

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】

フレイル予防で
健康寿命を延ばそう！



【特集】
フレイル予防で
健康寿命を延ばそう!

みらいん くりはら人

鳥獣被害を少しでも減らしたい



七条 真人さん(栗駒若木)

「自分の活動が、地域の人の手助けになればうれしいです」と話すのは、栗駒地区で有害鳥獣駆除隊として活動している七条真人さん。

東日本大震災後、荒れ地が増えたことでイノシシによる農産物への被害が拡大していることを知り、その被害を抑える手助けがしたいと考えた七条さん。7年前に仙台市で狩猟免許を取得し、猟友会で活動していました。

都市部での生活が長かった七条さんは、以前から里山の古民家暮らしに憧れがあり、2年前、家族と一緒に栗原へ移住してきました。仙台に引き続き、栗原でも猟友会に所属し、今年の春、有害鳥獣駆除隊に任命されました。

イノシシは鼻がよく、設置するくくり罠に人のおいが残っていると気づかれると話す七条さん。罠に直接手で触れないようにするなど、細心の注意を払いながら活動を行っているそうです。

「市内の有害鳥獣による農作物への被害を、少しでも減らせるように頑張りたいです」と今後の意気込みを語ってくれました。

※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力が
すごい
カラー+カット
¥11,000~(税込)



やわらかく
しなやかにまとまる
ストパーではなく
トリートメントで
きれいになれる!

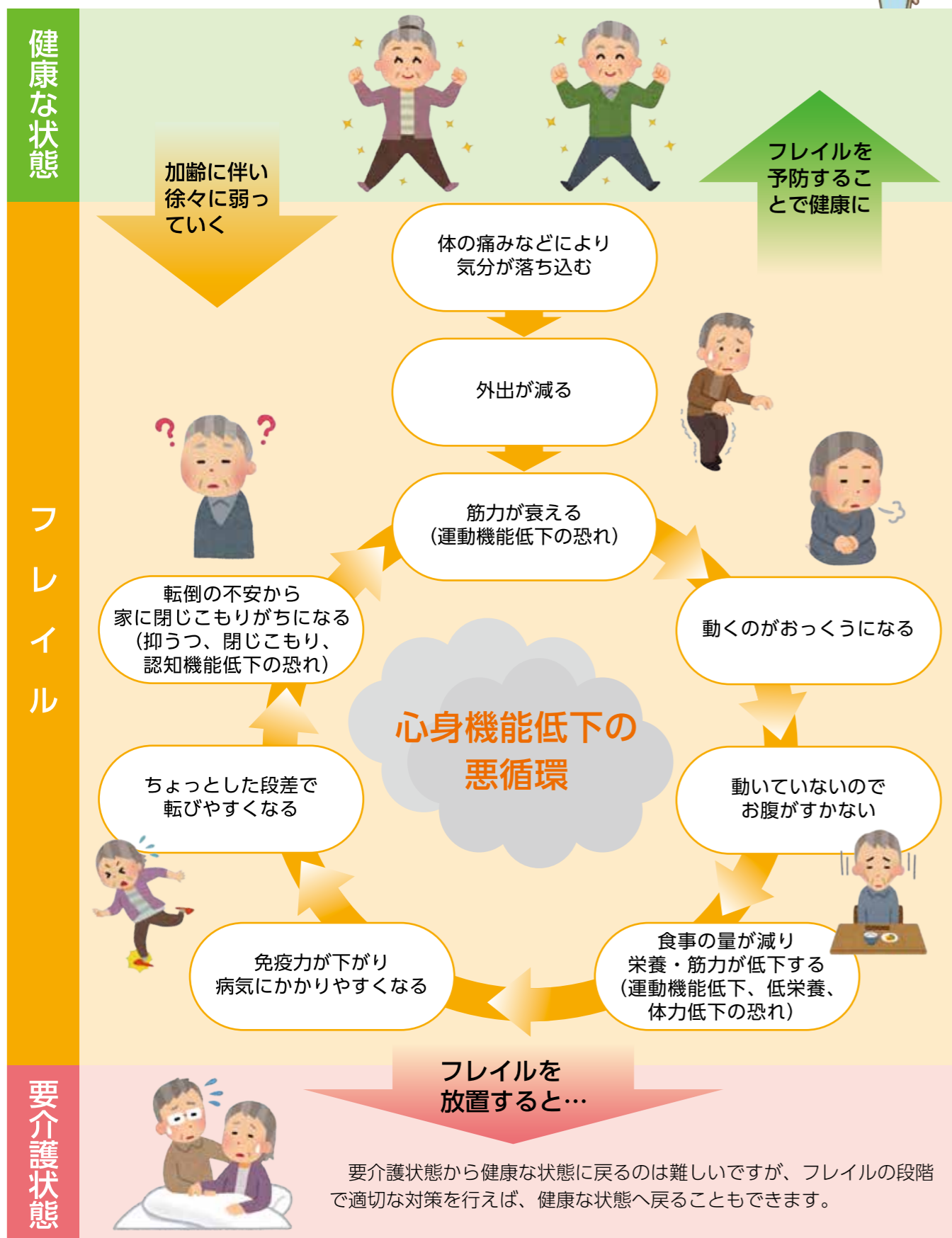
HIRANO
若柳店 0228-32-2241
定休日:毎週日曜日、第1・3日曜日
営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)
プレスボ楽館店 0228-22-4325
年中無休

※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：楽しみながらフレイル予防

フレイルの進行イメージ

フレイルは、身体・精神・心理、社会性の三つの要因が互いに影響し合っています。一つの要因がきっかけで、連鎖的に悪影響を及ぼすことにつながります。次の例に当てはまることのある人は、対策が必要です。



※この図は、あくまでも一例であり、フレイルになるきっかけは人それぞれです。



健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)を延ばすためには、心身の機能が低下してくる「フレイル」の状態に陥らないよう、予防することが大切です。今回は、フレイルとは何か、そして、フレイルを予防するために必要な取り組みについて紹介します。

【特集】フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

フレイルの対策と現状
厚生労働省は、誰もがより長く元気に活躍できる社会を実現するため、国民の健康寿命を2040年までに男女と

身体的フレイル	運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりする状態
精神・心理的フレイル	定年退職やパートナーを失ったことがきっかけで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態
社会性フレイル	加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態

フレイルとは
健康な状態と要介護状態の中間の段階をフレイルといい、3種類に分類されます。フレイルを放置すると、心身がどんどん弱っていき、やがて食事や着替え、排せつなど、日常生活で常に介護が必要になる要介護状態となってしまいます。

もに75歳以上とすることを指す「健康寿命延伸プラン」を令和元年に策定しました。プランでは、中心的な取り組みの一つにフレイル対策が挙げられています。

フレイル対策の一環として、厚生労働省が推進しているのが「通いの場」を作り、参加することです。具体的には、趣味活動や各種体操、栄養相談、口腔機能に関する教室などです。地域住民が気軽に集まって地域の活動内容を企画することで、交流を通じた生きがいづくりや仲間づくりのきっかけになります。

通いの場への参加は、人と交流する機会の増加や、自宅から通いの場まで歩いて行くことで、日々の運動につながると期待されています。

令和4年度における市内の65歳以上の高齢者2万6278人のうち、要介護認定者は4105人と、約6人に1人が要介護状態にあります。宮城県全体では、高齢者における要介護認定者数の割合が約8人に1人であることから、県全体よりも高い状況です。今後とも高齢化率の上昇が予想されている栗原市において、フレイル予防は大切な取り組みとなっています。



金成小堤地区 くりはら元気アップ体操
代表 二階堂 亮子 さん

金成小堤地区で行われている、くりはら元気アップ体操の代表を務める二階堂さんに話を伺いました。

地域の大切な場

小堤地区では、地域住民の健康増進を目的に、行政区長の呼びかけで平成29年からくりはら元気アップ体操を始めました。コロナ禍で集まることのできない時期もありましたが、現在は毎週土曜日に集会所で体操をしています。

体操の参加者からは「腕が上がるようになった」、「膝が曲がるようになった」という声が聞かれます。

くりはら元気アップ体操以外にも、食べる力を鍛える口腔体操も取り入れ、みんな

フレイル予防に取り組んでいます。

また、体操をきっかけに週1回は、みんなで顔を合わせるので、くりはら元気アップ体操は、地域の交流の場にもなっています。

運動は、一人で黙々と体を動かすよりも、みんなで和気あいあいと行う方が、楽しみながら続けられますし、体にも心にも良いと思います。

意識の変化

くりはら元気アップ体操に参加することで、地域のみんなの健康意識が変わってきていると感じています。

私自身も、栄養バランスを考えて食事を作ったり、すきま時間を使って口腔体操をし



たり、ポールウォーキングをして足を鍛えたりと、健康維持のためにさまざまなことに取り組んでいます。

小堤地区では、年に一度、健康運動指導士の信田さんに指導していただき、体力測定も実施しています。結果は専用の手帳に記録しているので、身体の状態の変化を知ることができます。また、前回と比較して結果が良くなっていると、うれしくて、さらに体操やフレイル対策を頑張ろうという気持ちになります。

