

人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙



くりはら



【特集】オレンジカフェで広がる輪

認知症の人も、 そうでない人も集える オレンジカフェって どんなところ？

誰が運営に関わっているの？

認知症サポーターなどのボランティアや、介護福祉の専門職、生活支援コーディネーターなど、さまざまなスタッフが関わっています。

認知症の人も、そうでない人も、暮らしやすくなるよう、共に考えたり、人や場・活動をつないだり、自分らしく暮らせることを大切に考えて、行動しています。



予約は必要なの？

基本的に予約は不要です。カフェによっては、予約が必要な場合があるので、問い合わせください。

また、参加費として100円から300円程度がかかります。

どんなことをしているの？

飲み物を飲みながら、気軽におしゃべりを楽しむことができます。

その他にも、認知症について理解を深める活動をしたり、介護に関する悩みを相談し合ったりしています。



築館・志波姫地域包括支援センター

社会福祉士
後藤 春香 さん

管理者・主任介護支援専門員
佐藤 奈美 さん

オレンジカフェの運営を担っている築館・志波姫地域包括支援センターの、佐藤さんと後藤さんに話を伺いました。

家族と過ごす安心感

認知症当事者と家族が一緒に活動できるのが、オレンジカフェの魅力です。認知症当事者や家族の他にも、認知症に対して不安がある人や、認知症と思われる人も、カフェに参加できます。

福祉施設などは、当事者が他の利用者と交流することはありますが、家族と一緒に活動する機会は、それほど多くありません。

支援の輪

オレンジカフェの運営には、多くの人が関わっています。場所を提供してくれる事業所、他、私たち包括支援センターや社会福祉協議会、介護福祉に関する知識を持った専門職員です。

カフェの開催効果

カフェは、認知症の当事者や家族同士が、居心地良く過ごせる場所として提供しています。また、それぞれの思いなどを分かち合う場としての役割もあります。

当事者や家族が、交流を通じて認知症について学んだり、話をしたりすることによって、横のつながりができているように感じます。

認知症を正しく理解する

認知症は、遅かれ早かれ誰でも発症する可能性があり、決して特別ではありません。認知症を正しく理解し、住み慣れた地域で以前と変わらず、穏やかに生活するためにどうしたら良いかを、みんなで考えることが大切です。

認知症になったから何もできないではなく、認知症でもできることはたくさんあると多くの人に知ってもらい、全ての人がその人らしさを失わず、笑顔で暮らしてほしいと思っています。

栗原の認知症

市の65歳以上の人口は、令和7年には、25,464人に達すると見込まれています。それに伴い、認知症高齢者数も、年々増加しています。

厚生労働省で示している認知症高齢者の日常生活自立度によると、日常生活に支障をきたすような症状などが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態の日常生活自立度Ⅱ以上が、認知症に該当します。この自立度から、令和7年には市の高齢者のうち、約18パーセントに当たる、4,605人が認知症と推計されます。

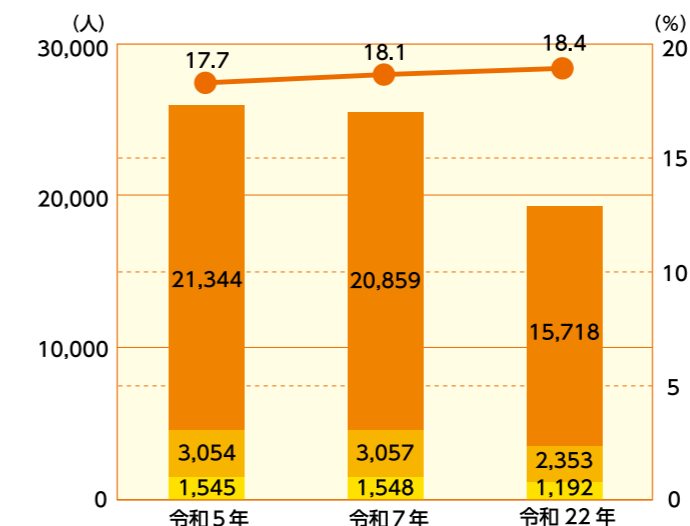
誰もが関わる病気

認知症は、高齢者や当事者だけの問題とは限りません。家族の介護に携わったり、同じ地域に暮らす仲間を手助けしたりと、誰もが認知症に関わる時代になってきています。

認知症への不安を一人で抱え込み、その間に症状が悪化するという事例もあります。当事者も介護者も、誰かに話せて聞いてもらえる場、何も話さなくてもほっと一息つける場の一つに、オレンジカフェがあります。

〔参考〕厚生労働省「認知症の本人及び家族への地域資源を活用した支援に関する調査」

65歳以上の高齢者人口における認知症者数(推計)



- 日常生活自立度Ⅰ以下 (介護認定を受けていない、自立している、何らかの症状を有するが、日常生活はほぼ自立している)
- 日常生活自立度Ⅱ (日常生活に支障をきたすような症状などが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる)
- 日常生活自立度Ⅲ以上 (日常生活に支障をきたすような症状などが見られ、介護を必要とする)
- 65歳以上に占める日常生活自立度Ⅱ以上の割合

主な介護者が不安に感じる介護

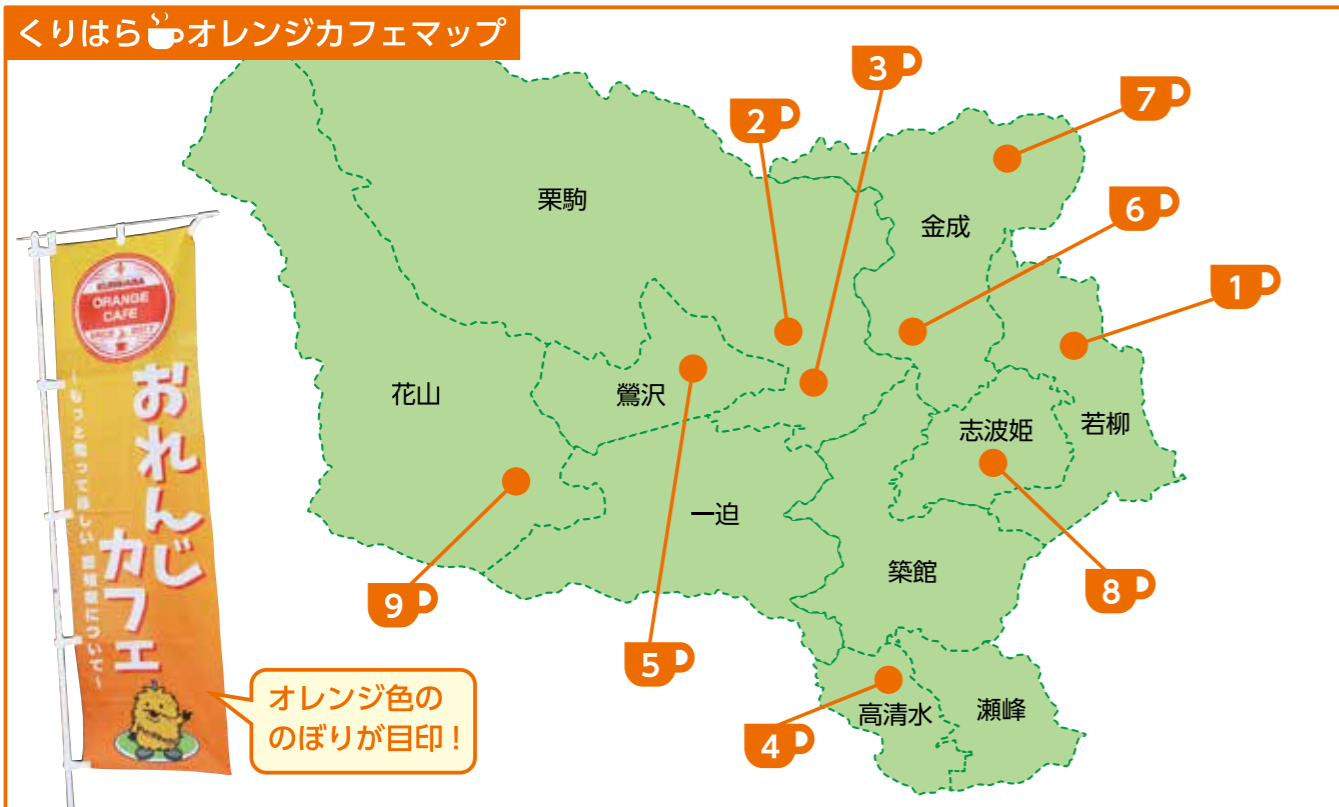
- 1位：認知症への対応
- 2位：夜間の排泄
- 3位：日中の排泄
- 4位：外出の付き添い、送迎等
- 5位：入浴・洗身

