

人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙



くりはら

ぎゅっ&くりはら
2024
9/1
Vol.384



【特集】あなたも私も輝く場所へ



栗原市社会福祉協議会
若柳地区生活支援コーディネーター
高橋 由利 さん

栗原市社会福祉協議会で生活支援コーディネーターを務める高橋さん。その役割や、高齢者が持つ可能性について話を伺いました。

地域のお宝を生かして

栗原市社会福祉協議会に在籍する生活支援コーディネーターは、住民同士の活動や支え合い、それぞれが持つ知識や特技を「地域のお宝」と名付けています。

高齢者の皆さんは、豊富な人生経験に基づくお宝をたくさん持っています。裁縫や漬物作りといった日常的な仕事もその一つで、簡単にはまねできないお宝といえます。しかし、本人たちはその価値に気付いていないことがほとんど。そこで、生活支援コーディネーターは、高齢者が持つお宝を活用し、地域内で活躍できる場所を作っています。

活動内容は、各地区の支部ごとに異なります。例えば、若柳支部では、高齢者の誰もが地域人材として輝けることを本人や周囲に知ってもらうため、65歳以上が対象の社会参加事業「熟年わんぱく塾」を実施しています。

講師は、さまざまな分野の特技を持つ地域住民です。カフェを営む人によるコーヒー講座、長年寿司店を営んできた夫婦を招いた調理実習など、ノウハウを活用できる場を設けました。受講生は、そうした活動を通して生きがいを見つけ、それを基に地域の中で活躍する貴重な人材になります。



①将棋愛好会(斎藤道場) [築館]、②老人クラブ桂会[高清水]、③熟年わんぱく塾[若柳]、④しあわせ慰問団[金成]、⑤絵手紙ひるこの会[栗駒]

「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」という願いを実現するには、社会参加を通じた地域内での役割づくりが大切です。しかし、一人で挑戦するのは勇気がいることだと思います。

そのような時こそ、生活支援コーディネーターをぜひ頼ってください。皆さんらしく輝ける場所を一緒に見つけていきましよう。

「高齢者」は「幸福者」

高齢者は、支援を受ける側と思われがちですが、必ずしもそうではありません。塾の受講生は、仲間と一緒に新しいことに挑戦する楽しさや喜びを知り、参加前よりも表情が明るく、若々しくなっていました。

また、受講生の中には、学んだことや自分の特技を生かしたいと、お茶っ会でコーヒーを振る舞う人や、民謡を披露する人もいます。その活動は、本人たちだけでなく、地域の仲間たちにも笑顔の花を咲かせています。

年齢を重ねても何かに挑戦し、自分の役割を通じて幸福を見つけるその姿は、まさに「幸福者」といえるのではないのでしょうか。

あなたの社会参加を後押し

栗原市社会福祉協議会各支所の生活支援コーディネーターが、皆さんの社会参加を後押しします。

また、地域の活動や支え合いなどのお宝情報も募集しています。気軽にご連絡ください。

社会福祉協議会 連絡先

- 築館支所 ☎(23)8087
- 若柳支所 ☎(32)3083
- 栗駒支所 ☎(45)2150
- 高清水支所 ☎(58)3637
- 一迫支所 ☎(52)4433
- 瀬峰支所 ☎(59)2322
- 鶯沢支所 ☎(55)2834
- 金成支所 ☎(42)1248
- 志波姫支所 ☎(22)2713
- 花山支所 ☎(56)2028

栗原市生活お役立ちガイドブック

市内の交流や趣味、運動、ボランティア活動に関する情報や日常生活に役立つ情報などを掲載しています。市ウェブサイト内のページ「栗原市生活支援体制整備事業」や、各総合支所、栗原市社会福祉協議会、地域包括支援センターで閲覧できます。

【発行元：市民生活部介護福祉課】

市ウェブサイト



栗原市生活支援体制整備事業



【特集】あなたも私も輝く場所へ

65歳以上の高齢者が、人口の約3人に1人を占める栗原市。年齢を重ねても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、人とのつながりが重要な役割を果たします。

今月は「社会参加」を通じた介護予防について、一緒に考えてみませんか。

社会参加の介護予防効果

テレビなどで見聞きする「健康寿命」という言葉。これは、健康上の問題から日常生活で制限を受けずに暮らせる期間のことです。人生100年時代といわれる今、いつまでもはつらつと、地域で暮らし続けるためには、この健康寿命の長さが重要です。

健康寿命を延ばすために大きな役割を果たすのが、社会参加を通じてフレイル予防です。フレイルとは、健康と要介護の間の健康状態をいい、フレイルにいち早く気づき、行動することで健康な状態に戻ることが出来ます。また、フレイルに関する調査では、定期的な運動のみよりも、お茶っ会や趣味の活動といった社会参加を通じて人とのつながりを持つ方が、予防効果が高いことが分かっています。

各市町村には、高齢者の生活支援の体制整備や、介護予防の促進に向けて「生活支援コーディネーター」が配置されています。生活支援コーディネーターは住民や地域の力を生かしながら、高齢者が自分らしく活動できる社会参加の場につなぐなど、介護予防の第一歩をサポートします。



- ①民謡を歌うことが好きな小野寺さん。衣装を身にまとい、お茶っ会で文字甚句を生き生きと披露する。
- ②イベント時のコーヒーマシンの振る舞いに欠かせないのが、来場者との交流。「会話も楽しみの一つ」と菅原さんは語る。
- ③コーヒーマシンを入れる菅原さんの姿は、真剣そのもの。
- ④「とってもおいしい」の声が、会場のあちこちから聞こえる。コーヒーマシンは、多くの人に笑顔を届けた。

社会の動きを止めた新型コロナウイルス感染症。母の代から営んでいる理美容院を継ぎ、その道一筋で生きてきた私にとって、この異常事態は精神的に大きな打撃でした。そんな私の転機になったのが、熟年わんぱく塾です。コーヒーマシン講座をはじめ、どれも体験したことのない事ばかり。毎回新鮮な気持ちで参加しました。また、初めて顔を合わせる人が多く、活動後はあちこちに友人ができました。熟年わんぱく塾を卒業した今、かつての仲間と同窓会を

76歳、まだまだこれから

菅原 時晴さん（若柳大林1）

立ち上げ、私は会長を務めています。イベント時などに、コーヒーマシンを地域の皆さんに振る舞う機会もあり、おいしいという声が聞こえるとうれしく、自分も役割があるのだと実感できます。自分が高齢者であることを実感する、後期高齢者医療被保険者証。落ち込みながら手にしたそれは、社会参加によって前向きになった今では「まだこれから」と、自分を奮い立たせる材料です。わんぱく精神を持ち続け、何でも楽しみながら過ごしていきます。

