

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
2024
6/1
Vol.381



【特集】
明日の元気をつくる食

地域の特性を生かして
食生活を改善

さまざまな栄養素を含むバランスの良い食事を取ることが、健康な食生活を目指す上で重要な要素です。豊かな土壌が広がる栗原では、米や野菜、肉など、さまざまな農産物が生産され、直売所やスーパーでは、市内産の新鮮な食品を購入できます。地産地消は、栄養価が高い新鮮な食材を食べることができる他、生産と消費の関わりや地域の伝統的な食文化について理解を深める機会にもなります。

また、幼少期から、家族と一緒に買い物に行き、産地や栄養素などを確認しながら食品を選んだり、祖父母や親から教わりながら郷土料理を作ったり食べたりすることは、食の知識の習得と実践につながります。

一人一人が食の主役

市では、食生活の課題解決や郷土料理の伝承を進めるため、令和5年に「第4期栗原市食育推進計画」を策定しました。日頃の食生活や、健康診断の結果を基に、自分や家族の「食」に目を向けてみませんか。

食のあれこれ チェックリスト

食事や食生活を整える上で大切なことを、どのくらい実践できているかチェックしてみましょう。

☐	食事の前に手を洗っている		☐	食事の前後に「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしている
☐	朝ごはんを食べている		☐	ゆっくりよくかんで食べている
☐	主食(ごはんやパン)、主菜(肉や魚など)、副菜(きのこや海藻など)をそろえて食べている		☐	料理を残さず食べている
☐	栄養成分表示(食品の包装に書かれている、エネルギーやタンパク質、食塩相当量など)を確認している		☐	減塩調味料・減塩食品を使っている
☐	適正体重を維持している 〔計算方法〕 身長(メートル)×身長(メートル)×2.2		☐	栗原市産の食材を食べている
☐	郷土料理を食べている		☐	食に関するイベント(料理教室や、田植え体験など)に参加している

あなたのBMIは？

BMIは、肥満度を測るための国際的な指数です。BMIを計算し、健康管理に活用してみましょう。

体重(キログラム)	÷	身長(メートル)	÷	身長(メートル)	=	BMI

※体重55キログラム、身長160センチメートルの場合：55÷1.6÷1.6÷21.5

目標とするBMIの範囲

- ・18歳～49歳：18.5～24.9
- ・50歳～64歳：20.0～24.9
- ・65歳以上：21.5～24.9

※高齢者は低栄養防止のため、下限値が高く設定されています。

【出典】厚生労働省「日本人の栄養摂取基準(2020年版)」

BMI	肥満の判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5～24.9未満	普通体重
25以上	肥満



全国や宮城県の平均より、肥満者の割合が多い栗原市。食生活を整えることは、健康づくりの第一歩になります。今月は、私たちが健やかに生きていく上で欠かせない「食」について、一緒に考えてみましょう。

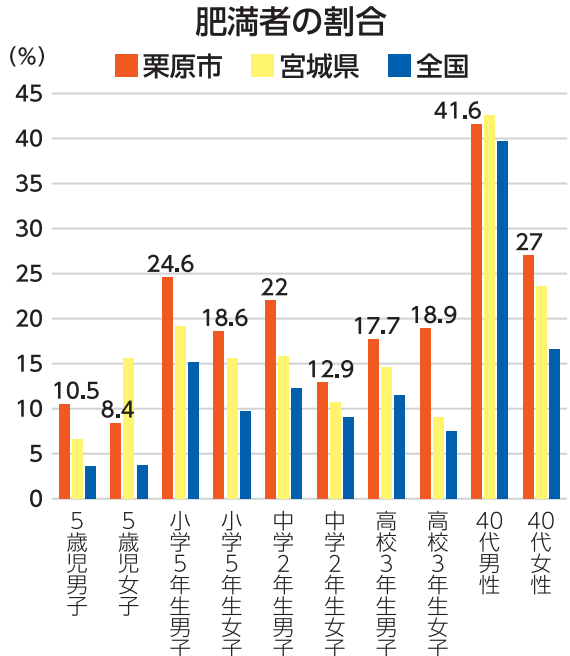
【特集】明日の元気をつくる食

栗原を取り巻く食の課題

市の肥満者の割合は、ほとんどの年代で全国や宮城県の平均よりも多くなっています。これは、全国で実施している令和元年度国民健康・栄養調査などの結果から見えたもので、中でも5歳児男子や高校3年生女子は、全国平均の倍以上です。

また、住民健診の結果では、働き盛りの年代で肥満増加が見られ、間食をしたり、就寝前2時間以内に夕食を食べたりする女性の割合は、宮城県の平均を超えました。

この他にも、市が令和5年度に実施した「食に関するアンケート調査」では、食品のパッ



【出典】栗原市「令和4年度栗原市体格調査」、文部科学省「令和4年度学校保健統計調査」、厚生労働省「特定健診・特定保健指導における法定報告」、厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」

ケージに記載されているエネルギーや脂質、食塩相当量などの栄養成分表示を参考にしていない人の割合が59.2パーセントという結果が出ていて、普段口にする食べ物の栄養バランスを気にしない人が多いことが分かっています。

特に子どもは、大人が作った料理を食べることがほとんどで、大人の食生活の影響を受けやすいものです。そして、子どものときに身に付いた習慣は、大人になってからも続いていきます。

大人が食生活を見直すことは、自分自身の健康だけでなく、子どもたちの健康を生涯にわたって守ることもつながります。

あなたも困っていませんか？

栄養士が答える 食のお悩み相談所

子育て世代、大人、高齢者に多い、食に関する悩みや疑問を栄養士に聞きました。

Q

&

A

子どもの偏食が治らない。どのような工夫をしたらよいか。

できることから少しずつがポイント

調理法の工夫や楽しい食卓、手伝いの経験などによって食べられるようになることもあります。嫌いな食品を遠ざけてしまわず、小さなことから少しずつ進めていきましょう。

米抜き、油抜き、糖質抜きなど、特定の食材を抜くダイエットをしてもよいか。

摂取エネルギー量が不足し筋肉量が減少するため、痩せにくく、体重が戻りやすい体になってしまいます。糖質や脂質は、エネルギー源として大切な栄養素です。バランス良く食べることや、普段の食事、間食を見直すことを意識しましょう。

加齢で食が細くなり、栄養不足が心配。手軽に栄養を取るコツを知りたい。

朝・昼・夕の3食と間食で、食材の「ちょい足し」をするのがおすすめ

麺類に油揚げや卵などを追加するとエネルギー、タンパク質の摂取量が増えます。また、ヨーグルトに果物を入れるとビタミンを補うことができます。「ちょい足し」でまんべんなく栄養を取りましょう。

市のウェブサイトでは、食育情報や、栄養バランスが整った料理を手軽に作れるレシピなどを発信しています。また、各保健推進室にも栄養士がいます。食生活の悩み事など、気軽に相談してください。

●食育・栄養

URL <https://www.kuriharacity.jp/li/010/040/020/030/index.html>



楽しく、おいしく、健康づくりに取り組んでいこうね！



市民生活部健康推進課

さとう ゆいこ 佐藤 有衣子 栄養士
さく た ゆず 佐久田 柚 栄養士

食べる 生きる つなぐ

食すること。それは、私たちが生きるために今も昔も変わらず続けてきた営みで、食を通じて命と歴史のバトンを脈々とつないできました。現在では、さまざまな食材や、すぐに食べられる調理済みの食品が店で手軽に購入でき、食は便利で効率的なものへと変化しました。その一方で、食や食事に対する価値観も大きく変わり、手軽さを優先するあまり、栄養素が偏った食生活を続けてしまうことがあるかもしれません。食生活を振り返ることは、いつまでも健康で暮らし続けるための未来図を作ることです。そしてその未来図は、私たちだけでなく、この先の時代を生きる子どもたちの食生活と命を支えることにもつながります。

自分や家族の健康な未来への第一歩は、今までの食生活を振り返り、食事に一品野菜を追加するなど、小さな積み重ねを行うことです。身近なことからコツコツと。栗原で育った新鮮で栄養豊富な農産物たちを、今日の料理に取り入れることから始めてみませんか。

食を通して健康づくりや、生活習慣病の予防、食育推進に取り組む、栗原市食生活改善推進員協議会（食改）会長の佐藤さんに話を伺いました。

草の根活動で広げる食育の輪

食改は「私たちの健康は私たちの手」を合言葉に活動している、全国組織のボランティア団体です。市内には、各地区ごとの分会と市全体の協議会があり、地域での食育や郷土料理の普及活動といった草の根活動を通じて、食育の輪を広げています。活動時には、胸にヘルスメイトと書かれたピンクのエプロンを着ているため、栗原市民まつりなどで私たちの姿を見ることがある人もいるかもしれません。