※要介護2以下における順位
※栗原市高齢者福祉計画介護保険事業計画(第8期)を基に作成



高齡化が急速に進む日本では、令和7年に、65歳以上の約5人に1人が、認知症になるといわれています。自分や家族、地域の仲間が認知症になったとき、皆さんはどうしますか。今月は、オレンジカフェを通じて、認知症について一緒に考えてみましょう。

【特集】 オレンジカフェで広がる輪



番号	名称	開催日・時間	場所・問い合わせ先
1P	オレンジカフェ マロンかふえ	月1回 土曜日 午前10時～正午	若柳字福岡谷地畑3 1-1 5 ☎(24)7095
2P	オレンジカフェ 六日町	年2回 火曜日 午前10時～正午	栗駒岩ヶ崎六日町2 1-2 ☎(49)1565
3P	こもればカフェ 清水沢	開催見合わせ	栗駒八幡清水沢6 6-1 ☎(45)6305
4P	オレンジカフェ 『アクア』	開催見合わせ	高清水影の沢3 8-3 5 ☎(24)8870
5P	おれんじかふえ こっから	毎月 第3土曜日 午前10時～正午	鶯沢南郷中日照6 7-1 ☎(24)8512
6P	オレンジカフェ CARE★STA	開催見合わせ	金成中町西裏1 5-4 ☎(24)8456
7P	オレンジカフェ ひよっこ	毎月 第1土曜日(5月は休み) 午前10時～正午	金成片馬合根岸1 1 1-1 ☎(44)2046
8P	オレンジカフェ いちごの花	年6回 日曜日 午前10時～正午	志波姫新沼崎1 8 7-1 ☎090(8252)6669
9P	オレンジカフェ 『どんぐり』	月1回(4月から11月まで) 午前10時～正午	花山字本沢合道4 6-5 ☎090(2991)3251

※栗駒地区のこもればカフェ清水沢3P、高清水地区のオレンジカフェ『アクア』4P、金成地区のオレンジカフェCARE★STA6Pは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を見合わせています。再開する際は、市ウェブサイトでお知らせします。



認知症と共に生きる

将来を見据えたとき、老いは誰もが必ず直面する問題です。その中で、認知症と向き合う可能性は誰にでもあります。いつそのときが来るかは分かりませんが、自分はまだ大丈夫、若いうちは無関係と考えてしまふ人も多いのではないのでしょうか。

認知症は、高齢化とともにメディアで取り上げられる機会が増え、広く知られるようになり、共に生きるための知識と周囲の人の理解が、重要になってきています。もし、自分や家族、地域に住む仲間が認知症になったとき、どうしてほしいか、自分は何ができるかを考え行動することは、住み慣れた地域で暮らし続けるための手掛かりになります。

オレンジカフェは、認知症の人でもそうでない人も、一緒に集える場所です。まずは、身近な人を誘って、カフェに参加することから始めてみませんか。

ほっと一息つける場所

私は、5年前から地域の人が気軽に交流できる場所として、「ミニコミュニティカフェ」を運営しています。オレンジカフェを併設したのは昨年からです。地域包括支援センターから声を掛けられたことがきっかけです。

介護をする人の中には、家族だからこそ相談できない、家とは別の場所や、非日常的な空間でゆっくり話をしたい、という人もいます。介護をする家族や当事者が

地域の輪を広げる

孤立することなく、カフェという非日常的な空間で、お茶を楽しみながら話などをして、ほっと一息ついてほしいという思いがあり、オープンを決めました。

私は、嫁ぎ先と実家の介護を10年ほど続けていましたが、カフェを運営してみても、私自身が介護をしていたときに、オレンジカフェのような場所があったらよかったな、と思ったことがあります。

当時は、自分の心に余裕が持てず、周囲の人に当たってしまったたり、ふさぎ込んでしまったりすることがあったからです。

運営当初は、認知症当事者



オレンジカフェ いちごの花

オーナー
佐々木 千鶴子 さん



や、介護をする家族とどのように接すればいいのか、ミニコミュニティカフェと両立できるのかという不安がありました。みんなが楽しく活動したり、おしゃべりをしてしている様子を見ると、力をもらえ自然と笑顔になります。

これからも笑顔と笑い声が溢れ、人と人のつながりや、地域の輪を広げていけるようなカフェの運営を続けていきたいです。

オレンジカフェでの交流

自宅で介護をすることを選んだ私は、本やインターネットなどで自分なりに知識を得ていきましたが、それだけでは分からないことがたくさんありました。

そんなとき、地域包括支援センターから、認知症当事者や家族が交流する場所、オレンジカフェがあると紹介されました。カフェに参加することで、介護をする家族の話や、認知症について聞くことができ、情報共有や息抜きをすることもできました。

オレンジカフェを利用している、加藤さんに話を伺いました。

妻が認知症と診断されて

6年前、私の妻は、若年性のアルツハイマー型認知症と診断されました。

私が定年を迎え、これから夫婦二人でゆっくり過ごせると思っていた矢先のことです。私も妻も認知症に関する知識が、ほとんどありませんでした。また、周囲にも情報が少なかったため、困惑したことを覚えています。

自分事として考える



認知症になっても、その人には変わりありません。認知症になった本人の意思と向き合いながら、より良い介護を続けるためには、介護をする人の心の余裕と体の健康が大切です。

認知症は、高齢者だけの問題ではありません。私の妻のように、若い人でも発症する可能性はあります。ある日突然、家族の介護に関わるようになるかもしれません。

また、介護するのは女性、もしも印象を持つ人もいます。でもありません。ぜひ、男性にもカフェに参加してもらい、介護について考えるきっかけにしてもらえればと思います。

認知症に関する知識は、いざという時に役に立つので、まずは足を運んでみてください。認知症について知れる場所、オレンジカフェに。

認知症は、高齢者だけの問題ではありません。私の妻のように、若い人でも発症する可能性はあります。ある日突然、家族の介護に関わるようになるかもしれません。

また、介護するのは女性、もしも印象を持つ人もいます。でもありません。ぜひ、男性にもカフェに参加してもらい、介護について考えるきっかけにしてもらえればと思います。

認知症に関する知識は、いざという時に役に立つので、まずは足を運んでみてください。認知症について知れる場所、オレンジカフェに。



[左から]高橋校長、千葉PTA会長

負担にならない活動が実を結び

優良PTA文部科学大臣表彰を受賞された築館中学校千葉PTA会長と同校の高橋校長が、2月2日(木)、受賞報告のため市長を訪問しました。PTAの健全な育成と発展に寄与することを目的としたこの表彰は、全国のPTA団体の中から、特に優秀な活動実績を上げている団体に贈られ、令和4年度は102団体が表彰されました。同校PTAは、教職員に負担をかけることなく、本部役員を中心に自主的、意欲的な取り組みを行っていることなどが評価され表彰となりました。



