



特集 介護予防で健康に!!..... 2・3

特集 いのちを守る総合対策事業... 4・5

目次

市からのお知らせ..... 6~15

生涯学習のひろば..... 15・16

きょうどうの広場..... 17

話題今くりはら..... 18~21

くりはら研究所だより..... 22・23

学校きょういくの窓..... 24

みんなの健康..... 25・26

環境・衛生ノート..... 27

休日急患診療当番医 ほか..... 28

県大会への出場をかけて

6月6日(土)・7日(日)、市内8校が参加した「栗原市中学校総合体育大会」が市内各地で開催され、12競技の試合が行われました。どの試合も、県大会への出場切符をかけた激しい試合が繰り広げられ、熱い声援が送られていました。

これからも ずーっと・・・栗原



介護予防で健康に!!



～いつまでも元気でつらつと過ごすために～

市民生活部介護福祉課 ☎(22)1350
各地域包括支援センター

市の介護予防事業に参加してみませんか

市では、さまざまな介護予防事業を開催しています。日常生活のちょっとした工夫で、体の老化を防ぎ、自分らしい自立した生活ができるよう、健康運動指導士、栄養士、歯科衛生士等の専門スタッフがみなさんの介護予防をお手伝いしています。

運動機能向上事業

- 足腰元氣アップ教室
運動機能の低下(足腰の筋力低下)がみられ、主治医に運動を止められていない方を対象とした、おおむね3カ月間の集中教室(全13回コース)です
- 教室の流れ
① 受付、体調確認
血圧測定などをしながら、体の痛みなどの自覚症状を確認します

② 準備運動

ストレッチ体操などで体の動き具合を確認します



▲片足立ち測定



▲握力測定



▲ストレッチ体操

③ 今日の運動実技やお話

第1回目と第12回目の講習で簡単な体力測定を行ったり、グループに分かれ、バランス運動や筋力アップ体操などを行います



▲筋力アップ体操

④ テーマ別ワンポイント学習

尿もれ予防、口腔ケア、血圧などを学びます

⑤ 個別面談

体力測定などの結果説明を一人一人にします



▲体調チェック

② 今日の実技やお話

ストレッチや体操などの軽い運動、手遊び、歯みがき実習、お口の体操をします



▲歯みがき実習

③ テーマ別ワンポイント学習

口腔ケアや認知症予防、食生活、血圧などを学びます

介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、体の衰えを予防・改善しようとする取り組みです。

要介護状態の原因は

介護が必要となる原因には、脳卒中などの生活習慣病のほか、高齢による衰弱や転倒・骨折、認知症、関節疾患などの生活機能の低下によるものが多くみられます。(図1)

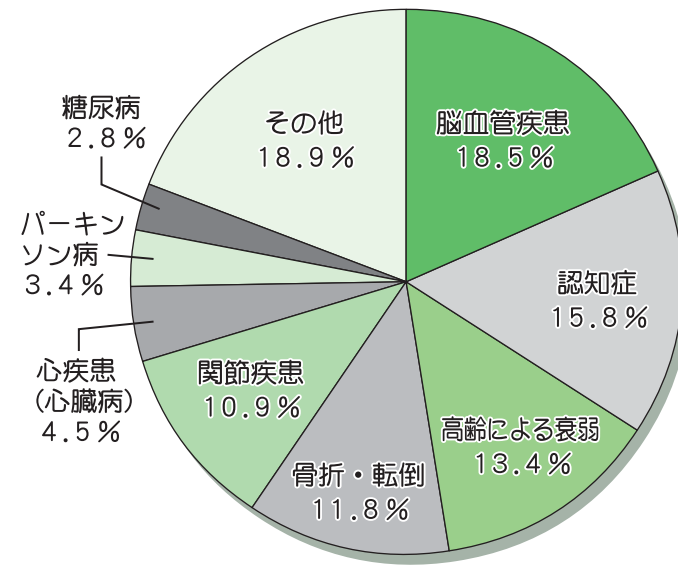
加齢による老化は避けられませんが、体の機能は使わなければ低下するばかりです。毎日の生活を活発にしてい

く積極的な姿勢こそが介護予防であり、自立した長寿生活へとつながります。

高齢者の健康づくり

要介護状態にならないためには、生活習慣病予防と介護予防が欠かせません。がんや心臓病など体の衰弱につながる病気にならないよう、生活習慣の見直しや、病気の早期発見、治療が大切です。また、筋力の低下予防や口腔ケアなども大切です。

図1 高齢者が介護状態になった原因



※平成25年国民生活基礎調査より出典

図2 高齢者の健康づくりイメージ図



④ 個別面談

体力測定などの結果説明を一人一人にします



▲個別指導

【教室参加者の声】

- むせることなく、おいしくご飯が食べられるようになりました
- 栄養のことや、お口のこと、脳のことなど総合的な勉強ができてよかったです
- 皆さんと会えて話もできて体の調子も良くなりました

⑤ 体調確認・終了

介護予防は、元気なうちから継続的に取り組むことが大切です。

元気な高齢者の方を対象に年間を通じてさまざまな介護予防事業を実施していますので、ぜひ参加してください。

詳しくは、介護福祉課または各地域包括支援センターに問い合わせください。

一人一人のかけがえのない「いのち」を守る



～誰もが生きやすい栗原をみんなで創ろう～

☎ 市民生活部健康推進課 (22) 0370

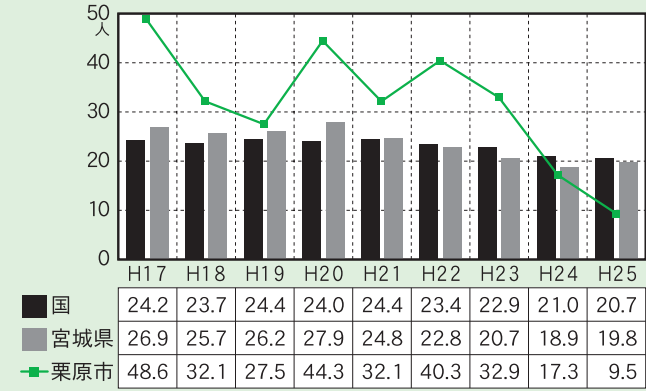
☎ 市民生活部社会福祉課 (22) 1340

市では、平成19年度から自殺防止対策に取り組んでいます。この対策は、一人一人がかけがえのない個人として尊重される地域を創る取り組みです。自殺防止対策連絡協議会をはじめ、さまざまな関係団体が連携し推進しています。誰もが生きやすい地域とは、どうあればよいのでしょうか。かけがえのないいのちを守るため、一人一人ができることがあります。一緒に考えてみましょう。

栗原市の現状

自殺死亡率は、平成23年まで、国・県よりも高い状況でしたが、平成24年からは国・県を下回りました(図1)。しかし、平成26年の自殺者数は、30人と増加し

■ 図1 自殺死亡率(10万人あたりの自殺者数)の推移

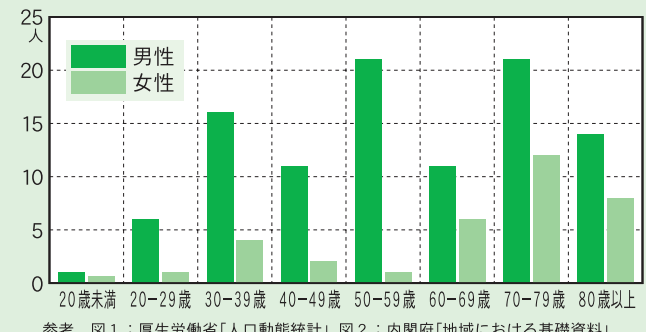


前年の約3倍になっています。また、男性で働き盛りの年代と高齢者が多くなっています(図2)。

自殺の要因

健康問題、過労、学校や職場

■ 図2 栗原市の自殺者の男女・年代別の累計(H21~H26)



参考 図1：厚生労働省「人口動態統計」 図2：内閣府「地域における基礎資料」

の悩み、経済問題、人間関係などのさまざまな要因が複合的に絡んでいます。

一人一人ができること

自分ができること

- 日ごろからの健康づくり
質のよい睡眠、規則正しい食事、体を動かすことなど、日々の習慣を整えましょう。ストレス解消法をもつことも大切です。
- 自分が不調なときのサインを知る、気付き
悩んだら誰かに話す、相談する
悩んだとき、話せる人はいませんか？話すことで気持ちは楽になります。
- 病院、勤務先の産業医、保健師、近隣、家族や友人、同僚など自分が安心できる人を見い浮かべましょう。
- 周りの人ができること
いつもと違う様子に気付いたら、声をかける
「どうしたの?」、「最近、眠れてる?」など、声をかけましょう。その一声が孤独感を軽減します。
- 話を聞く
共感的に聞いてもらうと、安心しますが、指示的・批判

相談窓口を知っておこう

日ごろからサポートしてくれる人や、どこに相談ができるかなど知ることも大切です。市では、相談窓口一覧チラシを各総合支所窓口などに設置しています。

また、どこに相談してよいかわからない場合は、近くの保健推進室に、問い合わせください。

- ☎ 市民生活部健康推進課 (22) 0370
- ☎ 築館・志波姫保健推進室 (22) 1171
- ☎ 若柳・金成保健推進室 (32) 2126
- ☎ 栗駒・鶯沢保健推進室 (45) 2137
- ☎ 高清水・瀬峰保健推進室 (58) 2119
- ☎ 一迫・花山保健推進室 (52) 2130

募集！ ところの健康サポーター

悩んでいる人に気づき、話を聞き、必要な相談機関につなげ、見守るところの健康サポーター養成研修を開催します。

日程

- 8月21日(金) 9月9日(水) 10月8日(木)
- 10月28日(水) 11月12日(木)

午後1時30分～3時30分

場所

市民活動支援センター

内容

- 栗原市の自殺の現状と対策
- 自殺予防とうつ病、心の健康づくり
- 傾聴は心のケア、地域での活動など
- 申し込み 健康推進課、または各保健推進室に電話で申し込みください



▲自殺の現状と対策などを学びます



▲地域での支え合い方も学びます

自殺防止キャンペーンを実施します!