新しい舞台で仲間と共に
老いは、全ての人に平等に訪れ、誰もその流れを止めることはできません。年齢を重ねるごとに心身に訪れる変化。できないことが増えるたび感じる焦りや不安「老いた私がいては迷惑だろう」と思い込み、自ら地域とのつながりを断ってしまう人もいます。その感情や行動の根っこにあるのは、老いという言葉が持つ後ろ向きなイメージ。しかし、取材を通じて見えたのは、自らが輝ける人生の新しい舞台を自らの力で見つけ、「高齢者」を「幸齢者」として過ごす人たちの姿です。今回紹介した小野寺さんと菅原さんも、老いと向き合いながら、勇気を出して社会参加を始めました。そこで出会った仲間や、地域で見つけた自らの役割は、二人の新しい生きがいとなり、前に進む原動力になっています。社会参加をする絶好の機会、今この時。栗原には、その歩みを後押しする頼もしい生活支援コーディネーターがいます。地域の誰もが、ままだま輝ける場所が、ほら、すぐそこに。



【左から】菅原時晴さん、小野寺富江さん

interview

一歩踏み出した だから出会えた

「知り合う前は、道ですれ違ってもお互い頭を下げるだけだった」笑い合いながら、そう語る菅原さんと小野寺さん。二人は、熟年わんぱく塾がきっかけで、地域の大切な仲間になりました。社会参加後の自身の変化などについて、話を伺いました。

いつまでも私らしく輝く

小野寺 富江さん（若柳三田島）

私は、人一倍好奇心が強く、さまざまな人と交流することが大好きです。昔からの友人とのお茶飲みは、何よりも大切な時間でした。しかし、年齢を重ねるにつれ、デイサービスなどを利用し始める友人が増えたことで、その機会は減り、寂しさが募っていました。そんなとき、自宅に届いた熟年わんぱく塾の参加者募集チラシ。新しいつながりを作ってみようかと考え始めた矢先の出来事でした。楽しそうな行事の数々に心引かれながらチラシを読み進めていくと、受講対象は65歳以上という文字が目にとまりました。当時の私の年齢は85歳。対象年齢ですが、一番若い対象者と比べたら20歳以上の年齢差になってしまいます。「こんなに年齢を重ねた私が参加してもいいのだろうか。でも、とても楽しそう」人と交流することが好きな私でさえ、不安と好奇心が混ざり合い、何度も何度も悩みました。ここでくじけてしまっ

ては、新しい仲間には出会えないと自分を奮い立たせ、社

私は、人一倍好奇心が強く、さまざまな人と交流することが大好きです。昔からの友人とのお茶飲みは、何よりも大切な時間でした。しかし、年齢を重ねるにつれ、デイサービスなどを利用し始める友人が増えたことで、その機会は減り、寂しさが募っていました。そんなとき、自宅に届いた熟年わんぱく塾の参加者募集チラシ。新しいつながりを作ってみようかと考え始めた矢先の出来事でした。楽しそうな行事の数々に心引かれながらチラシを読み進めていくと、受講対象は65歳以上という文字が目にとまりました。当時の私の年齢は85歳。対象年齢ですが、一番若い対象者と比べたら20歳以上の年齢差になってしまいます。「こんなに年齢を重ねた私が参加してもいいのだろうか。でも、とても楽しそう」人と交流することが好きな私でさえ、不安と好奇心が混ざり合い、何度も何度も悩みました。ここでくじけてしまっ

私自身これからは、さまざまなことに精一杯挑戦し続けていきます。いつまでも私らしく輝くために。



市内各地で夏祭り開催

7月末から8月にかけて、市内各地で夏祭りが開催されました。このうち、江戸時代から続く「2024くりこま山車まつり」が7月27日(土)と28日(日)に開催され、栗駒地区の9地域で制作した迫力の山車が会場の馬場通りを巡行し、夏を盛り上げました。

また、8月3日(土)に開催された、「つきだて七夕まつり」では、築館薬師太鼓などが披露された他、しづはた姫コンテストも開催され、参加者は熱のこもった自己PRで入賞を競いました。

その他、16日(金)に開催された、市内最大の花火大会である「若柳夏まつり花火大会」では、約5千発の花火が夏の夜空と迫川の水面を照らし、約2万5千人の観客が迫力の花火を楽しみました。

①栗駒地区に夏を告げる勇壮な2024くりこま山車まつり

②今年のしづはた姫の栄冠を13人が競った、しづはた姫コンテスト

③大輪の花火が今年も多くの人を魅了した若柳夏まつり花火大会

栗原からパリへ大声援を

8月6日(火)と8日(木)に、高清水総合支所を会場に「パリ五輪鶴澤飛羽選手パブリックビューイング」を開催しました。

6日(火)に行われた陸上競技男子200mの予選では、第6組に出場する鶴澤飛羽さん(高清水7区)を応援しようと、深夜にも関わらず、約110人が会場に詰めかけ、栗原からパリへ大きな声援を送りました。

参加者たちは、パリ五輪の大舞台で日本人歴代五輪最速タイムを記録した鶴澤さんの力強い走りに、感動したと語り、準決勝に挑む鶴澤さんの、さらなる活躍に期待を寄せました。

また、8日(木)の準決勝では、約140人がパブリックビューイングに参加し、鶴澤さんのスタートを固唾を飲んで見守りました。

試合後、準決勝の第2組で6着となった鶴澤さんに対し、築館高等学校で陸上部の顧問として当時指導に当たった石川雄二さん(栗駒鳥沢北)は「飛羽さんは、よく頑張った。4年後のロサンゼルス五輪にも出場を目指していくと思うので、これからも声援をお願いしたい」と来場者に語り、引き続きの応援を誓いました。

①パリ五輪準決勝で力強い走りを見せる鶴澤さん(左)

②準決勝の走りを食い入るように見つめる参加者たち



(左から)高橋さん、三塚さん

栗原から全国へ挑む

佐賀県などで開催される「第78回国民スポーツ大会」に、栗原南中学校3年の高橋依千香さん(瀬峰上荒町)が9月12日(木)から体操競技トランポリン女子に出場します。また、築館高等学校2年の三塚悠麻さん(築館佐野)が10月8日(火)からレスリング競技フリースタイルレスリング少年男子92kg級に出場します。

高橋さんは、自分の演技をしっかりと、三塚さんは、練習の成果を発揮したいと意気込んでいます。



ものづくりの魅力に触れる

7月22日(月)から8月9日(金)にかけて市内12事業所で「親子工場見学ツアー in くりはら」を開催しました。この催しは、市内の事業所を子どもたちに知ってもらい、将来的な人材確保につなげようと、県と市が共催したもので、今年で2回目の開催になります。

このうち、7月30日(火)に開催された株式会社東北イノアック築館工場の見学では、参加した9組19人の親子が、製品原料が膨張してウレタンになる様子に驚き、興味深そうに見入りました。



(左から)佐藤さん、菅原さん

高齢者叙勲受章

8月5日(月)、元栗駒町立文字小学校長の佐藤敬夫さん(栗駒上小路下)と、元一迫町立金田小学校長の菅原賢さん(一迫清水二)に瑞宝双光章が授与されました。

佐藤さんは、受章にあたり「長年にわたる皆さまのご支援のおかげで受章できました。皆さまに御礼を申しあげます」と述べられました。

菅原さんは「先輩や同僚、地域の皆さまのご支援が受章に結びつきました。改めて感謝の気持ちでいっぱいです」と述べられました。



(左から)佐藤みゆきさん、佐藤豊子さん

長寿100歳おめでとうございます

7月23日(火)に佐藤みゆきさん(築館横須賀)が、8月11日(日)に佐藤豊子さん(若柳並柳)が100歳を迎えられました。

佐藤みゆきさんは、家業の農業の手伝いをしながら3人の子どもを育てあげ、現在は、若い頃から好きだった絵を描いたりしながら、日々を過ごしています。

佐藤豊子さんは、若柳地区で食料品店を営みながら3人の子どもを育て、現在は7人の孫、4人のひ孫に恵まれ、穏やかに過ごしています。



運動能力の向上を目指して

8月2日(金)、若柳公民館で「キッズアスリート教室」を開催しました。この催しは、子どもの運動能力の基礎力向上を目的に市が開催したもので、陸上や体操、ダンスなどを年間を通じて学びます。

