

広報 しろいし

2011

8

■白石市のホームページ <http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/>

平成23年8月1日発行

白石の妖精びち



むすび丸

ポチ武者こじゅーろう

-特集-

絆 shiroishi ~新たな絆~

6月30日の「白石市東日本大震災復興対策会議」で復興スローガンが「がんばっぺ 白石」に決定！
表紙イラストは、白石、宮城の復興を願い、(株)旭プロダクション宮城白石スタジオが制作しました。

特集 絆 shiroishi ~新たな絆~

白石を元気にしたい。白石にゆかりのある人たちが、それぞれの想いを胸に、今、「自分たちができること」を探し、動き始めています。被災地の支援に動き出す人たちや再起を期す人たち、そして、励まし合い支え合う人たちを特集する。



碧水園の復興のために



互いに励まし合い「城下町の絆」を深める



姉妹都市・海老名の元気を白石に届ける

平成23年度「あしたば白石」秋の講座(9月~12月)受講生募集!

- 申込受付期間 8月22日(月)~9月2日(金) 8:30~17:15 (8月の休館日 7・13・14・15・16・21・28日)
- 申し込み・問い合わせ先 ☎25-5095・☎25-6593 (電話または窓口で)
- ※受付初日は電話がつながりにくい場合があります。また、定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

昼の部		①講師、②参加費、③持ち物、④開催日(回数)
初めてのパッチワーク 水曜日 9:30~11:30 10人 パッチワークを始めてみませんか? 初めての方を対象とした講座です。型紙の取り方から基礎を学び、全6回ですてきな買い物バッグを作成します。 ①渋谷 京子先生 ②1,000円(全回分) ③材料代(3,800円・キット・専用針糸を含む)、裁縫セット、鉛筆2B、定規 ④9/28・10/12・10/26・11/9・11/30・12/14(全6回)	セルフコンディショニング 木曜日 10:00~11:30 20人 夏の疲れを即効リセット!アロマオイルやタオルを使って足裏から背骨周りをほぐし、身体のゆがみやリンパの流れを改善していくトレーニングです。 ①八巻奈美子先生 ②1,000円(全回分) ③水分補給、バスタオル2~3枚、動きやすい服装、運動靴 ④9/8・9/22・10/27・11/17・12/1・12/15(全6回)	
大正琴(初心者) 月曜日 13:30~15:00 10人 楽器がなくても大丈夫! 琴は貸し出しします。初めて琴に触る方も安心して参加できます(老若男女は問いません)。 ①齋 とき子先生 ②1,000円(全回分) ③筆記用具・小座布団 ④9/12・9/26・10/3・10/24・11/14・11/28(全6回)	古典文学 木曜日 10:00~12:00 20人 江戸時代を通してベストセラーであった俳人松尾芭蕉の「奥の細道」を6回シリーズで通読し、古人の思いを追体験します。 ①後藤 昭信先生 ②1,000円(全回分) ③筆記用具 ④9/29・10/13・10/27・11/10・11/24・12/8(全6回)	
らくらくストレッチ&骨盤調整 月曜日 10:30~11:45 20人 リンパマッサージの後、内臓に働きかける経路をストレッチ。タイ式ストレッチで骨盤調整をします。 ①佐々木恵美子先生 ②1,000円(全回分) ③水分補給、動きやすい服装 ※運動靴は不要です。 ④9/26・10/3・10/24・11/7・11/21・12/5(全6回)	エコクッキング 金曜日 9:30~11:30 20人 食の安全知識を身に付けましょう! 食の防災。知恵と工夫で時間をかけずに簡単に! 非常時に役立つメニューです。 ①半沢 誠子先生 ②3,000円(全回分・材料代を含む) ③米½合、エプロン、三角巾、タッパー、フキン2枚 ④9/30・10/28・11/25(全3回)	

※月~金曜日の「午前の講座」は無料で託児を行います。1歳~小学3年生までのお子さまで、事前に申し込みが必要です。

夜の部		①講師、②参加費、③持ち物、④開催日(回数)
女性限定! ピラティス 水曜日 19:30~20:30 20人 土曜日 19:00~20:00 20人 ゆっくりと安定した動きと呼吸法により、身体のゆがみを改善しながら代謝の良い筋肉質な身体に! 特に気になる下腹、おしり、内股、二の腕の引き締めにも効果あり☆ ①佐藤 順子先生 ②1,000円(全回分) ③水分補給、タオル、動きやすい服装 ※運動靴は不要です。 ④水曜コース 9/21・10/5・10/19・11/2・11/16・11/30(全6回) 土曜コース 9/10・9/24・10/8・10/22・11/12・11/26(全6回)	初めてのギター 金曜日 19:00~20:30 10人 楽器の経験のない方歓迎! 全国で活躍中のギタリストが基礎から丁寧に指導してくれます。高校生以上シルバー世代までみんなで楽しい時間を過ごしましょう! ①佐藤 正隆先生 ②1,000円(全回分) ③1回目のみ筆記用具、2回目以降ギター(ギターの購入が必要な方は、自分にあったギターの選び方をお手伝いします) ④9/30・10/7・10/28・11/4・11/18・12/9(全6回)	
郷土民謡 火曜日 19:00~21:00 10人 「さんさ時雨」「長持ち唄」「白石紙すき唄」など、東北の民謡を歌って見ませんか? 発声から練習する初心者向けの講座です。 ①半沢 正司先生 ②1,000円(全回分) ③筆記用具 ④9/20・10/4・10/25・11/8・11/22・12/6(全6回)	忙しい人のための「簡単料理」 月曜日 19:00~21:00 20人 忙しいあなたへ! 中華のプロが簡単で栄養のある料理を紹介します(1回目は牡蠣のゆず味噌ホイル焼き・エビチリソース・春巻き)。 ①小室 照枝先生 ②3,000円(全回分・材料代を含む) ③筆記用具、エプロン、三角巾、タッパー、フキン2枚 ④10/3・11/7・12/5(全3回)	
初めての英会話 木曜日 19:00~20:30 20人 英会話が初めての人を対象とした講座です。あいさつやコミュニケーションなどの基本を身に付けましょう。 ①ジョゼ・ファロンバ先生 ②1,000円(全回分) ③筆記用具 ④9/15・9/29・10/13・10/27・11/10・11/24(全6回)	着付け(基礎編) 水曜日 18:30~20:30 10人 「明るく・楽しく・しとやかに」とともに学び、一人で着物を着る喜びを分かち合しましょう。 ①佐藤 直子先生 ②1,000円(全回分) ③着物、長襦袢、帯、タオル(2~3本)、小物一式、裁縫道具 ④9/14・9/21・9/28・10/12・10/19・10/26・11/9・11/16・11/30・12/14(全10回)	

■特別講座「フラワーアレンジメント」

ベビーティアーズを使ったこけ玉でブーケ風にお花をアレンジしましょう!

- 日時 9月17日(土) 10:00~11:30 ●講師 鈴木 和江先生 ●参加費 1,000円(材料代を含む)
- 定員 10人(申し込み順) ●申込受付期間 8月22日(月)~9月2日(金)





福岡小学校が会津若松市の謹教小学校と修学旅行訪問交流



▲謹教小の児童にあいさつをする秋田さん



▲互いに記念品を贈る児童たち

6月13日、福岡小学校の半沢芳典校長と6年生の学年主任の加藤寿一教諭、6年生の秋田綾徳さんと佐藤ももさんの4人が市役所を訪れ、武田教育長に6年生の児童43人が福島第一原子力発電所の事故による風評被害で、修学旅行が減少している会津若松市で交流を深めたことを報告した。

城下町の絆で風評被害を乗り越えよう

白石城で交わされた奥羽列藩同盟を再現し、ともに厳しい状況を乗り越えよう」と呼び掛けたことを報告。佐藤さんは謹教小の児童から「白石も大きな被害を受けたのに、会津へ来てくれてありがとう」と話があったことなどを報告した。



碧水園能楽堂の1日も早い復興を

▲平成21年6月、新作品「兼続」シテ・直江兼続(小島英明さん)

写真提供：前島写真店(東京都港区)

小島英明さんが白石市を訪問 白石市に寄付

震災から3カ月の6月11日、観世流能楽師の小島英明さんが白石市を訪れ、東日本大震災により被災した碧水園能楽堂の復興を支援するために集めた寄付金20万円を風間市長に手渡した。この寄付金は、小島さんが所属する観世九草会の演能会や、埼玉県熊谷市妻沼聖天山歓喜院にてシテ(主役)を演じた奉納新能で、集めたものである。



▲風間市長に寄付金を手渡し小島さんたち

また、平成17年から、白石の子どもたちに伝統文化の体験や継承のために「子ども能楽教室」を月2回開催。練習だけではなく、「城の会」や「伝統芸能フェスティバル」などのイベントに子どもたちも参加し、練習の成果を披露している。



▲伝統芸能フェスティバルで仕舞を披露する子どもたち

習の成果を披露している。碧水園で定期公演を始めて11年を迎える今年は、碧水園開館二十周年記念公演を予定していたが、能楽堂が東日本大震災により被災したため開催を断念。小島さんは「碧水園能楽堂は東北で唯一、室内にある能楽堂で文化の拠点。能楽を学べる講座の再開を待ちわびている方も多いと思います。一日も早い再開を願って、これからも縁のある者として微力ながら活動を続けていこうと思います。そして、能楽堂の修復が終了した暁には、記念の能公演を開きたいです」と話した。風間市長は「斎藤美盛の縁で熊谷市と白石市がつながったことに感謝します。必ず復興します」と話した。



▲想いが込められた募金



明日へ！未来へ！！東日本へ!!! 海老名の元気をとどけよう！



参加者は、これまでに植えた場所の木々間の下草狩りをした後、ヤマボウシやコブシ、ミズキ、ヤマザクラの苗木50本を1本ずつ丁寧に植樹。その後、白井さんや内野優海老名市長、そして、風間市長が白石の木である「ブナ」の苗木を記念植樹した。

植樹ツアーは平成20年から始まり今年で4回目。今回は、「えびなの森創造事業」の最終年度で、これまでの「不伐の森」での植樹に加え、かながわ環境大使・白井貴子さんによるコンサートや映画上映会などを行い、東日本大震災で被害を受けた白石の復興祈願も兼ねたツアーとして実施された。

7月8日・9日の両日、姉妹都市の神奈川県海老名市が白石市で「植樹交流ツアー」を開催した。

植樹交流ツアー

海老名から白石市に寄付

7月8日、内野海老名市長が、海老名市体育協会、海老名飛鳥ライオンズクラブ、海老名市建設業協会、神奈川県トラック協会相模支部海老名地区会、海老名市文化団体連合会などからの白石市への寄付や海老名市庁舎内募金箱への募金などで集まった1,385,350円の寄付金目録を風間市長に手渡し、これまでに寄せられた寄付金の合計が3,573,046円となったことを報告した。

また、この日は、木内要海老名ライオンズクラブ代表が、海老名ライオンズクラブが街頭などで募金活動を行って集めた500,000円の寄付金目録を風間市長に手渡した。

内野海老名市長は「公共施設や道路などの復旧には、長い期間がかかると思いますが、海老名市から海老名の元気を届けますので、がんばってください」とあいさつ。風間市長は「海老名市や海老名市の市民の皆さんなどからの人的・物的支援、そして、白石復興のための寄付金に感謝しています。必ず復興することをお約束します」と感謝の言葉を述べた。



▲寄せられた応援メッセージ



▲木内海老名ライオンズクラブ代表から寄付金目録を受け取る風間市長



セコム工業が工業団地に自然と調和した最先端工場を新設

6月29日、白石インター工業団地に工場を新設する防犯・防災関連機器製造の「セコム工業株式会社（新開至代表取締役社長）」と本社工場社屋建設に係る立地協定締結式を行った。

同社は警備保障会社「セコム株式会社」のグループ会社で、昭和52年10月、福岡蔵本に設立。東日本大震災で事務所棟が甚大な被害を受けたため、市内4カ所に分かれて業務を続けながら、将来的な事業拡大も見据え、県外への移転も視野に用地を探していた。そして、「34年の支援を得た白石で再起を目指す」として、2区画ある工業団地のうち、現在の3倍にあたる3万6千平方メートルの区画に、新工場を建設することを決定。新工場は鉄骨一部2階建てで延べ床面積は約2万平方メートル。総工費は25億円、11月に着工し、来年12月に完成する予定である。

防犯・防災関連機器の生産機能を集約し、将来的には画像関連事業などの拡大を図る方針。初年度の従業員は275人で、初年度の売り上げは100億円を想定し、5年後は350人で200億を目指す。

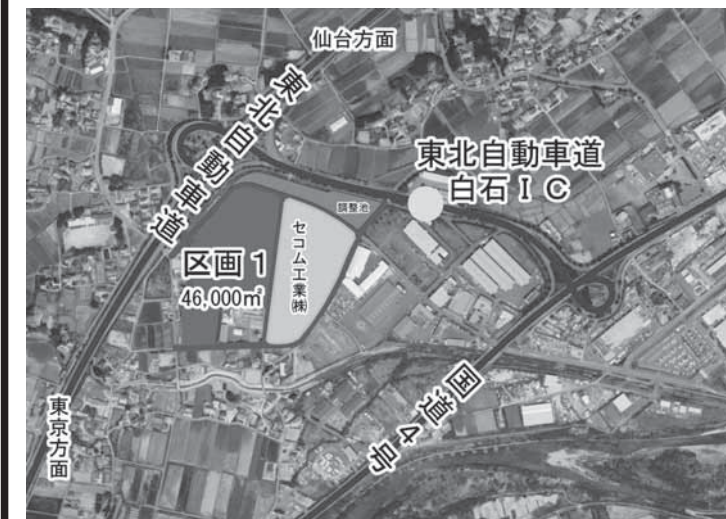
締結式で風間市長は「地域経

済の活性化はもとより、地元雇用の創出に大きな期待を寄せています。早期操業に向け建設工事などが円滑に進むよう、関係機関と連絡を密にし、全力で支援します」とあいさつ。新開社長は「自然豊かで東北自動車道白石インターチェンジに直結するなど交通の便も良いこの地で、自然と調和した最先端の工場を造りたいと思います」とあいさつした。

また、宮城県産業立地推進課猪野課長は「スピード感あふれる決断に敬意を表します。復興への兆しで明るい話題であり、地域経済の活性化や地元雇用の確保・創出はもとより、県民の前に進むようとする強い意思、姿勢を必ず後押しするものと確信しています。県は企業や県民一人一人の復興へ向けた取り組みを全力で支援します」と知事からのメッセージを寄せた。

34年の歴史とともにこれからも白石で 立地協定締結式

白石インター工業団地 (旧名称：福岡深谷工業団地)



- 問い合わせ先 企業立地推進課 ☎22-1327
- ホームページURL <http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/kiritu/>

