

人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙



くりはら

ぎゅぎゅつとくりはら
2022
2/1
Vol.353



【特集】栗原の恵みが育む味

コンニャクイモの作り方



コンニャクイモは複数年かけて育てるため、栽培は時間と手間がかかります。どうやって栽培するのか見てみましょう。

春	生子(種芋)を植えます。コンニャクイモは、一つの生子から一つしかできません。
夏	畑の消毒を間隔をあけて2回ほど行い、肥料を追加します。
秋	お彼岸頃にイモを掘り起こして、室内で保管します。
冬	室温を5℃程度に保ちます。イモが乾燥しないよう、新聞紙で包むなど気を付け、春になったらまた土に植えます。

・春から冬までを3回繰り返すと、重さが1キログラムほどに成長し、こんにゃくを作るのに最適な状態となります。



▲コンニャクイモの生子と3年目のイモ

- ・2年目に収穫したイモや4、5年目のイモでもこんにゃくは作れますが、大きさや粘り気から3年目が最適です。
- ・4年目以降コンニャクイモが育ちすぎると、イモが蓄えた栄養を使って花が咲くため、こんにゃくを作れなくなります。
- ・コンニャクイモはえぐ味が非常に強く、そのまま食べると、舌を刺すような激しい痛みがしばらくの間続きます。通常の調理ではえぐ味がなくならないので、食べないようにしましょう。

日本のこんにゃく
こんにゃくの原料になるコンニャクイモは、東南アジアが原産地で、中国大陸から仏教とともに日本へ渡ってきたと考えられています。イモの生育は、水はけがよい山間部の、強風や直射日光が当たらない場所が適しています。昔は、長年の経験と運に頼って栽培していたため、安定した収穫ができませんでした。全国各地でこんにゃくが食べられるようになったのは、江戸時代中期にコンニャクイモを薄切りにして乾燥させた後、切り干しにする荒粉が生み出されてからです。荒粉に



▲コンニャクイモの荒粉

することで寒さに弱く傷みやすいコンニャクイモの長期保存が可能となり、遠隔地にも運べるようになりました。また、荒粉を細かく砕いてでんぷんや皮などを取り除いた精粉が後に考案されると、今までより高品質のこんにゃくが生産できるようになりました。

優秀な健康食品
こんにゃくは昔から、体中の砂を払うとして、整腸作用が知られています。現在では研究が進み、こんにゃくには体に良い効果がたくさんあることが分かりました。例えば、こんにゃくは、ほとんど食物繊維でできているため体内に吸収されにくく、腸の働きを活発にすることが、

昭和30年代になると、コンニャクイモの栽培方法が確立し、全国で栽培されるようになりました。また、こんにゃくの機械加工が普及し、大量生産も可能になりました。

水溶性で体に吸収されやすいカルシウムが豊富に含まれること、肌の保湿成分セラミドが多量に含まれていることなどです。また、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる他、他のイモ類と比べてカロリーが非常に低いことから、ダイエット食品としても期待されています。米や肉などの代わりにこんにゃくを使い、普段食べているものの代替品としても活用されています。



参考文献：社団法人農山漁村文化協会「地域食料大百科第7巻、1つくつてあそぼう」24「こんにゃくの絵本」



【特集】栗原の恵みが育む味

日がまだ昇らない薄明りのころ、明かりが灯る建物の中から、何かを作る音が聞こえます。湯気が立つ釜から揚げられたのは、できたばかりのこんにゃく。おでんやすき焼きなど、寒い季節に欠かせない料理の中に、なくてはならない陰の主役・こんにゃくを、手作りし続ける職人がいます。今月は、こんにゃくの魅力と、栗原の職人を紹介します。



生イモこんにゃくの断面



精粉こんにゃくの断面



三浦蒟蒻店
店主 三浦 文夫さん
(築館宮野下町)

コンニャクイモの栽培からこんにゃく作りまで全ての工程を40年以上続けている三浦さんに、話を伺いました。

栗原の地で

私の実家は、古川のこんにゃく屋でした。家族全員で作業し、もちろん私も手伝っていました。こんにゃく作りが好きだったので、私もいつの日か、自分の店を持ちたいと思っていました。そこで、機械で大量生産する企業と渡り合うため、地元で採れた材料を使った手作りこんにゃくにこだわりの、地産地消をブランドにして企業に対抗しようと決めました。

まず、こんにゃくを原料から自分で作ることにし、広大な土地と栗駒山から流れるおいしい水を求めて、栗原にたどり着きました。

栗原の地で始めたコンニャクイモの栽培は、1年目はうまくいかず、種芋を全部枯らしてしまいました。畑の管理やイモの保存などのコツをつかみ、うまく作れるようになるまで3年かかり、とても苦

常連さんの声

築館朝市でいつも三浦さんのこんにゃくを買っている常連客に、話を伺いました。



狩野 忠弘さん
(一迫南沢)

築館朝市が始まったころから、三浦さんのこんにゃくを食べています。歯ごたえがよく、田楽や汁物にしてもおいしいですが、特におでんがおすすめです。



飯田 辰雄さん
(志波姫宮中)

商売を営んでいた時は、店に納めてもらっていましたが、販売をやめた今でも、三浦さんの作るこんにゃくばかり食べています。味染みがよく大きいので、煮付けやすき焼きなど、色々な料理によく合います。

労しました。

生イモこんにゃくの魅力

生イモこんにゃくは、コンニャクイモの収穫時期にしか作れない、季節限定の食べ物です。それ以外の時期は、精粉でこんにゃくを作ります。こんにゃくを成型するときに残った気泡が穴になり、そこに汁などが入ることで味がとてもよく染み込みます。シャキシャキとした独特の食感が、生イモこんにゃくにしか出せません。

こんにゃくの例えで、噛んで薄皮一枚残るのが良いこんにゃくといわれています。私は、この言葉を胸に、これからも良いこんにゃく作りを目指していきます。

栗原のコンニャクイモ

私がこんにゃく作りを始めたころは、こんにゃくを作るところが市内に20件くらいあり、協同組合もありました。精粉こんにゃくを作る店はあるかもしれませんが、市内で生イモこんにゃくを作るのは、現在では私だけになりました。原料のコンニャクイモは築館で私が栽培している他、栗駒や高清水、金成、花山で栽培しています。栗原は地温が

低く、実はあまりコンニャクイモの栽培に向いていません。そのため栽培にかかる手間と収入の採算が合わず、栽培を辞める人が増えていきます。仕方がないとは思いますが、イモを譲ってもらえなくなるのでこんにゃくが作れなくなり、何より仲間がいなくなることを寂しく感じます。

お客さんのために

以前、仙台で行われたイベントに参加した際、お客さんの「昔ながらのわら灰で固めたこんにゃくが食べたい」というリクエストを受けて販売したことがあります。

今はわら灰や木灰などの材料が手に入りづらいため、普段は作っていませんが、要望があれば、できる限り応えるようにしています。

手作りこんにゃくは、朝早くからの仕込みや畑の世話など、多くの手間がかかるため、こんにゃく作りが本当に好きでないと続きません。私の代で最後になるかもしれませんが、昔からの常連や楽しみにしてくれているお客さんがいる限り、幼い頃から家族の姿を見て身に付けてきたこんにゃく作りを続けていきたいと思っています。

三浦さんおすすめ

こんにゃくステーキ

材料

- ・板こんにゃく 1枚
- ・しょう油 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ2
- ・バター お好み

作り方

- 1 板こんにゃくを食べやすい大きさに切り、両面に格子状の切れ目を入れて湯がく。
- 2 しょう油に30分から1時間ほど漬ける。
- 3 フライパンにサラダ油を引いて熱し、2を入れて両面にしっかりと焼き色を付ける。
- 4 皿に盛り付け、バターをのせる。

