

広報

2

2023(令和5年)
No.745

しちかしゆく

SHICHIKASHUKU



雪に親しむ子どもたち
～七ヶ宿小学校スキー教室～

- ※「収支内訳書」「医療費控除の明細書」は町のホームページからダウンロードできますが、必要な方は町民税務課へお問い合わせください。
- ※先物取引所得、投資信託所得、建物の譲渡所得、青色申告などは町で受付できません。また申告の内容によっては税務署にご案内する場合があります。
- ※所得税の確定申告は、パソコン、タブレット、スマートフォンなどを利用して、国税庁ホームページから申告書を作成することができます。感染症のリスクを回避するためにも自宅からの確定申告をご検討ください。

令和5年度 町・県民税

申告相談

今年も町民税・県民税の申告をしていただく時期になりました。
この申告は、令和5年度の町民税・県民税を算出する基礎となるほか、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者保険料及び各種証明の資料となる大変重要な手続きです。
申告がない場合は、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者保険料の軽減や国民年金保険料の減免が受けられません。また、収入がなかった方(給与所得者の扶養になっている方など)も申告をしないと非課税証明等の証明書が発行できない場合がありますのでご注意ください。

◆ 申告が必要な方

令和5年1月1日現在、七ヶ宿町に住民登録している方。
ただし、税務署に確定申告書を提出する方、給与所得のみの方で、勤務先で年末調整がお済みの方などは申告の必要はありません。(詳しくは、別に配布した「令和5年度申告フローチャート」でご確認ください)

◆ 申告相談に必要なもの

- ①税務署から届いた「確定申告のお知らせハガキ」(送付された方のみ)
 - ②マイナンバーが確認できるもの(マイナンバーカード又は、マイナンバー通知カードなど)
 - ③本人確認ができるもの(運転免許証など顔写真付きのものは1点、顔写真付きのものがない場合は公的医療保険証等2点)
 - ④預貯金通帳又はキャッシュカード等
 - ⑤令和4年分源泉徴収票(給与、年金、配当)
 - ⑥農業、営業、不動産所得・・・「収支内訳書」又は収支を項目ごとに整理した帳簿等。資料として収入額が分かるもの、必要経費の領収書など
- ※個人で事業を行っている全ての方は、帳簿の作成と法律に定める期間の保存が義務づけられています。
- ⑦土地の譲渡、山林、一時所得・・・その収入や必要経費の分かるもの
 - ⑧社会保険料控除・・・国民年金などの領収書、控除証明書
 - ⑨生命保険料、地震保険料控除・・・各種保険の控除証明書
 - ⑩医療費控除・・・「医療費控除の明細書」又は領収書、医療保険者からの「医療費通知書」、保険で補填された金額が分かるもの

※医療費の領収書は、1年分個人ごとにまとめて集計してください。
※セルフメディケーション税制を適用する場合、通常の医療費控除は適用できません。
※医療費の領収書は、5年間保存する必要があります。(税務署から提出又は提示を求められる場合があります)

◆ お願い

- 新型コロナウイルス感染防止のため、申告相談を予定している皆様に次の点についてご協力をお願いいたします。
- 役場玄関で、体温測定(37.5℃以上の場合にご遠慮ください)と手指消毒をし、マスク着用、私語を控えるなどの感染予防対策をして待合室でお待ちください。ただし、待合室が混雑した場合は、密を避けるため自家用車でお待ちいただくか、あらためてお越し願います。
 - 地区の指定日に熱があるなど体調がすぐれない場合は、体調が回復したあと別の日にお越しください。
 - 室内を定期的に換気しますので、暖かい格好でお越しください。
 - 申告会場での滞在時間を短縮するために、収支内訳書、帳簿、明細書の作成及び領収書の集計などはご自宅で済ませてお越しください。
 - 職員も手指消毒やマスク等の感染予防を行い、申告相談で使用した机やイスの消毒を行うため、例年よりお待ちいただく場合があります。

