

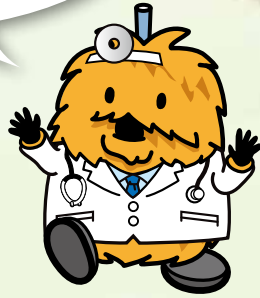
人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙

ぎゅぎゅつとくりはら
2020
9/1
Vol.336



くりはら

ちょっと待って！
その食事



ゆで卵に変えたら
タンパク質アップ



お茶に変えたら
糖質カット



野菜サラダに
変えたら
ビタミンアップ



【特集】オール栗原で
ストップ糖尿病

三つ目は、その他の病気によるものです。糖尿病以外の病気や治療薬の影響で、血糖が増え、糖尿病が発症することもあります。

四つ目は、妊娠による糖尿病です。妊娠すると、胎盤から出るホルモンの働きで、妊娠前に比べてインスリンが効きにくい状態になり、血糖が上がりやすくなります。たいていは、出産後に数値は元に戻りますが、将来糖尿病にかかりやすいといわれています。

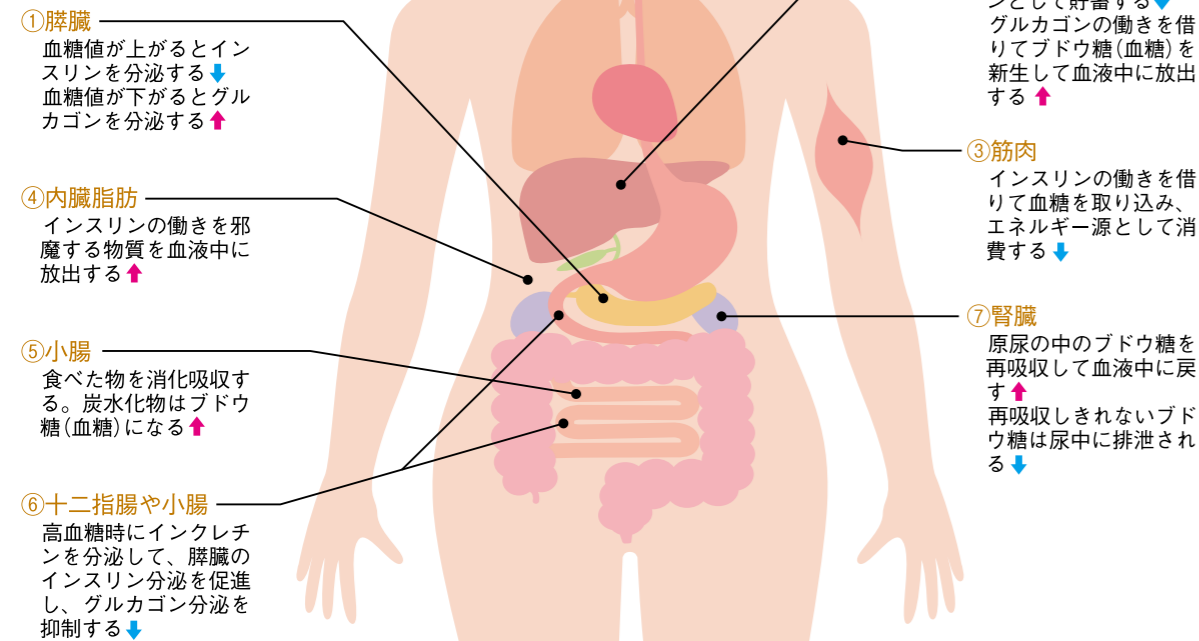
ストップ合併症

糖尿病にかかると、まず心配されるのが合併症です。糖尿病における合併症のうち、3大合併症といわれる病気があります。それは、足の指などが壊疽する神経症、失明の恐れがある網膜症、透析治療が必要となる腎症や腎不全です。また、脳梗塞や脳出血、狭心症、心筋梗塞など、直接命に関わる病気を引き起こすこともあります。

合併症は、自覚症状がないまま進行し、日常生活に支障が出るような症状が現れる頃には、かなり深刻な状態となります。もし、合併症が起きたときは、血糖値をコン

●血糖値が上下する体の仕組み

(血糖値：↓下がる ↑上がる)

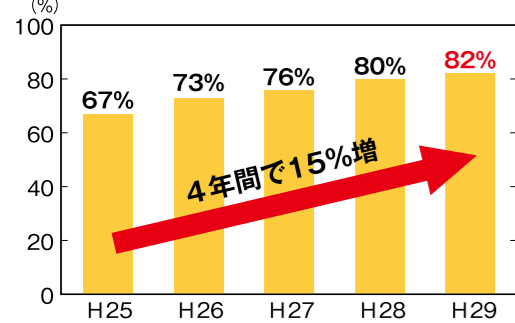


コントロールすることで、進行を防ぐことができますが、合併症を引き起こさないためにも、糖尿病の可能性を早めに発見することが、最も重要となります。



【特集】オール栗原でストップ糖尿病

●HbA1cが基準値以上の人の割合



栗原市の状況を知る

市は、特定健診で血糖の状態を確認するHbA1cが異常値(5.6パーセント以上)となっている人が年々増加している傾向にあります。県内圏域別に見ると、男女とも、県内ワースト1を3年連続(平成27~29年度)で獲得している状態にあります。

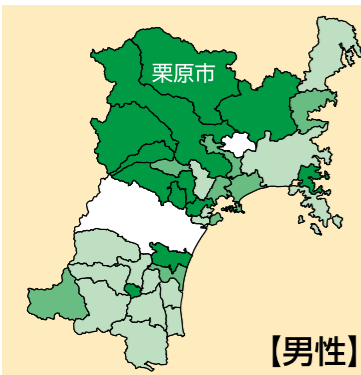
異常値を示すいくつかの原因に、飲酒や食事の摂取時間があります。市は、毎日飲酒する男性が県内圏域で2位、就寝前2時間以内に夕食を取る女性が1位となっています。また、夕食後に間食を取る女性も県内圏域で3位となっていて、生活習慣が乱れている状況がうかがえます。

●特定健診所見別マップ [HbA1c 5.6%以上]

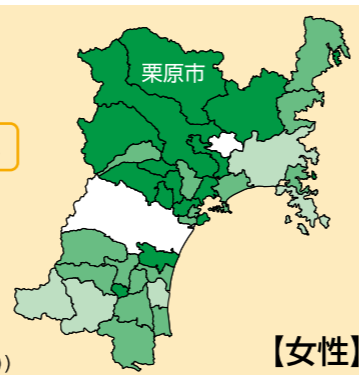
色が濃い地域は、特に生活改善が必要な地域です。

※HbA1cの値は、過去1~2カ月前の血糖コントロール状態が分かる数値です。

■ 有意に高い ■ 低い有意でない
■ 高い有意でない ■ 有意に低い



資料：データからみたまやぎの健康(令和元年度版(平成29年度データ))



皆さんは糖尿病を知っていますか。普段、よく耳にしている病気だからこそ、ただ聞き流してはいけません。ただ聞き流している、気付いた時には取り返しがつかない状態になりかねません。

今日は、糖尿病について、一緒に考えてみましょう。

細胞の扉を開ける大切な鍵インスリン

私たちの体に欠かせない栄養素の一つに、糖があります。食事から摂取した糖は腸から吸収され、血液中を流れます。そして糖は、膵臓で作られるインスリンの力を借りて各細胞に取り込まれ、私たちが活動するためのエネルギーとなります。

