

人・魅力・話題を満載した情報紙

ぎゅぎゅつとくりはら

2018

11

No.297

広報くりはら

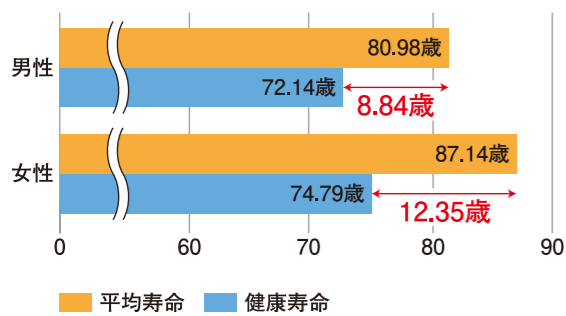
【特集】

大切にしよう歯と口の健康

〜いつまでも自分らしく生きるために〜



●平均寿命と健康寿命



厚生労働省「平成28年簡易生命表」によると心身ともに健康で自立して生活できる期間である健康寿命は、男性が72・14歳、女性が74・79歳で平均寿命に比べ、男性で8・84歳、女性で12・35歳短くなっています。

市では、市民一人一人の健康寿命を延ばすことを目標として、第3期くりはら市民21健康プランを策定し、地域ぐるみの健康づくりを推進しています。プランは、生活習慣病対策など8つの柱で構成されており、歯と口腔の健康づくりもその一つとして位置付けられています。

平均寿命と健康寿命

オーラルフレイル期

滑舌低下・歯を失う・食べこぼす・むせる
食べにくさが高まると、口の周りの健康に関する関心が薄くなって、食欲も低下します。

栄養バランスの乱れ・低栄養
さらにかむ力が低下し、かめない食べ物が増え、栄養が偏り、低栄養になります。

フレイル期

身体の機能が弱る
筋肉量が減って、筋力や身体機能が低下。生活面でも支障が出て、虚弱が目立ってきます。

社会活動が困難
かむことや飲み込むことが難しくなります。また、それつても回りにくくなり、会話が難しくなってきます。

高齢になって、心と体の働きが弱くなる軽度の衰弱、健康と要介護の中間の状態をフレイルといいます。これは体だけではなく、社会性や心の虚弱という3つの要素が互いに影響しあっています。

また、しっかり噛めない、うまく飲み込めないなど、口の機能の衰えをオーラルフレイルと呼び、フレイルと大きく関わっています。

口から始まる健康問題

口や歯の状態が悪化すると、栄養を取りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったり、人との交流を避けて家に閉じこもりがちになる生活になるなど、フレイルを招きやすくなります。この状態が悪化すると、最終的に要介護状態になる危険性もあります。

健康寿命を延ばし、いつまでも元気でいきいきと暮らすためには、オーラルフレイルの予防・改善に取り組むことが大切です。

口腔機能を維持するために

11月8日は「いい歯の日」です。皆さんは日ごろから歯と口の健康について意識していますか。

日本は世界でも有数の長寿国ですが、健康で長生きするために、歯と口の健康を保つことが欠かせません。

今月は歯と口の健康について考えてみましょう。

また、歯垢が硬くなった歯石は歯磨きで取り除くことができないため、歯科医院で定期的に清掃を行い、正しい歯の磨き方の指導を受けることが大切です。

歯の大事な役割は、かむことです。よくかんで食べるとは、単に食べ物や栄養を摂取するためだけでなく、次の効果があります。

- 歯と口の病気を防ぐ
かむことで分泌される唾液が口内を浄化して、むし歯や歯周病を防ぐ。
- 脳の発達・認知症の予防
口を開閉することで、脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活性化される。

自分でできる歯のケア

- 殺菌剤入りの歯磨き剤
- 歯間ブラシ・糸ようじ (デンタルフロス)
- 洗口剤 (デンタルリンス)

歯科医によるケア

- 定期健診
- 歯石の除去
- 歯面の研磨

- 発音・表情がよくなる
口周りの筋肉を使うことで、発音や表情がよくなる。
- 肥満を防ぐ
よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。
- 体力の向上
歯をくいしばることができ、力が出せる。
- 胃腸の疲れが少ない
きちんとかんで飲み込むことで、胃腸への負担が少なくなる。



【特集】大切にしよう歯と口の健康 ~いつまでも自分らしく生きるために~



50歳を過ぎたころ、知人から入れ歯をついたら味覚が変わり、食べ物のおいしさを感じなくなつたという話を聞き、歯の大切さを意識するようになりまし。正直、自分自身がものすごく歯のケアに気を遣っているという感覚はあり

中山千恵子さん(高清水4区)

市では、歯周疾患検診を受けた人の中から、60歳で24本以上、70歳で22本以上の健康な歯と歯肉を維持し、日常の歯の健康づくりに取り組んでいる人を表彰しています。今年度の表彰者に、歯と口のケアについてお話を伺いました。

歯周病ケアで健康づくり

ませんが、日々のケアを継続することが大事だと思ひます。私が日常的に行っている歯のケアは、朝と夜に丁寧に歯磨きをすること、歯間ブラシを使って歯間の清掃することです。また、かかりつけの歯科医には、3カ月に1回ほどのペースで受診し、歯石を取ったり、歯のケアについてアドバイスをもらっています。また、私は子どものころから魚を食べる機会が多かったので、カルシウムなど、歯に良いものを取っていたことが、歯の健康の土台になっているのかもしれない。健康な歯で表彰されたことはうれしいことです。次は70歳で22本以上を目指し、健康な歯を維持していきたいです。



市では、平成23年度から、口の健康づくりを推進する、お口の健康サポーターを養成しています。各地区の健康教室などで、活躍しているサポーターにお話を伺いました。

いつでも・どこでも・できるサポーター

栗原市お口の健康サポーター 高橋千賀子さん(追高橋上)

6年ほど前、夕飯で食べた煮魚の骨が喉にひっかかり、結果的に10日間も入院することになりました。それ以来、魚を食べることが怖くなり、年を重ねていけば、かんだり飲み込んだりする口の機能が

どんどん衰えていくのだと不安になりました。そんな時、市の歯科衛生士から、お口の健康サポーター養成講座があるから受けてみてはどうかと誘われました。不安になっていたこともあり、まずは歯や口について正しい知識を学びたいと思ったのが、サポーターになったきっかけです。サポーターの主な活動は、口の健康について関心を高め、市民のみなさんに正しい知識を得てもらうことです。具体的には、口腔体操の普及活動を行っています。この体操は、口の周りの筋肉などを鍛え、口の機能を維持することを目的に作られたもので、音楽に合わせて楽しく実践できることが特徴です。初めて

体操をする人でも分かりやすいように、小道具を使用したり、方言で説明するなど、自分なりにアレンジを加え、工夫しています。私は、サポーターになって今年で6年になります。月に1、2回ほど地区の健康教室で参加者と一緒に口腔体操を行っています。また、サポーターになる以前から、福祉施設などで紙芝居を披露していたので、紙芝居の後にも口腔体操を行っています。

口腔体操には唾液を出しやすくするマッサージがあります。すぐに効果が実感できるので、体験した皆さんからは、「すぐに唾液が出て驚いた」、「口が渴いたら、すぐにやってみる」などの感想をいただいています。口腔体操は、決して難しいものではなく、誰でもできる簡単な体操です。気が向いたときに、できる部分だけやってみる。それだけで十分です。「いつでも・どこでも・できるときに」を合言葉に、やってみようと行動に移すことが大切です。ぜひ、皆さんも地域の健康教室で、一緒に口腔体操をしてみませんか。