素朴な味を栗原で

硬いような柔らかいような、不思議な食感のこんにゃくを、便利な機械加工が主流となった今でも、手作りし続ける職人がいます。

そこには、手作りだからこそ出せる、素朴で、どこか温かみのある味わいと、地元で採れた食材を使い続ける職人のこだわりや、受け継がれてきた技術の他に、何よりもお客さんに喜んでほしいという優しい思いがあります。手作りこんにゃくは、機械

加工に比べれば不ぞろいで、ちよっとでこぼこしているけれど、一口食べればいつものこんにゃくとは違う食感と、変わらない懐かしい味わいが感じられます。栗原の大地と、栗駒山から湧き出る恵みの水が育んだ栗原の味。ぜひ皆さんも一度、味わってみませんか。





新成人 門出を祝う

1月8日(土)と10日(月)に、若柳総合体育館で市成人式を開催しました。
 今年は、8日に新型コロナウイルス感染拡大防止で昨年延期となった令和3年新成人398人、10日に令和4年新成人471人が出席し、門出を祝いました。
 令和3年実行委員長の菅原 康平さん(栗駒田高田)は「1年遅れの成人式。当日は天候にも恵まれ、友人たちと語り合いながら、幸せな時間を過ごすことができました。令和3年栗原市成人式の対象者は現在21歳、今年で22歳の年になります。これからも親、友人たちへの感謝の思いを忘れず、日々精進していきます」と、令和4年実行委員長の佐藤 翔さん(一迫保呂羽)は「成人を無事迎えることができ、大変うれしく思います。式典を通して、大人の仲間入りを果たしたことを改めて実感しました。日々、社会人としての責任の重さを実感していますが、ここまで育ててくれた両親に少しずつ、20年分の恩を返していければと思います」と、成人を迎えての気持ちを述べられました。

写真：6ページ 令和3年新成人 7ページ 令和4年新成人





話すことの大切さを知る

命の大切さを考えてもらうため、2022年度に市の自殺防止事業で使用される標語を募集しました。その結果、応募総数252点の中から、志波姫中学校1年の佐藤 真愛さん(志波姫の上)の作品「ためこまず話してみよう そのなやみ」を最優秀賞に選び、12月21日(火)に表彰式を行いました。

美術部に所属する佐藤さんは、普段、集中して絵を描いていますが、ため込まず話すこと、言葉と交わすことの大切さを感じて応募したそうです。



軽快なジャズの響き堪能

12月19日(日)、栗原文化会館で「大山日出男セクステットジャズコンサート2021 in くりはら」を開催しました。

栗原ドリームアンバサダーでプロのアルトサクソフーズ奏者の大山 日出男さんをはじめ、ソコとして高い評価を受ける6人が出演し、入場者を市民や市内に通勤、通学する人に限定して行いました。

会場では、アンコールを含めジャズの名曲8曲を演奏。来場者は、軽快で力強いサウンドに、うっとりとして聴き入っていました。



長寿100歳おめでとうございます

1月3日(月)に高橋 マリナさん(築館宮野下町)が、100歳を迎えられました。

高橋さんは、若いころは着物を縫うなど裁縫を得意としていました。90歳くらいまでは、地区の皆さんと週4、5回ゲートボールを楽しむなどして、毎日元気に過ごされてきました。

現在も、通院は半年に1回の定期通院のみで、週2回のデイサービスや部屋で聞くラジオ、同居しているひ孫たちとの会話を楽しみに、穏やかに過ごされているそうです。



[左から]遠藤さん、佐々木さん

教育功勞で叙勲受章

12月21日(火)、秋の叙勲で瑞宝小綬章を受章された元公立高等学校長の遠藤 幸生さん(若柳新山)と、瑞宝双光章を受章された元公立中学校長の佐々木 一彦さん(若柳福岡)へ、勲記などの伝達が行われました。遠藤さんは「このたびの叙勲に大変恐縮しております。上司や同僚に恵まれた幸運、家族の支えに感謝しております」と、佐々木さんは「多くの皆さまのご指導とご協力をいただき、教育に携わることができましたことに感謝申し上げます」と、受章の喜びを述べられました。



[左から]久我さん、小達さん

全国功勞者表彰受賞

市スポーツ推進委員の小達 訓雄さん(栗駒馬場)に功勞者表彰、久我 俊一さん(一迫本沢)に30年勤続表彰が贈られ、12月24日(金)に伝達式を行いました。

表彰は、スポーツ推進委員として、多年にわたりスポーツに関する活動や行事の運営に当たるなど、地域住民の健康増進に尽力してきた功績に対して贈られたものです。県内では、功勞者表彰が2人と1団体、30年勤続表彰が13人に贈られ、これまでの功績がたたえられました。



はばたく商店街30選に六日町

12月22日(水)、経済産業省が地域活性化に貢献している商店街を表彰する「はばたく商店街30選」に、栗駒地区の六日町通り商店会(街)が選出されました。

選考では、空き店舗の発掘と開業促進活動を展開し、2015年から6年間で、空き店舗を活用して16店舗が新規開業した他、昔ながらの行事と新たなイベントを併せたユニークな取り組みを開催し、人の輪で商店街の再生とにぎわいを創出したことが高く評価されました。



魅力あふれる写真展

12月10日(金)から12日(日)の3日間、市内の美しい景色などを撮影した「第9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、市内外の写真愛好家16人で、被写体のきらめきを思い思いに撮影し活動しています。

会場では、風景や人物、鉄道など会員が撮影した54点が展示されました。栗駒山いわかがみ平から見たご来光や、祭りでのあでやかな踊り手の一コマを写した作品などに、訪れた来場者は足を止め、じっくりと鑑賞していました。



[左から]鈴木さん、温湯山荘高野支配人

救命活動者に感謝状贈呈

12月9日(木)、迅速に救命活動を行った功績者に対して、市消防長から感謝状を贈呈しました。贈呈されたのは、宿泊客で訪れていた鈴木 邦雄さん(大河原町)と、花山温泉温湯山荘従業員の皆さんです。

11月1日(月)、温湯山荘の浴場で、心肺停止状態だった傷病者を鈴木さんが発見し、救急車が到着するまでの間、従業員の皆さんと連携し、心肺蘇生などの救命活動を行い、傷病者の一命を取り留めました。

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

栗駒山麓ジオパークだより

64

問 ジオパーク推進室
☎(24)8836
ファクス(45)5936

ジオパーク ジオパーク
市ウェブサイト Facebook

持続可能なまちづくりへ向けて⑤～経済活動と自然資源の保全の両立～

ジオパーク活動の主な取り組みの一つに「持続可能な開発を行うこと」があります。今回は、地域の自然資源を守りながら、経済を維持していく取り組みについて紹介します。

●特産商品「栗駒山麓のめぐみ」

栗駒山麓ジオパークの取り組みに、栗原産の食材を使用した食品を認定する認証制度「栗駒山麓のめぐみ」があります。制度は、栗原の大地の成り立ちや気象条件、文化や歴史などを見つめて、栗駒山麓ジオパークのテーマ「自然災害との共生と豊穡の大地の物語」と関わるおいしさの理由を持つ食品とレシピを認定するものです。現在は市内の22店舗45商品を認定し、2年に一度、再認定審査や追加募集を行っています。

●食を通して地域を理解する

認定を受けた店舗は、食べる体験と商品に係る物語を通して、栗原で取れる素材のおいしさの理由を伝えています。認定商品を食べることで、栗原で生産された食材の背景や、栗原に広がる自然資源の価値の理解につなげていきたいと考えています。