これからも、運動と交流の場であるくりはら元気アップ体操の活動を継続していき、地域のみならずいつまでも健康に過ごしていけたらと思っています。



健康運動指導士
信田 淳一 さん

市では、地域の皆さんが身近な場所でフレイル予防に主体的に取り組む「くりはら元気アップ体操」を、市内各地区で実施しています。体操の指導を行っている健康運動指導士の信田さんに、話を伺いました。

無理をしないことの五つです。特に、間違った姿勢で行うと、体を痛める原因となるため、注意が必要です。

くりはら元気アップ体操は、地域の皆さんで集まって1回自宅まで1回、週に2回は行っていただきたいです。

くりはら元気アップ体操とは

くりはら元気アップ体操は、椅子を使って手足を動かし、筋力アップを目指す体操です。このような運動を、レジスタンス運動といいます。

レジスタンス運動を行う上で大切なことは、正しい姿勢で行うこと、体の部位を意識して行うこと、呼吸を止めないこと、ゆっくり行うこと、

栄養摂取と社会参加も大切に

フレイル予防は、運動だけではありません。十分な栄養摂取や、心の健康のための社会参加も大切です。

例えば、筋肉を作るためには、運動に加えてたんぱく質の摂取が不可欠です。適度な運動と、必要な栄養が組み合わせられることで筋肉は作られます。体操を行う皆さんには、

継続は力なり

たんぱく質も含めた栄養バランスの良い食事を取るよう、声掛けをしています。

また、くりはら元気アップ体操は、社会参加の側面も担っています。市内どの地区も、仲間との交流を楽しみながら運動に取り組んでいる様子が見られます。

レジスタンス運動は、ゲーム性のあるスポーツとは違い、地味な運動のため、続かない人もいるかと思えます。しかし、一度運動をさぼってしまうと、筋肉はすぐに衰えてしまいます。

レジスタンス運動を継続してもらえよう、くりはら元気アップ体操では、一方的に指導するのではなく、皆さんから体の悩みや疑問を聞いてそれに対応したトレーニング方法も教えています。体の気になる箇所を改善するため、皆さん真剣に取り組んでいるようです。

そして、運動の継続には、一緒に取り組む仲間が存在も大切です。ぜひ皆さんも、くりはら元気アップ体操に参加し、フレイル予防に取り組んでみてください。

くりはら元気アップ体操の一例を紹介!

- 1 椅子に座り、肩幅まで足を開く。腕を交差させて手を肩に置く。
- 2 4秒かけてゆっくりと立ち上がる。膝は、内側に閉じたり、外側に開いたりせず、前を向くように心掛ける。
- 3 まっすぐ立ち上がった後、今度は4秒かけてゆっくりと座る。①から③を10回行う。なお、②・③の動作が難しい人は、椅子の背もたれにつかまって行う。

フレイル予防活動実施団体募集

くりはら元気アップ体操
筋力をつけるため、椅子を使ってゆっくりと手足を動かす、30分程度の体操です。

百歳までごっくん体操
食べる力や飲み込む力をつけるため、椅子に座って口の周りや舌を動かす体操です。

共通事項

●事業内容 65歳以上の人を5人以上含み、週1回・6カ月以上集まって、自主的に活動を行うことができる団体に、体操の内容を収録したDVDを配布します。

また、希望に応じて、健康運動指導士などによる体力測定や運動の指導も実施します。

●申し込み 介護福祉課、各保健推進室、各地域包括支援センター窓口で配布している申請書に必要事項を記入の上、申し込みください。なお、地域の介護施設と共同での取り組みも可能です。詳しくは、問い合わせください。

※申請書は、市ウェブサイトで取得できます。

市民生活部介護福祉課
☎(22)13350

フレイルを予防していつまでも健康に

年齢を重ねるにつれ、体や心の状態は変化し、行動にも影響を与えます。加齢により疲れやすくなった、外出がおっくうになった、食事が楽しくないのでないと感じている人もいます。

フレイル状態に陥るきっかけが身近にたくさんあるように、予防するきっかけもたくさんあります。

栄養バランスのよい食事を心掛ける、近所への買い物は歩いて行く、地域行事やボランティア活動に参加して交流を増やすなど、栄養、運動、社会参加の三つの側面から普段の生活を見つめ直し、改善していくことがフレイル予防になります。

また、フレイル予防の取り組みは、早いうちから取り掛かれば、その分、健康で元気に生活できる期間が長くなりますが、一人ではなかなか続きません。仲間と楽しみながら一緒に取り組むことが、長続きの秘訣です。

皆さんも、家族や地域の人たちと声を掛け合い、今すぐできることからフレイル予防を始めませんか。



神秘的な面に魅了されて

8月24日(木)から27日(日)まで、栗原文化会館を会場に「第16回夢玄面友会能面展」が開催されました。

今年で16回目の開催となったこの能面展には、夢玄面友会師範菅原夢玄さん(一迫中町)の作品の他、菅原さんが主宰する能面教室の会員10人が制作した作品51点が展示されました。

会場には、能面が大好きだという子どもたちが訪れ、うれしそうな様子で何度も作品を見て回っていました。



長寿100歳おめでとうございます

8月20日(日)に菅原鉄男さん(一迫荒町)、8月24日(木)に高橋恵子さん(築館八幡町)が、100歳を迎えられました。

若い頃から100歳まで生きると家族に話していた菅原さんは、けがや病気を乗り越え、長年の目標を達成し、元気に過ごしています。

また、家業の農家を手伝いながら、5人の子育てをしてきた高橋さんは、若い頃から縫い物や編み物が好きで、洋服などを作って過ごしていたそうです。



心に響く重厚なハーモニー

9月3日(日)、若柳ドリーム・パルを会場に「パナーシュ・クワイア30周年記念演奏会」が開催されました。

結成30周年となった演奏会では、60代から80代のメンバー15人による合唱の他、新進気鋭のシンガーソングライター泉忠伸さんをゲストに迎え、共演しました。

男声合唱ならではの重厚なハーモニーに彩られた「赤とんぼ」や「青い山脈」などの曲が披露されると、観客は響き渡る歌声に聞き入っていました。



平和への誓い新たに

9月2日(土)、栗原文化会館で「栗原市戦没者追悼式」を挙行し、戦没者の遺族や関係者など約250人が参列しました。

黙祷の後、佐藤哲市長が「悲惨な戦争の教訓を風化させることなく、将来を担う次の世代に、戦争の悲惨さ、命の尊さ、平和の大切さを継承していくことが、私たちの使命である」と式辞を述べ、平和への誓いを新たにしました。

また、参列者全員で献花を行い、戦没者のご冥福と恒久平和を祈りました。



夏を彩った祭りが完結

8月14日(月)に「2023せみね夏祭り」、「第28回一迫夏まつり灯ろう流し大会」、「うぐいすの里夏まつり」、「第34回水車まつり」、「はなやま夏まつり」、16日(水)に「若柳夏まつり花火大会」、26日(土)に「2023栗原市民まつり」が開催されました。

市内各地では、この他にも賑わいあふれるさまざまな祭りが開催され、訪れた人たちの思い出を鮮やかに彩っていました。



- ①夜空に咲く大輪「若柳夏まつり花火大会」
- ②道の駅 踏田里はなやまで開催された「はなやま夏まつり」
- ③「2023せみね夏祭り」の盆踊り
- ④長崎川を柔らかな光が照らす「第28回一迫夏まつり灯ろう流し大会」
- ⑤「うぐいすの里夏まつり」で披露されたすずめ踊り
- ⑥「第34回水車まつり」で大盛況だった魚つかみコーナー
- ⑦陸上自衛隊東北方面音楽隊による特別演奏
- ⑧青空の下、多くの人でにぎわった「2023栗原市民まつり」



第61回全国防具付空手道選手権大会に出場

10月1日(日)、東京都の東京武道館を会場に「第61回全国防具付空手道選手権大会」が開催されます。市内からは、8人の選手が出場します。

組手
(一般の部男子)



菅原 理史 さん
(高清水8区)

組手
(一般の部男子)



佐々木 璃音 さん
(高清水1区)

組手
(中学生の部男子)



栗原南中学校
3年 黒澤 洵太 さん
(高清水10区)

組手
(中学生の部女子)



栗原南中学校
2年 佐々木 美聡 さん
(高清水9区)

組手
(小学5年生の部男子)



高清水小学校
5年 芳賀 陸 さん
(高清水10区)

組手
(小学3年生の部男子)