輝く日本一くりはら大賞を贈呈

1月27日(金)、文化、芸術、スポーツなどの分野で日本一に輝き、市民へ希望と勇気を与えた人に贈る「輝く日本一くりはら大賞」を、若柳中学校3年の久保琳音さん(若柳上町)に贈呈しました。久保さんは、昨年10月に開催された全国道場少年剣道選手権大会・第39回中学生女子の部の個人戦で優勝し、日本一に輝きました。この大会での優勝は、宮城県初の快挙で「剣道をやった中で、一番良い成績を残せてうれしい。また一から頑張りたい」と、新たな決意を述べられました。



第8回さざほざ交流会開催

1月18日(水)、ホテルグランドプラザ浦島で、市内への移住者、移住検討者および、市内の移住に協力する団体が集う「第8回さざほざ交流会」を開催しました。3年ぶりに対面式で開催した会には、くりはら移住定住コンシェルジュなど過去最高の61人が参加。和気あいあいと情報交換するなど、新たなつながりが生まれていました。また「もっと交流したかった」との声も多く聞かれ、会場内は、終始笑い声の絶えない明るい雰囲気に包まれていました。



[左から]菊地さん、久我さん

長寿100歳おめでとうございます

1月31日(火)に菊地みつさん(栗駒四日町)、2月7日(火)に久我ゆきこさん(一迫本沢)が100歳を迎えられました。保険会社のセールスをしてきた菊地さんは、各地域を歩いて回っていたため、現在も足腰が丈夫だそうです。元気に畑で野菜を栽培してきた久我さんは、現在はデイサービスに通所し、歌ったり、皆さんとおしゃべりしたりと、日々を楽しく過ごされています。



年始の催し各地で開催

市内各地で、年始の風物詩となる催しが開催されました。1月13日(金)、今年も縁起物を販売する出店が並んだ「栗駒火祭りどんと祭」。15日(日)、年神様を送る神聖な送り火が焚かれた「花山どんと祭」、厄払いを込めて身を清めた一迫地区「第4回小僧不動の滝寒中みそぎ」。2月3日(金)、約40人の担ぎ手が、さらし姿や法被姿で一迫地区真坂商店街を練り歩いた「第58回春を呼ぶ裸たるみこし」。各会場では、多くの来場者が訪れ、一年の無病息災や平穏無事が祈られました。



地元企業を知って将来を考える

1月27日(金)、栗駒みちのく伝創館で、地元企業が参加した高校生向け職業説明会「くりはらジョブ・フェア2023冬」を開催しました。市内36の事業所が並んだ会場内では、市内外の高校生169人が事業所を回り、社員から説明を受け質問を行っていました。参加者は「この場で初めて知った企業の話や、知りたかった企業のことを深く知れてよかったです」と、近い将来を決めるにあたり、自主的に情報収集に努めていました。



日本の魅力と弱点を述べる

1月26日(木)、ホテルグランドプラザ浦島で「2023新春講演会」が開催されました。(公社)栗原法人会が主催した催しは、テレビ番組でコメンテーターを務めるアメリカ・カリフォルニア州弁護士のケント・ギルバートさんが「素晴らしい国、日本の自立と覚醒を待望する」と題して講演を行いました。日本人の国民性の魅力を称賛する一方で、空気を読む国民性が外交など国際社会で障害となり損をするなどと、保守派の論客としての視点から持論を展開していました。



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 だより 77

☎ ジオパーク推進室

(24) 8836

ファクス (45) 5936



過去の災害から学び、自然災害に強い栗原市へ

自然災害に強いまちの実現へ向け、災害から学ぶ教育プログラムやジオツアーを実施しています。災害から学ぶ活動をより推進するため、ジオパーク推進協議会に新たな専門員が加わりました。

●過去の自然災害から学ぶこと

今年、1923年の関東大震災から100年目です。この地震で、静岡県伊東市宇佐美では8メートルの津波が押し寄せましたが、適切な避難を行い、集落の全員が津波から助かりました。

宇佐美の小学生の作文集には、1707年元禄地震の津波経験が地域にあり、大人たちに高いところへ逃げろと言われて高台の神社に避難したと記録されています。過去の被災経験が、将来の子どもたちを生かした事例です。

先人が繰り返し経験してきた自然災害を知り、被害を軽減するには、過去の災害が残した痕跡から学ぶしかありません。災害の痕跡を整理・保存し、研究することは、私たちがこれから

先、持続可能な社会をつくるヒントになるはずで

す。今年、2008年岩手・宮城内陸地震から15年目の年でもあります。市内に存在する災害の記憶が薄れてしまう前に再整理し、記録に残すこと、そして、栗駒山麓ジオパークとして学びを伝えていくことが、自然災害に強い栗原市を実現する第一歩となります。



▲地すべりの現象を学ぶ子どもたち

●自然災害の専門員が仲間入り

令和4年10月から、神奈川県川崎市出身の鈴木比奈子さん

が、専門員として新たに仲間入りしました。

土石流災害の救助活動をした知り合いの話を、小さい頃に聞いたのがきっかけで、災害と生きる地域社会の記憶と行動に興味を持った鈴木さんは、専修大学大学院で地理学の博士号を取得しました。専門は、過去の自然災害記録を整理・保存し、それを生かした防災への活用です。

栗原の災害の記憶を、防災に生かす取り組みをしたいとのこと。今後の活躍にご期待ください。



▲鈴木比奈子専門員

企画展「みて、ふれて、わかった！ 栗駒山麓のおもしろいところ」

令和4年度に実施した栗駒山麓ジオパーク学習を振り返り、子どもたちが学習を通じて得た学びや発見を発表する企画展示を行います。

学習の一環で子どもたちが作成した、学習の成果品なども展示します。入場料は無料です。ぜひ、お越しください。

●日時 3月11日(土)～4月10日(月)

午前9時～午後5時

※毎週火曜日は休館(火曜日が祝日の場合は、翌平日が休館)

●場所 栗駒山麓ジオパークビジターセンター



▲小学生の学習の様子



(左から)遠藤さん、佐々木さん

日本一を目指す

3月26日(日)から28日(火)にかけて、愛知県春日井市総合体育館で開催される「第32回全国高等学校剣道選抜大会」に、小牛田農林高等学校2年の遠藤瑠才さん(若柳かけ)と、佐々木優朔さん(若柳内谷川)が出場します。

小学校から剣道を始めた二人は、互いを意識しながら稽古を重ね、腕を磨いてきた仲です。

二人そろっての出場に「日本一を目指して、頑張ります」と、大会に向けて意気込みを述べられました。



3年ぶりの国際交流フェスティバル

2月5日(日)、若柳ドリーム・パルを会場に栗原市国際交流協会主催の「第14回栗原市国際交流フェスティバル」が開催されました。

はじめに、駐仙台大韓民国総領事館林総領事の講演が行われ、日韓両国で人気が高まる韓流・日流文化と素晴らしい交流事業について紹介し、両国が未来志向で手を携えることが大切だと話しました。続いて、東北大学に留学中のインドネシア人による、民族楽器アングルンの演奏と舞踊が披露され、参加者は楽しいひと時を過ごしました。

まちのプロフェッショナル!