この日参加した児童約20人は、体の柔軟性を育むマット運動や跳び箱などの基本を学び、何度も練習を繰り返しました。



参加した児童からは「初めて跳び箱の6段が飛べた」との声も聞かれ、上達の喜びを感じている様子になっていました。

自慢のカブトムシを横綱に

8月10日(土)、高清水桂葉清水前農村公園で「カブトムシ相撲大会」が開催されました。

この大会は、青少年のための栗原市民会議高清水地区会が夏休み中の児童を対象に開催したもので、今年で12回を数えます。

当日は10人の児童が参加し、それぞれ優勝を目指しました。取組が始まると、児童たちは、自分が



飼育するカブトムシを土俵に見立てた棒にそっと置き「頑張れ」と声を掛けながら、真剣なまなざしで応援していました。

ボランティアで植栽活動

7月13日(土)、金成沢辺下自治会による花苗の植栽活動が行われました。この活動は、金成地区で園芸業を営む千田園芸が市へ提供した花苗約1,200株を金成総合支所がある金成沢辺下自治会が市道などに植栽したもので、全てボランティア活動の一環として行われました。

早朝から行われた植栽活動には、自治会の会員約



30人が集まり、市道の植栽部分の他、隣接する金成総合支所の花壇にも花苗を一つ一つ丁寧に植え付け、汗を流しました。



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。

商店街の今を伝える六日知らず

8月6日(火)、みちのく風土館を会場に「六日知らず」が開催されました。この催しは、栗駒地区の六日町通り商店街が交流人口の拡大と商店街のにぎわい作りを目的に行っているもので、毎月6日にゲストスピーカーを招待し、開催しています。

8月は、六日町通り商店街で新たにビール醸造所を立ち上げようと奮闘する、地域おこし協力隊員の



三浦大樹さんがスピーカーを務め、取り組みを紹介した他、参加者から、今後の取り組みに対する期待の声が聞かれました。

幻想的な光景が観光客を包む

7月20日(土)から9月1日(日)まで、鶯沢地区の細倉マインパーク観光坑道内で「細倉マインパークカンテラまつり」を開催しています。

この催しは、鶯沢地区の児童たちが制作したカンテラを観光坑道内に展示するもので、坑道内が幻想的な雰囲気にも包まれることから、毎年人気のイベントとして定着しています。



観光に訪れた人たちからは、暗闇の中に浮かび上がるデザインが美しいと話す人も多く、今年も好評を得ていました。



〔左から〕小野寺さん、鈴木さん

全国でも好成績を目指す

9月27日(金)から10月1日(火)にかけて、長崎県島原市の島原復興アリーナなどを会場に開催される「日本スポーツマスターズ2024長崎大会」のバレーボール男子9人制に、小野寺世洋さん(志波姫南)と鈴木達也さん(築館留場北)が出場します。

大会に向け小野寺さんは「一戦必勝で頑張ります」と、鈴木さんは「ベストを尽くして、全国大会を楽しみたい」とそれぞれ意気込みを語り、大会に向け、さらに練習にも熱が入っています。



東北覇者が全国制覇を狙う

9月20日(金)から25日(水)に滋賀県米原市のOSPホッケースタジアムで開催される「第66回全日本社会人ホッケー選手権大会」に市内選手で構成する宮城クラブが出場します。

同クラブは、7月に行われた東北地区予選会で強豪がそろうリーグを見事に突破し、初優勝で全国大会への切符を手に入れました。

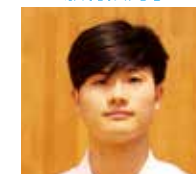
選手たちは全国大会に向け、この勢いで良いプレーを続け、全国でも好成績を残したいと意気込んでいます。

第62回全国防具付空手道選手権大会に出場

9月23日(月)、東京都の東京武道館を会場に「第62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、15人の選手が出場します。

〇組手 一般有段男子



菅原 理史 さん
(高清水8区)



佐々木 瑠音 さん
(高清水1区)



佐々木 秀大 さん
(高清水9区)

高校生男子



佐藤 颯 さん
(築館八幡町)



菅原 脩人 さん
(栗駒大島中)



黒澤 洵太 さん
(高清水10区)

高校生女子



笹原 由衣 さん
(高清水8区)

中学生男子



及川 遼 さん
(志波姫宮中)

中学生女子



佐々木 美聡 さん
(高清水9区)

小学6年男子



萩原 陸 さん
(高清水10区)

小学4年男子



黒澤 涼太 さん
(高清水10区)

小学4年女子



藤原 蓮 さん
(築館本木)

小学2年男子



藤原 麗 さん
(築館本木)

小学1年男子



川村 翔 さん
(高清水9区)



鈴木 琉太郎 さん
(高清水9区)

ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

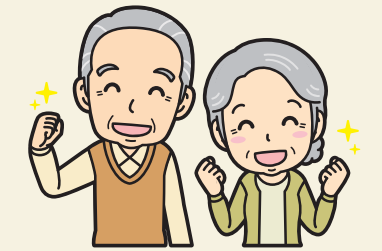
7月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



※了解を得た人のみ
掲載しています。



不安を感じたらすぐに相談を 認知症を知ろう



アルツハイマー型認知症は、物忘れを初期症状とする、認知症の1つです。症状が進むと、場所や時間、人物が分からなくなります。症状の進み方は人それぞれで、ゆっくり進む人もいれば、数年で寝たきりになる人もいます。

令和7年には、全国の65歳以上の5人に1人が認知症と推定されていて、誰もが当事者になり得る病気です。

早めの受診が大切
認知症は、加齢による物忘れと異なり「忘れた」という事実そのものを忘れてしまうため、普段の様子を知る身近な人の指摘を受けて気付くことが多い病気です。日常生活に支障をきたしやすいため、症状が出たら早めに主治医や認知症専門医に相談、受診をしましょう。

次の症状が出たら要注意
新しい出来事が覚えられない、

慣れた場所で道に迷う、急に怒る、段取り良く行動できなくなるなどの初期症状に要注意です。



休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。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	
9/1 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	—	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
8 (日)	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	—	サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
15 (日)	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	—	平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019
16 (月) 敬老の日	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	しらいし歯科クリニック [若柳] ☎(35)1182	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
22 (日) 秋分の日	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	—	氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328	せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
23 (月) 振替休日	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	近藤歯科医院 [築館] ☎(22)4182	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929	サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598
29 (日)	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	—	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122	志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022