無料法律相談・健康相談

ひとりで悩まず、相談してください。秘密は厳守します。

- 日時 7月11日(土) 午前9時～午後4時
- 場所 築館総合支所1階相談室
- 対応者 弁護士・司法書士・保健師
- 相談内容 借金、相続、離婚、土地、賃貸借問題などの法律相談、健康相談
- 相談時間 1人あたり30分程度(要予約)
- 定員 20人(市内在住の方)
- 申込期限 7月10日(金)
- 予約受付電話 ☎(42)3778(栗原市多重債務相談電話) ※月～金曜日 午前9時～午後5時

メンタルヘルス研修会

- テーマ 「アルコールで起こる心と体の問題 ～その対処法～」
- 日時 7月4日(土) 午後2時～4時 ※受け付けは30分前
- 場所 志波姫この花さくや姫プラザ
- 講師 医療法人社団 原クリニック 院長 原敬造 先生
- ※申し込みは不要です



▲昨年のメンタルヘルス研修会の様子

平成27年度 栗原市職員採用試験(初級)

☎総務部人事課 (22) 1159

- 受験申込期間
7月1日(水)～
8月10日(月)
※8月10日(月)必着
- 第1次試験日
9月20日(日)
- 試験会場
築館中学校
- 試験の方法
試験は第1次試験、
第2次試験があります
第2次試験は、第1
次試験の合格者を対象
に行います

試験区分	職種	人数
初級 (高校卒業程度)	行政	8人程度
	土木	若干名
	建築	若干名
	消防 (救急救命士)	若干名

(注) 採用予定人数は、現時点での予定です
今後、変更することがあります

- 申し込み
受験案内と申込書は、
市役所2階人事課、ま
たは各総合支所市民サ
ービス課で配布します
申込書に必要事項を
記入の上、人事課に持
参または郵送で申し込
みください
※受験案内と申込書を郵送で
請求する場合は、封筒の
表に「職員採用統一試験受
験申込書請求」と朱書きの
上、宛先を明記し120
円切手を貼った定形外封
筒を同封してください
※受験資格など詳しくは、
問い合わせいただくか、
市ホームページで確認し
てください
- 申込先 人事課
〒987-2293
栗原市築館薬師一丁目
7番1号
LRU
http://www.kurihara
city.jp

平成27年度 栗原市病院事業企業職員採用試験

☎医療局医療管理課 (21) 5631

- 受験申込期間
7月1日(水)～
8月17日(月)
※8月17日(月)必着
- 試験日
8月22日(土)
- 看護師以外の職種
看護師以外の職種
8月23日(日)
- 試験会場
栗原中央病院2階講義室
- 試験の方法
小論文、面接など
- 申し込み
受験案内と申込書は、
栗原中央病院2階の医
療管理課で配布するほ
か、市ホームページか
らダウンロードできま
す
※詳しくは、問い合わせいた
だくか、市ホームページ
で確認してください
- 申込先 医療管理課
〒987-2205
栗原市築館宮野中央三
丁目1番地1
LRU
http://www.kurihara
city.jp

試験区分	職種	人数	受験資格
医療技術職	看護師	10人程度	<input type="checkbox"/> 当該職種の免許がある方、または 平成28年3月までに予定されて いる国家試験において、当該職種 の免許を取得する見込みの方 <input type="checkbox"/> 昭和31年4月2日以降に生まれ た方
	薬剤師	5人程度	
	診療放射線技師	若干名	
	臨床検査技師	若干名	
	理学療法士 言語聴覚士	若干名	

(注) 採用予定人数は、現時点での予定です。今後、変更することがあります。また、採用は原則として平成28年4月1日ですが、状況に応じて採用日を変更する場合があります。

災害資金を借入した中小企業の 利子助成支援を延長

☎産業経済部産業戦略課 (22) 1220

- 市では、東日本大震災で被災し、災害資金を借り入れた中小企業者への利子助成制度を、平成28年3月31日まで延長しました。
- 対象者
市内に本社または主たる事業所を有し、対象となる災害資金を借り入れた中小企業者
 - 対象資金
次のいずれかの資金で、平成27年4月1日から平成28年3月31日まで融資されたもの
 みやぎ中小企業復興特別資金(県)
 東日本大震災復興特別貸付、マル経融資震災対応特枠(日本政策金融公庫)
 東日本大震災復興特別貸付(商工組合中央金庫)
 - 利子助成対象融資限度額
3,000万円
 - 利子助成対象期間
借り入れた日から5年間
 - 申請期限
平成28年4月29日(金)
※平成27年4月1日から12月31日まで融資されたものは平成28年1月31日までの期限となります
 - 利子助成額
融資後1年間は金融機関に支払った利子の全額
その後4年間は金融機関に支払った利子の2分の1(上限1・05%)以内の額
※国の特別措置による補給額、県の利子補給額を除く
- ※県の資金については、県で3年間全額利子補給する制度があるため、市はその後の2年間

税金は納期限までに 納めましょう!

☎総務部税務課 (22) 1121

税金には納付の期限(納期限)があります。納期限を過ぎると、納める日までの日数に応じて延滞金が発生します。事情により納期限までに納めることが難しい場合は、早目に税務課、または最寄りの総合支所市民サービス課に相談してください。

なお、税金の納付方法は各金融機関、コンビニエンスストア、総合支所市民サービス課のほか、口座振替でも納付ができます。

忙しい、納付に行く時間がない方は、便利な口座振替を利用しましょう。納め忘れも防げます。※口座振替ができる税金の種類や、利用できる金融機関、手続き方法など詳しくは、問い合わせください

◆延滞金の計算例◆

□10万円の税金を、1年間滞納した場合

① 税額 100,000円 × 2.8% × 30 / 365日 (納期限の翌日から1月を経過する日まで)	+	② 税額 100,000円 × 9.1% × 335 / 365日 (①の期間の翌日から納付の日まで)	=	①+② 延滞金額 8,500円 ※100円未満は切り捨て
--	---	--	---	---------------------------------------

※実際の納付金額は、本税と督促手数料(100円)を加えた額となります
※延滞金の割合は、国内銀行の貸出約定平均金利の率によって変動します

軽自動車税の税率が改正

☎総務部税務課 (22) 1121

平成26年度、平成27年度の税制改正により、次のとおり税率が変更になりました。

三輪以上の軽自動車の税率が、新車登録をした時期で異なる税率になり、表1のとおり適用されます。

また、4月1日から平成28年3月31日までに新車登録した三輪以上の軽自動車(新車に限る)で、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さな車両は、平成28年度分の税率に限り軽減税率が適用されます。

このほか、平成28年度から原動機付自転車、二輪車、小型特殊自動車は新税率が表2のとおり適用されます。

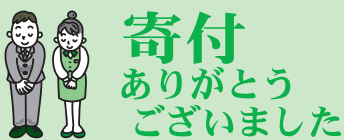
※新車登録を受けた年月は、車検証の初度検査年月を確認してください

●表1 軽自動車税の金額

種類	税率(年税額)			
	3月31日まで 新車登録した車	4月1日以降に 新車登録した車	新車登録から 13年経過した車	
軽自動車	三輪			
	3,100円			
	3,900円			
	四輪	乗用	5,500円	6,900円
		乗用	7,200円	10,800円
		貨物	3,000円	3,800円
貨物		4,000円	5,000円	

●表2 原動機付自転車や二輪車などの税金額

種類	税率(年税額)		種類	税率(年税額)			
	平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から		平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から		
原動機付自転車	50CC以下	1,000円	2,000円	軽自動車	軽二輪125CC超~ 250CC以下	2,400円	3,600円
	50CC超~90CC以下	1,200円	2,000円		小型特殊自動車	農耕作業用のもの	1,600円
	90CC超~125CC以下	1,600円	2,400円	その他		4,700円	5,900円
	ミニカー	2,500円	3,700円	二輪の小型自動車	250CC超	4,000円	6,000円



一般寄付

●栗っこ農業協同組合 様 冊子「農業とわたしたちの暮らし」
児童用600部、教師用指導書30部 5月19日

☎総務部管財課 (22) 1116

東日本大震災関連寄付

●東日本リサイクルシステムズ株式会社 様 一金805,494円 5月19日

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険の被保険者であることを証明する国民健康保険被保険者証(保険証)は、医療機関を受診する際の受診券でもあり、1人に1枚ずつ交付されます。保険証が交付されたら記載内容を確認し、大切に保管しましょう。

8月から使用する保険証を郵送します

保険証の交付について

- ◇8月以降に使用する保険証は7月下旬に各世帯へ郵送します。
- ◇就学により市外へ住所を移している場合は、学校から発行される在学証明書または学生証を準備の上、各総合支所市民サービス課で手続きしてください。
- ◇有効期限の切れた保険証は、市で回収しませんので、各家庭でハサミを入れるなどして破棄してください。

保険証の色が変わります

現在は「クリーム色」ですが、8月以降は「緑色」になります。

平成27年8月以降に70歳になる方の場合

- ◇今回発行する保険証の有効期限は、誕生月の末日までです。
- ◇月の1日生まれの方の保険証の有効期限は、前月の末日までです。
- ◇誕生月の翌月から使用する保険証は、後日お届けします。

1年以内に75歳になる方の場合

- ◇今回発行する保険証の有効期限は、誕生日の前日までです。
- ◇月の1日生まれの方の保険証の有効期限は、前月の末日までです。
- ◇誕生日から後期高齢者医療制度の保険証になります。保険証は誕生日前に届けられます。
- ※一定の障害がある65歳以上から74歳の方で、すでに後期高齢者医療制度へ移行されている方は除きます



国民健康保険限度額適用認定証などの有効期限は7月31日です

国民健康保険に加入している方で、8月以降も継続して使用される方や新たに交付が必要となる方は、忘れずにお住まいの地区の総合支所市民サービス課で、交付の手続きを済ませてください。

限度額適用認定証

平成27年度の市県民税が課税されている世帯の場合、医療費が高額になったとき、窓口での負担が自己負担限度額までとなるための証明書です。

- 交付対象者 国民健康保険税の滞納がない世帯の70歳未満の方

標準負担額減額認定証

平成27年度の市県民税が非課税の世帯の場合、入院時の食事代の負担額が減額となるための証明書です。

- 交付対象者 市県民税非課税世帯の方

限度額適用・標準負担額減額認定証

平成27年度の市県民税が非課税の世帯の場合、医療費が高額になったとき、窓口での負担が自己負担限度額までとなり、また、食事代の負担額が減額となるための証明書です。

- 交付対象者 市県民税非課税世帯で、国民健康保険税の滞納がない世帯の方

交付申請の際に必要なもの

- ◇栗原市国民健康保険被保険者証
- ◇申請日直前に国民健康保険税を納付した場合はその領収証
- ◇印鑑(認め印)

後期高齢者医療制度からのお知らせ

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370
宮城県後期高齢者医療広域連合 ☎022(266)1021