これまでの活動で実感したのは、幼少期から思春期にかけて食への興味関心を育むことの大切さです。この時期に身に付いた食の知識や経験は、将来子どもが親になったときにも引き継がれ、次世代へと影響していきます。食改では、幼稚園児とその親、男性を対象にした栄養教室や、迫桜高等学校の生徒を対象にした食育事業「はくおうキッチン」などを実施しています。「はくおうキッチン」の目的は、食の自立に向けた望ましい食習慣の実践と郷土料理の伝承です。高校生は、食生活の自己管理を実施する時期。しかし、生活リズムのずれ、肥満や過度なダイエットといった問題が生じる時期でもあります。



栗原市食生活改善推進員協議会

会長 佐藤 けい子 さん(若柳大目)



▲はくおうキッチンでの調理実習

最近共働き家庭が多く、一緒に料理をしたり、食卓を囲んだりする時間を作れないこともあると思います。そうしたとき、子どもたちが自分にとって必要な食を選択し、調理ができれば、健康問題を防ぐ力になります。参加した生徒たちは、学習成果をポスターにして校内に掲示してくれました。栄養素のこと、郷土料理のこと、私たちが若い世代に伝えたい内容が詰まったポスターは、多くの生徒の目に留まったことでしょう。生徒同士の食育の輪は、いずれ親にも広がり、生徒たちが親になったときにも生かされると思います。草の根活動でまいた未来の種が、さまざまな場所で花開くことを願っています。

小さなことから一歩ずつ

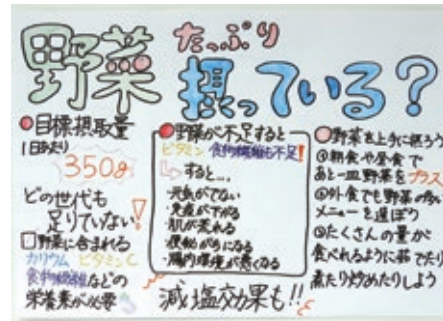
家庭で手軽に実践できる食生活改善法の一つが、具たくさんみそ汁です。生野菜の方が栄養価は高いですが、たくさん食べるのは大変です。みそ汁に入れて温野菜にすることで容量が減り、一度に食べられる野菜の量は何倍にもなります。1日1回はみそ汁を食べるという人は多いと思うので、栗原で収穫されたさまざまな種類の野菜を、みそ汁の具材に取り入れてみてください。

また、野菜の摂取と併せて意識してほしいのが、塩分です。料理を食べる前にしょうゆなどの調味料をかけてしまう人が、高齢者に多く見受けられます。色も味も濃い料理に慣れているため、色が薄いと味も薄いというイメージを持ってしまいうつです。調味料をかける前に「まずは一口食べてみる」を意識して食事を楽しみましょう。

薄い味付けに慣れることも大切です。最初は物足りなく感じるかもしれませんが、塩分を減らすことで食材本来の味を楽しむことができ、次第に味の薄さが気にならなくなることができます。この他にも、昆布や



▲男性向けの栄養教室



▲迫桜高等学校内に掲示されたポスター

カツオといった、だしのうま味を生かして塩分を減らす調理方法も効果的です。健康は、日々の食事の積み重ねに左右されます。自分の体のために必要な栄養素や、食事で気を付けた方がよいことは何なのかを知り、小さなことから一歩ずつ、実践してみてください。



春の陽気に誘われて

4月13日(土)から14日(日)にかけ、市内各地で桜まつりが開催されました。

このうち、13日に瀬峰五輪堂山公園で開催された「第38回栗原市せみね桜まつり」では、ラジオ局の公開録音が行われ、人気芸人によるお笑いステージの他、歌謡ショーなども行われ、観客からたくさんの拍手が送られました。

また、14日に開催された「2024つきだて桜まつり」では、会場となった薬師山児童公園に屋台や縁日コーナーが出店し、子どもたちの楽しそうな声が響きました。その他、5年ぶりに「第5回全日本伊達なつき男・つき女決定戦」も開催され、小学生から大人までの男女約60人が、薬師山の急な上り坂を必死に駆け上がり、白熱したレースを繰り広げました。

この他、同日に開催された「若柳桜まつり」では、ピンク色に染まる迫川の堤防沿いを懐かしいボンネットバスが走り、乗車した家族連れなどが、車窓から満開の桜並木を楽しみました。また、祭り期間中、夜桜のライトアップも行われ、幻想的な光景が川面を照らしました。

- 1 たくさんの拍手が送られたせみね桜まつりステージショー
- 2 一気に坂を上げる全日本伊達なつき男・つき女決定戦
- 3 晴天とピンク色の色彩に包まれた若柳桜まつり



自身の経験で移住者を応援

4月15日(月)、移住定住コンシェルジュの委嘱状交付式を行いました。

移住定住コンシェルジュは、栗原市へ移住を検討している人たちに向け、先輩移住者として自身の経験に基づくアドバイスなどをする他、移住後の相談役としても移住者の心強い味方として、活躍しています。

交付式では、佐藤市長から28組42人に委嘱状が交付され、このうち5組7人が新たに移住定住コンシェルジュの仲間入りをしました。



(左から)吉田さん、佐藤さん、菅原さん

長寿100歳おめでとうございます

4月15日(月)に吉田貞子さん(金成沢辺上)が、5月1日(水)に佐藤きよ子さん(金成小堤)が、2日(木)に菅原喜市さん(栗駒上小路上)が100歳を迎えられました。

吉田さんは、孫やひ孫などに会うことを楽しみに好きな読書をしながら、日々を過ごしています。

佐藤さんは、入所する福祉施設の催事で得意なおいとこ節を披露し、人々を笑顔にしています。

菅原さんは、体を動かし、三食きちんと食べることが大切と長寿の秘訣を語りました。

春の叙勲

国家や公共事業に対して功労のあった人に与えられる令和6年春の叙勲が発表され、市内から6人に勲章が授与されました。

旭日双光章 (地方自治功労)



石川 憲昭 さん(一迫高橋下)

身に余る光栄です。受章は長年にわたる皆さまの温かいご支援のたまもので、大変感謝しております。

旭日双光章 (保健衛生功労)



平田 徹 さん(栗駒上小路下)

受章は大変光栄です。看護師や多くの職種のスタッフの協力で、地域医療の一端を担うことができました。

瑞宝双光章 (消防功労)



千葉 孝夫 さん(栗駒日照田)

多くの皆さまに支えられ、家族の協力があつたからこそ受章できたものと感じております。感謝申し上げます。

瑞宝単光章 (消防功労)



今井 裕一 さん(高清水4区)

皆さまの長年にわたるご指導とご厚情のたまものと、深く感謝しています。この栄誉に恥じないよう精進します。

瑞宝単光章 (消防功労)



佐々木 次男 さん(花山中村)

受章は支えていただいた皆さまのおかげです。第一線を退きましたが、陰ながら皆さまを応援していきます。

瑞宝単光章 (電気通信事業功労)



尾形 裕己 さん(一迫大館)

電気通信設備の監理技術者として50年従事しました。受章の栄誉にたまり、心より感謝を申し上げます。

危険業務従事者叙勲

危険性の高い業務に精励した人に、勲章が授与されました。

瑞宝双光章 (警察功労)



高橋 正廣 さん(若柳荒町)

このたびの受章は身に余る光栄です。これまで支えていただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

瑞宝単光章 (防衛功労)



狩野 静一 さん(栗駒滝ノ原)

仲間や関係者の皆さまを代表していただいたものと感謝しています。今後も社会貢献できるよう精進します。

瑞宝単光章 (消防功労)



菅原 彦 さん(志波姫十文字)

皆さまのおかげで、さまざまな災害を乗り越えられました。これからも住み良い栗原が続くよう願っています。



歴史ロマンに思いをはせる

4月27日(土)、築館地区城生野で『これはりの里』歴遊ロマンウォークが開催されました。

富野地域づくり協議会が主催するこの催しは、富野地域内の歴史的な場所を、ガイドと散策するものです。この日は、古墳時代前期後半の大規模集落跡「入の沢遺跡」や、「大仏山」、「伊治城政庁跡」、古代の弓の一種「弩」の出土場所などを巡りました。



さわやかな春風が吹く中、参加した人たちは、先人たちが遺した歴史ロマンに思いをはせながら、散策を楽しんでいました。

長崎川で釣りを楽しむ

4月27日(土)から5月4日(土)までの8日間「第1回長崎川ふれあいニジマス釣りイベント」が開催されました。

迫川漁業協同組合が主催したこのイベントは、親子で魚釣りの楽しさや、釣れる喜びを感じてもらおうと企画されたものです。期間中は、地域住民や帰省中の親子など300人以上が参加し、会場はにぎわいました。



同組合では、一迫川、二迫川、三迫川を会場にしたニジマス釣りイベントを6月8日(土)に予定しています。

交通安全を陰で支えるミラー清掃

4月13日(土)、志波姫地区でカーブミラー清掃が行われました。

この清掃は、志波姫ライオンズクラブが交通事故を防止するため、毎年春の交通安全運動期間中に行っているもので、今年で50年を数えます。

当日は、早朝から同クラブの会員12人が4つの班に分かれ、地区内の小学校や中学校周辺にあるカーブミラーを清掃しました。



会員たちは手慣れた様子で連携しながら次々と汚れを落とし、汗を流していました。

まちの話題
ズームアップ!