震災後、「がんばっぺ東北！」や「東日本大震災チャリティーコンサート」そして「復興ライブ」などのイベントに参加し、音楽で元気を届けてきた白石中学校吹奏楽部に「ライブや映画」の感想を聞きました



つながる心で 元気の輪を広げます！



白井さんと一緒に歌うことができ、音楽の持つ力を学び、映画からあきらめない「七転び八起き」の精神を学びました。これからは努力を忘れずに、夢を持ち続けていきたいと思います。

日本への恩返しに

~海老名市在住のオペラ歌手・崔宗宝さんによるチャリティーコンサート~

7月8日、姉妹都市である海老名市在住のオペラ歌手・崔宗宝さんによるコンサートが白石中学校体育館で行われ、同中の生徒約300人が心を熱くした。

声楽を学ぶため平成4年に北京から来日した崔さん。「日本に来て20年、多くの方々に支えていただき、日本の皆さんに恩返しをしたい」と各地でチャリティーコンサートを開催。その収益46万円を本市に寄付するとともに、「歌を聞いて元気になってもらいたい」と、荒城の月を中国語と日本語で歌うなど8曲を披露した。

ユーモアあふれる話を交えたコンサートに生徒代表の半澤唯さんは、「楽しいひとときを過ごすことができました。震災以降、たくさんの人が支えてくれていることを実感しています」と感謝の言葉を述べた。



▲心に響くバリトンの歌声に生徒は心を熱くした



白石、宮城、東北が、再び元気になるように「トライ、トライ、アゲイン(挑戦あるのみ)」。夢を持って、つながる心で元気の輪を広げよう！

それぞれの想いを胸に、被災地の支援に動き出す人たちが再起を期す人たちが、励まし合い支え合う人たちが。相手を思いやる気持ちや行動は、新たな絆となつて、白石を励まし、たくさんの方々の勇気を与えてくれた。震災から何を学び、活かしていくのか。

新たな絆



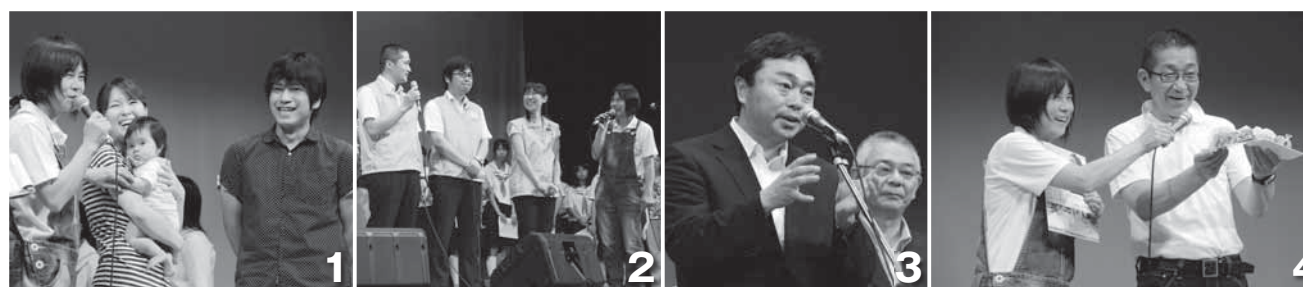
復興祈願ライブby白井貴子& 映画「TAKAMINE アメリカに桜を咲かせた男」上映会

復興祈願ライブ

7月9日、白井貴子さんの復興祈願ライブと映画「TAKAMINE アメリカに桜を咲かせた男」(市川徹監督)の上映会が中央公民館で行われた。白井さんは、昭和56年にデビューし、代表曲である「CHANCE」のヒットを機に、「ロックの女王」と呼ばれ、女性ポップロックシンガーの先駆的存在。オーガニックな地球環境配慮型の生活を送り、平成19年には神奈川県初の環境大使に就任し、さまざまな活動を積極的に行っていることは全国的に有名である。また、昨年の5月23日に神奈川県では初の開催となった「第61回全国植樹祭」で大会テーマソング「森へ行こう！」を歌い、全国植樹祭の成功に華を添えた。

映画上映会

約100年前、単身アメリカに渡り、不屈の精神で困難を乗り越えたカジャスターゼとアドレナリンを発見し、大成功を取めたサムライ化学者高峰謙吉は、日本から6,000本の桜をアメリカに寄贈した。この映画は、そんな彼が戦争へと突き進む世の中を平和へと導くために奔走した物語。来春、ワシントンの湖畔などに桜が植えられ、日本とアメリカで上映されるこの映画の主題歌「SAKURA SAKURA」は、白井さんが担当した。歌詞には「SAKURARA SAKURA 新しい明日を咲かせて、清らかに奏でる未来 あきらめないように」とつづられている。



1_3月11日に産声を上げた山崎りちゃんご家族が白井さんとトーク 2_震災復興のため笑顔で元気を発信している白石青年会議所の皆さんが白井さんとトーク 3_白石の応援に駆けつけた小笠原登別市長が映画の感想を語り「私は市長になる前は造園の仕事をしていた。登別市からチェコスロバキアに桜を贈るために苦労した思い出とこの映画が重なった。壁を越えないと次がない。トライ、トライ、アゲイン(挑戦あるのみ)！」と涙する場面も 4_映画や映画の主題歌について語る市川監督と白井さん



手遅れになる前に
できることがたくさんあります

生活習慣の改善とメタボ予防のために

平成21年の白石市の死因別死亡者数を見ると、死亡原因のトップ10の中には、心疾患や脳血管疾患、腎不全、糖尿病、肝疾患といった生活習慣と関係のある疾病が並び、その割合は35・5割になります。白石市民の3割以上は血管を傷つける病気で亡くなっています。

特定健診の第一の目的は、「自覚症状がない生活習慣病の早期発見」。特定健診を受けて、体から発せられた声(健診結果)にしっかりと耳を傾けましょう。

内臓脂肪の蓄積を防ぐことが生活習慣病の予防につながる

生活習慣病には、共通する一つの原因があることが明らかになってきました。それは体内に蓄積された「内臓脂肪」です。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、心筋梗塞など命にかかわる病気に進行する可能性が高くなり、いわば「危険地帯」に一歩足を踏み入れた状態といえます。過剰な内臓脂肪は、日々の食べすぎや運動不足の積み重ねが原因ですが、特定健診を受けて生活習慣病の芽を発見し改善すれば、危険地帯から引き返すこ

とが可能です。生活習慣病の多くは予防できる病気なのです。

肥満は病気への入り口!?

「太っていること＝病気」とは言い切れませんが、肥満はその入り口に立っているようなもの。内臓脂肪から余分な脂肪が血液にあふれ、生活習慣病の原因となります。

脂質異常症(高脂血症)には自覚症状がなく、気付かない間に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールは動脈硬化を加速させていきます。食品から摂取した炭水化物や脂質はエネルギー源になりますが、すぐに使われな

い分は肝臓に蓄えられます。これが中性脂肪です。

コレステロールは肝臓で作られるほか、食品からも摂取しています。どちらも私たちの体に必要不可欠ですが、増えすぎると動脈硬化を促進します。HDL(善玉)コレステロールは、動脈硬化の原因となる動脈壁に付着しているコレステロールを回収する働きをしています。

運動は、HDLコレステロールを増加させ、LDLコレステロールや中性脂肪を減らします。毎日の運動で、太りにくく、健康な体を目指すことが大切

BMI (体格指数) って何?



身長と体重は、肥満度を知る上で最も基本的な指標です。BMIは国際的に使われている方法で、次の計算式で算出される数値から肥満度を判定します。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- ・やせ: 18.5未満
- ・標準: 18.5以上25未満 (病気になりにくい22、長生きは24)
- ・肥満: 25以上

腹囲 って何?



腹囲(おへそ周り)のサイズは、内臓脂肪が蓄積しているかどうかのめやすになります。CT検査(腹囲の断面図)で内臓脂肪面積が100cm²以上あると動脈硬化が進行していると考えられます。

それを腹囲で表した場合、男性は85cm以上、女性は90cm以上に相当します。内臓脂肪をためない生活をするのが大切です。

血圧 って何?



心臓は絶えず収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。全身に血液を届けるために心臓が収縮する時に血管に最も強い圧力がかかります(これを「収縮期血圧」といいます)。

心臓が拡張し、血液が戻ってくる準備をしている時、圧力は最も低くなります(これを「拡張期血圧」といいます)。血圧値はこの両方から判断します。血圧値が高い場合は血管が弾力を失っているサインです。

血管や心臓もストレスに耐えています。脳梗塞や心筋梗塞は、ある日突然発症したかのように思われますが、本当は突然ではなく、長い間、我慢をいられた血管が耐えかねて起こった病気です。

白石市国保加入者の高血圧症による病院、医院などへの受診率は、男性12.7%で県内の市町村の中で第2位、女性は12.1%で第7位となっています。白石市は高血圧の方が多い地域といえます。

適正血圧値は?

収縮期血圧 (最高血圧)	= 130mmHg未満
拡張期血圧 (最低血圧)	= 85mmHg未満

健診結果に載っている「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」って何?

HbA1cとは、血液中のブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものです。ヘモグロビンの寿命は120日のため、過去1~2カ月の血糖値の状況を知ることができます。

細胞に取り込まれず、血液にあふれた糖は血液中に居座り続け、じわじわと血管を痛めます。糖尿病は血管の病気。放っておくと体のあらゆるところに問題が起きてきます。

白石市国保加入者の糖尿病による病院、医院などへの受診率は、男性7.4%で県内の市町村の中で第2位、女性は6.3%で4位です。白石市は糖尿病の方が多い地域といえます。

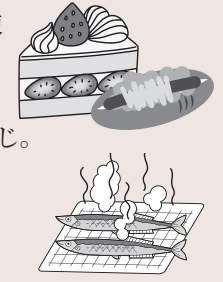
適正なHbA1cの値は?

5.2%未満

POINT 1

脂肪のじょうずな摂り方

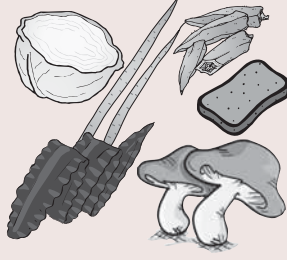
- ①目に見えない動物性脂肪に注意。バターやクリームを使うケーキやクッキー、菓子パンは控えめに。
- ②肉は脂身や皮を取り除いて調理しましょう。
- ③ヘルシーといわれる油も、エネルギー量は普通の油と同じ。摂取量には気を付けましょう。
- ④イワシやアジ、サバなどの青魚を多く食べましょう。不飽和脂肪酸が多く動脈硬化を予防する効果があります。



POINT 2

血糖値の上昇を抑えるために

- ①食事はあわてずよく噛んで。よく噛むことで血糖値の上昇を抑えるだけでなく、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐ効果もあります。
- ②食物繊維の多い野菜(オクラ、ゴボウ、芽キャベツ、モロヘイヤなど)やキノコ、海藻、コンニャクを積極的に摂りましょう。
- ③アルコールや甘い飲み物、菓子類、果物は血糖値を上昇させるので摂りすぎないこと。
- ④白米や小麦製品、芋類、糖質の多い野菜(カボチャ、レンコン、トウモロコシなど)は「血糖値が上がる」ので注意。特に、夕食時にはこれらの食品を2つ以上摂らないようにしましょう。
- ⑤寝る2~3時間前には夕食を済ませ、血糖値を十分に下げてから寝るようにしましょう。



知らない間に塩分を摂りすぎていませんか?

管理栄養士 工藤 悟子 さん

1日当たりの食塩摂取目標量は男性9g未満、女性7・5g未満。高血圧を予防するためには調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることも大切です。加工食品には、塩分が含まれている物が多くあります。気付かないうちに塩分を摂りすぎている場合がありますので、買い物の際には食品の栄養成分表示を確認しましょう。また、「カリウム」を含む食品を積極的に摂りましょう。血圧を下げるには塩分を控えるだけでなく、余分な塩分を体外へ排泄してくれるカリウムを摂ることも大切です。カリウムは野菜や大豆製品、きのこ、海藻に多く含まれています。ただし、腎臓の病気のある方はカリウムの排泄がうまく行われなくなり、高カリウム血症を起す危険性がありますので、主治医と相談してください。

〈加工食品などに含まれる塩分量のめやす〉

・薄切りハム (1枚) 0.7g	・しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g
・笹かまぼこ (1枚) 1.2g	・顆粒だし (小さじ1杯) 1.6g
・梅干し (1個) 2.1g	・即席ラーメン (1人分) 5~6g



Aさん
41歳(男性)

開始時 平成22年2月1日
体重84.8kg、腹囲101.6cm、
BMI31.1、HbA1c5.3%
血圧 154/103mmHg

- 目標「10年後に元気で生きていたい」
- 実現させるための行動計画「晩酌の量を減らす」「菓子パンを食べない」

・1カ月後 平成22年3月16日
体重-0.4kg、腹囲-4.6cm、血圧143/81mmHg
「始めは週に1回歩いていましたが、最近仕事で忙しく歩いていません」

・2カ月後 平成22年4月14日
体重-1.8kg、腹囲-6.6cm、血圧135/85mmHg
「食事を考えて食べるようになりました。野菜中心になり、夜は腹八分目を心掛け、アルコールも気を付けて飲んでます。冬はスキーに行ったので、少しは筋トレになったかな」

・3カ月後 平成22年5月18日
体重-1.3kg、腹囲-6.6cm、血圧138/82mmHg
「夜、ご飯を少なく、野菜を多く摂るようにしています。仕事が忙しく、毎日いっぱいっぴいっぴいです」

・5カ月後 平成22年7月5日
体重-6.8kg、腹囲-8.1cm
「1カ月前から晩酌はノンアルコールにしています。夕食も少なめにしています。野菜と魚は十分食べていると思います。あごのラインが見えてきました」

・6カ月後 平成22年8月18日
体重-6.1kg、腹囲-11.7cm、BMI28.7
HbA1c5.0%、血圧133/82mmHg
「うれしー、最高！ 間食は摂らなくなったし、お酒も適量で終わらせることができるようになりました。食事も野菜中心にし、なるべく体を動かすようになりました。今の食生活を続けて、73kgくらいまで落としたいと思います。水泳などにも挑戦できればいいな」

Bさん
61歳(女性)

開始時 平成22年2月2日
体重80.8kg、腹囲118.2cm、
BMI36.3、HbA1c5.7%
血圧 142/92mmHg

- 目標「4年後に10kmマラソンに挑戦したい」
- 実現するための行動計画「ウォーキングや筋トレの継続」「腹八分目」「よく噛んで食べる」

・1カ月後 平成22年3月16日
体重-1.1kg、腹囲-0.7cm、血圧 132/69mmHg
「開始時前から生活改善に取り組んでいました」

・2カ月後 平成22年4月11日
体重+1.2kg、腹囲-0.2cm、血圧 140/70mmHg
「意志が弱く食べてしまいます」

・3カ月後 平成22年5月18日
体重-1.1kg、腹囲-1.6cm、血圧131/78mmHg
「体を動かすようになり、食事もバランスを考えて摂っています。でも、甘い物は減らせない」