私たちの学校 じまん

栗原南中学校



栗原を知って学んで考える

栗原南中学校では、ふるさと栗原の自然環境や文化に関して、知識を深めています。1年生は「栗原を知ろう」をテーマに、伊豆沼を中心に自然を調査しています。タブレット端末で事前学習をした後、現地で湿地の生態を調べて、まとめています。

2年生は「栗原を学ぼう」をテーマに、市内17事業所などで職場体験学習を行い、地域産業への理解を深めています。

3年生は「栗原の未来を考えよう」をテーマに、荒砥沢崩落地や、栗駒山麓ジオパークビジターセンターを訪問し、自然災害と防災・減災について学習しています。

また、3年間の学習を基に、ふるさと栗原のために生徒自身ができることを考え、社会の一員としての自覚を育てる学習にも取り組んでいます。

おらの食育

食生活改善推進員協会花山分会では、花山小学校の児童と保護者、先生と共に実施する「おやこクッキング」と「おやつ作り」が毎年の恒例行事です。行事では、市内や花山産の食材を活用し、児童が楽しんで料理に取り組めるような献立を作成しています。一例として、枝豆ごはん、パプリカの肉詰め、おからサラダ、夏色ゼリーがあります。

児童は、調理工程の全てに興味津々。食生活改善推進員のメンバーと共に積極的に挑戦する姿を、保護者と先生が優しいまなざしで見守ります。

何事にも真剣に取り組む児童と、活動に協力いただいている花山小学校に感謝をしながら、これからも地域の食育活動に励みたいと思います。

地元食材活用のおやこクッキング

食生活改善推進員協会 花山分会 佐々木 寿美子



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 若柳分会 千葉 たけを

さば缶とズッキーニの冷やし汁

※1人当たりの栄養価：194kcal、たんぱく質18.9g、塩分1.6g

材料(4人分)

木綿豆腐	180g
ナス	80g
ズッキーニ	60g
トマト	300g
青シソ	3枚
塩	ひとつまみ
減塩みそ	大さじ1と1/3
減塩しょうゆ	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1
水	400cc
サバ水煮缶	1缶
白炒りごま	適量

作り方

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさにちぎり、キッチンペーパーに10分ほど乗せて水気を切る。
- ② ナスは洗ってラップに包み、電子レンジ600ワットで1分ほど加熱する。粗熱がとれたら、5ミリメートル幅の輪切りにする。
- ③ ズッキーニは5ミリメートルのいちょう切り、トマトはくし切り、青シソは千切りにする。
- ④ ②と③のズッキーニを合わせて塩でもみ、水気を切る。
- ⑤ ポウでAと水を混ぜ合わせ、サバの水煮缶を汁ごと加えて身をほぐす。③のトマトと④を加えてあえる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、③の青シソのをせて、白炒りごまを振る。

ポイント

- ・青シソはミョウガで代用できます。
- ・冷やして食べるのがおすすめです。

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!

9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

●8月と9月生まれの誕生会

築館 5日(木) 午前10時30分
高清水 12日(木) 午前11時
瀬峰 18日(水) 午前11時
金成 10日(火) 午前10時30分
志波姫 18日(水) 午前10時30分

申 6日(金)
申 11日(水)

申 13日(金)

●親子体操

若柳 11日(水) 午前10時30分

●つくってあそぼう(ぶどうの制作)

栗駒 10日(火) 午前10時30分

●プラレールで遊ぼう

一迫 4日(水) 午前10時

●運動会ごっこ

鶯沢 25日(水) 午前10時

●秋を探しに散歩に行こう

花山 12日(木) 午前10時30分



親子体操

若柳子育て支援センターでは、9月11日(水)に講師を迎え、親子体操を行います。親子で一緒に体を動かして楽しみませんか。

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



七夕誕生会

金成子育て支援センター

7月4日(木)に、七夕誕生会を行いました。子どもたちは短冊に書いた願い事を発表し合い、七夕の歌を歌いました。また、親子ゲームでは、天の川に見立てたスズランテープの中から、透明フィルムで作った星を探し出し、自分だけの天の川を作りました。「ここにも、あっちにもあるよ」と、みんな夢中で星探しを楽しみました。

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

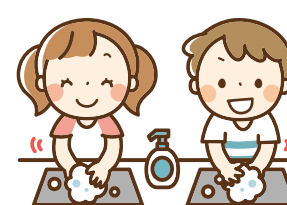
●対象 15歳未満

●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、みんなで元気に支援センターへ遊びに来てください。



市内の情報 カレンダー

2024年

9月

凡 例



母子手帳交付日

9:00～12:00

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(日)		イベント つきだて朝市	6:00～8:30 15日も開催	市役所前	築館朝市運営委員会 090(2271)9392
		イベント 寄贈「漫画原画色紙」の展示	9:00～16:00 12月1日まで	栗原文化会館	栗原文化会館 (23)1234
		イベント 白鳥省吾記念館企画展『星影のワルツ』 の作詞家白鳥園枝とその父白鳥省吾	9:00～16:30 令和7年2月28日まで	白鳥省吾記念館	白鳥省吾記念館 (23)7967
		イベント 細倉マインパークカンテラまつり	9:30～17:00	細倉マインパーク	細倉マインパーク (55)3215
		イベント 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	栗駒山麓ジオパーク推進協議会 (24)8836
2日(月)					
3日(火)					
4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
5日(木)					
6日(金)		セミナー 栗原市障がい者就労セミナー	13:30～16:00	若柳ドリーム・パル	社会福祉課 (22)1340
7日(土)		イベント 栗原市戦没者追悼式	10:00～11:00	栗原文化会館	社会福祉課 (22)1340
		集 い 栗駒山麓ジオパーク講座2024 第3回	10:00～12:00	細倉マインパーク	栗駒山麓ジオパーク推進協議会 (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
		集 い オレンジカフェ いちごの花	10:00～12:00	コミュニティカフェ ル・リアン [志波姫]	オレンジカフェ いちごの花 090(8252)6669
8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
9日(月)					
10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
11日(水)					
12日(木)					
13日(金)					

※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	3日(火) 17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	10日(火)	13:30～16:30	4日(水)	各保健推進室
精神保健福祉士による アルコール等依存症専門相談	大崎保健所栗原支所	11日(水)	13:00～16:20	6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	12日(木)	13:30～16:40	9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	11日(水)、28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	14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	20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
身体障害者相談	各総合支所(築館、若柳、 栗駒、金成、志波姫、花山)	18日(水)	10:00～12:00		社会福祉課 (22)1340
人権相談	築館総合支所	10日(火)、24日(火)	10:00～15:00		仙台法務局古川支局 0229(22)0510
	一迫総合支所	19日(木)			



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
瀬峰公民館 14:00～14:30
鷺沢公民館 14:35～14:55
花山小学校 10:15～10:45