後期高齢者医療制度の被保険者証(保険証)は、8月1日(土)が更新日になっています。新しい保険証は、7月下旬に郵送します。

今回の更新に伴い、これまで緑色だった保険証の色がオレンジ色に変わります。

8月以降に医療機関などにかかるときは、オレンジ色の保険証を忘れずに提示してください。

※有効期限の切れた保険証は市で回収しませんので、ハサミを入れるなどして破棄してください



木造住宅の耐震診断助成や改修工事費の助成を行っています

木造住宅耐震診断助成事業

昭和56年の建築基準法改正により、それ以前に建てられた建築物は現在の耐震基準を満たしていない可能性があります。市では、昭和56年以前に建てられた木造住宅の耐震診断に診断士を派遣しています。

内容

耐震診断士を派遣し、診断結果と耐震改修計画を作成します

対象住宅

現在居住している、または居住予定の木造住宅

※在来軸組工法、または枠組壁工法の3階建てまで

昭和56年5月31日以前に着工された住宅

過去に本制度を利用していない住宅

診断費用

延床面積200㎡(約

建設部建築住宅課 ☎(22)1153

60坪)以下の住宅の場合申請者負担 8,300円 ※申請者負担は、延床面積により変更になりますので、詳しくは問い合わせください

木造住宅耐震改修工事費助成事業

市の木造住宅耐震診断事業で耐震改修工事が必要と判断された建物の耐震改修工事に補助金を交付します。

対象者

市の木造住宅耐震診断事業で耐震改修工事が必要と判断された建物の所有者

対象となる工事

次のいずれかに該当し、これから着工する工事

耐震改修工事

耐震改修工事に併せたりリフォーム工事

交付金額

耐震改修費用の2分の1

【共通事項】
●申し込み 申請書に必要な事項を記入の上、建築住宅課、または各総合支所市民サービス課に申し込みください
※申請書は、建築住宅課または各総合支所市民サービス課に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます
URL http://www.kurihara-city.jp/

自殺防止キャンペーン「みんなの大切ないのち」標語募集

市民生活部社会福祉課 ☎(22)1340

いのちを守る大切さや生きる喜びを見出すことで、自殺を防止できると言われています。市では自殺を防止し、大切ないのちを守るための取り組みに活かすため、皆さんから標語を募集します。

標語テーマ

自殺防止につながる呼びかけやメッセージを盛り込んだもの、いのちを守る大切さを表現したもの

応募規定

おおむね31字以内で未発表の作品であれば1人何点でも応募可能

応募資格

市内に居住している方

応募期限

8月31日(月)

応募方法

社会福祉課、または各総合支所市民サービス課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送、ファクスで申し込みください

※市内の学校に通う小・中・高校生は、学校を経由して応募してください
※優秀作品は、11月ごろ決定し、今後の自殺防止の啓発事業で活用します
※優秀作品には、賞状と記念品を贈呈します
※応募用紙は市ホームページからダウンロードできます
URL http://www.kurihara-city.jp

応募先

社会福祉課
ファクス(22)0340
〒987-2293
栗原市築館薬師一丁目7番1号
各総合支所市民サービス課

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370
各保健推進室

日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種は、国内で接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、国の方針により平成17年度から平成21年度まで積極的な接種の勧めは控えられていました。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常どおり受けられるようになりました。また、予防接種法の一部が改正され、日本脳炎の予防接種を行っていない方で特例により接種できる方の対象が拡大されました。



平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方
～特例により接種できる方～

平成19年4月2日以降に生まれた方
～通常の定期接種の方～

●第1期接種(全3回)が完了していない20歳未満の方は、第1期分から接種を受けてください

●第1期 生後6カ月(標準的な接種年齢は3歳)から7歳6カ月に達するまでの間に接種ができます
●第2期 9歳以上13歳未満の間に接種ができます

第1期接種回数と方法

過去の接種回数	今後の接種回数	接種方法
0回	3回	1回目から6日～28日の間隔をおいて2回目を接種し、おおむね1年後に3回目を接種
1回	2回	6日以上の間隔をおいて2回接種
2回	1回	1回接種

●第2期接種(全1回)は、第1期接種を完了した9歳以上20歳未満の方が接種できます

第1期・第2期の接種回数と方法

接種(回数)		接種方法	標準的な接種年齢
1期	初回(2回)	1回目	生後6カ月以上
		2回目	1回目から6日～28日の間隔をおく
	追加(1回)	初回終了後、おおむね1年の間隔をおく	4歳
2期	(1回)	9歳以上	9歳

※平成27年度に18歳となる方には、第2期の予診票を個別に送付しています
※上記以外の年齢で接種を希望する方は、各保健推進室で予診票を発行しますので、母子健康手帳、印鑑を持参の上、申し出ください

※平成27年度に3歳または4歳になる方には、個別に予診票を送付しています

健康づくり運動推進サポーター養成研修会の参加者募集

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

地域で運動習慣の輪を広げていただく、健康づくり運動推進サポーターの養成研修会を開催します。日ごろ運動不足を感じている皆さん。楽しく運動を体験学習して、地域で健康づくりを広めてみませんか。

●場所 志波姫この花さくや姫プラザ
※送迎はありません
●定員 30人程度
※おおむね65歳以下の市民で、運動制限のない方
●参加費 無料
●申し込み 7月21日(火)まで問い合わせ先に、電話で申し込みください
※申し込み多数の場合は、調整します

開催日	内容
8月20日(木)	午前 市の保健事業について 健康づくりと栄養について 午後 健康づくりのための運動① ～ストレッチを中心に～
9月17日(木)	午前 加齢に伴う身体の変化と運動の効果 午後 健康づくりのための運動② ～ウォーキングを中心に～
10月15日(木)	午前 先輩からの活動紹介 午後 健康づくりのための運動③ ～音楽に合わせて～
11月18日(水)	午前 効果的で安全な運動について 午後 健康づくりのための運動④ ～筋力トレーニングを中心に～
12月3日(木)	午前 地域で取り組む高齢者の健康づくり 午後 健康づくりのための運動⑤ ～地域で広げる運動習慣の輪～

8月1日から介護保険の費用負担が変わります

市民生活部介護福祉課 ☎(22)1350

【介護サービスの利用者負担割合】

一定以上の所得がある方は、介護サービスを利用した時の利用者負担が2割になります。
2割負担となるのは、65歳以上で、本人の合計所得金額が160万円以上の方です。
ただし、次のいずれかに該当する場合は1割負担のままです。

- 生活保護受給者
- 本人が市民税非課税
- 同一世帯の65歳以上の方の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が、単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合
- ※要介護(支援)認定を受け、た方に、介護保険負担割合証を発行しますので、介護サービスを利用する際は、サービス事業者に提示してください
- ※すでに認定を受けている

【高額介護サービス費】

世帯内に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいる場合、月々の負担上限が37,200円から44,400円になります。ただし、次のいずれかに該当する場合は、申請により37,200円になります。

- 同一世帯内に65歳以上の方が1人で、その方の収入が383万円未満の場合
- 同一世帯に65歳以上の方が2人以上おり、その方々の収入の合計額が520万円未満の場合
- ※この基準は、医療保険における70歳以上の高額療養費の限度額基準と同様です
- ※平成27年8月1日以降に利用した介護サービスの負担分から引き上げられます

介護保険負担限度額認定の申請受付

市民生活部介護福祉課 ☎(22)1350

市民税非課税世帯の方が介護保険施設サービス(特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設・地域密着型特別養護老人ホーム)または短期入所を利用する場合、申請により介護保険負担限度額認定を受けることで、居住費・食

費の負担が軽減されます。平成27年7月末日まで有効の介護保険負担限度額認定証(桃色)をお持ちの方に、7月上旬に更新のお知らせと申請書を送付しますので、8月以降も引き続き認定証が必要な方は、申請書を各総合支所市民サービス課に提出してください。これまでの要件は、市民税非課税世帯のみでしたが、8月からは、制度改正により「配偶者の所得」、「預貯金」なども合わせて計算されます。

●居住費・食費の自己負担限度額(日額) 単位:円

区分	居住費				食費
	従来型個室	多床型	ユニット型個室	ユニット型準個室	
生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税の方	490 (320)	0	820	490	300
世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	490 (420)	370	820	490	390
世帯全員が市民税非課税で、上記に該当しない方	1,310 (820)	370	1,310	1,310	650

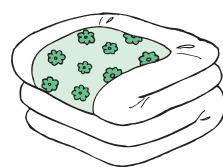
※従来型個室の()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です

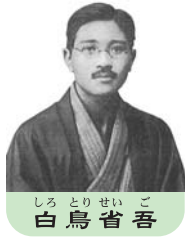
在宅高齢者寝具洗濯等サービス事業

市民生活部社会福祉課 ☎(22)1340
各総合支所市民サービス課

高齢者の在宅支援事業の寝具洗濯サービスを行います。詳しくは、問い合わせください。

- 対象者 市内に住所がある方
- ①65歳以上の一人暮らしの方
- ②65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- 内容 掛け布団・敷き布団・毛布を1セットとし、洗濯、乾燥、消毒(防ダニ加工)を行います
- 申し込み 7月31日(金)まで各総合支所市民サービス課に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、申し込みください
- 日程 8月26日(水)
- 集荷予定 8月26日(水)
- 仕上がり予定 9月9日(水)
- 利用料 □市民税課税世帯の方 2,000円
□市民税非課税世帯または生活保護法に基づく被保護世帯の方 1,200円
※サービス利用後に納付書を送付しますので、金融機関でお支払いください
- その他 寝具洗濯の間、布団が必要な方に無料で貸し出します





明治23年、栗原市(旧築館町)生まれ。旧制築館中学校(築館高等学校)から早稲田大学に入り、本格的な文芸活動をはじめました。アメリカの詩人ホイットマンに傾倒し、民主主義的、人道主義的な思想性を深め、民衆詩派の代表的詩人として詩壇に一時代を築きました。市ではこれらの功績を顕彰するため、白鳥省吾賞を制定し、口語自由詩で優れた作品にこの賞を贈ります。