・5カ月後 平成22年7月5日
体重-2.3kg、腹囲-4.2cm
「甘い物はどうしても食べてしまいます。かがんでから立つ時に、すっと立てるようになりました」

・6カ月後 平成22年8月18日
体重-5.6kg、腹囲-6.2cm、HbA1c5.5%、
血圧137/75mmHg
「うれしい！これからも続けようと思います。スロージョギングを取り入れました。ただ、甘い物を減らすのは難しいです。これからもこの状態を維持していきたいです。スロージョギングを頑張ります」

目標は実現可能なものを。具体的な数値を掲げたり、「なりたい自分」をイメージしたりすると励みになります。また、自分の体力や状態に合わせた行動計画を進めましょう。

自分や家族のために…健診を受けましょう



特定健診はメタボに着目した健診ですが、同時に「血管の傷み具合」を確認することも大きな目的となります。高血圧や高血糖などは、すべて血管を傷める原因です。特定健診では、目では見えない血管の傷み具合が分かります。

生活習慣病は突然発病するのではなく、発病の10年以上も前にその予兆が発見できると言われています。健診を受けて、病気の予兆となる情報を得ることが予防につながります。

8月中旬に受診票を送付します
40歳から74歳までの白石市国民健康保険加入者と、後期高齢者医療制度の加入者(希望者)に

「受診票」を送付します。受診方法は「集団健診」と「個別健診」の2通りあります。「集団健診」では、本市の総合健診の日程に合わせて受診することができ、個別健診では、本市が指定する医療機関で、8月25日(木)から10月31日(月)まで受診できます。受診に当たっては、事前に医療機関にお問い合わせください(実施医療機関は受診券に同封しているチラシをご覧ください)。

健診を受けたままにせず、その結果によって自分の生活習慣のどこに問題があるかを見直し、改善していくことが大切です。生活習慣病のほとんどに自覚症状はありません。健診の目的は、生活習慣病の早期発見であり、結果数値はもの言わぬ体から発せられた声です。健診は、その声にしっかりと耳を傾け、自分の体と向き合う絶好の機会です。

そのためにも、まずは健診を受けること。そして、健診数値の表す自分自身の状態を確認しましょう。手遅れになる前にできることがたくさんあります。今こそ、決断の時！

総合健診の実施日程と会場

月日	曜日	実施地区	時間	実施場所
8月25日	木	三住	9:00~10:00	三住研修センター
		不忘・蔵王	11:00~11:30	不忘研修センター
		八宮・芹沢・大綱	13:00~15:00	八宮生活センター
8月26日	金	上戸沢・下戸沢・赤井畑・冷清水・大熊・東・塩倉・中北 猿鼻・新町・赤坂・湯元・明戸	9:00~11:00 13:00~14:30	小原中学校体育館
		西区上・西区下・南区 東区・北区	9:00~11:00 13:00~14:30	深谷公民館
8月30日	火	白川1・4・5・6・7区	9:00~11:00	白川中学校体育館
		白川2・3区	13:00~15:00	
8月31日	水	大鷹沢1・2・3・4・5区	9:00~11:00	大鷹沢公民館
		大鷹沢6・7・8・9・10・11区	13:00~15:00	
9月1日	木	越河1・2・3・4・5・6区	9:00~11:00	越河公民館
		越河7・8・9・10区	13:00~15:00	
9月2日	金	斎川全地区	9:00~12:00	斎川公民館
9月5日	月	大平1・2・7・8区	9:00~11:00	大平公民館
		大平3-1・3-2・4・5・6区	13:00~15:00	
9月6日	火	山ノ下・山根	9:00~11:00	福岡公民館
		沖	13:00~15:00	
9月7日	水	尾篭・上原・下原・鎌先・弥治郎・川原子・ 岩ノ上・城南の丘・田中・小久保平 滝上・滝下	9:00~11:00 13:00~15:00	中央公民館
		南町・本町・中町	9:00~11:00	
9月8日	木	長町・亘理町・短ヶ町・新町・清水小路	13:00~15:00	中央公民館
		田町	9:00~11:00	
9月9日	金	寿町・本郷第4・緑が丘・小下倉	13:00~15:00	中央公民館
		平日受診できない方	9:00~11:00 13:00~15:00	
9月12日	月	本郷第3 西益岡・中益岡・東益岡	9:00~11:00 13:00~15:00	中央公民館
		柳町	9:00~11:00	
9月13日	火	寿山	13:00~15:00	中央公民館
		都合で受診できなかった方	17:30~18:30	
9月14日	水	旭町・郡山	9:00~11:00	中央公民館
		上郡山第1・上郡山第2 都合で受診できなかった方	13:00~15:00 17:30~18:30	
9月15日	木	本郷第1・本郷第2・大鷹沢12区 鷹巣	9:00~11:00 13:00~15:00	中央公民館

※検診会場が一部変更になります。お間違のないようにご確認の上、お越しください。

白石市国民健康保険に加入している方の自己負担額

75歳以上(S11.9.15以前生まれ)の方は、後期高齢検診として無料で受けることができます(社会保険などの方は、各保険者が指定した額となります)。

年齢区分	白石市が実施する集団健診	病院で受診する個別健診
40歳から74歳の方	1,500円	2,000円
75歳の方 (S11.9.16~S12.3.31生まれの方)	無料	500円

※特定健診や総合健診についての詳細は、健康推進課まで気軽にお問い合わせください。

健康推進課
☎22-1362

健康を気遣うことは人生を大切にすること



保健師 もり 恵美 さん

血管障害になってからの治療は一生続くことになり、その時間や費用も大きくなります。一生で計算するものすごいロスになり、健康な人と大きく差が出ます。例えば、高血圧はほとんど自覚症状がありません。症状が出たときにはとても進んだ状態で、多くの方が治療に大変苦労しています。

平成20年より始まった「特定健診・保健指導」は、生活習慣予防徹底のために「メタボリックシンドローム」に注目し、血管の痛み具合を確認するものです。特定保健指導に該当になった方は、保健師と管理栄養士が生活習慣の見直しと実践可能な方法を一緒に考え、生活改善のサポートをします。症状が出る前に健康

診でチェックして、健康を守りましょう。健康に気を付けることは、自分の人生を大切に「生き方」そのものです。

また、内臓脂肪をためないためには、①エネルギーの収支を計算する、②筋肉をつけて基礎代謝量を上げることが大切です。体重を減らすための基本は、摂取エネルギーを上回るように消費することです。

基礎代謝量は、呼吸や消化など生きるために消費されて行くエネルギーで男性15~17歳、女性12~14歳がピークです。加齢とともに低下していきませんが、筋肉をつけることで上げることができます。日常の生活に「プラスα」の運動を行い、基礎代謝量の上昇に努めましょう。

子どもたちに体を動かす楽しさを! 斎川小学校で体力向上事業体操教室

6月28日、体力向上事業体操教室が斎川小学校(沼田敦子校長)で行われ全校児童34人が参加しました。講師は、体操競技者として数々の国際大会に日本代表として出場し活躍された渡邊光昭さん。この日は、マット運動、跳び箱、鉄棒の実技指導や体操のおもしろさについて講話が行われました。渡邊さんは「何かひとつでも、おもしろいことや楽しいことを見つけて、それを続けていくことが良い結果に結び付きます」と児童にエールを送りました。参加した児童は「コツが分かって楽しかったです」と笑顔で話してくれました。



▲楽しそうに鉄棒を行う児童

家族・地域みんなで園庭を芝生に! 第二児童館の園庭で芝生苗の植え付け作業



▲熱心に芝生苗の植え付けを行う参加者

6月18日、第二児童館・白石第二小学校放課後児童クラブの児童と保護者やどんぐり母親クラブの会員、田町尽くし会の会員など約40人が、第二児童館で芝生苗の植え付けを行いました。この芝生苗は、昨年度に先行して実施した北保育園の芝生から株分けし、自分たちで育てたもので、この日は、芝生苗約1,400ポットを350平方メートルの園庭に植え付け。参加した児童は、「早く緑いっぱいになってほしい」と話してくれました。

今後の芝の管理などは保護者や地域の方にお願ひし、これからも地域全体で子育てを支えていきます。

心も体もバランスが大事 白石第二小学校に一輪車を寄付

6月21日、白石北ロータリークラブ(山田卓郎会長)の皆さんが白石第二小学校(鈴木登志彦校長)を訪れ、一輪車20台を寄付しました。山田会長は「一輪車は平衡感覚を養うのに最適。大切に使用して、大いに楽しんでください」とあいさつ。児童を代表して、一輪車クラブの水上美月さん(6年)が「児童全員で大切に使用させていただきます」とお礼の言葉を述べました。児童たちは早速、一輪車にまたがり白石北ロータリークラブの皆さんに運転を披露。これまで同小には一輪車が6台しかありませんでしたが、多くの児童が利用できるようになりました。



▲山田会長(写真右)から児童に一輪車が手渡されました

白石の伝統食を未来に残したい 壽丸屋敷で笹巻き作り



▲ヘルスメイト白石の皆さんと一緒に楽しく作りしました

6月11日、旧暦の端午の節句にちなんだ「笹巻き作り」が壽丸屋敷で行われました。「白石の伝統食である笹巻きを後世に残していきたい」との思いから、ヘルスメイト白石(たつたふぢ子会長)と白石ライオンズクラブ(おかざきとしのり会長)が共同で開催。市内外から約50人が参加したほか、今年は、福島県南相馬市から避難している方々も「白石の文化を体験したい」と参加し、もち米を笹で巻き、い草で縛る作業を体験しました。

笹巻き作りの後は、笹巻きとゆでたての温麺を参加者みんなでおいしくいただきました。

みんなの力できれいなまちに! 孝子堂清掃活動

6月26日、大鷹沢第1自治会(三澤佑二会長)の20人が孝子堂と八枚田、その周辺道路で清掃活動を行いました。三澤自治会長は「気持ちよく歩行できるよう、気を付けて美化活動を行いましょう」とあいさつ。参加者は小雨の降る中、草を抜き取ったり、刈り取ったりするなど、熱心に作業に取り組んでいました。

この活動は、毎年行われている伝統行事。地域への感謝の気持ちを清掃活動の継続という形で表しています。参加者は「こうした活動や地域の伝統をこれからも受け継いでいきたいです」と話していました。



▲小雨の降る中、清掃活動を行う大鷹沢第1自治会の皆さん

ふれあって 感謝の笑顔 福岡中学校の生徒が福祉体験学習



▲笑顔で七夕飾りを手作りする施設利用者と生徒

7月6日、福岡中学校(大町勉校長)の1年生47人がグループごとに市内の高齢福祉施設5カ所を訪問し、福祉体験学習を行いました。特別養護老人ホーム八宮荘では10人が施設利用者10人と七夕飾りを一緒に作りました。生徒と利用者がふれあいながら七夕飾りを手作りし、心をつむぐ七夕に復興への願いを込めました。利用者は「たくさん話をしてあげることができて元気をもらいました」と笑顔を見せ、参加した生徒も「始めは緊張しましたが、声掛けをしてうれしそうに笑顔を見ると、自分もうれしくなりました。貴重な経験です」と話していました。

地域みんなで農地・水・環境を守る 山根地域環境保全隊による環境美化活動

6月19日、山根環境保全隊(山谷康一代表)が地域の景観整備を図るため、休耕田に花の苗を植えました。この日は、自治会や青年会、子供会、婦人防火クラブ、防犯交通山根分会の皆さん約100人が参加。マリーゴールドやサルビアなど約1,500本を約600平方メートルの休耕田に植えました。この活動は、平成19年度から始まった農林水産省の「農地・水・環境保全向上対策」制度を活用したもので、農地や農業用水などの資源を守るために「地域みんなで取り組んでいこう」とするものです。農地を未来につなぐために、地域のつながりが大切となっています。



▲子どもから大人まで、元気に花を植えました

思いやりの心を学んでほしい 越河小学校で人権教室



▲読み聞かせを通して、思いやりの心を学ぶ児童

6月17日、人権擁護委員による「人権教室」が越河小学校(紺野壽雄校長)で開催されました。同小の3年生12人、4年生12人を対象に行われた教室。白石市・蔵王町・七ヶ宿町で活動する人権擁護委員8人が、紙芝居や読み聞かせを通して、「人権とは人が誰でも持っている権利であり、相手の気持ちを考え、思いやりの心を持つことが大切」と話しました。また、同地区の委員である大久保正敏さんが、牛の飼育を通して「命の大切さ」を講話。児童たちも友達との体験談を話すなど、思いやりの心や命の大切さを真剣に考えていました。

市民文芸

歌壇

岩崎 聰之介 選

国道の傍に吹かるる観音様はげしき地震にも
凜と立ちます 八嶋 正子
春なくていつの間やら初夏となるがれきに
見ゆる矢車の花 後藤今朝雄
食細くなりたる姑は好物の初物南瓜に食欲を
見す 鈴木 茂子
戦中のこわさ再びあるがごと余震に怯ゆる夜
が明けゆく 荒木喜代子
冷やめしと少しのおかず分け合いて停電の夜
の話は尽きず 佐藤 啓子
ろうそくの下で早めの晩ごはん冷凍食品揚げ
物並び 遠藤 行夫
軒先に親子雀の雨やどり早くやんでいつか
手合わす 鎌田ねい子
生かされて米寿ほどなき昨日今日だれにも
なくありがとう言う 高子たちばあ
分校は淡きみどりに包まれて葉陰にひそと金
次郎の像 石田みどり
巨大なる波にのまれし故郷をみるにつけ辛し
被災者と思う 佐藤キワ子

【評】一首目、「立ちます」のますは尊敬語。
結句に思いをこめる。
二首目、震災で春の実感もなく過こしてき
た今、供華の一つかみともなるであろうか、
その花を詠う。
三首目、第二句のなりたるに時の経過がう
かがわれる。姑さまを思う食のうた。

俳壇

遠藤 秋尾 選

学校の傘立てあふれ梅雨に入る 岩松 隆志
戸を揺らす涼風にさえ身構えし 佐藤 啓子
気温差に戸惑ふ朝や走り梅雨 岩澤 伍峯
萬緑や不忘を指呼に虚子の句碑 高子たちばあ

柳壇

四電 英夫 選

阿武隈の山脈遠く夏のいろ 制野 リエ
水無月や川風やさし蔵の街 寺崎 悦子
梅雨じめりする方丈の太柱 齋藤 典子
挿し木せるバラに命の芽生えけり 阿部はぎの
夏山の蔭日向あさるいきいきと 跡部 祐子
汗流し山のぼりさし心地よき 遠藤 忠臣