忍びよる歯周病の怖さ

中山さんのように健康な歯を保つためには、歯の病気が大敵です。歯を失う原因第一位の歯周病は、ギネスブックで「全世界で最も患者が多い病気」とされており、誰でも患う可能性がある身近な病気といえます。また、歯周病は、歯を失うリスクを高めるだけでなく、糖尿病や肥満、早産・低体重児出産、認知症、心疾患、誤

嚥性肺炎、リウマチなど、さまざまな病気の原因になり得るとも怖い病気です。さらに、症状がひどくなるまで自覚症状が少ないことから、沈黙の病気と表現され、気付いた時には、かなり進行していることもありま。歯周病を予防するためには、日ごろから歯や口の状態を気にかけて、歯周病が発見するサインを見逃さず、早期に見つけることが大切です。次のチェック表で確認してみましょう。

歯と口の健康が築く自分らしい生き方

これまで、人生80年と言われてきましたが、医療技術の進歩などにより、人生100年と言われるようになるのもそう遠い未来ではないのかもしれない。このように長生きが当たり前になったとしても、寝たきりや要介護状態などで、自分らしい生活ができないと、生活の質は低くなってしまひます。せっかく長生きできるのであれば、食べたいものを自分の歯でおいしく食べ、趣味や好きなことを一杯楽しむなど、笑顔で元気に生活したいものです。

そのためには、まず歯と口の健康を維持することがとても大切です。歯や口のケアは、幼いころから意識して取り組みを継続し、その積み重ねが高齢になつても自分の歯と口の機能を保つことにつながります。あなたも80歳で20本以上の健康な歯を目指し、今からできるケアを始めてみませんか。いつまでも自分らしく生きるために。

歯周病セルフチェック表

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
歯をみがくと歯ぐきから血がでる
歯と歯の間に食べ物のはさまる
歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
歯ぐきを押しと血や膿が出る
歯がグラつく
歯ぐきがやせてきた
冷たいものが歯にしみる
口臭が気になる

一つでも気になる時は歯科を受診しましょう!





〔後列左から〕及川君、佐々木秀大君、橋本君、高橋さん
〔前列左から〕及川さん、佐藤さん、佐々木璃音君、山本君

9人が入賞に輝く

9月24日(月)に、東京武道館で開催された「第56回全国防具付空手道選手権」で9人が入賞しました。大会では、個人戦組手で、佐々木 璃音君(高清水1区)と山本 悠馬君(高清水7区)が優勝、佐藤 亜実奈さん(高清水8区)と橋本 空人君(築館宮野上町)が準優勝、及川 祭さん(築館八幡町)と高橋 春伽さん(一迫曾根)が第3位に入賞したほか、団体戦では、個人戦でも優勝した佐々木君と菅原 理史さん(高清水8区)が優勝、佐々木 秀大君(高清水9区)が準優勝、橋本君と及川 纏君(築館八幡町)が第3位に輝きました。



秋の栗原を堪能

9月16日(日)、ハイルザーム栗駒で「栗駒耕英岩魚祭」、10月7日(日)、栗駒深山牧場で「第4回くりこま高原焼肉まつり」、一迫直売所あやめの里で「いちほさま新米まつり」がそれぞれ開催され、秋の栗原の味覚を堪能しました。今年、各イベントとも天候不良に見舞われましたが、炭火で焼くイワナの香ばしい香りや、食欲をそそる栗駒産仙台牛の味、新米が炊ける甘い香りに誘われて、多くの来場者が「待っていました」とばかりに訪れ、にぎわいました。



地道な活動で地域に根付く

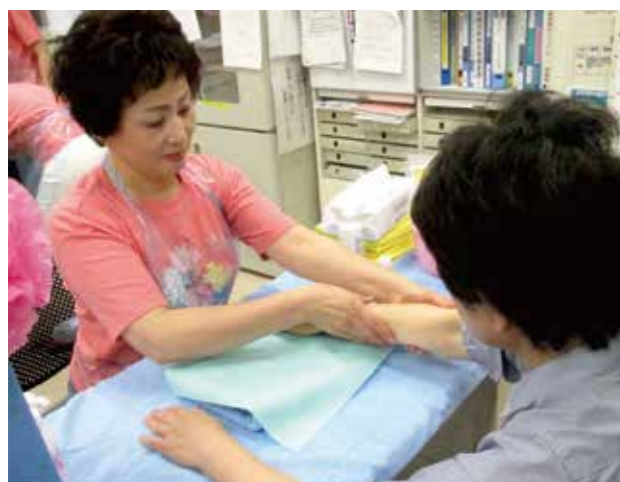
9月6日(木)、築館高等学校ボランティア部の生徒15人が築館小学校に赴き、東北財務局主催の児童向け金融授業のサポートを行いました。ボランティア部の生徒が事前に学んだ内容をもとに、お金の計画的な使い方をアドバイスすると、児童からは「説明がとても分かりやすかった」などの感想が聞かれました。5年前に発足したボランティア部は、全生徒が部員で全教職員が顧問となり、清掃活動や祭りなど、地域に根付いた活動を続けています。



〔左から〕菅原さん、黒澤さん

2人が高齢者叙勲を受章

8月1日(水)、元公立中学校長の菅原 稔さん(築館駅前)と、元一迫町助役の黒澤 一平さん(一迫中町)が瑞宝双光章を受章されました。菅原さんは、教員生活を振り返り「上司や同じ志を持った同僚などから、たくさんのご支援をいただき受章しました。大変感謝しています」と笑顔で喜び、黒澤さんは、在職中は清廉潔白を身上とし仕事に取り組み「受章は、先輩や後輩、そして地域の皆様の理解と協力のおかげであり、感謝しています」と、喜びを語りました。



交流を深めたふれあい祭り

9月29日(土)、病院を身近に感じ知ってもらうため「栗原中央病院市民ふれあい祭り2018」を開催しました。祭りでは、いつもと違う装いの看護師によるハンドマッサージやフットケア体験、薬剤師による化学教室などが行われ、けがや病気で訪れる病院とは違った雰囲気が院内を漂いました。フィナーレでは、職員や築館高等学校ボランティア部などが一体となったパワフルなよさこいを披露すると、鳴り止まない拍手が湧き上がりました。



〔左から〕金野さん、秋山さん、曾根さん

長寿100歳おめでとうございます

9月25日(火)に金野 さくさん(金成南2)、10月1日(月)に秋山 いは子さん(一迫片子沢)、10日(水)に曾根 さたみさん(一迫荒町上)が100歳を迎えられました。金野さんは、90歳代まで自営業の衣料品店で、多くのお客さんとのふれあいを大切にしてこられ、秋山さんは、自分で作った漬物で、近所の人たちのお茶飲みを楽しんでこられました。また、曾根さんは、趣味の手芸や編み物で、素敵な作品を作られ、3人は穏やかな日々を過ごされています。



漂う昭和の風情

9月16日(日)、栗駒岩ヶ崎地区の六日町通り商店街で「みんなでしあわせになるまつり2018」が開催されました。今回で13回目の開催となる祭りでは、東北6県や愛知県などから持ち込まれたクラシックカー69台が展示されたほか、自動車部品やレトロなおもちゃのガレージセールも行われ、多くの人にぎわいました。また、車両前方にエンジンが配置されている、ボンネットバス2台が商店街を周回し、昭和の風情を演出していました。



