

- 一般行政職の初任給 大学卒業程度
- 市 182,200円

国 182,200円

高等学校卒業程度

市 150,600円

国 150,600円

※国の数値は、人事院規則に定められている初任給基準表の額です。

● 職員の平均給料月額・給与月額と平均年齢

一般行政職

平均給料月額 317,950円

平均年齢 36.5歳

平均給料月額 254,667円

平均年齢 44.7歳

平均給料月額 309,982円

平均年齢 35.5歳

技能労務職

平均給料月額 309,107円

平均年齢 32.8歳

平均給料月額 969,000円

平均年齢 53.5歳

特別職の報酬など

市長 777,000円

副市長 637,000円

教育長 637,000円

議長 497,000円

副議長 430,000円

議員 401,000円

期末手当

6月期 1・625月分

12月期 1・625月分

合計 3・25月分

※詳しくは、市ウェブサイトを確認してください。

問 総務部人事課

☎(22)1159

電話予約による証明書等の時間外交付

平日の予約受付時間内に電話で予約すると、その日の午後7時まで、証明書などを受け取れます。

● 予約受付日時 月～金曜日 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

午前8時30分～午後5時

※交付時間は、予約した日の午後5時15分～7時

● 予約方法 交付を希望する総合支所市民サービス課に電話予約

● 交付場所 予約した総合支所市民サービス課

● 予約できる人 市内に住所がある人

● 交付を受ける人 予約した本人

● 対象の証明書等 予約者本人

人または、同一世帯に属する人に関する次の証明書等

● 住民票関係 住民票の写し、住民票除票、住民票記載事項証明書

● 印鑑登録関係 印鑑登録証明書

※証明を受ける人の印鑑登録証(カード)を提示してください。

● 税関係 納税証明書、課税証明書、所得証明書、資産証明書

※本人以外の資産証明書の交付のみ、委任状が必要です。

● マイナンバーカード ※予約は、住民登録している地区の総合支所に限ります。

● その他 本人を確認できる書類(運転免許証などの顔写真付きのもの)を持参してください。

問 市民生活部市民課

☎(22)3211

証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニで、住民票の写しや戸籍などの証明書を取得できます。

● 利用可能店舗 セブンイレブン、ローソン、ミニストップ、ファミリーマートなど

問 市民生活部市民課

☎(22)3211

栗原市薬剤師ケ丘霊園の区画利用者募集

所在地 栗原市築館薬師ケ丘12番地

募集区画 1区画

費用

● 永代使用料 20万円

● 年間管理料 1,570円

● 応募資格 次の全てに該当する人

□ 市内に住所を有している人

□ 市税を滞納していない人

□ 永代使用料を一括で納入できる人

※霊園利用許可書の交付時に納入

● 提出書類

□ 霊園利用許可申請書

□ 住民票抄本

□ 令和4年度の納税証明書

□ その他状況により、市が必要と認めるもの

● 応募期限 12月28日(水)