【評】一句目、学校の傘立ては各クラスの廊下
などにあるようだ。梅雨に入り満杯になった
傘立て。生徒たちの元気な声が聞こえる。
二句目、未曾有の大地震に続く余震の恐ろ
しさ。風に揺れる戸に「さては」と身構える
作者である。
三句目、昨日までの暑さはどこへやら。着
るもの、網戸などの開閉に戸惑う、梅雨めく
日を一句に。夏本番となりました。暑さに負
けないように頑張りましょう。

相槌をうまく合わせる酒の席 草野 清
長生きの手相信じて医者通い 佐藤 啓子
頑張れと言わず寄り添うボランティア 齋藤 典子
地震後に知った電気の有り難さ 大庭 良子
警沢をし過ぎたツゲがどんと来た 阿部みさ子
何もかも緑の風がつつみゆく 寺崎 悦子
ホトトギス声なき過疎の声を聞く 石田みどり
子らたちの話解せぬ輪となり 高子たちばあ
頭ならいつも私はクールビス 木村 貞雄
また来てね笑顔優しい看護人 佐久間とみ子

【評】一句目、相槌を打つタイミングは難しい。
肯定だけでも、否定だけでも話は続かない。
硬軟織り混ぜた話術の妙がポイントか。
二句目、手相には生命線、愛情線など様々。
生命線の長さや寿命の長さが比例することを
信じたい。信じる者は救われる。
三句目、「頑張れ」と言われるが何を頑張れ
ば良いか分からない。悲痛な声が聞こえる。
頑張らなくてもいい。みんなが仲間なんだ。

「ごんごん」

風間市長の風のそよぎ

あの日あの時から、早いもの
で約140日が過ぎようとして
います。「平成23年3月11日14
時46分」。三陸沖を震源とする
マグニチュード9.0の巨大地
震が発生しました。その時は
市長室で、退任あいさつにお越
しになった、佐藤前白石警察署
長と一緒に。今思うと、地
震発生時の基本として逃げ道を
確保しようとベランダへ通じる
戸を開けたものの、なすすべも
なく、ただただ早く収まること
を願いながら部屋の中
に立っていました。室
内にあるものは倒れ、
建物のひずむ不気味な
音などが庁舎内に響
き、本当に怖かったこ
とを昨日のように覚え
ています。

本震が14時46分、北
緯38度0分・東経142度54
分、深さ10キロ最大震度7でし
た。その後15時06分は、北緯
38度0分・東経142度54分、
深さ10キロ、最大震度5弱。こ
の2つが三陸沖。15時15分は、
北緯36度0分・東経141度
12分、茨城県沖最大震度6弱
：と余震が続きました。15時
26分三陸沖、15時41分岩手県
沖、15時46分宮城県沖、15時
49分岩手県沖、15時57分茨城
県沖、16時04分岩手県沖、16

時15分福島県沖：と、宮城県
沖だったり、岩手県沖、福島
県沖だったり、代わる代わ
るに震源地を変えながら余震
が続きました。
自然災害や気象状況などの
情報が携帯電話へメールで届
くよう登録していましたが、そ
れによると県内震度1以上の
地震は、6月30日現在、宮城
県沖・三陸沖・宮城県中部で
339回。福島県沖・浜通り・
中通りで275回。岩手県沖

片倉組「アニメ」戦国BAS
ARA」で片倉小十郎役の声
優の森川智之さんや伊達政宗
役の中井和哉さんなど、白石
に縁ある方々が白石の一日も
早い復興を願い、祈り、期待し、
日本各地から現在も応援し続
けてくれています。それに応
えていくのは私たち市民一人
一人「自身」です。「今自分自
身が何をしなければならぬ
か」「復興を成し遂げるには何
をすべきか」を自らに問い掛
け、「自信」を持って
行動してください。市
民一丸となりこの難
局を乗り越えていき
ましょう。白石市民に
はそれができると私
は信じています。
まず、市民の先頭に
立ち、復旧・復興に全
精力を傾けます。さらに、元
気ある白石をPRし、経済活
動を活性化させていきます。そ
れと同時に、東日本大震災で
経験したことを活かすために
防災計画を見直し、安全安心
を享受できるように努めます。
そのためにも、市民の皆さん
の「気付き」や「意見」が重
要となります。みんなが、災
害に負けない「つよい白石」を
創っていきましょう。
「がんばっぺ 白石」

平成22年度市民文芸年度賞が決定しました

受賞された皆さま、おめでとうございます。(敬称略)

歌壇の部

「雨だろか」パチパチメットを打つ音が虫だと分かり
春を感じる (7月号) 村上 英俊
雨あがりゆらゆら日傘のねむの花まぶしくわれの文
越して咲く (10月号) 遠藤 舞

俳壇の部

はれやかに町ふくらませ山車のくる 岩松 隆志
八十路とて生きる希望の種を蒔く 阿部 はぎの
貨車速し木犀の香をさらう行く 制野 リエ

柳壇の部

寝め言葉稼働かす良い姑 (1月号) 石田 みどり
写経して三途の川の手形とす (5月号) 阿部 みさ子

まちの話題

～あの日、あの時～

音楽を通して白石に笑顔をも！心に花をも！ 災害支援チャリティーコンサート

6月19日、小原孝さん・寺久保エレナさん・塩田美奈子さんによる「災害支援チャリティーコンサート」をしんきんホールで開催し、約150人の観客がピアノやサクソの音色、塩田さんの透き通るソプラノの声を楽しみました。白石市と(財)白石市文化体育振興財団が主催、仙南信用金庫が共催したこのコンサート。ホワイトキューブで定期的に演奏をしている3人が「音楽を通して被災地へ笑顔をお届けたい」と、入場無料で企画しました。

コンサートは、寺久保さんのエネルギーに満ちたジャズに始まり、小原さんのピアノはクラシックから歌謡曲まで幅広い音色を奏で、塩田さんの歌声は心に響き渡り観客を魅了。塩田さんは「心安らかな日があっても早く戻ることを願っています」と話しました。また、この日は会場に募金箱を設置。集まった義援金110,500円は日本赤十字社を通して被災地に寄付されました。



1_幅広いジャンルの曲で観客を楽しませた小原さん 2_塩田さんの歌声は観客を魅了 3_聞く人を元気にさせた寺久保さんのサクソ

生活環境課 ☎22-1314

8月のごみ収集日程は下記の通りです。ご確認の上、きちんと分別して出してください。

◆ 8月のごみ収集日予定表 (日付は8月の収集日です。9月上旬の収集日も掲載しています)

地区名 ごみ区分	越 河 斎 川 大 平	大鷹沢 白 川 小下倉	大鷹沢田中	福 岡 小 原	市街東北本線 東 側	鷹 美	市街東北本線 西 側
ペットボトル (第1曜日)	2日(火) (9/6)	1日(月) (9/5)	5日(金) (9/2)	4日(木) (9/1)	5日(金) (9/2)	1日(月) (9/5)	3日(水) (9/7)
びん類 (第2・第5曜日)	9日(火) 30日(火)	8日(月) 29日(月)	12日(金)	11日(木)	12日(金)	8日(月) 29日(月)	10日(水) 31日(水)
缶 (第3・第5曜日)	16日(火) 30日(火)	15日(月) 29日(月)	19日(金)	18日(木)	19日(金)	15日(月) 29日(月)	17日(水) 31日(水)
その他の プラスチック (第3曜日)	16日(火)	15日(月)	19日(金)	18日(木)	19日(金)	15日(月)	17日(水)
もやせないごみ (第4曜日)	23日(火)	22日(月)	26日(金)	25日(木)	26日(金)	22日(月)	24日(水)
紙 類 容器包装 プラスチック	火	月	金	木	金	月	水
もやせるごみ	火・金 2・5・9・12・ 16・19・23・ 26・30 (9/2・6)	月・木 1・4・8・11・15・18・22・25・29 (9/1・5)	月・水・木 1・3・4・8・10・11・15・ 17・18・22・24・25・29・ 31 (9/1・5・7)	火・水・金 2・3・5・9・ 10・12・16・ 17・19・23・ 24・26・30・ 31 (9/2・6・7)			

- 不忘・川原子地区のもやせるごみは、毎週水曜日に収集します。
- ごみは、必ず当日の午前8時30分までに集積所に出してください(収集車が回収する時刻に合わせての搬出や、前夜出しはしないでください)。
- ◎スプレー缶や使い捨てガスの出し方について
次のことをきちんと守ってごみ出しをしてください。
★スプレー缶などは、①中身を必ず使い切ること。②必ず穴を開けること(風通しの良い所で)。
★ガスライターは、ガスを使い切ること。
- ◎ごみ袋は中身がこぼれないように**しっかり口を結び**、簡単に解けないように出してください。**テープ止めは禁止です。**

◎容器包装プラスチックの処理状況と分別について
本年4月1日より容器包装プラスチックの分別収集が始まりました。4月(1カ月間)の処理状況をお知らせします。
4月の処理量は仙南2市7町で63.33tでした。しかし、リサイクルできたものは処理量の63%であり、残り37%はリサイクルできませんでした。リサイクルできなかったものとは、容器包装プラスチックでないものや、容器包装プラスチックでも容器が汚れているものです。分別の際、以下の点に注意してください。
・**☑マークを確認しましょう**(☑マークが付いていないものは、容器包装プラスチックとして入れないでください)。
・**危険物は絶対に入れないでください**(混入していると作業の遅れや重大な事故につながります)。
・**容器包装プラスチックでも汚れているものは入れないでください**(汚れているもの、汚れの取れないもの、中身が入っているものは「もやせるごみ」へ分別してください。混入すると、きれいなものまで汚れてしまいリサイクルできなくなります)。
捨てる前にしっかりと分別確認をお願いします。

☆飼えない犬・猫の引き取り日のお知らせ
●日時 8月4日・11日・18日・25日・9月1日(すべて木曜日)、9:00～11:30 および 13:00～15:00(時間厳守)
●場所 宮城県仙南保健所
●犬・猫の引き取り手数料 生後90日以内は1頭につき400円、生後91日以上は1頭につき2,000円
※ご不明な点は、宮城県仙南保健所までお問い合わせください。なお、犬や猫などの愛護動物を捨てた場合には、処罰されることがあります。犬や猫などを飼い始めたら、最後まで責任を持って飼養するように心掛けましょう。
☎宮城県仙南保健所(大河原町字南129-1) ☎0224-53-3119

●今月の旬の野菜

なす、インゲン、キュウリ、青ななばん、とうもろこし、トマト など

1. 青っ葉市直売所

毎年恒例「盆の市」を8月13日(土)に各店で開催します。新鮮野菜やアスター、小菊などを販売します。
①ポーチパーク内
●販売日時: 毎週水・土曜日 9:00～13:00
②本郷店(旧国道113号角田街道踏切そば)
●販売日時: 毎週水曜日 9:00～12:00
③いきいきプラザ ●販売日時: 毎週土曜日 9:00～12:00
※スーパービック白石店でも販売しています。
☎大槻 久江 ☎25-8572

2. パーバ工愛市(クラブいち)

毎年恒例「盆花市」を各店で開催します。
①JAみやぎ仙南白石地区事業本部構内
●販売日時: 毎週水曜日 9:00～12:00 盆花市: 8月10日(水)
②JAみやぎ仙南福岡支店構内(アグリハウス)
●販売日時: 毎週土曜日 9:00～12:00 盆花市: 8月13日(土)
☎JAみやぎ仙南女性部白石地区パーバ工愛市 ☎25-3531

3. 小原いきいき直売所

震災による被害のためしばらくお休みしていましたが、7月から営業を再開しました。ぜひご利用ください。
●販売日時: 10:00～13:00 ●場所: 小原材木岩公園内
☎小原いきいき直売所 ☎29-2760

4. 百姓市場

●販売日時: 毎週火・日曜日 10:00～13:00
●場 所: ポーチパーク内
☎佐久間 義昭 ☎25-6836

5. 馬牛沼産直センター【定休日: 毎週月・水・金曜日】

●販売日時: 毎週火・木・土・日曜日
10:00～17:00
●場 所: 国道4号沿い馬牛沼付近
☎馬牛沼産直センター ☎25-0520
bagyunuma@yahoo.co.jp



6. 軽トラ市

●販売日時: 毎週金曜日 9:00～12:00
●場 所: すまいるひろば
☎西籠 ☎29-2451、山田 ☎26-1345

7. 羽山朝採り市

●販売日時: 毎週土曜日 9:00～12:00
●場 所: 犬卒都婆公会堂前
☎小畑 脩 ☎27-2236

8. 小十郎の郷【毎日営業!】

●販売時間: 9:00～19:00
●場 所: 白石地方卸売市場跡地(福岡長袋字八斗蔭地内)
☎小十郎の郷 ☎22-0881



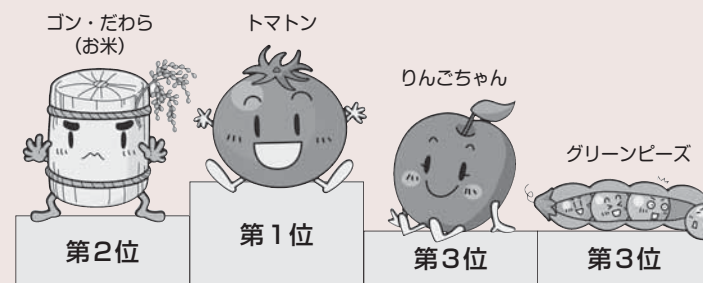
※しろいし産の新鮮な旬の野菜や花、漬物、放し飼いの卵などを販売しています(直売所により品ぞろえは異なります)。
※白石市農産物直売所連絡協議会加盟店のみ掲載しています。

白石の農産物カレンダーが完成 ～「SSN48」結成!～

白石市農産物直売所連絡協議会では、昨年からの実施している各直売所の販売調査結果をもとに「白石市農産物カレンダー」を作成しました。カレンダーは野菜や果物などの旬の時期が分かるように、直売所で販売される農産物をかわいいイラストで紹介しています。

カレンダーは、直売所マップとともに各直売所や白石市観光案内所、市役所で配布しているほか、農林課のホームページでもご覧いただけます。

また、カレンダーで紹介されている農産物のイラストで「SSN48(エス・エス・エス・フォーティエイト)」を結成しました。「SSN」は「白石・新鮮・農産物」の略です。結成を記念して、7月8日～14日に開催された「うめえごだ白石in仙台」でイラストの総選挙を行いました。今後も、SSN48と一緒に白石の農産物をPRしていきます。