▲認定店で栗原の大地の成り立ちを説明



●持続可能な経済活動に向けて

認定した商品は、栗駒山麓ジオパーク活動におけるツアーやセット販売の事業などに活用しています。継続して活用することで、事業者や生産者の経済利益を生むだけでなく、地域の自然資源を守るための意識の向上につながっています。そうすることで、地域の中に環境へ配慮した経済循環が生まれ、暮らし続けられるまちづくりにつながり、SDGsの達成に貢献することができます。

今後も栗駒山麓ジオパークの活動の中で「栗駒山麓のめぐみ」を宣伝し、ツアーなどに活用しながら地域の皆さんとともに、持続可能な地域づくりを目指した活動を進めていきます。

地域の良さを見つめる学習交流会

12月21日(火)、栗駒山麓ジオパークビジターセンターと若柳、鶯沢、志波姫小学校を会場に「栗駒山麓ジオパーク学習交流会2021」を、オンライン形式で開催しました。

各小学校から合わせて136名の児童が参加し、ジオパーク学習から得た学び、気づいたことをまとめ発表しました。

発表後「栗原のよさを見つめよう」をテーマに、ジオパークガイドや関係者と感想や意見交換を行い、地域の魅力などを共有し、交流を深めました。

発表の内容は、3月31日(木)までYouTubeで配信しています。下記のURLからアクセスできますので、皆さんぜひ、ご覧ください。

●URL : https://youtu.be/k9B_QvWpMXM



学習交流会 2021 志波姫小学校 6年生



ことし一年の平穏を祈る

1月9日(日)、栗原文化会館で「令和4年栗原市消防出初式」を行い、消防職員や消防団員など約400人が参加しました。

式では、宮内消防長と千葉団長が、災害時に的確な対応ができるよう日頃の訓練が大切であり、市民の安全・安心を守るために職務に励むよう訓示しました。

式典後には、消防車両による観閲行進、ことし1年の平穏祈念と新年を祝う祝賀放水が行われました。



栄誉の楯を贈呈

12月27日(月)、東京2020オリンピック競技大会ホッケー女子第3戦のオーストラリア戦に出場した三橋 亜記さん(築館佐野出身)へ、その功績をたたえ栄誉の楯を贈呈しました。

三橋さんは、3大会連続で五輪出場を果たし、広く市民に夢と希望を与えてくれました。「日本代表のユニフォームを着て出場することで、皆さんを勇気付けられたらと思います、プレーしてきました。今後は、これまでの経験を地元の子もたちに伝えていくことができれば」と述べられました。

いっしょにやっぺし! Group 58

三絃響の会

私たちは、東北の民謡を中心に男性5人、女性3人で三味線の演奏活動を行っている会です。

練習は月2回、第2、第4火曜日の午後、若柳公民館で行っています。会員は皆、友達感覚で和やかな雰囲気の中、自由に楽しく活動しています。三味線の演奏は、指先も使うので、脳の運動にもなります。

1年かけて7曲から10曲程度を練習し、若柳芸術協会が開催する発表会などで披露していますが、今後の活動では、福祉施設などでのボランティア演奏も考えています。

初心者向けの練習も行っていますので、ぜひ一度、見学に来てください。三味線を持っている人や若い皆さん、日本の文化に触れたい人など、三絃が響きわたる会で一緒に活動してみませんか。

問 三絃響の会 二階堂
☎(32)2249

※市内で活動する団体の情報をお寄せください



ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



12月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、37人中34人でした。

 佐々木 ひかりちゃん (築館)	 佐藤 捺陽ちゃん (築館)	 菅原 琴ちゃん (築館)	 すがわら そうた 菅原 湊太くん (築館)	 相馬 咲希ちゃん (築館)	 たかはし ここな 高橋 心花ちゃん (築館)	 たかはし さく 高橋 朔くん (築館)
 村山 雄清くん (築館)	 池田 美咲ちゃん (若柳)	 浦田 結ちゃん (若柳)	 佐藤 さあや 佐藤 沙綾ちゃん (若柳)	 佐藤 大河くん (若柳)	 遠原 莉桜ちゃん (若柳)	 三浦 凜音ちゃん (若柳)
 小宮山 結都くん (栗駒)	 菅原 琉太郎くん (栗駒)	 西田 珂音ちゃん (栗駒)	 大伊 叶音ちゃん (高清水)	 松井 実希ちゃん (高清水)	 大友 悠生くん (一迫)	 佐藤 諒くん (一迫)
 富田 愛ちゃん (一迫)	 福永 奏真くん (一迫)	 大滝 結月ちゃん (瀬峰)	 川井 陽斗くん (瀬峰)	 千葉 結愛花ちゃん (瀬峰)	 高橋 瑞騎くん (鶯沢)	 熊谷 楓真くん (金成)
 熊谷 帆乃ちゃん (金成)	 小野寺 陽菜ちゃん (志波姫)	 高橋 佐和ちゃん (志波姫)	 千葉 もなちゃん (志波姫)	 野村 怜以ちゃん (花山)	<p>※了解を得た人のみ掲載しています。</p>	



栄養編 フレイルを 予防しよう

1日の食事を取るタンパク質の例

朝食	昼食	間食	夕食
◎卵1個 (50g) 6.2g ◎牛乳1杯 (200ml) 6.6g	◎豚肉4切 (100g) 17.7g ◎豆腐1/6丁 (50g) 2.5g	◎ヨーグルト 1個 (80g) 2.9g	◎サケ1切 (80g) 17.8g ◎納豆1パック (40g) 6.6g

フレイルとは

フレイルは、健康な状態と要介護状態の間に位置する、身体的機能の低下が見られる状態のことです。加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギーの消費量が低下します。その状態では食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、タンパク質をはじめとした栄養の摂取不足が原因で、低栄養の状態

になります。低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきます。こうした悪循環をフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折、慢性疾患の悪化をきっかけに要介護状態になる可能性が高くなります。**低栄養を予防するには** 一番大事なことは3食バランス良く食べることです。食品によって含まれる栄養素が異なるため、多様な食品を食べ

ることで、満遍なく栄養を摂取できます。中でも、特に必要な栄養素はタンパク質です。タンパク質は、筋肉を作る働きと免疫の機能低下を予防します。65歳以上の人は、1日で男性は60グラム、女性は50グラム以上摂取する必要があります。3食の食事の中で肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品などをバランス良く取り入れ、無理なく低栄養を予防しましょう。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

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

月日	医 科	歯 科	調剤薬局	
2/6 (日)	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	—	すす薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019 ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
11 (金) 建国記念の日	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	せみねの丘クリニック [瀬峰] ☎(38)4133	くりこまデンタルクリニック [栗駒] ☎(49)3447	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
13 (日)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	—	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929 一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
20 (日)	佐藤内科小児科医院 [築館] ☎(22)3205	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	—	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
23 (水) 天皇誕生日	達内科 [築館] ☎(22)2655	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	すがわら歯科医院 [栗駒] ☎(45)1930	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225 上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
27 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	—	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 マリーン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520