血液中の糖は、一定の濃度に保たれていて、糖が少なくなると、細胞から血液中に放出する働きもあります。

健康な場合
血管 細胞へ
インスリン 糖

インスリン不足またはうまく働かない場合
血管 細胞へ
糖

糖尿病を知る

糖尿病は、インスリンが十分に働かないことで、血液中の糖が慢性的に多くなっている状態です。その状態が続くことで、血管を傷つけたり、血液をどろどろの状態にして、長い時間をかけて血管をぼろぼろにしていまいます。糖尿病にはいくつかの種類があり、大きく分けると4種類に分かれます。

一つ目は、膵臓の細胞がウイルス感染などの原因により壊れることで、インスリン分泌ができなくなる1型糖尿病です。1型糖尿病は、急激に症状が現れることが多く、分泌されなくなったインスリンを補うため、インスリンの注射が必要になります。

二つ目は、生活習慣や遺伝的な影響によりインスリンが分泌されなくなったり、インスリンが効きにくくなったりすることで引き起こされる2型糖尿病です。2型糖尿病の発症は、気付かずに知らないうちに進行しているのがほとんどです。治療は、食事療法と運動療法、飲み薬などが主で、状況によっては、インスリンの注射が必要になります。

食事は1日3食バランスよく、

主食 + 主菜 + 副菜 = 『お膳のかたち』

で食べましょう！

野菜、いも類、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類など

肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐)



副菜

主菜

主食

間食

ごはん、パン、めん類

牛乳、乳製品、果物など

運動には、ウォーキングやジョギングなどのような有酸素運動と、腹筋やスクワットのような筋力トレーニングがあります。また、運動だけではなく、掃除や洗濯、買い物などの動作や階段の上り下りで消費されるエネルギーを高めることも大切です。運動は、食事の1、2時間後に行うと、食後の高血糖状態が改善されるといわれています。なお、投薬治療やインスリンの注射をしている人は、医師に相談してから行うことが重要です。個人の基礎体力や年齢、体重、健康状態などを踏まえて運動量を設定しましょう。

食事と運動で予防と治療
糖尿病の予防と治療には、生活習慣が大きく関わり、特に食事と運動が鍵となります。食事は、栄養バランスが取れた食事を規則的に取るのが大切です。そうすることで、食事内容の偏りや食べる時間による血糖の乱れを抑え、血糖が安定しやすくなります。

また、間食を頻回に食べたり、量が多かったりすると、人は、血糖を下げるためにインスリンを分泌させ続けます。それは、インスリンの効きが悪くなる原因になります。一度、食習慣を振り返ってみましょう。



市民生活部 健康推進課
伊藤 美智子 主任栄養士・松倉 美芽 栄養士

市の保健事業などで、糖尿病予防指導を行っている栄養士に、予防と治療について伺いました。

ストップ糖尿病

糖尿病の予防には、日頃からの生活習慣の見直しが必要とされています。それは分かっているのに、なぜ、市の糖尿病患者や予備軍は減らないのでしょうか。それは、無意識のうちに取りすぎてしまう間食や、お腹いっぱい食べる食事、運動習慣の少なさが原因として挙がるのではないのでしょうか。市の豊かな食文化は、まんべんなく適量を食べること。市の広大な面積や自然を楽しむながら、運動や日常生活での活動量を増やすこと。この二つが糖尿病予防につながります。

忘れないでください。市民一人一人が一体となり、市の健康課題である糖尿病に対する知識を習得し、日々の生活習慣の見直しに取り組み健康でいること。それが、オール栗原で目指すストップ糖尿病です。まずは、住民健診などを受け、自身の健康状態を知ることから始めてみましょう。



栗原中央病院
内科部長 木田 真美 先生

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医である、栗原中央病院の木田先生に糖尿病について伺いました。

日本人に多い2型糖尿病

糖尿病とは、血糖値が高い状態が続く病気です。糖尿病は1型と2型がありますが、日本人に圧倒的に多いのは2型です。インスリンの分泌低下や、分泌はされるが反応性が低下し効きが悪いなど、インスリンの作用不足となり血糖値が高いままの状態が続くのです。この2型は、遺伝的な要因もありますが、過食や運動不足など生活習慣に大きく左右され、患者は中高年に多いです。

栗原市の特性

栗原市では、糖尿病予備軍が増えています。健診で高血糖を指摘されても受診せず、

高齢者に優しい処方

高齢者が多い栗原市では、薬の処方の仕方が重要です。糖尿病は、薬の飲み方や用量が複雑ですが、そこに高血圧症など一つでも疾患が加わると、薬の種類や量が格段に増えるため、いかにシンプルにして飲みやすくするか考えなければなりません。近頃、子どもと離れて暮らす独居の高齢者や老老介護が増え続けています。薬の自己管理やバランスの取れた食事、

本当に怖い糖尿病

最後に、糖尿病には多くの合併症があります。高血糖は全身の血管や神経にダメージを与えるので、いつ、どこに合併症が起きてもお不思議ではありません。合併症が現れる前にできるだけ早く気づき、早く治療を開始すると、その効果は後々まで続きます。糖尿病は、全ての臓器に関わる全身病なのです。

糖尿病治療に必要なこと

患者が病識を持ち自己管理をするために、地域で行われている保健事業などで正しい知識を習得し指導を受け、糖尿病と向き合う動機付けが大切です。

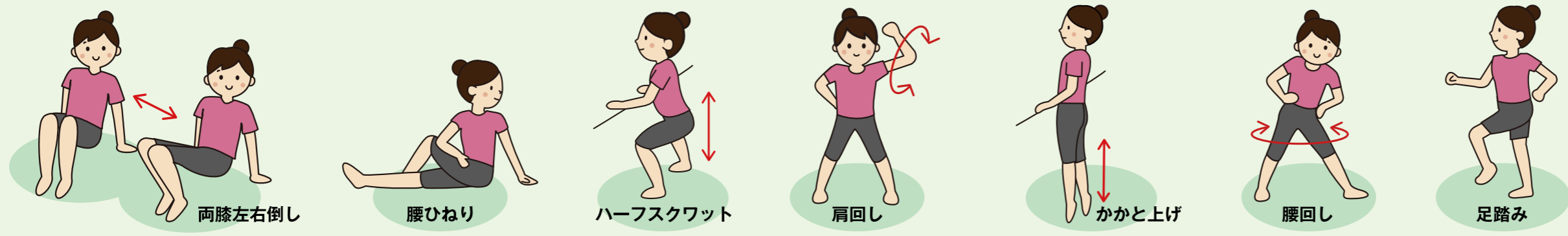
また、糖尿病治療はチーム医療です。療養を支援するため、それぞれの状態に合わせたアドバイスと薬物・食事・運動療法など適切な治療を専門スタッフがを行い、周囲の医療機関と連携を取っていくことが必要であると考えます。

運動のススメ

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるために、好きで、楽しく続けられる運動にできる範囲で挑戦してみてください。

なお、合併症や持病を持っている人は、事前に担当の医師に相談することを忘れずに！

筋力トレーニングの例





いっしょにやっぺし! Group 41

パナーシュ・クワイア

私たちパナーシュ・クワイアは、約30年前から活動している、県北では珍しい男だけの合唱団です。始まりは「また歌いたい」という思いを胸に集まった、旧築館高等学校合唱部OBの集まりでした。練習は、毎週火曜日、午後7時から若柳公民館で行っています。現在の会員数は20代から80代の男性18人で、交流を深めながら楽しく活動しています。