高清水小学校
3年 黒澤 涼太 さん
(高清水10区)

組手・形
(小学3年生の部女子)



宮野小学校
3年 藤原 麗 さん
(築館本木)

組手
(小学3年生の部女子)



宮野小学校
3年 藤原 蓮 さん
(築館本木)

第35回全国健康福祉祭えひめ大会に出場

10月28日(土)から31日(火)にかけて、愛媛県内の競技場などで「第35回全国健康福祉祭えひめ大会(ねんりんピック愛媛のえひめ2023)」が開催されます。

市内からは、宮城県の前選を勝ち抜いた9人の選手が出場します。

卓球



瀬川 健一 さん
(築館下町)

卓球



大場 一行 さん
(築館八沢)

卓球



鈴木 雅彦 さん
(築館宮野上町)

ゲートボール



佐藤 忠市 さん
(瀬峰中藤沢)



サッカー



佐藤 和弘 さん
(築館西町)

サッカー



三橋 秀悦 さん
(築館佐野)

サッカー



大澤 康夫 さん
(築館駅前)

ダンススポーツ



久我 孝正 さん
(志波姫南)

ダンススポーツ



久我 みき子 さん
(志波姫南)



(左から)大場さん、氏家さん

自己ベストを尽くして

10月7日(土)と8日(日)、東京都の国立競技場で開催される「U16都道府県代表リレー大会」U16女子4×100メートルリレーに、築館中学校3年大場諒音さん(築館西町)が出場します。

また、10月20日(金)から22日(日)まで、愛媛県総合運動公園陸上競技場で開催される「第54回U16陸上競技大会」U16男子ジャベリックスローに、築館中学校2年氏家颯さん(一迫一本松)が出場します。二人は、自己ベストを尽くして勝利をつかむと、熱い決意を燃やしています。



輝く日本一くりはら大賞を贈呈

9月4日(月)、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「日本一くりはら大賞」を、高橋栄一さん(若柳川原)に贈呈しました。

高橋さんは、7月7日(金)に東京都中央卸売市場食肉市場で開催された「第25回全農肉牛枝肉共励会」において、最高位である名誉賞を受賞しました。

贈呈式では、受賞の喜びや秋に開催される共励会に向けた意気込みを述べられました。



(左から)佐藤さん、鈴木さん

台湾を舞台に全カプレー

10月23日(月)から29日(日)にかけて、台湾の嘉義市KANO球場で開催される「嘉義市112年諸羅山盃アジア青少年軟式野球大会」に、栗原南中学校3年の佐藤柁大さん(瀬峰下田)と、金成小中学校9年の鈴木太凱さん(金成南2)が出場します。

佐藤さんは「野球ができることに感謝し、精いっぱい頑張ります」と、鈴木さんは「小学校からの野球経験を生かし、全力でプレーしたいです」と、それぞれ意気込みを述べられました。



(左から)菊池さん、佐々木さん

鹿児島で闘志を燃やす

10月14日(土)から16日(月)に、鹿児島県の西原商会アリーナで開催される「燃ゆる感動かごしま国体」に、古川工業高等学校2年の菊池悠菜さん(一迫清水二)と、仙台育英学園高等学校3年の佐々木龍飛さん(若柳片町1)が出場します。

菊池さんは「東北地区の代表として、上位を目指して全力で戦ってきます」と、佐々木さんは「高校生活最後の大会なので、これまで応援していただいた一人一人に感謝の想いを込めて戦ってきます」と、大会への意気込みを述べられました。



いっしょにやっぺし! Group 74

志波姫ゲートボール協会

私たちは、昭和60年4月に結成した団体です。会員は60代から90代までの男女43人で、普段は7チームに分かれてそれぞれ練習に励んでいます。

年に8回、大会を開いている他、市内各地区や市外の大会にも出場して、練習の成果を発揮しています。また、冬季は公民館などを借りて室内で練習するなど、年間を通してゲートボールを楽しんでいます。

ゲートボールは、たった1球で戦局が一気に変わる奥深いスポーツです。体だけでなく頭も使うので、どちらの運動にもなります。また、お茶飲み話をしながら、みんなで交流を深めることができます。初心者も大歓迎です。ぜひ、私たちと一緒にゲートボールを楽しんでみませんか。

☎ 志波姫ゲートボール協会 三浦
☎(25)3869



※市内で活動する団体の情報をお寄せください



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)

図書館



市ウェブサイト

図書館



フェイスブック

お知らせ

●第19回図書館まつり

「雑誌のリサイクルフェア」の他、楽しいイベントで皆さんの来館をお待ちしています。

読書の秋は、ぜひ図書館へお越しください。

日時 10月21日(土)
午前9時～午後5時

場所 市立図書館

内容 雑誌のリサイクルフェア、ボンネットバスの運行、人形劇など

※詳細は、市立図書館、各総合支所のポスターやチラシ、市ウェブサイトで確認してください。

情報交換プラザ展示

「葵心書道教室 童謡の書展覧会」

期間 10月3日(火)～29日(日)

※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。

今月のおすすめ本



コンビニオーナーぎりぎり日記

仁科 充乃 著 三五館シンシヤ

近隣にコンビニが増え、店舗乱立で売り上げは激減。従業員も奪い合いとなり、時給を上げてもらえない。オーナー夫婦は休みなしで…。約30年にわたり毎日店舗に立ち続ける現役オーナーが、コンビニ経営の光と影を告白する。



うかぶかな? しずむかな?

川村 康文 文、遠藤 宏 写真 岩崎書店

水の中にボールを入れたり、ミニカーを入れたり、野菜を入れたり…。どれがうかぶ? どれがしずむ? どんどん実験してみよう。目に見えない浮力を子どもに伝える科学絵本。

※ブックる号、おはなし会の日程は、市内の情報カレンダーをご覧ください。

夏休みの成果を発表

8月30日(水)と31日(木)の2日間、宮野小学校の体育館で「夏休み作品展」が開催されました。

夏休み期間中、宮野小学校の児童たちが制作した木工作品やビーズアートの他、習字、自由研究の成果などが展示され、会場には児童の個性と夏休みの思い出あふれる作品が数多く並びました。

苔テラリウムを制作した児童は「細かい作業が多くて大変だったけれど頑張った」と話し、保護者からは「どの作品もアイデアが豊かですすごい」という声が聞かれました。



暑さに負けず地域をきれいに

8月19日(土)、一迫清水二行政区で、子どもたちによる廃品回収が行われました。

子ども会の夏休み行事の一環として行われたこの活動には、親子13人と自治会メンバー9人の合わせて22人が参加。各家庭で不要になった缶類やビン類などを回収し、集会所で分別作業をしました。

参加した菅原峻介さん(一迫清水二)は「天気が良くて、とても暑かったけれど、みんなで協力しながら作業することができて楽しかったです」と、笑顔で話していました。



減塩料理で健康元気

9月8日(金)、金成やすらぎセンターを会場に、食生活改善推進員金成分会の学習会が開催され、10人が参加しました。

「健康づくりと減塩について」をテーマに、講話と調理実習の2部構成で行われました。講話では、塩分が体に及ぼす影響や、減塩のコツについて学び、高血圧予防や減塩のために地域でどんな活動ができ



そうか話し合いました。調理実習では、尚絅学院大学の学生も参加して減塩料理を作り、その味を確かめていました。

まちの話題 ZOOM UP!

各地区の催しを、毎月5地区ずつ紹介します。取材を希望する場合は、催しを開催する2カ月前までに、市政情報課(☎22-1126)へ連絡してください。

思い出のカプセルを開封

8月12日(土)、20年前に旧大岡小学校・大岡幼稚園の児童や園児、教職員によって埋められたタイムカプセルの開封式が、若柳公民館で行われました。タイムカプセルは、当時校長を務めていた千田幸助さん(栗駒渡丸)の発案で埋められたもので、式には、約100人が集まりました。

カプセルの中には、20年後の未来の自分や家族に宛てた手紙や写真などがぎっしり入っていました。集まった人たちは久々の再会を喜び、思い出話に花を咲かせていました。



糖尿病を防ぐために

9月8日(金)、鶯沢多目的研修センターを会場に健康教室が開催され、鶯沢袋行政区の住民22人が参加しました。

栗駒・鶯沢保健推進室の管理栄養士による糖尿病予防の講話と、健康づくり運動推進サポーターによる健康体操が行われ、主食、主菜、副菜のバランスが良い食事と運動習慣の改善が、糖尿病予防につな



がるという説明がありました。参加者はメモを取りながら話を聞いたり、食品にまつわるクイズに答えたりしていました。

ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

8月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、17人中16人でした。



健診結果を基に糖尿病を 予防・改善しよう!