(写真上) SSN48ポスター (写真下) 「うめえごだ白石in仙台」は今年もたくさんの方々にお越しいただきました



1 情報センター「アテネ」

http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/athens/



パソコン講習会

●申し込み締め切り
・8月分：8月7日(日)
・9月分：9月9日(金)
※締め切り後でも定員に空きがあれば受講できますので、お問い合わせ

開館時間 火～日曜日 9:00～17:00
8月の休館日 1・5・8・15・22・29日
☎22-1500 ㊟22-1502

パソコン講習会 8月・9月日程表

コース名・時間	8月	9月	定員・受講料	テキスト代	内容
ゆっくりコース (2日×6時間)	9:30～16:30 25(木)～26(金)	24(土)～25(日)	10人 2,000円	1,000円	パソコン初心者向けのコースです。マウス・キーボードの操作、文字入力・インターネット・電子メールなどのパソコンの基本操作を学びます。 ※2日連続のコースです。
Word2007コース (6時間)	9:30～16:30 20(土)	21(水)	10人 2,000円	1,200円	Word2007の基本操作 ※ゆっくりコース終了程度の方が対象です。
Excel2007コース (6時間)	9:30～16:30 21(日)	22(木)	10人 2,000円	1,200円	Excel2007の基本操作 ※ゆっくりコース終了程度の方が対象です。
デジタルカメラコース (6時間)	9:30～16:30 27(土)	-	10人 1,000円	1,500円	デジタルカメラの基本操作 ※ゆっくりコース終了程度の方が対象です。
夏休み親子アテネ塾 (1日3回) ① 10:00～11:30 ② 13:00～14:30 ③ 15:00～16:30 ※子どもは小学生	9(火)～14(日)	-	①②③各回 親子3組6人 無料	無料	夏休みの自由研究課題等の調べ学習をインターネットやパソコンソフトを利用して親子で行います。また、子ども向けにパソコンの基本操作やインターネットの正しい使い方の指導、パソコンに関する疑問点にもお応えします。 ※各日・開始時刻ごとの申し込みとなります。(専用申込書で先着順)

2 材木岩公園内「検断屋敷」など

見学無料

☎検断屋敷 ☎29-2760
開館時間 9:00～16:30

第8回夏の検断屋敷まつり



●日時 8月14日(日) 10:00～13:00
●内容 桃の種飛ばし大会、水中スイカ割り大会、だるま落としゲーム、お楽しみ抽選会など

☎小原公民館 ☎29-2031

材木岩売店

●営業時間 9:00～16:00

そば処小原なごみ茶屋

●営業時間 11:00～15:00
(毎週水曜日定休)

3 弥治郎こけし村

入村無料

8月の休村日 3・10・17・24・31日
開村時間 9:00～17:00 ☎26-3993



企画展示「新山学の世界」

祖父栄五郎のこけしを継承する中で、独自のこけしの世界観を作りだした新山学工人の作品の展示を行います。ぜひ、お越しください。

●期間 9月3日(土)～10月30日(日)

特別企画「井上ゆき子追悼展」

弥治郎系女流工人としてその時代を作り上げた井上ゆき子さんを偲び、作品の展示を行います。ぜひ、お越しください。

●期間 8月28日(日)

絵付けを体験してみませんか？

●絵付け料 600円(木地代を含む)

してください。

●会場 アテネ1階講習会場
●受講資格 図書館共用利用者カードをお持ちの方
●申し込み方法
アテネ備え付けの申込用紙で、各締め切り日までに申し込みください。はがきやファクスで申し込む場合には①住所、②氏名、③年代、④連絡先の電話番号、⑤利用者カード番号、⑥希望コース名と希望月日を明記してください。

なお、受講料やテキスト代は当日、1階受け付けにお持ちください。

申込書のあて先

989-0257 白石市字亙理町37-3
白石市情報センター

※締め切り日に集計し文書で講習日をお知らせします。定員を超えたコースは抽選などで調整します。なお、講師用に受講者名簿(氏名、年代のみ記入)を作成しますので、あらかじめご了承ください。

4 片倉家中武家屋敷「旧小関家」

博物館建設準備室(中央公民館内)

☎22-1343 ㊟24-5377

武家屋敷催事 七夕まつり

彩りもあざやかな七夕かざりを今年も展示します。短冊に願いごとを描いて、七夕の星に託してみませんか？



▲昨年の七夕まつりの様子

●日時 8月6日(土)～8日(月) 9:00～17:00

☎博物館建設準備室 ☎22-1343

武家屋敷催事「七夕まつり」

無料入場券(家族・グループ可) 平成23年8月6日(土)～8日(月)

5 ふれあいプラザ

土・日・祝日も開館しています！

ふれあいプラザ事務室

☎22-6025 ㊟22-6027

男女共同参画相談支援センター

☎22-6035 ㊟22-6037

ファミリー・サポート・センター

☎・㊟25-5488

開館時間 8:30～17:15

(土・日・祝日 10:00～16:00)

ふれあいミニ展示

入場無料

初心者俳句作品展 ～癒やしの五七五～

私たちのサークルは、俳句初心者講座として毎月第1日曜日、ふれあいプラザで勉強会を楽しんでいます。俳句は、紙とペンと歳時記さえ

あればどなたでも作れます。会員それぞれの筆による作品を展示します。皆さん、ぜひお越しください。

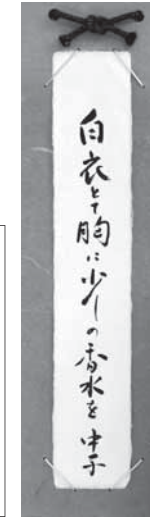
●展示期間

8月31日(水)まで

●展示場所

1階図書コーナー

日本伝統俳句協会評議員、国際俳句交流協会副会長の坊城中子氏の作品も展示。祖父の高浜虚子に勧められて看護師の道を選び、俳句と看護の道を両立。「花鳥」主宰。

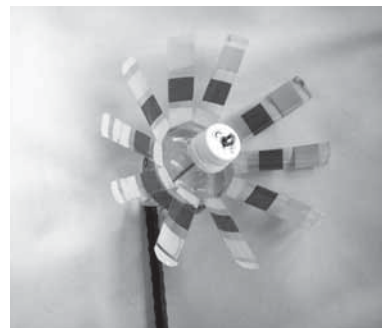


6 いきいきプラザ

8月の休館日 1・8・15・22・29日
☎22-1635 ㊟22-1636

定期リサイクル教室(定員20人)

受講無料



ペットボトルで風車を作ります。夏休みの工作にいかがですか。

●日時 8月6日(土) 10:00～12:00

●持参する物 ペットボトル(500ml)

●申し込み方法 電話でお申し込みください(定員になり次第終了)。

フリーマーケット(第4土曜日)

●日時 8月27日(土) 8:30～12:00

青つ葉市(毎週土曜定期市)

●日時 8月6・13・20・27日 9:00～12:00

7 図書館

8月の休館日 1・5(館内整理日)・8・15・22・29日
☎26-3004 ㊟26-3505

開館時間 火～日曜日 9:00～17:00

●ホームページURL

http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/toshokan/

東北電力管内でも「最大限の節電」

が呼び掛けられています。また、余震も続いています。

利用者の安全面の確保と電力不足が解消されるまで、17:00で閉館します。

8 スパッシュランドしろいし

☎29-2326 ㊟29-2328

「岩風呂」利用再開について

東日本大震災の影響により営業を見合わせていましたが、7月14日から岩風呂のみ営業を再開しています。

プールなどの施設は大規模な工事が必要なことから、再開までしばらくご利用できませんので、ご理解と

ご協力をお願いします。また、送迎バスやレストラン・売店も利用できませんのでご了承ください。

●営業日時 毎週月・火・木・金曜日(祝日を除く) 10:00～17:00(最終入館16:30)

※8月11日(木)～16日(火)まではお休みします。

図書館ひろば

今月のおすすめの本

一般書

■読書のチカラ

齋藤 孝 著 大和書房
読書とは何か、なぜ本をよむべきなのか、それが人生においてどういう意味を持つのか。「本を読む」ことの本質をあらためて問い直す。読書続けるための5つの習慣や、読書力10倍アップの技法なども紹介しています。



■震災の「心の傷み」を癒す方法 気持ちがふさぐ、眠れない、イライラする…

倉成 央 著 大和出版
「直接大きな被害はなかった」「被災地から離れている」…なのに、「眠れない」「イライラする」「気力がわかない」など震災の後に心身の不調を訴える人が増加。精神医療に携わる著者が、「不調」をみつめ、改善までをていねいに解説しています。



■暮らしの年表/流行語100年

講談社 編・出版
1911(明治44)年から2010(平成22)年までの、身近な出来事を豊富に盛り込んだ年表と、時代を映す流行語の辞典を組み合わせたユニークなクロニクル(年代記)。ヒットした商品・曲・本・映画などのデータも充実しています。



児童書

■フィオーラとふこうのまじよ

たなか 鮎子 作 講談社
妬み深い不幸の魔女に「しあわせの星」を横取りされてしまったフィオーラ。家族に迷惑をかけられないと家を出ますが、どこへ行っても不幸がつきまといまいます。ある日、洗濯屋のベベリーナと出会い…。



■子ども大図鑑地球

ジョン・ウッドワード 著 キム・ブライアン 監修 河出書房新社
地震のしくみ、水のはたらき、環境…。地球ってどうなっているのでしょうか？ 地球で起きていることを圧倒的なビジュアルで紹介。エコ時代に必要な知識も満載です。



●お子さんとお母さんの健診と相談(場所:健康センター)

内容	8月分		9月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	8月24日(水)	平成23年 4月生まれの方	9月28日(水)	平成23年 5月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	8月26日(金)	平成23年 2月生まれの方	9月30日(金)	平成23年 3月生まれの方	9:20~9:30
1歳6カ月児健診	8月25日(木)	平成22年 1月生まれの方	9月29日(木)	平成22年 2月生まれの方	13:00~13:10
2歳6カ月児 親子歯科健診	8月26日(金)	平成21年 2月生まれの方	9月30日(金)	平成21年 3月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	8月23日(火)	平成20年 2月生まれの方	9月27日(火)	平成20年 3月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	8月 4日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	9月 1日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	9:15~9:45
妊婦歯科健診	10月11日(火)、平成24年2月7日(火)に、「妊婦さんと赤ちゃんのサロン」と合わせて行います。				

※「乳幼児健診」は個人に通知しませんので、広報しろいしをご覧の上、母子健康手帳・問診票・バスタオルを持参しておいでください。
また、当日、都合の悪い場合は翌月に受診できますので、ご連絡ください。

●妊婦さんと赤ちゃんのサロン(場所:健康センター)

月日	内容	対象	受付時間	サロン
8月 9日(火)	助産師とお話をしながら過ごすサロンです。	妊婦さんや、4カ月健 診前のお子さま とご家族の方	9:20~9:30	10:00~11:30
9月13日(火)	離乳食にも生かせる妊産婦の食事についてお話しします(実演・試食あり)。			

※母子健康手帳は、健康推進課窓口で随時交付しています(開庁日の8:30~17:15)。

●ポリオ(生ワクチン)予防接種について

東日本大震災の影響で延期していたポリオ予防接種を下記の日程で実施します。指定日に都合が悪い場合は、別の実施日に接種を受けることができます。ご不明な点がある方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

●実施日程(場所:健康センター)

種類	実施日	対象者	時間	持参する物
ポリオ(1回目)	10月 5日(水)	生後3カ月~90カ月未満(生後3カ月~平成22年11月生まれ)の方	13:30~ 14:30	母子健康手帳 予診票
ポリオ(1回目)	10月13日(木)	生後3カ月~90カ月未満(平成22年12月生まれ~生後90カ月未満)の方		
ポリオ(2回目)	10月25日(火)	生後3カ月~90カ月未満の方		

●麻しん・風しん予防接種について

麻しん・風しんの予防接種は、1歳~2歳未満のお子さまと、来年4月就学予定者、中学1年生相当、高校3年生相当の年齢の方が対象です。予診票と委託書は、1歳~2歳未満のお子さまは予防接種手帳をご利用ください。それ以外の方は、4月に郵送していますので、忘れずに接種を受けられますようお願いいたします。また、平成24年3月31日(土)までに、高校2年生相当の年齢の方が修学旅行や学校行事で海外に研修旅行に行くなどの場合に限り、特例として接種を受けられることになりました。接種を希望する場合は、学校にご確認の上、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

虫歯を予防しよう!

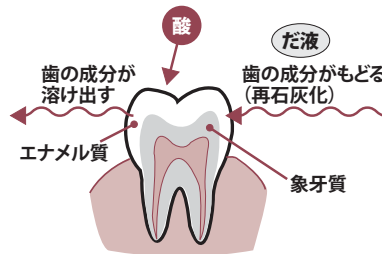
虫歯は食生活習慣病です。甘い物をだらだら食べたり、飲んだりしていると虫歯になりやすくなります。規則正しい食生活と仕上げ歯磨きで虫歯を予防しましょう! 虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に子どもの虫歯は進行が早いので早めに治療することが大切です。

☎健康推進課 ☎22-1362

だ液は、歯を守る強い味方です

だ液には、溶けた歯の表面を修復する働きがあります。これを「再石灰化」と言います。また、だ液には食べかすを洗い流したり、酸を中和したりする働きもあります。

だらだらと甘い物などを食べていると、歯を修復する時間が取れません。時間を決めて、よくかんで食べる習慣を心掛け、だ液の分泌量を増やして歯の再石灰化を促しましょう。



【6月14日の3歳6カ月児健診を受診した子どもたち】



元気っ子! 集まれ!

地域子育て支援センター「あいあい」

※子育てに関する相談を随時受け付けています。気軽にご相談ください。

☎ふれあいプラザ内 ☎22-6025 ☎22-6027 開館日 月~金 8:30~17:15

Eメールアドレス kosodate@city.shiroishi.miyagi.jp

■「ベビーマッサージ」開催!

- 対象 生後2~6カ月ごろまで
- 講師 助産師 岩佐あけみさん
- 日時 8月18日(木) 10:00~11:30
- 場所 ふれあいプラザ和室
- 定員 10組(申し込み順)
- 参加費 100円(オイル代)
- 持ち物 バスタオルなど

●申し込み方法 8月4日(木)以降、ふれあいプラザ内子育て支援センターに電話でお申し込みください。

■「ほっぷんちよ」を開催します!

参加無料

~楽しい子育てを応援します~
乳幼児と家族の方々の交流のひろばです。今回は、幼稚園の先生による「幼稚園についてのお話とふれあい遊び」を予定しています。気軽にご参加ください。

- 対象 就園前のお子さまと保護者
 - 日時 8月17日(水) 10:00~11:30
 - 場所 中央公民館2階講座室
- ※参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

■「あいあいらんど」開催!