会では、男声合唱用に編曲された唱歌や童謡、歌謡曲などを、トップテノール、セカンドテノール、バリトン、ベースの4パートに分かれて、主にアカペラで歌います。定期的に記念演奏会を主催している他、合唱祭などのイベントへの参加や、福祉施設へ訪問し歌声を披露しています。

男声合唱と聞くと堅いイメージがあるかもしれませんが、男声ならではの力強い独特なハーモニーが楽しめます。ぜひ、私たちと一緒に歌声を響かせてみませんか。

☎パナーシュ・クワイア 戸田
☎090(4883)9484

※市内で活動する
団体の情報をお寄せください

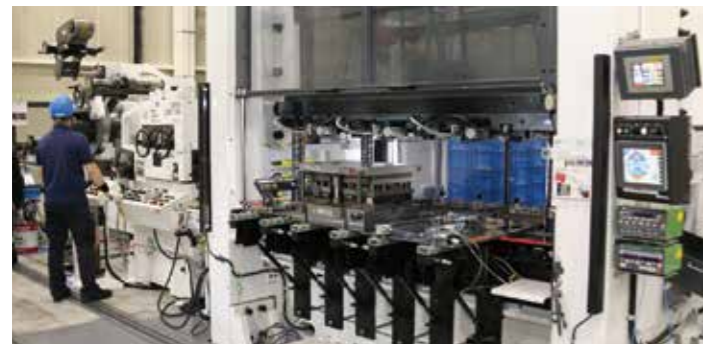


まちのプロフェッショナル! Company 23

安全で快適な自動車を目指して

ミヤマ東日本株式会社は、自動車の安全性と快適性のために欠かせない、シートやサスペンションなどに使われる金属製品を生産しています。

生産に必要な金型や設備を自社で設計・製作し、プレス加工や溶接、組付の工程を一貫して行うのが会社の強み。関連企業と連携しながら、東北の自動車産業に貢献しています。「明るく! 仲良く! 元氣良く!」をモットーに、社員が互いに協力し合う、活気溢れる会社です。



▲大型プレス機による金属加工の様子

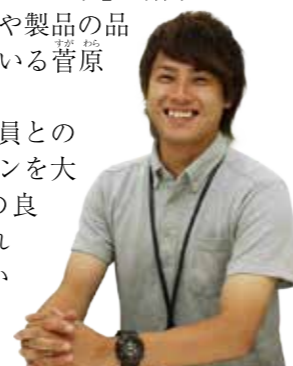
ミヤマ東日本株式会社

- 所 在 栗原市若柳字大林新寺浦2
- 代表者 代表取締役 山本 顕
- 従業員 20人
- 創 業 平成29年2月

インタビュー

「先輩社員からも後輩社員からも慕われる存在でありたいです」と話すのは、新製品の立ち上げや製品の品質管理を担当している菅原優さん。

菅原さんは、社員とのコミュニケーションを大切に、職場内の良きつなぎ役となるよう心掛けているそうです。



災害時の電力供給を支援

市は、7月21日(火)に、宮城三菱自動車販売株式会社と「災害時等における電動車両及び給電装置の貸与に関する協力協定締結式」を締結しました。

この協定は、災害時などに給電装置として利用可能な電動車両を、市の避難所などへ無償で貸し出すものです。電動車両は発電可能で、最大で一般家庭の約10日分の電力を賄うことができます。

締結式で、千田代表取締役社長は「避難所に電気があることで、避難者の不安を少しでも和らげられれば良いと思います」とあいさつしました。



[左から]南條さん、松井さん、千葉さん

長寿100歳おめでとうございます

7月20日(月)に南條 衛さん(築館太田)、25日(土)に松井 規枝さん(高清水3区)、29日(水)に千葉 たかねさん(花山宿)が100歳を迎えられました。

南條さんは、3人のひ孫さんとの会話を楽しみながら、穏やかに過ごされています。松井さんは、誕生日会で民謡の「おいとこ」に合わせ、手踊りや手拍子をして楽しんでいました。千葉さんは、週2回通うデイサービスの窓から花山の風景を眺めることが、一番の楽しみとのことでした。



熱戦を繰り広げた中学球児

8月10日(月)に、栗駒野球場で「第7回山崎武司杯東北中学野球選抜交流大会」を開催し、仙台育英学園秀光中等教育学園が優勝、栗原選抜クラブが準優勝となりました。今年は、この2チームの他、山崎杯宮城選抜A・Bを加えた4チームが参加し、真剣勝負を繰り広げました。

市内各中学校の球児で構成された栗原選抜クラブでキャプテンを務めた、栗原西中学校3年生の久我 陸斗さん(一迫本沢)は「相手の良いところを学び、試合に勝ちたい」と大会に臨んでいました。



趣味の輪広げて

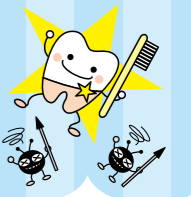
8月9日(日)、10日(月)の2日間、若柳川北交流広場管理棟を会場に「みんなの本棚~知の漸新的横滑り~」が開催されました。

主催のサガン倶楽部は、趣味の活動の中で知り合った仲間たちと、昨年からの写真の上映会や本の紹介などを行っています。自宅の本棚にある本を紹介し、多くの人に本の魅力に触れて欲しいとの思いから、今回のイベントを企画したそうです。

会場には、海外の本や写真集など、ジャンルや時代を問わず、多くの本が寄せられていました。

ぼくたち わたしたち むし歯ありません!

7月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、70人中60人でした。



※了解を得た人のみ掲載しています。



旬の食材を楽しもう!



皆さんが普段から食べている食材には、旬と呼ばれる時期があります。

旬とは

食材が、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期を旬といいます。また、旬の食材は市場に多く出回るため、値段も安価で家計にも優しいです。

季節で変わる栄養価

旬の食材は栄養価が高いことも知られています。例えば、旬

のトマトのカロテン量は、それ以外の時期と比べて約2倍もあります。

また、1年を通してよく食べられているキャベツやニンジン、ジャガイモ、ホウレンソウなどの野菜にも、季節によって含有量が異なる栄養素があります。特にビタミン類の含有量が異なるようです。

大切なビタミンは食べ物で摂取
ビタミンは、体内で合成する

ことができないので、食べ物から摂取する必要がある大切な栄養素です。その働きは、代謝機能の補助や抗酸化作用、骨形成、皮膚や細胞のコラーゲン合成など多岐に渡ります。

旬を味わおう

これからの季節にも、旬を迎える食材はたくさんあります。

ぜひ、食卓に旬の食材を取り入れて、季節を感じながら食事のバランスを考えてみましょう。



子育て支援センター

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

【利用時間】 ● 築館 ☎(22)9752
月～金曜日 ● 若柳 ☎(32)2176
午前9時 ● 栗駒 ☎(45)5581
午後5時 ● 高清水 ☎(58)2350
● 一迫 ☎(52)3925