市内の情報 カレンダー

2022年
2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

申込み期限
 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
春を呼ぶ裸たるみこし(3日)	よもぎだ棚田フォトコンテスト写真展(5日~25日)	1 イベント 6日まで 10:00~16:00 6日は15:00まで 第33回栗原市美術展(栗原文化会館) ☎(23)1234	2	3 セミナー 9:30~11:30 気軽に☆運動セミナー・ストレッチ&ウォーキング(高清水保健福祉センター) ☎前日 ☎高清水・瀬峰保健推進室 イベント 19:00~20:00 第57回春を呼ぶ裸たるみこし(一迫真坂商店街) ☎(25)4166 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 25日まで 9:00~19:00 よもぎだ棚田フォトコンテスト写真展(JRくりこま高原駅オアシスセンター) ☎090(6784)1841 イベント 11:30~14:00 月ランチ「とんぼの昼寝」(伊豆沼交流センター) ☎前日 ☎(33)2831
6 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) ☎前日 ☎(45)5885	7	8 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) ☎2月4日(金) ☎(22)2117 相談 13:30~16:30 栗原市メンタルヘルス相談(市役所) ☎2月3日(木) ☎各保健推進室 セミナー 19:00~20:00 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313	9 イベント 10:30~11:30 はげまし学園親と子の集い ☎(22)1623 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) ☎2月4日(金) ☎(22)2118 セミナー 14:00~15:00 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313	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) ☎2月7日(月) ☎(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 建国記念の日 イベント 10:00~15:00 2022栗原市民スキー教室(オニコウベスキー場[大崎市]) ☎2月7日(月) ☎080(6004)7416	12 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
13 築館 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) ☎前日 ☎(45)5885	14	15 セミナー 9:30~11:30 気軽に☆運動セミナー・プチエアロビクス(栗駒みちのく伝創館) ☎前日 ☎栗駒・鶯沢保健推進室 相談 13:30~15:30 くらし・しごとのお悩み出張相談会(高清水保健福祉センター) ☎(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 相談 13:30~16:30 栗原市メンタルヘルス相談(市役所) ☎2月10日(木) ☎各保健推進室 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 相談 9:30~11:30 すくすく育児相談(金成やすらぎセンター) ☎2月15日(火) ☎各保健推進室 イベント 9:30~17:00 第20回東北ポリテックビジョン(東北職業能力開発大学校) ☎(22)2082	19 イベント 9:00~15:15 第20回東北ポリテックビジョン セミナー 11:15~12:00 やさしいヨガ体験会(栗駒総合体育館) ☎前日 ☎(45)5885 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 セミナー 14:30~15:15 太極拳初心者教室(栗駒総合体育館) ☎前日 ☎(45)5885
20 イベント 9:00~ 第16回栗原市民スキー大会(オニコウベスキー場[大崎市]) ☎2月7日(月) ☎080(6004)7416 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) ☎前日 ☎(45)5885	21	22 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) ☎2月18日(金) ☎(22)2117 セミナー 9:30~11:30 気軽に☆運動セミナー・レクリエーションダンス(築館ふるさとセンター) ☎前日 ☎築館・志波姫保健推進室 セミナー 19:00~20:00 トレーニングルーム利用講習会(若柳総合体育館) ☎当日正午 ☎(32)3313	23 天皇誕生日	24 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 9:30~11:30 すくすく育児相談(築館保健センター) ☎2月22日(火) ☎各保健推進室 相談 10:00~16:00 のびのび子育て相談(市役所) ☎2月18日(金) ☎各保健推進室	26 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 イベント 10:00~16:00 第15回栗原市写真展(栗原文化会館) ☎(42)3514
27 金成 イベント 10:00~16:00 第15回栗原市写真展 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) ☎前日 ☎(45)5885	28	栗原市写真展(26・27日)	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。			

学校 きょういくの窓



ICTを効果的に活用した学習

栗原西中学校では、個別最適な学びの実現を目指し、ICT（情報通信技術）を活用した学習を進めています。

例えば、生徒一人一人が自分のペースで学べるよう、デジタルドリル「navi ma」を活用しています。このドリルには、誤答した問題に応じて学年や単元をさかのぼり、自動的に出題する機能があります。生徒たちは、苦手を克服するために何度も問題に挑戦しています。また、理科の実験結果や職場体験学習のまとめを作る活動では、共同編集が可能な編集ソフトを活用しました。これにより、グループで効率的にまとめることができました。

今後も、ICTを効果的に活用し、生徒たちの学びが充実するように努めていきたいと思ひます。

おらほの食育

コロナ禍での食育活動

栗原市生活研究グループ会長 氏家 豊美

市生活研究グループは、毎年ルーラルガイド※講習会を開き、栗原産の旬の食材を使った家庭料理や郷土料理などの講習を行っています。しかし、この2年間は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、さまざまな活動を自粛してきました。

コロナ禍で調理実習ができない中、一迫地区生活研究グループは、各会員の家庭で料理を作れるような工夫をしました。夏には種子と調味料を配り、収穫したキュウリでつくだ煮を、秋には栗原産のレンコンと調味料を配り、かば焼きを作りました。これらは各会員にとって、自慢の料理の一つとなりました。

私たちは、これからも農村生活の中での活動を通して、食文化の伝承や食育に取り組んでいきたいと思ひます。

※田舎暮らしの案内人として、栗原の技を伝える人



つくってみらいん たべてみらいん



かぼちゃとクリームチーズのサラダ

※1人当たりの栄養価：247kcal、たんぱく質3.7g、塩分0.8g

材料(4人分)

カボチャ	400g
クリームチーズ	120g
レーズン	大さじ4
シーザーサラダドレッシング	大さじ6
サラダ菜	6枚
ミニトマト	4個

つくり方

- カボチャは種とワタを取り、ところどころ皮をむいて、一口大に切る。
- ①を耐熱容器に入れて、電子レンジ(500W)で4分加熱し、冷ましておく。
- ボウルに②とスプーンで一口大にすくったクリームチーズ、レーズンを入れ、シーザーサラダドレッシングであえる。
- サラダ菜をさっと洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取り、食べやすい大きさにちぎって器に敷く。③を中央に盛り付け、1/4にカットしたミニトマトを添える。

ポイント

- ・サラダ菜は、冷水にさらすと、シャキッとした歯触りになります。
- ・ドレッシングを大さじ1程度残しておき、盛りつけた後に上からかけると、見栄えよく仕上がります。

献立作成者 食生活改善推進員 栗原分会 書八 栄子

子育ての輪

子育て支援センターに遊びに来てね!

2/6~3/5

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	● 瀬峰 ☎(38)2250
月～金曜日	● 若柳 ☎(32)2176	● 鷺沢 ☎(55)3178
午前9時～	● 栗駒 ☎(45)5581	● 金成 ☎(42)3251
午後5時～	● 高清水 ☎(58)2350	● 志波姫 ☎(22)8611
	● 一迫 ☎(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。



【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	場所	料	申	持	雨	主な行事名など
地区	日	時	料	込	天	
築館	2月14日(月)～18日(金)	午前 9時				つくってあそぼう おひなさま制作
	3月 3日(木)	午前10時30分				2月・3月生まれのひな祭り誕生会
若柳	2月24日(木)	午前10時30分	申			つくってみよう 2月18日(金) おひなさま制作
	3月 3日(木)	午前10時30分				2月・3月生まれのひな祭り誕生会 申 2月25日(金)
栗駒	2月16日(水)	午前10時				自衛消防訓練 避難訓練
	21日(月)・22日(火) 24日(木)・25日(金)	午前10時				ひな飾りを作ろう
高清水	3月 3日(木)	午前10時45分				ひなまつり会 申 2月25日(金)
	2月16日(水)～18日(金)	午前10時30分				つくってみよう おひなさま制作
一迫	3月 3日(木)	午前11時				2月・3月生まれのひな祭り誕生会
	2月14日(月)～18日(金)	午前10時30分				いいもの作ろう おひなさま制作
瀬峰	21日(月)・22日(火) 24日(木)・25日(金)	午前10時30分				大きくなったかな 身体測定
	3月 3日(木)	午前10時45分				2月・3月生まれの誕生会・ひな祭り会 申 2月25日(金)
鷺沢	2月14日(月)～18日(金)	午前10時30分				つくってみよう おひなさま制作
	15日(火)	午前10時30分				大きくなったかな 身体測定
金成	3月 3日(木)	午前10時30分				ひなまつり会 申 2月25日(金)
	2月15日(火)	午前10時				大きくなったかな 身体測定
志波姫	25日(金)	午前10時30分				ひな人形を作ろう 申 2月24日(木)
	3月 3日(木)	午前10時45分				2月・3月生まれのひな祭り誕生会 申 3月2日(水)
花山	2月 9日(水)・10日(木)	午前 9時				大きくなったかな 身体測定
	21日(月)・22日(火) 24日(木)	午前10時30分				チョコペタ工房 申 2月14日(月) おひなさま制作
若柳	3月 3日(木)	午前10時30分				3月生まれの誕生会・ひな祭り会 申 2月24日(木)
	2月22日(火)	午前10時30分				作ってみよう、大きくなったかな 申 2月15日(火) おひなさま制作、身体測定
花山	3月 3日(木)	午前10時30分				3月生まれのひな祭り誕生会 申 2月22日(火)
	2月24日(木)	午前10時30分				いいもの作ろう おひなさま制作