参加無料

今回は、大平地区民生委員の皆さま

ファミリー・サポート・センター

●受付時間 月~金 9:00~17:00
☎ふれあいプラザ内 ☎25-5488
Eメールアドレス famisapo@city.shiroishi.miyagi.jp

■普通救命講習会を開催します

ファミサポでは救急救命の講習会を行っています。いざという時に役立つ内容になっていますのでぜひご参加ください。

- 日時 9月3日(土) 9:00~12:00
- 場所 ふれあいプラザ和室
- 講師 白石消防署員
- 定員 20人程度(申し込み順)
- 参加費 125円(テキスト代)

●申し込み方法 8月25日(木)まで、電話または来館の上、お申し込みください。

※託児についてはご相談ください。

■ファミサポ会員随時募集中

いざという時のために、ぜひご登録ください。また、子育て支援に関

まのご協力で夏祭りを開催します。

- 対象 就園前のお子さまと保護者
 - 日時 8月24日(水) 10:00~11:30
 - 場所 大平公民館
 - 持ち物 室内靴(親子とも)、お子さま用にお茶またはお水
- ※参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

■支援センターの子育てサークル

8月・9月の開催日のお知らせ

参加無料

お子さまの成長に合わせた、年齢ごとの子育てサークルです。

- ①ニコニコ一む(0~6カ月児) 8月8日(月)、9月12日(月)
- ②ハイハイ一む(7~11カ月児) 8月10日(水)、9月14日(水)
- ③ヨチヨチ一む(1歳児) 8月3日(水)、9月7日(水)
- ④ランラン一む(2歳児) 8月4日(木)、9月1日(木)
- ⑤ルンルン一む(3歳児以上) 8月11日(木)、9月8日(木)

- 時間(共通) 10:00~11:30
 - 場所(共通) ふれあいプラザ
- ※参加を希望される方は、直接お越しください。

ご利用ください
「みやぎっこ応援カード」

宮城県と県内市町村では、子育て家庭を地域全体で支援する環境づくりを推進するため、お店や企業のご協力をいただき「みやぎっこ応援カード事業」を実施しています。



●事業の概要 子育て家庭(中学3年生までのお子さまや妊娠中の方がいる家庭)が協賛店において買い物などをした際に、「みやぎっこ応援カード」を提示すると、協賛店が設定するサービス(割引、景品プレゼント、ミルク用のお湯の提供など)を受けることができます。

対象家庭でカードが届いていない場合は、子ども家庭課までお問い合わせください。なお、原則として対象家庭に1枚の配布となります。

●協賛店舗 協賛店は、店頭に掲げてあるステッカーが目印です。ホームページでも紹介しています。

- ・パソコン用 <http://sukumiya.jp>
 - ・携帯電話用 <http://sukumiya.jp/m/>
- ☎子ども家庭課 ☎22-1363

声が聞かれました。



8月のおはなしひろば

●開催日 8月4日(木)
※今回は開催日を第1木曜日に変更しています。

- 時間 11:00および15:30の2回
 - 場所 アテネ2階絵本コーナー
 - 内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ
- ☎図書館 ☎26-3004

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

健康診断や歯科検診を定期的に受診し、身体と歯の健康を維持しましょう

カジキの中華ソテー

暑い夏にぴったりのさっぱりメニューです。

材料(2人分)

カジキ切り身 2切れ	サラダ油……………12g
塩……………少々	しょう油……………小さじ1
長ネギ……………30g	ミリン……………大さじ1
万能ネギ……………20g	酒……………大さじ1
赤ピーマン……………20g	酢……………大さじ1
香葉(シャンツァイ) 10g	オイスターソース 小さじ1/2
小麦粉……………12g	コシヨウ……………少々



エネルギー204kcal/たんぱく質20.7g/塩分0.8g

作り方

- ①長ネギは白髪ネギにし、万能ネギは斜め薄切りにする。赤ピーマンは千切り、香葉はざく切りにし、すべて合わせて水にさらし、ざるに上げる。
- ②カジキは軽く塩を振り、小麦粉をまんべんなく薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼く。
- ④器に③を盛り、①を乗せる。フライパンに④を合わせて温め、③に掛ければ出来上がり。



ヘルスメイト白石
越河地区の皆さん

●総合検診を実施します

8月25日(木)から9月15日(木)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。受診を申し込まれた方で、8月19日(金)までに通知が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。総合検診の詳細は13ページに掲載しています。なお、検診は、どの会場でも受診することができます。

●子宮がん検診を受けましょう!

10月31日(月)まで、指定医療機関で子宮がん検診を実施しています。受診を申し込まれた方で、「受診票がまだ届かない」という方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。なお、検診は、医療機関ごとに受診日が異なりますので、受診票を確認の上、期間内に忘れずに受診いただきますようお願いいたします。

●献血のご協力ありがとうございました

東北電力(株)白石営業所 10人、ホワイトキューブおよびスーパーヤマザワ 16人、仙南信用金庫本店 11人、青木製作所(株)宮城工場 13人、公立刈田総合病院 17人、大泉記念病院 8人

●食中毒を予防しましょう

1. 食品購入時には新鮮なものを選ぶとともに、品質や期限表示を確認し、生鮮食品や冷蔵・冷凍食品類は早く持ち帰りましょう。
2. 家庭で保存する場合は冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みすぎに注意し、早めに使い切りましょう。
3. 野菜はよく洗い解凍は冷蔵庫や電子レンジ、流水を使用し、まな板や他の調理器具、台所周りを清潔にしましょう。また、井戸水は定期的に水質をチェックしましょう。
4. 調理する際は十分に加熱し、作りすぎないようにしましょう。また、料理は清潔な食器に盛り、早めに食べましょう。
5. 食事をする時は手をよく洗いましょう。
6. 残った食品は小分けして冷蔵・冷凍保存し、食べる時には十分加熱しましょう。また、時間がたちすぎた食品は口にしないようにしましょう。

●こころの保健事業(場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談(精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える方およびその家族	精神科医による個別相談	8月 3日(水) 13:00~15:00 9月 7日(水) 13:00~15:00
もの忘れ相談(認知症相談)	もの忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	8月24日(水) 13:00~15:00 9月28日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ(場所:仙南保健福祉事務所)

※○印は精神科医による相談

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	8月 5日(金) 13:00~15:00 9月 2日(金) 13:00~15:00
思春期・ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	8月19日(金) 13:00~15:00 8月25日(木) 13:00~15:00○ 9月 9日(金) 13:00~15:00 9月30日(金) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月 7日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	白石市歯科休日診療所(健康センター1階) ☎2514744
8月14日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	
8月21日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
8月28日	柿崎小児科 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113	
9月 4日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
9月11日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		

●注意報発令中! 魚介類による「腸炎ビブリオ食中毒」

・各ご家庭で注意していただきたいこと

1. 魚介類は冷蔵・冷凍保存し、冷蔵庫の扉の開閉を少なくしましょう。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
2. 生の魚や切り身を冷蔵庫で保存するときは、ラップなどを掛けて二次汚染を防ぎましょう。
3. 調理する際は、魚介類を水道水でよく洗いましょう。
4. 魚介類を調理した後は、調理器具を洗剤でよく洗い、熱湯で消毒しましょう。また、手も石けんを使って十分洗いましょう。
5. 加熱する際は、十分に熱を通し、調理後はすぐに食べましょう。
6. 解凍する際は、流水や冷蔵庫内、電子レンジで解凍するようにしましょう。

☎宮城県仙南保健所 食品衛生班 ☎0224-53-3117

最近、耳にすることが多い「生活習慣病」とは、遺伝的素因を背景として不適切な食事、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣により発症する疾患の総称です。その中でも、骨粗鬆症が原因で発症する骨折を脆弱性骨折といい、軽微な外力で発生した骨折のことを指しています。高齢者に好発する脆弱性骨折の中で最も頻度が高いのは、胸椎と腰椎の椎体圧迫骨折であり、四肢の骨折では、大腿骨頸部骨折、手関節部の橈骨遠位端骨折、上腕骨近位端骨折の順に発生数が多いことが分かっています。

これらの骨折は、ほとんどが転倒して受傷されています。その発生率も経年的に上昇傾向にあり、「骨粗鬆症の確な診断と治療をすることが、これらの発生率の低下をもたらす」と報告されています。転倒しやすくなるなど、加齢に伴う身体機能低下を改善するためには、運動療法が勧められています。運動療法は筋力増強運動とバランス訓練が大切です。最初から無理をせず、徐々に回数(負荷)を増やし、少しずつで良いので、毎日継続してやるのが重要なポイントになります。骨折のリスクが高いと言われている生活習慣病患者さんの転倒や骨折の予防のためにも、毎日無理なく適度な運動をするよう心がけましょう。

そこが知りたい 国保・長寿医療制度

Q. 後期高齢者医療制度の被保険者証(保険証)は、毎年8月1日が更新日で、7月中に新しい保険証が郵便で送られてくると聞きました。8月になりましたが、私の家にはまだ新しい保険証が届いていません。どうしたら良いのでしょうか。

A. 本年8月以降にお使いいただく新しい保険証は、簡易書留郵便でお送りしているため、郵便物を受け取る際には印鑑が必要になります。入院や施設入所などによる長期不在世帯や、郵便物受け取りの判断ができない単身高齢者世帯の方、東日本震災の影響で別の世帯に避難している方など、7月中に新しい保険証を受け取ることができなかった方は、必ず事前に健康推進課(健康センター1階)に連絡した上で、窓口で手続きを行ってください。新しい保険証をお渡しします。**●手続きに必要な物**
・有効期限の切れた古い保険証
・印鑑(※)
※本人以外の場合は、窓口で受け取る方の印鑑をお持ちください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康10xモ

「生活習慣病における骨折」



公立刈田総合病院
リハビリテーション科
わたなべ 渡辺 茂

「甲冑のまちしろいしフォトコンテスト」写真募集

平成24年5月に開催する「第54回全日本こけしコンクール」に合わせて、「甲冑」を題材としたフォトコンテストを実施します。

町中歩きやイベントなどで、甲冑との出会いの瞬間を映し出し、見る人の感性に感動を与えてくれる、歴史・文化とのストーリー性を持った写真を募集します。

※白石城、壽丸屋敷で甲冑の試着ができますのでご利用ください。

●応募資格 アマチュアの方

●応募規定 サービス版からワイド4つ切りまで。カラー・白黒どちらでも可(ただし組み写真やスライドは不可)。1人2点以内(未発表のもの)。作品は、白石市内で甲冑を着用して撮影したもので、平成23年3月から24年2月までに撮影した作品に限ります。

●応募方法 商工観光課や白石駅・白石蔵王駅観光案内所、白石城、壽

丸屋敷などに備え付けてある応募用紙にテーマ、撮影した日時、撮影場所、コメントなどを記入し、作品ごとに裏面に添付してご応募ください。応募用紙は、白石市観光協会のホームページからもダウンロードできます。

●応募期間 8月1日(月)～平成24年2月29日(水)(最終日必着)

●結果発表 平成24年3月(予定)

●作品展示 第54回全日本こけしコンクール会場ほか

●各賞 最優秀賞(1名) 賞状+副賞(ペア温泉宿泊券)、優秀賞(2名) 賞状+副賞(温泉宿泊券)、佳作(若干名) 賞状+副賞(地場産品)、市民春まつり賞(若干名) 賞状+平成24年春まつりポスターに掲載

●注意点 応募作品は、被写体(個人の場合は本人)の了解を得た作品で、応募者本人が撮影したものに限り。また、応募作品の著作権は



作者に帰属しますが、著作権は主催者に帰属します。

●主催 白石市観光協会

●応募・問い合わせ先

〒989-0292 白石市大手町1-1(白石市商工観光課内) 白石市観光協会「甲冑のまちフォトコンテスト」係 ☎22-1321

・白石市観光協会ホームページURL <http://www.shiroishi.ne.jp/html/>

仙南の魅力が詰まった「みやぎ蔵王三十六景旅のしおり」ができました

仙南のシンボルである「蔵王」。仙南2市7町や商工会、県大河原地方振興事務所等が連携し、平成16年、仙南各地から「蔵王」を背景にした素晴らしい景観36カ所を「みやぎ蔵王三十六景」として選定しました。これをさまざまな地域資源と結び付け、仙南地域共有の財産として、育てていくこととしています。

その取組の一つ、「みやぎ蔵王三十六景旅のしおり」は、この絶景スポットにまつわる歴史や逸話など、地元ならではの物語がぎっしり詰まった小冊子です(この小冊子に掲載されている「川原子ダム/鎌先温泉の始まり」を紹介します)。

しおりは、商工観光課窓口で配布していますので、ご利用ください。

◎大河原地方振興事務所地方振興部

☎0224-53-3182

川原子ダム / 白石市 奥羽の薬湯 鎌先温泉の始まり

川原子ダム(農業用ダム)の湖面に映る南蔵王不忘山。その麓に湧き出る鎌先温泉の伝説。600年以上も昔、桜が咲き誇り、うぐいすのさえずりが艶めくころ、一人の農夫が山で木を伐採していました。のどが渇き、水を求めて沢を探すと、岩から湯気が出ている。農夫が腰に差していた鎌で岩を突くとこんこんと湯が湧き出したのが、鎌先温泉の始まりと言われています。「キズに鎌先」といわれ、奥羽の薬湯として人気です。夜は温泉街がライトアップされ、幻想的な雰囲気に包まれます。



白石市には、源義経の家が発見したとの伝説が残る小原温泉、弘法大師の伝説が残る白石湯沢温泉など、湯量豊富で風光明媚な湯が数多くありますので、立ち寄りください。

白石の魅力が満載! 毎週火曜日正午～エフエム仙台で「白石よござりす」放送中!

エフエム仙台(Date fm・白石地区81.4MHz、仙台地区77.1MHz)で白石市をPRするラジオ番組が、7月5日からスタートしました。観光やグルメ、歴史、震災復興に焦点をあて、白石市の魅力をさまざまな角度からご紹介します。メインテーマに「すまいる」をかかげ、ラジオをお聞きの皆さんに元気や明日への活力を与えたいと考えています。

番組タイトルは、観光大使である山崎パニラさんの楽曲「白石よござりす」が由来。番組では毎週、豪華プレゼントを用意し皆さんからの情報やメッセージ、リクエストをお待ちしています(Eメール: sy@datefm.co.jp、☎022-711-9555)。

毎週火曜日正午～12時55分までの55分間の生放送。ぜひ、お聞き逃しなく!

