

人・魅力・話題を満載した情報紙

# ぎゅぎゅつと くりはら

2019

6

No.311

広報くりはら

【特集】

高齢者と向き合う

～幸せなシニアライフを求めて～



**栗原市の高齢化率**  
 2018(平成30)年3月31日現在、宮城県の総人口は、230万2443人で、65歳以上人口は61万9555人、

**全国的な高齢化対策**  
 高齢化率の高い日本では、高齢化が進むことへの対策として、医療や介護サービスの充実化の検討の他、労働環境や子育て環境の改善が進められています。定年退職年齢の引上げや退職をしても再び同じ職場などで働ける再雇用制度も高齢化が進むことへの対策の一つで、研修などによる人材の育成や指導に力を注ぎ、長く働き続けられるような環境づくりも進められています。また、子育て世代の人たちが安心して子どもを出産して働けるよう、保育所への入所待機児童ゼロを目指す取り組みや、幼児教育・保育の無償化、高等教育の無償化への取り組みも対策の一つです。さらには、経済成長率の進展や医療介護職などのように、今後不足が見込まれる技術職を補うことや暮らしたサービスの向上を目的とした、情報技術や人工知能の開発も進められてきました。

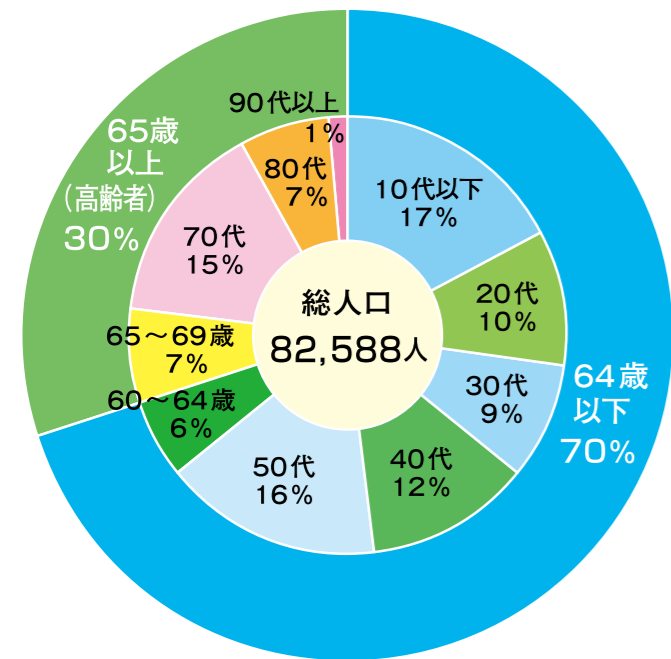
● 宮城県高齢者人口調査(市町村別人口調)

H30.3.31 現在

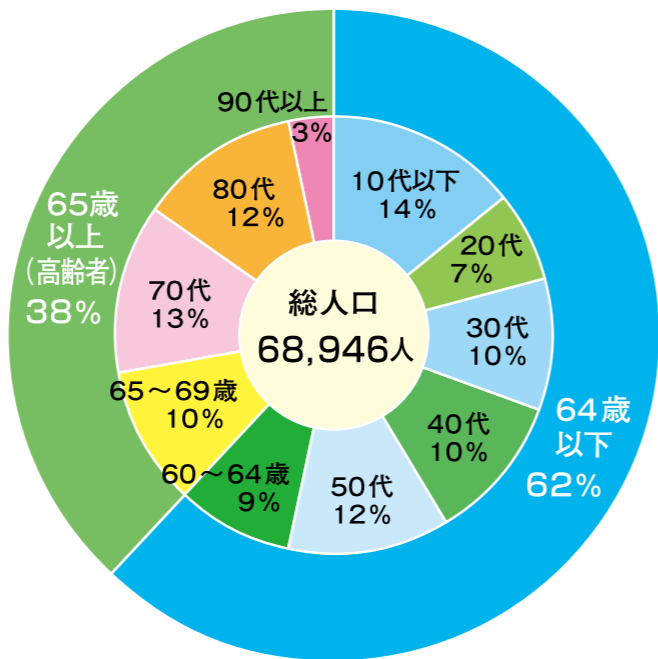
高齢化率順位	市町村名	総人口(人)	65歳以上人口(人)	高齢化率(%)	過疎指定
1	七ヶ宿町	1,411	664	47.1	○
2	丸森町	13,826	5,435	39.3	○
3	山元町	12,366	4,809	38.9	○
4	女川町	6,575	2,531	38.5	
5	栗原市	68,946	26,057	37.8	○
	}				
18	登米市	80,476	26,506	32.9	○(一部)
	}				
24	大崎市	131,692	37,774	28.7	○(一部)
	}				
	宮城県総計	2,302,443	619,555	26.9	10市町

※宮城県長寿社会政策課「宮城県高齢者人口調査」より

● 栗原市人口割合の状況



※H17.3.31現在



※H30.3.31現在

高齢化率は26・9パーセントです。また、栗原市の総人口は、6万8946人で、65歳以上人口は2万6057人、高齢化率は37・8パーセントになっています。この高齢化率は、県内第5位で、上位5つのうち、栗原市を含めた4つが、過疎指定市町となっています。

2025年には、団塊の世代(1947(昭和22)年~1949(昭和24)年に生まれた人)全ての人が75歳以上となります。今後ますます高齢者を

を取り巻く環境が大きく変化していくことが見込まれ、高齢者が、可能な限り住み慣れた地域で、自身の能力に応じて自立した日常生活が送れることが重要となります。そこで市は、医療や介護、介護予防、日常生活を支援するための体制、地域包括支援システムを構築して、各地域の実情に応じて推進し、高齢者やその周りの人々が、より安全で安心して暮らせるまちづくりを努めていきます。



**【特集】**  
**高齢者と向き合う**  
 ~幸せなシニアライフを求めて~

多くの皆さんが耳にしている高齢化。宮城県高齢者人口調査によると、栗原市の過去5年間の高齢化率は、県内35ある市町村のうち、5番目の高さが続いています。

古くより、不老長寿を追い求め、人類の寿命が延びたことは、長寿大国日本の誇りとすべきところですが、しかしそれは今、高齢化として私たちの共通問題となっています。今月は、栗原の高齢化について考えてみましょう。

**高齢化の影響**  
 高齢化が進むことで考えられる影響はいくつか考えられています。そのうちのひとつが、労働力人口の減少による経済活動の鈍化です。それは、経済成長率が停滞していくことを意味し、やがて税収の減にも結び付き、社会保障費の不足の原因につながる恐れがあるからです。また、労働力不足を補うために長時間労働がさらに深刻化し、ワーク・ライフ・バランスが改善されず、少子化がさらに進行していく悪循環が生じることも考えられています。

政府が人口と経済の関係を分析するために算出した人口指標では、1980(昭和55)年時点、人口千人あたりの出生数が10人以上の地域の割合は92パーセントだったのに対し、2010(平成22)年には、その割合が7・8パーセントへと急速に低下しています。高齢化とともに進む少子化は、やがて働く人、労働力人口の不足を招き、経済成長率の停滞ばかりか、所得や資産はあっても、十分な医療や介護サービスが受けられなくなる事態を招くことが考えられています。



▲談笑する大石さん(左)、木村さん(中)、菅原さん(右)

若柳河川公園で、趣味のパークゴルフを楽しみながら、健康維持を図っている皆さんに、スポーツを通じた交流について伺いました。

**健やかに生きる**

大石 保男さん  
(築館太田他)

私たちパークゴルフ仲間は、パークゴルフを始めて10年以上の人もいれば、数年の人もいます。若い頃は、野球やゴルフ、卓球など、それぞれ経験してきました。もちろん、今でもパークゴルフ以外にこれらのスポーツを続けている人もいます。スポーツの種目はいろいろありますが、なぜ一般的に高齢者スポーツとも言われるゲートボールではなく、パークゴルフだったのか。それは、個人競技のため、他人に迷惑を掛けなくて良いことと、良い結果が出せなくても自己責任という事です。誰かと競うことは、張り合いもあり良いことありますが、ここに来て、自分の自己ペースを目指して、自分のペースでたくさん歩き、仲間同士、会話をしながら穏やかに行えるのが楽しいのです。また、高齢者だからスマホ

は扱えないと思われがちですが、スマホこそ、高齢者にとって利用価値があります。それは、スマホは簡単にインターネットに接続でき、調べものを行うのに便利で、文字を拡大することもでき、読みやすいのです。また、利用方法を知られば、買い物や仲間との連絡などもスマホのアプリを利用して行うことができます。インスタグラムなどの、インスタ映えするものにも興味があります。若者から見れば、私たちからインスタ映えの言葉が出るのは意外と思われるかもしれませんが、私たちは、このように共通の趣味で集まれば、自分たちの知らない情報や知りたいことについて会話し、情報交換しているのです。