町・県民税 申告相談の日程

- 受付場所 町民ホール ●相談場所 町民税務課(役場1階)
- 受付時間 【午前9時から11時】【午後1時から4時】

月 日	対象地区等	月 日	対象地区等
2月16日(木)	長老・大原	3月 3日(金)	瀬見原3、4、5班
2月17日(金)	横川	3月 5日(日)	◎日程の都合がつかない方
2月20日(月)	滑塚・境沢	3月 6日(月)	矢立・関上4、5班
2月21日(火)	滑津	3月 7日(火)	関上1、2班
2月22日(水)	峠田上組	3月 8日(水)	関上3、6、7班
2月24日(金)	峠田下組	3月 9日(木)	関下1、2、3、4班
2月27日(月)	東町・田中	3月10日(金)	関下5、6、7班
2月28日(火)	荒町・仲町	3月13日(月)	◎日程の都合がつかない方
3月 1日(水)	◎日程の都合がつかない方	3月14日(火)	◎日程の都合がつかない方
3月 2日(木)	瀬見原1、2、6、7班	3月15日(水)	干蒲・稲子

※3月1日(水)と5日(日)は事前予約制です。電話にてご連絡ください。

- お問い合わせ 町民税務課 ☎37-2193(担当:永倉)

鹿児島県宇検村の中学生と 七ヶ宿町で体験交流

12月25日から28日までの4日間、友好都市である鹿児島県宇検村の中学1・2年生と引率者の総勢35名が来町し、七ヶ宿町の中学1・2年生と体験交流を行いました。

1日目は夕方に仙台空港へ到着し、その後SENDAI光のページェントを見学しました。

2日目は地下鉄で仙台駅へ行き、家族へのお土産を選びました。午後は関上の記憶で語り部さんによる震災の講話を聴きました。実際に関上で震災を経験した丹野さんのお話に生徒たちは真剣に耳を傾けていました。夕方からは七ヶ宿へ移動し、七ヶ宿ダムを見学しました。ダムの仕組みを教してもらいながら、イルミネーションも一緒に楽しみました。夜はおたてで七ヶ宿の中学生と一緒にクリスマス会をしました。夏の宇検村での交流と同じ班で集まり、5ヶ月ぶりの再会に会話を弾ませました。



3日目は七ヶ宿スキー場でスキー体験を行いました。初めは中々滑れなかった宇検の生徒たちも、講師や七ヶ宿の生徒たちに教えられ、午後にはスキーを上手にコントロールできるようになっていました。

今年の宇検村との交流は、コロナ禍で3年越しの実施となりました。今後も宇検村との交流を重ねていき、子どもたちが普段と違う環境や人とふれ合い、様々な体験や交流をすることにより、新たな発見や出会い・経験を得る機会にしていきたいです。

七ヶ宿町農業委員及び農地利用最適化推進委員を募集

七ヶ宿町農業委員会及び農地利用最適化推進委員が令和5年7月19日で任期満了となることから令和5年7月から活動していただける「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」を募集します。

	農 業 委 員	農地利用最適化推進委員
業務内容	<ul style="list-style-type: none"> ●農地の売買や貸借などの権利移動について審議し、許可決定を行います。 ●農地転用の審議をします。 ●担い手への集積、集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の支援活動など農地利用最適化推進委員と連携し現地での指導・監視を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●担当地区での、担い手への集積、集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の支援活動など農業委員と連携し現地での調査・指導を行います。 ●総会等に参加し、農地利用最適化推進に関する意見を述べます。
身 分	特別職の地方公務員(非常勤)	
募集人員	6人	4人
選考地区	町内全地区	干蒲・湯原地区 1人 峠田・滑津地区 1人 関地区 1人 横川・長老地区 1人
任 期	令和5年7月20日～令和8年7月19日まで(3年間)	
報酬(年額)	七ヶ宿町特別職の非常勤職員の報酬及び費用弁償に関する条例の規定により支給	
応募資格	次の①～④の要件すべてを満たしている方。 ① 七ヶ宿町に住所を有する方。 ② 農業に関する見識を有する方。 ③ 職務を適切に行うことのできる方。 ④ 推薦の場合は3名以上から推薦された方。 ただし、いずれかに該当する人は除きます。 ・破産手続き開始決定を受けて復権を得ない方。 ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの方。	
募集期間	3月1日(水)～3月28日(火)	
応募方法	期間までに、農業委員会に備え付けている応募用紙に必要事項を記入し、持参又は郵送してください。(当日消印有効) 用紙は、町のホームページからもダウンロードできます。	
選考方法	評価委員会による候補者の審査後、町長が議会の同意を得て任命します。	選考委員会による候補者の審査後、農業委員会会長から委嘱します。