ZOOM UP!

MACHI no WADAI

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。

昔話とわらべ歌を伝える

5月3日(金)、栗駒地区のみちのく伝創館を会場に「第22回くりこまの昔ばなしを語る会」が開催されました。

会場には、4年ぶりの開催を心待ちにしていた多くの観客が訪れ、こたつやみかん、わらで編んだゆりかご「えんつこ」などの小道具が並び温かな雰囲気の中、昔話に耳を傾けました。



市内に残る地名の話や、節句にまつわる話などの他、観客とお手玉をしながらわらべ歌を楽しむ場面もありました。

藤まつりで深まる交流

5月12日(日)、瀬峰五輪堂山公園で「栗原せみね藤まつり」が開催されました。

園内には約40本の藤の木が植えられ、例年この時期に見事な藤の花が咲き誇ることから、多くの人が見物に訪れます。祭り当日は、カラオケ大会や歌謡ショーの他、フラダンスショーなども行われ、出演者は五月晴れの下、のびのびと披露しました。



また、ゲームコーナーでは、子どもとお年寄りが青竹踏みやボール当てを一緒に楽しみ、世代を超えて交流を深めました。



幼君を守りぬいた功績を後世に

4月29日(月)、一迫地区真坂商店街などを会場に「第69回政岡まつり」が開催されました。

この祭りは、伊達騒動を題材にした歌舞伎演目「伽羅千代萩」に登場し、命を狙われた伊達藩の幼君を守り養育した乳母「政岡の局」の功績をたたえるもので、真坂館の領主である白河家の夫人がモデルといわれています。

祭りでは、政岡の局役と幼君役を乗せた山車が巡行された他、ハツ鹿踊りや仙台すずめ踊りなども披露され、祭りを華やかに盛り上げました。



笑顔あふれるマインパーク

5月4日(土)と5日(日)の2日間、鶯沢地区の細倉マインパークで「細倉マインパークGW春まつり」を開催しました。

5月の大型連休中のイベントとあって、会場には、大勢の帰省客が来場し、観光坑道の見学の他、特設の縁日コーナーやヒーローショーなどを楽しみました。また、砂金採りコーナーや555メートルの長さを誇るスライダーパークも人気を集め、会場にはたくさんの人々の笑顔があふれていました。



国道398号冬期閉鎖解除

4月25日(木)、国道398号の冬期通行止めが解除され、約5カ月ぶりに通行が再開されました。

国道398号は、東北を横断する道路として栗原市と秋田県湯沢市を結び、観光や物流、災害時の緊急輸送などに重要な役割を持つ路線です。

栗原市と湯沢市双方に設置されているゲートが正午に開放されると、この時を心待ちにしていた人たちが、さっそく通行を開始し、新緑と山あいの涼しい風を感じながら、それぞれの目的地を目指して行きました。



迫力の発砲演武を披露

5月5日(日)、300年以上続く伝統行事の「花山鉄砲まつり」が開催されました。

この祭りは、江戸時代にこの地を治めた領主の奥方が、病弱な幼君の健康を領内の神社に祈願したところ、その効果が顕著に表れたことから、鉄砲組に礼砲を打たせたのが起源とされます。

祭り当日は、鉄砲組12人が太鼓の合図に合わせて陣形を変え、火縄銃の発砲演武を披露すると、会場に集まった約2,800人の観客は、響きわたる発砲音に歓声と拍手を送りました。

ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

4月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。

いしはら けん と
石橋 賢人くん
(築 館)

い と う あさ ひ
伊藤 朝陽くん
(築 館)

か の た い が
狩野 太珂くん
(築 館)

す が わ ら れ お
菅原 礼央くん
(築 館)

す ず き あ う ま
鈴木 鳳真くん
(築 館)

さ と う ひろ あ
佐藤 広愛くん
(栗 駒)

おお と も まな み
大友 愛実ちゃん
(一 迫)

さいとう こ はる
齋藤 心陽ちゃん
(一 迫)

さ と う あ い か
佐藤 楓華ちゃん
(一 迫)

さ と う そ ら
佐藤 蒼空くん
(瀬 峰)

ふじわら な お
富士原 南緒ちゃん
(金 成)

お の でら ひなた
小野寺 陽咲ちゃん
(志波姫)

かたやま こ と ね
片山 奏音ちゃん
(志波姫)

か と う く る み
加藤 来望ちゃん
(志波姫)

さ と う あ お い
佐藤 碧一くん
(志波姫)

さ と う と え
佐藤 叶笑ちゃん
(志波姫)

さ と う な ぎ
佐藤 凪くん
(志波姫)

※了解を得た人のみ掲載しています。

フレイル予防の3本柱 ～運動編～

フレイル・ドミノとは

健康な状態と介護が必要な状態の中間のことをフレイルといい、ドミノ倒しのように体の機能が衰えることをフレイル・ドミノといいます。社会とのつながりを失うことが最初のドミノです。

運動でフレイル予防！

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。無理せず楽しく続けることが大切です。

を鍛えることができます。(図1)

また、台所や洗面台で立ちながら膝を曲げ、足を後ろに動かして、歩行に必要なお尻や太ももの外側の筋肉を鍛えることができます。(図2)

ぜひ生活で実践してください。

図1

図2

＋ 休日急患診療当番医・調剤薬局

問 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	
6/2 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45) 2155	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24) 8073	—	上小路一桝新生薬局 [栗駒] ☎(45) 1255	マリーン調剤薬局志波姫店 [志波姫] ☎(23) 3520
9 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22) 2661	阿部内科医院 [若柳] ☎(32) 6929	—	東町調剤薬局 [築館] ☎(21) 0012	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32) 6929
16 (日)	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24) 8753	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32) 2335	—	アイベル薬局 築館店 [築館] ☎(24) 8869	サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35) 1178
23 (日)	氏家医院 [若柳] ☎(32) 2328	たまがけ医院 [一迫] ☎(52) 5115	—	氏家医院(院内) [若柳] ☎(32) 2328	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57) 6035
30 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45) 2128	沢辺中央医院 [金成] ☎(42) 1171	—	上小路一桝新生薬局 [栗駒] ☎(45) 1255	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24) 7480

私たちの学校 じまん

志波姫小学校



生涯にわたる運動習慣を

志波姫小学校では、休み時間になると児童が校庭で元気に遊ぶ姿がよく見られます。体を動かすことが好きな児童が多く、2年前から高学年の体育科の授業でタグラグビーを取り入れています。

タグラグビーは一般的なラグビーとは違い、タックルやスクラムといった身体接触がなく、タックルの代わりに、腰に付けたひものようなタグを取られるとボールを手元から離さなければならないのが特徴です。1つのボールをチームで声を掛け合いながら運び、トライしたときにはチーム全体に一体感が生まれます。

また、どのようにすればトライにつながるかの作戦を話し合う対話的な場面も増えます。運動が少し苦手な児童も、楽しく取り組めるように工夫しています。

おらほの食育

宮野小学校では、1年生のPTA行事として、親子で南部学校給食センターの見学と給食の試食会を毎年行っています。給食センターでは、給食がどのように作られているのか、調理の様子を見学しました。また、栄養士から話を聞き、食べ物に含まれる油や砂糖の量を学び、給食だけでなく普段の食事についても考える機会になりました。その後、学校に戻り親子で給食を食べたところ、子どもたちはいつもより残食がなく、笑顔で食べていました。

子どもたちが見学のお礼として書いた手紙には、感謝の気持ちと、残さず食べようという気持ちが書かれていました。今後もさまざまな食育活動が続けていき、子どもたちに食事の重要性や食べる喜び、楽しさを伝えていきたいと思えます。

いつもおいしい給食をありがとう！

宮野小学校 講師 有澤 司



つくってみらいん たべてみらいん



献立作成者 食生活改善推進員 瀬峰分会 齋藤 示江

スナップエンドウとニンジンのゴマ味噌マヨネーズあえ

※1人当たりの栄養価：132kcal、たんぱく質6.7g、塩分1.1g

材料(4人分)

スナップエンドウ	12本
ニンジン	100g
芽ヒジキ(乾)	8g
カニカマ	8本
ツナ(水煮)	1缶
マヨネーズ	大さじ2
減塩みそ	大さじ1
A 砂糖	大さじ2
白ねりごま	小さじ2
酢	小さじ2

作り方

- ① スナップエンドウは筋を取り、ニンジンは千切りにする。
- ② 芽ヒジキは水で戻し、水気を切る。カニカマは2等分に斜めに切る。ツナの水気は切っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①を中火で2～3分程度、柔らかくなるまでゆで、ザルにあげて冷ます。スナップエンドウが大きい場合は2つに切る。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ、②、③を加えてあえる。

ポイント

・水っぽくならないように食材の水気をしっかり切り、食べる直前にあえましょう。

Smiling ～つながる～ 子育ての輪

子育て支援センターに遊びにきてね!