●番組ホームページ <http://www.datefm.jp/shisei/shiroishi/>



▲7月5日の第1回放送では、すまいる大使の山崎パニラさんがゲスト出演して、白石をPRしました

「デイリータウンページ&ハローページ」+「白石市市民便利帳」が完成! 8月中旬から配布

N T T 番号情報株式会社(本社:東京都)と本市が共同で制作を進めてきた「デイリータウンページ&ハローページ」+「白石市市民便利帳」が完成し、8月中旬から各世帯に配布されます。便利帳には、職業別電話帳の「デイリータウンページ」と50音別電話帳の「ハローページ」(企業名分のみ)、暮らしに役立つ情報のほか、さまざまな「交流」をテーマに白石の「輝く人」が登場する「ふれあい特集」も掲載されています。

また、発行に当たっては、市内の企業や団体、商店主の皆さまから多大なる協賛をいただきました。

配布はN T T 番号情報の委託業者が行いますので、ご理解をお願いします。9月上旬までにご自宅に届かない場合は、総務課(☎22-1331)までご連絡ください。



▲表紙や特集のページなどに市民の皆さんが登場します

手を取り合って、世界をもっともっと幸せにしよう ～人権啓発活動事業「人形劇鑑賞会」～

7月15日、平成23年度人権啓発活動地方委託事業「人形劇鑑賞会」がふれあいプラザで行われました。

この鑑賞会は、保育園児などが人形劇鑑賞を通して人権尊重の心を学ぶとともに、保護者などが子育て期の人権尊重意識や児童虐待防止などの普及啓発を図るために行われているもの。人形劇は「いなかのねずみととかいのねずみ」と「びんぼうがみとふくのかみ」の2作品。この日は、約170人の皆さんが会場を訪れ、楽しみながら人権について学びました。

劇を鑑賞した保護者は、「すべての生命には生きる権利があることや、みんなで手を取り合えば、世界がもっともっとしあわせになるのではないかと考えさせられました」と話してくれました。



▲楽しみながら人権尊重の心を学びました

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族みんなで過ごしましょう! 今月は8月21日です。

白石キャピタルオペレーション 基金助成対象事業募集

- 募集期間 8月1日(月)~31日(水)
- 対象事業 10月1日から来年3月31日までに実施予定の次に該当する事業
- ①歴史文化研究伝承事業
- ②青少年交流事業
- ③スポーツ交流事業
- ④情報化推進事業
- ⑤そのほか趣旨に沿う事業
- ※②③は対外交流や市全体の交流を主としたものに限りま。
- 申請資格 原則として市内に居住し、文化・スポーツ・情報化推進活動を行っている個人または団体
- 助成金額 年間予算の範囲で個別に審査し決定します。1件当たりの助成額は、事業に要した経費(自己負担分)の2分の1以内を限度とします(ほかに市からの補助金などを受けている事業は該当しません)。
- 申し込み・問い合わせ先 (財)白石市文化体育振興財団事務局(ホワイトキューブ内) ☎22-1290 (土・日を除く8:30~17:15) ※申請用紙は、事務局にあります。

平成23年「春の叙勲」受章おめでとうございます

平成23年「春の叙勲」が発表され、本市からは、倉庫事業振興・消防の分野で永年の功労が認められた次の方々を受章の栄に浴されました。受章されました方々の栄誉をたたえ、市民の皆さまとともに喜びを分かち合いたいと思います。



旭日小綬章
太宰雄一郎様 (74歳)

【倉庫事業振興功労】(西益岡町)

昭和59年6月に宮城県倉庫協会常任理事に就任されて以来、宮城県倉庫協会副会長、宮城県倉庫協会会長、東北倉庫協会連合会長などの要職を歴任し、会長退任後も宮城県倉庫協会理事、東北倉庫協会連合会代議員として、倉庫業界の地位向上と発展のためご尽力されています。



瑞宝単光章
横山 正人様 (76歳)

【消防功労】(越河五賀)

昭和28年3月に越河村警防団員を拝命以来、白石市消防団員として、43年の永きにわたりご活躍されました。この間、副分団長、分団長、副団長などの要職を歴任され、団員の育成に努めるとともに、市民の生命、財産の保全のためご尽力されました。

野生鳥獣から農作物を守るために 狩猟免許試験のご案内

- 狩猟を行うハンターは、野生鳥獣や山野に関する専門的な知識と技能を生かして、野生鳥獣に関するさまざまな問題解決に向けて、第一線で活躍しています。9月3日(土)には、宮城県クレー射撃場(村田町)で講習会が行われます。
- 試験日時および場所
 - ・9月9日(金) 9:15~17:00 大河原合同庁舎、登米合同庁舎
 - ・9月10日(土) 9:15~17:00 宮城県自治会館
 - 受験対象者 試験日において宮城県内に住所を有する20歳以上の方
 - 受験手続き 試験の1カ月前から7日前までに申請書と写真、手数料などを添えて大河原地方振興事務所森林管理班に提出してください。
 - 種類 網猟免許、わな猟免許、第一種銃猟免許、第二種銃猟免許
 - 試験内容 知識試験、適性試験、技能試験、距離の目測
 - ☎農林課 ☎22-1253 大河原地方振興事務所森林管理班 (大河原合庁内) ☎0224-53-3252

旧水産市場(水産売り場)の 定期利用者を募集します

- 旧白石市地方卸売市場のうち旧水産市場(売り場)の一部について、利用者を募集します。
- 所在地 白石市福岡長袋字八斗蒔1番
 - 建物用途 倉庫
 - 建物面積 366㎡(うち174.4㎡部分の利用)
 - 建物構造 鉄骨平屋建 (昭和53年建築)
 - 貸付料(平成23年度：7カ月分) 土地・建物貸付料 329,231円
 - 利用者 市内に在する個人・法人
 - その他 利用に際して個人・法人は問いませんが、住宅用利用や公の秩序、善良の風俗に反する団体や活動はご利用できません。また、部分使用となるため、現在利用している団体に配慮していただけることを条件とします。なお、申し込みが複数の場合は、入札により決定します。
 - 申込締め切り日 8月19日(金)
 - 申し込み・問い合わせ先 財政課 ☎22-1332

第25回しろいし蔵王高原マラソン 参加申し込み受け付け中!

- 日時 9月18日(日) ※雨天決行 ※開会式・ウエルカムパーティーを9月17日(土) 17時から、すまゐるひろばで開催します。
- 場所 南蔵王野営場
- 種目および各種目の参加対象
 - ①3km：小学生男女・親子ペア・中学生女子、②5km：中学生男子・高校生男子・一般男女、③10km、20km：一般男女、④ウォーキング(5km)：小学生以上、⑤ジョギング(3km)：小学生以上
- 参加料 ①小中学生1,000円、②高校生1,500円、③一般および親子ペア3,000円、④ウォーキング2,000円、⑤ジョギング2,500円
- ※④⑤の種目に小中学生・高校生が参加する場合は①②の料金
- 申込締め切り日 8月12日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 生涯学習課(中央公民館内) ☎22-1343・26-2453 ☎24-5377 <http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/con-edu/kougen/index.html>

—思いやりのある良質で信頼される医療を目指して— 公立刈田総合病院紹介



医療相談室紹介 医療ソーシャルワーカー (MSW) 大内麗子、千葉朋和、鈴木由佳

当院には、多くの患者さまが治療のため通院・入院されていますが、患者さまの中には、治療を続ける中で治療以外のこと—例えば「福祉の制度について知りたい」「退院後の生活が不安」「誰に相談したら良いか分からない」などの不安や疑問、悩みを抱える方も多くいます。私たち「医療ソーシャルワーカー(Medical Social Worker)」は相談者の話を聞き、社会福祉の立場から相談者の抱える不安・悩み・問題を解決するための方法を一緒に考えていく「福祉の専門職」です。介護保険や身体障害者手帳など、さまざまな制度のご紹介をするほか、住み慣れた地域でその人らしい生活を送れるよう「患者さまの視点」に立ち、院内スタッフや

地域の関係機関と連携を取りながらお手伝いさせていただいています。

医療相談室は当院2階にあり、3人の医療ソーシャルワーカーが勤務しています。気軽にご相談ください。



▲左から、千葉朋和、大内麗子、鈴木由佳

公立刈田総合病院の職員を募集します

- 職種および採用予定人員 看護師 20人
- 受験資格 昭和31年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方、または平成24年春に国家試験により当該免許を取得する見込みの方
- 試験日時および試験内容
 - ・日時 8月19日(金) 10:30~
 - ・種目 作文試験、面接試験
 - ・場所 同院大会議室
- 採用予定日 平成24年4月1日以降(既に免許をお持ちの方は、ご相談に応じます)

- 受験手続き ホームページの募集要項に記載している提出書類を、期間内に提出してください。なお、ホームページからダウンロードできない方は、ご連絡いただければ郵送します。また、郵送の場合は8月12日(金)の消印まで有効です。
- 申込締め切り日 8月12日(金) ※土・日を除く。
- 申し込み・問い合わせ先 同院総務課 ☎25-2145 (内線2406) <http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp>

再就職支援看護セミナーへの参加者を募集します

- ～あなたの職場復帰を応援します～
- 看護師や准看護師資格のある方で、結婚や出産など、さまざまな理由で仕事から離れている方を対象に、現場復帰を目的にしたセミナーを開催します。職場復帰を考えながらも、ブランクの不安を抱えている方は、ぜひご参加ください。
- 対象 看護師・准看護師資格を持ち、看護職員として働く意思のある方

- 日時 9月8日(木)・9日(金) 9:00~16:00
- ※上記日時以外も相談を申し受けます。
- 場所 同院会議室
- 申し込み・問い合わせ先 同院総務課 ☎25-2145 (内線2406)

沢端川の景観保護のために 今年もコイのご寄付をいただきました

6月4日、白石ライオンズクラブ(岡崎敏紀会長)の皆さんが沢端川にコイ40匹の放流を行いました。この寄付は、沢端川の景観保護のため同クラブが毎年行っている活動。「沢端川を訪れる市民の皆さんや観光客に、少しでも楽しんでもらいたい」という思いが、この活動には込められています。行政の力だけではなく、多くの市民の皆さんの力によって白石の景観は保たれています。



▲白石とコイの成長を願い川に放しました

お知らせします

紙上からお礼申し上げます

生活基盤の整備や福祉事業などのため、次の方々からご寄付をいただきました。紙上からお礼申し上げます(敬称略)。NECトーキン(株)白石事業所、山田公一



▲今年もNECトーキン(株)白石事業所から車いすを寄付いただきました

事業主の皆さまへ 震災による各種支援制度について

被災者雇用開発助成金

震災による被災離職者や被災地域に居住する求職者を、ハローワークなどの紹介により、継続して1年以上雇用することが見込まれる労働者として雇い入れる事業主に対して、助成金が支給されます。

☎ハローワーク白石 ☎25-3107

労働保険料免除の特例措置

震災により休業または事業を縮小し、震災発生前直近の労働者1人当たりの賃金額と比べて、1カ月間の賃金額が2分の1未満になっている場合は、労働保険料などの免除を受けることができます。

☎宮城労働局労働保険徴収課

☎022-299-8842

大河原労働基準監督署

☎0224-53-2154

道路の通行にご注意ください

震災の影響で、道路の陥没が市内各所で発生しています。特にマンホール周辺や橋樑付近ではご注意ください。また、砂利などで補修した所は、余震などで陥没が広がる恐れがありますので、徐行して通行してください。

☎建設課 ☎22-1326

地上デジタル放送への移行が 来年3月末まで延期されます

7月24日に予定されていた地上デジタル放送への移行は、震災の影響から宮城、岩手、福島3県で、平成24年3月31日まで延期されることになりました。

地上デジタル放送への移行がお済みでない方は、お早めに準備をお願いします。

☎総務省東北総合通信局

☎022-221-0694

水道メーターを無料で お取り替えします

皆さまのご家庭や事業所などに設置している水道メーターは市の所有物で、水道メーターの有効期間は、計量法に基づき8年となっています。今回、有効期間の満期を迎えるメーターについて市が委託した業者が該当するお宅を次の日程で訪問し、無料で取り替え作業を行いますので、ご協力をお願いします。

●作業日程 ①8月16日(火)～24日(水)、②9月15日(木)～22日(木)

☎上下水道事業所 ☎25-5522

～申請はお済みですか？～

国民年金保険料「免除」「学生納付特例」申請

■一般の方の「免除」申請

本年7月分からの申請を受け付けています(継続申請の方を除く)。

免除には、「失業による特例」「被災による特例(震災による被害や原発事故による避難指示・屋内退避指示を受けた地域に3月11日時点で住所があった方)」があります。対象者の範囲や手続き先など詳しくはお問い合わせください。

■学生の方の「学生納付特例」申請

本年4月分からの申請を受け付けています。継続申請用のはがきが届いている方で、引き続き同じ学校に通学されている方は、ご記入の上、はがきをポストに入れてください。

新たに申請する方や学校が変わった方は、①学生証または在学証明書、②年金手帳、③印鑑をお持ちの上、市民課国民年金相談係で手続きをお願いします。住民登録を白石市から移した方は、その住所地の市町村の窓口で申請してください。

※免除や学生納付特例の承認期間は、老齢年金だけではなく、障害年金や遺族年金の受給資格期間にも含まれます。申請が遅れた場合、障害年金や遺族年金が受給できなくなる場合がありますので、お早めの手続きをお願いします。

☎被災者専用フリーダイヤル

☎0120-707-118

大河原年金事務所 ☎0224-51-3113

市民課 ☎22-1312

日本年金機構ホームページ

http://www.nenkin.go.jp

「ごみ集積所等台帳整備事業」を 実施しています

本市では現在、市内全域のごみ集積所や防犯灯、消防水利について現地調査を実施しています。

調査員は、腕章と市が発行した写真付きの身分証を携帯し、公道以外の敷地に立ち入ることはありません。また、交通の妨げにならないよう注意を払いながら作業を行っていますので、ご理解とご協力をお願いします。

●請負業者 国際航業(株) 仙台支店 管理技術者 大森 (☎022-299-2830)

●期間 平成24年3月31日(土)まで

☎生活環境課 ☎22-1314

開催します

蔵王高等学校同窓会総会

●日時 8月20日(土) 17:00～

※総会終了後、17:30～懇親会

●場所 舞鶴会館(白石市大手町)

●懇親会会費 2,500円

●申し込み・問い合わせ先

蔵王高校同窓会事務局 小野

☎33-2005

仙南司法書士相談センター 司法書士による無料法律相談

●面接日時(祝日を除く毎週)

・水曜日: 13:30～16:30

・土曜日: 13:30～19:00

※予約優先です。

●場所 仙南司法書士相談センター

(大河原町大谷字町向100-9)

☎同センター ☎0224-53-7116

第7回手づくりの市を 開催します

参加無料

市内の個人・グループが手づくりした手工芸品などを展示・販売します。手づくりならではの“心”のこもった作品を手にとってみてはいかがでしょうか? 皆さん、ぜひお越しください。

●日時 8月27日(土)・28日(日) 10:00～16:00

●場所 壽丸屋敷

☎手づくりの市実行委員会

(子ども家庭課内) ☎22-1363

認知症高齢者家族のつどい

●日時 8月17日(水) 13:30～

●場所 介護予防センター

●内容 座談会

●参加費 100円(資料代など)

●申し込み・問い合わせ先

介護老人保健施設 清風 ☎22-2110

地域包括支援センター ☎22-1361

募集します

蔵王男厨会料理講習会 参加者募集

●日時 8月13日(土) 17:00～

●場所 中央公民館調理室

●参加費 2,000円(材料費など)

●メニュー 肉だんごのレタス包み

蒸し、サバとナスのみぞれのせ、ふ

んわりレタススープ

●申込締め切り日 8月6日(土)