● 申し込み 各総合支所市民サービス課または、環境課に備え付けの募集要項を

確認の上、申込用紙に

書類を添えて、問い合わせ先に直接提出してください。

※受け付けは、土・日曜日を

除く 午前8時30分～午後5時15分

※申し込みが多数の場合は、抽選になります。

問 市民生活部環境課

☎(22)3350

電子証明書※の暗証番号を入力し、カードを取る。

※カードには、利用者証明用電子証明書が発行されている必要があります。

● 必要な証明書を

③ 手数料を入金すると

書と領収書が発行される。

※詳しくは、市ウェブサイトを確認してください。

問 市民生活部市民課

☎(22)3211

● 戸籍謄本(抄本)、戸籍の附票

※栗原市に本籍があり、本人が在籍する現在の戸籍

※除籍・改製原戸籍は取得不可

● 利用時間

● 戸籍証明 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

● その他 午前6時30分～午後11時

※年末年始(12月29日～1月3日)、システム休日を除く

● 証明書の取得方法

① マルチコピー機の画面に

表示されている行政サービスボタンを押し、次に「証明書交付サービス」を選択する。

② マルチコピー機のカード置き場にマイナンバーカードを置き、利用者証明用

電子証明書※の暗証番号を入力し、カードを取る。

● 必要書類

● 手数料

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

● 申し込み

風力発電事業環境 影響評価準備書へ の意見募集

環境影響評価法に基づき(仮称)六角牧場風力発電事業環境影響評価準備書に対する意見を募集します。

- (仮称)六角牧場風力発電事業事業者 川渡風力発電株式会社
- 対象事業 風力発電所設置事業(最大5万キロワット)
- 事業区域 栗原市、大崎市環境影響評価準備書の縦覧、意見募集

- 縦覧場所
 - 環境課
 - 花山総合支所
 - 川渡風力発電株式会社ウェブサイト



●縦覧期間 12月6日(火)～令和5年1月17日(火)

●募集期間 12月6日(火)～令和5年1月31日(火)

●応募方法 縦覧場所に備え付けの様式に必要事項を記入の上、直接提出または、川渡風力発電株式会社へ郵送で提出してください。

※電話での受け付けはできません。
※環境課、花山総合支所での縦覧と意見提出は、土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く午前8時30分～午後5時15分

※郵送は、令和5年1月31日(火)当日消印有効

●住民説明会
日時 12月18日(日)午前10時～

●場所 花山コミュニティセンター

●市民生活部環境課
〒022-3350
北海道札幌市中央区北五条西2丁目5番地 JRタワーオフィスプラザさっぽろ20階
☎011(28)1550

第4期栗原市食育推進計画(案)への意見募集

市民が主役となって、生涯にわたり健全な食生活を実践できるように「栗原市食育推進計画」の見直しを行っています。見直した計画案について、皆さんの意見を募集します。

●閲覧場所
□健康推進課
□各保健推進室

●申し込み 建築住宅課、各総合支所市民サービス課に備え付けの募集要項を確認の上、申し込みください。

●常時募集
先着で入居を受け付けます。

□古川特定公共賃貸住宅(若柳) 6戸

□大鳥住宅(栗駒) 1戸

□八日町住宅(栗駒) 1戸

□五輪西住宅(高清水) 2戸

□清水吹付特定公共賃貸住宅(一迫) 1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

□下田住宅(瀬峰) 1戸

□下山第2住宅(瀬峰) 1戸

□定住応援下藤沢住宅(瀬峰) 1戸

□森下住宅(鶯沢) 1戸

□宿川原住宅(鶯沢) 2戸

□柳沢改良住宅(鶯沢) 2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住宅(鶯沢) 1戸

□単身住宅(鶯沢) 1戸

□萩野住宅(金成) 1戸

□定住促進金成住宅(金成) 2戸

□御駒堂住宅(志波姫) 1戸

●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。

●建設部建築住宅課
☎22-1153

市営住宅入居者募集

一般募集
申し込みが募集戸数を超えた場合、抽選になります。

●薬師台住宅(築館) 1戸

●定住応援新田東住宅(築館) 1戸

●定住促進新山住宅(若柳) 1戸

●五輪東住宅(高清水) 2戸

●清水平館住宅(一迫) 2戸

●清水吹付特定公共賃貸住宅(一迫) 1戸

●下山住宅(瀬峰) 1戸

●定住促進金成住宅(金成) 2戸

●受付期限 12月12日(月)

●入居可能日 令和5年2月1日(水)