私たちも若い頃は、懸命に働いてきましたが、会社勤めや農作業など第一線を退いた今、このように暮らせるのは、次の世代を担う若者たちがいるおかげだと思感謝しています。一年後、私たちがどうなっていて、どのように暮らしていきたいかを聞かれれば、この年齢です。健康に生きていく自信も無く答えに困りますが、今を仲間と共に楽しく暮らせることが幸せです。

**高齢者がもたらす元気**

この先、まだまだ高齢化が進むかもしれない栗原を担っていくのは、令和の時代を生きて、やがて老いを迎える皆さんです。

高齢者となっても、住み慣れた地域で自立して暮らし続けられることや、高齢者になっても、誰かに必要とされ役に立てることは、この上なく幸せなことなのかもしれません。また、同じ趣味を持つ仲間と語り合い笑い合える姿は、誰が見ても幸せだと感じられ、元気をもらえるのではないのでしょうか。そんな高齢者が元気なまちは、たとえ高齢化率が高い地域であっても、明るい未来が待っているのかもしれません。

誰もが迎える老い。若い人は、高齢化や高齢者と向き合い、どのような老いを迎えていきたいかを考え、実現に向けて歩むこと。老いを迎えた元気な高齢者は、自身ができる事で誰かを支援し、支援される側の高齢者は、もう一度、支援する側を目指した生活を過ごすことで、幸せなシニアライフを送ることができるようか。



**仕事は楽しくモットーに**

大場 公記さん  
(若柳米ヶ浦)

私がシルバー人材センターに登録して働くようになったのは、私が剪定した庭を見た近隣の人が、シルバー人材センターを紹介し始めてくれたからです。私が、仕事をする上で気を付けていることは、自分では100パーセントの満足感があっても、お客様は120パーセントを求める時代であるということです。そこで、その20パーセントは何かを常に考えています。それは、依頼者の要望を叶えることとはもちろんですが、仕事を頼まれた人へ与える私たちのイメージであり、頼まれた人への気遣いが大切なのかもしれません。光と風が通るように考えながら剪定し、シルバーだからではなく「シルバーなのに、ずいぶん働く人たちがすね」「シルバーなのにこんなにきれいに剪定していただ

いた」と感謝されたり驚かれたりすると、本当にうれしくなります。

私は60歳まで検針員などの仕事をしてきました。仕事柄、一人で行動することが多く間違いは許されないという責任感に追われ、常にプレッシャーと背中合わせでした。退職後、私は体調を崩してしまい、何もやる気が出ず、外に出ることも面倒に感じ引きこもっていました。今の私からは想像できないかもしれませんが、当時は、家族や周囲の皆さんに大変な心配を掛けました。

65歳からシルバー人材センターで仕事を行っています。働くことや誰かの役に立てることが生きがいとなり、今ではすっかり体調も回復しました。また、困ったり迷ったりしたとき、相談ができること、何気ないことでも笑い合え、楽しんで仕事ができる環境をつくり出してくれる、仲間にとっても感謝しています。

この先、何年働けるかわかりませんが、私が剪定した木々や花を眺め、心穏やかに過ごしてくれる人が増えるよう、また何より、私が和やかな気持ちでいられるように、私はまだまだ腕を磨き、楽しく仕事を行っていきたいです。

**栗原市シルバー人材センター会員募集中**

自身の持っている技能で地域社会に貢献したい人、健康維持のために体を動かしたい人、空いた時間を有効活用したい人など、みんなと楽しく働きたい人は、ぜひ、登録ください。60歳からの新しい出会いや初めての体験など、たくさんの喜びがあります。

**登録条件**

■栗原市内在住で60歳以上の

の

■シルバー人材センターの趣旨に賛同する人

□入会の説明を受け、入会申込書を提出した人

●会費 年3,000円

●仕事内容 賞状や席札書きなどの筆耕業。洗濯や配達などのサービス業。植木の剪定や消毒、網戸貼りや障子貼りなどの技能・技術業。除草や清掃、タイヤ交換などの一般作業など

※入会には理事会による入会承認が必要となります。

※詳しくは、問い合わせください。

問 栗原市シルバー人材センター ☎(35)1777



## 花山湖畔に轟く銃声

5月5日(日)、江戸時代から300年を超える歴史と伝統を誇る「花山鉄砲まつり」が、花山総合支所東側隣接広場などを会場に開催されました。

この祭りは、この地を治めた領主で伊達藩の宿老、遠藤家の奥方が、病弱なわが子の健康を蔵王権現御嶽神社に祈願したところ成就したため、その御礼として鉄砲組に礼砲を撃たせたのが始まりと言われてい

ます。祭りは、蔵王権現御嶽神社境内で神事を行い、鉄砲組や子どもみこし、稚児行列、手踊りの一行が国道398号をパレード。赤い陣羽織姿の12人の鉄砲組が、古式作法により隊列を組み替えながら火縄銃の発砲を行うとドーンと、迫力ある爆音が鳴り響き、写真に収めようと集まったカメラマンがしきりにシャッターを切っていました。

- 1 勇壮に進む鉄砲組
- 2 元気な声が響く子どもみこし
- 3 蔵王権現御嶽神社境内での神事
- 4 古式作法で執り行われる礼砲
- 5 華やかな手踊り



## 桜の便りに満開の笑顔が咲く

4月21日(日)、好天に恵まれた市内各地では、桜祭りなどが開催され、各会場に笑顔の花が咲きました。

築館地区の薬師山公園では、第5回伊達なつき男・つき女決定戦が行われ、薬師山へと続く約300メートルの急な坂道を全力疾走で駆け抜け、順位が書かれた運試しの旗をつかんで、今年の優勝者が決定しました。若柳地区では、12日(金)から24日(水)まで、若柳河川公園の桜並木道に約70基の投光器が設置され、連日、夜空にライトアップされた桜が美しく浮かび上がりました。瀬峰地区では、重さ約1トンのみこしが、市内外から集まった約100人の担ぎ手により、威勢の良い掛け声とともに桜が満開になった公園や街道を練り歩き、特設ステージでは、よさこいや、ラジオの公開録音が行われ、過去最高に並ぶ約6千人の来場者でにぎわいました。

- 1 つき男を目指して薬師山を駆け登る参加者
- 2 優勝のカプトを与えられるつき男
- 3 若柳河川公園のライトアップされた桜並木
- 4・5 瀬峰地区を練り歩くみこしと、にぎわう祭り



## 多くの来場者でにぎわう

4月27日(土)から5月6日(月)の10日間「GW2019子どもまつり」を、くりはら田園鉄道公園で開催しました。

祭りでは、くりでんミュージアム内に設置された問題を探して解くクイズラリーや、公園内の3カ所を回るスタンプラリーなどのコーナーがあり、どちらも記念品がもらえるとあって、子どもたちは楽しみながら挑戦していました。

また、祭り期間中の3日間、定番となったレールバイクと、くりでん(KD95)への乗車が同時に楽しめるダブル乗車会も行われ、多くの家族連れや鉄道ファンが訪れ、記念撮影をする姿や汗を流しながらレールバイクをこぐお父さんの姿が見られました。また、特別企画となる貨車の運行も行われ、風を感じながら眺める景色に、子どもたちは大興奮の様子でした。

- 1 子どもたちに人気の運転シミュレーター
- 2 広々とした公園で楽しむ子どもたち
- 3 特別運行の貨車で楽しむ来場者
- 4 定番のレールバイクで楽しむ家族
- 5 スタンプラリー、クイズラリーに挑戦する親子連れ



## 華やかな時代絵巻を再現

4月29日(月)、一迫地区真坂商店街などで「第65回政岡まつり」が開催されました。

伊達騒動を題材にした歌舞伎演目の伽羅先代萩に、仙台藩の幼君を守り養育した乳母、政岡の局が登場します。そのモデルとなった人が、一迫地区の白河家の女性と言われ、祭りはその女性の功績をたたえ冥福を祈る祭りとして始まったとのこと。

晴天の中、龍雲寺で墓前祭が執り行われ、政岡役の女性と幼君役の子どもを乗せた山車が、武者行列などとともに商店街を巡行。沿道の見物人は、華やかな山車が目の前を通ると、うっとりとして見とれていました。パレードには、ハツ鹿踊りや一迫小学校ブラスバンド、バトントワリングなども参加し、それぞれのパフォーマンスで沿道の観客を盛り上げていました。

- 1・2・3 豪華な山車で藩政時代へタイムスリップ
- 4 見事な演舞を見せるバトントワリング
- 5 一迫地区伝統芸能のハツ鹿踊り





## 元気な子どもたちでにぎわう

5月2日(木)から6日(月)の5日間、細倉マイナパークまつりを開催しました。

会場では、市内各地から集めた観光物産市や自転車競技やスピードを披露するBMXショー、ちびっこキックバイクレースなどが行われました。また、5日(日)のこどもの日は、高校生以下の観光坑道入場料が無料となり、家族連れで楽しむ姿も見られました。5月の風物詩、細倉の澄んだ青空を泳ぐこいのぼりと、元気に走り回る子どもたちに、大勢の来場者が祭りを楽しんでいました。