●申し込み・問い合わせ先

同会事務局 大和 ☎34-3216

東日本大震災復興計画(素案) に対する意見を募集します

本市では現在、早期に震災前の活力を回復させ、さらなる市民生活の発展を目指すため、「白石市東日本大震災復興計画～がんばっぺ 白石～」の策定作業を進めています。

このたび市民の代表でつくる「白石市東日本大震災復興対策会議」などでの検討を踏まえ、震災復興計画の素案がまとまりましたので、素案に対する意見を募集します。応募方法や素案の内容は、ホームページの「東日本大震災に関する情報」をご覧ください。

●募集期間 8月8日(月)～9月2日(金)

●ホームページURL

http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/machikado/2011/keikaku.html

☎復興対策室 ☎22-1561

着楽塾の着付け教室 参加者募集

参加無料

「白石城下着物まつり」に着物デビューしませんか。お手持ちの着物が着られるようにお手伝いします。

●日時 9月15日(木)・29日(木)

いずれも10:00～11:30

※前日まで電話でお申し込みください。

●場所 壽丸屋敷

●持ち物 着物、半襟付き長襦袢、腰ひも(5本程度)、足袋、襟しん、帯板、半巾帯か名古屋帯(名古屋帯の場合、帯止め、帯上げ、帯枕)

●申し込み・問い合わせ先

佐藤(水曜日不在) ☎26-1475

白石まちづくり(株) ☎25-6054

8月の定例相談

Monthly Consultation

相談種別	日 時	会 場	電 話	
人権擁護	8月11日(木)	10:00～15:00	市庁舎2階 第2会議室	生活環境課 ☎22-1314
行 政	8月11日(木)	10:00～15:00	市庁舎2階 第2会議室	生活環境課 ☎22-1314
無料法律	8月11日(木)	10:00～15:00	市庁舎4階 第4会議室	生活環境課 ☎22-1314
農 家	8月10日(水)	10:00～12:00	農林振興センター	農業委員会 ☎22-1256
精神保健福祉	8月 3日(水)	13:00～15:00	健康センター(要予約)	健康推進課 ☎22-1362
もの忘れ	8月24日(水)	13:00～15:00	健康センター(要予約)	健康推進課 ☎22-1362
障 害 者	8月10日(水)・24日(水)	13:00～15:00	福祉プラザやまぶき	福祉事務所 ☎22-1400
補聴器巡回サービス	・リオン: 8月11日(木)・24日(水) ・ブルーム(旧ワイデックス): 8月23日(火)	13:00～14:00	市庁舎1階 東側和室	福祉事務所 ☎22-1400

※9月の精神保健福祉・もの忘れ相談は25ページに掲載しています。

復興のため次の方々からご寄付をいただきました。紙上よりお礼申し上げます。

※記載漏れやお名前に間違いがありました場合はご了承ください。また、敬称は略させていただきます。

白石旧車会、協業組合仙南環境公社、白石高等学校茶道部、大貫進、FC白石ジュニアーズ、白石市こけしと地場産品実行委員会、ムジカ・コンパニヤ チャリティーコンサート、伴ビーアール(株)、タケダジュンイチ、白石市職員互助会、上原保子・かおり、(株)吉川工務店、ヨシザキトモコ、(株)エコ設備工業、オギノアヤコ、白石市姉妹友好都市交流協会(白石区ふるさと会)、ヘルスメイト白石会員一同、ソニー(株)半導体事業本部品質信頼性部門、花菱縫製(株)、佐藤慶子、スカノカズヒロ、タケウチミサオ、モチダアヤカ、ナチュラルウェーブ白石店、妻沼聖天山奉納薪能実行委員会、(社)観世九阜会、寛敏一、(株)能楽書林、大庵昇、カ)ヤジマ、相場英一、鈴木智雄、吉田喜美子、白井恵美子、登別・白石姉妹都市交流推進協議会(平成23年6月1日から30日まで)

※震災後からの合計 217件・55,130,806円



白石高等学校茶道部が「絆」をテーマに寄付を募ったお茶会を開催



白石市こけしと地場産品実行委員会(佐藤善一会長)からの寄付

「白石があるからこそ、私たちがいる」 そのことを震災で強く実感！ 白石中学校第39回卒業生同年会が白石城復旧のために寄付



(写真上) 同年会から風間市長へ寄付金が手渡されました
(写真下) 作成したTシャツには、白石への熱い思いが込められています

7月12日、白石中学校第39回卒業生同年会(大橋隆会長)の皆さんが市役所を訪れ、「白石のシンボルである白石城復旧のために」と、チャリティーTシャツを作成・販売した利益10万円を風間市長に手渡しました。

昭和45年・46年生まれの中卒卒業生360人で結成されている同会。「これまで私たちが育ててくれた故郷・しろいしのために何かできないか」と考え、チャリティーTシャツを作成し、販売した利益のすべてを白石城復旧のために白石市に寄付することに決めました。

デザインは岸浪淳一さんが担当。「白石なくして人生はない」という思いを込め、6月に初回分150枚(紺色と黄色の2色。黄色は市の花・ヤマブキをイメージ)を作成しました。思いに賛同した方々や同級生が購入し、発売約1カ月で初回分はほぼ完売。今後は12色に増やし増産予定で、8月14日の盆踊り大会など各種イベントでブースを設け販売するほか、今後3年間、毎年デザインも変更していく予定です。

同会の皆さんは、「地震に遭ったとき、『白石があるからこそ、私たちがいる』。そのことを強く実感しました。今後も白石の復興のために役に立てればと思います」と力強く話してくれました。

■白石城の復興に目的を特定した寄附金口座を開設しました(☎財政課 ☎22-1332)

震災により大きな被害を受けた白石城は、復旧に1億円以上の費用がかかるとされていますが、指定文化財ではないため国などからの財政支援が現在のところ見込めない状況にあります。白石のシンボルである白石城を皆さんで復興していきましょう。

●寄付金口座 白石城復興寄附金(シロishiヨウフツキョウキケン) 七十七銀行白石支店 普通預金 5530091

ヨークベニマルが 福島県南相馬市からの避難者を支援

7月12日、福島県南相馬市からの避難者を支援したいとヨークベニマル(株)から申し出があり、カップラーメンやペットボトルのお茶、ソーセージなどの物資を提供いただきました。

同社は、震災直後から食料などの物資面で大きく貢献しています。



▲物資を運ぶヨークベニマル社員の皆さん

新たな「絆」を深めていく！ 認定農業者に認定書を交付

7月1日、(有)蔵王グリーンファーム(菊地英明代表)に農業経営改善計画認定書を交付しました。同法人は、これまで大根や白菜の作付けを行っていましたが、東日本大震災で被災した名取市の農家5人を役員に招き、共同で農作業が行えるよう農地と農機具を提供。福岡深谷地内1%の農地に32棟のハウスを建て、主にチンゲン菜を作付けしていく予定です。

菊地社長とかねてから親睦がある、名取市の農家・桜井久一郎さんとの縁で実現したもので、桜井さんは、「農家には定年はない。チンゲン菜を白石の名物にして全国に発信していきたいです」と今後の抱負を話していました。

この日は、同法人以外にも再認定申請者に対し、認定書を交付しました。



▲白石の農業の発展を誓う認定農業者の皆さん

市内イベント掲示板

(8月1日～9月5日) (※ = 花火打ち上げ)

開催日	時間	イベント名	場所	有・無料	問い合わせ先	備考
8月 5日(金)	19:30～21:00	親子で星を見る会 (無料送迎バス運行:白石駅前19:00発)	みやぎ蔵王白石スキー場第1駐車場	無料 (申し込み必要)	不忘アザレア ☎24-8111	
8月 6日(土)～8日(月)	9:00～17:00	七夕まつり	武家屋敷「旧小関家」	大人 200円 高校生以下 100円 (21ページの無料入場券持参の方は無料)	博物館建設準備室 ☎22-1343	21ページ掲載
8月 7日(日)	10:00～15:00	まるごとうーめんまつり オープニングイベント (流しうーめん・うーめん早食い大会など)	すまゐひろば	無料	商工観光課 ☎22-1321	
8月10日(水)～11日(木)	18:00～21:00	第9回白石和紙あかり展示会 11日は16:00～21:30	壽丸屋敷	無料	くらふとあべ蔵富人 阿部 ☎090-2727-5319	
8月11日(木)	19:00～21:30	白石夏まつり (白石音頭パレード) ※雨天中止	白石第一小～長町・中町通り～駅前通り～白石駅			夏まつり実行委員会 ☎26-2191
8月12日(金)	19:00～20:30	白石夏まつり (花火大会) ※雨天の場合は8月13日(土)	白石川緑地公園			
8月12日(金)	19:00～20:30	天守閣から花火を見物してみませんか	白石城天守閣	無料 (申し込み受け付けは終了しました)	白石城管理事務所 ☎24-3030	
8月14日(日)	18:00～20:00	2011復興盆踊りフェスタ～ハッピー・スマイル・ピース～ (盆踊り参加者は17:00～受け付け開始)	JR白石駅前タクシープール	参加無料	白石青年会議所 ☎24-4555	32ページ掲載
8月14日(日)	10:00～13:00	第8回夏の検断屋敷まつり	小原検断屋敷	無料	小原公民館 ☎29-2031	21ページ掲載
8月27日(土)～28日(日)	10:00～16:00	第7回手づくりの市	壽丸屋敷	無料	子ども家庭課 ☎22-1363	30ページ掲載

イベントニュース

「2011復興盆踊りフェスタ～ハッピー・スマイル・ピース～」を開催します

8月14日(日)18時から20時まで、JR白石駅前西口広場(タクシープール内)で、「2011復興盆踊りフェスタ」を開催します。昨年、13年ぶりに復活した駅前での盆踊り。今年は東日本大震災からの復興をテーマとし、復興への願いを込めて「ハッピー・スマイル・ピース」と名付けました。「ハッピー」は市民の皆さんが幸せな気分になれるように。「スマイル」は皆さんが笑顔になれるように。「ピース」は震災前のような穏やかな日々に戻れるように。白石が早期復興し、再び活気が戻ることを願い開催します。

盆踊り参加者の受け付けを当日17時から行います。今回は「むすび丸」と「ポチ武者こじゅーろう」も参加します。また、参加者の中から特に印象に残った方々には、景品としてゴールドシール会商品券を用意しています

ので、地域経済活性化のためぜひご活用ください。

復興への願いを込めた盆踊りフェスタへのご参加をお待ちしています！ 見て良し！ 踊って良し！ 夏の夜のひとときを皆さんと一緒に楽しみましょう！

☎白石青年会議所 ☎24-4555



▲昨年は約1,000人が参加して盛り上がりました



ちびっこ美術館

「ボールプールであそんだよ」



ししど 理沙さん
(大鷹沢小・2年)

わが家の アイドル

ママからひとこと
ひまわりのように明るく
真っ直ぐ元気に育って
いってね☆

パパからひとこと
いつも笑顔で元気な
女の子になってね♪



くさか 日下 ひまりちゃん
たなかさん、なまえ 圭恵さんご夫妻の長女(郡山)

※わが家のアイドルを募集中!
詳しくは総務課広報広聴係
(☎22-1331)へ

●いじめ相談 (アライン)

Eメール i-line@city.shiroishi.miyagi.jp 【24時間受け付け】
※電話相談も実施しています (毎週月～金 8:30～16:30)。
いじめ問題等対策室 (教育委員会内) ☎22-1350

●家庭児童相談

毎週月～金 8:30～16:00 総合福祉センター ☎22-1400

●高齢者総合相談 (事前連絡必要)

- 毎週月～金 8:30～17:15
①地域包括支援センター (総合福祉センター内)
☎22-1361 (長寿課兼用回線)
②在宅介護支援センター茶園 ☎25-9955
③在宅介護支援センター八宮 ☎24-5222

●青少年相談

毎週月・火・木・金 8:30～16:30
市庁舎4階 青少年相談センター ☎22-1342 (内線445)

●消費生活相談

毎週月・水・金 9:00～16:00
消費生活相談室 (いきいきプラザ内) ☎22-0783

●DV・セクハラ相談 (事前連絡必要)

毎週月・水・金 9:00～17:00
男女共同参画相談支援センター (ふれあいプラザ内)
※電話相談も実施しています。☎22-6035

※今月の定例相談は、31ページに掲載しています

「しろいし安心メール」の登録方法

「shiro-i@posh.jp」あてに空メールを送信して、案内に従ってご登録ください。二次元バーコード対応携帯電話をお持ちの方は、右のバーコードをご利用ください。



8月は 市・県民税(2期)

国民健康保険税(2期)
後期高齢者医療保険料(2期)
介護保険料(3期)の納期です。

「夜間収納総合窓口」開設(市で取り扱うすべての税金・料金の納付)
仕事などで忙しい方、ぜひご利用ください。

●日時 8月25日(木)・26日(金)
17:30～19:30(市税は17:30～20:00)

■人 口	37,461人(5月末比) -56人
	男18,303人 女19,158人
■世帯数	13,921世帯
■出生件数	15件
■死亡件数	36件

※住民基本台帳から、6月30日現在

市内の交通事故 6月1日～30日 ※()は平成23年1月からの累計

■発生件数	60件(339件)	■死亡者数	0人(1人)
■負傷者数	8人(41人)	■物損件数	52件(302件)



まちを美しく！きれいに！ ～サンキューロードサポーター (株)亀岡建設・白石高校が清掃活動～

6月16日、しろいしサンキューロードサポーターである(株)亀岡建設(亀岡實社長)の皆さんが、市道八幡町兎作線の清掃作業を行いました。当日は梅雨の晴れ間の中、全社員が大粒の汗をかきながら草刈りや掃き掃除を行い、道路一面が見違えるほどきれいになりました(写真上)。



また、6月29日には、宮城県白石高等学校(小野寺洋征校長)の皆さんが市道八幡町兎作線の清掃作業を行いました。同校は本年6月にサポーターに認定されたばかり。この日は、同校ボランティア委員会や有志生徒約50人が意欲的に草刈りなどを行いました(写真下)。



亀岡建設や白石高校では、今後も地域の清掃活動や除草作業などを行っていただきます。また、道路清掃などのボランティア活動をしていただける方がいましたら、サンキューロードサポーターにご登録ください。自分たちが歩く道を自分たちで美しく、きれいにしていきたいと思います！ 詳しくは、建設課 (☎22-1326) まで。

- 東日本大震災に係る寄付金の受付窓口 (市が行う住宅災害復旧等補助金などの財源として活用させていただきます)
：白石市災害対策本部 (シロイシサイクイタクホブ) 七十七銀行白石支店 普通預金 5527210
 - 白石城の復興に目的を特定した寄附金の受付窓口：白石城復興寄附金 (シロイシヨウワコウキキキ) 七十七銀行白石支店 普通預金 5530091
- ※現金書留で送付いただく場合、白石市災害対策本部(財政課)あてで「救助用郵便物」と記載し窓口に出ると郵便料金が免除されます(9月30日まで)。

★職場をやめたときは、市民課で「国民年金」「国民健康保険」の手続きが必要です。