●お問い合わせ 農業委員会事務局 ☎37-2113 (担当:三上)

町の次代を担う若者を応援します!!

地域の担い手となる若者世代の定住と就業を促進するため
町内にお住まいで就業している満30歳未満の方へ

次世代リーダー定住育成助成金事業

1. どんな制度?

地域の担い手となる若者世代の定住と就業を促進するため、町内にお住まいで就業している満30歳未満の方へ助成金を支給

2. 助成額は?

- ①月額20,000円(②以外の方) 3年間
- ②月額10,000円(国及び地方公共団体それに準ずる機関にお勤めの方) 3年間

3. 支給対象要件は?

- ①町内に住所があり、かつ助成金支給後5年以上居住する意思がある方
 - ②就職・就農・事業を営んでいる方(町外へ通勤している方も対象)
 - ③助成申請日において年齢が満30歳未満の方
 - ④町が構成する団体又は地域活動団体に所属している方
例:消防団、地域づくり委員会、いきいき女性委員会、文化協会加盟団体、体育協会加盟団体、成人式実行委員会等
 - ⑤町が主催する行事、地域の自主活動、福祉活動及び文化振興活動に積極的に参加している
- ※上記以外の条件があります。

自分は対象になるのだろうか?など、お気軽に下記にお問い合わせください。

●お問い合わせ 町民税務課 ☎37-2114 (担当:熊谷)

えすこホールからのお知らせ

児童劇団 AZ9ジュニア・アクターズ
結成30周年記念公演

アズランド
～つづくつながる物語～

2023
2/11 [土] 一般 1,000円
12 [日] U-24 600円
大ホール 14:00開演 親子ペア 1,400円

TICKET 全席自由

仙南地域の小学4～6年生が参加している児童劇団の記念公演。今年は、美術家加川広重と仙南のこどもたちが一緒に描いた巨大画を舞台美術として使用。さらに卒業生も出演。皆さまへ元気を届けます!

おとなも子どももほっと一息
えすこ♪託児ボランティアメンバー募集

えすこホールの主催公演を観たいパパやママを応援する託児ボランティアです。

*活動日:えすこホール
主催事業開催日
えすこひろばの日

*参加費:無料
*対象:高校生以上

☎0224-52-3004 <http://www.ezuko.com/>
柴田郡大河原町字小島1-1 info@ezuko.com

改定された自転車安全利用五則を守りましょう!

令和4年11月1日、自転車の基本的なルールとマナーを定めた「自転車交通安全利用五則」の内容が改定されました。新しいルールを確認して、安全運転をお願いします。

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



※宮城県では令和3年4月から「自転車損害賠償保険等」への加入が義務化されています。自転車事故に係る高額賠償請求事例も発生していますので万一の備えとして、自転車損害賠償保険などに加入しましょう。

令和5年度「統計の日」標語の募集について

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力をいただけるように定めた「統計の日(10月18日)」を広く知っていただくために、ポスターなどに掲載する標語を募集しています。

●募集部門

- ①統計調査員の部
- ②小学生/中学生/高校生/一般の部

●応募記載事項

- (1)部門 (2)お住まいの都道府県
 - (3)氏名(ふりがな) (4)所属・学校名(学年)
 - (5)電話番号 (6)標語(1人5作品まで)
- ※(4)は一般の部は記載不要。