全身泥まみれで奮闘

9月15日(土)、若柳下畑岡地区のレンコン田で「第12回全日本栗原伊豆沼レンコン掘り大会」が開催されました。この大会は、小学生4人と大人1人の5人でチームを編成し、交代をしながら、制限時間内で掘ったレンコンの総重量を競うものです。県内から17チームが出場し、田にはいつくばり全身泥まみれになる姿や、ぬめりに足を取られて尻もちをつく姿が見られ、会場は終始笑いの渦に包まれていました。



いっしょにやっぺし! Group 23

川柳わかやなぎ

川柳わかやなぎでは、会員が楽しみながら和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。

川柳は、5・7・5の17音詩で、俳句とは異なり季語や「かな」「けり」「や」などの切字を使わずに、世の中の全ての物や出来事を題材にし、人情や風刺などを交えながら、人の心に残るように詠むことが特徴です。

同じ物を見たり、聞いたりしていても人により捉え方が異なり、心のまま思いを川柳にしています。頭の中でいろいろ言葉を選ぶため、頭の体操にもなります。

活動は、毎月第3月曜日の午前9時30分から、若柳公民館で定例会を行い、会員の川柳の中から秀逸、準秀逸、佳作を選び、柳誌として発行しています。

地域を問わず参加できますので、興味のある人は、ぜひ連絡ください。



問川柳わかやなぎ 佐藤
☎(32)6163

※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 12

あなたの住まいに彩りを与えて

株式会社チューオー若柳工場は操業以来、金属製外壁材であるサイディングや屋根材を中心に生産しています。

サイディングは施工しやすく、多彩なデザインを実現できることから、新築だけでなく、リフォームにも多く使われています。

また、顧客からの要望には、積極的に応えるなど、きめ細やかな対応を行っています。



▲若柳工場で生産されたサイディング

株式会社チューオー若柳工場

- 所 在 栗原市若柳字川北荒町前1番地の6
- 代表者 代表取締役社長 芝藤 保幸
- 従業員 39人
- 操 業 昭和47年11月

インタビュー

「東日本大震災の年に入社し、自分が製造した製品が仮設住宅に使われるなど、微力でも被災者のために役立てたのが誇りです」と話すのは、製造課の佐藤 友さん。

佐藤さんは、「お客様第一」をモットーに、常により良い製品を届けられるよう心掛けています。



蝦夷の魂を受け継ぐ

10月7日(日)、直木賞作家の高橋 克彦氏を講師に迎え、「心にきざむ文化講演会」を栗原文化会館で開催しました。

高橋さんは、大和朝廷が8世紀から東北の支配に乗り出した理由と併せ、蝦夷出身で郡の長官であった伊治公咎麻呂が、大和朝廷に対して反乱を起こし、蝦夷が立ち上がるきっかけとなった経緯などをコーディネーターのアナウンサーと対談形式で語り、受講者は、栗原を舞台に活躍していた英雄の話に、古代へ思いをはせていました。



巻き起こす新たな風

10月1日(月)、くりでんに関する業務に従事する栗原市地域おこし協力隊員として、栗駒地区六日町に移住した高橋 尚史さんに、委嘱状を交付しました。

高橋さんは、「広告代理店に勤務していた経験を生かし、くりでんの情報発信をしながら、地域に根ざしたクリエイターとして役立ちたいです」と意気込みを述べました。高橋さんを含む地域おこし協力隊員10人は、それぞれの地域で奮起しながら活躍中です。

卓球



佐藤 健児 さん
(志波姫南)

美術展



洋画 齋藤 文子 さん
(栗駒六日町)



工芸 二階堂 儔 さん
(金成北)

ねんりんピック富山2018

11月3日(土)から6日(火)にかけて、富山県総合運動公園や富山県民会館などを開場に「ねんりんピック富山2018」が開催されます。

大会には、市内から2人の美術作品が展示されるほか、スポーツ交流大会などに9人の選手が出場します。

剣道



菅原 育夫 さん
(築館駅前)



小野寺 尚夫 さん
(志波姫新田)

ゲートボール



[左から]狩野 庄市さん(一迫荒町上)、山川 隆一さん(一迫滝野)、菅原 洋子さん(一迫保呂羽)、和良品 秀則さん(一迫滝野)、菅原 きみよさん(一迫中町)

サッカー



三橋 秀悦 さん
(築館佐野)

おらほの食育

カボチャでほっこり 顔はにっこり

築館西保育所 主任保育士 武田 由美



築館西保育所では、毎日「おおきなあれ」とおまじないをかけ、水やりをしている野菜があります。それは、2歳児の子どもたちが先生と一緒に植えたカボチャの苗です。「カボチャのはな、きいろだね」、「ちっちゃいカボチャみつけた」などと成長を楽しみにしているうちに、みるみる大きく育ったカボチャ。

収穫したカボチャを使ったおやつは何がいいかなとあれこれ考えた結果、2歳児でも簡単に作れる茶巾しぼりを作りました。自分たちで作った茶巾しぼりを食べた子どもたちは、みんな笑顔の様子で、0歳児、1歳児のお友達も、お兄さんやお姉さんたちが作った茶巾しぼりを食べ、顔がにっこり。

今後も子どもたちがいろいろな野菜に興味や関心を持てるよう、さまざまな取り組みを行っていきたくと思います。



学校 しょういくの窓



「学ぶ意欲と学力の向上」に向けて

志波姫中学校では、本年度の教育活動の重点の1つとして、「学ぶ意欲と学力の向上」をテーマに掲げています。そのため、分かる授業の構築を目標に、教員が互いに授業を参観し合うことや授業内容に関する検討会を行うなど、授業力の向上を目指しています。

また、年に4回、定期テストの期間に合わせて、テレビやパソコン、スマートフォンなどに接する時間を制限する「メディアコントロールチャレンジ」に全校で取り組んでいます。生徒からは、「計画的に勉強が進められて集中できた」、「我慢できず、スマホを使ってしまった」などの声上がり、学習計画の改善と自律心の向上につながっています。

これらの取り組みを通して、生徒の学習意欲を高め、学力向上を図っていきたくと思います。

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!

11/6~12/5

子育て支援センター

市内にお住まいの方なら、どのセンターでも利用できます。妊婦さんや里帰りの方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)2176 午前9時~午後5時 ●栗駒 ☎(45)5581 ●高清水 ☎(58)2350 ●一迫 ☎(52)3925 ●瀬峰 ☎(38)2250 ●鶯沢 ☎(55)3178 ●金成 ☎(42)3251 ●志波姫 ☎(22)8611

掲載以外にも開催している行事がありますのでウェブサイトをご覧ください。



子育てウェブサイト

【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

記号の説明 場 場所 料 料金 申 申込期限 持 持ち物 雨 雨天中止、延期

地区	日 時	主な行事名など
築館	11月 8日(木) 午前11時	10月・11月生まれの誕生会 申 誕生児のみ11月6日(火)
	13日(火) 午前10時15分	ミュージック・ケア 五感を刺激しながら音楽を楽しみます
	21日(水) 午前10時	救急救命講座 救命救急士による講話
若柳	15日(木) 午前10時	親子音楽あそび 場 若柳公民館
	21日(水) 午前10時	11月生まれの誕生会 場 若柳公民館
栗駒	7日(水) 午前10時45分	おはなしポケットによるおはなし会 絵本の読み聞かせ
	15日(木) 午前10時45分	10月・11月生まれの誕生会
高清水	8日(木) 午前10時	親子ふれあい事業
	20日(火) 午前11時	10月・11月生まれの誕生会
一迫	15日(木) 午前10時30分	親子ヨガを体験しよう 申 11月13日(火)
	12月 5日(火) 午前10時30分	クリスマス飾りを作ろう
瀬峰	11月 9日(金) 午前11時	おおきくなったかな 身体測定
	16日(金) 午前10時30分	10月・11月生まれの誕生会 申 11月9日(金)
鶯沢	16日(金) 午前10時30分	10月・11月生まれの誕生会 おおきくなったかな
	12月 4日(火) 午前10時	クリスマスリースを作ろう
金成	11月14日(水) 午前10時30分	10月・11月生まれの誕生会 申 11月8日(木)
	15日(木) 午前10時30分	10月・11月生まれの誕生会
志波姫	19日(月) 午前10時30分	りんご狩り 場 志波姫子育て支援センター集合 料 1家族300円
	29日(木) 午前10時30分	紙吹雪プールで遊ぼう 申 11月19日(月)