糖尿病は、血液中の余分なブドウ糖が全身の血管や神経を傷付ける病気です。

糖尿病の合併症

糖尿病は、治療をしなければどんどん進行し、命に関わる合併症の発症につながってしまいます。神経障害、失明、人工透析が必要となる腎症は、糖尿病の三大合併症で、早いうちから治療に取り組むことが大切です。

また、治療を行っていても、どこか食いや偏った食べ方の食事制限などで食後の血糖値の急上昇と急降下を起こす「血糖値スパイク」状態に注意が必要です。

健診結果を確認してみよう

栗原市では、糖尿病の状態や検査前1～2カ月の血糖の平均値を表すHbA1cが基準値以上でも治療をしていないと答えた人が、約230人いました。皆さんも、今年の健診結果を

確認してみましょ。HbA1cの数値が6.5以上の人は病院の受診、5.6以上6.4以下の人は、生活習慣の改善が必要です。

予防・治療は生活習慣改善から

正しく病気の予防やコントロールをしていくためにも、食事や運動などの生活習慣を見直すことから始めてみましょう。市では、個別の相談も対応しています。お近くの保健推進室へ気軽に相談してください。

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
10/1 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
8 (日)	佐藤外科医院 [薬館] ☎(22)2661	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	東町調剤薬局 [薬館] ☎(21)0012 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
9 (月) スポーツの日	達内科 [薬館] ☎(22)2655	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	庵原歯科医院 [若柳] ☎(32)2588 ヨネキ薬局 薬館店 [薬館] ☎(21)1225 一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
15 (日)	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614 マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
22 (日)	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530 ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
29 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013

市内の情報 カレンダー

2023年
10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 13:00～16:30

掲載の情報以外は、市ウェブサイトをご覧ください。

 栗原市ウェブサイト

開催日	イベント名	時間	場所	申込期限	問合せ先
1日(日)	 つきだて朝市	6:00～8:30 15日も開催	市役所前		(24)8048
	 白鳥省吾没後50年特別展 「白鳥省吾心の師 土井晩翠展」	9:00～16:30 令和6年2月29日まで	白鳥省吾記念館		(23)7967
	 ジオガイドによる30分でわかる! 坑道ガイドウォーク	10:00～15:00 毎週日曜日	細倉マインパーク		(24)8836
	 金田森フェスティバル	10:30～15:00	細倉マインパーク		(45)2191
2日(月)					
3日(火)					
4日(水)	 花山				
5日(木)	 銅板レリーフ・絵画4人展 <small>高清水・瀬峰・志波姫</small>	9:30～16:00 9日まで (最終日は15:00まで)	栗原文化会館		070 (2017)3575
6日(金)	 行政書士無料相談会	10:00～15:00	市民活動支援センター		(52)2344
7日(土)	 集い オレンジカフェ ひよっこ	10:00～12:00	オレンジカフェ ひよっこ[金成]		(44)2046
8日(日)	  イベント くりこま高原焼肉まつり	9:00～14:00	市営深山牧場		(47)2648
	 くりでん乗車会	10:00～15:30	くりはら田園鉄道公園		(24)7961
	 若柳ウインド・オーケストラ 第16回定期演奏会	13:30～	若柳ドリーム・パル		090 (1068)1923
9日(月)	  栗駒山麓ジオパークビジターセンター デイキャンプイベント	10:00～15:30	栗駒山麓ジオパーク ビジターセンター		(24)8836
10日(火)					
11日(水)	 鶯沢公				
12日(木)	 若柳				
13日(金)					
14日(土)	  セミナー 白鳥省吾記念館名誉館長文学講座	10:00～11:00	市立図書館		(23)7967
	 第14回栗原市復興ふるさと植樹	10:30～12:00	行者滝付近(栗駒)		090 (3366)4750
15日(日)	 レールバイク乗車会	10:00～15:30	くりはら田園鉄道公園		(24)7961
16日(月)					
17日(火)	 オレンジカフェ 語りすと	10:00～12:00	カフェ カタリスト[築館]		cafe.catalyst.customer@gmail.com

※オレンジカフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも集える場です。

各種相談	場所	開催日	時間	申込期限	問合せ先
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	10日(火)、24日(火)	9:30～11:30	前日	(22)2117
栗原市メンタルヘルス相談	市役所	10日(火)	13:30～16:30	3日(火)	各保健推進室
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	11日(水)	13:00～16:20	6日(金)	(22)2118
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	5日(木)	13:30～16:40	3日(火)	(22)2118
傾聴サロン秋桜	市民活動支援センター	11日(水)、28日(土)	9:30～11:30		(22)0370
心の病を持つ方の家族会	市民活動支援センター	14日(土)	10:00～正午		(45)4630
すくすく育児相談	築館保健センター	27日(金)	9:30～11:30		各保健推進室
のびのび子育て相談	市役所	27日(金)	10:00～16:00	20日(金)	各保健推進室
人権相談	築館総合支所	10日(火)、24日(火)	10:00～15:00		0229(22)0510
	金成総合支所	19日(木)			
くらし・しごとのお悩み相談	金成総合支所	17日(火)	13:30～15:30		(22)7631

 移動図書館車 「ブッくる号」 ☎(21)1403 ※悪天候中止	若柳公民館	14:20～14:50	高清水総合支所	14:50～15:20
	瀬峰公民館	14:00～14:30	鶯沢小学校	13:35～14:25
	鶯沢公民館	14:35～14:55	志波姫小学校前駐車場	16:00～16:30
	花山小学校	10:15～10:45		

 おはなし会 ☎(21)1403	市立図書館	10:30～10:50 14:30～15:00
	若柳公民館	10:00～11:00
	栗駒図書室	10:00～10:30

開催日	イベント名	時間	場所	申込期限	問合せ先
18日(水)	 花山				
19日(木)	 高清水・瀬峰・志波姫				
20日(金)	 オレンジカフェ つづらふじ	10:00～12:00	一迫保呂羽会館		090 (8788)3059
21日(土)	 若柳互市	8:30～16:00 22日も開催	若柳ドリーム・パル駐車場		090 (3123)7971
	 オレンジカフェ マロンかふえ	10:00～12:00	リハカフェ ALAISE[若柳]		(24)9707
	 オレンジカフェ こっから	10:00～12:00	和だんす[鶯沢]		(24)8512
22日(日)	 くりこま高原感謝祭・栗原まるっとまんまるシェ	10:30～13:30	くりこま高原駅		(22)1151
	 くりこま春夏秋冬の市	9:00～15:00	山の駅くりこま東側駐車場		(45)2191
	 くりでん・レールバイクW乗車会	10:00～15:00	くりはら田園鉄道公園		(24)7961
23日(月)					
24日(火)	 オレンジカフェ どんぐり	10:00～12:00	湖畔のみせ 旬彩[花山]		090 (2991)3251
	 オレンジカフェ アクア	13:30～15:30	高清水保健福祉センター(ほっと館)		(24)7820
25日(水)	 鶯沢小・公				
26日(木)	 若柳				
27日(金)	 若柳太極拳同好会 30周年記念大会	9:30～12:20	若柳総合体育館		(33)2634
28日(土)	 全国若フェスティバルin栗原2023	9:00～15:00	栗駒山麓ジオパーク ビジターセンター		(22)2133
	 「東北文化の日」 白鳥省吾記念館無料観覧日	9:00～16:30 29日も開催	白鳥省吾記念館		(23)7967
	 第50回栗駒芸術文化祭	10:00～17:00 29日も開催(15:00まで)	みちのく伝創館		090 (7567)0598
29日(日)	 セミナー 第4回ジオパーク講座	9:00～13:00	世界谷地原生花園		(24)8836
	 高清水互市	9:00～16:00 30日も開催	旧高清水中学校前通り		090 (3123)7971
	 いちはさま秋の大収穫祭 -ハロウィンマルシェ-	10:00～15:00	一迫総合支所駐車場		(52)2114
	 第16回セミネ飛行場まつり	10:00～15:00	栗原瀬峰飛行場		(24)7123
30日(月)					
31日(火)					

その他のセミナー	場所	開催日	時間	申込期限	問合せ先
トレーニングルーム利用講習会	若柳総合体育館	11日(水)	14:00～15:00	当日正午	(32)3313
		11日(水)、25日(水)	19:00～20:00		
	栗駒総合体育館	毎週木曜日	19:30～20:30	当日正午	(45)5885
		毎週日曜日	13:00～14:00	前日	
やさしいヨガ体験会	栗駒総合体育館	21日(土)	11:15～12:00	前日	(45)5885
太極拳初心者教室	栗駒総合体育館	21日(土)	14:30～15:15	前日	(45)5885
健康運動教室 「肩こり・腰痛予防! ストレッチですっきり!」	若柳総合体育館	18日(水)	10:00～11:30		(32)2126
	高清水保健福祉センター	26日(木)	10:00～11:30		(58)2119

お詫びと訂正 広報9月1日号の記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
 ●14ページ 市内の情報カレンダー 正 第16回くりはら万葉祭 誤 第15回くりはら万葉祭

私たちの学校 じまん

栗駒小学校



地域に根差した防災教育

栗駒小学校では、地域の豊かな自然環境を生かした教育活動に取り組んでいます。

本校は平成27年度と28年度の2年間、宮城県教育委員会の指定を受け、みやぎ防災教育推進協力校となったことがあり、防災教育の充実に努めています。年間を通して設定している防災タイムの時間だけではなく、栗駒山麓ジオパークビジターセンターでの体験活動、平成20年岩手・宮城内陸地震の地滑り跡や栗駒ダムの見学など、地域素材を扱った教育(総合的な学習の時間におけるジオパーク学習)と関連付けて、災害に対する意識向上を進めています。

今後も地域に根差した防災教育を推進しながら、命を大切に育てていきます。

おらほの食育

採れたてピーマンを給食に!