3/5までに申し込みが必要な行事

若柳 3月17日(木) 午前10時30分 おわかれ会 申 3月1日(火)

※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。

いいもの作ろう

一迫子育て支援センターでは、2月14日(月)から18日(金)まで、おひなさま制作を開催します。親子で、ペンを使って顔を描いたり、シールを貼ったりして、自分だけのおひなさまを作りましょう。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。

その他にも、季節に合わせた楽しい行事を予定していますので、気軽に遊びに来てください。



問 e-tax・作成コーナー
ヘルプデスク(ナビダイヤル)
0570(0)5601

PDF <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/tvcm.htm>

PDF <https://www.keisan.nta.go.jp/>

確定申告書等作成コーナー

所得税や市県民税(住民税)は、忘れずに申告しましょう。所得税の確定申告書(所得税還付申告書)の作成、提出

国税庁のウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、自宅でいつでも申告書の作成ができます。

印刷して税務署へ郵送提出の他、電子申告(e-tax)をパソコンから送信することもできます。

お知らせ

所得税・市県民税の申告は郵送やウェブサイトの活用を

動画で見る確定申告

先物取引、株式、配当所得および雑損控除に係る申告をある人

住宅関連の特別控除(新規の住宅ローン控除など)の適用を受ける人

不動産の譲渡をした人

その他、高度な判断を要する申告の人

開設時間 午前9時～午後5時

税務署で申告する人

青色申告の人

先物取引、株式、配当所得および雑損控除に係る申告をある人

住宅関連の特別控除(新規の住宅ローン控除など)の適用を受ける人

不動産の譲渡をした人

その他、高度な判断を要する申告の人

築館税務署での申告

申告書作成会場の混雑緩和のため、入場には整理券が必要です。入場整理券は、税務署での当日配布と、LINEによる事前発行があります。配布方法の詳細は、国税庁のウェブサイトを確認していただくか、築館税務署に問い合わせください。

なお、入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることもありますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

開設期間 2月16日(水)～3月15日(火)

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、公的年金を受給している人などを主な対象として、2月1日(火)から相談を受け付けます。

申告・納付期限 表1のとおり

国税庁ウェブサイト <https://www.nta.go.jp/>

築館税務署
〒987-2292
栗原市築館葉師二丁目2番1号 築館合同庁舎

市県民税の申告
市県民税の申告は、国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の算出の基礎となる他、各種行政サービスに影響しますので、忘れずに手続きしてください。

なお、所得税の確定申告書を提出された人は、市県民税を申告する必要はありません。

市県民税申告書の作成、提出
申告書に記入の上、税務課に直接または、郵送で提出してください。

※詳しくは、市ウェブサイトを確認してください。

申告会場での申告
できるだけ、居住地区で申告をお願いします。

地区ごとの相談日程は、表2のとおりです。各行政区の相談日は、1月14日(金)に配布した「令和4年度申告相談

表1 所得税などの申告・納付期限

税の種類	申告・納付期限	振替日(振替納税利用者)
所得税および復興特別所得税	3月15日(火)まで	4月21日(木)
贈与税		—
消費税および地方消費税(個人事業者)	3月31日(木)まで	4月26日(火)

表2 市県民税の申告日程・会場

会場	日程		時間
	期間	休日相談	
築館	2月9日(水)～3月15日(火)	2月20日(日)、3月13日(日)	●平日・休日相談 【午前の部】 午前9時～正午 (受付 午前8時30分～11時) 【午後の部】 午後1時～5時 (受付 午前11時～午後4時) ※午前の部が混雑する場合、午後の受け付けになることがあります。
若柳		2月20日(日)、3月6日(日)	
栗駒			
高清水	3月7日(月)～3月15日(火)	3月13日(日)	
一迫	2月22日(火)～3月15日(火)	3月6日(日)	
瀬峰	2月21日(月)～3月4日(金)	—	
鶯沢	2月9日(水)～2月17日(木)		
金成	3月1日(火)～3月15日(火)	3月13日(日)	
志波姫	2月9日(水)～2月24日(木)	2月20日(日)	
花山	2月9日(水)～2月16日(水)	—	

の「お知らせ」を確認してください。

※平日相談は、祝日を除く月～金曜日です。また、休日相談は居住地区以外の会場でも受付可能です。

※会場は、鶯沢地区は鶯沢振興センター、志波姫地区は志波姫この花

さくや姫プラザ、花山地区は花山石楠花センター、その他の地区は各総合支所です。

問 総務部税務課
〒987-2293
栗原市築館葉師二丁目7番1号 ☎(22)1121

みんなでとしょかん

市立図書館 ☎(21)1403

【開館時間】

- 火～金曜日:午前10時～午後6時
- 土・日曜日:午前9時～午後5時

【休館日】

- 毎週月曜日・祝日
(月曜日が祝日の場合は、その翌日)

おすすめの本

鼻スッキリで夜ぐっすり

高島 雅之 著

鼻呼吸が楽にできると、睡眠の質が上がる。良質な睡眠のための呼吸の仕組みや、実際の鼻の治療を紹介し、睡眠負債の怖さ、素晴らしい目覚めのためにできること、知っておきたい睡眠のメカニズムについてひもとく。



しらいのりこの絶品!ご飯のおとも101

しらいのりこ 著

さけフレーク、牛肉とごぼうのしぐれ煮、卵黄のしょうゆ漬け…。ご飯がおいしく食べられる「ご飯のおとも」を紹介します。ご飯のおともを使った、料理のレシピも掲載。



あ・さ・ご・は・ん!