## 早春の里山で自然を満喫

4月29日(月)、里山の春を感じる「早春の自然観察と巣箱づくりに挑戦」が、花山地区の宮城県こもれびの森森林科学館で開催されました。

催しは、施設を運営する宮城県森林インストラクター協会の案内で、周辺の野山を探索した後、間伐材を利用した巣箱づくりを体験できるとあり、市内の他、仙台市や登米市、岩手県一関市から約20人が参加しました。穏やかな春の日差しの下、参加者は、芽吹いた木々や草花の生命力に目を見張りながら、自然を満喫していました。



〔左から〕大内さん、鈴木さん、三浦さん

## 長寿100歳おめでとうございます

4月12日(金)に大内 ましみさん(一迫大川口下)、5月7日(火)に鈴木 はるふさん(若柳有賀)、10日(金)に三浦 みよ子さん(若柳上在)が100歳を迎えられました。

大内さんは、庭への植栽が趣味で、現在も手入れを楽しみながら行っているそうです。髪結いの仕事を生業としてきた鈴木さんは、花嫁衣裳や成人式の髪結い、着付けを行ってきたそうです。三浦さんは、なんでもバランスよく食べることが長寿の秘訣になったのではとのことでした。



〔左から〕菅原副市長、高橋さん、東北管区行政評価局小森局長

## 総務大臣より感謝状贈呈

市民と行政のパイプ役を担ってきた行政相談委員の高橋 祐一さん(金成沢辺下)に、総務大臣より感謝状が贈呈され、4月11日(木)市役所で授与式が行われました。

高橋さんは、平成21年4月に相談委員に就任し、退任されるまでの10年間、元地方公務員の経験を生かし、市民からの相談に耳を傾け、問題解決に尽力してきました。「寄せられたさまざまな相談に、私も大変勉強になりました」と、高橋さんは当時を振り返り、感慨深そうに述べました。

## いっしょにやっぺし! Group 30

### じょりー さんしゃいん いんぐりっしゅ Jolly Sunshine English

私たちのサークルは、英語の塾とは違い、英語を楽しみながら、もっと、身近に英語を感じてもらうための小学生限定の子どもの英会話サークルです。

毎週木曜日の放課後、高清水コミュニティセンターでその日の自分の体調を英語で話すことから始まり、歌やゲーム、クイズなどすべてを英会話で行っています。子どもたちは、覚えた単語を思い出しながら、進んで英語で話そうとします。もちろん、言葉が出てこないこともあります。そんなときは、子ども同士で教え合ったりしながら英会話を楽しんでいます。

2020年東京五輪には間に合いませんが、将来、英語が話せるボランティアとして活躍できる子どもたちに育てたいと願っています。クリスマスやハロウィンなど、親子で参加するイベントも計画中です。英会話をやってみたい、楽しみたい小学生、ぜひ、一緒にやってみませんか。

問 Jolly Sunshine English 黒澤

☎ 090 (2885) 2765

✉ [kuroeri88@yahoo.co.jp](mailto:kuroeri88@yahoo.co.jp)

※市内で活動する  
団体の情報  
をお寄せください



## 火花散らした藤紫定期戦

4月23日(火)、藤と紫の団旗をなびかせ、築館高等学校と古川高等学校の「第60回藤紫定期戦」が、築館高等学校で開催され、選手はそれぞれ声援を受けながら熱戦を繰り広げました。

昭和31年から始まったこの伝統行事は、運動部の技術向上や親睦を目的に、相互に毎年開催されています。昨年、古川高等学校の4連覇を阻み、敵地、古川高等学校で凱歌を響かせた築館高等学校でしたが、今年は、4勝11敗。築館高等学校グラウンドに古川高等学校の凱歌が響きました。



## 個性輝く写真展

4月10日(水)から14日(日)までの5日間「第7回駒美会写真展」が、栗原文化会館で開催されました。

駒美会は、20代から70代の19人の会員で活動を行い、祭りや風景など各自が興味を持つ分野にレンズを向け、思い思いに撮影しています。

会場では、思わず目を奪われる極彩色の紅葉や、小さな生き物が見せる命のきらめきをとらえた作品、あえてモノクロで見せた一枚などが展示され、来場者はじっくり鑑賞していました。

# おらほの食育

## おいしく育ったよ、サツマイモ!!

築館小学校 教諭 齊藤 仁美



築館小学校では、1年生と2年生を対象に、栗っこ農業協同組合の皆さんの協力をもらいながら、食育に関する体験活動を行っています。

春には、営農課の皆さんと一緒にサツマイモの苗を植えました。一人1本ずつ、苗がどのように育つのかワクワクしながら植えました。秋には、大きく育ったサツマイモを収穫し、婦人部の皆さんと一緒に「いももち」を作りました。自分たちで育てたサツマイモは、とてもおいしく感じたようです。「もっと食べたい!」と言いながら、みんな残さず食べました。教えてもらったレシピを参考に、家族と一緒に家で作った児童もいました。

これからも、児童が食に対して興味や関心を持つような取り組みを進めていきたいと思ひます。



# 学校 ちょういくの窓



## 笑顔満開 花山小学校

花山小学校は、本年度「かがやく学び舎 ひびきあう歌声 笑顔満開 花山小」をキャッチフレーズに掲げ、地域を屋根のない学び舎として捉えながら、魅力ある学校づくりに努めています。

5年生と6年生は、総合の学習で花山の未来と産業の学習を行います。花山の林業や漁業など、教科書では教えてもらえない生の学習を通して、地域に対する理解やふるさとに対する思いを深めています。また、さくら岡まつりや世代間交流など全校児童が地域の皆さんと関わる活動も、年間を通じて行っています。会話が弾む楽しい活動を通して、生き方を考えさせ、社会性を育てています。

これからも、地域の皆さんに支えられながら、花山全域に笑顔の花を咲かせていきたいと思ひます。

# 子育ての輪

6/6 ~ 7/5

## 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 ●若柳 ☎(32)2176 ●瀬峰 ☎(38)2250 ●月～金曜日 ●栗駒 ☎(45)5581 ●鶯沢 ☎(55)3178 ●午前9時～午後5時 ●高清水 ☎(58)2350 ●金成 ☎(42)3251 ●一迫 ☎(52)3925 ●志波姫 ☎(22)8611 ●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市ウェブサイトをご覧ください。



子育て市ウェブサイト

【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	6月17日(月)～21日(金)	午前 9時 つくってあそぼう 七夕飾り制作
	19日(水)	午前10時 救急救命講座
	25日(火)	午前10時 あやめ園見学 場 一迫あやめ園 申 6月21日(金) 雨 中止
若柳	7月 5日(金)	午前10時30分 6月・7月七夕誕生会 申 7月2日(火)
	6月19日(水)	午前10時 6月生まれの誕生会 場 若柳公民館 申 6月14日(金)
	7月 5日(金)	午前10時 7月七夕誕生会 場 若柳公民館 申 7月1日(月)
栗駒	6月12日(水)	午前10時45分 おはなし会 絵本の読み聞かせや手遊び
	20日(木)	午前10時30分 親子で音楽体験 ほのぼのみゅーじっくルームによる音楽遊び
	7月 1日(月)～3日(水)	午前10時30分 七夕飾りを作ろう
高清水	4日(木)	午前10時45分 6月・7月生まれの誕生会・七夕会
	6月24日(月)～26日(水)	午前10時30分 作ってみよう 七夕飾り制作
	7月 5日(金)	午前11時 6月・7月七夕まつり誕生会
一迫	6月18日(火)	午前10時30分 あやめ園見学 申 6月14日(金) 雨 6月19日(水)
	24日(月)～28日(金)	午前10時30分 七夕飾りを作ろう・おおきくなったかな 七夕飾り制作・身体測定
	7月 5日(金)	午前10時30分 たなばた会 申 7月3日(水)
瀬峰	6月14日(金)	午前10時20分 6月生まれの誕生会 申 6月12日(水)
	24日(月)～28日(金)	午前10時 つくってあそぼう 七夕飾り制作
	7月 5日(金)	午前10時20分 7月生まれの誕生会・七夕会 申 7月3日(水)
鶯沢	6月12日(水)	午前10時30分 4月～6月生まれの誕生会・おおきくなったかな 誕生会・身体測定
	26日(水)	午前10時30分 七夕飾りを作ろう
	7月 5日(金)	午前10時 七夕まつり交流会 幼稚園と保育所のお友達との交流
金成	6月13日(木)	午前10時 いちご狩り 場 小森いちご園 料 親子1組500円 申 6月6日(木)
	27日(木)	午前10時15分 応急手当講習会 申 6月21日(金) 乳幼児の応急手当の仕方講習
	7月 5日(金)	午前10時15分 6月・7月生まれの誕生会・七夕会 申 7月1日(月)
志波姫	6月13日(木)	午前11時 食育講座 栄養士によるお話と個別相談
	18日(火)	午前10時30分 つくってあそぼう 申 6月14日(金) 七夕飾り制作
	25日(火)	午前10時30分 くりでん公園であそぼう 場 くりでん芝生公園 雨 志波姫子育て支援センター
花山	6月27日(木)	午前10時 七夕飾りを作ろう

※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。

## 七夕飾りを作ろう

鶯沢子育て支援センターでは、6月26日(水)午前10時30分から「七夕飾りを作ろう」を開催します。

いろいろな素材を使って、キラキラの星や織姫、彦星などの七夕飾りを作り、短冊に願いを書いて笹竹に飾り付けます。親子で楽しみながら一緒に作りませんか。

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!