若柳認定こども園 保育士 小野寺 知香



若柳認定こども園の給食には、野菜をたくさん使ったメニューが出てきます。2歳児クラスでは、給食を食べながら「ニンジンあった」、「ブロッコリーおいしいね」と野菜に興味を持ち、名前を覚えながら食べています。

また、今年の2歳児クラスは、ピーマンの栽培に挑戦しました。収穫したピーマンは厨房で調理してもらい、子どもたちは目の前で調理される様子に興味津々。完成したピーマンの肉みそ炒めを喜んで食べていました。給食を完食し、調理員さんたちに「ありがとう」と伝えていました。

今後も給食や栽培活動を通してさまざまな野菜に触れ、食べたいという意欲と作ってくれる人への感謝を大切にしながら、食育活動や環境作りをしていきます。

つくってみらいん たべてみらいん



豚肉とカラフル野菜の蒸し焼き

※1人当たりの栄養価：370kcal、たんぱく質25.0g、塩分1.9g

材料(2人分)

- 豚ロース肉(とんかつ用) 2枚
- A { 塩 小さじ1/2
- 黒コショウ 少々
- 小麦粉 大さじ1
- カボチャ 200g
- パプリカ(赤) 1/2個
- ブロッコリー 120g
- ニンニク 2かけ
- オリーブ油 小さじ2
- B { 塩 少々
- 黒コショウ 少々
- 白ワイン(または酒) 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は、麺棒などでたたいて1.5倍の大きさに伸ばし、筋を5~6カ所切る。手で押し戻して元の大きさに整え、食べやすい大きさに切る。Aをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② カボチャは、皮の硬い部分と種とワタを取り除き、1.5センチメートルの厚さ、4~5センチメートルの長さで切る。ニンニクは、縦半分に切り、芯を取る。
- ③ パプリカは縦半分に切ってから、縦に1.5センチメートル幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、①と②を入れて両面を焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ④に③を加え、Bをふる。白ワインを加えて蓋をし、弱火で4~5分間蒸し焼きにする。

ポイント

・豚肉の代わりに鶏肉や生鮭を使って作っても良いです。

献立作成者 食生活改善推進員 栗駒分会 後藤 良恵

子育ての輪

Smiling ~つながる~

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、どの支援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 午前9時~午後5時
- 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

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。



今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 定 定員 雨 雨天中止、延期日

- 親子で音楽遊びをしよう 築館 18日(水) 午前10時30分 定10組
- りんご狩り 若柳 12日(木) 午前10時30分 雨13日(金) 高清水 17日(火) 午前10時 申5日(木) 雨25日(水) 瀬峰 17日(火) 午前10時 申5日(木) 雨25日(水)
- 体を動かして遊ぼう 栗駒 10日(火)~12日(木) 午前10時30分
- 秋を探しに散歩へ行こう 一迫 4日(水) 午前10時45分 雨中止
- さつまいも掘り 鶯沢 12日(木) 午前10時30分 雨13日(金) 金成 19日(木) 午前10時30分 申12日(木)
- つくってみよう 志波姫 19日(木) 午前10時30分 申12日(木)



リトミック遊び

若柳子育て支援センターでは、10月25日(水)に子育て支援サークルおひさまスマイルの村上典子さんを招き、リトミック遊びを行います。音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか。

思い出の



水遊びをしよう

花山子育て支援センター

8月17日(木)に「水遊びをしよう」を開催しました。当日は気温が高く、水遊びが気持ちいい日和になりました。

子どもたちは、じょうろや水鉄砲を使って水を掛けあったり、プールに浮かべたおもちゃで遊んだりしました。

また、カメの形をしたスプリングラから出てくる水を全身で浴び、歓声をあげながら、水の感触を楽しんでいました。



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

各支援センターでは、施設内の消毒や手洗いなどの、感染防止対策を徹底しています。

家庭でも感染防止対策をしっかり行い、みんな元気な、支援センターへ遊びに来てください。





お知らせ

栗原市病院事業職員採用試験(医療技術職)

- 試験日・申込期限
 - 試験日 12月2日(土)
 - 申込期限 11月17日(金)
- 試験会場 栗原中央病院
- 試験の方法 作文、面接
- 職種、採用人数
 - 薬剤師 若干名
 - 作業療法士 若干名
 - 言語聴覚士 若干名
 - 看護師 若干名

※看護師は、市立診療所で勤務する場合があります。

●受験資格

- 当該職種の免許がある人

または、令和6年3月までに予定されている国家試験で、当該職種の免許を取得する見込みの人

□昭和38年4月2日以降に生まれた人

●申し込み 試験案内と申込書は、栗原中央病院2階の医療管理課で配布します。申込書に必要事項を記入の上、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ください。

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 84

栗駒山麓ジオパーク推進室
☎(24)8836
ファクス(45)5936

ジオパーク市ウェブサイト | ジオパークフェイスブック | ジオパークライン

極端気象がもたらす栗駒山麓への影響

栗駒山麓では、平成27年、令和元年の秋に水害があり、今年も浸水被害などが出ています。今後増えると予想される、極端気象による大雨がもたらす災害の影響について考えます。

- 気温上昇による短時間強雨**
今夏の三陸沖の海水温は、平年より10度高いと気象庁が発表しました。海水温が上昇する原因は、陸と海の双方にあります。海は地球上の熱を大量に吸収するため、陸地の気温が上がるにつれて海水温も上昇します。海水温が上昇すると温室効果が高い水蒸気が増加し、海面の水温がさらに上がります。
関東地方では、陸地部分の気温上昇原因の3割が、海面水温の上昇という研究結果があります。雲のもとである水蒸気が増
- 21世紀末に起きること**
気象庁によれば、仙台ではここ100年間で平均気温が2.5度上昇しています。三陸沖の海水温は0.8度上昇し、東北地方全体で見ると、約30年で短時間強雨が1.9倍に増加しています。温暖化対策を取らないと、2095年までに宮城県では平均気温が4.6度、三陸沖の海水温が4.9度上昇し、短時間強雨は2.5倍に増加すると予測されています。
- 私たち自身でリスクを軽減**
栗駒山麓は、栗駒山から滝のように一気に水や土砂が流下して平野部に溜まる、地形・地質的な特徴があります。米どころ



▲橋梁の流出(平成17年熊川橋[栗駒])



▲洪水地形を再現する模型

お知らせ

栗原市病院事業職員採用試験(医療技術職)

- 試験案内と申込書の郵送を希望する人は、問い合わせください。
- 採用日 令和6年4月1日
- ※状況に応じて、採用日を前倒しする場合があります。

●**医療局医療管理課**
〒987-2205
栗原市築館宮野中央三丁目一番地1 ☎(21)5631

新たな地域公共交通の説明会

令和6年度以降に運行する市民バスの路線や本数、運賃、新たに導入するタクシー助成の利用方法などについて、説明会を開催します。

●**市民説明会**

- 築館地区**
 - 日時 10月31日(火)
 - 場所 市民活動支援センター
- 若柳地区**
 - 日時 10月31日(火)
 - 場所 若柳多目的研修センター

●**栗駒地区**

- 日時 10月24日(火)
- 場所 栗駒総合支所

●**高清水地区**

- 日時 10月27日(金)
- 場所 高清水総合支所

●**一迫地区**

- 日時 10月27日(金)
- 場所 一迫総合支所

●**瀬峰地区**

- 日時 10月30日(月)
- 場所 瀬峰保健センター

●**鶯沢地区**

- 日時 10月25日(水)
- 場所 鶯沢振興センター

●**金成地区**

- 日時 10月26日(木)
- 場所 金成生涯学習センター

●**志波姫地区**

- 日時 11月1日(水)
- 場所 志波姫総合支所

●**花山地区**

- 日時 10月30日(月)
- 場所 花山石楠花センター

●**企画部市民協働課**
☎(22)1164

市内の文化財散策

—— 218 芭蕉衣掛けの松

「芭蕉衣掛けの松」は、栗駒山麓地区に所在する市指定史跡および名勝です。栗駒地区と一迫地区との境に当たり、奥州上街道が通るこの場所には、俳人・松尾芭蕉が旅の休息の際、衣を掛けたといわれ、松が枯れてしまいました。1943(昭和18)年に建立された石碑には、芭蕉が旧暦の5月14日にこの場所に立ち寄り、松に衣を掛けて休んだことから、芭蕉衣掛けの松と称すと刻まれています。