●応募方法

※応募作品は、自作で未発表のものに限ります。
上記を記載の上、郵送又はEメールで下記までお送りください。

【郵送】〒162-8668 総務省政策統括官付企画管理官室地方統計機構担当
【メール】toukeinohi@soumu.go.jp
※締め切り 3月31日(金) (必着)
※①統計調査員の部の方は3月17日(金)までに、ふるさと振興課へご提出ください



▲昨年度受賞作品

●お問い合わせ ふるさと振興課 ☎37-2468 (担当:小川)

就学援助制度のお知らせ

経済的理由で就学困難な児童及び生徒の保護者に学用品費等を援助する制度です。



対象となる世帯

- ①要保護世帯 ・生活保護(教育扶助)を受給している世帯
- ②準要保護世帯 ・前年度及び当該年度の生活保護の停止又は廃止となった世帯
・世帯員の年収(給与収入・公的給付金等)の合計が基準を下回る世帯

対象となる費用

学校用品、通学用品、新入学児童生徒学用品、通学費、修学旅行及び校外活動費等
※要保護・準要保護の区分や児童生徒の学年等により支給額は異なります。

申込みについて

制度に関する案内を6月に各学校から児童生徒に配布しますので、案内をご覧のうえ、各学校にお申込みください。

※小学校新1年生で申請を希望する方は教育委員会へ事前にご相談ください。

七ヶ宿小学校 ☎37-2320 七ヶ宿中学校 ☎37-2360

詳しい内容については、七ヶ宿町教育委員会までお問い合わせください。

●お問い合わせ 教育委員会 ☎37-2112 (担当:黒坂)

なかなか相談しにくい・・・でも大切なこと

尿もれは誰でも起こりうる症状で、現代では若い方の悩みでもあります。骨盤低筋を鍛えることで尿もれが改善すると言われています。尿もれがちょっと心配な方、予防のためにと考えている方、お話を聞いてみませんか。

当事業はオンラインで開催します。事務局が環境を整えますので、安心してご参加ください。

- ◆日時・場所 2月22日(水)午後1時30分～午後3時
七ヶ宿町高齢者センター
- ◆内容 講話(なぜモレル?排せつのしくみ)
失禁予防ハピモレ体操、布パッドづくり
- ◆講師 HAPEEMOLENZプロジェクト
- ◆参加費 無料
- ◆定員 10名
- ◆申込締切 2月20日(月)



●お問い合わせ 七ヶ宿町社会福祉協議会 ☎37-2271 (担当:今野)

さとう まこと
佐藤 誠 隊員

2023年初登板の佐藤です。今年もよろしくお願いたします。森林組合に身を置いて半年が経過しまして、植栽、下刈、除伐、間伐と活動を行ってきました。いずれの活動も初めてのことばかりですが、挑戦と失敗を繰り返しながら成果として形になる喜びを日々感じております。山での活動以前は足、腰、頭は頼りないものでしたが、今では苦にならない程度に鍛えられたと思います。とはいえ自然相手の活動ですので慢心、油断の無いように今後も取り組んでいきたいと思ひます。

こんにちは！
**地域
おこし
協力隊**
です

いしだ ひろやす
石田 浩康 隊員

こんにちは。七ヶ宿町地域おこし協力隊の石田です。1月の中旬は急に暖くなり七ヶ宿らしくない気候でしたが、七ヶ宿スキー場でスノーボードの初滑りをしたりと七ヶ宿の冬を楽しんでいます。1月は無限陶房の補助金申請の資料を作ったり、水と歴史の館で開催される「春の特別展」のチラシの準備をしていました。今年で4年目になる「春の特別展」のチラシのテンプレートを作りながら、今年はどうなる作品が集まってくるのだろうと楽しみにしています。バッチリ写真を撮ってチラシを仕上げたいと思ひますのでよろしくお願いたします！