12/5までに申し込みが必要な行事

築館	12月21日(金) 午前10時30分	クリスマス会 料 子ども1人350円 申 11月30日(金)
若柳	19日(水) 午前10時	クリスマス会 場 若柳公民館 料 子ども1人300円 申 11月30日(金)
一迫	18日(月) 午前10時30分	クリスマス会 料 子ども1人300円 申 11月22日(木)
瀬峰	19日(水) 午前10時30分	おたのしみ会 料 子ども1人300円 申 11月28日(水)
金成	20日(木) 午前10時20分	12月生まれの誕生会・クリスマス会 料 子ども1人350円 申 11月30日(金)

※場の記載がない行事は各子育て支援センターで開催します。料の記載がない行事は無料です。申の記載がない行事は申し込み不要です。

親子ふれあい事業

高清水子育て支援センターでは、11月8日(木)に親子で行う音楽体験の場を提供しているグループ「ほのぼのみゅーじっくるーむ」を招いて、「親子ふれあい事業」を開催します。

楽しい手遊びやリズムに合わせて体を動かしたり、季節の歌を歌ったりしながら、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。

市内どの地区からでも参加できますので、ぜひ、お越しください。



ぼくたち わたしたち むし歯ありません!

9月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、31人中20人でした。



生活習慣を見直し 糖尿病予防



糖尿病は、血液中のブドウ糖が必要以上に増えてしまう病気です。このブドウ糖は、体を動かすには必要不可欠な栄養素ですが、痛みや何の症状も無いからと過剰なまま放っておくと、血管が傷つき心臓病や脳梗塞、失明、腎臓病などの重い病気につながります。

「平成29年度版データからみたみやぎの健康」によると、栗原市は、糖尿病予備群や治

療が必要と判定された人の割合が、男女とも県内で最も多くなっています。また、糖尿病の原因は、遺伝によるものと生活習慣によるものがあり、約9割が生活習慣に起因するものと考えられています。普段の生活を振り返り、糖尿病を予防しましょう。

生活習慣見直しのポイント
① 食習慣の見直し
食事は腹八分目までを目安

- にするなど、食習慣を見直す。
- ② 適度な運動
早足で歩くなど、生活の中に運動を取り入れる。
- ③ 適度な飲酒
飲酒は適量を楽しみ、休肝日を週2日以上設けるなど、適度な飲酒を心掛ける。
- ④ ストレスの発散
趣味を楽しんだり、お風呂にゆったりと入るなど、ストレスを上手に発散する。



歯っぴいスマイル

8020達成をめざしましょう

歯と口の話 113 「食べ過ぎないために」

栗原市歯科医師会 ☎(32)6310

体重を量る
体重計に乗る回数が多いほど、体重は増えていく、減りやすいことが分かっています。少なくとも、朝と晩の2回体重を

量りましょう。体重計に乗る習慣がつくと、何をどのくらい食べると体重が増え、何をすると体重が減るのかが分かってきます。

「食べ過ぎを防ぐコツはありますか?」
健康的で無理のない、自分に合った方法を見つけてみましょう。

「食べ過ぎを防ぐコツはありますか?」
食べるのが早いと、脳が「満腹だ」と感じる前にたくさん食べてしまうので、結果として食べ過ぎになりやすいです。ゆっくり食えることは、食事の基本です。食べてから、血糖が上がって脳が満腹と感じるまでは、通常15〜20分ほどかかりますので、食事時間は30分以上かけることを心掛けましょう。

「食べ過ぎを防ぐコツはありますか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。

「食べ過ぎを防ぐコツはありますか?」
夕食は早めにとり、遅くなる場合は軽めにとりましょう。夕食を早く食べても、寝る前におなか空いては結局食べてしまうので、早めにお風呂に入り、早めに歯みがきをして、早めに寝るのがお勧めです。朝は早く起きて光を浴び、きちんと朝食をとり、元気に一日のスタートを切るようにしましょう。

「歯みがきをすると、なぜ食べたくなくなるのですか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。

「歯みがきをすると、なぜ食べたくなくなるのですか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。

「歯みがきをすると、なぜ食べたくなくなるのですか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。

「歯みがきをすると、なぜ食べたくなくなるのですか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。

「歯みがきをすると、なぜ食べたくなくなるのですか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。

「歯みがきをすると、なぜ食べたくなくなるのですか?」
理由の一つは、歯みがきをした後にもし食べると、またもう一度歯みがきしなければならぬのがとてもおっくうに感じられるからです。もう一つの理由は、歯みがき剤に含まれる界面活性剤(ラウリル酸ナトリウム)が飲食物の味を変えてしまい、食欲を減退させるためといわれます。



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推進室
☎(24)8836



栗駒山麓ジオパーク だより 25

おい わけ 美味しさには理由がある! その秘密を知ろう

～栗駒山麓ジオパーク特産商品「栗駒山麓のめぐみ」美味しさの物語ジオツアー～

栗原の郷土・伝統料理は、たくさんの自然災害と向き合い、知恵をあわせ、工夫を繰り返してきた先人たちの営みによって生み出されました。それらに使われる食材の美味しさは、栗駒山麓の地質や地形、気候条件が関係しているのかもしれない。

今回のジオツアーでは、おいしさの秘密をジオサイトにまつわるストーリーから解き明かしていきます。

3つの迫川がくれた6つの美味しさの物語

- 日時 平成31年2月11日(月)午前9時30分～午後3時30分
- 概要 伊豆沼・内沼の豊かな大地から生まれた特産商品と、歴史や風土を楽しく学びます。
- 主なジオサイト 伊豆沼、長屋門



迫川の美味しい秋の物語ツアー

- 日時 11月10日(土)午前9時30分～午後3時30分
- 概要 栗駒山の地質と地形、川のはたらきが、美しい渓谷とおいしい食材をつくりだしていることを学びます。
- 主なジオサイト 浅布渓谷



栗駒山が江戸につながる!?迫川食紀行

- 日時 平成31年2月24日(日)午前9時30分～午後3時30分
- 概要 迫川流域の豊穡な大地から生まれた特産商品などを食べ、歴史や風土を学びます。
- 主なジオサイト 伊豆野堰



鉱山と鉄道が支えた日本の発展と食をめぐる物語ツアー

- 日時 12月1日(土)午前9時30分～午後3時30分
- 概要 地域の暮らしに密着してたくりでんと細倉鉱山の繁栄をたどります。
- 主なジオサイト くりでんミュージアム 細倉メインパーク