6月

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】月～金曜日 午前9時～午後5時

●築館 ☎(22)9752 ●高清水 ☎(58)2350 ●鶯沢 ☎(55)3178
●若柳 ☎(32)3243 ●一迫 ☎(52)3925 ●金成 ☎(42)3251
●栗駒 ☎(45)5581 ●瀬峰 ☎(38)2250 ●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。



市ウェブサイト

今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 場 場所

●つくってあそぼう

築館	17日(月)～21日(金)	午前9時
若柳	17日(月)～21日(金)	午前10時30分
栗駒	25日(火)	午前10時30分
瀬峰	17日(月)～21日(金)	午前9時
鶯沢	21日(金)	午前10時30分 申14日(金)
金成	21日(金)	午前10時30分
花山	27日(木)	午前10時30分

●親子ふれあい事業

高清水	3日(月)	午前10時30分
-----	-------	----------

●あやめ園見学

一迫	12日(水)	午前10時30分
----	--------	----------

場 一迫山王史跡公園あやめ園

●風船で遊んでみよう

志波姫	11日(火)	午前10時30分
-----	--------	----------



つくってあそぼう

栗駒子育て支援センターでは、25日(火)に織姫や彦星、短冊などの七夕飾りの制作を行います。親子で一緒に短冊に願いを込めて作ってみませんか。市内どの地区からでも参加できます。ぜひ、遊びに来てください。

思い出の



こいのぼり制作

築館子育て支援センター

4月15日(月)から19日(金)にかけて、今年度初めての「つくってあそぼう～こいのぼり制作～」を開催しました。

こいのぼりの体は、ふわふわした色紙を丸めて袋に入れ、シールで模様をつけました。好きな色をたくさん使い、カラフルなこいのぼりが完成すると、子どもたちは早速手に持ち、笑顔でうれしそうに楽しんでいました。



センターからの連絡帳

次の行事に参加を希望する場合は、支援センターに電話で予約してください。

●七夕誕生会

金成	7月4日(木)	午前10時30分	申27日(木)
----	---------	----------	---------



市内の情報 カレンダー

2024年
6月

凡 例

 母子手帳交付日 9:00～12:00

 休日の家庭ごみ搬入受入 ☎(52)3080 8:30～11:30 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	問合せ先
1日(土)		イベント 若柳朝市	6:00～8:00 毎週土曜日に開催	若柳ドリーム・パル駐車場	若柳朝市実行委員会 090(6255)6164
		イベント 第25回白鳥省吾賞受賞作品展	9:00～16:30 23日まで	白鳥省吾記念館	白鳥省吾記念館 (23)7967
		イベント 栗駒山麓ジオパークビジターセンター企画展「季節で感じるくりはら」	9:00～17:00 7月28日まで	栗駒山麓ジオパーク ビジターセンター	栗駒山麓ジオパークビジターセンター (24)8836
		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〕	オレンジカフェ ひよっこ (44)2046
		イベント 令和6年度くりでんミュージアム企画展「細倉を記録する寺崎英子の遺したフィルム」	10:00～17:00 30日まで	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
2日(日)		イベント つきだて朝市	6:00～8:30 16日も開催	市役所前	築館朝市実行委員会 (24)8048
		イベント 小さな町の小さなカーフェスタ	7:00～14:00	細倉マインパーク第2駐車場	小さな町の小さなカーフェスタ実行委員会 090(7522)5469
3日(月)					
4日(火)					
5日(水)		集 い オレンジカフェ みえこの部屋	13:30～15:30	若柳下町コミュニティセンター	オレンジカフェ みえこの部屋 090(7069)5507
6日(木)					
7日(金)					
8日(土)		イベント ジオガイドと歩く世界谷地散策	9:30～14:30 29日・30日を除く土・日曜日開催	世界谷地原生花園	栗駒山麓ジオパークビジターセンター (24)8836
		イベント 第41回くりこま夜市	15:00～20:00	六日町通り商店街	栗駒鶯沢商工会 (45)2191
9日(日)		イベント くりでん乗車会	10:00～15:30	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
10日(月)					
11日(火)		集 い がんサロン「サロンdeよらいん」	14:00～15:30	栗原中央病院	栗原中央病院 (21)5330
12日(水)					
13日(木)		イベント 第40回山王史跡公園あやめ祭り	8:30～17:00 7月3日まで	一迫山王史跡公園あやめ園	一迫観光協会 (52)2114

※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	11日(火)、25日(火)	9:30～11:30	4日(火) 18日(火)	大崎保健所栗原支所 (22)2117
栗原市メンタルヘルス相談	市役所	11日(火)	13:30～16:30	5日(水)	各保健推進室
精神保健福祉士によるアルコール依存症等専門相談	大崎保健所栗原支所	12日(水)	13:00～16:20	7日(金)	大崎保健所栗原支所 (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	13日(木)	13:30～16:40	10日(月)	大崎保健所栗原支所 (22)2118
傾聴サロン秋桜	市民活動支援センター	12日(水)、22日(土)	9:30～11:30		健康推進課 (22)0370
心の病を持つ方の家族会	市民活動支援センター	8日(土)	10:00～12:00		栗原市精神障がい者家族連合会 (45)4630
すくすく育児相談	築館保健センター	21日(金)	9:30～11:30		各保健推進室
のびのび子育て相談	市役所	28日(金)	10:00～16:00	21日(金)	各保健推進室
人権相談	築館総合支所	4日(火)、25日(火)	10:00～15:00		仙台法務局古川支局 0229(22)0510
	若柳総合支所	20日(木)			



☎(21)1403
※悪天候中止



 移動図書館車
「ブックる号」
☎(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	問合せ先
14日(金)		イベント 第22回みてけらいん美術展	10:00～17:00 23日まで(23日は15:00まで)	栗原文化会館	栗原文化会館 (23)1234
		イベント 宮城県美術館高精細レプリカ名作展	10:00～17:00 23日まで(23日は15:00まで)	栗原文化会館	宮城県美術館 022(221)2111
15日(土)		集 い 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〕	オレンジカフェ マロンかふえ (24)9707
		集 い オレンジカフェ こっから	10:00～12:00	和だんす〔鶯沢〕	オレンジカフェ こっから (24)8512
		イベント 第3回神友楽会(神楽鑑賞会)	17:00～20:00	みちのく風土館	神友楽 佐藤 (45)2455
16日(日)		イベント 第36回みちのく鹿踊大会	10:00～14:00	一迫山王史跡公園あやめ園	一迫観光協会 (52)2114
		イベント レールバイク乗車会	10:00～15:30	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
17日(月)					
18日(火)					
19日(水)		集 い 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〕	オレンジカフェ 語りすと cafe.catalyst.customer@gmail.com
20日(木)					
21日(金)					
22日(土)					
23日(日)		イベント 第34回あやめ祭り神楽大会	9:00～14:00	一迫山王史跡公園あやめ園	一迫観光協会 (52)2114
24日(月)		集 い オレンジカフェ どんぐり	10:00～12:00	湖畔のみせ 旬彩〔花山〕	オレンジカフェ どんぐり 090(2991)3251
25日(火)					
26日(水)		集 い オレンジカフェ つづらふじ	10:00～12:00	池坊いけ花教室〔一迫〕	オレンジカフェ つづらふじ 090(8788)3059
27日(木)					
28日(金)					
29日(土)		イベント 第40回わんぱく相撲栗原場所宮城県大会	10:15～14:00	みちのく伝創館	栗原青年会議所 (22)1232
		イベント 日本青年会議所東北地区宮城ブロック協議会第54回宮城ブロック大会in栗原	10:00～16:00	みちのく伝創館 みちのく風土館	ブロック大会運営委員会 結城 090(9639)2603
30日(日)		イベント くりでんW乗車会	10:00～15:30	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961

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	12日(水)	14:00～15:00	当日正午	若柳総合体育館 (32)3313
		12日(水)、26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	栗駒総合体育館 (45)5885
		毎週日曜日	13:00～14:00	前日	
		15日(土)	13:00～14:00	当日正午	
やさしいヨガ体験会	栗駒総合体育館	15日(土)	11:15～12:00	前日	栗駒総合体育館 (45)5885
太極拳初心者教室	栗駒総合体育館	15日(土)	14:30～15:15	前日	栗駒総合体育館 (45)5885