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

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

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

9/6～10/5

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	9月10日(木)	午前11時	8・9月生まれの誕生会 申 9月2日(水)
	14日(月)～18日(金)	午前10時	つくってあそぼう 折り紙でブドウ制作
	23日(水)～25日(金)	午前10時30分	大きくなったかな 身体測定(0歳児)
	28日(月)～30日(水)	午前 9時	大きくなったかな 身体測定(1・2歳児)
若柳	9月16日(水)	午前10時30分	8月・9月生まれの誕生会 申 9月11日(金)
	17日(木)～18日(金)	午前10時30分	大きくなったかな 身体測定
栗駒	9月15日(火)	午前10時50分	避難訓練 火災を想定した訓練
	17日(木)	午前10時45分	8月・9月生まれの誕生会
	10月 1日(木)	午前10時45分	お月見会
高清水	9月18日(金)	午前11時	8月・9月生まれの誕生会
	9月 8日(火)	午前10時30分	プラレールで遊ぼう
一迫	25日(金)	午前10時45分	8・9月生まれの誕生会
	28日(月)～30日(水)	午前10時	大きくなったかな 身体測定
	9月 9日(水)	午前 9時45分	ミニトマト摘み 料 1人250円 申 9月7日(月)
瀬峰	15日(火)	午前10時30分	大きくなったかな 身体測定
	18日(金)	午前10時30分	8月・9月生まれの誕生会
鶯沢	9月 8日(火)	午前10時30分	8月・9月生まれの誕生会、大きくなったかな 身体測定
	9月 8日(火)～ 9日(水)	午前 9時	大きくなったかな 身体測定
金成	10日(木)	午前10時40分	8月・9月生まれの誕生会 申 9月7日(月)
	25日(金)	午前10時	親子クッキング 場 金成やすらぎセンター 料 1家族300円程度
志波姫	9月17日(木)	午前10時30分	8月・9月生まれの誕生会、大きくなったかな 申 9月11日(金) 身体測定
花山	9月24日(木)	午前10時30分	秋を探しに散歩へ行こう

※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。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急きょ、子育て支援センターの開所や行事予定の変更などを行う場合がありますので、利用の前に各子育て支援センターに問い合わせの上、お出掛けください。

親子クッキング

金成子育て支援センターでは、9月25日(金)午前10時から金成やすらぎセンターで親子クッキングを開催します。

参加費は1家族300円程度です。金成保育所の栄養士が講師となり、支援センターの畑で収穫した野菜を使って親子で楽しくクッキングをします。

市内どの地区からも参加できます。ぜひ、お越しください。



自然災害との共生と豊穡の大地の物語

問 ジオパーク推進室

☎(24)8836

ジオパーク ジオパーク



市ウェブサイト Facebook

栗駒山麓ジオパーク だより 47

栗駒山麓ジオパーク推進協議会専門部会の活動を紹介

栗駒山麓ジオパークの活動を推進する4つの専門部会(保護・保全、観光・ツーリズム、防災・教育、ガイド)から、今回はガイド部会の活動を紹介しします。

●ジオパークガイドの多面的な役割

現在、栗駒山麓ジオパークでは、会社員や教員、自営業、公務員など、さまざまな職歴を持つ地域住民が主体となった、総勢36人のジオパークガイドが活動しています。

ジオパークガイドは、ジオパークの理念を理解した質の高いガイド技術を通じて、地域の地質遺産の価値や、自然と社会の関係性を、来訪者や地域の皆さんに楽しく伝えることを目指しています。



▲ジオパーク再認定審査時の、ジオガイドによる現地での解説の様子

また、教職経験を持つガイドを中心としたジオパーク学習プログラムの提供や、ジオサイト保全のため定期的な現地確認や草刈りを行うなど、多面的な役割を担っています。

ガイド部会は、ジオパークガイドや地域の関係団体で構成され、ガイド活動の方針の決定やガイドの団体化に向けた取り組みを進めています。

●部会長メッセージ

ガイド部会では、ジオパークの魅力や楽しさを皆さんに直接伝えながら、ジオサイトを案内する活動をしています。いわばジオパークの顔です。いつもの見慣れた風景や「オオー！」と感じる景色の裏にある歴史、地球のパワーを体感してもらえるように、日々努力しています。

ジオパークに関心や興味がある人は、ぜひ、ガイド活動にご参加ください。



▲ジオパーク来訪者に説明するガイド部会長 藤村 哲雄 氏(右)

●ジオパーク活動の担い手に

ジオパークガイドは、インタープリテーション(解説の技術)や安全管理、地質、地形、生態、文化、ジオパークの理念など、多岐にわたる研修を経て登録されます。視察や案内の際には、ぜひ、利用していただくとともに、活動の担い手になりたい人もお待ちしております。

栗駒山麓ジオパーク友の会会員を募集します

栗駒山麓ジオパークでは、ジオパークの資源を活用した地域づくり活動に賛同し、共に活動できる人を募集するため、新たに「栗駒山麓ジオパーク友の会」を設置しました。

会では、地域資源の保全活動や探求、イベントでのPR活動など、さまざまな活動を一緒に行ってくれる人を募集します。これらの活動に興味がある人は、ぜひ、申し込みください。

- 募集開始 9月2日(水)から随時受け付け
- 対象 活動に賛同できる人は、誰でも申し込みできます。
- 年会費 1,000円
- 入会特典 各種特典を用意しています。
※入会特典や申し込み方法など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



問 栗駒山麓ジオパーク推進協議会 ☎(24)8836

市内の情報 カレンダー

2020年
9月

凡例

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

☎申込期限
☎問い合わせ先

栗原市ウェブサイト

掲載の情報以外は、市ウェブサイトをご覧ください。



各総合支所

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

各保健推進室

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

市外局番 0228

日	月	火	水	木	金	土
		1 [イベント] 13日まで 9:30～16:30 企画展「くりはら遺跡発掘」(一迫埋蔵文化財センター) ☎(42)3515	2 [イベント] 10:30～11:30 はげまし学園親と子の集い ☎(22)1623 [セミナー] 18:00～21:00 普通救命講習 I (市消防庁舎) ☎(22)8510	3 [セミナー] 19:30～20:30 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885	4	5 [イベント] 11:30～14:00 月1ランチ「とんぼの昼寝」(伊豆沼交流センター) ☎前日正午 ☎(33)2831
6 [イベント] 6:00～8:30 築館朝市(市役所前) ☎(22)1008 [イベント] 10:00～15:30 レールバイク乗車会(くりはら田園鉄道公園) ☎(24)7961 [セミナー] 13:00～14:00 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885	7	8 [相談] 13:30～16:30 栗原市メンタルヘルス相談(市役所) ☎9月2日(水) ☎各保健推進室 [セミナー] 19:00～20:30 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313	9 [相談] 13:00～16:30 精神保健福祉士によるアルコール専門相談(栗原保健所) ☎9月7日(月) ☎(22)2118 [セミナー] 14:00～15:30 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313	10 [相談] 13:30～16:30 臨床心理士によるひきこもり専門相談(栗原保健所) ☎9月8日(火) ☎(22)2118 [セミナー] 19:30～20:30 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885	11 [イベント] 10:00～12:00 心の病を持つ方の家族会(市民活動支援センター) ☎(45)4630	12
13	14	15 [相談] 9:30～11:30 骨髄バンク登録相談、HIV・クラミジア・梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査(栗原保健所) ☎前日 ☎(22)2117 [相談] 13:30～15:30 くらし・しごとのお悩み出張相談会(一迫公民館) ☎(22)7631	16 [イベント] 10:30～11:30 はげまし学園親と子の集い ☎(22)1623	17 [セミナー] 19:30～20:30 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885	18	19 [イベント] 6:00～8:30 築館朝市(市役所前) ☎(22)1008 [イベント] 11:15～12:00 やさしいヨガ体験会(栗駒総合体育館)☎前日 ☎(45)5885 [セミナー] 13:00～14:00 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885 [相談] 14:00～16:30 わかちあいの集い(市民活動支援センター) ☎(22)0370 [イベント] 14:30～15:15 太極拳初心者教室(栗駒総合体育館)☎前日 ☎(45)5885
20 [セミナー] 9:00～12:00 普通救命講習 I (市消防庁舎) ☎(22)8510 [イベント] 10:00～15:30 レールバイク乗車会(くりはら田園鉄道公園) ☎(24)7961 [セミナー] 13:00～14:00 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885	21 敬老の日 [相談] 9:30～11:30 傾聴サロン秋桜(市民活動支援センター) ☎(22)0370	22 秋分の日	23	24 [セミナー] 14:00～15:30 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313 [セミナー] 19:00～20:30 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313 [セミナー] 19:30～20:30 トレーニングルーム利用講習会(栗駒総合体育館) ☎当日正午 ☎(45)5885	25 [相談] 10:00～16:00 のびのび子育て相談(市役所) ☎9月18日(金) ☎各保健推進室	26
27	28	29	30	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後、催しなどが中止になる場合があります。最新情報は、市ウェブサイトを確認していただくか、問い合わせ先に確認してから、お出掛けください。</p>		