生活になくてはならない設備を製造

菅原産業株式会社栗駒工場は、用水路やため池の水門設備、水道ろ過設備、下水浄化設備、ごみ焼却設備などの機具を製造している会社です。また、県内を中心とした東北地方のダム設備の点検・保守も行っています。

製品は全て受注生産品で、設計から製作、据え付け、アフターサービスまで一貫して行っているため、製品納入後の故障対応や改修提案も速やかにできるのが強みの会社です。



▲組立作業中の水門設備

菅原産業株式会社栗駒工場

- 所在地 栗原市鶯沢袋島巡前47-1
- 代表者 代表取締役 菅原 澄
- 従業員 28人
- 創業 昭和24年12月
- ウェブサイト <http://www.sugawara-sangyo.co.jp/>

インタビュー 三浦 魁斗 さん

水道ろ過用タンクなどの溶接加工を担当している三浦さん。溶接作業は危険を伴うため、安全第一で、早くきれいに仕上げられるよう心掛けているとのこと。

自分が関わった製品が、現場で正常に動いているところを見ると、達成感を感じるそうです。



ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

1月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、46人中38人でした。



小野寺 陽ちゃん (築館) 菊池 仁くん (築館) 佐藤 心乃佑くん (築館) 鈴木 巧馬くん (築館) 鈴木 悠生くん (築館) 千葉 十輝くん (築館) 兵藤 優樹くん (築館)

三塚 丈太郎くん (築館) 油井 美桜ちゃん (若柳) 飯塚 愛唯ちゃん (若柳) 伊藤 沙優ちゃん (若柳) 神田 実音ちゃん (若柳) 斉藤 圭次郎くん (若柳) 柴山 詠くん (若柳)

菅原 魁人くん (若柳) 千葉 結月ちゃん (若柳) 二上 陽向くん (若柳) 佐々木 遥臣くん (栗駒) 佐々木 瑞樹くん (栗駒) 炭屋 沙妃ちゃん (栗駒) 高橋 想真くん (栗駒)

千葉 愛菜ちゃん (高清水) 氏家 伶美ちゃん (一迫) 工藤 翔翔くん (一迫) 佐藤 あかりちゃん (一迫) 千葉 くるみちゃん (一迫) 佐藤 飛羽くん (瀬峰) 相馬 朱里ちゃん (瀬峰)

高橋 菜依莉ちゃん (瀬峰) 二上 蒼くん (瀬峰) 菅原 椿ちゃん (金成) 宮城 佑来くん (金成) 伊藤 悠翔くん (志波姫) 岡本 葵月ちゃん (志波姫) 小野寺 南月くん (志波姫)

小山 未遥ちゃん (志波姫) 杉田 陽葵ちゃん (志波姫) 高橋 奏多くん (志波姫)



3月は自殺対策強化月間 心の健康づくりを大切に



新型コロナウイルス感染症禍の生活が続く中、全国的に自殺者が増え、市でも同じ傾向が見られます。自分や周囲の人の変化に気づき、ストレスケアを行うことが大切です。

主なストレスサインは？

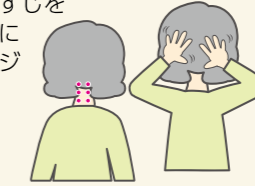
疲れやすい、眠れない、気分が沈む、イライラする、食べ過ぎ、飲み過ぎなどです。気分が落ち込むと自分の弱さや欠点に目が向きがちです。できている

ことに目を向けましょう。
就寝前の脳への刺激を避ける
生活スタイルや行動パターンには、ストレスを助長する場合があります。長時間のスマホ利用など、就寝前の刺激は避け、

快適な睡眠を心掛けましょう。
自分に合ったストレス解消法を
ストレッチや腹式呼吸で心身の緊張をゆるめましょう。悩んだり困ったときは、親しい人や信頼できる人に相談しましょう。

… マッサージ … 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



… ストレッチング … 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



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。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
3/5 (日)	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071 一柵介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
12 (日)	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
19 (日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555 サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
21 (火) 春分の日	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	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 平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
26 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178


市内の情報 カレンダー

2023年
3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
 - 高水 ☎(58)2111
 - 一迫 ☎(52)2111
 - 瀬峰 ☎(38)2111
 - 鷺沢 ☎(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・鷺沢 ☎(45)2137
 - 高水・瀬峰 ☎(58)2119
 - 一迫・花山 ☎(52)2130

市外局番 0228

日	月	火
<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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>		
<p>5</p> <p>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</p> <p>イベント 13:00~ 春の祭典「舞踊と民謡 流派の集い」(若柳ドリーム・パル) ☎(32)6600</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>12</p> <p>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</p> <p>イベント 14:00~ みやぎミュージックフェスタ2022inくりはら(栗原文化会館) ☎(42)3514</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>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(大崎保健所栗原支所) ☎前日 ☎(22)2117</p> <p>相談 10:00~15:00 人権相談(築館総合支所) ☎0229(22)0510</p> <p>相談 13:30~15:30 くらし・しごとのお悩み出張相談会(瀬峰保健センター) ☎(22)7631</p> <p>相談 13:30~16:30 栗原市メンタルヘルス相談(市役所) ☎3月7日(火) ☎各保健推進室</p>
<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p>	<p>21 春分の日</p> <p>イベント 8:30~10:30 第61回伊豆沼・内沼クリーンキャンペーン(宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター前他) ☎(33)2216</p>
<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>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(大崎保健所栗原支所) ☎前日 ☎(22)2117</p> <p>相談 10:00~15:00 人権相談(築館総合支所) ☎0229(22)0510</p> <p>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</p>

水	木	金	土
<p>1</p> <p>イベント 5日まで 10:00~15:30 第23回くりこま商家のひな祭り(栗駒岩ヶ崎地区内協力店舗) ☎(45)2191</p> <p>イベント 5日まで(5日は13:00まで) 10:00~16:00 第16回栗原市写真展(栗原文化会館) ☎(23)1234</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>8</p> <p>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</p> <p>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(大崎保健所栗原支所) ☎3月3日(金) ☎(22)2118</p>	<p>9</p> <p>相談 13:30~16:30 臨床心理士によるひきこもり専門相談(大崎保健所栗原支所) ☎3月6日(月) ☎(22)2118</p> <p>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</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>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</p> <p>イベント 10:30~ 国際文化講演会(市民活動支援センター) ☎090(7791)3159</p>
<p>15</p> <p>イベント 10:00~11:30 13:30~15:00 くりはら合同就職面接会2023春(若柳ドリーム・パル) ☎(22)2531</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>相談 10:00~15:00 人権相談(高清水総合支所) ☎0229(22)0510</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>相談 9:30~11:30 すくすく育児相談(金成やすらぎセンター) ☎3月14日(火) ☎各保健推進室</p> <p>相談 10:00~16:00 のびのび子育て相談(市役所) ☎3月10日(金) ☎各保健推進室</p>	<p>18</p> <p>イベント 10:00~12:00 栗原市地域おこし協力隊活動報告会(市民活動支援センター) ☎(22)1164</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>相談 9:30~11:30 すくすく育児相談(築館保健センター) ☎3月20日(月) ☎各保健推進室</p>	<p>25</p> <p>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</p>
<p>29</p> <p>イベント 8:30~16:00 高清水互市(旧高清水中学校前通り) ☎090(3123)7971</p>	<p>30</p> <p>イベント 8:30~16:00 高清水互市</p> <p>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</p>	<p>31</p>	 <p>高清水互市(29日・30日)</p>

学校 小・中・高の窓



STEAM教育による「小迫の延年」の学習

金成小中学校の6年生の総合的な学習の時間では、地域の文化財「小迫の延年」をテーマに、STEAM教育による学習を進めました。STEAM教育とは、実社会での体験や調査などで得た知識をまとめるだけでなく、課題を見出し、教科の学習で学んだことを生かして自分たちにできることを考え、主体的に解決していく力や社会に働きかける力を育むものです。

小迫の延年について、保存会や東北歴史博物館学芸員の人の話を基に課題を考え、印刷会社の人から指導をいただきながら、小迫の延年を知ってもらうためのポスターやリーフレットを作成しました。作成物は、市内数カ所に掲示予定です。