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⁹²

問ジオパーク推進室

☎(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



Facebook

ジオパーク



LINE

栄養豊富なイワナを丸ごと味わう

第4回募集で新たに認定した「栗駒山麓のめぐみ」から、手間暇をかけて作られた地域食材を余すところなく活用したいという思いが込められた「骨皮イワナ」を紹介します。

●花山の環境を活用した地域資源

イワナは、通年で水温が15度を超えない迫川源流部のような溪流に生息しています。栗駒山や鬼首の火山活動によってできた花山地区では、この溪流と似た環境で養殖を行っています。花山地区ではこれまで、地域の人たちと協力しながら、養殖されたイワナでさまざまな商品を作ってきました。

●2度の震災を乗り越えて

大きなイワナを使用した漬け井や押しずしなどを宿泊客に提供している花山地区の温湯温泉佐藤旅館は、平安時代末期に開湯したとされ、知る人ぞ知る温泉として親しまれてきました。

平成20年と平成23年の震災により被災し休業を余儀なくされましたが、震災に負けることなく地域の人たちと共に復興

を進め、令和2年に営業を再開しました。

●捨てることなく丸ごと美味しい
佐藤旅館主人の阿部幹司さんは、井やすしでは使用しないイワナの骨や頭、エラなどを廃棄しなければならない事に、悔しさを抱えていました。

そこで、手間暇をかけて作られたイワナを余すところなく味わえる「骨皮イワナ」を開発しました。油を使わずオーブンで焼き上げ、味付けにこだわったこの商品は、1年以上の試行錯誤が重ねられています。



▲骨皮イワナ

栗駒山麓のめぐみ

栄養豊富なイワナの骨と皮を丸ごと食べられる、無添加の商品です。絶妙な塩加減で、おつまみやお茶請け、子どものおやつにもおすすめです。香ばしく、サクサクとした食感の「骨皮イワナ」をぜひご賞味ください。



▲旅館を営む阿部さん

温湯温泉佐藤旅館
栗原市花山字本沢温湯8-1
☎(56)2251

電話受付時間

午前10時～午後7時30分

※年中無休で受け付けています。

栗駒山麓ジオパークガイドと世界谷地を歩きませんか

栗駒山麓ジオパークでは、ガイドの案内で世界谷地散策を楽しめるツアーを開催します。ニッコウキスゲをはじめ、初夏の花が見頃を迎える時期です。ぜひ参加してください。

- 日程 6月8日(土)、9日(日)、15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)
- 案内時間 午前9時30分～午後2時30分
(受け付けは午後1時30分まで)
- 参加方法 世界谷地駐車場に直接お越しください。(事前申込不要)
- 費用 1人500円(小学生以下無料)

※天候などにより中止する場合があります。

※詳しくは、栗駒山麓ジオパーク公式Facebookで確認してください。



▲世界谷地のニッコウキスゲ

いっしょにやっぺし! Group 78

IT同好会「フレッシュパール会」

私たちは、平成14年に設立したパソコンの操作を学ぶ団体で、今年で22年目を迎えました。現在の会員数は約150人で、30歳代から90歳代までの幅広い年齢の人が楽しく学んでいます。

活動の目標は、和気あいあいと学ぶこと。ITと聞くと難しいと思われるかもしれませんが、パソコンなどに今までほとんど触れたことがない人でも大丈夫です。文字入力の練習から始め、文章や表の作成など少しずつ学び、他の人に教えられるほど習熟した人がたくさんいます。

市内9地区で公民館などを会場に週1回開催しています。また、上達した会員の中から講師も養成しており、講師になる人には、さらに月1回ほど講師向け勉強会を開催し、実力の養成を図っています。

難しいと思わず、まずは気軽に始めてみませんか。

問IT同好会「フレッシュパール会」高橋

☎080(1830)2822

※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



Facebook

お知らせ

●子どもの本展示会

令和5年に出版された児童書进行展示します。本は全て自由に手に取って読むことができます。ぜひ、お気に入りの1冊を見つけてください。

期間 6月8日(土)～16日(日)

※10日(月)は休館日です。

会場 市立図書館 情報交換プラザ

展示物 児童書600冊(絵本、読み物、調べものをするための本など)

※展示物は宮城県図書館からの借用資料のため、貸出できません。会場内で読んでください。

情報交換プラザ展示

「ゆりん美 作品展」

期間 6月28日(金)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。

今月の おすすめ 本

手紙の楽しみ

堤信子監修、暮らしの図鑑編集部編 翔泳社

相手を想ってカードや便箋を選び、お気に入りのペンとインクで手紙を書く。そんな手紙の時間を楽しんでみませんか。気持ちが伝わる手書きのアイデア、シーンに合わせた手紙の書き方、手紙の世界が広がる文房具などを紹介します。

せかいのみんなのパン・パン・パン!

クリスティーナ・キンテロ文、サラ・ゴンサレス 絵、星野由美 訳 ほるぷ出版

世界にはいろんなパンがある。ふかふかのパン、ぺたんこのパン、味もちがえば形もちがう。でも、パンづくりでいちばん大切なことはね…。パンを通して多文化にふれる絵本。



※ブッくる号、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。

令和6年第2回 栗原市議会定例会

日程・内容

- 6月11日(火)本会議 会期の決定、議案の提案理由説明など
- 18日(火)～20日(木)本会議 一般質問(個人質問)問、21日(金)本会議 一般質問(個人質問)、議案の総括質疑など
- 24日(月)各常任委員会・分科会 付託議案審査
- 25日(火)本会議 予算特別委員会委員長報告、質疑、討論、採決など
- ※土・日曜日は休会
- ※一般質問や議案の件数によって、会期を変更する場合があります。
- 開会時間 午前10時～
- ※6月25日(火)は、午後1時30分開会
- 場所 市役所4階 議場
- 傍聴 席数25席
- ※車いすで傍聴できます。
- 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、6月20日(木)正午までに議会事務局へ提出してください。
- 議会中継の視聴方法 本会議中継は、本庁舎および

土砂災害防止月間

6月は土砂災害が多い時期です。次の情報などを活用し、家族や地域での自主的な防災に努めましょう。

県土木部総合情報システム

県内の河川・砂防の情報
をリアルタイムで公開

<https://www.doboku.sougoupref.miyagi.jp/miyagi/servlet/Gamen30Servlet>

県砂防総合情報システム

危険箇所での土砂災害発生
関連情報を提供

<https://www.doshasai.gai.pref.miyagi.jp/midski/>

県河川流域情報システム

県内の雨量や河川の水位、
ダムの各種情報を提供し、
警報や警戒態勢情報を伝達

<https://www.doboku.sougoupref.miyagi.jp/miyagi/servlet/Gamen1Servlet>

建設部建設課

☎(22)1152

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、タブレットなど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出来ます。

URL <https://smat.discussion.net/smat/tenant/kurihara/Webview/rd/council1.html>

議会事務局

☎(22)1170



黙とうのお願い

平成20年岩手・宮城内陸地震から16年を迎える6月14日、犠牲となられた方々のご冥福をお祈りするため、黙とうを行います。

当日は合図として、防災行政無線で30秒間サイレンを鳴らします。

日時 6月14日(金)
午前8時43分から30秒間

総務部総務課

☎(22)1122

市民自主避難訓練

平成20年6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震の記憶を後世に伝え、今後起こりうる自然災害に備えるため、市では、6月14日を「栗原市防災の日」と定めています。防災意識の向上と避難経路の確認を目的に、市民自主避難訓練を行います。

日時 6月16日(日)
午前8時43分

※当日は、午前8時43分にサイレンを鳴らします。

訓練内容

サイレンの後に防災行政無線で訓練の開始をお知らせします。市民の皆さんは、その場にしゃがむ、物につかまるなど各自で避難行動を取り、身の安全を確保してください。その後は、避難経路を確認しながら、避難場所へ移動する訓練をしてください。

総務部危機対策課

☎(22)1149



市内の文化財散策

大栗A遺跡

大栗遺跡は、一迫長崎地区大栗にある縄文時代から弥生時代にかけての遺跡です。長崎川左岸の丘陵から南へ細長く伸びる尾根の先端とその麓に位置し、その北側には同じく縄文時代の大栗B遺跡、さらにその北東に大栗C遺跡が分布しています。遺跡の範囲は南北約110メートル、東西約280メートルで、標高は約150メートルから165メートルほどです。

区開業医としての業務のかたわら、周辺の遺跡を調べた興野義一氏は、昭和51年刊行の『一迫町史』で、一迫地区内で採集された遺物を時代・時期別の特徴に沿って解説しています。大栗遺跡はその中に、縄文時代早期から弥生時代後期までの出土土器が多数紹介されており、当時から旧一迫町の代表的な遺跡として認識されていたことが分かります。