白銀さんぽ 栗駒山麓スノーシュートレッキング

- 日時 平成31年1月26日(土)午前9時30分～午後4時30分
- 概要 ブナが生い茂る栗駒山の中腹は、冬になると見渡す限り銀世界になります。冬季限定のコースをスノーシューで散歩します。
- 主なジオサイト 栗駒山(ハイルザーム 栗駒周辺)



ツアーごとに参加費が異なりますので、詳しくは、(一社)栗原市観光物産協会のウェブサイトを確認してください。



交流と討論を深めた日本ジオパーク全国大会

10月6日(土)、7日(日)に北海道様似町で第9回日本ジオパーク全国大会が開催され、栗駒山麓ジオパークからは、5人が参加しました。

大会では、ギリシャ・エーゲ大学教授のニコラス・ゾウロス氏による基調講演やこれからのジオパークを考えるパネルディスカッション、分科会などが行なわれました。

リーダーセッション分科会では、活動に重要なものは、各地域で価値のあるものを地域住民と共有し、楽しみながら学び、活用し守っていくことであると確認し合いました。



▲今後の活動を討論する参加者

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)



今月の

おすすめ本

55歳からのリアル仕事ガイド



松本 すみ子監修、朝日新聞出版編著
人生100年時代の55歳からの新しい働き方とは。「現役時代の仕事を活かす」「前職にこだわらない」など項目別に、さまざまな働き方を定年後の40人の実例で紹介。

めんたべよう!



小西 英子作
うどん屋さん、スパゲッティ屋さん、おそば屋さんで何食べる?きつねうどん、ナポリタン、ざるそば…。温かな湯気やだしが漂ってきそうなおいしい「めん料理」がいっぱいの絵本。

お知らせ

●手づくり絵本教室

世界に1つだけのオリジナル絵本を作ってみませんか。

日時 12月2日(日)

午前9時～午後3時

場所 市立図書館2階視聴覚室 定員 10人(先着順)

※小学生(低学年)以下は保護者同伴

申し込み 11月6日(火)以降に市立図書館に電話で申し込みください。



11月の『ブックくる号』

約2,000冊の本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
鶯沢公民館	1日(木)、15日(木)、29日(木)	午後2時～2時20分
鶯沢小学校		午後2時30分～3時30分
花山小学校	7日(水)、21日(水)	午前10時15分～10時40分
瀬峰公民館	8日(木)、22日(木)	午後2時～2時30分
高清水総合支所		午後2時50分～3時20分
志波姫小学校前駐車場	14日(水)、28日(水)	午後4時～4時30分
若柳公民館		午後2時20分～2時50分

11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手あそびを行います。

場所	日程	時間
市立図書館	10日(土)、17日(土)、24日(土)	午前10時30分～10時50分
		午後2時30分～3時
若柳公民館	10日(土)	午後2時～2時30分
栗駒総合支所	10日(土)、24日(土)	午前10時～11時



にんじんの白あえ

※1人当たりの栄養価:110kcal、たんぱく質5.0g、塩分0.4g

材料(4人分)

- ニンジン 1本
- 酢 適量
- 木綿豆腐 1/2丁
- 白ゴマ 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- 薄口しょうゆ 少々
- 塩 少々

つくり方

- ① ニンジン4センチメートルの拍子切りにし、酢を入れた熱湯で1分ほどゆで、ざるにあけて水気を切る。
- ② 豆腐は熱湯で1分ほどゆで、粗熱が取れたら、キッチンペーパーなどにくるみ、重しをして水気を切る。
- ③ すり鉢に白ゴマを入れ、よくする。
- ④ ③に②を加え、よくすり合わせたら、砂糖、薄口しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤ ④に①を加えて、あえる。



ポイント

あえてから時間が経つと食材から水分が出て水っぽくなるので、食べる直前にあえるとおいしく食べられます。

献立作成者

食生活改善推進員
若柳分会 佐藤 けい子



全国瞬時警報システム 全国一斉情報伝達試験を実施

緊急地震速報や武力攻撃時に国から送られる緊急情報を瞬時に伝達する「全国瞬時警報システム（J・ALERT）」の情報伝達試験を行います。

防災行政無線から試験用の放送が市内一斉に流れますので、ご理解をお願いします。

日時 11月21日（水）午前11時ころ

※当日は、午前10時に試験実施の事前告知の放送を行います。

※災害の発生状況や気象状況によっては、試験を中止する場合があります。

総務部危機対策課 11月は児童虐待防止推進月間

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、自身が出産や子育てに悩んだときには、市の相談窓口や児童相談所などに相談してください。

子ども虐待予防のための市民講演会

日時 11月22日（木）午後1時30分～3時30分

※受付開始は午後1時から

第4回栗原ハーフマラソン大会

全国から1,600人を超えるランナーが参加します。

沿道での声援をお願いします。

日時 11月11日（日）午前8時40分～午後1時30分

場所 栗原市ハーフマラソンコース（若柳地区）

※当日は、コース周辺が交通規制されますので、ご協力をお願いします。

秋の火災予防運動は1511月9日（金）から1511日（木）まで

火災が発生しやすい冬を迎える前に、火災予防意識の一層の普及啓発を図り、市民の皆さんに家庭や職場で火災に対する備えをしていただくことで、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的として実施します。

これからの季節は、暖房器具や火を使う機会が多くなります。火気の取り扱いには十分に注意してください。

防火ポスター「最優秀作品」が決定

防火意識の普及と高揚を図る目的で、募集した防火ポス

場所 この花さくや姫プラザ 演題 「児童虐待が繰り返されないために私達ができること」

講師 特定非営利活動法人 子どもの村東北 石田公一氏

児童虐待に関する連絡・相談先

- 市民生活部子育て支援課
- 宮城県北部児童相談所
- ☎0229(2)0030
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちばやく)

市民生活部子育て支援課 ☎(22)2360

平成30年度栗原市表彰式を開催

どなたでも参加できますので、ぜひ、お越しください。

日時 11月23日（金）午前10時

※開場は午前9時

※午前9時30分から、オープニングアトラクションを行います。

場所 栗原文化会館

内容 各分野で活躍された人を表彰する式典です。

総務部総務課 ☎(22)1122

子どもの居場所づくりを支援

青少年の健全育成を目的とする団体が、市内で行う子ども



▲最優秀賞 若柳小学校4年 高山 葵 君(若柳米ヶ浦1)



▲最優秀賞 栗駒中学校2年 吉尾 はな さん(栗駒栗原沖)

消防本部予防課 菊地義彦寄贈作品展

栗原の自然や風土をモチーフにした絵画を一途に描き続

犬・猫等の虐待や遺棄は犯罪です

犬や猫等の愛護動物の虐待や遺棄は法律で禁止されています。虐待や遺棄をした場合、「動物の愛護及び管理に関する法律」により罰せられます。

やむを得ない理由で、飼えなくなった場合には、自分で新たな飼い主を探すなどして、譲渡先を見つけてみましょう。

また、繁殖を望まない場合は、犬や猫の不妊去勢手術を受けましょう。

市民生活部環境課

☎(22)3350

11月は市税等徴収強化月間

市税などの納入の公平性を確保するため、収納担当課で一斉に滞納税などの徴収体制を強化し、集中的に催告や滞納者が所有する財産の調査、差し押さえなどを実施していきます。

また、この時期は宮城一斉滞納整理強化月間になっており、県と市が連携して市県民税などの滞納整理に取り組みます。市税や公共料金の収め忘れがないか確認してください。納付が困難な場合は、収納担当課に相談してください。税金や公共料金などは納期限までに納めましょう。