第17回白鳥省吾賞「詩」募集

白鳥省吾記念館内
白鳥省吾賞「詩」募集事務局
☎(23)7967

作品の内容・応募資格

- ◆「自然」「人間愛」のいずれかをテーマとした詩で作品には題名を付けてください。
- ◆応募作品は、「白鳥省吾賞」のために創作した未発表のオリジナルに限ります。
※同人誌などに発表したものは不可
- ◆形式は日本語表記の口語自由詩で、作品数は1人2点以内です。
- ◆400字詰め(A4)の原稿用紙2枚以内に、楷書で縦書きにしてください。
※中学生以下はB4でも応募可能
- ◆「詩」の後に、別葉で郵便番号・住所・氏名(ペンネームの場合は、本名も列記しフリガナを付ける)・年齢(中学生以下は学校名、学年も明記)・性別・職業・電話番号を必ず記入してください。
- ◆応募資格は、国籍、年齢、プロ、アマチュアなど一切問いません。
- ◆応募に際しては、第三者の著作権を侵害しないように注意してください。(盗作・読書感想など厳禁)

応募期限 10月31日(土)※当日消印有効

応募方法 郵送または持参 ※電子メール・ファクス不可

発表 発表は、表彰式の20日前までに入賞者への通知をもって行い、入賞者には賞状や賞金(奨学金)、副賞を贈呈します。

送り先

〒987-2252 栗原市築館薬師三丁目3番26号
白鳥省吾記念館内 白鳥省吾賞「詩」募集事務局
※募集要項の請求は、82円切手を貼った返信用封筒を同封ください

表彰式

平成28年2月21日(日)

一般(高校生以上)の部	最優秀賞	一編賞	賞金 20万円
	優秀賞	二編賞	賞金 各10万円
小・中学生の部	最優秀賞	一編賞	奨学金 10万円
	優秀賞	二編賞	奨学金 各5万円
	特別賞	三編賞	奨学金 各3万円

その他

- 応募原稿は返却しませんので、控えをお取りください。
- 応募後の作品の問い合わせはお断りします。
- 入賞作品の著作権は、原作者に帰属します。ただし、この作品および白鳥省吾賞の普及を目的とする場合、主催者は入賞作品を自由に使用することができることとします。また、作品などに係る個人情報、広報紙や市ホームページなどで使用させていただきます。
- 詳しくは、市ホームページで確認してください。

URL <http://www.kuriharacity.jp/>

電話予約による証明書の時間外交付

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時まで証明書を受け取れる「電話予約による証明書等時間外交付サービス」を行っています。

●予約受付日時

月～金曜日
午前8時30分～午後5時
※祝日を除く
※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
予約できる方 市内に住所がある方
交付を受ける方 予約した本人
対象となる証明書 予約者本人、または同一世帯に属する方に関する次の証明書

▽住民票関係

住民票 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

※証明を受けられる方の印鑑登録証(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にのみ、委任状が必要で

●その他

交付の際に本人確認を行います
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

問 各総合支所市民サービス課

日曜日の窓口開庁日

7月の窓口開庁日は次のとおりです。

●日時

7月12日(日)
午前8時30分～正午
場所 築館総合支所市民サービス課
日時 7月26日(日)
午前8時30分～正午
場所 金成総合支所市民サービス課

【業務内容】

戸籍・住民票・印鑑・税関係の証明書などの交付
※市内どの地区にお住まい

問 市民生活部市民課

☎(22)3211

問 築館総合支所市民サービス課

☎(22)1111
☎(42)1111

不審な電話に注意!

国勢調査を装った不審な電話が発生しています。電話やメールで国勢調査を協力依頼することはありませんので被害に遭わないように注意してください。

国勢調査を装った不審な電話や訪問があった場合は、企画課に連絡してください。

問 企画部企画課

☎(22)1125

7月は社会を明るくする運動強化月間

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせて、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

市では、保護司や更生保護女性連盟を中心に、街頭啓発やあいさつ運動などの活動を行います。

この機会に私たちができることを一緒に考えてみましょう。

【開始式】

日時 7月1日(水)
午後1時30分～

●場所

築館ふるさとセンター
内容 内閣総理大臣メッセージの伝達、アトラクションなど

問 市民生活部社会福祉課

☎(22)1340

第10回特別弔慰金の支給

戦没者死亡当時の三親等内の親族で、次の要件を満たす方に、特別弔慰金が支給されます。

●支給内容

額面25万円、5年償還の国債

●対象者

戦没者等の死亡当時の遺族で、次のいずれかに該当する方
①平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取

得した方

- ②戦没者等の子
- ③戦没者等と生計関係を有していた父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- ※平成27年4月1日において婚姻により姓が変わっている方、または遺族以外の方と養子縁組をしている方は除かれます
- ④③以外の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- ⑤上記①から④以外の三親等内の親族

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限られます

●請求期限

平成30年4月2日(月)

●請求窓口

請求者のお住まいの総合支所市民サービス課
問 市民生活部社会福祉課
☎(22)1340

要援護者リストへの登録を

地震や台風・大雨などにより大きな災害が起こったときに、自分で身を守る事が難しい高齢者や障害者が、いち早く

的確に地域で援助を受けることができるように、「要援護者リスト」への登録を行っています。

詳しくは、お近くの民生委員・児童委員、または各総合支所市民サービス課に、問い合わせください。

●対象者

- 在宅で生活をする方
- 65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- 日常生活に介護が必要なる方
- 障害の手帳を持っている方
- そのほか、普段から自力での避難が難しい方

問 市民生活部社会福祉課

☎(22)1340

問 各総合支所市民サービス課

救急安心キットを配布

急病などで救急車を呼んだとき、かかりつけ医や飲んでいる薬の情報が必要になります。救急安心キットを用意していることで、適切な処置を行うことができ、救命に役

立ちます。

市では、次のとおり救急安心キットの配布を行っていますので、ぜひ利用してください。

●配布対象者

- ①在宅している65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ②災害時要援護者登録をしている方
- ③家族と同居しているが、日中は1人になることが多い高齢者、障害者および65歳未満でも健康に不安がある方

●配布方法

- ①②の方は、民生委員・児童委員が順次訪問し、使用方法を説明しながら配布します
- ③の方は、各総合支所市民サービス課の窓口で申請してください(その場で配布します)

問 市民生活部社会福祉課

☎(22)1340

問 各総合支所市民サービス課

熱中症に注意

気温が高い7月や8月

に、熱中症が多く発生します。特に、高齢者は暑さを感じにくく、のどの渇きを強く感じないため、注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いと熱中症になる場合があります。次のポイントに注意して熱中症を予防しましょう。

- のどが渇いたと感じなくてもこまめに水分を取りましょう
※スポーツ飲料や薄い食塩水が有効です
- エアコンや扇風機を使いましょう
※省エネを気をつけるあまりエアコンや扇風機の使用を控えることは危険です
- 外出するときは、帽子や日傘をかぶり、直射日光を避けましょう
※通気性の良い素材を選び、黒い服は避ける

炎天下や非常に暑い場所では、長時間の作業やスポーツは避けましょう

問 市民生活部健康推進課

☎(22)0370

市民生活部健康推進課

都市計画道路変更案の説明会

栗原都市計画道路の国道幹線(一般国道4号築館バイパス)および駅前大通線の都市計画変更に向けた県との合同説明会を開催します。

この計画変更案は、国道幹線と駅前大通線の交差点位置について交差点部の安全性を向上させるために変更し、都市計画道路の駅前大通線の築館伊豆一丁目から築館字内南沢の区間で道路の線形を変更しようとするものです。

- 日時 7月6日(月) 午後7時
- 場所 栗原市役所 建設部都市計画課
- ☎(22)1154
- 問 県土木部都市計画課 ☎022(21)3134

第10回 市畜産共進会開催

市農業振興協議会では、飼養家畜の管理技術の向上と改良水準を広く知っていただくため、畜産共

進会を開催します。ぜひお越しください。

- 日時 7月4日(土) 午前9時
- 場所 J A 栗つこ畜産センター
- 内容 乳用牛および肉用牛の審査、栗原産牛肉の販売など
- 問 産業経済部畜産園芸課 ☎(22)1136

ツキノワグマ・イノシシの出没に注意!

ツキノワグマやイノシシの目撃・痕跡情報が寄せられています。

- これからツキノワグマなどのエサとなる農作物や果樹などが実る時期となりますので、山林などに行く際は、次のことに十分注意してください。
- 【遭遇しないための注意事項】
- 市などからの出没情報を確認し、危険な所には近づかない
- 活発に行動する夕方から早朝までの時間帯の活動はできるだけ避ける
- ラジオなど音のするものを身につける
- 足跡などに気をつける



7月は農業費分担金の納付月

農業費分担金の納付書を次のとおり送付します。納期限内に納入してください。

- 対象となる分担金
 - 玉沢土地改良受益者分担金(築館)
 - 鹿島堰水利分担金(築館・一迫)
- 納付書送付日 7月16日(木)
- 納期限
 - 第1期 7月31日(金)
 - 第2期 12月1日(火)
- 問 産業経済部農村整備課 ☎(22)1138

栗原市市内共通商品券・旅行券販売開始

地域の消費喚起などを目的にプレミアム付きで販売する「栗原とくとく商品券」「くりはら魅力発見旅行券」の販売を開始しました。

- 販売場所
 - 栗原とくとく商品券 市内4商工会の本所、支所ほか
 - くりはら魅力発見旅行券 一般社団法人栗原市観光物産協会(JR東日本くりこま高原駅内)と、協会が指定する販売店
- ※低所得世帯向けに交付する

「栗原くらし応援商品券」は、最寄りの総合支所で手続きしてください

※詳しくは、広報くりはら6月16日号の別冊を確認してください

がんサロン「ほっとくりはら」

栗原中央病院では、がんと向き合っている患者さんと家族の方を対象に「がんサロン」ほっとくりはらを開催します。

「同じ病気の仲間と話してみたい」、「こんな時ほかの人はどうしているのだろう」など一人でも悩まず、同じ悩みを話したり聞いたりしてみませんか。医療関係者のミニ講話などもあります。

申し込みは不要で、誰でも参加できますので、気軽にお越しください。

- 日時 毎月第2火曜日 午後1時30分～3時
- 場所 栗原中央病院 2階相談室
- 参加費 100円
- 問 栗原中央病院地域医療連携室 ☎(21)5335

栗原中央病院では、市民の皆さんに病院のことを理解していただき、交流を深めるため「市民ふれあい祭り2015」を開催します。

- 日時 7月25日(土) 午前10時～午後2時
- 場所 栗原中央病院 1階ホスピタルモール
- 内容 健康に関する講演や院内の見学、ステージ発表などのイベントや展示、骨密度測定、アロママッサージなど
- 参加費 無料
- 問 栗原中央病院地域医療連携室 ☎(21)5335