武田 美穂 作

お米をといで、炊飯器にセット。スイッチを押したら、おみそ汁の材料を切って…。あさごはんができるまでを、おいしそうなイラストとリズムカルな文章で描く。読み聞かせにぴったりの食べ物絵本。



お知らせ

●ご存じですか?インターネットサービス

自宅のパソコン、タブレット、スマートフォンから、図書館のインターネットサービスが利用できます。ぜひ、活用してください。

なお、資料の検索以外のサービスを利用するには、メールアドレスとパスワードの登録が必要です。

市立図書館または、最寄りの公民館図書室で申し込みください。

インターネットでできること

- 市内で所蔵している資料の検索
- 借りたい資料の予約
- 利用状況(貸出資料、返却日、予約資料)の確認
- 新着資料お知らせサービス ※2月8日(火)より利用可能

URL <https://www.kuriharacity.jp/w060/010/010/020/040/1103.html>

2月の『ブックる号』

約2,000冊の図書を積んだ移動図書館車が市内を巡回します。※悪天候中止

場所	日程	時間
瀬峰公民館	10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	24日(木)	午後4時～4時30分
鶯沢公民館	16日(水)	午後2時～2時20分
鶯沢小学校		午後2時30分～3時30分
若柳公民館		午後2時20分～2時50分

2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	12日(土)	午前10時30分～10時50分 午後2時30分～3時
	19日(土)	
	26日(土)	

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。

情報交換プラザ展示

「北部管内文化財巡回パネル展」

期間 2月8日(火)～17日(木)

※個人・グループ活動の発表をしてみませんか。無料で利用できます。

令和4年第1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。
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
 - 2月8日(火)本会議 会期の決定、議案の提案理由説明など
 - 16日(水)本会議 一般質問(代表質問)
 - 17日(木)～21日(月)本会議 一般質問(個人質問) 議案の総括質疑など
 - 22日(火)本会議 一般質問(個人質問)、議案の総括質疑など
 - 24日(木)、25日(金)各常任委員会 付託議案審査
 - 28日(月)本会議 各常任委員会委員長報告、質疑、討論、採決など
 - 3月1日(火)～4日(金) 予算特別委員会 令和4年度当初予算議案の審査
 - 7日(月)本会議 予算特別委員会委員長報告、質疑、討論、採決など
 - ※土・日曜日、祝日は休会
 - ※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～

※2月28日(月)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、2月21日(月)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
本会議と予算特別委員会の中継は、市役所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 <http://smart.discuss.vision.net/smart/tenant/kurihara/WebView/rd/council.html>



● 議会事務局 ☎(22)1170

噴火警戒レベル4のキーワード変更

気象庁の噴火警戒レベルで、レベル4のキーワードが「避難準備」から「高齢者等避難」に変更されました。

● 噴火警戒レベルについて
火山活動の状況に応じて、警戒が必要な範囲(生命に危険を及ぼす範囲)と、防災機関や住民などが取るべき防災対応を5段階に区分した指標です。

令和3年5月の災害対策基本法の改正により、新たな避難情報の運用が始まっています。レベル4のキーワードについて、各市町村が発令する避難情報の名称と整合するよう「高齢者等避難」に変更されました。

キーワード変更に伴う防災対応の変更はありません。高齢者などだけではなく、避難が長期化することを見据えて避難の準備をしておくことが重要です。

● 総務部危機対策課 ☎(22)1149



全国瞬時警報システム 全国一斉情報伝達試験

弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、緊急情報を瞬時に伝達する「全国瞬時警報シ

ています。

● 対象者 市内に住所がある満65歳以上で、運転免許証を自主的に返納した人

● 支援内容

- 金成延年閣、花山温泉湯山荘、ハイルザーム栗駒、エポカ21の入浴料・利用料の免除
- ※合計3回まで
- 支援店の利用による特典やサービス
- 市の文化財施設など、対象施設の入館料無料

● 運転経歴証明書で受けられる支援 運転経歴証明書の提示で、次の支援が受けられます。

- タクシー乗車料金10パーセント割引
- 大型スーパーでの割引など

● 申請に必要な書類

- 運転免許取消通知書の写しまたは、運転経歴証明書の写真
- ※運転免許取消通知書、運転経歴証明書の交付手続きは、警察署または、運転免許センターに問い合わせください。
- 顔写真(縦3.0×横2.4センチメートル)
- 印鑑
- ※認め印可

● 申請方法 各総合支所市民

● 高齢者の運転免許自主返納支援
運転免許証を自主返納した高齢者に対し「運転免許自主返納者証(フラチナパス)」を交付し、さまざまな支援を行う

市内の文化財散策

竹細工

竹は、耐久性や安定性に優れ、昔から多くの民具に使われていて、生活用具はもろろんのこと、農具や漁具の素材としても使用されてきました。栗原でも竹細工は広く普及し、生活の知恵または、農家の副業として多くの人が持っている技でした。栗駒地区若ヶ崎産の竹行李は全国的にも有名でした。ざるや籠の生産は、盛衰を繰り返しながらも一部で現代まで続いています。竹で作られた民具は、木や藁で作られたものと比較して、長く使用することができます。

● 竹細工は、基本の編み方が確立しています。4角や6角の目をつくる4つ目・6つ目編み、隙間なく組み合わせていくあじろ編みやざる編み、4つ目や6つ目で編んだ目を目つぶし竹でふさぐ4つ目・6つ目目つぶしなどの手法があります。竹細工師は、基本から発展した複雑な型なども使いますが、竹刺ぎ※と編み方の習得に5年ほどかかっていたそうです。

● 民具としての竹細工は、複雑な手法は取りませんが、作る人の工夫や在来の編み方法が発見できます。竹という、耐久性があり長持ちする素材に着目し、地域のひとと編み方を勉強しながら、郷土の技の継承者になるのも良いかもしれません。

※竹の表皮を剥ぐ作業のことで、栗原ではハゲとリと呼ばれる。

● 種別 民具

● 問 教育部文化財保護課 ☎(42)3515



▲ざる編みのご飯ざる



市長随感

栗原市長 佐藤 智

ホッケー日本代表

市は平成2年の宮城インターハイ、平成13年のみやぎ国体において、ホッケー競技の会場になったことを契機に、ホッケー競技の普及と競技人口の拡大に努めてまいりました。

私もみやぎ国体の当時、旧築館町の国体推進課に勤務していて、大会の運営に奔走したことを今でも鮮明に覚えています。

30年以上前、ゼロからスタートした種目は、多くの関係者にご尽力いただき、各種大会の招致やオーストラリアのチームとの交流など着実に実績を積み重ね、多くの優秀な選手を輩出する栗原代表のスポーツへと成長しました。

年々、ホッケー競技の技術が向上し、これまで学生を含め延べ63名が、各年代の日本代表として活躍して



▲銀メダルを報告する千葉さん

成年年齢引き下げ後の成人式

令和4年4月1日の民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げになります。このことを受け、市成人式の対象年齢などについて、アンケート調査を実施し、検討を進めてきました。

その結果、令和4年4月1日以降の市成人式は、これまでどおり当該年度中に20歳に達する人を対象に執り行います。式典名称などについては、改めてお知らせします。

問 教育部社会教育課 ☎(42)3514



紙製容器包装の分け方、出し方

燃やせるごみの中に、紙製容器包装が含まれていません。

大切な資源として活用するためにも、正しいごみの分け方、出し方を確認し、リサイクルに協力してください。



▲識別マーク

紙製容器包装とは 商品の容器や包装で主として紙製のもので、段ボールや飲料用紙容器以外のものです。対象となるものには、必ず識別マークが付けられています。

対象となるもの 紙箱、包装紙、紙袋、アルミ付き紙容器、ふた類、紙コップなど 紙製容器包装のごみの出し方 資源ごみ(紙製容器包装)の収集日に、紙製のひもでほどけないように十字に縛って出してください。

問 市民生活部環境課 ☎(22)3350



第33回栗原市美術展

市内を拠点に活動する、高

校生以上の絵画愛好者の作品を、栗原文化会館で展示します。入場は無料です。ぜひ、ご覧ください。

※来場の際は、マスクの着用やアルコール消毒など、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に協力してください。

問 栗原文化会館 ☎(23)1234



第15回栗原市写真展

市内の自然、風景、動物、植物、人物、祭りなどの写真を、栗原文化会館で展示します。入場は無料です。ぜひ、ご

覧ください。 ※来場の際は、マスクの着用やアルコール消毒など、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に協力してください。