高清水総合支所 14:50～15:20
鷺沢小学校 13:35～14:25
志波姫小学校前駐車場 16:00～16:30



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(土)		イベント みんなのイブニングコンサート	14:00～	栗原文化会館	栗原文化会館 (23)1234
15日(日)		イベント みんなでしあわせになるまつり	9:00～15:00	六日町通り商店街	みんなでしあわせになるまつり 実行委員会 (45)2191
		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
16日(月)	敬老の日				
17日(火)		集 い オレンジカフェ 六日町	10:00～12:00	グループホーム チャレンジド岩ケ崎	オレンジカフェ 六日町 (49)1565
		セミナー 暮らし・しごとのお悩み出張相談会	13:30～15:30	一迫公民館	自立相談支援センター ひありんく栗原 (22)7631
18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
19日(木)					
20日(金)					
21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[鷺沢]	オレンジカフェ こっから (24)8512
		イベント くりでん秋祭り	10:00～15:30 22日も開催	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
		イベント 鼓童「ワン・アース・ツアー2024」	18:30～	栗原文化会館	栗原文化会館 (23)1234
22日(日)	秋分の日				
23日(月)	振替休日				
24日(火)		集 い 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)	オレンジカフェ アクア (24)7820
25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
26日(木)					
27日(金)					
28日(土)		イベント 第17回くりはら万葉祭 ―土と火のまつり―	マルシェ12:00～ 祭り14:00～21:00	風の沢ミュージアム[一迫]	タラチネの会 090(1169)1523
29日(日)					
30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

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	若柳総合体育館 (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	栗駒総合体育館 (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	栗駒総合体育館 (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	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⁹⁵

問ジオパーク推進室

☎(24)8836

ファクス(45)5936



栗原の自然の恵みを菓子で表現

第4回募集で新たに認定した「栗駒山麓のめぐみ」から「千年クロベのシューラスク」、「栗駒リーフパイ」、「花山ルビィのギモーブ」を紹介します。

●視覚と味覚で味わう栗原

栗駒山は、幾度も噴火を繰り返し、長い時間をかけて現在の地形を造り出しました。

築館地区で大正7年に創業した老舗菓子店「崧久乃家」では、このような、栗原の自然に着想を得た商品を販売しています。

栗駒山麓のめぐみ商品である「栗駒リーフパイ」は、世界谷地原生花園に広がる景色をパッケージや、サクサクのパイ生地で見事に表現しています。

また「千年クロベのシューラスク」のモチーフは、ヒノキ科の常緑針葉樹であるクロベの太木、千年クロベです。

ブナ林にそびえ立つ圧倒的な姿を、ココアパウダーを混ぜたシューラスクで表現しました。

●フサスグリで新たな挑戦を
さらにもう1つの認定商品で

ある「花山ルビィのギモーブ」は、花山地区で生産されたフサスグリを使用した、マシュマロ状の菓子です。

真っ赤で甘酸っぱい、小さな丸い実を房状に実らせるフサスグリをイメージして丸い形にしています。

崧久乃家店主の鈴木政行さんは、生産者が減少したフサスグリを未来につなげたいと、農家からフサスグリの株を分けてもらい、今年から試験的に生産、加工、販売まで行っています。



▲視覚でも味わえる商品

●栗駒山麓のめぐみ

栗駒山麓周辺の自然や「花山ルビィ」の愛称で親しまれている花山地区のフサスグリを、視覚や味覚でも味わえるよう、工夫を凝らして作りました。

お茶請けはもちろん、ハイキングのお供にもお勧めです。ぜひご賞味ください。



▲崧久乃家店主の鈴木政行さん(右)

崧久乃家
栗原市築館薬師3丁目7-26
営業時間 午前9時～午後6時
定休日 水曜、元日
☎(22)2815

栗駒山麓ジオパーク推進協議会に新メンバー

8月から、栗駒山麓ジオパーク推進協議会の専門員として、河合貴之さんが新たに仲間入りしました。

河合さんは、東京都出身で、専攻は自然地理学です。辞令交付式で河合さんは「栗原には、学生の頃に地形や火山灰の調査で初めて訪れ、12年ぶりにまた来ることができました。卒業後11年間は、砂防関係の調査や解析の仕事をしていたので、この経験を生かし、栗原の魅力を発掘していきたい」と決意を述べました。経験と知識を生かした活動が今後期待されます。



▲辞令を交付された河合専門員(左)

まちのプロフェッショナル！ Company 47

技術でものづくりを支える

デンソー工業株式会社は、ワイヤーハーネスと呼ばれる電気配線を生産しています。ワイヤーハーネスは人に例えると血管や神経に当たり、必要不可欠な部品の1つです。

同社では、半導体製造装置や産業用ロボットなど大型機械で使用される電気配線の他、小型の電子機器で使用される配線も手掛け、幅広い分野へ製品を供給しています。

また、一迫地区の宮城工場の他に富山県や海外にも工場があり、特に高い技術力が要求される製品の場合、これまで蓄積したノウ



▲デンソー工業株式会社宮城工場

ハウで発注者へ技術提案を行い、ものづくりと一緒に進めるなど、高い技術力で世界のものづくりを支えています。

デンソー工業株式会社宮城工場

- 所 在 栗原市一迫柳目字天王下56
- 代 表 者 代表取締役 宗像 正勝
- 従 業 員 55人
- 創 業 昭和63年2月
- ウェブサイト <http://www.denso-k.co.jp/>



インタビュー 佐々木 桃子 さん

ワイヤーハーネスに貼るラベルの作成、貼り付けを担当する佐々木さん。

さまざまなラベルを規定どおりに貼り付けられたときに、達成感を感じます。

人とのコミュニケーションが好きなもので、将来的には営業などにも携わりたいと考えています。



みんなで としょかん

市立図書館 ☎(21)1403

【開館時間】

- 火～金曜日:午前10時～午後6時
- 土・日曜日:午前9時～午後5時

【休館日】

- 毎週月曜日、祝日(月曜日が祝日の場合、その翌日も休館)



お知らせ

●毎年恒例！ブックラリー

年代別に異なるお薦め本を20冊読むスタンプラリーです。
スタンプ10個ごとに記念品をプレゼントします。ぜひ参加してください。

期間 令和7年3月30日(日)まで
区分 幼児、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生以上

※公民館図書室(若柳・栗駒・一迫・金成)に返却してもスタンプがもらえます。

情報交換プラザ展示

「宮城いきいき学園 切り絵作品展」

期 間 9月3日(火)～24日(火)

※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

ルポ スマホ育児が子どもを壊す

石井 光太 著 新潮社

ハイハイも体育座りもできない園児。教室の「圧」に怯える小学生。クラスメイトの姓すら知らない中学生…。保育園から高校まで、200人以上の「先生」の証言から、デジタルネイティブの育ち方を徹底レポート。

あわあわジャングル

片平 直樹 作、高畠 那生 絵 ひさかたチャイルド

お風呂が大嫌いな「ぼく」。お風呂から出ようとすると、湯船につかるお父さんが「あわあわジャングルツアーに行こう」と誘ってきて…。あわでできた車に乗って、さあ、出発！お風呂タイムが楽しくなる絵本。