●申し込み 建築住宅課、各総合支所市民サービス課に備え付けの募集要項を確認の上、申し込みください。

●常時募集
先着で入居を受け付けます。

□古川特定公共賃貸住宅(若柳) 6戸

□大鳥住宅(栗駒) 1戸

□八日町住宅(栗駒) 1戸

□五輪西住宅(高清水) 2戸

□清水吹付特定公共賃貸住宅(一迫) 1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

□下田住宅(瀬峰) 1戸

□下山第2住宅(瀬峰) 1戸

□定住応援下藤沢住宅(瀬峰) 1戸

□森下住宅(鶯沢) 1戸

□宿川原住宅(鶯沢) 2戸

□柳沢改良住宅(鶯沢) 2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

□単身住宅(鶯沢) 1戸

□萩野住宅(金成) 1戸

□定住促進金成住宅(金成) 2戸

□御駒堂住宅(志波姫) 1戸

●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。

●建設部建築住宅課
☎22-1153

人口の動き

※令和4年10月末現在、()は前月比

人口 ● 63,503人 (△132)
男: 30,874人 (△47) 女: 32,629人 (△85)

世帯数 ● 24,914世帯 (△6)

出生 ● 14人 死亡 ● 128人

転入 ● 87人 転出 ● 105人

●市民生活部市民課 ☎(22)3211

今月の納期 1月4日(水)まで

●市県民税 (第4期) ●総務部税務課 ☎(22)1121

●国民健康保険税 (第8期) ●総務部税務課 ☎(22)1121

●介護保険料 (第5期) ●市民生活部介護福祉課 ☎(22)1350

●後期高齢者医療保険料 (第6期) ●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!]

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		場所	測定値	
	50cm	1m		50cm	1m
築館小学校	0.04	0.04	一迫小学校	0.05	0.05
宮野小学校	0.05	0.05	瀬峰小学校	0.04	0.04
若柳小学校	0.05	0.05	鶯沢小学校	0.05	0.05
栗駒小学校	0.06	0.06	金成小中学校	0.03	0.03
栗駒南小学校	0.06	0.05	志波姫小学校	0.04	0.04
高清水小学校	0.05	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: 10月19日～24日)
※上記以外は、市ウェブサイトを確認してください。

各種測定の申込先

- 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

●農林振興部放射性廃棄物等対策室 ☎(22)1172

栗駒病院管理の土地売却

●公募期限 令和5年1月13日(金)

※受け付けは、土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

●市民生活部健康推進課
〒0607-2206
栗原市築館薬師一丁目7番1号
☎(22)0370
ファクス(22)0350
Eメール kenko@kuriharacity.jp

●各総合支所市民サービス課
□市ウェブサイト

●募集期間 12月13日(火)～令和5年1月4日(水)

●計画期間 令和5年度～9年度

●応募方法 閲覧場所に備え付けの様式に必要事項を記入の上、直接提出または、問い合わせ先に郵送、ファクス、Eメールで提出してください。

※電話での受け付けはできません。
※窓口提出は、土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く午前8時30分～午後5時15分

※郵送は、令和5年1月4日(水)必着

※詳しくは、市ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせください。

高齢者の運転免許自主返納者支援店募集

●運輸免許を自主返納し、運転免許自主返納証(プラチナ)を所持している方。

●最低売却価格 54.5万2千円

●詳しくは、栗駒病院ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせください。

●栗駒病院事務局
☎(45)2211

売却物件

●栗駒病院旧職員駐車場用地
□所在地 栗駒若ヶ崎下町裏79番地3
□土地面積 426平方メートル

●地目 雑種地

●最低売却価格 54.5万2千円

●詳しくは、栗駒病院ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせください。

●入札 令和5年1月27日(金)午前10時、栗駒総合支所で行います。

●売却方法 一般競争入札による売却

●を除く午前8時30分～午後5時

水道、トイレ、お風呂のことなら、何でもご相談ください。

株式会社シラトリ TEL:0228-52-2548
URL:<https://www.k-siratori.jp>

快適な水まわりをサポートいたします。

菅原ガス・設備株式会社 SUGAWARA 株式会社

私たち菅原ガス・設備は、お客様のニーズにお応えする為、知識・技能を高め「水廻りのプロフェッショナル」として地域の皆様に認められる企業でありたいと思います。お困りの際は、お気軽にお声掛けください。

配管スタッフ募集中!