しょうじ まさと
庄子 真人 隊員

町民の皆様明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。協力隊(農業担い手)の庄子です。協力隊となり間もなく1年となります。現在は農閑期ということもあり、12月から関・湯原地区で除雪作業の活動をさせていただいています。今年は降雪が少ないため関地区ではまだ数えるくらいの活動しかしていませんが、自分の担当路線は『自分が守る』を合言葉に作業をしています。まだまだ不慣れでご迷惑をお掛けするかもしれませんが、丁寧な作業を心がけていきますのでよろしくお願いたします。

町民の皆様明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。協力隊(農業担い手)の庄子です。協力隊となり間もなく1年となります。現在は農閑期ということもあり、12月から関・湯原地区で除雪作業の活動をさせていただいています。今年は降雪が少ないため関地区ではまだ数えるくらいの活動しかしていませんが、自分の担当路線は『自分が守る』を合言葉に作業をしています。まだまだ不慣れでご迷惑をお掛けするかもしれませんが、丁寧な作業を心がけていきますのでよろしくお願いたします。

新春祈願祭が行われました



▲無事故祈願の祝詞が奏上されました

1月6日、白石市の神明社で新春祈願祭が行われました。この祭事は白石警察署管内の各交通安全機関・団体が集まり交通安全を祈願するもので、町からは交通安全協会、交通指導隊、交通安全母の会の代表者と町長が出席し、神前に玉串を捧げて今年一年の交通安全を祈願しました。現在県では「冬道の安全運転1・2・3運動」を展開中です。1割のスピードダウン、2倍の車間距離、3分早めの出発で交通事故の防止に努めましょう。

消防団出初式が行われました



▲表彰状の伝達が行われました

1月8日、令和5年消防団出初式が行われました。当日は、五十嵐団長、梅津副団長、鈴木副団長、町長、副町長、出張所長等が各地区を巡回し、訓示や年頭のあいさつを行いました。また、団員として長年活躍された方々へ知事から感謝状や、宮城県消防協会長より功績等の賞状が伝達されました。各地区では、団員によるポンプ点検、防火査察などを行い、今年一年の無火災・無災害を祈念しました。

宇検村へ物産販売に行ってきました



▲物産販売の様子

1月22日、友好都市を締結している鹿児島県宇検村で開催された「世界自然遺産登録一周記念イベント」に参加し、七ヶ宿の物産を販売してきました。今回は源流米、雪室じゃがいもや冬野菜、無限陶房の作品や炭クッキー、道の駅商品など品数多く販売し、来場したお客様に好評でした。また、雪を見たことがない子ども達のためにと持って行った雪で雪だるまを作るなど楽しんでもらうことができました。今後も様々な形で宇検村との交流を続けていきます。



七ヶ宿中学校

望湖克己学館だより

【学校教育目標】 「社会をつくり、たくましく生き抜く生徒の育成」

冬季休業後集会 ～校長講話より～

17日間の冬休みが終わり年度もあと3か月を残すだけとなりました。1年の計は元旦にありといひます。学校の計は今日にあり。「いまからここから」気分を新たに良い1年になるよう努めていきましょう。皆さん、どんな冬休みだったでしょうか。家庭や地域でのんびりと過ごせましたか。また、3年生は希望進路を実現するために勉強を、1・2年生は部活動や家庭学習を頑張りましたか。



冬休み中は大きな事故なく、今日を迎えることができたこと、皆さんと一緒に喜びたいと思います。さて、冬休み中に校長先生から宿題を出しました。回答してくれた人に感謝します。どうもありがとうございました。「自ら進んで学ぶようになるには」という課題でしたが、難しかったですね。考えても、よくわからなかった人もいます。いくつか紹介します。「教科の好き嫌いをなくす」、「一つ一つ全力でする」、「勉強に対して好き嫌いをつくらない」、「目標を決めてやる」などがありました。答えのない難しいテーマです。先生方も皆さんが自ら進んで学ぶようになるために知恵を絞って頑張っています。