学校 きょういくの窓



「心」でつながる

志波姫中学校では、「**心**」の教育の推進を教育活動の三本柱の一つに位置付け、互いの心を思いやり、相手の立場になって考えて行動する生徒の育成を目指しています。その一環として、地域でのあいさつ運動や学校から駅へと続く道路の歩道にある花壇の植栽など、子どもたち自身の手による青少年健全育成ボランティアであるアルカス活動に取り組んでいます。

今年は、さらに「生徒主体でできることを増やそう」を合言葉に、生徒会で活動を企画し推進しています。また、福祉体験や地域での職場体験学習、道徳の充実など豊かな心を育む取り組みにも力を入れています。人との物理的な距離間が求められる今日ですが、心の距離間は離れない志中生です。

※思いやりの心を持って、相手に迷惑を掛けず正しく生きること。

おらほの食育

私たちの健康は私たちの手で

食生活改善推進員協議会若柳分会 佐藤 けい子

食生活改善推進員協議会若柳分会では、食生活や健康づくりについて学んだことを実践し、地域へ普及するための活動に取り組んでいます。

地域のお茶っご会に合わせて開催した健康教室では、分会の調理実習で学んだメニューを昼食の献立に取り入れ、地域の皆さんと一緒に作りました。高齢者が多く参加されるので、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けました。薄味に気を配って、温野菜を増やしたり、だし汁のうま味を生かしたりして作ったところ、参加者にとっても好評でした。

今後も「私たちの健康は私たちの手で」をキャッチフレーズに、地域の健康教室での講話やみそ汁の塩分測定などの減塩活動を通じて、健康な地域づくりに貢献していきたいと思ひます。



つくってみらいん たべてみらいん



献立作成者 食生活改善推進員 高清水分会 高橋 さき子

ジャガ芋のしゃきしゃきナムル

※1人当たりの栄養価：180kcal、たんぱく質10.8g、塩分0.8g

材料(4人分)

- ジャガイモ 中3個
- ニンジン 1/3本
- ピーマン 3個
- 塩 ふたつまみ
- 塩 小さじ1/2
- A コショウ 少々
- しょうゆ 小さじ1/4
- ごま油 大さじ2
- ラー油 少々(お好みで)

作り方

- ① ジャガイモ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。ジャガイモは、ボウルに入れて、でんぷんを取るため水で洗い、ざるにあける。
- ② 多めの熱湯で、ジャガイモとニンジンをさっと湯がいたら、冷水に取り、ざるにあけて、しっかりと熱と水気を取る。
- ③ ピーマンは、臭みを取るため塩もみをして、すぐに水洗いし、水気を取る。
- ④ ②と③をボウルに移し、Aで味付けをする。
- ⑤ ごま油を、煙が出るまで1分程度熱したら、④にかけ、ラー油を加えて混ぜる。

ポイント

・千切りの時にスライサーを使うと、野菜の太さがそろって食感がよく、おいしく作れます。

みんなで としょかん

市立図書館 ☎(21)1403

【開館時間】

●火～金曜日:午前10時～午後6時
●土・日曜日:午前 9時～午後5時

【休館日】

●毎週月曜日・祝日
(月曜日が祝日の場合は、その翌日)



市ウェブサイト

今月の おすすめ本

人生100年時代の60歳からの家



湯山 重行 著
一点豪華主義リフォームで暮らしを豊かにする、今の家を直して「稼ぐ家」に変える、小さな家に住み替える、築30年住宅を直して住む…。人生100年時代、限られた資金で豊かに暮らす住まいのアイデアを紹介しします。

かしたつもり×もらったつもり



かさい まり 作、北村 裕花 絵
大切な恐竜図鑑を、れんは友だちのだいちに貸したつもりだった。だけど、だいちはもらったつもりでいて…。このままじゃたいへん。どうなっちゃうの?聞きまちがいからはじまる、男の子のけんかとお仲直りの物語。

お知らせ

●毎年恒例!ブックラリー
年代別のおすすめ本20冊を読んで、スタンプを集めよう。スタンプ10個目、20個目でプレゼントがあります。読書の秋に向けて、お気に入りの一冊を見つけてみませんか。

期間 9月1日(火)～令和3年3月31日(水)
対象 幼児、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生以上

※対象ごとにおすすめ本が異なります。
※一迫ふれあいホール図書室、金成生涯学習センター図書室に返却してもスタンプがもらえます。

9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
鶯沢公民館	2日(水)、16日(水) 30日(水)	午後2時～2時20分
鶯沢小学校	2日(水)、16日(水)	午後2時30分～3時30分
若柳公民館	3日(木)、17日(木)	午後2時20分～2時50分
花山小学校	9日(水)、23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	10日(木)、24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

9月の『おはなし会』

幼児と小学生を対象に、絵本の読み聞かせやすばなし、手あそびを行います。

場所	日程	時間
市立図書館	5日(土)、12日(土) 19日(土)、26日(土)	午前10時30分～10時50分 午後2時30分～3時

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になる場合があります。

休日急患診療当番医・調剤薬局

☎市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

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

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
9/6 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066 若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	—	しぶや薬局 [築館] ☎(21)2888 サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
13 (日)	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020 宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	—	すず薬局高清水支店 [高清水] ☎(58)2019 一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
20 (日)	畑山医院 [築館] ☎(22)2475 栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	—	畑山医院(院内) [築館] ☎(22)2475 さくら薬局鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566
21 (月) 敬老の日	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335 くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	加藤第二歯科医院 [若柳] ☎(32)6273	サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178 サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
22 (火) 秋分の日	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661 阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	沢辺歯科クリニック [金成] ☎(42)1110	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
27 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583 日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	—	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022