令和5年度には、STEAM教育の手法を全校に広げて、実践していきます。

おらほの食育

栗原栄養士会の活動紹介

栗原栄養士会 会長 佐藤 泉

栗原栄養士会は、食生活の改善を通し、市民の健康づくりと栄養士の資質向上を図ることを目的に活動している団体です。会員は、市内のさまざまな場所で働いている栄養士で、現在60人が所属しています。

令和4年11月、3年ぶりに対面で「食と運動療法について」の研修を行いました。また、令和5年1月には、コロナ禍において、各所属でどんな工夫をして日頃の業務に従事しているか意見交換を行うとともに、くりはらツーリズムネットワークの活動について情報提供をいただきました。

また、今年度から保健所の再編により、大崎保健所管内の活動にも参加することになりました。これまで以上に知恵と工夫を出し合い、活動の幅を広げ頑張っていきたいと思っております。



つくってみらいん たべてみらいん



鶏肉と玉ねぎのクリーム煮

※1人当たりの栄養価：342kcal、たんぱく質18.2g、塩分1.2g

材料(4人分)

ブロッコリー	120g
カリフラワー	120g
ニンジン	80g
マカロニ(乾)	60g
玉ネギ	360g
鶏もも肉	240g
シメジ	40g
バター	16g
小麦粉	大さじ4
水	600ml
顆粒コンソメ	小さじ2
牛乳	80ml
コーン(缶詰)	80g
塩コショウ	適量

作り方

- ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、ニンジンは斜めに半月切りする。中火で3分程度ゆでてザルにあげる。
- マカロニは中火でゆでる。ゆで終わったらザルにあげる。
- 玉ネギは薄切り、鶏もも肉はひと口大に切り、シメジは小房にほぐす。
- 鍋にバターを溶かし、鶏もも肉、玉ネギ、シメジの順に焦がさないように中火で炒める。
- 一度火を止め、鍋に小麦粉を振り入れ、水を少しずつ加えながらかき混ぜて全体になじませる。火を弱火でつけ、コンソメと牛乳を少しずつ加えてかき混ぜながら煮る。
- とろみが付いたら、コーンと②を加え、塩コショウで味を整える。
- 皿に盛り付け、①を添えたら完成。

ポイント

・小麦粉がダマにならないよう、水と牛乳は、少しずつかき混ぜながら加えます。

献立作成者 食生活改善推進員 高清水分会 佐藤 靖子

Smiling ~つながる~ 子育ての輪

子育て支援センターに遊びに来てね!



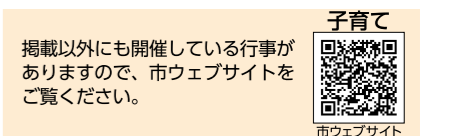
子育て支援センター

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】
月～金曜日 午前9時～午後5時
●築館 ☎(22)9752
●若柳 ☎(32)3243
●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

【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



今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 定 定員

- ひなまつり誕生会
築館 3日(金) 午前10時30分
高清水 3日(金) 午前11時
一迫 3日(金) 午前10時45分
瀬峰 3日(金) 午前11時
- おわかれ会
若柳 15日(水) 午前10時30分 申 8日(水)
栗駒 17日(金) 午前10時30分
金成 9日(木) 午前10時30分
- お楽しみ会
鶯沢 10日(金) 午前10時30分
志波姫 15日(水) 午前10時30分 申 6日(月) 定 10組



ひなまつり誕生会

築館子育て支援センターでは、3月3日(金)に「ひなまつり誕生会」を行います。歌を歌ったり、パネルシアターを見たりしてお祝いします。子どもの成長をみんなで喜び合うことができます。ぜひ、遊びに来てください。

思い出の



正月遊びを楽しみました

一迫子育て支援センター

1月10日(火)に「お正月遊びを楽しもう」を開催し、いろいろな種類のこま回しを親子で楽しみました。参加した子どもたちは、ひねりごまや投げごま、糸巻きごまなど、こまが回っている様子に目を輝かせていました。

また、牛乳パックや折り紙で作った職員手作りのこまを、子どもが自分で回して楽しんでいる姿も見られました。



こども夜間安心コール

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法を知りたいときに電話してください。

8000 ※プッシュ回線、携帯電話
☎022(212)9390 ※プッシュ回線以外

- 対象 15歳未満
- 受付時間 午後7時～午前8時

センターからの連絡帳

各子育て支援センターの行事は、一部の予定を掲載しています。

詳しくは、各支援センターにお問い合わせいただくか、スマートフォンなどから、右上の二次元コードを読み込んで、確認してください。





お知らせ

令和5・6年度小規模工事等契約希望者の登録申請

市が発注する、小規模工事などの受注を希望する事業者の、登録申請を受け付けます。なお、令和5・6年度入札参加資格審査申請(建設工事)を提出する事業者は、小規模工事等契約希望者の登録はできません。

- **対象** 市内に主たる事業所を有し、市税を滞納していない事業者
- **受付期限** 3月17日(金) ※土・日曜日を除く、午前9時から午後5時まで受け付けます。 ※受付期限後も随時受け付けます。
- **資格有効期間** 4月1日～令和7年3月31日
- **申し込み** 申請要綱を確認し、申請書に必要事項を記入の上、問い合わせ先に持参または、郵送で申し込みください。

※郵送は、3月17日(金)必着です。
※詳しくは、市ウェブサイトを確認してください。問い合わせください。

問 総務部管財課
〒987-2203
栗原市築館葉師一丁目7番1号 ☎(22)1116

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

予約ランキング 1月

順位	タイトル	編著者名	出版社名
1	荒地の家族	佐藤 厚志 著	新潮社
2	変な絵	雨穴 著	双葉社
3	荒ぶるや	佐伯 泰英 著	文藝春秋
3	祝祭のハングマン	中山 七里 著	文藝春秋
3	老人ホテル	原田 ひ香 著	光文社
3	教誨	柚月 裕子 著	小学館
3	汝、星のごとく	凧良 ゆう 著	講談社
3	罪の境界	葉丸 岳 著	幻冬舎



藍色ちくちく 魔女の菱刺し工房

高森 美由紀 著 中央公論新社

母が認知症となり接し方に悩む香織。より子先生と一緒に無心で刺している中、あるアイディアを思いつき…。青森県南に伝わる刺し子技法のひとつ「南部菱刺し」をテーマに描く、手芸×再生の4編を収録。



どすこい!

森楚こみち 作、佐藤真紀子 絵 国土社

春の相撲大会、小学生離れした真壁豪と対戦して、こてんぱんに打ちのめされた凡と健太。秋の大会で絶対にリベンジしたい2人は、元力士の駄菓子屋「わしや」に教えを乞うが…。全力で相撲に夢中になった少年たちの物語。

※最新の情報は、市ウェブサイトを確認してください。

個人名宛て文書の郵送

市から発送する個人名宛ての文書は、行政区長などを通じて配布してきましたが、令和5年4月1日発送分からは郵便でお届けします。

なお、毎戸配布の広報紙や各種チラシは、これまで通り行政区長などを通じて配布します。

問 総務部総務課
☎(22)1122

春の火災予防運動

3月1日(水)から7日(火)まで、春の火災予防運動期間です。火災に対する備えを再確認し、大切な生命と財産を守りましょう。

住宅火災からいのちを守る4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない、させない
- ストープの周りに、燃えやすいものを置かない
- こんろを使うときは、火のそばを離れない
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

住宅用火災警報器を点検していますか?
住宅用火災警報器の寿命は、

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で、バイクや農耕用の車両、軽自動車などを所有している人に課税されます。年度内に手放した車両の廃車や名義変更手続きなど