4月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、23人中19人でした。



## 6月は食育月間 間食のおはなし



間食は、食間取る補食のことであり、仕事や勉強などの合間取ることで、気分転換にもなります。また、食べ方次第では生活習慣病の予防になりますが、その原因にもなります。

**無意識に食べていませんか**  
無意識の飲食は、何をどれだけ食べたのか分からず、食べ過ぎの原因となります。特に、食事を気を付けているのに体重が減らない人や、血糖値や中性脂肪値が毎年上がる人は、1日何回何を食べているか、振り返ってみましょう。

**間食はいつ何を取ればよいか**  
間食は、1日1回程度、時間は日中が望ましいです。夕食後の飲食は、体脂肪の蓄積や血糖値の上昇を起し、生活習慣病の原因となります。

間食の目安は1日200キロカロリー以内で、食事に取りにくい牛乳や乳製品、果物がお勧めです。これらの食品は、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができ、貧血や骨粗しょう症などの予防につながります。菓子類や甘い飲み物は、糖分や脂質の摂取過多だけではなく、食事前に取ることで食事が進まなくなり、必要な栄養素の不足にもつながります。

間食の意味を考え、食生活を見直してみましょう。



## 歯っぴいスマイル

8020達成をめざしましょう

歯と口の話 120 「歯みがきができなくなると」

岡栗原市歯科医師会 ☎(32)6310

**Q1** 手が震える原因は何ですか?  
**A1** 高齢になると、はつきりをした原因がなくとも、何かをしようとしたときに手が震えることはよくあります。が、特に脳卒中の後遺症による片まひが残ると、歯みがきを含めたADL(日常生活動作)は急変します。歯ブラシを持つ利き手側の片まひの場合はもちろんですが、反対側の片まひでも口腔内の知覚まひや摂食・嚥下障害が起り、口は汚れます。パーキンソン病でも、手足の震えはよく起る症状です。進行するにつれて飲食物をうまく飲み込めない、むせるなどの嚥下障害が現れ、誤嚥も起りやすくなります。また、気管支拡張薬や咳止めの薬、抗うつ薬や「認知症」の治療薬などは震えを増強することがあります。

**Q2** 歯みがきができなくなると、どうなりますか?  
**A2** まず、口臭が強くなります。口臭は不快なものであり、むし歯や歯周病、口臭は歯みがきをきちんとすれば予防できます。ところが、高齢になると手の震え・しびれ・痛みによって歯みがきができなくなってしまうか?

**Q3** どうすればよいでしょう?  
**A3** 歯垢は歯や舌、粘膜にべったりと付着するため、歯みがき以外では除去できません。うがいでは済まそうとせず、電動歯ブラシや、高齢者が持ちやすい太い柄の歯ブラシなどを工夫して使いながら歯みがきしましょう。舌ブラシ、粘膜ブラシもお勧めです。とはいえ、自身による歯みがきが難しいときには、家族や介護者が歯みがきをせざるを得ません。

むし歯や歯周病、口臭は歯みがきをきちんとすれば予防できます。ところが、高齢になると手の震え・しびれ・痛みによって歯みがきができなくなってしまうか?

Q1 手が震える原因は何ですか?  
A1 高齢になると、はつきりをした原因がなくとも、何かをしようとしたときに手が震えることはよくあります。が、特に脳卒中の後遺症による片まひが残ると、歯みがきを含めたADL(日常生活動作)は急変します。歯ブラシを持つ利き手側の片まひの場合はもちろんですが、反対側の片まひでも口腔内の知覚まひや摂食・嚥下障害が起り、口は汚れます。パーキンソン病でも、手足の震えはよく起る症状です。進行するにつれて飲食物をうまく飲み込めない、むせるなどの嚥下障害が現れ、誤嚥も起りやすくなります。また、気管支拡張薬や咳止めの薬、抗うつ薬や「認知症」の治療薬などは震えを増強することがあります。

Q2 歯みがきができなくなると、どうなりますか?  
A2 まず、口臭が強くなります。口臭は不快なものであり、むし歯や歯周病、口臭は歯みがきをきちんとすれば予防できます。ところが、高齢になると手の震え・しびれ・痛みによって歯みがきができなくなってしまうか?

Q3 どうすればよいでしょう?  
A3 歯垢は歯や舌、粘膜にべったりと付着するため、歯みがき以外では除去できません。うがいでは済まそうとせず、電動歯ブラシや、高齢者が持ちやすい太い柄の歯ブラシなどを工夫して使いながら歯みがきしましょう。舌ブラシ、粘膜ブラシもお勧めです。とはいえ、自身による歯みがきが難しいときには、家族や介護者が歯みがきをせざるを得ません。



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 32

## 里山の果実を生かしたジオパーク特産商品

秋に実る里山のめぐみをそのままシャーベットに閉じ込めた、ガmazミ・ナツハゼ・干し柿の3つの逸品を紹介します。

### ●おいしさの理由とは

「地域をみたら宝の山だった」と話す店長の渡辺さん。3つの認定商品のうち、ガmazミとナツハゼは自宅周辺の山から採れたものを、干し柿は自宅やお店で天日干ししたものを使用しています。

中でも、柿は、野山に食料を求めクマやカラスなどの動物たちと競争しながら手に入れて



▲色鮮やかなシャーベット。左からガmazミ、干し柿、ナツハゼ。各商品は材料の収穫状況により、提供時期が異なります。

います。栗駒山から吹く寒風と陽射しの下で作り上げた干し柿は、濃厚な甘さと、お陽様の香り、風味を楽しむことができます。

近年は、クマが出るからと古株を切り倒してしまう家もあり、干し柿の衰退に拍車がかかっています。新しい価値を見いだし、引き継いでいきたいと考えています。

### ●土里夢を通して栗原の魅力伝えたい

「お店を出すなら栗原をPRしたい」と語る渡辺さん。お店で出しているシャーベットはすべて栗原で採れたものから作られています。牛乳や砂糖で薄めることなく、たっぷりの素材を

## 栗駒山麓のめぐみ



もぎたてフルーツ 工房土里夢 栗原市一迫片子沢 上権平 20-2

営業時間 午前10時～午後5時 ※季節で定休日、営業期間が異なります。

☎(24)8377

▲左から店長 渡辺 信雄さん、妻の生子さん

使って作り上げているため、素材本来のおいしさを味わえるのが特徴です。栗原の里山の魅力を伝える3つの認定商品を、大自然の中にあるお店でぜひ、お楽しみください。



▲自宅の庭で育てたガmazミ。酸味をそのまま生かしています。

## 栗駒山麓ジオパークの魅力学ぶ ジオパーク講座を開催

年間7回を予定しているこの講座では、栗駒山麓ジオパークの魅力学ぶことで、思わず周りの人に、この地域の魅力を話してみたいようなプログラムを準備しています。みんなでジオパークの楽しみ方や面白さを楽しんで学びましょう。

### 第1回講座「ジオパークってなんだろう」

- 日時 6月15日(土)午後1時30分～
- 場所 栗駒山麓ジオパークビジターセンター
- 申し込み 6月11日(火)まで、問い合わせ先に電話で申し込みください。

栗駒山麓ジオパーク推進協議会 ☎(24)8836



▲昨年の講座受講者

## 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

マジカルグランマ



柚木 麻子著 75歳を目前に再デビューした元女優の正子。しかし、夫の死により仮面夫婦であることがバレてしまい、さらに夫には多額の借金が…。正子の姿を痛快に描く老境エンターテインメント。

あれあれあれれ



つちだのぶこ作 「このあいだ買っておいたあれ、ないんだけど」「あれ、あそこにあるでしょ」…。みんなが言うてる「あれ」って何？無意識に口にしてしまう「あれ」という言葉に注目し、コミュニケーションの面白さを描いた愉快な絵本。

## お知らせ

### ●読み聞かせボランティアを募集します

毎週土曜日に開催している「おはなし会」で、絵本の読み聞かせや手遊びをする人を募集します。

初めての人でも大歓迎です！興味のある人は、図書館まで問い合わせください。

※未成年の人は、保護者の同意が必要です。



## 6月の『ブックくる号』

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
花山小学校	5日(水)、19日(水)	午前10時15分～10時40分
瀬峰公民館		午後2時～2時30分
高清水総合支所	6日(木)、20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
若柳公民館	12日(水)、26日(水)	午後2時20分～2時50分
鶯沢公民館		午後2時～2時20分
鶯沢小学校	13日(木)、27日(木)	午後2時30分～3時30分