総務部税務課

☎(22)1121

市内の文化財散策

⑮ 巨理伯耆守宗根の墓

高清水中町にある福現寺には、巨理氏が眠る墓があり、その中の一つに巨理伯耆守宗根の墓があります。

宗根の出自には諸説ありますが、伊達家家臣の茂庭綱元が豊臣秀吉との囲碁の勝負に勝ち、秀吉の側室である香の前を下賜^{※1}され、さらに主君である政宗に献上^{※2}し、政宗と香の前との間にできた子であるという説があります。

宗根は綱元の子として育てられ、1606（慶長11）年に巨理重宗の婿養子となり、高清水などを知行^{※3}しました。

宗根は大坂夏の陣にも従軍し活躍したほか、領地の開墾にも尽力し、義父である重宗が政宗から拝領^{※4}した土地千五十石を宗根の

代には約五千石にまで増加させ、近世高清水の基礎を築いたといわれています。

1669（寛文9）年に70歳で没し、この地に葬られました。明治維新前までは例年宗根の墓地に仙台藩から焼香の使いが来ていたと伝えられています。

巨理氏は、江戸時代初期から約150年にわたって高清水などを知行していましたが、その後佐沼へ所替えとなりました。

※1 下賜：高貴な身分の人が、身分の低い人に与えること。

※2 政宗が綱元から香の前を奪い取ったともいわれる。

※3 知行：幕府や藩などから賜った土地を治めること。

※4 拝領：自上の人から貰うこと。

所在地 栗原市高清水中町



巨理伯耆守宗根の墓



市長コラム

「会津と栗原の絆」

今年、戊辰戦争が勃発してから150年の節目の年です。

先月、エポカ21を会場に「会津フェスタinくりはら」が開催され、室井会津若松市長もお越しいただき、一緒に盛り上げていただきました。

今回、このようなイベントが開催された背景として、今から150年前の戊辰戦争で会津藩が敗戦し、会津藩主であった松平容保の息子、容大ら旧藩士が奥州街道を下向して、移住先の御新領斗南藩（現在の青森県むつ市）へ向う途中に、旧有壁本陣に立ち寄ったことがあげられます。

その際、宿に泊めてもらう代わりに「葵御紋の長持」を旧有壁本陣に預け、それ以降、旧有壁本陣で現在まで大事に保管されているこ



▲[左側]旧有壁本陣当主 佐藤 庄衛 さん [右側]会津若松市 室井 照平 市長



▲葵御紋の長持



平成30年度

オーロラ大使派遣事業現地研修

8月31日(金)から9月8日(土)までスウェーデン・ストックホルム市、エストハンマル市で、オーロラ大使派遣事業現地研修を実施しました。市内在住の高校生5人が、日本との文化や社会保障制度の違いを学んだほか、ホームステイなどを通じ、異文化交流を図りました。代表して2人の感想を紹介します。

企画部市民協働課 電話(22)1164



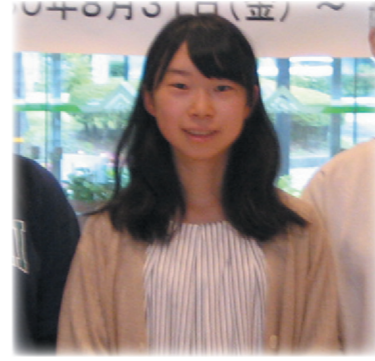
岩ヶ崎高等学校2年

菅原まりなさん(栗駒)



私はこの研修で、スウェーデンと日本の接点をたくさん発見することができました。中でも、お寿司などの日本食が、現地の人に広く知られていることは、驚きでした。ストックホルム市内の研修では、ストックホルム市庁舎が、1番印象に残りました。青の間にいった時、実際にノーベル賞の晩餐会がこの場所で開催されていることを想像しただけで、鳥肌が立ちました。ホームステイでは、とても緊張していた私を、ホストファミリーが温かく迎え入れてくれました。私は海外に行くのが、初めてだったので、最初に話しかけられた時は、何を言っているのか聞き取れず、残りの3日間を自力で過ごせるのか、とても不安になりました。しかし、徐々に緊

張も解け、会話をすることが楽しくなり、最終日には、自分から話しかけられるようになりました。「自分を少しでも成長させ、可能性を広げることを目標に挑んだこの研修では、実際にスウェーデンの文化や歴史に触れることができ、自分から積極的に話すことの大切さや、英語を話すことに恥ずかしさを感じる必要はないことなどを学びました。そして、自分の将来のためには、もっと英語を勉強する必要があると思いました。この経験を将来に生かし、栗原のために少しでも役に立ちたいと思います。



宮城第一高等学校1年 村上花穂さん(築館)

「異文化に直接触れたい」、「外国の人とたくさんコミュニケーションをとりたい」

栗原市健康まつり

日時 11月17日(土)午前9時〜午後0時30分
場所 若柳ドリーム・パル
内容 展示・測定コーナー
測定コーナー
まちの保健室
食育コーナー
講演
演題「もつと知りたい!糖尿病」
講師 栗原中央病院内科副院長 吉越仁美氏
運動体験
講師 成人病予防協会 健康運動指導士 北目衛子氏
問 市民生活部健康推進課 電話(22)0370

マイナンバーカード普及促進キャンペーン
本人確認のための身分証明書として利用できるほか、コンビニなどでも証明書の取得ができるようになります。ぜひ、この機会に、取得してはいかがでしょうか。
日時 11月25日(日)午前10時〜午後1時
場所 イオンスーパーセンター 栗原志波姫店
内容 申請手続きの支援

持参するもの 交付申請書
※マイナンバー通知カードに同封し送付されたもの
問 市民生活部市民課 電話(22)3211

市長カフェ追加開催

日時 11月25日(日)午前10時〜午前11時35分
場所 イオンスーパーセンター 栗原志波姫店
対象者 市内在住の人
実施方法 1人(組)15分以内で、5人(組)までとします。開催日に随時受け付けますが、事前に予約を2人(組)まで受け付けますので、希望する人は、11月13日(木)まで問い合わせて先に電話で申し込みください。
問 企画部市政情報課 電話(22)1126

細倉マインパークウィンターコンサート

日時 12月9日(日)午後4時30分〜5時30分
※開場は30分前
場所 観光坑道内
内容 若手津軽三味線奏者によるライブ演奏
定員 100人(先着順)
入場料 全席自由

子どものインフルエンザ予防接種費用を全額助成

接種期間 平成31年3月30日(土)まで
接種場所 市内の指定医療機関
対象者・接種回数
市内に住所がある満1歳〜満13歳未満の人 2回
市内に住所がある満13歳以上の(中学3年生までの人) 1回
自己負担金 無料
申し込み 事前に指定医療機関へ予約してください。
※母子手帳や健康保険証、医療費受給者証など住所、年齢が確認できるものを持参してください。
指定医療機関以外で接種
市に事前の申し出は不要
自己負担で接種後、申請により全額助成します。
※指定医療機関など詳しくは、市

高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成

ウェブサイトを確認してください。
問 市民生活部健康推進課 電話(22)0370
接種期間 平成31年1月31日(木)まで
接種場所 市内の指定医療機関
※予約票で確認してください。
接種対象者 市内に住所のある①、②に該当する人
①65歳以上の人
②60歳から65歳未満の人で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある人(身体障害者手帳1級に相当する程度)で、接種を希望する人
※②に当てはまり、予防接種を希望される人は、各保健推進室まで問い合わせください。
自己負担金 1,300円
申し込み
事前に指定医療機関への予約が必要です。
予約票・接種済証を忘れずに持参してください。
指定医療機関以外で接種を希望する場合は、必ず