お知らせ

令和2年第6回栗原市議会定例会

次のおり議会定例会を開催します。

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

●日程・内容

- 9月8日(火)本会議 会期の決定、議案の提案理由説明など
- 15日(火)～17日(木)本会議 一般質問(個人質問)議 一般質問(個人質問)問(個人質問)、議案の総括質疑など
- 23日(水)各常任委員会付託議案審査
- 24日(木)本会議 各常任委員長報告、質疑、討論、採決など
- 25日(金)～30日(水)決算特別委員会 令和元年度決算議案の審査
- 10月1日(木)本会議 決算特別委員会委員長報告 質疑、討論、採決など

●開会時間

午前10時

※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。

※9月24日(木)は、午後1時30分開会

●場所 市役所4階 議場
●傍聴 席数12席
※車いすで傍聴できます。
※マスクの着用をお願いします。

●請願・陳情の提出 本定例会で審査する請願、または紹介する陳情は、9月17日(木)正午までに議会事務局へ提出してください。

●議会中継の視聴方法

本議会の中継は、本庁舎および各総合支所のテレビで視聴できる他、パソコンやスマートフォン、タブレットで、市ウェブサイトの議会情報から、インターネット中継を視聴することができます。

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



●議会事務局

☎(22)1170

情報公開・個人情報保護制度の運用状況

市の情報公開条例と個人情報保護条例の規定に基づき、令和元年度の運用状況を次のとおり公表します。

●開示請求などの処理状況

開示請求	(単位：件)	
	行政文書	個人情報
開示	80	22
部分開示	26	7
非表示	50	5
取り下げ・不存など	1	0
情報提供(簡易開示)	5	4
他制度で対応	0	9
合計	0	1
訂正請求、是正申出、苦情相談	82	25
	1	0

※開示請求1件に対し、複数の決定を行うことがあるため、開示請求件数と処理状況件数は、必ずしも一致しない場合があります。
※「簡易開示」とは、口頭による開示請求に対し、口頭により開示することをいいます。

●総務部総務課

☎(22)1122

●秋の交通安全県民総ぐるみ運動

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

●栗原市消防団協力事業所に新規3事業所認定

市では、地域の消防防災力を充実強化するため「栗原市消防団協力事業所認定・表示制度」を実施しています。

この制度は、事業所内に2人以上団員がいて、積極的に消防団活動ができるよう配慮する、または災害時に資機材を提供するなどして、消防団活動の協力を行う事業所を認定するものです。

市内の認定事業所数は、36事業所になりました。

●8月に認定した事業所

- 株式会社 東日本開発
- 株式会社 大和工務店
- 有限会社 伊藤ハウジング



消防本部総務課 ☎(22)1191

市内の文化財散策

仙台藩政時代諸検地帳

藩政時代の村方の事情を明らかにする、最も大切な基本資料の一つが検地帳で、後の土地台帳に相当するものです。検地帳は名寄方式を取り、各人の所有田畑と屋敷の面積、高※を一筆ごとに列記し、最後に所有者別に集計しています。

市の有形文化財に指定されている「仙台藩政時代諸検地帳」は、江戸時代に記録されたものです。瀬峰地区分(中村、富村、藤沢村)として36冊保管され、このうち一番古い文書が1641(寛永18)年に仙台藩が実施した、総検地の結果が記録された寛永検地帳です。この検地帳を見ると、田畑は上々、上、中、下、下々の五等級に分かれ、一定の基準によって租税が計算されています。

寛永検地以後の検地帳は新田検地帳と呼ばれ、土地開発の歴史が具体的に記録されています。これらの検地帳は1923(大正12)年、「藤里村誌」編



種別	市指定 有形文化財
指定日	(古文書) 昭和63年8月30日
所有者	栗原市

※現在の地価に相当するもの。江戸時代では一般的に石高制で、米の生産力に換算されたが、仙台藩では高制を採用し、貨幣に換算し記載された。

●教育部文化財保護課

☎(42)3515

市長コラム



地元応援 栗原の魅力再発見

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症。緊急事態宣言の発令に伴う経済活動や移動の自粛によって、観光業や飲食業などが中心に、多くの市内産業が打撃を受けました。こうした状況にある地元企業を応援するため、市では、市内商店などで使用できる「商店等応援商品券」の配布や、市内の温泉宿泊施設での宿泊プラン料金を割り引く「地元応援Go湯くり」なら温泉7割引きキャンペーンなど、支援を行っています。

●栗原市長 千葉健司



キャンペーンを利用できる温泉宿泊施設では、3千円から利用できるプランの他、栗原産仙台牛や地酒といった地元食材をふんだんに使った、豪華な宿泊プランなどを用意しています。訪れたことのある人もない人も、



▲豊かな自然に囲まれた天然温泉



秋の農作業安全確認 運動期間

9月15日(火)から11月30日(月)は、秋の農作業安全確認運動期間です。農作業を安全に行い、事故を防止するため、次のことに注意し、心にゆとりを持った作業で農作業事故を無くしましょう。

- 農作業安全の実践・確認項目
 - 休憩の取れる無理のない作業
 - 農作業や機械作業に適した服装
 - 点検・整備は、必ずエンジン停止
 - 油断せず後方確認、足元注意
 - 慎重な歩場への出入り、慎重なあぜ越え
 - 農道の走行時は、路肩の状況を確認
 - 道路走行に備え、反射板を装着

問 農林振興部農林畜産課 ☎(22)1136

子育て応援、母子・父子家庭、心身障害者医療費助成受給者証の更新

今年度から、医療費助成受給者証の更新手続きが不要と

マイナポイントを活用した消費活性化策

国の消費活性化策として、マイナポイント事業が始まります。

- 期間 9月1日(火)～令和3年3月31日(水)
- 事業内容 キャッシュレス決済サービスを利用してチャージまたは買い物をした場合、最大2万円分のチャージなどに対し、その25パーセント(上限5,000円)分のポイントが付与されます。
- マイナポイントを利用するために必要な手続き
 - ①マイナンバーカードの取得
 - ②マイナポイントの予約・申し込み

※マイナンバーカードとキャッシュレス決済サービス1つを紐付けする手続きです。手続きは、パソコンやスマートフォンで行うことができます。

詳しくは、マイナポイント事業のウェブサイトをご覧ください。

URL https://mynumbercard.pointsumu.go.jp/

なりました。昨年度の更新手続き時または、新規資格登録時に自動更新に同意し、引き続き受給資格が認められる人には、9月中旬以降に受給者証を郵送します。

ただし、母子・父子家庭医療費および心身障害者医療費については、所得制限により非該当となる場合もあります。未申告などにより所得の確認ができない場合は、所得申告後の交付となります。

- 市民生活部子育て支援課 ☎(22)2360
- 市民生活部社会福祉課 ☎(22)1340
- 各総合支所市民サービス課

特別障害者手当などの現況届を忘れずに

現在、特別障害者手当などを受給している人は、現況届の提出が必要です。現況届が提出されない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなりますので、注意してください。

- 対象 20歳以上で著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別な介護を必要とする在宅の人
- 障害児福祉手当

生活において常時特別な介護を必要とする在宅の人

●対象 20歳未満で重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の人

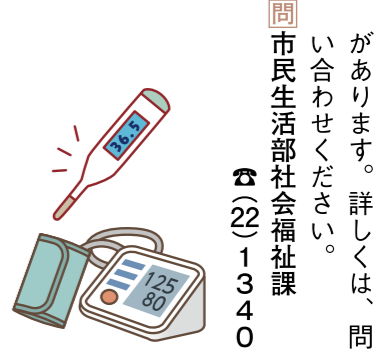
- 提出期限 9月11日(金)
- 提出先 居住する地区の総合支所市民サービス課
- 市民生活部社会福祉課 ☎(22)1340