第23回白鳥省吾賞受賞者決定

大正・昭和期に活躍した築館地区出身の詩人、白鳥省吾の功績を顕彰する、第23回白鳥省吾賞の受賞者が決定しました。

審査結果 ※敬称略

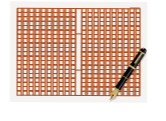
一般の部

- 【最優秀賞】 「残照」 為平 澤(京都府八幡市) 【優秀賞】 「十月の桜」 雪柳 あつこ(東京都板橋区) 「あかい美の成るころ」 久保田 智子(兵庫県尼崎市)

- 【ふるさと賞】 「私と私」 高橋 結衣(宮城県栗原市) 小・中学生の部 【最優秀賞】 「はじめての海」 蜂谷 杏琉(鶯沢小学校2年) 【優秀賞】 「全てはつながっている」 菅原 詩(栗原西中学校1年) 【特別賞】 「か」 大場 直樹(築館小学校1年) 【一般】 内山 芽泉(愛知県岡崎市立竜海中学校2年) 「15分間の楽しみ」 菅原 綾菜(金成小中学校9年) 「錯覚の景色」 A.K.A.M.A.M.U.S.I(築館中学校2年) ※賞状・副賞の発送をもって表彰とします。

白鳥省吾記念館無料開放 白鳥 省吾の生誕日に合わせて、入館料無料となります。ぜひ、来館ください。

問 白鳥省吾記念館 ☎(23)7967



マイナンバーカード普及促進キャンペーン

マイナンバーカードの取得に必要な顔写真の撮影や申請手続きを、無料で支援します。マイナンバーカードは、本人確認のための身分証明書として利用できる他、全国のコンビニなどで証明書の取得に利用できます。

ぜひ、この機会にマイナンバーカードを取得しませんか。

日時 2月16日(水)、22日(火) 午後1時～4時

場所 築館税務署

内容 申請書の記入や写真撮影など、マイナンバーカードの新規申請支援

持参物 個人番号通知カードに付属している交付申請書、本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)



証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードを利用

して、全国のコンビニで、住民票の写しや戸籍などの証明書を取得できます。

利用可能店舗 セブンイレブン、ローソン、ミニストップ、ファミリーマートなど

※マルチコピー機を設置している店舗に限りです。

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 ※過年度は取得不可
- ※本人分
- 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
- 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

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、年末年始(12月29日～1月3日)、システム休止日を除く

証明書の取得方法 ①～③

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

※祝日を除く

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

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)32111

各総合支所市民サービス課

栗原市公式LINE

市は、LINEの公式アカウントを開設し、イベント情報や防災情報などのお知らせを発信しています。また、トーク画面から、市ウェブサイトなどへ、いつでも簡単に接続でき、最新の情報を取得できます。

スマートフォンにLINEアプリをインストールし、ID検索で「@kuriharacity」と入力して検索するか、次の二次元QRコードを読み込んで、ぜひ友達登録してください。



問 企画部市政情報課 ☎(22)1126



募集

栗原市立地適正化計画(案)意見募集

持続可能なまちづくりを推進するため、策定を進めている栗原市立地適正化計画について、意見を募集します。

閲覧場所

- 都市計画課
各総合支所市民サービス課
市ウェブサイト
募集期間 2月10日(木)～3月2日(水)

計画期間 令和4年度からおおむね20年

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

※窓口への提出は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで受け付けします。

計画家説明会の開催

2日間開催し、両日とも説明内容は同じです。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。

築館会場

- 日時 2月23日(水) 午後1時30分～3時30分

- 住宅(一迫) 1戸
長者原西住宅(瀬峰) 1戸
定住応援下藤沢住宅(瀬峰) 1戸
御駒堂住宅(志波姫) 1戸
受付期限 2月10日(木)
入居可能日 3月1日(火)
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。

場所 市民活動支援センター

若柳会場

- 日時 2月24日(木) 午後7時～9時

※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。

建設都市計画課

栗原市築館薬師一丁目7番1号
ファクス(22)0313
Eメール koshikakaku@kuriharacity.jp



認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活していくけるよう、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る認知症サポーターを養成する講座を開催します。

- 日時 3月2日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 栗原文化会館

定員 50人

- 申込期限 2月25日(金)
申し込み 問い合わせ先に電話で申し込みください。

市民生活部介護福祉課

22)1350



55+の参画講座

男女共同参画やLGBTQについて理解し、実践できる人を育成するための講座を開講します。

- 第1回 3月11日(金) 午後7時～9時

第2回 3月18日(金) 午後7時～9時

内容 望む性別で生きたい、栗原市とトランスジェンダー、シスジェンダー、同一性障害、異性愛、

- 共通事項 講座について Zoomを

寄付ありがとうございました
一般寄付
佐藤 吉一様
書籍「民衆詩人白鳥省吾校歌集」18冊
12月28日
総務部管財課 (22)1116

お詫びと訂正
広報1月1日号の記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。
9ページ まちの話題 大臣表彰受賞
正 保護司 三浦 徳義さん (志波姫城内)
誤 保護司 三浦 徳義さん (志波姫場内)
建設部建築住宅課 (22)1153

人口の動き
令和3年12月末現在、()は前月比
人口 64,621人(△86)
男: 31,345人(△42) 女: 33,276人(△44)
世帯数 24,903世帯(△25)
出生 20人 死亡 103人
転入 105人 転出 108人
市民生活部市民課 (22)3211

今月の納期 2月28日(月)まで
国民健康保険税(第10期) 総務部税務課 (22)1121
介護保険料(第6期) 市民生活部介護福祉課 (22)1350
後期高齢者医療保険料(第8期) 市民生活部健康推進課 (22)0370
※納付は口座振替が便利です。
※税金などを滞納すると、延滞金がかかります。【納付は納期限までに!】

放射能関連情報 小学校の空間放射線量測定結果
場所 測定値 50cm 1m
築館小学校 0.04 0.04
宮野小学校 0.03 0.03
若柳小学校 0.04 0.04
栗駒小学校 0.05 0.05
栗駒南小学校 0.06 0.06
高清水小学校 0.04 0.04
※単位: マイクロシーベルト/時 (測定日: 12月16日～24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

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。
上堤住宅(若柳) 1戸
定住促進新山住宅(若柳) 1戸
八日町住宅(栗駒) 1戸
清水吹付特定公共賃貸
講師 Color Cairerations
代表 白鳥 颯也氏
対象 市内に在住または、在勤、在学している人
定員 各回20人
申込期限 2月28日(月)
申し込み 問い合わせ先にEメールで申し込みください。
企画部市民協働課 (22)1164
Eメール kyodo@kuriharacity.jp

リハビリマシーンを使った貯筋教室
個別機能訓練 マッサージ
体験利用随時受付中!
温泉入浴 マッサージ 食事・おやつ
体験利用にかかる費用は「一切」いただきません。
0円
楽しむなら 郷の湯 やっぱり デイサービス郷の湯
0228-54-2688

困らないための相続相談 合同会社 空き屋不動産
空き家、空き地で困ってませんか見守り隊
空家・空き地買い取りもお問い合わせ下さい。
資料請求、ご来店事前相談で 最大1万円割引
わか柳葬祭会館、西館・東館 ご利用の事前見取りで 祭壇料を3万円割引
24時間(有)わか柳葬祭
0228-32-3275

情報あれこれ



お知らせ

国民年金ごんごんごんは届け出が必要ですよ

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人が加入しなければなりません。届け出は、加入するときだけでなく、被保険者の種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなることもありますので、必ず届け出をしてください。

国民年金の加入者種別

- **第1号被保険者** 自営業、農林業、学生、フリーターなどが対象です。手続きは、各総合支所市民サービス課で行ってください。
- **第2号被保険者** 会社や官公庁に勤務する人(厚生年金に加入している人)が対象です。手続きは、勤務先で行います。
- **第3号被保険者** 第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象です。手続きは、配偶者の勤務先で行います。