紀行文「おくのほそ道」で知られる松尾芭蕉は、1689(元禄2)年に門人の河合會長と江戸を旅立ち、白河の関を超えて東北に入り、多賀城、松島を通過して平泉へ至りました。栗原の地を通ったのは、平泉から一関を経て岩出山に向かう途中のことです。また、奥州上街道沿いの一迫真坂地区にある秋葉神社の碑が、芭蕉にゆかりがあると知られています。

現在、松が生えていた場所は、周辺の木々が成長し見通しが利きませんが、江戸時代



問 教育文化財保護課 ☎(42)3515

種別	市指定記念物・史跡・名勝
所在地	栗駒山麓片沢半道六
指定日	昭和44年3月29日

栗駒山麓ジオパークガイドによる30分でわかる! 坑道ガイドウォーク

細倉メインパークでは、栗駒山麓ジオパークガイドによるガイドウォークを毎週日曜日に開催しています。どうやって鉱石を掘っていたのか、細倉が大都会だったって本当など、ガイドの楽しくて、ためになる話を聞きながら坑道を探検してみませんか。ガイド料は無料です。ぜひ、参加してください。

※別途、細倉メインパーク観光坑道の入館料がかかります。
(大人500円、中学生・高校生400円、小学生300円)

- 日程 10月の毎週日曜日
- 時間 午前10時～午後3時(1回約30分)
- 場所 細倉メインパーク



▲坑道ガイドウォークを担当するジオパークガイド

国民健康保険に係る高額療養費支給申請手続きの簡素化開始

令和5年10月の勧奨分から、高額療養費の申請手続きの簡素化に係る、申出書の受け付けが始まります。

これにより、これまで該当月ごとに必要だった高額療養費の申請手続きが、申出書を提出し、承認を受けた後は不要になり、事前登録された口座へ自動的に振り込まれるようになります。

対象 10月1日以降に、国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書を提出した世帯の高額療養費
※国民健康保険税の滞納がある世帯などは対象外

申請に必要なもの
□国民健康保険被保険者証
□国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書
□通帳など金融機関の口座情報がかかるもの
□印鑑

申請方法 健康推進課から支給申請の勧奨通知を送付する際、国民健康保険高額療養費支給申請手続簡素化申出書兼同意書を同封し

す。同意書に記入の上、支給申請と併せて、各総合支所市民サービス課または、健康推進課に提出してください。

問 市民生活部健康推進課
☎(22)0370

冬の感染症予防

冬場は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する時期です。

基本的な感染対策を徹底し、発症・拡大防止に努めましょう。
ウイルスの感染経路を絶つ
□手洗いは小まめにしっかりと行う。指先や手首など洗い残しが多い箇所は、意識して手を洗う。
□マスクは、鼻と口をしっかりと覆い、顔のサイズや形に合う、不織布製を選ぶ。
□咳エチケットを徹底する。
□手すりやドアノブなど共用部分は、小まめに消毒する。

効果的な換気の実施
寒い時季も小まめに室内の換気を行う。
適度な湿度管理
湿度40パーセント以上を目安に保つ。
日頃の健康管理
□十分な睡眠とバランスの良い食生活、運動を心がける。

自己負担金 1300円
申し込み 事前に指定医療機関へ予約してください。
注意事項
□予診票を忘れずに持参してください。

問 市民生活部健康推進課
☎(22)0370

理由を記入の上、申込書を必ず提出してください。
□会場などの詳細については、後日送付する受診票と併せて通知します。
□病院で検査や定期受診をしている人は、医療受診で健康管理をしましょう。
問 市民生活部健康推進課
☎(22)0370

高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間 令和6年1月31日(水)まで
接種場所 市内の指定医療機関
※予診票裏面を確認してください。

接種対象者 市内に住所があり、次の①または、②に該当する人
①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによって免疫機能に障害があり(障害者手帳1級に相当する程度)、接種を希望する人

※①に該当する人には、お知らせの文書と予診票を送付します。
※②に該当して、予防接種を希望する人は、各保健推進室まで問い合わせください。

令和6年度各種検診申込受付を開始

生活習慣病の重症化予防、がんの早期発見・治療のため、各種検診を実施しています。10月中旬までに令和6年度の各種検診申込書を送付します。同封の通知などを確認の上、忘れずに申し込みください。

対象
□男性 30歳以上の人
□女性 20歳以上の人
申込期限 10月31日(火)
申し込み 申込書を同封の返信用封筒に入れて郵送していただくか、お住まいの地区の保健推進室または、各総合支所市民サービス課に提出してください。
※土・日曜日、祝日は、各総合支所に回収ボックスを設置しますので、ご利用ください。

注意事項
□市の検診を受けない人も、日頃から体調の変化に気を付ける。
□少しでも体調が悪いときは、休息を取り、外出を控える。
□職場においては、無理をせず休養できる職場環境づくりに努める。

問 市民生活部健康推進課
☎(22)0370

食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスについて理解を深め、削減に努めましょう。
食品ロスの現状 日本における食品ロスの量は、年間約523万トンです。国民1人当たりに換算すると、茶わん1杯分(約114グラム)の食品が毎日廃棄されていることになりました。

削減のためにできること
□買い物時は冷蔵庫などにある食材を確認し、食べ切れる量を買う。
□調理する際は、残っているものを手際よく消費してください。

できるものを持参してください。
□市外の医療機関で接種する場合は、医療機関窓口で一度自己負担していたですが、市に申請することで、後日払い戻しを受けることができます。
※指定医療機関など、詳しくは市ウェブサイトを確認してください。
問 市民生活部健康推進課
☎(22)0370

3R推進月間

10月は、全国的に3Rを推進しています。環境のために私たちができることを始めてみませんか。
3Rとは
ごみを減らすことで、その焼却や処理による環境への負担を軽減し、限りある資源を有効に繰り返し使う「循環型社会」を実現するための重要なキーワードです。

Reduce ものを大切に使い、ごみを減らす
Reuse 繰り返し使う
Recycle 資源として再利用する
問 市民生活部環境課
☎(22)3350

一般コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、自治会などのコミュニティ活動促進のため



市長随感

栗原市長 佐藤 智

朋有り遠方より来る

9月初旬、市が国際交流事業の一つとして姉妹都市提携を結んでいる台湾南投市から、訪問団28人の皆さまにおいでいただきました。令和2年11月の姉妹都市提携から3年。新型コロナウイルス感染症の流行により、対面での交流ができませんでしたが、その間もリモートでの学校交流や、市民まつりにおける特産品販売などの交流を続けてまいりました。

今回は少年野球の親善試合を行った他、一迫小学校の児童と一緒によさこいを踊るなど、子ども同士の交流も多く、国境や言葉の壁を越えてすぐに打ち解ける様子には感心しました。

南投市役所の皆さんとの座談会では、今後の交流のあり方について、とても活発な意見交換ができました。



▲今後の交流に向けた座談会

これまでは行政主体で、新たな交流のきっかけ作りを行ってききましたが、今後は枠組みにとらわれず、交流人口をさらに増やすためにも、民間団体や学校など、市民が主体的に関わりを持つよう、草の根交流を支援してまいりたいと思います。この交流を生かして栗原の魅力を広げ発信し、国内外を問わず、多くの方に栗原を訪れていただけることを願っています。



▲助成で整備したコミュニティ活動備品

に助成を行っています。テーブルや椅子、電子機器など幅広い物品が対象となります。今年度は、4つの団体に対して助成が行われました。

23「寺村容子トリオジャズコンサート」

日時 11月25日(土) 午後2時
※開場は午後1時30分
場所 金成けやき会館
入場料 1000円
※チケットは10月6日(金)から、栗原文化会館、若柳ドリーム・パル、各教育センター、社会教育課で販売します。

問 教育部社会教育課
☎(42)3514

令和6年度栗原市二十歳を祝う会

20歳を迎えた青年を祝います。そのため、二十歳を祝う会を次のとおり開催します。

日時 令和6年1月7日(日) 午後1時～

※受け付けは正午から

場所 若柳総合体育館

内容

- 式典
- 記念アトラクション
- 記念写真撮影

対象者の要件 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの人で、次のいずれかに該当する人

- ① 令和5年9月30日時点で、市内に住所がある人
- ② 令和5年10月1日以降、市内に転入した人
- ③ 市内出身の人

※案内状は、11月中旬に発送予定

申し込み 対象者要件②、③に該当する人は、11月2日(木)までに申し込みが必要

郵便番号、住所、世帯主氏名、対象者氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入の上、Eメールで申し込みください。