## 6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	絵本 1日(土)、8日(土)、15日(土)	午前10時30分～10時50分
	すばなし 22日(土)、29日(土)	午後2時30分～3時
若柳公民館	8日(土)	午後2時～2時30分
栗駒総合支所	8日(土)	午前10時～11時
栗駒総合支所	8日(土)、22日(土)	午前10時～11時

## つくってみらいん たべてみらいん

## かぼちゃとしめじのんにくソテー

※1人当たりの栄養価：87kcal、たんぱく質2.7g、塩分0.8g

### 材料(4人分)

- カボチャ 200g
- シメジ 200g
- ニンニク 1かけ
- サラダ油 適量
- 酒 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- 粗挽き黒コショウ 適量
- 白ゴマ 大さじ1

### 作り方

- 1 カボチャは食べやすい大きさに薄切りにし、シメジは石づきを取ってほぐしておく。
- 2 油を熱したフライパンで、薄切りにしたニンニクを中火で炒める。
- 3 ニンニクの香りが立ってきたら、①を加えて炒め合わせ、火が通ったら酒を加えてさらに炒める。
- 4 汁気がなくなったら、塩と黒コショウで味を調える。
- 5 器に盛り付け、白ゴマを振り掛ける。

### ポイント

・カボチャに含まれるビタミンは脂質と一緒に取ることによって吸収力がアップします。

### 献立作成者

食生活改善推進員 瀬峰分会 高橋 和恵







お知らせ

黙とうのお願い

「平成20年岩手・宮城内陸地震」から11年を迎える6月14日、犠牲となられた方々のご冥福をお祈りするため、黙とうを行います。皆さんのご協力をお願いします。

日時 6月14日(金) 午前8時43分から30秒間 ※防災行政無線でサイレンを鳴らします。

問 総務部総務課 ☎(22)1122

令和元年度栗原市総合防災訓練を実施

平成20年6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震での経験と記憶を後世に伝え、市や防災関係機関をはじめ、広く市民が大規模自然災害についての認識を深めるとともに、防災・減災を目的として、総合防災訓練を実施します。

また、総合防災訓練に併せて、市民自主避難訓練も実施します。訓練の開始は、緊急速報メールや防災行政無線でお知らせしますので、市民の皆さんは、その場にしゃがむ、物につかまるなど各自で

避難行動を取り、身の安全を確保してください。その後は、避難場所へ移動する訓練をお願いします。

日時 6月16日(日) 午前8時43分〜午後0時30分 場所 一迫中央公園 問 総務部危機対策課 ☎(22)1149



令和元年第2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。

- 日程・内容
6月11日(火)本会議 会期の決定、議案の提案理由説明など
18日(火)〜20日(木)本会議 一般質問(個人質問)
21日(金)本会議 一般質問(個人質問)、議案の総括質疑など
24日(月)各常任委員会付託議案審査
25日(火)本会議 各常任

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〜 ※6月25日(火)は、午後1時30分開会

場所 市役所4階 議場 傍聴 席数25席 ※車イスで傍聴できます。

請願・陳情の提出 本定例会での審査、または紹介を希望される請願や陳情は、6月20日(木)正午までに議会事務局へ提出してください。

議会議中継をします

本議会の中継は、各総合支所のテレビで視聴できる他、市ウェブサイトの議会情報から、インターネットを経由して視聴することができます。インターネット中継は、今年度からスマートフォンやタブレットでの視聴が可能となりましたので、ぜひ、ご覧ください。

URL https://smartdiscuss.vision.net/smart/tenant/kurihara/WebView/rd/council\_1.html



問 議会事務局 ☎(22)1170

市内の文化財散策

160 石刻造り「茶臼」

かつて、栗駒沼倉地区に学花山長林寺という寺が栄えていましたが、山火事によって焼失し、廃寺となったと伝えられています。その寺跡から茶臼が発見され、昭和4年に長林寺の別当であった圓年寺の20世萬山芳宗和尚により圓年寺へ移されました。

茶臼は上臼と下臼からなり、下臼の一部は欠損しています。上臼と下臼を合わせた高さは30センチメートルで、上臼は直径20センチメートル、下臼は直径45センチメートルです。茶臼が作られた年代については不明ですが、江戸時代に仙台藩が領内の村々の様子を把握するために作成させた「風土記御用書出」に、長林寺跡の堂内にある阿弥陀仏の背後に「應永二年※1所建也」と刻まれているとの記載があるため、茶臼についても同年代の品ではないかと考えられています。

茶臼が長林寺にあったころ、「茶臼に願いをかける

と眠気たちまち去り、夜業に励むことができた」との信仰がありました。昔から人々がお茶を服用し、その眠気覚まし効果を茶臼のおかげであると考えていた興味深い例といえます。

※1 1395(応永2)年のこと

問 教育部文化財保護課 ☎(42)3515

Table with 3 columns: 種別 (市指定有形文化財), 指定年月日 (昭和59年11月21日), 所在地 (栗駒沼倉法華堂(圓年寺))



▶石刻造り「茶臼」

令和元年度栗原市職員採用試験(上級・中級)

申込期限 6月20日(木)
1次試験日 7月28日(日)
試験会場 市消防庁舎
試験の方法 1次試験、2次試験があります。2次試験は1次試験の合格者を対象に行います。

試験区分、職種、採用人数

- 上級(大学卒業程度)
行政職 15人程度
保健師 4人程度
社会福祉士(行政) 若干名
社会福祉士(病院) 若干名
学芸員(理蔵文化財) 若干名
中級(短期大学卒業程度)
建築 若干名
土木 若干名
保育士・幼稚園教諭 15人程度

※採用予定人数は現時点での予定であり、今後変更になることがあります。

申込方法 受験案内と申込書は、人事課、各総合支所市民サービス課、栗原中央病院2階の医療管理課で6月3日(月)から配布します。申込書に必要事項を記入の上、社会福祉士(病院)については医療管理課に、それ以外は人事課に直接持参または郵送で申し込みください。

栗原市病院事業職員採用試験(薬剤師)

申込期限 6月26日(水)
試験日 6月30日(日)
試験会場 栗原中央病院
試験の方法 小論文、人物試験(面接)など
職種、採用人数 若干名
薬剤師 若干名



受験資格

当該職種の免許がある人、または令和2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人
昭和36年4月2日以降に生まれた人

申込方法 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します。

農業者年金現況届は忘れずに提出を

申込書に必要な事項を記入の上、提出書類を添えて医療管理課に直接持参または郵送で申し込みください。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。

採用月日 令和2年4月1日
※状況に応じて採用日を変更する場合があります。

問 医療局医療管理課 ☎987-2205
栗原市築館宮野中央三丁目1番地1 ☎(21)5631

問 農業委員会事務局 ☎(42)1239

※経営移譲年金・特例付加年金を受給している人は、農地の返還を受ける、または取得するなどして農業を再開していないことを確認の上、提出してください。

※未提出の場合は、11月の定期支払分から年金が差し止めとなる場合がありますので注意してください。



市長コラム

五つの時代を生きる

栗原市の最高齢は、高清水にお住まいの武田まさ子さんで、市内で唯一の明治生まれ107歳です。明治・大正・昭和・平成、そして令和と五つの時代を知る生き証人です。

武田さんは、昭和8年に旧高清水町に嫁ぎ、飴屋を切り盛りしました。夫の退職を機に二人で養豚業を始めた他、手作り豆腐販売を行いつつ7人の子どもを育てました。庭の手入れや家族旅行に出掛けるなど身体を動かすことが大好きな武田さん。現在は孫12人、ひ孫15人、やしゃご1人に恵まれ、成長を見守ることが長寿の秘訣だそうです。

また、今後の楽しみは来年度の東京オリンピック観戦だそうです。

日本は世界一の長寿社会と言われ、「人生100年時代」を迎えた今日、ある研究では、生まれた子どもが



▲笑顔あふれる武田さん

栗原市長 千葉健司



### 住宅改修で固定資産税が減額

住宅の耐震改修、バリアフリー改修および省エネ改修で一定の要件を満たした場合、固定資産税の一部を減額します。

令和2年3月31日までに、耐震改修工事を行った場合、改修した家屋分の固定資産税の2分の1を減額します。また、長期優良住宅の認定を受けて改修した場合は、改修した家屋分の固定資産税の3分の2を減額します。

- 要件 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、現行の耐震基準に適合させる改修工事費が、1戸当たり50万円を超える住宅
- 減額期間 改修が完了した年の翌年度のみ
- 減額対象床面積の上限 1戸当たり120平方メートルまで