※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。



お知らせ

令和6年第3回 栗原市議会定例会

●日程・内容

- 9月10日(火)本会議 会期の決定、議案の提案理由説明など
- 18日(水)～20日(金)本会議 一般質問(個人質問)議 一般質問(個人質問)問(個人質問)、議案の総括質疑など
- 25日(水)各常任委員会・予算特別委員会 付託議案審査
- 26日(木)本会議 各常任委員会・予算特別委員会委員長報告、質疑、討論、採決など
- 27日(金)～10月2日(水)決算特別委員会 令和5年度決算議案の審査
- 3日(木)本会議 決算特別委員会委員長報告、質疑、討論、採決など
- ※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～
※9月26日(木)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、9月20日(金)正午までに議会事務局へ提出してください。

直近7年(平成29年10月1日から令和6年9月30日)中に一般病床を有する病院で、医事、総務、企画などの業務に関する実務経験が、5年以上ある人

市内の文化財散策

上戸遺跡は、一迫地区嶋鉢にある縄文時代から平安時代にかけての遺跡です。蛇行する迫川左岸の段丘上に位置しており、広さは東西約300メートル、南北約180メートルです。標高は65メートル前後で、北側はほぼ平坦で、南側は緩やかに傾斜しています。迫川沿いには多くの遺跡が分布しており、上戸遺跡の周辺には巻堀遺跡や宝領A遺跡、宝領B遺跡、竹ノ花遺跡などがあります。



●議会事務局 ☎(22)1170



議会中継

栗原市立病院事業企業 職員採用試験(行政職)

- 申込期限 10月25日(金)必着
- 試験日 11月9日(土)
- 試験会場 栗原中央病院
- 試験方法
□SPI能力検査および性格検査
□作文、面接
- 職種、採用人数 行政職(社会人) 若干名
- 受験資格 令和7年4月1日時点で61歳以下であり、



秋の農作業安全確認 運動期間

9月1日(日)から11月30日(土)まで、秋の農作業安全確認運動期間です。農作業を安全に行い、事故を防止するため、次のことに

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

をサポートするために、精神科専門医による「メンタルヘルス相談」を実施しています。本人はもちろん、家族の相談にも応じます。

す。一人一人が交通ルールを守り、明るい服装や反射材を身に着け、悲惨な交通事故を無くしましょう。

市長随感

栗原市長 佐藤 智



実りの秋

水田の稲穂が黄金色に輝き、今年も生産者の皆さんが春先から丹精込めて育ててきた、米の収穫時期が近づいていくのを感じて胸が躍ります。私も農家をやっており「ひとめぼれ」や「つや姫」を作付けしていますので、今年の新米の出来具合はどうかなと、今からとても楽しみにしています。

さて、稲刈り時期の目安は、穂が出てから、毎日の平均気温を足して10000程度になる頃といわれていますが、昨今は気温の上昇で収穫時期が早まる傾向にあります。昨年は稲にとっ

- 農業機械の転落・転倒対策
- トラクターを運転する際は、シートベルトとヘルメットを必ず着用する
- 安全フレームの付いているトラクターは、安全フレームを立てて作業する
- ほ場周辺の危険箇所を事前に確認し、走行時は減速や迂回をする

秋の交通安全県民 総ぐるみ運動

9月21日(土)から30日(月)まで、秋の交通安全県民総ぐるみ運動を実施します。また、9月30日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」で



総務部危機対策課

☎(22)1149

9月10日から16日は 自殺予防週間

不安や悩みを抱えている人



ただ、心配なのは、今年の収穫の時期が台風の日



9月は廃棄物不法投棄防止強化月間

不法投棄は、私たちの生活環境破壊につながる犯罪として法律で禁止されています。違反した場合、5年以下の懲役または、1千万円（法人は3億円）以下の罰金などの厳しい罰則があります。

美しい栗原の環境を子どもたちに残すため、不法投棄を「しない」、「させない」、「許さない」という意識を持ち、不法投棄を根絶しましょう。

問 市民生活部環境課

各総合支所市民サービス課

電気自動車などの購入費用を補助

地球温暖化や大気汚染の改善を図るため、二酸化炭素削減効果が高い電気自動車などの購入費用の一部を補助します。

●対象者 電気自動車などを新たに購入した、市内に居住する個人または、市内に事業所や事務所がある法人

※条件がありますので、事前に問い合わせください。

●対象となる車

- 電気自動車
- プラグインハイブリッド

自動車

□燃料電池自動車

※自動車検査証の初度登録年月が、令和6年4月以降の新車が対象

※ハイブリッド自動車は対象外

●補助金額

1台当たり10万円

●補助金交付予定件数

11件

※先着順

●申込期間

令和7年2月28日（金）

※申請額が予算額に達した場合は、その時点で受け付けを終了します。

●申込方法 申請書 に必要事項を記入の上、環境課に直接申し込みください。

※本事業は、県税のみやぎ環境税から、市へ交付される補助金を活用しています。

問 市民生活部環境課

☎(22)3350

奨学金返還支援事業

市内企業などの人材確保と定住を促進するため、奨学金返済額の一部を助成します。

●対象

次の全てに該当する人

- 令和5年4月1日以後に市内の企業などに正規雇用された人
- 市内に居住し、市内事業所に引き続き1年以上就労が見込まれる人

※この他にも条件がありますので、

事前に問い合わせください。

●対象奨学金

□独立行政法人日本学生支援機構の第一種・第二種奨学金

□技能者育成資金融資制度

□栗原市奨学資金 など

●助成金額

1年間の返済額のうち、20万円を上限に助成します。

※支援期間は最長60ヵ月、支援総額100万円まで。

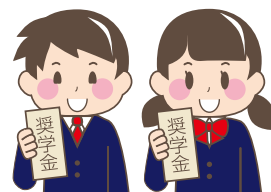
●申込期限

9月30日（月）

※申し込み方法など詳しくは、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。

問 商工観光部産業戦略課

☎(22)1220



不妊検査費・不妊治療費を補助

夫婦が行う不妊検査や不妊治療費用の一部を補助します。

●対象

法律上の夫婦や事実婚の夫婦が行う不妊検査や不妊治療（体外受精、顕微

家屋を取り壊したら届け出を

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

家屋の全部または、一部を取り壊した場合は、届け出が必要です。必ず取り壊した年の年末までに、税務課または、各総合支所市民サービス課に備え付けの家屋滅失届書 に必要事項を記入の上、提出してください。

届け出がない場合、翌年度も引き続き課税される場合がありますので、忘れずに手続きしてください。

問 総務部税務課

☎(22)1121

各総合支所市民サービス課

放射能関連相談



各種測定を希望する人は、問い合わ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

栗原市テレビ回覧板

問 企画部市政情報課 ☎(22)1126

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「k h bテレビ回覧板」で、市政情報の発信を行っています。ぜひ、ご覧ください。

●掲載情報

市政情報、観光情報、災害情報（避難所開設など）

●利用方法

1 テレビのリモコンの5チャンネルを押す

2 dボタンを押す

3 テレビ画面の「栗原市のテレビ回覧板」を選択し、決定ボタンを押す

※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。

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

宮城県総合畜産共進会を開催

県内の黒毛和牛などの中から、チャンピオンを決める大会です。ぜひお越しください。

肉用牛の部

日時 9月7日（土）午前9

時午後0時30分

●場所 みやぎ総合家畜市場（遠田郡美里町）

乳用牛の部

日時 9月25日（水）午前9

時30分午後0時30分

●場所 みやぎ総合家畜市場（遠田郡美里町）

肉豚の部

日時 10月25日（金）午前11

時30分午後0時30分

●場所 宮城県食肉流通公社（登米市米山町）

問 農林振興部林業畜産課

☎(22)1136

も家庭センターまたは、各総合支所市民サービス課の窓口で配布しています。申請書 に必要事項を記入の上、子ども家庭センターまたは、各総合支所市民サービス課へ申し込みください。