注意事項 家族の出席については、2枚の入場券を対

入場料 無料

内容

- 苕、苕商品の展示・販売
- 苕アブリウムや苕玉などを製作するワークショップ
- パネルの展示 など

※くりはらマルシェも、同時開催

各種ワークショップについて ワークショップは有料で、予約制となっております。

詳しくは、宮城県ウェブサイトにて確認してください。

URL <https://www.pref-miyagi.jp/soshiki/nh-khsng-sin-r/kuriko2023.html>

問 農林振興部農林畜産課

☎(22)1136

全国苕フェスティバル in 栗原実行委員会

☎(22)2133

栗原市男女共同参画推進講演会

個々の多様な生き方を尊重することの重要性について理解を深めるための、講演会を開催します。

日時 10月28日(土)

午後1時30分～2時30分

※開場は午後1時

場所 この花さくや姫プラザ

象者宛ての案内状に同封します。

問 教育部社会教育課

☎(42)3514

shakaikyoku@kuriharacity.jp

栗原市自殺防止講演会

うつ病に対する理解を深めるための講演会を、市民を対象に開催します。

日時 11月16日(木)

午後1時30分～3時

場所 若柳ドリーム・パル

入場料 無料

内容 誰でもなりうるうつ病とは？こころのサインに気づくために

講師 宮城県立精神医療センター

副院長 船越 俊一氏

申し込み 11月8日(水)まで、お住まいの地区の保健推進室または、問い合わせ先に電話で申し込みください。

問 市民生活部健康推進課

☎(22)0370

栗原市障がい者就労セミナー

障がいがある人の就労について理解を深めるための、セミナーを開催します。

誰でも参加できます。ぜひ、お越しください。

日時 10月19日(木)

午後1時30分～4時

場所 若柳ドリーム・パル

入場料 無料

内容

基調講演

□ 演題 個性を尊重し、共に働くために

□ 講師 株式会社アイエーオートバックス

管理部長兼人事部長 藤沼 紀行氏

□ シンポジウム

□ 当事者、支援者、企業の立場から

活動紹介、展示・販売コーナー

□ 障害福祉サービス事業所などで生産した製品の展示・販売

※手話通訳員が通訳を行います。

問 市民生活部社会福祉課

☎(22)1340

全国苕フェスティバル in 栗原2023

苕の魅力体験できるイベントや、関連商品の展示・販売を行います。

日時 10月28日(土)

午前10時～午後3時

場所 栗駒山麓ジオパークビジターセンター

申込先 各総合支所市民サービス課または、子育て支援課

※入所のしおりと入所申込書類は、10月20日(金)から各総合支所市民サービス課、各保育所で受け取ることができます。

入所条件 保護者の就労などにより、日中児童の保育ができない家庭

保育日時 月～土曜日

午前7時30分～午後6時30分

※日曜日、祝日、年末年始は休所

※延長保育を利用する場合は、午前7時から午後7時まで

保育料 保護者の市民税額を基礎として決定

※所得状況によっては、同居する祖父母の市民税額を合算します。

市内の保育所

□ 築館保育所

□ 築館西保育所

□ 栗駒保育所

□ 高清水保育所

□ 一迫保育所

□ 瀬峰保育所

□ 鷺沢保育所

□ 金成保育所

□ 志波姫保育所

※いずれの保育所も、生後4カ月から利用可能

市立認定こども園

□ 若柳認定こども園

※生後4カ月から5歳までの児童で、保育時間認定を希望する人

令和6年度保育所入所児童募集

令和6年度に保育所入所を希望する児童を募集します。現在入所している児童や、待機児童も申し込みが必要ですので、注意してください。

なお、3歳以上で入所を希望する場合は、問い合わせ先に相談してください。

また、市外認可保育所へ入所を希望する場合は、事前に入所条件などを保育所所在自治体に確認の上、問い合わせ先に申し込みください。

対象 市内に居住または、居住する予定のある2歳までの児童

※令和6年4月1日基準

申込期間 11月1日(水)～30日(木)


※土・日曜日、祝日を除く

栗原市テレビ回覧板がスタート

11月1日(水)から、k h b東日本放送が提供するテレビのデータ放送サービスを活用して、市政情報の発信を開始します。災害時の情報や、暮らしに役立つ情報などを随時発信していきます。ぜひ、ご覧ください。

問 企画部市政情報課 ☎(22)1126

利用方法



- 1 テレビを5チャンネル(k h b東日本放送)に合わせる
- 2 リモコンのdボタンを押す
- 3 テレビ画面の「栗原市のテレビ回覧板」を決定ボタンで選択

※ボタンの配列や表記は、リモコンによって異なります。
※栗原市のテレビ回覧板が表示されない場合は、テレビの設定でお住まいの郵便番号が登録されているか確認してください。

発信する情報

- 災害時の情報
 - 避難所開設の情報
 - 市内の被害状況 など
 - 災害時の道路状況
- 観光情報
 - イベント情報 など
- その他
 - 各種市政情報をお届けします。

令和6年度幼稚園入園児募集

令和6年度に幼稚園入園を希望する児童を募集します。

対象 平成30年4月2日から

問 教育部学校教育課 ☎(42)3512

休日受付 11月18日(土)、26日(日)

市内の幼稚園

- 築館幼稚園
- 栗駒幼稚園
- 高清水幼稚園
- 一迫幼稚園
- 瀬峰幼稚園
- 鷺沢幼稚園
- 金成幼稚園
- 志波姫幼稚園
- 花山幼稚園

市立認定こども園

- 若柳認定こども園

※3歳から5歳までの児童で、教育標準時間認定を希望する人

休日受付 11月18日(土)、26日(日)

場所 子育て支援課

※市役所東側出入口を利用してください。

問 教育部市民サービス課 ☎(42)3512



市営住宅入居者募集

申し込みが募集戸数を超えた場合、抽選になります。

一般募集

- 並柳住宅(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
- 定住促進栗駒住宅(栗駒) 2戸
- 五輪東住宅(高清水) 1戸
- 中の莖住宅(高清水) 1戸
- 清水平館住宅(一迫) 1戸
- 下山住宅(瀬峰) 1戸

受付期間 10月2日(月)～13日(金)

入居可能日 12月1日(金)

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。

白鳥省吾記念館

館長 佐藤 吉一氏

内容 晩翠先生と白鳥省吾参加費 無料

※受講者は、講座終了後に実施する白鳥省吾記念館の見学も無料になります。

定員 16人 ※先着順

申し込み 問い合わせ先に電話で申し込みください。

※毎週月曜日、祝日は休館日です。月曜日が祝日の場合は、翌日火曜日も休館となります。

☎(23)7967

令和6年度放課後児童クラブ利用児童募集

令和6年度に放課後児童クラブの利用を希望する児童を募集します。

なお、現在利用している児童も、引き続き利用する場合には新たに申し込みが必要ですので、注意してください。

対象 市内の小学校および、義務教育学校の前期課程に通う児童のうち、保護者が仕事などにより放課後の面倒を見ることができない家庭の児童

預かり期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

※日曜日、休所日を除く

場所 各地区の放課後児童クラブ

利用料(月額)

平日月～金曜日

- 1人目 3000円
- 2人目 1500円
- 3人目以降 無料

土曜日も利用する場合

- 1人目 4000円
- 2人目 2000円
- 3人目以降 無料

※他に、おやつ代などとして月額2000円(平日利用の場合と保険料が必要です)。

利用時間 下校時～午後6時30分

普通救命講習Ⅲ

救急講習普及活動の一環として、普通救命講習Ⅲを開催します。

日時 11月5日(日) 午前9時～正午

場所 消防庁舎

費用 無料

対象者 市内に在住、在勤し、育児期の保護者や保育士、幼稚園教諭、小・中学校教諭、スポーツ少年団の指導者などに該当する人

内容 小児や乳児に対する心肺蘇生法や、喉にものを詰まらせたときの対応方法を学ぶことができます。

※審査により、利用できない場合があります。

申し込み 各総合支所市民サービス課

受付期間 10月2日(月)～20日(金)

申し込み 応急手当講習受講申請書に必要事項を記入の上、問い合わせ先に直接申し込みください。

消防本部警防課 ☎(22)8510

寄付 ありがとうございました

一般寄付

匿名 エアコン 一式 7月21日

☎(22)1116 総務部管財課

常時募集

先着で入居を受け付けます。

- 築館地区 3戸
- 若柳地区 11戸
- 栗駒地区 3戸
- 高清水地区 9戸
- 一迫地区 1戸
- 瀬峰地区 7戸
- 鶯沢地区 7戸
- 金成地区 3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。