※上限を超えた床面積は、減額対象から除きます。

### バリアフリー改修

令和2年3月31日までに、バリアフリー改修工事を行った場合、改修した家屋分の固定資産税の3分の1を減額します。

●要件 新築された日から10

年以上経過した住宅で、次のすべての要件に該当する住宅

- ①次のいずれかの人が居住する住宅
- 65歳以上の入
- 要介護または要支援の認定を受けている人
- 障害(身体、知的、精神など)がある人

- ②次の工事で、補助金(居宅介護住宅改修費、介護予防住宅改修費)などを除いた自己負担金が、50万円を超える住宅
- 廊下の拡張工事
- 階段のこう配緩和工事
- 浴室、トイレの改修工事など

- ③改修後の住宅の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下であること

- 減額期間 改修が完了した年の翌年度のみ
- 減額対象床面積の上限 1戸当たり100平方メートルまで

※上限を超えた床面積は、減額対象から除きます。

### 省エネ改修

令和2年3月31日までに、一定の省エネ改修工事を行った場合、改修した家屋分の固定資産税の3分の1を減額し

午前9時30分～正午

- 場所 市民活動支援センター
- 内容 文芸としての時事川柳の基礎を学ぶ(全3回)
- 対象 市内在住の人
- 参加費 無料
- 講師 時事川柳「創琳」主宰 千葉朱浪氏



佐々木美江子 さん (金成東)

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

### 時事川柳教室開催

時事川柳「創琳」主宰で、栗原ドリムアンバサダーの千葉朱浪氏を講師に迎え、時事川柳の基礎が学べる川柳教室を開催します。

- 日時
- 第1回 7月8日(月)
- 第2回 8月5日(月)
- 第3回 9月2日(月)

ます。また、長期優良住宅の認定を受けて改修した場合は、改修した家屋分の固定資産税の3分の2を減額します。

- 要件
- ①平成20年1月1日以前に建てられた住宅で、次の改修工事費の合計が50万円を超える住宅
- 窓の断熱改修工事(必須)
- 天井の断熱改修工事
- 壁の断熱改修工事
- 床の断熱改修工事
- ※風呂場、トイレのみの窓断熱改修は、対象外となります。

- ②改修後の住宅の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下であること
- 減額期間 改修が完了した年の翌年度のみ
- 減額対象床面積の上限 1戸当たり120平方メートルまで

※上限を超えた床面積は、減額対象から除きます。

- 共通事項
- 手続方法 改修後3カ月以内に、税務課または各総合支所市民サービス課に備え付けの申告書に、必要書類を添えて提出してください。

注意事項 バリアフリー改修と省エネ

ルーム・バル、各プレイガイドで発売開始

### 第18回栗原みてけらいん美術展

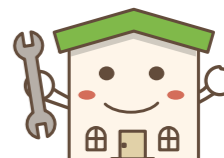
- 日時 6月14日(金)～23日(日)
- 午前10時～午後5時
- ※17日(月)は休館日
- ※最終日(23日)は午後3時まで

- 場所 栗原文化会館
- 内容 市内を活動拠点とする高校生以上の絵画愛好者による作品展



栗原文化会館 ☎(23)1234

改修の減額制度の併用はできませんが、その他の制度との併用はできません。



### 児童手当受給者の「現況届」の提出

現在、児童手当を受給している人が、手当を引き続き受けることができるか確認するため、6月1日現在の現況届を提出する必要があります。

- 届出対象者 市から児童手当を受給している人
- ※5月1日以降の転入や児童の出生により、認定された人を除きます。

提出方法 お住まいの地区の総合支所から対象者へお知らせを送付しますので、決められた日時、場所です続きをしてください。

※マイナンバーカードを利用して電子申請することも可能です。

- 持参する物
- 現況届(通知に同封)
- 印鑑(スタンプ印以外)
- 受給者本人と子の健康保険被保険者証の写し
- ※健康保険被保険者証の写しは、受給者が被用者(会社員など)の場合に提出が必要です。(国民健康保険加入者は提出不要です。)
- ※公務員は勤務先に提出してください。
- ※詳しくは、送付される対象者あての通知内容を確認してください。

市民生活部子育て支援課 ☎(22)2360



### 栗原市良い歯の表彰

6月は市で定めた「歯と口腔の健康づくり月間」です。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指し8020運動を推進しています。平成30年度に実施した市の歯周疾患検診の結果、栗原市

令和2年3月31日(火)

- 入館料
- 一般 200円
- 高校生以下 100円
- ※未就学児は無料
- ※グリーンパスポートなど対象施設
- ※10月26日(土)、27日(日)、令和2年2月23日(日)は無料開放日
- 展示資料 手紙、はがき、原稿用紙、写真他



白鳥省吾の紹介 明治23年、栗原市(築館地区)生まれ。旧制築館中学校(現築館高等学校)から早稲田大学に入り、本格的な文芸活動を始めました。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。

白鳥省吾記念館 ☎(23)7967



### 経営セミナーのご案内

- 日時 7月2日(火) 午後1時30分～3時30分
- 場所 市役所
- 内容
  - 第一部 経営セミナー
  - 第二部 事業継承セミナー (事業継承に係る信用保証制度の説明など)
- ※セミナー終了後、希望者に対し個別相談会を実施します。
- 対象 事業を営んでいる人
- 参加費 無料
- 定員 30人(先着順)
- 申込方法 6月25日(火)までに、宮城県信用保証協会ホームページに掲載している申込書をファクスで送付してください。
- URL <https://www.miyagi-shinpo.or.jp>



問 商工観光部産業戦略課  
宮城県信用保証協会  
☎(22)1220  
☎022(22)5230  
ファクス022(216)0546



### 揚水機場の電気料金を補助します

- 農業用水の揚水機場の運転に使用した電気料金の一部を補助します。
- 補助対象者 2戸以上の農家で組織する団体(水利組合など)
- ※個人や土地改良区、市管理のものには除きます。
- 補助率 4月から9月までの電気料金の総額が2万円以上の場合、27パーセント～45パーセントを補助
- 申請期限 10月31日(木)
- ※申請の方法などを詳しくは、問い合わせください。

問 農林振興部農村整備課  
各総合支所市民サービス課  
☎(22)1138



### 道路・水路の適正管理にご協力を

法定外公共物(道路・水路)

の不法占有はやめましょう。

法定外公共物とは、道路法、河川法、下水道法、海岸法等の法令の適用や準用がなく、登記上私権が設定されていない公共物のことをいいます。

市の管理する法定外公共物(道路・水路)は、市からの許可を受けることなく構造物の設置や農作物の耕作など私的に使用することは、市の「公共物等管理条例」に違反する行為です。

構造物の設置など使用する場合は、事前に許可を受ける必要がありますので、問い合わせ先に確認してください。

問 建設部建設課  
☎(22)1152



### 6月は土砂災害防

#### 止月間

6月は梅雨に入り、降雨による土砂災害が発生しやすい時期です。

大雨や台風ときは、次の情報などを活用し、家族や地域での自主的な防災に努めましょう。

●インターネット  
県土木部総合情報システム 県内の河川・砂防の情報をリアルタイムで公開  
URL <https://www.dobokusou.pref.miyagi.jp/misaki/Gamen1Servlet>

●携帯電話  
県砂防総合情報システム 県内危険個所の土砂災害発生に関する情報を提供し、早期避難や警戒避難体制を支援  
URL <http://www.doshasagai.pref.miyagi.jp/misaki/>

●県河川流域情報システム 県内の雨量や河川の水位およびダム各種情報を提供し、大雨洪水時の警報や警戒態勢情報を伝達  
URL <https://www.dobokusou.gou.pref.miyagi.jp/miyagi/serveit/Gamen1Servlet>

問 建設部建設課  
☎(22)1152



### 水泳教室開催

泳力向上を目的にした水泳教室です。

- 日時 7月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
- 午後6時30分～午後7時45分
- 場所 築館B&G海洋センタープール
- 対象 市内の小学生4～6年生
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 1,800円
- ※4回分
- 持ち物 水着、水泳帽子、水中ゴーグル、バスタオル
- 申し込み 6月11日(火)～6月25日(火)までに電話で申し込みください。
- ※受付時間 午前9時～午後5時

問 築館総合運動公園  
☎(22)4840

### 築館B&G海洋センタープール一般開放

- 期間 7月2日(火)～8月31日(土)
- 午前の部 9時～正午
- 午後の部 1時～4時
- 夜間の部 5時～8時30分
- ※荒天、低水温などの気象状況により開放中止、中途閉鎖となる場合があります。
- 休館日 毎週月曜日



### 問 築館総合運動公園

- 日時 7月15日(月)海の日は開放します。翌日16日(火)が休館日です。
- ※8月12日(月)振替休日開放します。翌日13日(火)が休館日です。
- 利用料
  - 一般 100円
  - 小・中・高校生 50円
  - 小学生未満 無料
- ※午前午後夜間の各1回あたりの料金です。
- 利用案内
  - プール利用者は、必ず水泳帽を着用してください。
  - オムツの取れていない子どもは、利用できません。
  - 単独での利用は、小学校4年生以上です。
  - ※小学校3年生以下は、安全確保のため保護者の付き添いが必要です。