日常生活用具給付事業の対象用具を一部拡大

障害を持つ人などが自立した生活を送れるよう、日常生活用具を給付しています。今回、次の①、②の対象範囲の拡大と、新たに③が交付対象に加まりました。

- 対象用具
 - ①盲人用体温計
 - ②盲人用体重計
 - ③盲人用血圧計
- 対象者 原則として6歳以上で、視覚障害2級以上の身体障害者手帳を持つ人
- 盲人以外の家族が同居している

も、利用可能となりました。●上限額 品目ごとに上限額があります。詳しくは、問い合わせください。



家屋を取り壊したら届け出を

家屋の固定資産税は、毎年1月1日を基準日として家屋を所有している人に課税されます。

家屋の全部または一部を取り壊した場合は、必ず取り壊した年の年末までに、家屋滅失届出書を税務課または各総合支所市民サービス課に提出してください。

- この届け出がない場合、翌年度も引き続き課税される場合がありますので、忘れずに手続きをしてください。
- 届出用紙は、税務課または各総合支所市民サービス課で配布します。
- 総務部税務課 ☎(22)1121
- 各総合支所市民サービス課

犬や猫などの虐待や遺棄は犯罪です

犬や猫など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、懲役や罰金に処せられます。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、不必要な繁殖を防止するために、飼い主の責任で犬や猫の不妊去勢手術をお願いします。

近年では、野良猫などによる被害の相談が多く寄せられています。野良猫が増える原因には、飼い主に捨てられた猫が野外で繁殖することが挙げられます。そうして増えた野良猫のほとんどが、事故や病気で亡くなっています。不幸な命を増やさないためにも、できることから行っていくみましょう。

※市役所では野良犬、野良猫の捕獲・引き取りは行っていません。各家庭で、敷地内に近寄せないような対策をお願いします。

- 市民生活部環境課 ☎(22)3350

を持っていない人や、手続きに支援が必要な人のため、支援を行っています。

- 場所 各総合支所市民サービス課
- 時間 月～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日・休日・年末年始を除く
- 必要なもの
 - マイナンバーカード
 - マイナンバーカード交付時に設定した利用者登録用のパスワード(4桁)
 - 利用する決済事業者のカードなど

問 企画部企画課 ☎(22)1125



令和2年国勢調査を実施

国勢調査2020は、10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象です。調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、社会福祉や雇用、環境整備など、私たちの生活の身近なところ

に役立てられています。

9月中旬から、調査員が各家庭を訪問します。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調査書類の配布や受け取りを、できる限り皆さんと調査員が対面しない非接触方式で行うようにします。

- 調査期日 10月1日(木)
- 回答方法 10月7日(水)までにインターネットまたは調査票(郵送可)で回答してください。
- 10月7日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに訪問します。
- 調査書類が届いていない場合や追加調査票が必要な場合(5人以上世帯など)は、問い合わせ先に連絡してください。

問 企画部市政情報課 ☎(22)1126

市民無料法律相談

相続や金銭、人権など、日常生活についての法律相談です。

●募集

令和3年1月10日(日)開催予定の「令和3年栗原市成人式」で、運営に協力できる実行委員を募集します。

●応募資格 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、次のいずれかに該当する人

- 市内に住所がある人
- ※市外出身者を含む
- 市外に在住する市内出身者で、栗原市成人式出席を希望する人
- 定員 10人程度
- 申し込み 9月30日(水)まで問い合わせ先に、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業(勤務先、学校名)、電話番号、志望動機を添えて、電話またはEメールで申し込みください。
- 教育部社会教育課 ☎(42)3514
- Eメール shakaiyoku@kuriharacity.jp

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1 宝くじ公式サイトを探索! メールアドレスの登録(仮登録)

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

STEP3 決済情報の入力

宝くじ公式サイトはコチラから

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



おとこの栄養セミナー
申し込み団体募集

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男性を増やすため、栄養セミナーの受講を希望する男性の団体を募集します。

- 内容 栄養・健康づくりに関する講話
対象 市内在住の成人男性
開催日 10月から令和3年3月末までの希望する日
参加費 無料
申し込み 居住する地区の保健推進室へ電話または直接申し込みください。

市民生活健康推進課

- 築館・志波姫保健推進室
若柳・金成保健推進室
栗駒・鶯沢保健推進室
高清水・瀬峰保健推進室
一迫・花山保健推進室

くりはら食育セミナー
申し込み団体募集

市民一人一人が食育について知り、健康づくりの実践につなげていけるよう、食育セミナーを希望する団体を募集します。

- 内容 食育や健康づくりに関する講話(30分程度)
対象 市内保育所、幼稚園、小・中学校、高等学校に通う児童、生徒および保護者
開催日 10月から令和3年3月末までの希望する日
参加費 無料
申し込み 申込書に記入の上、開催日の1カ月前までに、問い合わせ先に申し込みください。



栗原市健康づくり運動推進サポーター養成研修

運動に関する学習と実践を合わせた研修会を開催し、修了後、健康づくり運動推進サポーターとして地域で活躍で

学びたい気持ち応援
無利子奨学金



経済的な理由で修学が困難な学生や生徒に、奨学金を無利子で貸与します。

- 対象 次の全てに該当する人
高等学校、中等教育学校(後期課程)、高等専門学校、専修学校(高等課程および専門課程)、短期大学、大学、東北職業能力開発大学校(本校)のいずれかに在学または入学見込みの人
学業成績優秀で、経済的な理由により修学が困難な人
保護者(親権者または未成年後見人)が市内に住する人
日本学生支援機構など、他の機関の運営する奨学資金を借りていない人(見込みも含む)

- 宮城県防災指導員養成講習
地域の防災リーダーを育成するため、令和2年度宮城県防災指導員養成講習が開催されます。
本講習を受講した人は、宮城県防災指導員として認定され、地域の防災対策に関する活動で、中心的な役割を担うなどの活躍が期待できます。

- 古文書解読講座
古文書解読の基礎知識と、古文書の背景となる郷土の歴史を学びます。
日時 10月3日(土)、10日(土)、17日(土)
場所 一迫埋蔵文化財センター(山王ろまん館)
講師 仙台市博物館 倉橋真紀氏
内容 栗原に関する近世文書の解読と、歴史的背景の説明
対象 市内に居住または通勤、通学している人
定員 20人
参加費 無料
申し込み 9月28日(月)まで問い合わせ先に、電話で申し込みください。



達磨歯科医院
歯科 小児歯科 矯正歯科 口腔外科 インプラント 審美歯科 噛み合わせ C T 往診歯科
厚生労働省指定臨床研修施設 <歯っぴー・歯ーと・スマイルの>
AM9:30~PM1:00 PM2:30~PM6:30
0228-22-4182 0120-4182-08