およそ10年です。火災警報器の設置義務化から10年以上が経過し、多くの住宅で交換時期を迎えています。設置時期を確認し、火災警報器本体の交換を行いましょ。

また、いざというときのために、定期的に警報器の点検を行いましょ。点検は、高い所での作業になるため、転倒や落下に気を付けましょ。

正常をお知らせするメッセージまたは火災警報音が鳴ります。

ビピ、ピーピーピー
ピーピーピー 火事です

※警報音はメーカーや製品により異なります。

問 消防本部予防課
☎(22)1192

軽自動車の廃車手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で、バイクや農耕用の車両、軽自動車などを所有している人に課税されます。年度内に手放した車両の廃車や名義変更手続きなど

お知らせ

●図書館利用者カードの更新をお願いしています

図書館では5年ごとに住所、電話番号、勤務先などの登録内容に変更がないか確認し、有効期限を更新しています。更新対象者にはカウンターで声掛けしますので、その際は利用者カードと運転免許証、健康保険証などの現住所が確認できるものを提示いただくようお願いいたします。

また、進学、就職などで住所に変更がある人も更新手続きが必要です。速やかに最寄りの図書館(室)へ届け出ください。

就学援助費支給制度

経済的な理由で就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に、学用品費や学校給食費などを援助します。

● **対象** 市内に住所があり、令和5年度に小・中学校および義務教育学校に在籍する児童・生徒の保護者で、生活保護に準ずる程度に生活が困窮している人

● **助成内容** 学用品費、学校給食費、校外活動費、通学

問 総務部税務課
☎(22)1121

廃車手続き窓口

●各総合支所市民サービス課

- 原動機付自転車(排気量125ccまで)
- 小型特殊自動車(農耕用、その他)

●軽自動車検査協会宮城主管事務所

☎050(3816)1830

●軽自動車(二輪、四輪)

●東北運輸局宮城運輸支局

☎050(5540)2011

- 二輪の軽自動車(排気量250ccまで)
- 二輪の小型自動車(排気量251ccから)

空き家の管理は適切に

市では、栗原市空家等対策計画に基づいて、適切に管理されていない空き家などの所有者に対して指導を行っています。

※申請された家庭について、民生委員・児童委員に世帯状況などの所見を求める場合があります。

問 教育部学校教育課
☎(42)3512

建設部都市計画課

市では、栗原市空家等対策計画に基づいて、適切に管理されていない空き家などの所有者に対して指導を行っています。

空き家などの管理は、所有者や管理者の責務です。万が一、第三者への被害が生じた場合には、所有者などに責任が問われる可能性がありますので、修繕や解体、敷地内の除草など適切な管理をお願いします。

※栗原市空家等対策計画は、市ウェブサイトまたは、各総合支所で閲覧することができます。

問 建設部都市計画課
☎(22)1154

3月の「ブックぐる号」

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	1日(水)	午後2時～2時20分
	15日(水)	
	29日(水)	
鶯沢小学校	1日(水) 15日(水)	午後2時30分～3時30分
若柳公民館	2日(木) 16日(木) 30日(木)	午後2時20分～2時50分
花山小学校	8日(水) 22日(水)	午前10時15分～10時45分
瀬峰公民館	9日(木) 23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		午後4時～4時30分

3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	4日(土)	午前10時30分～10時50分
	11日(土)	
	18日(土)	
若柳公民館	11日(土)	午後2時30分～3時
若柳公民館	11日(土)	午前10時～11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。

情報交換プラザ展示

「みどりの会習字作品展」

期間 3月28日(火)まで

※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。

各種予防接種は 済んでいますか

接種期間が3月31日までの予防接種について、接種が済んでいるか確認し、接種していない人は受けましょう。

高齢者肺炎球菌

対象 令和4年度中(令和5年3月31日まで)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える人

麻しん風しん混合ワクチン 第2期

対象 小学校就学前(幼稚園年長)の子ども

混合ワクチン(破傷風、ジフテリア)第2期

対象 小学校6年生の児童

マイナンバーカード・電子証明書の有効期間

マイナンバーカードの有効期間

18歳以上の人 発行日から10回目の誕生日まで
18歳未満の人 発行日から5回目の誕生日まで
マイナンバーカードの電子証明書の有効期間 発行日から5回目の誕生日まで

有効期限の通知

有効期限の2、3カ月前に、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から有効期限通知書が送付されます。

有効期限以外の更新手続き

引越しや婚姻などで、住所や氏名が変更となった場合は、電子証明書が失効します。住所の市区町村窓口で、更新手続きを行ってください。

宮城県で実施している、婚活支援情報をお知らせします

婚活支援情報

詳しくは、各センターのウェブサイトまたは、栗原市定住促進サイトをご覧ください。
定住促進サイト「きてみらいんくらしたい栗原」
URL <https://www.kuriharacity.jp/welcome/>



みやぎ婚活支援センター(みやマリ)

Aーを活用したシステムにより、マッチング支援や婚活

イベントを行っています

対象 宮城県在住・在勤または、将来的に宮城県へ移住予定で、20歳から49歳までの独身男女

登録料

1万1千円

みやぎ結婚支援センターウェブサイト

URL <https://miya-marinet/>

登録料助成

市では、登録料の一部を助成しています。

対象

市内に住所があり、令和3年11月1日以降に会員登録した、市税などを滞納していない独身の人

助成金額

6千円

一人につき1回のみ

申請方法

詳しくは、定住促進サイトを確認ください。

みやぎ青年婚活サポートセンター(みやぎP.L.S.A)

交流会などのイベントや、結婚相談員による相談などを行っています。

対象

初婚・再婚問わず結婚を誠実に希望する、25歳から49歳までの独身男女

登録料 5千円
※会員期間は、5人紹介するまでとなります。

市内の文化財散策

唐箕

唐箕は、風力を利用して穀物を選別する器具です。日本で使われ始めた時期には諸説あり、元禄時代に出現したという説や、明治時代に中国から伝わったという説があります。

唐箕は、千葉県上総地方の旧松丘村、旧亀山村方面の職人が東日本各地を回り、製作して歩いたそうです。

市内には、大正時代に作製されたものなど、古い木製の唐箕が複数あります。ハンドルを回して羽根車を回転させてみると、今でも勢いよく風を送り出します。皆さんの周りでも、木製の唐箕を現役で使用している家があるかもしれません。

種別 民具

問 教育部文化財保護課

☎(42)3515



▲唐箕を使用する様子

※紹介やお見合いなどは、別途費用がかかります。
みやぎ青年婚活サポートセンターウェブサイト
URL <https://seinenkakan.or.jp/pisa/>



問 企画部定住戦略室

☎(22)1125

第24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24回白鳥省吾賞の受賞者が決定しました。

審査結果と受賞作の全文は、市ウェブサイトに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。
審査結果 ※敬称略

一般(高校生以上)の部

【最優秀賞】

「つたつ」 齋藤 茂登子(若手県盛岡市)

【優秀賞】

「新しい礼服」 河野 俊一(大分県大分市)

「夫婦茶碗」 丹野 幸子(宮城県石巻市)

【ふるさと賞】

「雁群」 白鳥 美咲(栗原市)

小・中学生の部

【最優秀賞】

「ため息」 菅原 瞳美(栗原市/築館中学校2年)

【優秀賞】

「夏の雲軍団」 榎納 陽(京都府/京都教育大学附属京都小中学校初等部3年)

【特別賞】

「波打ち際」 齋藤 悠一郎(茨城県/茨城大学教育学部附属中学校2年)

【鳥】

「八巻 愛里(栗原市/築館小学校6年)

【交差】

水谷 友理子(東京都/フェリス学院中学校3年)