☎(22)4840

### 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、全国のコンビニエンスストアで、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
- ※マルチコピー機を設置している店舗に限ります。
- 取得できる証明書
  - 住民票の写し
  - ※本人と本人の同一世帯分
  - ※除票、住民票コードや個人番号を記載したものは取得不可
  - 印鑑登録証明書
  - ※本人分
  - 所得課税証明書
  - ※本人分
  - ※過年度は取得不可
  - 戸籍謄本(抄本)
  - ※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
  - 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 午前6時30分～午後11時
- ※戸籍証明は、午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日、祝日

●証明書の取得方法 ①～③の手順で操作することで、証明書を取得できます。

- ①店舗に設置してある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(4桁)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。

③必要な証明書を選択し、手数料を入金すると証明書と領収書が発行されます。

※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



### 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時まで証明書などを受け取れます。

- 予約受付日時 月～金曜日 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
- 対象となる証明書 予約者本人、または同一世帯に属する人に関する次の証明書
- 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
- ※証明を受けられる人の印鑑登録証(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

### 日曜日の窓口開庁日

- 日時 6月9日(日)
- 午前8時30分～正午
- 場所 築館総合支所
- 日時 6月23日(日)
- 午前8時30分～正午
- 場所 金成総合支所

業務内容 戸籍・住民票・印鑑・税関係の証明書などの交付

問 市民生活部市民課  
☎(22)3211  
築館総合支所市民サービス課  
金成総合支所市民サービス課





### 経済センサス基礎調査を実施

センサス・基礎調査は、国内の全ての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を、全国や地域別に明らかにすることを目的に行われます。

調査の結果で、事業者や企業を対象とする各種統計調査の母集団情報が整備され活用されます。

調査員が実地で確認しますので、調査への理解と協力をお願いします。

●調査対象 国や地方公共団体、農林漁業の個人経営事業所など一部事業所を除く全ての事業所

●調査内容 調査員が、外観などから名称、所在地、活動状態などを調査します。また、新たに把握した事業所など一部の事業所には、調査票を配布します。

●対象地区・調査期間

- 栗駒地区、一迫地区、鶯沢地区、花山地区
- 6月1日(土)～
- 7月31日(水)
- 築館地区、高清水地区、瀬峰地区
- 8月1日(木)～
- 9月30日(月)

### 募集

### 地元野菜を使った料理教室

地産地消を目的に、女性農業委員が栗原の食材を使用した料理教室を開催します。

●日時 6月18日(火)

午前9時45分～

●場所 金成やすらぎセンター

●内容 今晚の食卓に一品、地元栗原の食材を使って手軽な家庭料理を作ります。

●対象 市内在住の人

●参加費 1,000円

●定員 20人(先着順)

●申し込み 6月11日(火)まで問い合わせ先に、電話で申し込みください。

●農業委員会事務局 ☎(42)1239



### イチゴもぎ取りノルディックウォーク

●日時 6月16日(日) 午前8時～午後2時

●若柳地区、金成地区、志波姫地区  
10月1日(火)～  
11月30日(土)  
※過去の経済センサスの調査結果は、インターネットなどで利用できます。

●総務省統計局ホームページ「経済センサス」  
URL <https://www.stat.go.jp/data/e-census/index.html>



●企画部市政情報課 ☎(22)1126



### ツキノワグマ・イノシシの出没に注意

行楽や山菜採りなどで山林に行く際は、ツキノワグマやイノシシに遭遇する可能性がありますので、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
- ラジオなど音のするもの

を身に付け自分の存在を知らせる

●足跡などに気をつける

●エサとなる生ごみなどは放置せず、持ち帰る

●遭遇した時の対処方法

●大声をあげたり、石や棒などを投げつけたりしない

●距離を保つことでお互いの興奮を鎮める効果がありますので、あわてて逃げずに向き合ったままゆっくり後退する

●子グマやイノシシの子どもに遭遇したら、近くに母親がいるので、絶対に近づかない

※クマやイノシシを目撃した場合は、問い合わせ先に連絡してください。



●農林振興部農林畜産課 ☎(22)1136

各総合支所市民サービス課

### 市のプロモーション映像を募集

●企画部市政情報課 ☎(22)1126

市の自慢や魅力を表現した、30秒のプロモーション映像を募集します。応募作品は、YouTubeプロ栗原市公式チャンネルに公開します。また、優秀な作品1点を東日本放送が主催する「みやぎふるさとCM大賞」に市の代表作品として出品します。

●応募申込期限 9月6日(金)

●作品提出期限 9月20日(金)午後5時

●内容 観光、物産、伝統、人物、動物、歴史、自然など、市の自慢や魅力を表現した30秒の未発表作品

●賞金

●みやぎふるさとCM大賞応募作品

●受賞区分に応じ、次の賞金を交付します。

- KHB大賞 10万円
- 金賞 7万円
- 銀賞 6万円
- 銅賞 5万円
- 部門賞 4万円
- 参加賞 3万円



●平成30年度市プロモーション映像作品



### スウェーデン・オーロラ大使訪問団高校生参加者募集

●企画部市民協働課 ☎(22)1164

●参加費 8万円

※バスポート取得費、保険代などは各自負担になります。

●選考方法 面接による選考を行います。

●日程 8月31日(土)～9月7日(土) 6泊8日

※機内泊、ホームステイを含む

●訪問先 スウェーデン王国(ストックホルム、エストハンマル他)

●研修内容

●学校交流

●文化視察

●ホームステイ

●募集定員 市内在住の高校生1・2年生 3人



▲浴衣を着て日本文化を紹介



▲スウェーデンのお茶文化を体験



### 放射能関連情報

#### 小学校の空間放射線量測定結果

(測定日：4月15日～22日)

場 所	測定値		場 所	測定値	
	50cm	1m		50cm	1m
築館小学校	0.04	0.04	鶯沢小学校	0.06	0.05
宮野小学校	0.07	0.05	金成小中学校	0.02	0.02
若柳小学校	0.04	0.04	志波姫小学校	0.04	0.04
栗駒小学校	0.06	0.06	花山小学校	0.06	0.06
栗駒南小学校	0.06	0.06			
高清水小学校	0.05	0.04			
一迫小学校	0.05	0.05			
瀬峰小学校	0.04	0.04			

※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。

農林振興部放射性廃棄物等対策室 ☎(22)1172



#### 各種測定の手続き先

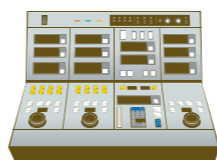
- 空間放射線量の出前式測定
- 食品・井戸水の放射性物質測定

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

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370



**若柳ドリーム・パル ステージオペレーター 第18期生養成講座**

- 日時 7月24日(水)、31日(水)、8月7日(水)、20日(火)午後7時～午後9時
- 場所 若柳ドリーム・パル
- 内容 施設ボランティアとして活動する、舞台・照明・音響オペレーターの養成講座
- 対象 20歳以上で、講座終了後にオペレータークラブに登録し、若柳ドリーム・パルが主催・企画する事業、または利用団体の要請に応じて活動できる人
- 募集人員 10人
- 申し込み 6月1日(土)～6月30日(日)までに問い合わせ先に電話で申し込みください。

若柳ドリーム・パル ☎(32)6600

**おとこの栄養教室 開催団体募集**

市では、男性も自らの健康に気を配り、仲間づくりをしながら元気で健やかに暮らしていくために、おとこの栄養教室を開催する団体を募集します。

- 内容 栄養・健康づくりに関する講話
- 対象 市内在住の20歳以上の男性
- 参加料 無料
- 調理実習を実施する場合は、食費が必要となります。
- 教室は1回のみ開催となります。
- 開催日は、申込者と調整します。
- 申し込み お住いの地区の保健推進室へ申込書↓を提出してください。
- 詳細は市ウェブサイトをご覧ください。

建築館・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

**人口の動き** ※平成31年4月末現在、( )は前月比

人口 ●67,763人(△66)  
男:32,757人(△32) 女:35,006人(△34)

世帯数 ●24,888世帯(74)

出生 ●29人 死亡 ●93人  
転入 ●226人 転出 ●228人

市民生活部市民課 ☎(22)3211

**今月の納期 7月1日(月)まで**

市県民税 (第1期)  
国民健康保険税 (第2期) 総務部税務課 ☎(22)1121

介護保険料 (第2期) 市民生活部介護福祉課 ☎(22)1350

※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!]