細倉マインパーク カンテラ祭

坑道内を300個のカンテラの灯りが照らし出す。幻想的な気分を

- 日時 8月30日(日) 午後1時30分
- 場所 若柳ドリーム・パル
- 入場料 全席自由 一般 800円 高校生以下 500円
- ※当日券は200円増し ※チケットは、7月4日(土) 午前9時から若柳ドリーム・パルで発売
- 問 若柳ドリーム・パル ☎(32)6600



- 市役所の電話帳
- 市役所(代表) ☎(22)1122
 - 築館総合支所 市民サービス課 市民係、福祉係 ☎(22)1111 産業建設係 ☎(22)1114 築館・志波姫保健推進室 ☎(22)1171 築館・志波姫教育センター ☎(23)1236
 - 若柳総合支所 市民サービス課 市民係、福祉係 ☎(32)2121 産業建設係 ☎(32)2124 若柳・金成保健推進室 ☎(32)2126 若柳・金成教育センター ☎(32)2127
 - 栗駒総合支所 市民サービス課 市民係、福祉係 ☎(45)2111 産業建設係 ☎(45)2114 栗駒・鶯沢保健推進室 ☎(45)2137 栗駒・鶯沢教育センター ☎(45)2225
 - 高清水総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(58)2111 産業建設係 ☎(58)2113 高清水・瀬峰保健推進室 ☎(58)2119
 - 一迫総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(52)2111 産業建設係 ☎(52)2114 一迫・花山保健推進室 ☎(52)2130 一迫・花山教育センター ☎(52)2115
 - 瀬峰総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(38)2111 産業建設係 ☎(38)2114 瀬峰・高清水教育センター ☎(38)2127
 - 鶯沢総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(55)2111 産業建設係 ☎(55)2114
 - 金成総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(42)1111 産業建設係 ☎(42)1114
 - 志波姫総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(25)3111 産業建設係 ☎(25)3114
 - 花山総合支所 市民サービス課 市民福祉係 ☎(56)2111 産業建設係 ☎(56)2114

市営住宅入居者募集

- 募集する住宅
- 【一般募集】
- ◇川北原畑住宅(若柳) 1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
- 【常時募集】
- ◇柳沢住宅(鶯沢) 1戸
- ◇古川特定公共賃貸住宅(若柳) 1戸
- ◇宿川原特定公共賃貸

募集

- わってみませんか。
- 日時 7月18日(土) 午前9時30分～午後5時
- 場所 細倉マインパーク 観光坑道内
- 問 細倉マインパーク ☎(55)3215



住まいる栗原シェアリングタウン「みどりの庭 鹿島館」3次募集

一迫地区の宅地分譲地「みどりの庭 鹿島館」の5区画について3次募集を

- 住宅(鶯沢) 1戸
- 受付期限 7月10日(金) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日を除く
- 常時募集の住宅は、受付期間に関係なく先着順に受け付けします
- 申し込み 建築住宅課、または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
- 申し込み 建築住宅課、または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
- 申し込み 建築住宅課、または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

行います。

- 分譲地を購入できる方
 - 20歳から40歳以下の方
 - 41歳から45歳までの方で、次の①～③のいずれかに該当する方
 - ①中学生以下の子どもがいる方
 - ②婚姻届後1年以内の方
 - ③3世代で同居する方
- ※申し込み時点の年齢
- ※市内居住者の方も購入できます

●受付場所 企画部企画課成長戦略室(市役所3階)

●申し込み 申込書は成長戦略室、または各総合支所市民サービス課に備え付けているほか、専用サイト(市移住定住サイト)からダウンロードできます

●申込書に必要事項を記入の上、成長戦略室に直接申し込みください

生涯学習のひろば

- お知らせ
- 合併10周年記念 第14回栗原みてからいん美術展
- 日時 7月4日(土) 12日(日) ※6日は休展 午前10時～午後5時 ※12日は午後3時まで
- 場所 栗原文化会館

い(先着順) ※詳しくは、広報くりはら6月1日号の10ページを確認してください

問 企画部企画課成長戦略室 ☎(22)1125 <http://www.kurihara-tju.jp/>

●内容 市内を拠点として活動している高校生以上の絵画愛好者の作品展 展示

●入場料 無料

問 栗原文化会館 ☎(23)1234

合併10周年記念 ダンスフェスティバル2015

- 日時 8月30日(日) 午後1時30分
- 場所 若柳ドリーム・パル
- 入場料 全席自由 一般 800円 高校生以下 500円
- ※当日券は200円増し ※チケットは、7月4日(土) 午前9時から若柳ドリーム・パルで発売
- 問 若柳ドリーム・パル ☎(32)6600



▲昨年の様子

募集

アナウンス講習会

アナウンスの基本となる発声や朗読の仕方をご紹介します。

- 日時 7月19日(日) 午前10時〜午後3時
場所 市立図書館
対象 市内に在住、在勤、在学している方
定員 20人(先着順)
講師 宮城テレビ放送アナウンサー
受講料 無料
持ち物 筆記用具、昼食
申し込み 7月7日(火) 午前10時から問い合わせ先で、電話受け付けを行います
問 市立図書館 電話(21)1403

話で申込みください ※詳しくは、問い合わせください

音楽にあわせてストレス解消！KARATEビクス体験会

日時 7月17日(金)、24日(金) 午後7時〜8時
場所 栗駒総合体育館
対象 小学生以上
定員 40人(先着順)
参加費 各500円
申し込み 開催日の3日前まで問い合わせ先に、電話で申込みください ※持ち物など詳しくは、問い合わせください

くりはらっこ キャンプ

期間 7月24日(金)・25日(土) 1泊2日
場所 花山青少年自然の家 ※送迎あり
対象 市内在住の小学生3年生から6年生
定員 20人(先着順)
参加費 2,000円
申し込み 7月21日(火)まで問い合わせ先に、電話で申込みください ※詳しくは、問い合わせください

2015B&G宮城マリンスポーツフェスティバル

日時 7月24日(金) 午前9時〜午後2時30分
場所 登米市迫B&G海洋センター ※送迎あり
内容 カヌー体験、水

辺の安全教室ほか
対象 市内在住の小学生3年生から6年生
定員 10人(先着順)
参加費 800円
申し込み 7月10日(金)まで問い合わせ先に、電話で申込みください ※持ち物など詳しくは、問い合わせください

篆刻製作講座

日時 7月29日(水) 午前9時〜正午
場所 花山公民館
対象 市内在住の方
定員 15人(先着順)
参加費 2,000円
申し込み 7月22日(水)まで問い合わせ先に、電話で申込みください ※持ち物など詳しくは、問い合わせください

第10回仙台89ERSバスケットスクール

日時 7月31日(金)
小学生 午後6時30分〜7時45分
中学生 午後8時〜9時15分
場所 栗駒総合体育館
対象 市内在住の小学生
定員 各30人(先着順)
参加費 1,080円
申し込み 問い合わせ先に、電話で申込みください

総合体育館からのお知らせ

詳しくは、各総合体育館に問い合わせください。
【栗駒総合体育館】
●ノルディックウォーキング体験会
7月29日(水)
午前10時〜正午
流水脂肪燃焼ウォーキング教室
毎週水曜日
①午後1時30分〜2時15分
②午後2時45分〜3時30分

きこへびの公家 今月のテーマ「いち・にの参画講座開講 デートDV防止講演会」

いち・にの参画講座 第1回「ひとりひとりが幸せな社会って何だろう?」

6月20日(土) 栗原文化会館 講師 東北学院大学 名誉教授 遠藤 恵子氏

皆さんは「男女共同参画社会」を知っていますか?聞いたことがない方もいるでしょう。

「男女共同参画社会」とは、いつでも、どこでも、誰でも対等な人間として扱われ、「男だから、女だから」といったジェンダー問題が解消された社会です。

今年も、男女共同参画推進サポート養成講座「いち・にの参画講座」(全7回)が開講しました。

この講座は、「学んだことを生活の中で気軽に役立ててみる」ことを目標にして、さまざまな観点から男女共同参画社会づくりに必要な知識を学ぶ講座です。

第1回は34人が参加し、市の男女共同参画の取り組みや、男女共同参画の基本について学習しまし

た。講座では内閣府のデータから、日本は指導的地位(議員、課長相当職以上の者など)に占める女性の割合が異常に少ないこと、結婚・出産を機に離職する女性が6割以上いること、男女不平等な教育の機会や少子高齢化による介護問題、働く女性の半数以上は非正規雇用であることなど、日本のさまざまな現状を学びました。

講師の幼少期や介護の経験から、「家族だけでは乗り切れないので、専門家を頼ることも大事」、「男性も子供の頃から家事をして、鍛えておくことが必要」などの話がありました。そして、「私たち一人一人が小さなことでも声をあげ、物事をジェンダーの視点で考えていく



▲講座の様子

【受講生の声】
● 日常何気なくしていることの意味を見直してみようと思った
● 自分の中の差別意識を反省し、地域に関わっていききたい
● 自分をふり返るきっかけになったので、どんな時も人権をもとに考えていきたい

市では、「くりはら男女共同参画推進プラン」を市民、事業者、関係機関などと行政が一体となって取り組むべき指針と定め、誰もが平等でいきいきと暮らせる栗原市の実現を目指しています。
男女共同参画に関する情報や講座の開催などは、きょうどうの広場でお知らせします。暮らしやすい生活を送るために、男女(ともに)に学びましょう。
※社会的・文化的に規定されている性別に関する規範や制度



▲講演会の様子

デートDV防止講演会 「HAPPYなコミュニケーションのために」
6月15日(月) 迫桜高等学校
講師 門間 尚子氏 (DVファシリテーター)

県内のDV*とストーカーの認知件数は全国最多で、近年、その問題は深刻化しています。若い世代への意識啓発として、市内の高校生を対象に、デートDV防止について講演会を開催しました。
DVの現状や同年代の事例などを聞き、生徒の皆さんは身近な問題として感じたのではないのでしょうか。
講師からは、「どんな理由があっても『暴力を振るっていい人』、『暴力を振るわれていい人』は、社会には存在しません。生徒の皆さんには、自分(命、身体)を大切にすることを身に付け、充実した生活を送ってほしい。」と話がありました。
※ドメスティック・バイオレンス親密な関係にある相手に対して行われる心身への暴力行為

第32回全日本小学生ソフトテニス選手権大会
千葉さん、丹治さんが出場

7月30日(木)～8月2日(日) / 富山県高岡市・高岡市テニスコート

□女子ダブルス6年生の部



若柳小学校
6年 千葉望愛さん
(若柳新山)