のような思いで、今回この事業に臨みました。

瀬峰地区に工場を持つ、サンドビックのスウェーデン本社や放射性廃棄物最終処分施設、福祉施設を視察し、施設の仕組みのほかに日本との違いを知ることができました。不自由な身体などを補完する補助具も形や機能が様々で誰でも使うことのできるものでした。

また、ホームステイでは、3日間という短い期間で、多くの貴重な体験をしました。ホストファミリーと、たくさん会話をし、日本から持って行った、煎餅を食べながらスウェーデンの文化である「Fika」※を楽しみました。さらに、地元の高校で日本や栗原市について英語でプレゼンテーションをしました。自信を持って発表することができました。

最後に、私は将来、世界のたくさんの人達を支える仕事につきたいと思っています。この経験は、私の夢への一歩となりました。関係する皆様へ感謝します。
※Fika:身近な人たちとお茶やコーヒーを飲みながらコミュニケーションを図ること。

自治宝くじコミュニティ助成事業

接種前に各保健推進室へ相談してください。
※相談せずに接種した場合、全額自己負担となります。
指定医療機関以外での接種料金(自己負担金は、医療機関により異なる場合があります。
問 市民生活部健康推進課 電話(22)0370
コミュニティ活動の促進を図るため、宝くじの助成金で自治会などのコミュニティ事業に助成を行っています。平成30年度は、2団体が音響設備などの備品を整備しました。
問 企画部市民協働課 電話(22)1164



▲地区運動会で使用された音響設備



寄付 ありがとうございます

一般寄付

- 宮城県信用組合協会様 一金 91,799円 9月6日
- 仙北信用組合様 一金 108,201円 9月6日

問 総務部管財課 ☎(22)1116

- 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。
- 区分
- 古川特定公共賃貸住宅(若柳) 1戸
 - 長者原東住宅(瀬峰) 1戸
 - 森下住宅(鶯沢) 2戸
 - 萩野住宅(金成) 1戸
 - 館輪住宅(志波姫) 3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。
- 問 建設部建築住宅課 ☎(22)1153

放射能関連情報

小学校の空間放射線量測定結果

(測定日：9月10日～20日)

場所	測定値		場所	測定値	
	50cm	1m		50cm	1m
築館小学校	0.05	0.04	鶯沢小学校	0.06	0.05
宮野小学校	0.05	0.05	金成小中学校	0.03	0.03
若柳小学校	0.05	0.05	志波姫小学校	0.04	0.04
栗駒小学校	0.05	0.05	花山小学校	0.07	0.06
栗駒南小学校	0.08	0.06			
高清水小学校	0.04	0.04			
一迫小学校	0.05	0.05			
瀬峰小学校	0.04	0.03			

※単位：マイクロシーベルト/時
※上記以外は、市ウェブサイトを確認してください。

問 農林振興部放射性廃棄物等対策室 ☎(22)1172



大気中の放射線量ほか市ウェブサイト

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
- 内部被ばく線量測定 (ホールボディカウンタ測定)
- 申込先: 栗駒保健センター内ホールボディカウンタ室 ☎(45)5172
- 問 市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

人口の動き

※平成30年9月末現在、()は前月比

人口 ● 68,550人(△61)

男:33,145人(△32) 女:35,405人(△29)

世帯数 ● 24,889世帯(27)

出生 ● 22人 死亡 ● 87人

転入 ● 99人 転出 ● 95人

問 市民生活部市民課 ☎(22)3211

今月の納期 11月30日(金)まで

- 固定資産税(第4期)
- 国民健康保険税(第7期) 問 総務部税務課 ☎(22)1121
- 後期高齢者医療保険料(第5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]

宴会

個人様で
● 記念日に
● 同級会で
● 結婚式二次会

団体様で
● 歓送迎会
● 謝恩会
● 各種式典

仕出し

忘新年会プラン 和洋折衷

一年の終わりと迎える新しい年を楽しく笑ってお過ごしいただけるようおもてなしいたします。

ご法要

故人を偲び懐かしく大切な思い出をご親族で語り合う大切なひととき…式を彩るお料理と真心を込めたおもてなしでお手伝いさせていただきます。

● 法事・法要 ● 自治会・お祭り ● 運動会・行楽 ● 節句・お祝い

※引出物・ケータリングも承ります。

HOTEL GRAND PLAZA URASHIMA 宮城県栗原市築館字下宮野町下18
ホテルグランドプラザ浦島 Tel.0228-22-4155

平成31年版 みやぎ手帳の販売

仕事や生活に役立つ資料や最新の統計資料を掲載しています。

● 販売期間 11月26日(月)～12月14日(金) 午前8時30分～午後5時
※土・日曜日、祝日を除く

● 価格 500円

● 販売場所 市政情報課または各総合支所市民サービス課

問 企画部市政情報課 ☎(22)1126

市医学生修学一時金貸付制度

● 対象者 平成31年4月に大学の医学部に入学する人
※東北医科大学入学予定者は、修学資金制度を利用しない一般枠の人のみ。

● 募集人数 3人程度

● 貸付額 1人につき760万円

● 貸付審査 書類審査および面接審査

● 返還免除 医師免許取得後12年以内に、市立病院や市立診療所に3年間勤務することにより、修学一時金の返還は免除されます。

● 申込期限 平成31年3月22日

市看護学生修学資金貸付制度

● 対象者 文部科学大臣、厚生労働大臣または都道府県知事が指定した保健師、助産師、看護師を養成する学校に在学している人
※平成31年4月に入学予定の人を含む。

● 募集人数 6人程度

● 貸付額 月額5万円

● 貸付期間 平成31年4月から卒業する月までの最長4年間

● 返還免除 卒業後、直ちに市立病院や診療所の看護師(正規職員に限る)となり、修学資金の貸し付けを受けた期間に1年を加えた期間を続けて勤務した場合は、修学資金の返還が免除されます。

● 面接審査日 平成31年3月12日(火)または3月26日(火)

● 申し込み 栗原中央病院2階、医療管理課に備え付けの貸付要項を確認の上、申し込みください。
※申込予定日の3日前までに医療管理課に電話で連絡をください。

問 医療局医療管理課 ☎(21)5631

平成31年度納税通知書用封筒に掲載する広告主を募集

● 申込期限 3月12日の面接を希望する場合 3月8日(金)
3月26日の面接を希望する場合 3月22日(金)

● 申し込み 栗原中央病院2階、医療管理課に備え付けの貸付要項を確認の上、問い合わせ先に持参または郵送で申し込みください。

問 医療局医療管理課 ☎(21)5631

市営住宅入居者募集

● 最低売却価格 30,000円(税抜き)

● 入札参加資格 市内に本社(本店)があること

● 入札参加申込期限 11月14日(水)午後5時まで

● 入札参加申し込み 税務課に備え付けの申込書類に必要事項を記入の上、申し込みください。

● 入札日時 11月20日(火)午前10時

● 入札場所 市役所3階305会議室

※広告掲載要件など詳しくは、市ウェブサイトを確認してください。

問 総務部税務課 ☎(22)1121

新お葬式プラン

【絆会館・和室での祭壇無しお葬儀プラン】
ご家族、ご親族のみでのお葬儀『収容人数5名』

基本料金 **159,000円**から

※水道・ガス・電気・その他備品代は1時間あたり500円(金成葬祭会館は700円)を頂戴いたします。
※奉仕料として、30,000円を頂戴いたします。搬送料、生花・供物、香典返し、線香・ローソク、写真等、別途かかります。