**寄付** ありがとうございます

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 1,200,000円 3月29日

一般寄付

- 菊地 義彦 様 油彩画(栗駒山崩落地印象) 3点 3月20日
- 山本 清人 様 お守り草履(交通安全) 大500足、小57足 計557足 3月25日
- 日本マクドナルド株式会社 様 安全笛 500個 3月25日

総務部管財課 ☎(22)1116

**小・中学校プール監視員などを募集**

夏季休業中の学校プールを開放するため、プール監視員と監視補助員を募集します。

- 勤務期間 7月22日(月)～8月23日(金)
- 期間を変更する場合があります。
- 監視員 20歳以上
- 監視補助員 高校生以上
- 1日 7時間勤務
- 1日 6時間勤務以内
- 監視員・監視補助員とも救急救命講習の受講が必須となります。
- 時給 894円
- 申込期間 6月3日(月)～24日(月)
- 申し込み 各総合支所市民サービス課、または各学校に備え付けの申込書↓により、勤務希望先の学校に申し込みください。

教育部学校教育課 ☎(42)3512  
各小・中学校

**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。

- 区分
- 遠ノ木住宅(築館) 1戸
- 新田東住宅(築館) 1戸
- 並柳住宅(若柳) 2戸
- 八日町住宅(栗駒) 1戸
- 五輪東住宅(高清水) 4戸
- 宿川原住宅(鶯沢) 1戸
- 宿川原特定公共賃貸住宅(鶯沢) 2戸
- 定住促進金成住宅(金成) 1戸
- 定住応援新田東住宅(築館) 1戸
- 定住応援下藤沢住宅(瀬峰) 1戸

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) 2戸
- 大鳥住宅(栗駒) 2戸
- 館輪住宅(志波姫) 2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

**写真アルバム** 8月下旬発売 限定1500部

**大崎・栗原・遠田・加美の昭和**

町並み・交通・祭り・学校など昭和の懐かしい日常風景を600枚の写真で紹介!!  
熱い記憶と青春の思い出が満載!

ご予約はお近くの書店へ!

仕様: A4判・上製本・280頁・写真600枚 定価9,990円(税込)

発行元 株式会社いき出版 新潟県長岡市南七日町81-5 TEL0258-89-6555

事前見積りで1世帯1回のみTポイント **2,000**ポイント差し上げます

資料請求、ご来店事前相談で  
※祭壇無しプラン以外に対応

最大 **10,000円割引**

わか柳葬祭会館、西館・東館 ご利用の事前見積りで祭壇料を **30,000円割引**

**24時間(有)わか柳葬祭** お問い合わせ・ご相談 ☎0228-32-3275



### 退職(失業)による 特例免除制度

厚生年金に加入していた人が退職(失業)すると、国民年金の加入手続きを行い、月額16,410円(令和元年度の金額)の保険料を納めることになり。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な人には、申請によって保険料の納付を免除する制度があります。

特例免除制度は、退職(失業)した年度及び翌年度に限り、利用することができます。通常、保険料の免除は、申請者本人・配偶者・世帯主の人が所得基準の範囲内である必要があり。特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの公的機関の証明書の写しを添付して、各総合支所市民サービス課へ提出してください。

なお、学生で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度を利用してください。

### 電波利用環境保護 周知啓発強化期間

6月1日(土)～10日(月)は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波は、ルールを守って正しく使います。

電波の混信・妨害については問い合わせ先に相談してください。

総務省東北総合通信局 022(22)0641

### ひとり親家庭等 就業支援講習会

日時 7月21日(日) 10月27日(日) ※各日曜日(全14回) 午前9時～午後5時 場所 宮城県母子・父子福祉センター 内容 パソコン講習 対象 宮城県在住のひとり

親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる人 定員 10人 ※定員を超えた場合は、選考となります。

費用 受講料無料 ※教材費・検定料として、別途16,000円程度が必要です。

申込期間 6月10日(月)～30日(日) ※必着 申込方法 官製ハガキまたはファックスに講習名、住所氏名、電話番号、託児の有無(年齢)を記入の上、問い合わせ先に申し込みください。

公益財団法人宮城県母子福祉連合会 〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺3丁目7-3 022(295)0013

### 募集 国家公務員(税務職員採用試験)(高校卒業程度)

受験資格 平成31年4月1日において、高校卒業後3年を経過しない人、令和2年3月までに高校を卒業す

入居者様募集! 24-7905

無料相談 空き家に関する悩みについて、さまざまな関係機関が協力しワンストップで応じます。



### 介護支援専門員 実務研修受講試験

試験日 10月13日(日) 試験会場 仙台市内 申込受付 試験案内配布期間 6月3日(月)～28日(金) 試験案内 各市区町村、県保健福祉事務所・支所、県庁1階総合案内で配布 宮城県社会福祉協議会研修課 022(216)5382 宮城県長寿社会政策課 022(21)2554

### オストメイト相談会

日時 7月6日(土) 午後1時～4時まで 場所 登米市民病院 対象 県内のオストメイト(人工肛門・人工膀胱)保有者やその家族など 内容 術後のケア、装具、社会生活、福祉制度、災害対策等に関する相談会 ※予約は不要です。直接会場へお越しください。

### 空き家に関する 無料相談

空き家に関する悩みについて、さまざまな関係機関が協力しワンストップで応じます。 日時 月～土曜日 午前9時～午後8時 NPO 栗原市空き家プロジェクト 022(22)1905

### 心の安らぎ写経講座

日時 6月12日(水) 午前10時～正午 ※毎月第2水曜日開催 ※8月、1月のみ第3水曜日開催 場所 瀬峰公民館 対象 市内在住の人 定員 20人(先着順) 参加費 1回500円 申し込み 開催日の2日前までに問い合わせ先に電話で申し込みください。 栗原書道会 主宰 遊佐 聖心 090(9531)6811

### 相談

### 架空請求の相談が 20万件を超える

全国の消費生活センターには「身に覚えのない請求を受けた」などの架空請求に関する相談が2016年の約8万件に対して、2018年は20万件を超える相談が寄せられました。現在も同様の相談が依然として多く寄せられていますので注意してください。その手口はハガキや電話、携帯電話同士で利用されるショートメッセージサービスなどさまざまで、連絡先に電話すると「未納料金がある」などと



### 交通事故無料相談

弁護士相談 相談日時 6月20日(木) 午後2時～4時 ※希望する人は、事前に問い合わせ先に申し込みください。 相談員相談 相談日時 月～金曜日

### 女性医師による 女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。 相談日・場所 6月8日(土) 大崎市中央公民館 6月22日(土) 石巻市労働会館 ※仙台市に通勤・通学をしている人は、仙台市会場(エルソラ)仙台でも相談を受けることができますので相談してください。

### 宮城県女医会女性の健康相談

宮城県健康推進課 022(21)2624



健康は 小酒に多趣味 よく笑い 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) 尿尿・採血・胃カメラ・胸部レントゲン・便検査 診療時間 月火水木金土 午前 9:00-12:00 午後 14:00-18:00 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 TEL 0228-24-8073 〒989-5625 栗原市志波姫塚口十字1-1 https://www.maruki-clinic.com/

楽しむならやっぱり デイサービス郷の湯 日帰り温泉・リハビリ・ロコモ・脳トレ・足湯 パワリハ・おやつ作り・マッサージ・通信カラオケ・ウォーターベッド 24-7905

# みらいん くりはら人

## 栗原の輝く女性たちと共に



千葉 喜子 さん (花山座主)

「これまで自分が経験してきたことを生かして、故郷である栗原の役に立ちたい」と話すのは、栗原市地域おこし協力隊として栗原に移住を希望する人と、地域で活躍する女性たちとの橋渡し役を務める千葉 喜子さん。

栗原出身の千葉さんは、東京都の企業でウェブディレクターとしてホームページ制作を企画・管理する仕事に携わってきました。東京都に住んでいた時、宮城県が主催した「みやぎ移住フェア」へ行き、栗原の移住体験の取り組みに興味を持ったことがきっかけで2年前に栗原へ戻ってきました。

「栗原で生き生きと活躍している女性たちの、力強く前向きな姿勢や、心暖まる笑顔を見てもらいたい。その輝く魅力をより多くの人に知ってもらいたい」と、笑顔を交えて話す千葉さん。今後も地域の皆さんの声を大切にしながら、得意のパソコン操作技能を生かし、栗原の魅力が伝わるような情報誌などを発行して、栗原への移住者を増やしていきたいそうです。



※くりはら人の情報をお寄せください

日頃よりご愛顧いただきありがとうございます

### かさキャンペーン

5,500円以上のお客様に  
(技術料金) **かさのプレゼント!!**

キャンペーン期間  
2019年 **6/1** ± **6/30** 日

ニューひらの実店舗  
山崎 5500号棟  
GS、GS  
パズル  
パズル

営業時間  
AM9:00~PM6:00  
バーマ受付PM5:00まで

築館店 0228-22-2187  
定休日:毎週日曜日

ニュー・ホライズンズ

ニューひらの実店舗  
山崎 5500号棟  
GS、GS  
パズル  
パズル

営業時間  
AM9:00~PM6:00  
バーマ受付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：真剣に植木と向き合う大場さん