届け出が必要な時
第2、第3号被保険者が第1号被保険者となる次のような場合に、届け出が必要となります。

第2号被保険者の例

- 会社や官公庁に勤務する人が退職した
- 配偶者が会社や官公庁を退職した
- 配偶者が満65歳になった
- ※いずれも、被保険者資格喪失連絡票や離職票など、退職日や扶養を外れた日が確認できる書類が必要です。

※詳しくは、問い合わせください。

古川年金事務所

〒0229-2312 000
市民生活部市民課
〒(22)32111
各総合支所市民サービス課



軽自動車の名義変更手続きや車検はお早めに

毎年3月は、名義変更や廃車などの各種手続きや検査申請が集中し、大変混雑します。

特に、週末や中旬以降に集中し、長時間お待たせする場合があります。手続きは早めに済ませるよう、協力をお願いします。

軽自動車検査協会 宮城主管事務所

〒0500(3816)1830



法務局各手続案内の電話対応

仙台法務局では、現在、相談登記などの手続き案内を原則電話対応としています。手続き案内を希望される場合は、電話で予約いただき、予約日時に、担当者から電話します。

仙台法務局古川支局

〒0229(22)0510
https://houmukyoku.moj.go.jp/sendai/



聴覚障害者のための交流サロン

お題が書かれた「サイコロトーク」で、楽しく交流しませんか。聞こえに関する個別相談コーナーもあります。手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きますので、聞こえにくくても安心して参加してください。

● **日時** 3月2日(水) 午前10時～正午

● **場所** 市民活動支援センター

● **対象** 市内在住の聴覚障害者とその家族、関係者など
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。

宮城県聴覚障害者情報センター

〒0222(393)5501

よもぎだ棚田フォトコンテスト写真展

若柳地区上畑岡蓬田に広がる棚田を舞台に、風景や人々の営みを撮影した写真展を開催します。

● **日時** 2月5日(土)～25日(金) 午前9時～午後7時

● **場所** JRくりこま高原駅オアシスセンター

● **若柳蓬田中山間地域集落協定 佐藤**
〒0900(6784)1841

第20回東北ポリテックビジョン

職業能力開発大学校・短期大学校などの学生による、研究開発成果の発表・展示や、ものづくり競技会を行います。

日時

- 2月18日(金) 午前9時30分～午後5時
- 2月19日(土) 午前9時～午後3時15分

● **場所** 東北職業能力開発大学校

記念講演

● **日時** 2月19日(土) 午後1時～

● **場所** 栗原文化会館

※詳しくは、ウェブサイトで確認してください。

問 東北職業能力開発大学校

〒(22)2082
https://www3.jeed.go.jp/miyagi/college/



募集

離職者等再就職訓練

● **募集科名** 経理基礎科(第2回)
● **内容** パソコンを活用した

事務処理技能と簿記会計知識の習得

対象

ハローワークの受講指示、受講推薦または支援指示を受けられる人

定員

15人

訓練場所

JMTC佐沼教室

訓練期間

3月25日(金)～6月24日(金)

募集期限

2月18日(金)

費用

無料

※テキスト代約1万3千円がかかります。

申し込み

居住する地区を担当するハローワーク

※詳しくは、問い合わせください。

問 石巻高等技術専門学校

〒0225(22)1719



放送大学令和4年4月入学生募集

放送大学は、テレビやラジオの放送、インターネットを通して自宅で学べる正規の大学です。
心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など、幅広い分野を1科目から学ぶことができます。

相談

人権擁護委員会をご存じですか

人権擁護委員は、地域住民の中から法務大臣に委嘱された、人権問題に理解や熱意のある人たちです。皆さんが毎日の生活の中で、人権問題ではないかと感じたり、法律上の扱いが分からず困ったときは、一人で悩まず相談してください。

相談は無料で、秘密は守られます。

各種電話相談

- **相談日時** 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- **みんなの人権110番** 0570(003)110
- **女性の人権ホットライン** 0570(070)810
- **子どもの人権110番** 0120(007)110

問 仙台法務局人権擁護部

〒022(25)5739

還付金詐欺に注意

市役所職員を名乗る電話で3万円の還付金があり、手続きは本日まで。携帯電話と通帳を持ってATMへ行き、指定の番号に電話して指示通り操作するようにと言われた、という相談が入っています。公的機関や金融機関の職員が、還付金手続きのためにATMの操作をするよう連絡することは、絶対にありません。そのような電話は、還付金詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。

新型コロナウイルスを口実に、ATMへ誘導する手口もみられます。心当たりがあっても指示された番号に電話をせず、公的機関や金融機関へ問い合わせ、確認しましょう。

不審な電話があったら、最寄りの警察や、消費生活相談窓口に相談してください。

問 栗原市消費生活相談窓口

(築館ふるさとセンター) 022(1501)

(宮城県栗原市同庁舎) 023(5700)

※祝日を除く

午前9時～午後4時

問 県民サービスセンター

〒989-5625

栗原市志波姫壇口十文字1-1

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

お風呂場の脱衣所も暖めましょう!

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



診療時間 月火水木金土
午前 9:00～12:00
午後 14:30～18:00
休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
TEL 0228-24-8073
〒989-5625
栗原市志波姫壇口十文字1-1
https://www.maruki-clinic.com/

真心のご奉仕葬儀一式
目くばり 気くばり 心くばり
一般住宅型会場 くりはら苑
メモリアルホール くりはら葬儀会館
栗原市築館宮野中央 栗原市栗駒岩ヶ崎
TEL 987-2205 栗原市築館宮野中央2丁目1-1
TEL. 0228-22-8103 FAX. 0228-22-4408
※病院へのお迎え 365日 24時間対応いたします



(株)くりはら葬儀社

みらいん くりはら人

いつでもおいしいネギを届けたい



かた くら えい じ
片倉 栄治さん(瀬峰川前)

「私が作ったネギを食べた人から、いつ食べてもおいしいですね、と言ってもらえるのがうれしいです」と、ほほ笑いながら話すのは、昨年の宮城県農林産物品評会で、農林水産大臣賞を受賞した片倉 栄治さん。

米の栽培と養豚を営む家庭で生まれ育った片倉さんは、家業を継ぐにあたり、1年中収穫できるネギの栽培を新たに始めました。失敗や自然災害を何度も経験しましたが、家族に支えられながら、日々ネギ栽培の研究に励んだ片倉さん。土壌改良や減農薬栽培に取り組み、1年中やわらかくて、甘いネギの生産を実現したとのこと。

また、片倉さんは、小学生の課外授業や農業を志す若者の研修などを積極的に受け入れ、若い世代へ向けた農業振興にも力を入れているそうです。

「農業仲間が増えるのは純粹にうれしいです。私も、もっと良いものを作ろうと刺激されます。農家出身ではない若い人でも職業の選択肢に農業が入るくらい、浸透していくと良いですね」と、今後の農業振興に期待を膨らませていました。

※くりはら人の情報をお寄せください



最近、髪の毛のボリューム気になっていませんか?
1ヶ月に2回、定期的な髪の毛のメンテナンスで、いつまでも自由なヘアメイク。

1回施術
¥4,400 (税込)

3回コース
¥11,000 (税込)

※施術1回

Before

※全店舗でご利用できるメニューとなります。

<p>栗館店 0228-22-2187 定休日:毎週日曜日</p>	<p>若柳店 0228-32-2241 年中無休</p>	<p>ふるさと薬師店 0228-22-4325 年中無休</p>
---------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています。

今月の表紙：こんにゃくを釜揚げする三浦さん