問 市民生活部こども家庭セン

ター

☎(22)2360

子育て応援、母子・父子家庭、心身障害者医療費助成受給者証の更新

医療費助成について、引き続き受給資格が認められる人は自動更新となり、9月中旬以降に受給者証を郵送します。ただし、母子・父子家庭医療費および心身障害者医療費については、所得制限により非該当となる場合もあります。未申告など、所得の確認ができない場合は、所得申告後の交付となります。

問 市民生活部子育て支援課

☎(22)2360

市民生活部社会福祉課

☎(22)1340

特別障害者手当などの現況届を忘れずに

現在、特別障害者手当などを受給している人は、現況届



看板などの設置には許可が必要です

県内では、宮城県屋外広告物条例に基づき、屋外広告物を表示できる場所や基準が定められています。

表示する際は、原則、許可が必要です。屋外広告物の表示ルールを守り、景観の整った魅力あるまちづくりを進めましょう。

許可条件、申請方法など詳しくは、問い合わせください。

●屋外広告物とは

□店や会社の壁面に掲示する文字や絵

□道端に設置する案内看板や宣伝の貼り紙

□立看板や電光掲示板

□その他、建物の外に継続して表示するもの

※事業所や自己敷地内に表示するものも含む

問建設部建設課

☎(22)1152

全国家計構造調査に協力ください

総務省統計局は10月から11月までの2カ月間、全国家計構造調査を実施します。

この調査は、日々の収入や支出などを回答いただき、国

民生活の実態を明らかにするもので、5年ごとに実施しています。調査結果は、社会保障や福祉政策の検討など、国民生活に身近なさまざまな政策に役立てられますので、調査への協力をお願いします。

調査対象の世帯には、9月から調査員が調査書類を配布します。紙の調査票を調査員に提出する方法の他、インターネットや、一部、郵送による回答も受け付けています。インターネットで回答する場合

は、レシートを撮影することで家計簿への入力を簡略化する機能も備えています。また、スマートフォンやタブレット端末にも対応していますので、ぜひ、利用してください。

なお、訪問する調査員は、知事が任命した地方公務員です。調査時には、知事から交付を受けた調査員証を携帯していますので、確認をお願いします。

問企画部市政情報課

☎(22)1126



情報公開・個人情報保護制度の運用状況

市の情報公開条例と個人情報保護に関する法律施行条例の規定に基づき、令和5年度の運用状況を次のとおり公表します。

●開示請求などの処理状況

		(単位：件)	
		行政文書	個人情報
開示請求	全部開示	118	19
	部分開示	72	0
	非開示	44	2
	取り下げ・不存在など	0	1
	情報提供(簡易開示)	3	0
	合 計	0※1	16※2
訂正請求、是正申出、苦情相談		119	19
		—	0

※開示請求1件に対し、複数の決定を行うことがあるため、開示請求件数と処理状況件数は、必ずしも一致しない場合があります。

※1 開示請求によらずに情報提供を行ったもののうち、写しの交付をした件数。

※2 本人などからの請求に対し、

開示請求によらずに即日提供できる保有個人情報を提供した件数。審査請求の処理状況

		(単位：件)	
審査請求	前年度繰越	0	
	新規請求	1	
処理状況	認 容	全 部	0
		一 部	0
	棄却	0	
	却下	0	
	取り下げ	0	
	審査中	1	

問総務部総務課

☎(22)1122

証明書のコンビニ交付端末を市役所本庁舎に設置

市役所本庁舎で証明書のコンビニ交付サービスを開始します。コンビニ交付サービスでは、マイナンバーカードを利用して、住民票の写しや戸籍などの証明書を取得できます。

発行手数料が、総合支所窓口で発行するよりも100円お得となっています。コンビニ交付サービスを、ぜひ利用してください。

●利用開始日 9月2日(月)

●取得できる証明書

□住民票の写し

※本人と本人の同一世帯分

※除票 住民票コードや個人番号を記載したものは取得不可

□印鑑登録証明書

※本人分

□所得課税証明書

※過年度は取得不可

※本人分

□戸籍謄本(抄本)、戸籍の附票

※栗原市に本籍があり、本人が在籍する現在の戸籍

●利用時間 午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く

※年末年始12月29日～1月3日、システム休止日を除く

●準備するもの マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書※の暗証番号

※カードには、利用者証明用電子証明書が発行されている必要があります。

※詳しくは、市ウェブサイトを確認いただくか、問い合わせください。

問市民生活部市民課

☎(22)3211



心いきぎも文化講演会

●日時 10月12日(土) 午後1時30分～

※午後1時開場

●場所 栗原文化会館

●講師 フリーアナウンサー 近藤サト氏



●演題 「あなたはどうか生きるか」～自然体で生きるとのこと～

●入場料

※入場券が必要です。9月3日(火)から各教育センターまたは、各総合支所市民サービス課、栗原文化会館、若柳ドリーム・パルで配布します。

問教育部社会教育課

☎(42)3514

●内容 ジャズなどの演奏

●日時 9月14日(土) 午後2時～

●場所 栗原文化会館

●出演 菅原えり、岩松道子

みんなのイブニングコンサート

ピアノによるデュオコンサートを開催します。ぜひお越しください。



●日時 9月10日(火) 午後2時～3時30分

●場所 栗原中央病院

●内容 アクセサリー作り

●参加費 300円

●申し込み 不要

問栗原中央病院

☎(21)5330

がんサロン「サロンdeよらいん」開催

がん療養中の人や体験者、家族が、互いの気持ちを語り、支え合うサロンを開催します。

●日時 9月10日(火) 午後2時～3時30分

●場所 栗原中央病院

●内容 アクセサリー作り

●参加費 300円

●申し込み 不要

問栗原中央病院

☎(21)5330

栗駒山交通渋滞対策の実施

●入場料 無料

問栗原文化会館

☎(23)1234

栗駒山の紅葉期間中は、環境保全と登山客の安全や利便の確保のため、次のとおり、交通規制を行います。指定駐車場から登山口までシャトルバスを運行しますので、利用してください。

なお、栗駒山の環境保護のため、協力金の呼び掛けを行います。協力をお願いします。

●規制期間 9月28日(土)～10月20日(日)

●規制時間 24時間規制

●規制対象外車両 バス、タクシー、関係車両、許可車両

●指定駐車場 いこいの村栗駒跡地、周辺の臨時駐車場

●シャトルバス運行時間 午前6時～午後3時

●区間 いこいの村栗駒跡地周辺臨時駐車場～いわかがみ平駐車場(県道築館栗駒公園線)