校長先生はこう考えます。「自分から関わること」。授業も行事も学級も委員会も家庭生活もすべてに言えることです。ただ授業を聞いて黒板を写しているだけでは関わっているとは言えません。分からないことや疑問に思ったことを質問する。みんなで話し合う。予習する。復習する。行事や委員会では参加するだけでなく意見や感想を言う、終わりには改善点を提案する。家庭生活では、親にやってもらうだけでなく、自分にできることをどんどんやってみる。こうすることによって、自分が得た知識や身に付けたスキルが生かされ、初めて学びになるのです。

「なあんだ、結構やってるよ」と思った人もいるでしょう。そうなんです。皆さんすでにできるんです。やってるんです。先日、生徒会室で先生がいなくて生徒が3人、学級をよりよくするためにはどうするか一生懸命に話し合っていました。これが自ら進んで学んでいる姿です。皆さんが生きるこれからの社会は、「自分から関わる」ことがとても重要になってきます。

今日から、進んで学ぶようになるために「自分から関わること」を意識してほしいと思います。令和5年が皆さんにとって、素晴らしい年になることを期待しています。

今野太陽さん、スキー全国大会へ！ ～応援ありがとうございました～

1月14日(土)・15日(日)にオニコウベスキー場で宮城県中学校総合体育大会スキー競技大会が開催されました。本校からはアルペン競技に松木優奈さん(3年)、今野太陽さん(2年)、高橋董さん(1年)の3名が参加。その中で、太陽さんがG S L、S Lの両種目で東北大会・全国大会出場の内定を手にしました。大会当日は雪ではなく雨が降り続く厳しいコンディションでしたが、3名とも粘り強く、自分の力を信じて滑走している姿に大変感動しました。3名の選手のみなさん、大変お疲れさまでした。

男子 今野太陽さん G S L 7位 S L 6位
女子 松木優奈さん G S L 途中棄権 S L 10位
高橋 董さん G S L 9位 S L 12位



小正月の伝統行事 ～「だんごさし」をしました！～

七ヶ宿町社会福祉協議会様より「みず木(団子の木)」と「団子」をいただき、生徒全員で「だんごさし」をしました。

「だんごさし」とは、小正月の行事で、新年の「豊作祈願」「一家繁栄」「無病息災」「豊かな幸せな生活」などの願いが込められているとのこと。

1月13日(金)の給食終了後、正面玄関に準備した団子の木に一人一人が願いを込めながらもちをさし、色とりどりとなるよう飾りつけを行いました。七ヶ宿町社会福祉協議会様、大変ありがとうございました。



七ヶ宿小学校
学校だより

七つの里

【学校教育目標】 かしこく、やさしく、たくましい児童の育成

新年の目標を決めて頑張っていこう！

令和5年1月10日に冬休み明け集会を行いました。初めに校長が新年に目標を立てることの大切さについて話しました。目標は立てるだけでなく、どのようにしたら達成できるかを考え、行動してほしいと話しました。次に、児童代表の発表を行いました。5年生の市川優悟さんと6年生の高橋優輔さんが、今年の目標について発表しました。二人とも、新6年生、新中学生へ向けての気持ちが表れた発表でした。その後は、各学級で一人一人自分の目標を書き、新たな気持ちで新年をスタートすることができました。



新型コロナウイルス感染症の影響がまだまだおさまらない中での年明けとなりましたが、これまで通り、新しい生活様式に基づいてできることを考えながら教育活動を進めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

スキー学習が始まりました



町学校スキー大会に向けて、アルペンスキー教室を4回予定しています。今年度も十分な積雪量があり、1月18日に今年度最初のスキー教室を実施することができました。当日は曇り空でしたが、風は穏やかで1回目の練習としては十分なコンディションでした。子供たちは7つのグループに分かれて活動しました。楽しみにしていた子供たちが多く、小雪が舞う中を滑り出していきました。また、1年生や転入生などスキー経験が少ない児童も増えてきていますが、インストラクター4名と小学校職員による指導のもと、元気に活動することができました。七ヶ宿スキークラブの皆様、七ヶ宿スキー場の皆様、ご指導ありがとうございます。また、ボランティアとして3名の保護者の方々にサポートしていただきました。ご協力、ありがとうございます。