栗原市志波姫伊豆野芝の脇前18
TEL:0228-24-9031 FAX:0228-24-9032
URL:<https://www.sgs-k.com/> E-mail:sgs.k@email.pilala.or.jp

空き家、空き地 買い取り致します

◆空家・空地管理、草刈り、解体などお問い合わせください◆

(同)空き家不動産 ☎24-9881

2024年4月1日 葬儀後の土地・建物の不動産登記義務化 無料相談承っております

お葬儀の資料請求、ご来店事前見積り最大4万円割引

(有)わか柳葬祭 ☎32-3275



情報あれこれ

20歳になったら国民年金

国民年金は、20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納め続けることで年金を受け取れる、国が運営する制度です。老後に受け取れる老齢年金の他、病気や事故で障害が残ったときに受け取れる障害年金があります。

また、加入者が死亡した場合、その加入者に生計を支えられていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れる、遺族年金もあります。

学生納付特例制度と納付猶予制度

利用には、申請が必要です。
●**学生納付特例制度** 学生本人の所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

対象は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上の課程)、一部の海外大学の日

宮城県特定最低賃金の改正

次に該当する事業所で働く労働者は、効力発生日から改正された賃金が適用されます。

●**業種ごとの改正後時間額**

- 鉄鋼業 983円
- 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 919円
- 自動車小売業 946円
- 効力発生日 12月15日(木)

●**宮城労働局賃金室**
☎022(29)8841

決算説明会を中止

税務署主催の決算説明会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催しません。YouTubeの国税庁動画チャンネルでは「決算のしか

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。

●**日時** 12月14日(水)、令和5年1月18日(水)

●**主に免税事業者向け**
午前10時

●**主に課税事業者向け**
午後1時30分

●**場所** 築館合同庁舎
●**定員** 各回15人
●**申し込み** 問い合わせ先に電話で申し込みください。

●**築館税務署法人課税部門**
☎(22)2685

第74回人権週間

12月4日(日)から10日(土)は、人権週間です。期間中は、さまざまな人権啓発活動が、全国的に実施されます。

特設人権相談所

●**日時** 12月6日(火) 午前10時～午後3時

●**場所** 築館総合支所

●**費用** 無料

●**相談例** 差別、暴行・虐待、セクハラ・パワハラなど

●**仙台台務局古川支局**
☎0229(22)0510

くりはら元氣プロジェクト作品展

宮城県立金成支援学校の児童生徒が製作した、装飾品を飾ったクリスマスツリーや、作業製品を展示する他、生徒が地域の皆さんに、感謝を伝える活動を行います。

●**作品展示**
●**期間** 12月16日(金)～25日(日)
※作業製品の展示は、18日(日)まで

●**生徒活動日**
●**日時** 12月16日(金) 午後1時10分～1時40分

●**共通事項**
●**場所** イオンスーパーセンター 栗原志波姫店

●**宮城県立金成支援学校**
☎(42)2211

盲ろう者向け生活訓練

視覚と聴覚の両方に障害がある人を対象に、日常生活に必要な知識や技術を習得する、無料の講座を開催します。

●**日時** 12月7日(水) 午後1時～3時

●**場所** 宮城県聴覚障害者情報センター

●**テーマ** 盲ろう者でできる防災・減災を考えよう

●**講師** NPO法人防災士会 みやぎ

●**申し込み** 氏名と連絡先を問い合わせ先に、電話または、メール、ファクスで申し込みください。

※通訳や介助、要約筆記(文字通訳)などの情報保障が必要な人は、事前にお問い合わせ先に相談してください。

●**宮城県聴覚障害者情報センター**
☎022(393)5501
☎022(393)5502
FAX022(393)5502
Eメール info@mimisupport-miyagi.org

くなどの仕組みがあることを宣言し、宮城県介護人材確保協議会が認証する制度です。介護に関わる皆さんは、この事業所が認証制度に登録し、職場環境の見える化をしているか検索してみてください。

●**みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度ウェブサイト**
URL <https://www.miyagi-kaigojinzai.jp/>

みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度事務局

☎022(343)8565
宮城県保健福祉部長寿社会政策課
☎022(21)2556

令和4年度自衛官等募集

●**高等工科学校**
●**応募資格** 15歳以上17歳未満の男子
※中学校卒業または、卒業見込みの者も含む

●**受付期間** 令和5年1月6日(金)まで

●**試験期日**

- 1次試験 令和5年1月14日(土)、15日(日)
- 2次試験 令和5年1月

みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度

この制度は、介護事業所が職員に長く働いてもらうため、人材を育てる、職員の処遇条件を定める、職員の意向を聞

相談

家庭用運動器具の購入は慎重に

振動や電氣的刺激で筋肉が簡単に鍛えられる、という家庭用運動器具を通信販売で購入したが、使用しすぎて気分が悪くなった、という相談が入っています。簡単なよう



自衛官候補生

●**応募資格** 18歳以上33歳未満の人

●**受付期間** 通年募集

●**試験期日** 受け付け時に通知します。

※詳細については問い合わせください。

●**自衛隊宮城地方協力本部 栗原地域事務所**
☎(22)4299

交通事故無料相談

●**弁護士相談**
●**日時** 12月15日(木) 午後2時～4時

●**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** 栗原サービスセンター (宮城県栗原合同庁舎)

●**栗原サービスセンター**
☎(22)2111

栗原市消費生活相談窓口

(築館ふるさとセンター)
☎(22)1501

(宮城県栗原合同庁舎)
☎(23)5700

不明な点は、購入前に販売店などに必ず確認しましょう。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、年末年始(12月29日から1月3日を除く)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話相談のみ受け付けます。

年末年始の診療のお知らせ **令和4年12月29日(木)午後～令和5年1月4日(水)休診**
(令和4年12月29日(木)午前は診療します) *令和4年12月14日(水)は受付を11時で終了

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:30～18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
TEL 0228-24-8073
〒989-5625
栗原市志波姫堀口十文字1-1
<https://www.maruki-clinic.com/>

まるき内科クリニック
MARUKI Internal Medicine Clinic
診療科目:内 科・糖尿病内科
(一般検査)採尿・採血・胸部レントゲン・便検査

カルシウム温泉とフィンランド式サウナ いちはさま温泉

令和の湯

完全予約 ☎ 0228-24-8848 宮城県栗原市一迫一本杉 528-1

みらいん くりはら人

演劇をもっと身近なものに



いの また み か
猪又 美香 さん(築館西町)

「観客の反応や声が励みになります」と話すのは、役者「ヒビカミカ」として、朗読劇や紙芝居などの活動をしている猪又美香さん。

小学校の学芸会で「ヘンゼルとグレーテル」のグレーテル役を演じたのをきっかけに、演劇の世界に引き込まれたという猪又さん。高校卒業後に仙台の専門学校で演技を学び、東京で舞台俳優や声優として活動してきました。

東日本大震災から2年後の平成25年、被災地の子どもたちのために、演劇で何かできないかと考え、築館小学校で朗読劇を披露しました。その時の子どもたちの笑顔が忘れられず、地元で演劇をしたいという思いに駆られ、7年前栗原に戻ってきました。

現在、演劇に親しみを持ってもらえるよう、朗読劇のワークショップや、店舗での紙芝居会などを開催している猪又さんは「生涯役者として、子どもからお年寄りまで、気軽に演劇を楽しめる活動を続けていきたいです」と、意気込みを語ってくれました。

※くりはら人の情報
をお寄せください



期間 12月1日~24日

MERRY CHRISTMAS

ケーキ引き替え期間 12月21日~24日

イラストはイメージです

期間中5,500円以上
施術のお客様「全員」に
クリスマスケーキプレゼント

★本誌ご持参の方のみにキャンペーン適用させていただきます。

若柳店 0228-32-2241 年中無休
フレスポ薬師店 0228-22-4325 年中無休

営業時間 AM9:00~PM6:00 (パーマ受付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。