志波姫小学校
6年 丹治小雪さん
(志波姫南)

平成27年度全日本卓球選手権大会
(ホープス・カブの部)

佐藤さん、岩松さんが出場

7月24日(金)～26日(日) / 兵庫県神戸市・グリーンアリーナ神戸

□カブ女子シングルス □ホープス女子シングルス



若柳小学校
4年 佐藤琉花さん
(若柳下在)



若柳小学校
6年 岩松愛美莉さん
(若柳かけ)

●「輝け日本一!」では、全国大会、世界大会に出場する市民や市出身者を紹介します。情報をお寄せください。 企画部市政情報課広報広聴係 ☎(22)1126

第11回全日本インディアカトーナメント
市内2チームが出場し、栗原レディースが入賞

6月13日(土) / 東京都渋谷区・東京体育館

□シニア男女混合の部



栗原シニア

□女子の部



栗原レディース

第61回文部科学大臣旗
全国高等学校弁論大会
高橋さんが出場

7月29日(水)～30日(木) / 滋賀県大津市・大津市生涯学習センター



築館高等学校
3年 高橋沙羅さん
(高清水8区)

第37回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会
一迫ホッケースポーツ少年団が出場

8月7日(金)～10日(月) / 熊本県小国町・小国町林間広場グラウンド



一迫ホッケースポーツ少年団

文部科学大臣杯第58回小学生・中学生
全国空手道選手権大会

市内から3人が出場

8月1日(土)・2日(日) / 静岡県袋井市・小笠山総合運動公園エコパアリーナ

□個人戦女子形・組手小学3年の部 □個人戦男子形 小学5年の部 □個人戦女子形 中学2年の部



築館小学校3年
小野寺美唯菜さん
(志波姫宮中)



築館小学校5年
小野寺翼君
(志波姫宮中)



築館中学校2年
松田しれなさん
(築館駅前)

第50回全国道場少年剣道大会
若柳・栗駒・金成の剣士が出場

7月28日(火)～30日(木) / 東京都千代田区・日本武道館

□小学生団体の部



栗心館岩ヶ崎道場(栗駒小学校・栗駒南小学校)



洗心館栗駒道場(栗駒南小学校)



心技館金成道場(金成小学校・若柳小学校)

□中学生団体の部



弘武館千葉道場(若柳中学校)



吉成剣友会(若柳小学校)



吉成剣友会(若柳中学校)



市長随想
「10年の意義」



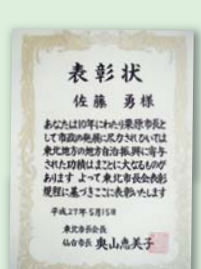
先日、東北市長会より、10年にわたり栗原市長として務めたことに對する表彰をいただきました。10年、3,652日歩き続けることができ、多くの皆さまから支えられ励まされ、たおかげであると、心より感謝します。

一言で10年と申しませんが、合併時の平成17年度に生まれた子どもが、今年度は小学4年生。私も72年の人生の中で、この10年が一番長く、内容も濃いものでした。道のりは平坦ではなく、紆余曲折、波瀾万丈、そして天変地異がありました。栗原市10年の歴史は、地震無くしては語れません。2度の震災、そして市民が一丸となった復興が10年の歩みです。平成20年岩手・宮城内陸地震においては、

栗駒山を中心に大きな被害を受けましたが、登山ルートはすべて再開し、岩魚も元気に泳ぎ出し、被害を受けた温泉も足湯として復活しました。そして東日本大震災においては、現在も放射能の除染、風評被害対応、指定廃棄物処分場の建設反対など、問題は続いています。一日も早い解決に向けて全力で取り組んでいます。

もう10年経つと栗原市も20歳。成人です。一人前と認められるような「栗原のまちづくり」に、これからもまっすぐ進んでいきます。

栗原市長 佐藤勇



平成27年度栗原市総合防災訓練 災害を強く意識した訓練に

6月14日(日)／サン・スポーツランド栗駒

6月14日の「栗原市防災の日」に合わせ、総合防災訓練を実施しました。この訓練は、「平成20年岩手・宮城内陸地震」の経験と記憶を後世に伝え、また、大規模自然災害に対する備えを充実かつ強化し、被害の未然防止と軽減を図ることを目的としています。

当日は、国や県の関係機関、災害時支援協定団体、市内の自主防災組織などから、約1,000人が参加し、訓練を行いました。

今年は、患者のケガなどの状況から治療にあたる優先順位を決め治療する訓練のほか、はじめて地域での自主避難訓練を実施するなど、これまで以上に災害時を強く想定した訓練となりました。

また、訓練前日には慰霊碑に献花し、平成20年岩手・宮城内陸地震で亡くなられた方を追悼しました。



▲倒壊家屋救出訓練

▲応急救護訓練

▲土砂災害緊急道路確保訓練

▲自主防災救出救護訓練

▲土砂災害救出訓練

▲火災防ぎょ遠距離送水訓練



▲倒壊建物救出訓練



▲献花し、犠牲者を追悼



▲初期消火訓練



▲炊き出し訓練



▲物資輸送訓練

市内の文化財教策

119 保呂羽館跡

標高約200mの山頂にある山城で、「保呂羽館」という呼び方以外に、「計須見ヶ館」、「霞ヶ館」という呼び方も伝わっており、地元の方々からは「御殿山」と呼び親しまれています。保呂羽館跡は、平安時代中期から後期にかけての11世紀頃、陸奥の武将で現在の岩手県大部分にあたる範囲を領地としていた安倍貞任が、勢力を拡大しようとした際に築いたという伝承がありますが、安倍貞任が攻め込んだ城であるという伝承もあり、諸説さまざままで正確な由来はよく分かっていません。また、室町時代の15世紀終わりころには二迫氏が保呂羽館跡の主であったという記録がありますが、そのころの保呂羽館跡に関する史料は少なく、詳細は不明です。このように、現在の保呂羽館跡の姿がいつ、誰の手によるものかは不明ですが、おそらく時代の流れとともに館主が変わり、あわせて保呂羽館跡もその姿を変えていったものと思われます。保呂羽館跡には一の丸、二の丸、三の丸、二重の堀切や土塁の跡などが良好に残っており、現在もなお往時の姿を留める貴重な遺跡です。



▲二迫川から保呂羽館跡を望む

種別 市指定史跡
所在地 栗駒文字西風、鶯沢南郷洞泉寺ほか

※1 尾根筋を切るように掘った溝状の防御施設
※2 土を盛ったり、自然地形を削ることで堤防状の壁にした防御施設

問 教育部文化財保護課 ☎(42)3515

第78回河北美術展栗原展 入賞作品などが勢ぞろい

5月19日(火)～24日(日)／栗原文化会館

河北美術展の日本画、洋画、彫刻部門の入賞・入選作品などを展示し、河北美術展栗原展を開催しました。期間中、市内の小・中学生を対象にした鑑賞会では、美術展参与の菊地義彦さん(一迫清水)が作品の解説を行い、児童・生徒は、目を輝かせていました。



▲熱心に解説を聞く児童たち

築館

栗原市合併10周年記念公演ミュージカル「広い宇宙の中で」 迫力のミュージカル公演

5月30日(土)／栗原文化会館

栗原市合併10周年を記念し、栗原ドリームアンバサダーの岩田華怜さん(AKB48)が出演するミュージカル「広い宇宙の中で」が開催されました。

当日は、市内などから約700人の観客が、岩田華怜さんをはじめ、芸能界で活躍する俳優などが演じるミュージカルを鑑賞しました。

来場者は家族のきずなを描いたミュージカルの生の迫力ある歌声や演技に見入ったり、コミカルな演技に笑ったりしながら楽しんでいました。



▲栗原ドリームアンバサダー 岩田華怜さん(写真左)



▲迫力のミュージカル公演

築館

第15回小さな町の小さなカーフェスタ 愛着を込めた旧車を展示

6月7日(日)／細倉マインパーク

車やバイクを愛する人たちの交流やリサイクルの推進を図ろうと、小さな町の小さなカーフェスタが開かれました。会場には昭和時代に人気を集めたスポーツカーなどが並び、訪れた人は懐かしそうに見入っていました。また、車用品なども販売され関心を集めました。



▲往年のスポーツカーも展示

鶯沢

第11回栗原市小学生陸上競技交流大会 背中に声援を受けながら力走

6月14日(日)／築館陸上競技場

児童の体力・競技力の向上などを目的に「栗原市小学生陸上競技交流大会」を開催しました。

市内の4年生から6年生の児童約400人が、トラック競技やフィールド競技で競い合い、応援に訪れた保護者などから大きな声援が送られていました。



▲力いっぱい走る児童たち

築館

田園観光都市の創造に取り組む「くりはら研究所」の広報紙

くりはら 研究所だより

101

(発行)
くりはら研究所
ジオパーク推進室
(産業経済部田園観光課)
☎ (22) 1151
ファクス (23) 5370
E-メール
kankou@kuriharacity.jp
geopark@kuriharacity.jp



シリーズジオパーク(25) 日本ジオパークネットワーク新規申請 地域プレゼンテーション

日本ジオパークの認定を受けるため、日本ジオパーク委員会へ向けたジオパーク構想のプレゼンテーションが行われました。栗駒山麓ジオパーク推進協議会からは、会長(栗原市長)を含む19人が参加し、構想の概要、活動状況などの説明を行いました。

5月23日(土) / 千葉県 幕張メッセ



▲これからジオパークを目指す地域を中心に約200人が参加しました

今年度のプレゼンテーションには、世界ジオパーク推薦希望地域として石川県白山手取川ジオパークの1地域、日本ジオパーク申請地域として栗駒山麓のほか、カルスト地形の秋吉台を見どころとした山口県 Mine 秋吉台ジオパ



▲始めに会長(栗原市長)からジオパークに取り組む想いを述べました

ーク構想と、硫黄島などを見どころとした鹿児島県の離島三島村・鬼界カルデラジオパーク構想の3地域が発表を行いました。各地域の発表時間は12分、質疑応答に15分という内容でした。

栗駒山麓ジオパーク構想からは、栗駒山麓崩落地を中心として、栗駒山山頂から伊豆沼・内沼など平野部までを含んだ市内全域をジオパークのエリアとし、この構想策定までの思いやこれまでの取り組み、この地域の特徴として防災教育に力を注いできたことなどを中心に発表しました。