●協力金

□1人当たり 500円

□期間限定パスポート 千円

※期間中、何度でも使用可能

若柳ドリーム・パル大ホール一般開放

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日



問若柳ドリーム・パル

☎(32)6600
ファクス(32)6601

若柳ドリーム・パルを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。

ピアノや楽器、音楽をしている人は、音響反射板が設置された本格的な舞台で、演奏練習してみませんか。

●日時 10月5日(土)、6日(日)、18日(金)、11月4日

若柳ドリーム・パルの大ホールを一般開放します。



●**貸与期間** 令和7年4月から正規の修業年限まで

「育成」と「育成」

〒989-5171
 栗原市金成沢辺町沖200
 番地 ☎(42)3511

「栗原市パートナーシップ宣誓制度」の基本方針案を作りましたので、意見を募集します。

とよま観光物産センター

 (45) 2191

上、直接申し込みください。

真紀氏



ファクス ☎ (22) 0313

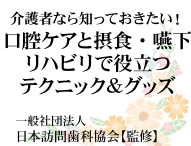
犬のしつけ方教室開催

市からのお知らせ

問 市民生活部市民課 ☎(22)3211

※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！」

☎0228-22-4182 📠0120-418-208



【月・火・金曜日】午前 9:30～12:00
午後14:30～18:30
【水曜日】午前9:30～12:00/午後14:30～19:30
【木曜日】午前9:30～12:30/午後休診
【土曜日】午前9:30～12:30/午後14:30～16:30
【休診日】日曜・祝日

空き屋不動産 栗原市若柳字川南堤通19-9
☎0228-24-9881

NHK公開収録「民謡魂ふるさとの唄」観覧者募集

観覧希望の人は、ぜひ応募してください。

収録日時 11月10日(日) 午後6時～7時30分

※午後5時開場

場所 栗原文化会館

内容 民謡歌手による全国各地の民謡の歌唱など

入場料 無料

申込期限 10月16日(水) 午後11時59分

観覧申込 NHKの専用申込フォームから申し込みください。

URL <https://event.nhk.or.jp/e-portal/index.html>

NHKウェブサイト

※応募は1人1件まで

※未就学児は入場不可

※詳しくは、NHKのウェブサイト

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の所得額の合計が88万9300円以下(昭和31年4月1日以前に生まれた人は、88万7700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月上旬頃からお知らせ

高齢者・障害者のための成年後見・相続・遺言相談会

司法書士が、成年後見・保佐・補助などの法定後見および任意後見、相続、遺言に関する相談に、無料で応じます。

電話相談

日時 9月16日(月) 午前10時～午後4時

相談用電話番号 ☎022(22)6870

※予約不要

面接相談

面接による相談も受け付けます。面談を希望する人は、予約してください。

相談日時 9月16日(月) 午前10時～午後4時

場所 宮城県司法書士会館(仙台市青葉区春日町8番1号)

募集

小・中・義務教育学校の常勤・非常勤講師募集

栗原圏域または、大崎圏域で、子どもの成長を支える人材を随時募集しています。

応募資格 教員免許状を持っている人

※免許法改正による免許状の取り

予約電話番号 ☎022(263)6755

宮城県司法書士会 ☎022(263)6755

行政困りごと特設相談所開設

東北管区行政評価局では、9月から10月の行政相談月間の一環として、特設相談所を開設します。

日時 9月20日(金) 午前10時～午後3時

場所 仙台市中小企業活性化センター(AER6階)

内容 国の仕事やサービス、各種手続きで困っていることや要望したいことの相談に応じます。

東北管区行政評価局 ☎022(262)7839

高額商品の契約トラブルに注意

「店員の話が楽しい」、「食品が安く手に入る」などの魅力に引かれて販売会場などに通い続けるうちに、高額な商品を契約させられたという相談が寄せられています。通い続けて顔見知りになり、個別に勧誘されると、断れなくなりま。この手口は、高齢者の

就職氷河期世代支援セミナー参加者募集

宮城労働局委託事業として、就職氷河期世代を対象に就職支援セミナーを開催します。当日は、オンラインでも参加できます。

日時 9月6日(金)

企業向けセミナー 午前10時～正午

求職者向けセミナー 午後2時～4時

場所 仙台市中小企業活性化センター(AER6階)

対象 企業向けセミナー 県内企業

空き家に関する無料相談

空き家の整理や管理に関する悩みについて、さまざまな関係機関が連携してワンストップで応じます。

相談日時 火曜日～金曜日 午前9時～午後5時

NPO栗原市空き家プロジェクト ☎(22)1905

第32回宮城シニア美術展作品募集

募集部門 日本画、洋画、書、写真、工芸

テーマ 自由

応募資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

※各部門1人1点まで

応募期限 9月30日(月)

参加費 1作品千円

展示場所 せんだいメディアアテーク(仙台市青葉区)

展示期間 11月22日(金)～24日(日)

申し込み 宮城県社会福祉協議会のウェブサイトで公開している申込書に必要事項を記入の上、問い合わせ先に郵送で申し込みください。

求職者 おおむね35歳～56歳未満の人

※雇用保険の失業認定に必要な求職活動実績に該当します。

申し込み 専用申込フォームから申し込みください。

キャリアバンク仙台支店 ☎022(393)6020

秋のくしゃみ、目のかゆみにはブタクサ、ヨモギに注意

まるき内科クリニック

MA RUKI 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

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00～12:00

午後 14:30～18:00

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

TEL 0228-24-8073

〒989-5625

栗原市志波姫堀口十文字1-1

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

あなたの空家 そのままにいませんか？

私たちに任せください！

残置物撤去 **ハウスクリーニング** **遺品整理**

暮らしあしん相談窓口

〒989-5324 宮城県栗原市栗駒稲屋敷百目木前 40-10

☎0120-17-2020



みらいん くりはら人

和装に親しむ人を増やしたい



千葉 るみ子さん(栗駒八日町)

「浴衣を着て、うれしそうに目を輝かす生徒たちを見ると、本当にやって良かった」と話す、千葉るみ子さん。

栗駒地区で和装教室を営む千葉さんは、6月に市内6つの中学校で行われた和装を学ぶ授業で、講師の一人を務めました。また、仙台市内の理美容専門学校でも和装の指導者を12年にわたり、務めています。

「生徒に教えるには、常に自分が学び続けることが大切」と語る千葉さん。2年ほど前から、日本人が古くからま^{じゅう に ひどく きょうけい こ}とってきた和装の十二単や京芸妓などの着装を学んでいます。

着物は着方一つで着崩れせず、一日中着ても苦しくないものと話す千葉さんは、着物を着る機会が限定的な昨今、着物に親しむ人を増やしたいと、今年から初めて生徒を受け入れ、着付けの資格者養成も開始しました。

「和装の良さに気付き、普段から和装を楽しんでほしい」。千葉さんの和装文化を広げる取り組みは、今日も続きます。

※くりはら人の情報をお寄せください



髪質改善へアカラー

1回試したら虜になった!ゴワゴワが柔らかくなった!
とのお声を多数頂いております。

カラー+カット

おススメ 平日価格 **¥11,000~** (税込)



ヒラノ HIRANO

※若柳店・フレスポ築館店のみの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 (パーマ受付PM5:00まで)	フレスポ築館店 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: 「熟年わんぱく塾」でコーヒー講座を受講する皆さん