生活科「まちたんけん」地域の方々からの学び

12月21日に、関駐在所とこ・らっしえを訪問し、見学とインタビューを行いました。駐在所では、澤田所長様から犯人に立ち向かうときの道具やパトロールの意味について教えていただきました。こ・らっしえでは、職員の小林様から、施設名の意味や図書コーナーの本について説明していただきました。知っているようで知らなかった二つの施設に親しみを感ずることができた探検となりました。



地域の方の話を真剣に聞いて、多くのことを学びました！

お弁当上手にできたかな？

1月16日に実施した「チャレンジ弁当づくり」は、今年度初めて取り組んだ食育の行事です。弁当づくりを通して、食に関心を持つことがねらいです。どんなお弁当にするか冬休みに各家庭で計画し、自分のできごとに取り組みました。一人一人が弁当づくりに関わったことで、当日はいつも以上においしそうに食事をしていました。各家庭でも食を見直す機会になったことと思います。保護者の皆様には、準備等のご協力をいただき、ありがとうございました。



七小っ子の活躍

★白石刈田学校保健会
「心身健やか児童生徒賞」 6年 成田 睦雪
「心身健やか作文賞」 6年 佐野 鈴之助

意外と洗えていない？手洗いを見直そう！

空気が乾燥しています。空気が乾燥する時期はウイルスが元気になるため、感染症が流行りやすくなります。代表的なものは、インフルエンザや新型コロナウイルスです。感染予防の基本は、上手な手洗いです。手を洗えているように洗えていないところがたくさんありますので、意識して手洗いをしてみましょう。

イラストの色の濃いところが、洗い忘れの多いところです。



特に気を付けて洗おう

- ①親指
- ②親指の付け根
- ③指の先
- ④指と指のあいだ
- ⑤手の甲全体

手洗いの豆知識

手洗いは、石鹸やハンドソープで一瞬懸命洗うよりも、そのあとに十分に流水で手を洗うことの方が、ウイルスや細菌が少ないきれいな手に近づくことができます。流水で手を十分に洗ったら、水分を拭き取ってアルコール消毒をします。

ちょっとした意識で、上手に減塩しましょう！

食塩は体にとって必要不可欠なものですが、とり過ぎると高血圧につながります。高血圧が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクを高めます。

食塩の1日目標量

- 男性 8g未満
- 女性 7g未満

(1食あたり2~3gが理想です)



個人差はありますが、1日当たり1g(ひとつまみ)の減塩をすれば、収縮期血圧は1mmHgほど下がることがわかっています

【まずは塩分の取り方をチェック】

- 漬物、佃煮、梅干しをよく食べる
- 食べる前に、見た目だけで醤油をかけてしまう
- ハムやソーセージ、かまぼこなどの加工食品をよく食べる
- みそ汁を1日2杯以上飲む
- せんべい、おかき、ポテトチップスをよく食べる
- 麺類の汁をすべて飲む

チェックが多いほど塩分摂取量は多めと言えます

【ちょっとした工夫の例】

煮物はだしのうまみを効かせることで醤油を控えることができる／魚は加工されていない物を選ぶ／漬物を酢物に変える／みそ汁は具をたくさんにする



休日歯科診療当番表(2月分)

2月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
2月5日	かおる歯科医院	白石	24-3777	大河原歯科医院	大河原	52-2250
2月11日	竹内歯科医院	角田	62-0880	後藤歯科医院	大河原	52-2533
2月12日	亘理歯科医院	白石	26-2563	こや歯科医院	柴田	54-5005
2月19日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	榊原歯科医院	村田	83-2419
2月23日	小野歯科医院	白石	25-8007	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月26日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	さとう歯科医院	柴田	56-5112