大栗A遺跡は昭和47年に旧一迫町の史跡に指定され、現在は市指定史跡となっています。

種別 市指定記念物(史跡)
指定日 昭和47年4月1日
所在地 一迫字大栗

教育部文化財保護課

☎(42)3515



▲出土した石器

市長と意見交換 い・ど・う市長室を開催

企画部市政情報課

☎(22)1126

い・ど・う市長室は、市長と市民の皆さんが意見交換を行う場です。

市のまじゅくりや地域課題解決へ提案・意見をお聞きし、市政へ反映していきます。

お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも参加できますので、ぜひお越しください。



石川県訪問



市長随感

栗原市長 佐藤 智

4月18日(木)、能登半島地震で被災した石川県羽咋市を訪問し、ふるさと納税の代理寄付で募った寄付金をお届けしてまいりました。

羽咋市とは、職員研修会の講師を引き受けていただいたご縁があり、市民の安全確認や避難所運営などの活動対応に追われる自治体職員の代わりに、ふるさと納税の「災害代理寄付」の受け付けを栗原市が行ったものです。

栗原市は2度の大きな震災を経験し、当時私も職員として対応に奔走しました。避難所運営、被害家屋の調査、そして復旧工事と、かつての日常を取り戻すまでの道のりは長く、多くの皆さんの支援があったからこそ、復興が成し遂げられたものと思います。今まさに復興へ向かう被災地の皆さんへ寄り添うことを改めて誓いました。

さて、災害は予測が難しいため、日頃からの備えが大切です。栗原市では、4月16日(火)に国立花山青少年自然の家との災害時協力協定を締結し、避難所や支援物資の物流拠点としての施設利用に、これまで以上にご支援をいただくことになりました。

今後とも、市民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。



▲石川県羽咋市へ寄付金をお届け

道路・水路の適正管理に協力を

公の道路や水路などに、許可を受けず構造物を設置したり、耕作するなど、私的に使用することは、条例などに違反する行為です。
構造物の設置などで道路や水路を使用する際は、事前に問い合わせ先へ確認してください。

開発建設部建設課

☎(22)1152

発電事業を実施する場合は届け出を

発電事業を実施する場合は条例に基づき、住民などへの説明会開催や、市への届け出が必要になります。

届け出が必要な発電事業

- 発電出力10キロワット以上の事業
- ※太陽光発電事業のうち、建築物の屋根や屋上で行う事業、地すべり防止区域などの抑制区域以外に設置する発電出力50キロワット未満の事業は、届け出の対象外です。
- ※詳しくは、市ウェブサイトで確認してください。

市民生活部環境課

☎(22)3350

男女共同参画週間

6月23日(日)から29日(土)は、男女共同参画週間です。誰もが自らの個性と能力を最大限発揮できる社会、誰もががどのような選択もできる社会の実現には、皆さん一人一人の取り組みが必要です。
この機会に、男女のパートナーシップについてあらためて考えてみましょう。

企画部市民協働課

☎(22)1164

若者の定住・移住を応援

若者定住促進助成事業

- 対象者 転入者型または多世代同居型の要件と、共通事項を全て満たす人
- 転入者型
 - 平成25年4月1日以降に栗原市に転入し、転入前3年間は市外に住民登録していた人
 - 転入日から1年を経過する前に住宅の新築工事または購入(中古も含む)、増改築の契約を締結している人

- 増改築工事 平成29年4月1日以後に契約締結したものに限り、多世代同居型
- 申込期限 令和7年3月31日(月)
- 申請書類は、栗原市移住定住サイト「きてみらいんくらしたい栗原」にてダウンロードできます。

企画部定住戦略室

☎(22)1125

婚活支援情報

みやぎ結婚支援センター 移動相談・登録会

宮城県では、結婚を希望する独身男女を支援するために、AIを活用したマッチングシステムを導入し、みやぎ結婚支援センター「みやマリ」を開設しています。
市内で「みやマリ」の移動相談会と登録会を開催します。
※一人当たりの所要時間は、40分程度です。

日時 6月8日(土)

- 男性受付 午前10時～正午
- 女性受付 午後2時～午後4時

- 場所 栗原文化会館
- 対象 宮城県在住・在勤または、将来的に宮城県に移住予定で、20歳～49歳までの独身男女
- 登録料 1万1千円
- ※20歳代の人は半額
- 持参書類
 - 免許証やパスポートなどの写真付き本人確認書類
 - 独身証明書または、戸籍謄本
- 令和5年度分の課税証明

移住定住サイト「きてみらいんくらしたい栗原」

URL <https://www.kuriharacity.jp/welcome/020/010/029/PAGE00000000000000513.html>

書または、源泉徴収票

みやぎ結婚支援センターウェブサイトを

URL <https://miya-mari.net/>

みやぎ結婚支援センター 登録料を助成

市では、みやぎ結婚支援センター登録料を助成します。

- 対象 市内に住所があり、令和6年4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の助成金額 1万1千円
- ※20歳代の人は半額
- ※申請方法など詳しくは、移住定住サイトで確認するか、問い合わせください。

☎(22)1125

企画部定住戦略室

栗原市良い歯の表彰

6月は市で定めた「歯と口腔の健康づくり月間」です。令和5年度に実施した市の歯周疾患検診の結果、60歳以上で24本以上、70歳以上で22本以上の健康な歯と歯肉を維持し、日常の歯の健康づくりに取り組んでいる人を表彰しました。

写真の2人の他、大場明美さん(築館下照越)、鹿野裕子さん(築館宮野上町)、高橋朱美さん(金成沢辺下)、日吉正治さん(金成沢辺上)、菅原啓さん(志波姫十文字)が受賞しました。



にしむら くにひこ
▲西村 邦彦 さん
(栗駒上小路下)



ただ あきら
▲多田 陽 さん
(金成南1)

市民生活部健康推進課

☎(22)0370

誰も自殺に追い込まれることのない栗原へ

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

「誰も自殺に追い込まれることのない栗原の実現」を基本理念に掲げ「第2期栗原市のちを守る総合対策計画」を策定しました。

市の自殺の現状

市では、人口10万人当たりの自殺者数の割合である自殺死亡率が、全国や宮城県よりも高くなっています。また、男性が約6割で、年代別では60歳代以上の高齢者が約6割を占めています。自殺の原因や動機の高くは、家庭問題や健康問題です。

計画の数値目標

これまでの計画の目標を継続し、平成27年の自殺死亡率22・3を、令和10年度までに約30パーセント減少させ15・6を目指します。

基本方針

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しているため保健、医療、福祉、教育などの広範囲にわたる取り組みを自殺対策と捉え、生きるための包括的支援として、各分野の関係者や組織が連

低下させる

「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを、各分野と連携して行います。

重点施策

- ①高齢者の自殺対策の推進
- ②経済的・生活困窮問題と自殺対策の連動性の向上
- ③働き世代の自殺対策推進

子ども、若者世代の自殺対策の推進

女性の自殺対策の推進

市内で実施しているさまざまな事業を、「生きることの包括的支援」として自殺対策と連携して推進し「誰も自殺に追い込まれることのない栗原」を目指します。
※詳しくは、市ウェブサイトを確認してください。

基本理念	「誰も自殺に追い込まれることのない栗原」の実現
基本方針	1 生きることの包括的な支援として推進 2 関連施策との連携による総合的な対策の取組 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動 4 実践と啓発を両輪として推進 5 関係機関などとの役割を明確化し、その連携・協働の推進 6 自殺者などの名誉および生活の平穏に配慮
基本施策	1 地域における幅広いネットワークの強化 2 地域ぐるみで市民一人一人の気づきと見守りを促す 3 自殺対策を支える人材の育成と資質の向上 4 心の健康づくりの推進 5 社会全体の自殺リスクを低下させる
重点施策	1 高齢者の自殺対策の推進 2 経済的・生活困窮問題と自殺対策の連動性の向上 3 働き盛り世代の自殺対策の推進 4 子ども・若者世代の自殺対策の推進 5 女性の自殺対策の推進
生きる支援の関連施策	



農業者年金現況届

現在、農業者年金を受給している人は、年金を引き続き受給できるか確認するため、現況届を提出してください。現況届が提出されないと、11月の定期支払から差し止める場合がありますので、注意してください。

提出方法 農業者年金基金から郵送された用紙に必要事項を記入の上、6月28日（金）までに農業委員会または、各総合支所市民サービス課に提出してください。※経営移譲年金、特例付加年金を受給している人は、農地の返還や取得などで、農地経営を再開していないことを確認してください。