委員からの質問には、地域内におけるジオパークの盛り上がりや、栗駒山麓ジオパーク構想のテーマなどへの質問があったほか、防災を全面に出しすぎると栗原は災害が起りやすく怖いという印象を与えてしまうことから、防災教育を行いながら地域を理解し、「ジオパークは楽しい」という取り組みも必要とのアドバイスもいただきました。

また、発表後に行われたジオパークポスターセッションでは、「栗駒山麓ジオパーク教育(ふるさと教育)は防災・減災にどう活かせるのか」をテーマとしたポスター発表をしました。



▲ポスターの内容を解説する栗原市地域おこし協力隊員

承していく取り組みであることなどを、参加した各地域のジオパーク関係者へ説明しPRしました。このような活動の取り組み発表は、今後市内各所で行っていきたいと思います。

平成27年度栗駒山麓ジオガイド養成講座(初級)

栗駒山麓ジオパーク推進協議会では、ジオパーク推進事業の一環として、ジオパークの魅力や地域の文化を来訪者に伝えるジオガイド養成講座(初級)を全5回の予定で開催します。ジオパークやジオガイドに関心のある方など、どなたでも受講できますので、ぜひ参加してください。



- 第2回講座(初級)
- [日時] 7月5日(日) 午前9時~午後4時
- [場所] 栗駒文字荒砥沢付近
- [内容] 平成20年岩手・宮城内陸地震と荒砥沢地すべりを学ぶ
- [講師] 東北学院大学教養学部教授 宮城 豊彦氏
林野庁東北森林管理局宮城北部森林管理署
宮城山地災害復旧対策室
- [申し込み] ジオパーク推進室に電話で申し込みください
※第3回以降は受講者にお知らせします

活動レポート

「一迫小学校4年生総合的な学習」自然観光パンフレットを作ろう

5月25日(月)・29日(金) / 一迫小学校ほか
一迫小学校4年生が行う「栗原市の自然観光パンフレットづくり」。田園観光課とジオパーク推進室が連携して、パンフレットづくりのポイント学習や、栗駒地区での現地研修を実施しました。

◆紙面づくりにあたって

一迫小学校では、前年度の単元「迫のたからの地図をつくらう」から、地元の自然の中にある魅力を探ってきました。



▲ジオパーク構想の説明を聴いている児童たち

今年度は、市全体の現地研修などを通して、地域のよさを分かりやすく伝えるための「栗原市の自然観光パンフレット」を作成します。5月25日の授業では、市担当者から読みやすさが重要であり、色使い、バランスなどを考えながら、「何を、どのように伝え



▲見つけた化石を手に笑顔を見せる児童

29日は藍染湖ふれあい公園で、平成20年岩手・宮城内陸地震の爪あと「荒砥沢地すべり」について、発生メカニズムや規模に関する事柄をジオガイドから学びました。また、地すべりシミュレーション装置や化石取り体験では、葉っぱの化石なども発見し、児童たちは大変喜んでいました。

◆栗駒地区でのフィールドワーク

そのほか、林野庁東北森林管理局宮城北部森林管理署宮城山地災害復旧対策室の協力により、「荒砥沢地すべり冠頭部」も見学し、日本最大級とも言われる地すべりのスケールを体感してきました。



▲世界谷地湿原では高山植物の説明を受けながら散策しました

「世界谷地湿原」では新緑のブナ林をくぐり抜け、ワタスが咲く湿原を散策しました。

◆今後にむけて

市内には、栗駒山をはじめとした魅力ある自然がたくさんあり、地震で生じた崩落地形や経路も貴重な資源です。これらを上手に活用し、地域を元気にする取り組み「ジオパーク」を少しでも理解いただけたのではないかと思います。今後も伊豆沼や、一迫の伊豆野堰などの現地研修を通して魅力を見つけ、楽しいパンフレット作りになることを願っています。結果については機会をとらえて紹介させていただきます。

観光資源の光 「観光農園アロエハウス白鳥」

栗原市瀬峰にアロエベラが栽培されているのをご存知ですか。アロエベラはユリ科アロエ属に属する多肉植物の一種でアフリカなどが原産の植物です。

◆開園のきっかけ

観光農園アロエハウス白鳥は「アロエベラの魅力を知ってほしい」という気持ちから3月21日の開園へと繋がりました。平成15年にアメリカへ研修に行き、その際に分けてもらった10株を植え、脇芽を移植し、現在ではハウス2棟に約250株のアロエベラが育っています。

◆今後の展開

多くの方にアロエベラを知っていただくために、株分けしたアロエベラの育て方の講座などを開催していきたいと考えています。

◆体験内容

アロエベラの葉(400グラム)の皮をむき、葉肉を味付けして食べます。残った葉はもち帰ることも出来ます。

◆開園時間

開園時間 毎週土・日・月曜日 ※農繁期・年末年始休業あり

◆入園料

入園料 600円



▲ハウスにはたくさんのアロエベラが育っています



▲アロエベラの肉厚な葉肉

ぼくたち
わたしたち

むし歯ありません!



5月の3歳児健診で、むし歯のなかった
子どもは、49人中35人でした。

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

狩野 咲来ちゃん (築館)	川田 翔大くん (築館)	菅原 ころろちゃん (築館)	戸野塚 蓮那ちゃん (築館)	中村 颯希くん (築館)	中村 咲彩ちゃん (築館)
中村 仁哉くん (築館)	二瓶 龍弥くん (築館)	石川 陽麗ちゃん (若柳)	岩淵 寛叶くん (若柳)	大場 ひなたちゃん (若柳)	小野寺 咲和ちゃん (若柳)
小野寺 琉斗くん (若柳)	佐藤 優香ちゃん (若柳)	千葉 誠也くん (若柳)	平塚 慎治くん (若柳)	三浦 愛生ちゃん (若柳)	工藤 悠染ちゃん (栗駒)
工藤 怜愛ちゃん (栗駒)	鈴木 惺くん (栗駒)	中村 泰三くん (栗駒)	佐藤 千愛ちゃん (高清水)	小山 修史くん (一迫)	狩野 広翔くん (一迫)
黒澤 愛菜ちゃん (一迫)	佐藤 暖大くん (一迫)	小野 梨華ちゃん (鶯沢)	菅原 ひなたちゃん (鶯沢)	平賀 瑛斗くん (鶯沢)	菊地 尋斗くん (金成)
金野 羽玖くん (金成)	白鳥 友彩ちゃん (志波姫)	菅原 樹ちゃん (志波姫)	曾根 啓くん (志波姫)	氏家 愛心ちゃん (花山)	



※ 了解を得た方のみ掲載しています



学校きょういくの窓

～夢ひらく学び舎づくり～

第83号

教育部学校教育課 ☎(42)3512・ファクス(42)3518
E-メール gakkokyoiku@kuriharacity.jp

「学府くりはら」の実現に向けて⑬

生涯にわたって学び続けるという学びの連続性を図る「学府くりはら」の一環として、学校教育においては、特に学力向上に向けた取り組みを推進しています。

【夏休み学習会のお知らせ】

「学府くりはら」の実現を目指し、この夏も、小・中学生を対象とした「学府くりはら塾」「英語でチャレンジ」を宮城教育大学や尚綱学院大学の学生の皆さん、教員を退職した地域の皆さん、ALITの方々にご協力をいただき、子どもたちの学習習慣の形成と学力向上を目指します。

①小学生対象 「学府くりはら塾」

- 日時 8月20日(木)～22日(土)
午前9時15分～正午
- 場所 金成庁舎 栗原文化会館
- 対象 小学3～6年生
- 参加費 無料
※国語、算数の学習のほかに、担当の先生から出されるチャレンジ(活用・発展)問題にも挑戦してもらいます

②中学生対象 「学府くりはら塾」

- 日時 8月16日(日)～20日(木)
午前10時～午後2時15分
- 場所 教育研究センター(旧沢辺小学校)
- 対象 中学1～3年生
- 参加費 無料。ただし、昼食は持参
※国語、数学、英語の学習のほかに、大学生の実際の経験をもちに、家庭学習の仕方や受験対策の相談も行います

③小学生対象 「英語でチャレンジ」

- 日時 8月3日(月)
午前10時～午後3時30分
- 場所 志波姫この花さくや 姫プラザ
- 対象 小学3～5年生
- 参加費 700円
※英会話でコミュニケーションを図りながら、ゲームや調理実習を行います

④小学生対象 「英語でキャンプ」

- 日時 8月4日(火)
午後0時30分～5日(水)午後2時30分
- 場所 国立花山青少年自然の家
- 対象 小学6年生
- 参加費 2,800円
※英会話でコミュニケーションを図りながら、野外活動を行います

【共通事項】

- 申し込み・問い合わせ先 各小・中学校
- 教育部学校教育課 ☎(42)3512



△昨年の英語でキャンプの様子

教育研究センターから

教育研究センター ☎(42)1157
教育相談専用電話 ☎(42)1230

市教育委員会が市内全小・中学校の児童生徒を対象に、よりよい学校生活と友達づくりのためのアンケート「hyper-Q(U) (QUESTIONNAIRE-UTILITIES)」を実施しています。このアンケートは、友人や教師との関係、学習意欲や進路意識のほか、コミュニケーション力などを診断し、より適切な指導と支援を行うための手立てとなるものです。

今月、教育研究センターでは、「Q-U活用研修会」を開催します。この研修会は年3回の開催の予定で、受講する教員が学級経営や学習指導、生徒指導の改善に役立つヒントを1つでも多く得られるよう、サポートしていきます。

さて、もうすぐ夏休みです。教育研究センターでは、8月5日(水)、市内の小学3年生から6年生の親子を対象とした「夏休み親子理科実験教室」を開催します。詳しくは、各学校を通じてお知らせします。

環境・衛生ノート

- 問 市民生活部環境課 ☎(22)3350
- 問 市クリーンセンター ☎(52)3080
- 問 市衛生センター ☎(33)2301

問 各総合支所市民サービス課

- 薬 館 ☎(22)1111
- 栗 駒 ☎(45)2111
- 一 迫 ☎(52)2112
- 鶯 沢 ☎(55)2111
- 志波姫 ☎(25)3111
- 若 柳 ☎(32)2121
- 高 水 ☎(58)2111
- 瀬 峰 ☎(38)2111
- 金 成 ☎(42)1111
- 花 山 ☎(56)2112

汚泥肥料を無料で配達します

問 市衛生センター

市衛生センターでは、汚泥処理の過程で毎日一定量の汚泥肥料が生成されています。この肥料は、野菜・果樹や牧草などに使用できます。市内にお住まいで、ご希望の方は、電話で申し込みください。