24時間(有)わか柳葬祭 お問い合わせ・ご相談 ☎0228-32-3275
疑問・質問まずはお電話を。

情報あれこれ



国民年金保険料の社会保険料控除

国民年金保険料は、所得税と住民税の申告で、社会保険料控除の対象になります。控除の対象は、1月から12月までの間に納付した保険料の全額です。また、家族の社会保険料を払っている場合は、その保険料も控除の対象になります。

控除を受けるためには、年末調整や確定申告をするときに、領収書など保険料を払ったことを証明する書類の添付が必要です。11月上旬と平成31年2月上旬に保険料の支払いを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、日本年金機構から、はがきで送付されますので、申告などを利用してください。



問 古川年金事務所
☎0229(23)1200

子育て支援就職セミナー

日時 11月12日(月)午後2時〜3時30分
場所 ハローワーク築館
内容 子育てと仕事の両立に理解のある事業所との準備面接、子育て相談
※保育スペースあり

定員 30人(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 ハローワーク築館
☎(22)2531

年末調整説明会

日時 11月15日(木)午後1時30分〜4時
場所 栗原文化会館
内容 平成30年分の年末調整、平成31年10月からの消費税の軽減税率制度の説明
対象 給与を支払っている個人または法人
問 築館税務署 ☎(22)2261

農地中間管理機構(農地集積バンク)

農地を貸したい人と借りた人の間に立ち、農地の貸し借りを行う農地中間管理機構(農地集積バンク)を利用して

みませんか。
今後の営農が不安な人や、農業機械の更新時期で悩んでいる人は、問い合わせ先に相談し、制度を利用してください。

問 宮城県北部地方振興事務所 栗原地域事務所農業振興部
☎(22)2268
農業委員会事務局
☎(42)1239

循環器・呼吸器病センター健康まつり

日時 11月17日(土)午前10時〜午後3時
場所 宮城県立循環器・呼吸器病センター
内容 健康相談、健康講座、健康度チェック、体験コーナーなど
問 宮城県立循環器・呼吸器病センター ☎(38)3151



視覚・聴覚語らいサロンin栗原

日時 11月13日(火)午後1時30分〜4時
場所 市民活動支援センター

内容
□講話 魅力再発見!栗原のひみつ!
□参加者交流サロン、個別相談コーナー
対象 視覚・聴覚に障害がある人やその家族など
問 宮城県視覚障害者情報センター ☎022(234)4047
☎022(219)1642



各地区の文化祭

問 鶯沢地区文化祭
日時 11月3日(土)、4日(日)午前9時〜午後4時
※最終日は午後3時まで
場所 鶯沢公民館
問 鶯沢文化協会 高橋
☎(25)4508

第45回栗原文化芸術祭

日時 11月10日(土)、11日(日)午前9時〜午後4時
※最終日は午後3時まで
場所 栗原文化会館
問 築館文化芸術協会 佐藤
☎(22)2424

若柳文化芸術協会「秋の文化祭」

日時 11月10日(土)、11日(日)午前9時〜午後4時
※最終日は午後3時まで
場所 若柳ドリーム・パル
問 若柳文化芸術協会 佐藤
☎(32)3002

第45回栗駒芸術文化祭

日時 11月10日(土)、11日(日)午前9時〜午後5時
※最終日は午後3時まで
場所 栗駒みちのく伝創館
問 栗駒文化芸術協会 佐藤
☎090(2795)0547

第42回金成芸術発表会・金成地区市民文化祭

日時 11月10日(土)、11日(日)午前9時〜午後4時
※最終日は午後3時まで
場所 金成けやき会館
問 金成芸術文化協会 大江
☎(42)1188

第32回一迫芸術文化祭

日時 11月11日(日)午前9時30分〜午後3時30分
場所 一迫ふれあいホール
問 一迫文化協会 津田
☎(52)2554

富野地区文化祭

日時 11月17日(土)、18日(日)午前9時〜午後4時
※最終日は午後3時まで
場所 旧富野小学校体育館
問 富野地域づくり協議会 千葉
☎(23)7388

募集 自衛官募集

自衛官候補生
受験資格 18歳以上33歳未満の人
申込期限 11月26日(月)
試験日 11月10日(土)、11日(日)、12月1日(土)、2日(日)
※詳しくは、問い合わせください。
問 自衛隊栗原地域事務所
☎(22)4299

宮城県盲ろう者向け生活訓練

歩行訓練士から盲ろう者の安全な移動を助ける白杖について、基礎的な知識や使い方を学びます。
日時 11月19日(月)午後1時〜3時
場所 宮城県聴覚障害者情報センター
参加費 無料
申込期限 11月9日(金)

相談 消費生活相談窓口

最近、NHKの職員を名乗る者からアンケートや世論調査と称して、年金の受給状況や預貯金の残高などを聞き出すとする不審な電話があつたとの相談が寄せられています。
不審に感じた場合は、すぐに電話を切り、相談窓口、またはNHKふれあいセンターに連絡してください。
消費生活相談窓口
相談日時 月〜金曜日 午前9時〜午後4時
※祝日を除く

女性のための無料法律相談

女性を対象に、セクハラやDV、借金、相続などについて、女性司法書士が無料で相談に応じます。
問 宮城県栗原合同庁舎(宮城県栗原市)
☎(23)5700
NHKふれあいセンターナビダイヤル
0570(066)066

しよっぱいもの 減らす工夫で 減るリスク

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・消化器内科・循環器内科
(一般検査)採尿・採血・胃カメラ・胸部レントゲン・便検査

TEL 0228-24-8073
〒989-5625
栗原市志波姫堀口十字1-1
https://www.maruki-clinic.com/

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

明るく・元気に・爽やかに楽しく仕事をできる仲間を探しています!

★看護職 9:00~16:00 時給 1,200円〜
★介護職 9:00~16:00 時給 900円〜
★清掃職 9:00~12:00 時給 800円〜
★送迎職 8:00~9:30 16:00~17:30 時給 850円〜

デイサービス郷の湯

☎0228-54-2688
広報求人担当:高橋

みらいん くりはら人

新しいつながりを生むイベントに



くき さとる
九鬼 智 さん(築館下照越)

「人との出会いが人生の豊かさにつながる。新しいつながりを作る場所が必要」と話すのは、市内で音楽イベントを主催している九鬼 智さん。

転職を機に栗原市へUターンしてきた九鬼さんは、好きなものや考えを共有できるアットホームなイベントが地元になかったことから、DJとして活動している経験を生かし、「年代に関係なく、気軽に参加できる」をコンセプトとした音楽イベント「everyday people」を催しています。

イベントでは、映画上映なども行われ、「子どもからおじいちゃん、おばあちゃん、誰でもウェルカム。おいしいご飯を食べながら、楽しいひとときを一緒に過ごしてほしい」とのこと。

今後は、イベントをきっかけにつながった人たちと共に、地域を盛り上げ、市内外から誘客できる音楽フェスを栗原で開催したいと、まだまだ夢が尽きないようです。



※くりはら人の情報をお寄せください

11月スペシャルキャンペーン

(平日限り)

グレイカラー+カット

初めてご来店のお客様に限り

¥3,980 (税込)

★本誌をご持参下さい。



ビューティサロン
ニューひらの



築館店・若柳店でご利用頂けます。

営業時間

AM9:00~PM6:00
パーマ受付PM5:00まで



若柳店 0228-32-2241
年中無休

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています。

今月の表紙：むし歯のない元気な3歳児