問 農業委員会事務局
☎(42)1239

揚水機場の電気料金を補助

農業用水の揚水機場の運転に使用した電気料金の一部を補助します。

対象 2戸以上の農家で組織する団体（水利組合など）※個人や土地改良区、市管理のもの除きます。

補助率 4月から9月まで

第22回栗原みてけらいい美術展

市内を活動拠点とする、高校生以上の絵画愛好者の作品を展示します。

日時 6月14日（金）～23日（日）

午前10時～午後5時

※17日（月）は休館日

※最終日は午後3時まで

場所 栗原文化会館

無料

入場料

問 栗原文化会館

☎(23)1234

宮城県美術館 高精細レプリカ名作展

宮城県美術館所蔵品の高精細レプリカを展示します。また、併せてワークショップ、ギャラリートークなどの関連イベントも開催します。

レプリカ展示

日時 6月14日（金）～23日（日）

午前10時～午後5時

※17日（月）は休館日

※最終日は午後3時まで

関連イベント

日時 6月15日（土）

午前10時～午後4時

※事前申込不要・参加無料

の電気料金の総額が2万円以上の場合、21パーセントから35パーセントを補助
申込期限 10月31日（木）
※詳しくは、市ウェブサイトで確認いただくか、問い合わせください。

問 農林振興部農村整備課

☎(22)1138

住宅耐震改修などで固定資産税が減額

令和8年3月31日までに行った住宅の耐震改修、バリアフリー改修および省エネ改修で、一定の要件を満たした場合、改修した家屋分の固定資産税の一部を減額します。

耐震改修

要件 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、現行の耐震基準に適合させる改修工事が、1戸当たり50万円を超える住宅

減額率 2分の1

減額期間 改修が完了した年の翌年度のみ

減額対象床面積の上限 1戸当たり120平方メートルまで

バリアフリー改修

要件 新築した日から10年以上経過し、次のすべてに

該当する住宅

①平成26年4月1日以前に建てられ、次の改修工

事の合計が60万円を超

える住宅。または次の改

修工費の合計が50万円を

超え太陽光発電装置など

の設置にかかる工事費と

合わせて60万円を超える

住宅

□窓の断熱改修工事（必須）

□天井の断熱改修工事

□壁の断熱改修工事

□床の断熱改修工事

※風呂場、トイレのみの窓断熱改修は、対象外です。

②改修後の住宅の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下

③改修後の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下

減額率 3分の1

減額期間 改修が完了した年の翌年度のみ

減額対象床面積の上限 1戸当たり100平方メートルまで

省エネ改修

要件 次の①、②の全てに該当する住宅

①平成26年4月1日以前に建てられ、次の改修工

事の合計が60万円を超

える住宅。または次の改

修工費の合計が50万円を

超え太陽光発電装置など

の設置にかかる工事費と

合わせて60万円を超える

住宅

□窓の断熱改修工事（必須）

□天井の断熱改修工事

□壁の断熱改修工事

□床の断熱改修工事

※風呂場、トイレのみの窓断熱改修は、対象外です。

②改修後の住宅の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下

③改修後の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下

減額率 3分の1

減額期間 改修が完了した年の翌年度のみ

減額対象床面積の上限 1戸当たり120平方メートルまで

省エネ改修

要件 次の①、②の全てに該当する住宅

①平成26年4月1日以前に建てられ、次の改修工

事の合計が60万円を超

栗原文化会館施設・ピアノ一般開放

栗原文化会館のランドピアノやホワイエを一般開放します。プロ奏者も使用する音響反射板が設置された、本格的な舞台で演奏ができます。ぜひこの機会に利用してみませんか。

ランドピアノ一般開放

日時 6月15日（土）から12月26日（木）のうち、休館日とホール利用日を除く会館の指定する日

午前10時～午後8時30分

対象 どなたでも利用できます。

利用時間 1人1枠1時間30分 ※予約制

費用 千円

栗原市二十歳を祝う会

20歳を迎えた青年を祝い励ますため、式典を開催します。ぜひ参加してください。

日時 令和7年1月12日（日）

午後1時～

場所 若柳総合体育館

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

※案内状は11月中旬に発送予定
※詳細は決まり次第、市ウェブサイトなどでお知らせします。

問 教育部社会教育課

☎(42)3514

募集

栗原市女性人材リストへの登録者募集

まちづくりには、より多くの女性の意見や視点が必要です。市では男女共同参画の一環として、より多くの女性に、政策や方針決定の場に参画してもらうことを目的として「女性人材リスト」を作成し、市の審議会や委員会の委員選考の参考にします。

市政に関心があり、自己の知識や経験、能力を発揮したい女性の登録者を募集します。

応募資格 市政に興味関心がある18歳以上の女性で、次のいずれかに該当する人

□市内に居住または、通勤、通学している人

□主たる活動の場所が市内の団体に所属している人

※高校生を除く

登録方法 各総合支所市民サービス課または、市民協働課に備え付けの申請書 に必要事項を記入の上、問い

合わせ先に持参または、ファクス、Eメールで申込みください。

募集期間 随時受付

企画部市民協働課

☎(22)1164

ファクス(22)0313

Eメール kodo@kuriharacity.jp

夏季休業中の学校プールを開放するため、監視補助員を募集します。

勤務期間 7月22日（月）～8月2日（金）

※期間は変更する場合があります。

勤務時間 1日4時間以内

応募資格 高校生以上

※救急救命講習の受講必須

時給 986円

申込期限 6月24日（月）

申し込み 各総合支所市民サービス課または、各学校に備え付けの募集要項を確認の上、勤務希望先の学校に申し込みください。

問 教育部学校教育課

☎(42)3512

放射能関連相談

測定を希望する人は、問い合せ先に申し込みください。

測定内容

□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

※市内の空間放射線量は、市ウェブサイトで確認してください。

問 農林振興部林業畜産課 放射性廃棄物等対策室

☎(22)1136

鼓童「ワンアースツアー2024」

日時 9月21日（土）

午後6時～

※午後5時30分開場

場所 栗原文化会館

入場料

□一般（高校生以上）5千円

□市内在住の小・中学生 無料

※市内在住の小・中学生で無料入場を希望する場合、栗原文化会館に直接申し込みください。

※当日券は500円増し

※未就学児は入場不可。児童・生徒には、保護者の同伴が必要。

※チケットは6月22日（土）午前9時から、栗原文化会館、各プレイガイドで発売。

問 栗原文化会館

☎(23)1234

学校プール監視補助員を募集

夏季休業中の学校プールを開放するため、監視補助員を募集します。

勤務期間 7月22日（月）～8月2日（金）

※期間は変更する場合があります。

勤務時間 1日4時間以内

応募資格 高校生以上

※救急救命講習の受講必須

時給 986円

申込期限 6月24日（月）

申し込み 各総合支所市民サービス課または、各学校に備え付けの募集要項を確認の上、勤務希望先の学校に申し込みください。

問 教育部学校教育課

☎(42)3512

☎(22)1111

若柳 ☎(32)2121

栗駒 ☎(45)2111

高清水 ☎(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

広報くりはら 令和6年6月1日

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38



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。

市医学生・看護学生 奨学金貸付制度

市立病院や市立診療所で医師として働くこととする人を対象に、修学資金を貸与します。

医学生修学資金貸付制度

●対象 大学の医学部に在籍する人

※東北医科薬科大学在籍者は、東北地域医療支援修学資金を利用していない一般枠のみ

●募集人数 1人

●交付額 月10万円

※入学月と卒業月は、準備金20万円を加算

●交付期間 貸付決定月から大学医学部を卒業する月までの最長6年間

●審査 書類審査、面接審査

●返還免除 医師免許取得後12年以内に、市立病院や市立診療所で次の①～③の間を勤務した場合、返還が免除されます。

①修学一時金のみ 3年間

②修学資金のみ 借りた期間の2分の1に相当する期間

③両方の奨学金の交付を受けた人 ①と②の間を合算した期間

※大学退学など、制度の目的達成の見込みがなくなった場合、借り受けた日の次の日を起算日とする

心の病を持つ家族のための研修会

心の病を持つ人とその家族が、地域で安心して暮らすための研修会を開催します。

●日時 7月2日(火) 午後1時30分～3時

●場所 市民活動支援センター

●内容 テーマ「心の病を持つ人の家族が悩みを抱え込まず暮らしていくには」

□当事者家族の体験談発表

□意見交換

●対象者 心の病を持つ人の家族

●定員 30人 ※先着順

●費用 無料

●申し込み 6月24日(月)まで、問い合わせ先に電話で申し込みください。

☎市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

して、年利10パーセントの利息を加えて一括返還となります。

●申込期限 令和7年1月31日(金)

※定員に達した時点で募集を終了します。

※申込予定日の3日前までに問い合わせ先に電話で連絡してください。

看護学生修学資金貸付制度

●対象 文部科学大臣、厚生労働大臣または、都道府県知事が指定した保健師、助産師、看護師を養成する学校に在学している人

●募集人数 2人

●交付額 月5万円 ※無利子

●交付期間 貸付決定月から学校を卒業する月までの最長4年間

●返還免除 看護師養成学校などを卒業後、直ちに市立病院や市立診療所の看護師(正規職員に限る)となり、修学資金を借りた期間に1年を加えた期間を引き続いて勤務した場合、修学資金の返還が免除されます。