ご遺体預かり室 金成フリージア 9月オープン
最大10,000円割引 30,000円割引
24時間受付(有)わか柳葬祭
0228-32-3275



市営住宅入居者募集

常時募集

先着で入居を受け付けます。

- 区分
 - 古川特定公共賃貸 住宅(若柳)※ 1戸
 - 八日町住宅(栗駒) 2戸
 - 大鳥住宅(栗駒) 1戸
 - 定住促進栗駒住宅(栗駒) 1戸
 - 中の荃住宅(高清水) 4戸
 - 下山第2住宅(瀬峰) 2戸
 - 長者原東住宅(瀬峰) 1戸
 - 宿川原住宅(鷺沢) 2戸
 - 森下住宅(鷺沢) 1戸
 - 柳沢改良住宅(鷺沢) 1戸
 - 宿川原特定公共賃貸住宅(鷺沢) 2戸
 - 萩野住宅(金成) 1戸
 - 定住促進金成住宅(金成) 1戸
 - 館輪住宅(志波姫) 1戸
- ※募集物件の中に、事故死・孤独死などが発生した住宅を含む
- 申し込み 建築住宅課に問い合わせの上、直接申し込みください。
- ☎(22)1153



情報あれこれ

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納、1年前納、2年前納もあり、大変お得です。

口座振替を希望する人は、納付書と年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、金融機関または年金事務所へ申し出てください。

☎0229(23)1200

市民生活部市民課

☎(22)3211

各総合支所市民サービス課

里親制度広域説明会

里親制度への理解と関心をより深めてもらうために、説明会を開催します。

参加費は無料で、申し込み

新型コロナウイルス感染症対策関連

- 石越醸造株式会社 様 高濃度エタノール製品(500ml) 240本 6月3日
 - 村山クリーニング 様 消毒用アルコール(2L) 5缶、容器 4個、ジョウゴ 1個 6月4日
 - 三光化成株式会社金型工場 様 フェイスシールド 1,400枚 6月5日
 - ジオマテック株式会社金成工場 様 フェイスシールド 200枚 6月12日
 - 台湾 南投市 様 マスク 10,000枚 6月24日
 - 株式会社ENEOSウイング 様 マスク 1,200枚 6月26日
- ☎(22)1116



総務部管財課

令和2年度自衛官募集



- 一般曹候補生
 - 受験資格 18歳以上33歳未満の人
 - 試験日 9月19日(土)
- 自衛官候補生
 - 受験資格 18歳以上33歳未満の人
 - 試験日 9月21日(月)、24日(木)、25日(金)、28日(月)
- 航空学生
 - 受験資格 18歳以上21歳未満の人

は不要です。ぜひ、参加してください。

- 日時 9月20日(日) 午後1時30分～4時
- 場所 大崎生涯学習センター
- 内容 制度の説明、体験談、個別相談
- 対象 里親について関心がある人

※不明な点など、詳しくは問い合わせください。

☎0222(718)1031

みやぎ里親支援センターけやき

今月の納期 9月30日(水)まで

- 固定資産税(第3期) ☎(22)1121
- 国民健康保険税(第5期) ☎(22)1121
- 後期高齢者医療保険料(第3期) ☎(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]

人口の動き

※令和2年7月末現在、()は前月比

人口	66,284人(△109)
男	32,084人(△49)
女	34,200人(△60)
世帯数	24,987世帯(△9)
出生	21人
死亡	91人
転入	61人
転出	100人

☎(22)3211

相談



室内での熱中症対策にご注意を

室内での熱中症対策には、小まめに水分補給をしたり、室温が高温にならないように調整することが大切です。また、風通しを良くするなどの基本的な対策に加え、扇風機やエアコンなどを使用することも有効です。

一方、長年使用した扇風機や電源コードに不具合のある

放射能関連情報 小学校の空間放射線量測定結果

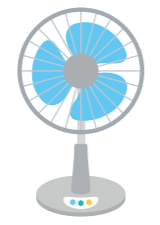
場所	測定値	50cm	1m
築館小学校	0.04	0.05	
宮野小学校	0.04	0.05	
若柳小学校	0.05	0.05	
栗駒小学校	0.06	0.06	
栗駒南小学校	0.07	0.07	
高清水小学校	0.04	0.05	
一迫小学校	0.05	0.05	
瀬峰小学校	0.04	0.05	
鷺沢小学校	0.05	0.05	
金成小中学校	0.03	0.03	
志波姫小学校	0.04	0.04	
花山小学校	0.06	0.07	

※単位：マイクロシーベルト/時 (測定日：7月20日～27日) ※上記以外は、市ウェブサイトで確認してください。

各種測定の申込先

- 空間放射線量の出前式測定
- 食品・井戸水の放射性物質測定
- ☎農林振興部放射性廃棄物等対策室 ☎(22)1172
- 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

交通事故無料相談



- 弁護士相談
 - 日時 9月17日(木) 午後2時～4時
 - 申し込み 問い合わせ先に電話で申し込みください。
- 相談員相談
 - 日時 月々金曜日 午前8時30分～午後4時45分
 - ※祝日、年末年始を除く
- 場所 栗原市市民サービスセンター(宮城県栗原市合同庁舎)
- ☎(22)2111

栗原市消費生活相談窓口

☎(22)1501

県民サービスセンター

(宮城県栗原市合同庁舎)

☎(23)5700

晴天の 行楽日和は 換気日和

まるき内科クリニック

MARUKI Internal Medicine Clinic

診療科目：内 科・糖尿病内科

(一般検査) 採尿・採血・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文字1-1

https://www.maruki-clinic.com/

診療時間

月	火	水	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

当院 油橋バス停より徒歩3分(市バス若柳線)

仙台銀行様 藤原様 村山クリーニング様 原酒屋いっしー様

生だしセンター(市バス若柳線) 油橋バス停

東北電力 かんぽ生計 薬師伊豆店様 ●コンビニエンスストア

セブンイレブ様 ●コンビニエンスストア

マルエス様 ●コンビニエンスストア

栗原市 栗原総合支所

グラウンドゴルフも始めました。

デイサービス郷の湯

楽しむならやっぱり

- 日帰り温泉
- リハビリ
- ロコモ
- 脳トレ
- 足湯
- パワーリハ
- おやつ作り
- マッサージ
- ウォーターベッド
- 通信カラオケ

お問い合わせ ☎54-2688

体験利用随時受付中!

生きがいグラウンドゴルフ場

みらいん くりはら人

世代を超えた付き合いを楽しむ



しら とり ち ひろ
白鳥 千尋さん(瀬峰瀬嶺)

「栗原で、ずっと暮らしていきたい」と、明るく元気に話すのは、カフェ兼子ども食堂のオープンを目指している白鳥 千尋さん。

白鳥さんが思い描く子ども食堂は「あそこに行けば、気軽に頼れる存在がいる」という、身近なよりどころになることです。そこで、子どもたちが、これからも栗原に関わりたいと思え、誇りが持てるような、地元愛を育むお手伝いできればと楽しげに話していました。

栗原が好きと笑顔で話す白鳥さんにも、栗原には特に目立つものが無いと感じていた時期がありました。その気持ちを変えたのは、前職で地域資源を活用した体験型プログラムの企画立案や、ツアーの受け入れに携わったのがきっかけとのこと。それまで知らなかった栗原の良さを知るたびに、自分が素晴らしい環境に置かれていることを実感したそうです。

大好きな料理で、世代を超えた付き合いを目指す白鳥さんは、今、夢の実現に向けて歩き出しました。

※くりはら人の情報をお寄せください



ワンランク上のカラーデザイン

イルミナカラー

◎ダメージを抑えて、これまでのカラーより「透明感」「ツヤ感」が断然ちがいます。

大!! 好評

(平日料金) **¥6,050~**(税込)
(土日料金) **¥6,710~**(税込)

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：ストップ! 現代人に多い偏った食事