賞状・副賞の発送をもって表彰とします。

問 白鳥省吾記念館

☎(23)7967

汚泥肥料無料配布

市衛生センターでは、し尿処理後の汚泥から、水分を取り除き、肥料として市内の皆さんへ無料で配布しています。

募集

移住検討者向けセミナー協力者募集

東京都のふるさと帰郷支援センターを会場に、移住検討者向けのセミナーを開催します。

セミナー会場と市内の会場を中継で結び、栗原市の良さをオンラインで一緒に伝えてくれる人を募集します。

日時

3月25日(土)

午後1時~3時30分

※集合は午後0時30分

場所

CaFe(かひめんこ) (栗駒地区)

定員

10人

※先着順

※年齢などの制限はありません。

どなたでも参加できます。

申し込み

3月24日(金)午後5時まで、問い合わせ先に電話で申し込みください。

問 企画部定住戦略室

☎(22)1125



市長随感

栗原市長 佐藤 智

渡り鳥のように羽ばたいて

冬の厳しい寒さもいくらか和らぎ、栗原にも春の気配を感じています。この時期になると、栗原の冬の風物詩であった渡り鳥の姿が少なくなってきたことに気づかれます。

越冬のため、伊豆沼・内沼には毎年、およそ10万羽ものガンや白鳥が飛来してきて、今季もたくさん渡り鳥がやってきました。空を覆うほどの多くの渡り鳥が一斉に行動する、朝の飛び立ちと夕方の寝ぐら入りは、冬の時期だけ見ることのできる圧巻の光景で、全国各地から多くの人が、その光景を見ようと伊豆沼・内沼を訪れています。

その渡り鳥も、2月下旬から3月上旬にかけて越冬を終え、多くがシベリアなどの生まれ故郷に向けて帰っていき、季節が巡った後、



▲水辺を舞う渡り鳥



心を磨くヨガ教室

日時 4月15日(土)〜令和6年3月2日(土) 令和6年1月、2月は休み
6年3月2日(土) 午前10時〜11時30分 ※全10回
※5月以降は毎月第1土曜日開催

場所 栗駒みちのく伝創館
講師 株式会社花山サンゼット 阿部 幸子氏
対象 市内に在住する20歳以上の女性
定員 30人 ※先着順
参加費 無料
持ち物 マスク、ヨガマットやバスタオル、飲み物
申し込み 3月2日(木)から17日(金)まで、問い合わせ先に電話で申し込みください。

栗駒・鶯沢教育センター ☎(45)2225

農業委員・農地利用最適化推進委員募集

任期満了により、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

応募は、本人からの応募または、個人や団体からの推薦により受け付けます。

募集人数 24人
農業委員

農地利用最適化推進委員

任期 7月24日(土)〜令和8年7月23日 22人
応募期限 4月14日(金) ※土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで受け付けします。

推薦・応募方法 農業委員会事務局または、各総合支所の窓口に備え付けの様式に必要事項を記入の上、問い合わせ先に申し込みください。

※推薦および応募資格、報酬など詳しくは、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。

農業委員会事務局 ☎(42)1239

広報紙・ウェブサイト有料広告掲載代理店募集

市の広報紙とウェブサイト、広告掲載に関する業務を行う、広告掲載代理店を募集します。

● 広告掲載代理店の主な役割
市が売却した広告枠を広告主に売り、広告主の広告を作って市に納品します。

● 売却広告枠の掲載期間
広報紙 5月1日号〜令和6年4月1日号

ウェブサイト 5月1日〜

令和6年4月30日
● 売却方法 制限付き一般競争入札
※市内に主たる事業所を有する事業者
● 広告枠最低売却価格 173万8千円
● 入札参加申込期限 3月6日(月)午後5時15分
● 申し込み 市政情報課に備え付けの申込書、誓約書に必要書類を添えて、直接提出してください。

※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。

企画部市政情報課 ☎(22)1126

栗原市自然環境等と再生可能エネルギー発電事業との調和に関する条例改正案への意見募集

市では、再生可能エネルギー発電事業と地域の調和を図り、市民の安全安心な生活と環境の保全を目的とする条例の改正を検討しています。

条例改正案に対する、皆さんからの意見を募集します。

● 募集期間 3月13日(月)〜4月3日(月)
● 閲覧場所
環境課
各総合支所市民サービス課 ※市ウェブサイトにも掲載します。

● 応募方法 閲覧場所に備え付けの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。

※電話での受け付けはできません。
※直接提出は、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。
※郵送は、4月3日(月)必着です。
※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。

市民生活部環境課 ☎087-22293
栗原市築館薬師一丁目7番1号 ☎(22)3350
ファクス(22)0350
Eメール kankyo@kuriharacity.jp

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。
● 薬師台住宅(築館) 1戸

● 薬師住宅(築館)	1戸
□ 定住促進新山住宅(若柳)	1戸
□ 古川特定公共賃貸住宅(若柳)	6戸
□ 大鳥住宅(栗駒)	1戸
□ 八日町住宅(栗駒)	1戸
□ 五輪西住宅(高清水)	2戸
□ 五輪東住宅(高清水)※	4戸
□ 清水平館住宅(一迫)	2戸
□ 北河原住宅(一迫)	2戸
□ 清水吹付特定公共賃貸住宅(一迫)	2戸
□ 長者原東住宅(瀬峰)	1戸
□ 長者原南住宅(瀬峰)	1戸
□ 下田住宅(瀬峰)	1戸
□ 下山住宅(瀬峰)	1戸
□ 下山第2住宅(瀬峰)	1戸
□ 定住応援下藤沢住宅(瀬峰)	1戸
□ 森下住宅(鶯沢)	1戸
□ 宿川原住宅(鶯沢)	2戸
□ 柳沢改良住宅(鶯沢)	2戸
□ 宿川原特定公共賃貸住宅(鶯沢)	1戸
□ 宿川原特定公共賃貸住宅(鶯沢)	1戸
□ 宿川原特定公共賃貸単身住宅(鶯沢)	1戸
□ 萩野住宅(金成)	1戸
□ 定住促進金成住宅(金成)	4戸
□ 御駒堂住宅(志波姫)	1戸
※内3戸新築	
● 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	

寄付 ありがとうございます

一般寄付

- 東北電力ネットワーク株式会社栗原登米電力センター 株式会社ユアテック栗原営業所 様
LED防犯灯 25基、取り付け工事一式 1月16日
- 宮城県北部郵便局長会 様
マイク付き拡声器スピーカー 1台 1月23日
- 株式会社刀水書房 様
図書「金成の史跡散歩」 30冊 1月23日

総務部管財課 ☎(22)1116

人口の動き ※令和5年1月末現在、()は前月比

人口 ● 63,143人 (△156)
男：30,699人 (△76) 女：32,444人 (△80)

世帯数 ● 24,881世帯 (△33)

出生 ● 17人 死亡 ● 171人
転入 ● 59人 転出 ● 61人

市民生活部市民課 ☎(22)3211

今月の納期 3月31日(金)まで

後期高齢者医療保険料 (第9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		場所	測定値	
	50cm	1m		50cm	1m
築館小学校	0.04	0.04	一迫小学校	0.05	0.05
宮野小学校	0.05	0.05	瀬峰小学校	0.03	0.03
若柳小学校	0.08	0.08	鶯沢小学校	0.06	0.06
栗駒小学校	0.07	0.07	金成小中学校	0.03	0.03
栗駒南小学校	0.06	0.06	志波姫小学校	0.08	0.08
高清水小学校	0.05	0.05	花山小学校	0.05	0.05

※単位：マイクロシーベルト/時 (測定日：1月10日〜16日)
※上記以外は、市ウェブサイトを確認してください。

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

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

マウスピース矯正 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>

近藤歯科医院

診療時間
【月・火・金曜日】午前9:30〜13:00 午後14:30〜18:30
【水曜日】午前9:30〜13:00/午後14:30〜19:30
【土曜日】午前9:30〜13:00/午後14:30〜16:30
【休日】木曜午後・日曜・祝日