建設部建築住宅課 ☎(22)1153

皆さんの意見を募集

「第2期栗原市スポーツ推進計画」の終了に伴い、これまでの方針と反省を踏まえながら、新たに「第3期栗原市スポーツ推進計画」の策定を進めています。

計画案について、皆さんの意見を募集します。

計画期間 令和5年度～令和10年度

閲覧場所

- 社会教育課
- 各総合支所市民サービス課

☎(42)3514

市営住宅入居者募集

申し込みが募集戸数を超えた場合、抽選になります。

一般募集

- 並柳住宅(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
- 定住促進栗駒住宅(栗駒) 2戸
- 五輪東住宅(高清水) 1戸
- 中の莖住宅(高清水) 1戸
- 清水平館住宅(一迫) 1戸
- 下山住宅(瀬峰) 1戸

受付期間 10月2日(月)～13日(金)

入居可能日 12月1日(金)

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。

人口の動き ※令和5年8月末現在、()は前月比

人口 ● 62292人 (△79)

男：30333人(△27) 女：31959人(△52)

世帯数 ● 24884世帯 (△3)

出生 ● 17人 死亡 ● 90人

転入 ● 95人 転出 ● 101人

☎(22)3211 市民生活部市民課

今月の納期 10月31日(火)まで

市県民税 (第3期) ☎(22)1121 総務部税務課

国民健康保険税 (第6期) ☎(22)1350 市民生活部介護福祉課

介護保険料 (第4期) ☎(22)0370 市民生活部健康推進課

後期高齢者医療保険料 (第4期)

※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!]

白鳥省吾記念館 名譽館長文学講座

白鳥省吾記念館で開催中の企画展「白鳥省吾没後50年特展」について理解を深めるための、文学講座を開催します。

日時 10月14日(土) 午前10時～11時

場所 市立図書館

講師 白鳥省吾記念館名誉館長

☎(42)3514

市営住宅入居者募集

申し込みが募集戸数を超えた場合、抽選になります。

一般募集

- 並柳住宅(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
- 定住促進栗駒住宅(栗駒) 2戸
- 五輪東住宅(高清水) 1戸
- 中の莖住宅(高清水) 1戸
- 清水平館住宅(一迫) 1戸
- 下山住宅(瀬峰) 1戸

受付期間 10月2日(月)～13日(金)

入居可能日 12月1日(金)

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。

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	0.05	0.05	一迫小学校	0.05	0.05
宮野小学校	0.05	0.05	瀬峰小学校	0.04	0.04
若柳小学校	0.05	0.05	鶯沢小学校	0.05	0.05
栗駒小学校	0.05	0.05	金成小中学校	0.04	0.04
栗駒南小学校	0.05	0.05	志波姫小学校	0.04	0.04
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：7月31日～8月7日)
※上記以外は、市ウェブサイトでご確認ください。

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

☎(22)1172 農林振興部放射性廃棄物等対策室

明るく・元気に・爽やかに楽しく仕事をできる仲間を捜しています!!

スタッフ募集!!

機能訓練重視型 デイサービス **湯治村** 天然温泉100% デイサービス **郷の湯**

募集資格：理学療法士・作業療法士・社会福祉士・介護福祉士・社会福祉主事・看護師・准看護師
柔道整復士・あんまマッサージ指圧師・ヘルパー2級・送迎運転(普通車)・厨房スタッフなど

有限会社 くりはら健康センター ☎0228-52-4691 広報求人担当：高橋

万一に備えて、**「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



年金生活者支援 給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは日本年金機構が実施します。

- 対象 次のいずれかの条件を満たす人
 - 65歳以上で老齢基礎年金を受給し、年金収入額とその他所得額の合計が87万8900円以下かつ、世帯員全員が市民税非課税の人
 - 障害基礎年金や遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が472万1000円以下の人

請求手続き
新たに受け取りできる人
9月ごろからお知らせを送付しています。同封のはがきに記入の上、提

出してください。
年金を受給し始める人
年金の請求手続きと併せて年金事務所または、各総合支所市民サービス課で請求手続きをしてください。

宮城県最低賃金の改正
宮城県内の事業場で働く全ての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)に適用される宮城県最低賃金は、10月1日(日)から、次のとおり改正されました。

みやぎの女性つながり
サポート型支援事業
悩みや不安を抱えている女性のための、出張相談会を実施します。また、生理用品の無料配布を行います。

宮城労働局賃金室
0222(299)8841

行政相談パネル展
10月16日(月)から22日(日)は、行政相談週間です。行政相談は、国の仕事やサービス、各種手続きに関する、要望や困りごとについて、住民の皆さんの相談に応じ解決を図る仕組みです。



行政書士無料相談会
相続や遺言、官公庁への許認可などについて、行政書士が秘密厳守の下、無料で相談に応じます。

若柳ウインド・オーケストラ
第16回定期演奏会
10月28日(土) 午後1時30分

令和5年度自衛官等募集

原市内の田んぼなどで気球が離着陸する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

- 自衛官候補生
 - 応募資格 18歳以上33歳未満の人
 - 受付期間 通年募集
 - 試験日 受け付け時に通知します。
 - 一般曹候補生
 - 応募資格 18歳以上33歳未満の人
 - 受付期間 11月30日(木)まで
 - 試験日 12月9日(土)～14日(木)
 - 2次試験 令和6年1月6日(土)～14日(日)

令和6年度入園児童募集

対象 平成30年4月2日から令和3年4月1日生まれの児童



建築聖マリア幼稚園
定員 25人
申し込み 11月1日(水)から定員を満了するまで受け付け

第50回栗駒芸術文化祭
日時 10月28日(土) 午前10時～午後5時

若柳ウインド・オーケストラ
第16回定期演奏会
10月29日(日) 午前10時～午後3時

一関・平泉バルーンフェスティバル開催時のお願い
10月13日(金)から15日(日)にかけて、若手県一関市の一関水辺プラザを主会場に、一関・平泉バルーンフェスティバルを開催します。

相談
行政書士無料相談会
相続や遺言、官公庁への許認可などについて、行政書士が秘密厳守の下、無料で相談に応じます。

無料弁護士移動相談会
事業者間取引問題を抱える中小企業や個人事業者を対象に、無料の弁護士相談会を開催します。

定期購入トラブルに注意
ウェブサイトのなどの広告を見て、健康食品を低価格で購入できると思い申し込んだが、実際には数カ月間の定期購入が条件で、高額な代金を請求されたといった相談が寄せられています。

定期購入トラブルに注意
ウェブサイトのなどの広告を見て、健康食品を低価格で購入できると思い申し込んだが、実際には数カ月間の定期購入が条件で、高額な代金を請求されたといった相談が寄せられています。

実りの秋はフルーツモーニング

～果物は朝に食べましょう～

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・胸部レントゲン・便検査

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

10/15(日)が休日当番医のため、10/20(金)は振替休日となります。

大切なペットとのお別れをお手伝いいたします。

ずっと一緒に暮らしてきた家族だから...

火葬・お骨お渡しプラン
【棺・骨壺・骨壺覆い】*使用・未使用で料金の変動はありません。

ペット供養プラン1例
市内の方
ワンちゃん ¥18,700 (税込) 猫ちゃん ¥16,500 (税込)

※その他オプションもご用意しておりますのでご相談ください。

〒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

みらいん くりはら人

鳥獣被害を少しでも減らしたい



しちじょう まさと
七条 真人さん(栗駒若木)

「自分の活動が、地域の人の手助けになればうれしいです」と話すのは、栗駒地区で有害鳥獣駆除隊として活動している七条真人さん。

東日本大震災後、荒れ地が増えたことでイノシシによる農産物への被害が拡大していることを知り、その被害を抑える手助けがしたいと考えた七条さん。7年前に仙台市で狩猟免許を取得し、猟友会で活動していました。

都市部での生活が長かった七条さんは、以前から里山の古民家暮らしに憧れがあり、2年前、家族と一緒に栗原へ移住してきました。仙台に引き続き、栗原でも猟友会に所属し、今年の春、有害鳥獣駆除隊に任命されました。

イノシシは鼻がよく、設置するくくり罠に人のにおいが残っていると気づかれると話す七条さん。罠に直接手で触れないようにするなど、細心の注意を払いながら活動を行っているそうです。

「市内の有害鳥獣による農作物への被害を、少しでも減らせるように頑張りたいです」と今後の意気込みを語ってくれました。

※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力が
すごい

カラー+カット

¥11,000~(税込)



やわらかく
しなやかにまとまる

ストパーではなく
トリートメントで
きれいになる!



※若柳店・プレスボ薬館店のみメニューとなります。

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)	プレスボ薬館店 0228-22-4325 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：楽しみながらフレイル予防