時期により配達まで日数がかかる場合がありますので、お早めに申し込みください。市衛生センターへ直接とりに来る場合は、事前に連絡をしてください。



汚泥肥料の主要な成分含有量(現物換算)


- 窒素全量 1.1%
- リン酸全量 1.7%
- 加里全量 0.5%未満

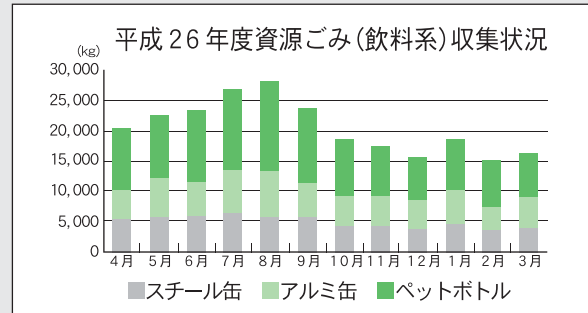
スチール缶・アルミ缶・ペットボトル・その他のビンの分別について

問 市民生活部環境課
問 市クリーンセンター


市クリーンセンターに持ち込まれる燃やせないごみの中に、資源ごみの混入が多く見受けられます。これから夏の暑い時期を向かえ、飲料水の消費が増えるとともに、スチール缶・アルミ缶・ペットボトルなどの排出も増えていきます。大切な資源として活用するため、もう一度正しい分別方法を確認し、リサイクルにご協力ください。

● スチール缶・アルミ缶


 の表示があるもので飲料用の缶および缶詰缶が対象です。中をすすいで、ラベルを取り除いてください。



● ペットボトル

 の表示があるもので、飲料水や酒類、調味料などが入っているものに限ります。中身が食用油のものは使い切って燃やせるごみに出してください。プラスチック製のキャップやラベルは、プラスチック製容器包装として分別してください。

● その他のビン(ビールビン・一升ビン以外の飲料水などのビン)

割れたビン、化粧品、薬品などのビンは燃やせないごみとして分別してください。 の表示があるキャップはプラスチック製容器包装として分別してください。

歯つぴいスマイル

8020達成をめざしましょう
KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



歯と口の話 ⑦③「学校歯科健康診断における顎関節の診査」

- Q1** 顎関節が要観察と指摘されました。どのようなところを観察し、どのようなになったら、精密検査を受ければよいのでしょうか？
- A1** 口を開けるときに痛みがありませんか？口が開けにくかったり、閉じにくかったりしませんか？かみしめた時に、コメカミのあたりが痛いことはありませんか？このような状態が長く続いているときには、養護教諭や学校歯科医に相談してください。
- Q2** 毎日どのようなことに気をつけて生活すればよいのでしょうか？
- A2** 将来、いわゆる顎関節症に発展しないように注意して生活します。
- ①** 生活習慣での注意
- 寒冷地においては顎関節部を冷やさないようにする
 - うつぶせ寝をしないようにする
 - ほおづえや、枕を下げたあてで読書をするようにする
 - コンタクトスポーツでの外傷を避けるようにする
- ②** 食事での注意
- 片がみをしないで、できるだけ両側均等にかむようにする
 - 痛みがあるときは、硬いものをかんだり、長い時間かんだりしないようにする
 - 精神的サポート
 - ワザと顎を鳴らして遊ばないようにする
 - 勉強などの過緊張状態を長時間続けないようにする
- ③** 急に大きな口を開けないようにする
- 管楽器や合唱など音楽活動を一時休止させる必要がある場合がある
 - バイオリン演奏のように、決まった姿勢でのくいしばりなど過度の緊張を与えない



▲顎の診査

問 栗原市歯科医師会 ☎(32)6310

『育てて、作って、おいしく食べて』おらほの食育

高清水小学校 教諭 寺川 紀子

高清水小学校では、地域の方々の協力をいただき、いろいろな作物を育てています。毎年、5年生はソバの種まきをして、収穫した後にそば打ちをします。太さはさまざまですが、自分たちが打ったそばの味は格別です。3年生は、JA栗っこ女性部高清水支部の皆さんに協力をいただき、親子で豆腐作りをしています。煮た豆から豆乳が絞られ、にがりを入れるとだんだん固まる様子が「すごーい！」と子どもたちから驚きの声が上がります。

今後も、地域の皆さんとともに、作物を育てたり、加工したりする喜びを味わいながら、健康に関心を持ち、体を大切に子どもたちを育てていきたいと思っています。



▲親子で豆腐作り

問 市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

＜くりこま高原温泉部＞
ハイルザーム栗駒 花山温泉
TEL.0228-434100 HP:http://www.eeonsen.com/

栗原市の「地方創生」として「くりはら魅力発見旅行券」が販売されます！市内の宿泊施設で使用できる10割増の旅行券です。もちろん「ハイルザーム栗駒」「花山温泉山荘」でもご利用いただけますので、ぜひこれを機にご宿泊ください！

7月1日販売
販売額 1枚 2,500円 (額面5,000円 ※10割増)

旅行券をご利用のお客様に特典！
販売所 栗原市観光物産協会
電話 0228-25-4166

全成延年閣
TEL.0228-42-1121 HP:http://www.ennenkaku.jp

7/4 カラオケ大会 14:00~
7/5 季節のもち振舞い (つきたてのお餅を無料で振舞います) 10:30~
7/11 りょうま舞踊会 10:00~
7/17 お座敷ビール祭り 18:00~

7/24~8/5 うなぎ弁当販売 1コ830円
7/25 富士舞踊団 10:00~
7/26 南部神楽 10:30~

アクアクララのある暮らし

まずは**無料お試しセット**でたいけんできます。

ウォーターサーバーは1週間の無料レンタルなのでじっくりお試しください。

無料お試しでご利用頂けるサーバーは、アクアクラール(写真左)、アクアスリム(写真右)に限りです。

お申込み、お問い合わせは **0120-741-179**

電話受付時間 8:00~17:00

▲栗駒方面 ▲一関方面
ファミリーマート様 美味飯店様
味の店 川田様 auショップ 栗原様
セレモニー 山月社様 ▼古川方面

栗原 ウォーターステーション
営業時間 10:00~17:00 土・日・祝祭日は休業
栗原市栗館宮野中央1-15-1 auショップ栗原様となり

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています

7月の休日急患診療当番医・調剤薬局

問 市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

日	医 科	歯 科	調剤薬局
5 (日)	伊礼整形外科 築館高田 ☎(22)0066	栗原市立鶯沢診療所 鶯沢南郷 ☎(55)3511	しぶや薬局 ☎(21)2888 さくら薬局鶯沢店 ☎(55)2566
12 (日)	熊坂医院 一迫川口 ☎(54)2311	栗原市立若柳病院 若柳字川北 ☎(32)2335	熊坂医院(院内) ☎(54)2311 サデン調剤薬局 ☎(35)1178
19 (日)	氏家医院 若柳字川南 ☎(32)2328	片山内科胃腸科クリニック 金成沢辺 ☎(42)1220	氏家医院(院内) ☎(32)2328 サンテ薬局金成店 ☎(42)1156
20 (月)	畑山医院 築館伊豆 ☎(22)2475	渡辺整形外科内科医院 栗駒若ヶ崎 ☎(45)2273	畑山医院(院内) ☎(22)2475 上小路一樹新生薬局 ☎(45)1255
26 (日)	日野クリニック 志波姫新沼崎 ☎(23)7100	岩淵医院 栗駒若ヶ崎 ☎(45)2155	志波姫シンドー調剤薬局 ☎(23)3022 アイン薬局栗駒店 ☎(49)1131

- ☐ 診療時間：午前9時～午後5時
- ☐ 必ず被保険者証をお持ちください
- ☐ 休日当番医は、変更になることがあります
- ☐ 一般患者はご遠慮ください(原則として往診はしません)
- ☐ あらかじめ、当番医に電話で症状をお伝えください

栗原市ホームページ

パソコンから 栗原市公式ウェブサイト
栗原まるかじり
<http://www.kuriharacity.jp/>

携帯電話から **モバイル栗原市**
<http://www.kuriharacity.jp/m/>

栗原市Facebook

<https://www.facebook.com/kuriharacity>

栗原市安全安心メール登録

<http://kuriharacity.mail-dpt.jp>



QRコード対応機種の場合は、上のQRコードを読み取って利用できます。QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

今月の納期 7月31日(金)まで

固定資産税 (第2期)

国民健康保険税 (第3期)

問 総務部税務課 ☎(22)1121

後期高齢者医療保険料 (第1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
※税金を滞納すると、延滞金がかかります「納税は納期限までに!」

人口の動き

※平成27年5月末現在、()は前月比

人 口 ● 72,118人 (△57)

男: 34,835人 (△25) 女: 37,283人 (△32)

世帯数 ● 24,802世帯 (△26)

出 生 ● 40人

死 亡 ● 87人

転 入 ● 104人

転 出 ● 114人

問 市民生活部市民課 ☎(22)3211

広報紙・ホームページに…… 有料広告募集中

お問い合わせは、
栗原市広告掲載代理店 **南部屋印刷(株)** ☎22-2131へ

今年の夏も
キラリと輝くツヤ髪に…
ツヤカラー
¥5,400

ニューヘアサロン
ニューヘアの

営業時間
AM9:00~PM6:00
バーマ受付PM5:00まで
年中無休

築館店 0228-22-2187
若柳店 0228-32-2241

栗駒山麓
さくらの湯
栗原市栗駒文字荒砥沢45-27

さくらの湯に
栗駒高原キャビアが
食べられる
「レストラン さくら」が
オープンいたしました。

店内Photo

オープン記念 入浴料金半額キャンペーン
7月1日~7月末日 栗原プレミアム宿泊券が
ご利用できます。

お電話でのご予約・お問い合わせは
TEL/FAX 0228-47-2111

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています。

◎ 乱丁・落丁・白紙などがありましたらご連絡ください。すぐにお取り替えします。市政情報課 ☎(22)1126

・再生紙を使用しています ・環境に優しい大豆油インキを使用しています

広報くりはら 平成27年7月1日 (28)

広報くりはら 2015(平成27)年7月1日発行 第217号 宮城県栗原市築館葉師一丁目7番1号 ホームページアドレス <http://www.kuriharacity.jp/>
発行/栗原市 編集/栗原市企画部市政情報課 〒987-4293 ☎0228(22)1122 フラクス ☎0228(22)0312 電子メール koho@kuriharacity.jp