☎0228-22-4182 ☎0120-418-208

万が一に備えて、『葬儀・相続の事前相談』をされる方が増えています

葬儀の資料請求、事前見積もりで **最大4万円割引** (東館・西館・金成会館)

有わか柳葬祭 ☎32-3275

空き家、空き地買い取り致します

2024年4月1日 **土地・建物の不動産登記義務化**

無料相談 承ります

(同)空き屋不動産 ☎24-9881



国民年金付加保険料制度

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて、月額400円を納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

付加保険料を納めるためには、申し込みが必要です。申し込みをした月分から付加保険料を納めることができます。なお、国民年金基金に加入中の人は、付加保険料を納めることができません。

手続きを希望する人は、問い合わせください。
古川年金事務所
☎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

被災者の債務整理

東日本大震災や、平成27年9月以降に災害救助法が適用された自然災害で、影響を受けた個人や個人事業主は「自

然災害による被災者の債務整理に関するガイドラインにより、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることが出来ます。

詳しくは、借入先の金融機関などに問い合わせください。 ※債務の免除などは、一定の要件を満たすことや、借入先の同意が必要となります。

自動車の廃車・譲渡、転居した際は手続きを

所有する自動車を使わなくなったたり、他人に譲渡した際は、3月末までに所管の運輸支局で抹消または、名義変更の登録をしてください。

手続きをしないと、現在の名義の人に令和5年度の自動車税種別割が課税されます。

自動車所有者の転居
転居した際は、3月末までに所管の運輸支局で、車検証の住所変更をしてください。3月末までに運輸支局での手続きができない場合は、県税事務所への連絡または、宮城県ウェブサイトの電子申請により、納税通知書を住所に送付します。

転居後に手続きをしないと、納税通知書が旧住所に送付されますので、郵便局への転送届の提出をお願いします。
宮城県ウェブサイト
https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/zeimu/jushohenkou.html
宮城県北部県税事務所課税第一班
☎0229(91)0705

第61回伊豆沼・内沼クリーンキャンペーン

伊豆沼・内沼の美しい湖沼環境を保全するため、清掃活動を開催します。
日時 3月21日(火)
午前8時30分～10時30分
※雨天時は、3月25日(土)に延期

- 集合場所
□宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター前
□栗原市サンクチュアリセンターつきだて館前
□登米市伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター前
- 持ち物 作業しやすい服装、長靴、軍手、火ばさみ、雨具など
- ※申込方法については、問い合わせください。

※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。
公益財団法人宮城県伊豆沼・内沼環境保全財団
☎(33)2216
市民生活部環境課
☎(22)3350

国際文化講演会

日時 3月11日(土)
午前10時30分
場所 市民活動支援センター
内容
講演 「9・11から21年」
講師 大崎タイムス社記者 阿部 礼子氏
参加費 無料



第47回築館文化芸術祭

日時 3月18日(土)、19日(日) 午前10時～午後3時
場所 栗原文化会館
内容
□展示(18日、19日)
□舞台発表(19日)
築館文化芸術協会事務局
佐藤 ☎(22)1602

くりはら合同就職面接会2023春

市内の事業所への就職、転職を考えている人を対象に、参加費無料の合同就職面接会を開催します。

- 日時 3月15日(水)
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
- 場所 若柳ドリーム・パル
- 内容 24社の人事担当者とプレ面接形式で直接話を聞くことができます。

正式な面接ではないため、履歴書などの応募書類は不要です。話を聞き、正式に応募を希望する場合は、ハローワークで紹介を受けてから面接となります。詳しくは、問い合わせください。
☎(22)2531
ハローワーク築館

宮城いきいき学園 4月入学生募集

生きがいと健康づくりを目指し、地域社会に貢献できる人材として必要な内容を身に付けたい人を募集します。

令和5年度国家公務員採用試験

次のとおり、国家公務員採用試験を実施します。

- 総合職(院卒者試験)・大卒程度試験
- 申込期限 3月20日(月)
- 第1次試験日 4月9日(日)

宮城県社会福祉協議会いきが健康課
☎0222(225)8477
https://www.miyagi-sfk.net/

令和5年度国家公務員採用試験

令和5年度国家公務員採用試験に関するお問い合わせは、宮城県社会福祉協議会ウェブサイトを確認してください。



一般職(大卒程度試験)

申込期限 3月20日(月)
第1次試験日 6月11日(日)
一般職(高卒者試験)
申込期間 6月19日(月)～午前9時～28日(水)

第1次試験日 9月3日(日)
国税専門官(大卒程度試験)
申込期限 3月20日(月)
第1次試験日 6月4日(日)

https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html
受験資格など詳細は、ウェブサイトを確認してください。お問い合わせください。

全ての試験に関して

人事院東北事務局
☎022(22)2022
国税専門官採用試験に関して
仙台国税局人事第二課試験研修係
☎022(263)1111



相談

靈感商法トラブルに注意

「このままでは、あなたや親族が不幸になる」「悪霊がついている」などと不安をあり、高額な商品やサービスの契約をさせるトラブルについて、相談が寄せられています。心配になっても、その場ですぐ契約しないように気を付けましょう。また、契約してしまっても、不安を抱いていることに付け込まれて契約した場合、解約できる可能性があります。

困ったときや不安に感じたときは、相談してください。また、恐怖を覚えるような勧誘を受けたら、警察にも情報提供してください。

相談日時 月～金曜日 午前9時～午後4時
※祝日を除く
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は電話相談のみ受け付けます。
栗原市消費生活相談窓口(築館ふるさとセンター)
☎(22)1501
県民サービスセンター(宮城県栗原合同庁舎)
☎(23)5700

計測して健康 血压 体重 歩数
まるき内科クリニック
MARUKI Internal Medicine Clinic
TEL 0228-24-8073
診療科目: 内科・糖尿病内科
栗原市志波姫塚口十文字1-1

カルシウム温泉とフィンランド式サウナ いちはさま温泉
令和の湯
完全予約 ☎0228-24-8848
宮城県栗原市一迫一本杉 528-1

みらいん くりはら人

笑顔絶やさず一人一人に寄り添って



佐々木 美咲さん(高清水11区)

「お年寄りと笑顔で会話しているときが、楽しいと思う瞬間です」と話すのは、一迫地区の介護施設で、介護福祉士として務めている佐々木美咲さん。

小さい頃から高齢者と接するのが好きで、介護関係の仕事に就きたいと考えていた佐々木さん。高等学校卒業後、異なる業種の職に就きましたが、介護職に就きたいという思いが忘れられず、5年前から介護施設で働き始めたそうです。

施設では、利用者の生活の介助はもちろん、認知症を発症している人もいることから、不安定になりがちな精神面でのケアも行い、一人一人の表情を見ながら、丁寧に寄り添っているとのこと。所長に言われた「利用者は鏡で、自分が笑顔でいれば相手も笑顔になる」の言葉を胸に、笑顔で相手に接することを心掛けているそうです。

佐々木さんは「まずは周りから信頼される介護福祉士になり、将来的にはケアマネジャーを目指して、資格を取得したいです」と、はにかみながら目標を話してくれました。

※くりはら人の情報をお寄せください



髪質改善カラー

おすすめ

生酵素パワーで
潤いKeepカ
がすごい



やわらかく
しなやかに
まとまる

スチーパーではなく
トリートメントで
きれいになる!

カラー + カット ¥11,000~ (税込)

ディー・エヌ・エーの HIRANO

※若柳店・フレスポ築館店のみのメニューとなります。

<p>若柳店 0228-32-2241 定休日:毎週日曜日、第1・3月曜日 営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)</p>	<p>フレスポ築館店 0228-22-4325 年中無休</p>
--	--------------------------------------

※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：オレンジカフェで演奏会を楽しむ参加者