※市立病院、市立診療所への採用を約束するものではありません。

●申込期限 令和7年1月31日(金)

※定員に達した時点で募集を終了します。

共通事項

□新田東住宅(築館) 1戸

□大鳥住宅(栗駒) 2戸

□八日町住宅(栗駒) 1戸

□中の荃住宅(高清水) 1戸

□五輪東住宅(高清水) 2戸

□北河原住宅(一迫) 1戸

□長者原南住宅(瀬峰) 1戸

□下山住宅(瀬峰) 2戸

□定住促進栗駒住宅(栗駒) 1戸

□定住促進金成住宅(金成) 7戸

●受付期日 6月14日(金)

●入居可能日 8月1日(木)

●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。

常時募集

先着で入居を受け付けます。

□築館地区 1戸

□若柳地区 13戸

□栗駒地区 3戸

□高清水地区 10戸

□一迫地区 3戸

□瀬峰地区 5戸

□鶯沢地区 5戸

●申し込み 募集物件、応募条件については、問い合わせ先に確認の上、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
ございました

☎総務部管財課 ☎(22)1116

一般寄付

●峯岸 義雅 様 石器(一迫小古採掘) 29点 2月 2日(金)
石器(一迫大栗採掘) 24点

●栗原市納税貯蓄組合連合会 様 一金 366,481円 3月14日(木)

●日本マクドナルド株式会社 様 安全笛 350個 3月26日(火)

●若柳金成商工会女性部 様 交通安全お守り 91個 4月 3日(水)

人口の動き ※令和6年4月末現在、()は前月比

人 口 ● 61,232人(△86)
男：29,851人(△14) 女：31,381人(△72)

世帯数 ● 24,864世帯(53)

出 生 ● 21人 死 亡 ● 112人

転 入 ● 206人 転 出 ● 215人

☎市民生活部市民課 ☎(22)3211

今月の納期 7月1日(月)まで

市県民税 (第1期)

国民健康保険税 (第2期) ☎総務部税務課 ☎(22)1121

介護保険料 (第2期) ☎市民生活部介護福祉課 ☎(22)1350

※納付は口座振替が便利です
※税金などを滞納すると、延滞金がかかります「納付は納期限までに!」

市立病院や市立診療所で医師として働くこととする人を対象に、修学資金を貸与します。

医学生修学資金貸付制度

●対象 大学の医学部に在籍する人

※東北医科薬科大学在籍者は、東北地域医療支援修学資金を利用していない一般枠のみ

●募集人数 1人

●交付額 月10万円

※入学月と卒業月は、準備金20万円を加算

●交付期間 貸付決定月から大学医学部を卒業する月までの最長6年間

●審査 書類審査、面接審査

●返還免除 医師免許取得後12年以内に、市立病院や市立診療所で次の①～③の間を勤務した場合、返還が免除されます。

①修学一時金のみ 3年間

②修学資金のみ 借りた期間の2分の1に相当する期間

③両方の奨学金の交付を受けた人 ①と②の間を合算した期間

※大学退学など、制度の目的達成の見込みがなくなった場合、借り受けた日の次の日を起算日とする

して、年利10パーセントの利息を加えて一括返還となります。

●申込期限 令和7年1月31日(金)

※定員に達した時点で募集を終了します。

※申込予定日の3日前までに問い合わせ先に電話で連絡してください。

看護学生修学資金貸付制度

●対象 文部科学大臣、厚生労働大臣または、都道府県知事が指定した保健師、助産師、看護師を養成する学校に在学している人

●募集人数 2人

●交付額 月5万円 ※無利子

●交付期間 貸付決定月から学校を卒業する月までの最長4年間

●返還免除 看護師養成学校などを卒業後、直ちに市立病院や市立診療所の看護師(正規職員に限る)となり、修学資金を借りた期間に1年を加えた期間を引き続いて勤務した場合、修学資金の返還が免除されます。

※市立病院、市立診療所への採用を約束するものではありません。

●申込期限 令和7年1月31日(金)

※定員に達した時点で募集を終了します。

共通事項

□新田東住宅(築館) 1戸

□大鳥住宅(栗駒) 2戸

□八日町住宅(栗駒) 1戸

□中の荃住宅(高清水) 1戸

□五輪東住宅(高清水) 2戸

□北河原住宅(一迫) 1戸

□長者原南住宅(瀬峰) 1戸

□下山住宅(瀬峰) 2戸

□定住促進栗駒住宅(栗駒) 1戸

□定住促進金成住宅(金成) 7戸

●受付期日 6月14日(金)

●入居可能日 8月1日(木)

●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。

常時募集

先着で入居を受け付けます。

□築館地区 1戸

□若柳地区 13戸

□栗駒地区 3戸

□高清水地区 10戸

□一迫地区 3戸

□瀬峰地区 5戸

□鶯沢地区 5戸

●申し込み 募集物件、応募条件については、問い合わせ先に確認の上、直接申し込みください。

☎建設部建築住宅課 ☎(22)1153

申し込み 栗原中央病院2階医療管理課に備え付けの貸付要項を確認の上、問い合わせ先に持参または、郵送で申し込みください。

☎医療局医療管理課 〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1 ☎(21)5631

くりはら親善大使 団員募集

異文化の理解と、将来を担う国際的視野を持つ人材育成を目指し、中学生の台湾派遣事業の参加者を募集します。

●日程 12月23日(月)～27日(金) 4泊5日

●訪問先 南投市、台北市

●研修内容

□学校交流

□防災学習

□南投市などの歴史・文化学習

●対象 市内在住の中学2年生、義務教育学校8年生

●定員 20人

●参加費 5万円

※国内研修費、パスポート取得経費、保険代などは含みません。

●選考方法 筆記試験と面接による選考を行います。

●日程 7月14日(日)

●場所 市役所金成庁舎

●申込期限 6月28日(金) 午後5時

●申し込み 市立中学校または社会教育課に備え付けの申し込み用紙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。

☎教育部社会教育課 ☎(42)3514

ステージオペレーター 養成講座受講生募集

若柳ドリーム・パルの施設ボランティアとして活動する、舞台・照明・音響オペレーター養成講座です。

●日時 7月23日(火)、30日(火)、8月6日(火)、20日(火) 午後7時～9時

●場所 若柳ドリーム・パル

●対象者 18歳以上で、講座終了後にオペレータークラブに登録し、若柳ドリーム・パルが主催・企画する事業または、利用団体の要請に応じて活動できる人

●定員 5人程度

●費用 無料

●申込期限 6月30日(日)

リフォーム、する?

TOTO CHOFU  川本ポンプ  (有)ハヤカワ設備 ☎0228-45-5501

墓じまいや相続のご相談承ります!

空き家、空き地の管理、売買、買取、雑草、残留物の処理、解体、相続相談、墓じまい etc!

(有)わか柳葬祭 栗原市若柳字川南堤通20-5 ☎0228-32-3275

土地・建物の相続登記が義務化

今年の4月1日から

☎空き屋不動産 栗原市若柳字川南堤通19-9 ☎0228-24-9881



みらいん くりはら人

古民具で商店街を盛り上げたい



しら いし しゅんいち
白石 駿一さん(栗駒六日町)

「張子人形など、温もりがある物が好きです」と、うれしそうに話すのは、栗駒六日町通り商店街で古民具店を営む白石駿一さん。

白石さんは、神奈川県で生まれ育ち、4年前に市内に移住してきました。

「好きな事を仕事にしたい」、そう思っていた白石さんは、この商店街で開催された開業準備講座を受講。さまざまな学びや商店街のイベント運営に関わる人たちとの交流を通じて開業を決意し、今年の4月に店をオープンさせました。民芸品や古民具収集の趣味で培った経験を生かし、漆器やガラス、南部鉄器など、生活の中で使われてきた物を集め、販売しています。

取り扱う商品は、どれも白石さんのお気に入りの物ばかり。年月をかけて収集しているからこそ並べられる、昔懐かしい品々が店内を彩ります。

白石さんは「これからも六日町通り商店街の人たちと協力し、さらにたくさんの方が来る商店街になるよう盛り上げていきたい」と、語りました。

※くりはら人の情報をお寄せください



日頃よりご愛顧いただきありがとうございます

かさキャンペーン

5,500円以上のお客様に

(技術料金)

かさをプレゼント!!

キャンペーン期間

2024年 6/1土・6/30日



ビューティサロン ニューいし

H/RANO
Beauty & hair salon

築館店 0228-22-2187
定休日:毎週月曜日、第1・2日曜日
営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)

若柳店 0228-32-2241
定休日:毎週日曜日、第1・3月曜日

フレスタ築館店 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:「いただきます」のあいさつをする親子