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
2月5日	すまいる歯科	南陽東置賜	43-8143	2月11日	万世歯科クリニック	米沢	28-0820
2月12日	安川歯科クリニック	南陽東置賜	54-0120	2月23日	中川デンタルクリニック	米沢	37-3311
2月26日	板垣歯科クリニック	南陽東置賜	50-3348				

令和5年度 各種検診のお申込みについて

町では、みなさんの健康管理の一貫として、各種検診を実施しています。2月中旬に「各種検診申込書」を送付いたしますので、受ける・受けないの有無を記入し、返信用封筒に入れてご投函お願いします。

なお、お申込みいただいた方には、それぞれ検診日の10日前まで受診票等を送付いたします。

検診料は「無料」です。病気の早期発見・早期治療のためにも、自覚症状がなくても受診しましょう。





- **ジュニア・リーダーと遊ぼう (冬) 参加者募集!**
- **日時** 2月26日(日) 午前10時~午後3時
- **場所** 活性化センター
- **内容** おひなさま工作
- **参加費** 500円
- **その他** 工作した作品は水と歴史の館で3月18日から開催する春の特別展で展示します。
- **申込** 小学校を通してチラシを配布します。担任の先生が公民館に提出してください。

ジュニア・リーダーと一緒に、工作やレクリエーションをして遊びましょう。



▲「お礼の挨拶」受講生代表を務めました

12月24日から26日にかけて、二泊三日で開催されたジュニア・リーダー上級研修会に、高校2年生の春希星さんが参加しました。この研修は初級・中級研修を経て活動実績や、ジュニア・リーダーとしての素質を認められ、町から推薦を受けたリーダーのみが参加できます。蔵王自然の家を会場に県内から21名が受講しました。研修の中では、他の地域のリーダーと情報交換しながら、地域課題について考え、事業企画にも挑戦していました。パワーアップした今後の活躍に期待です。

ジュニア・リーダー上級研修会を受講しました

作業は簡単! たくさんの風が出来ました



カラフルな風ができてあがり!

1月14日に、子育て支援講座を開催しました。愛島伝承風の会より武田先生をお招きして、ビニール素材のダイヤ風を作りました。好きな色のビニールにお絵描きをして、骨となる竹を貼り付けました。親子でそれぞれ大きさの異なる風を作成し、繋げて連風にして風揚げを楽しみました。昔ながらの遊びを通して、親子でふれあう時間を満喫しました。

親子ふれあい風づくり教室

- 《2月の予定》
- 1日(水) 成人講座 自彊術
 - 5日(日) 仙南青年文化祭 in 丸森
 - 12日(日) 親子ふれあい飾り巻き
 - 26日(日) 寿司教室
 - 子ども会事業 ジュニア・リーダーと遊ぼう(冬)



今年度のアルミ空き缶回収にご協力をいただき、ありがとうございます。6月・9月・11月の全3回行い、トラック3台分のアルミ空き缶が集まりました。全体で、約6万円の収益金を得ることが出来ました。この収益金は、子ども会行事やジュニア・リーダー活動等、町の青少年健全育成の大切な資金となります。今後も、皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

子ども会からお知らせ

マケルのABC おはなし

Takahashi Sensei

This month I interviewed Takahashi Sensei, the English teacher at the elementary school.

Q.Where are you from?

A.I'm from Shiroishi.

Q.Why did you become an English teacher?

A.Because I like kids and I like English.

Q.How many schools have you worked at?

A.I have worked at 5 schools. Tsukidate in Kurihara. Kiyotaki in Osaki. Kanagase, Ogawara Minami, and Shichikashuku.

Q.What is your favorite English phrase?

A.I like the Mary Poppins song, "supercalifragilisticexpialidocious." But supercalifragilisticexpialidocious doesn't have a meaning. I just like the song and how it sounds.

Q.What do you think about Shichikashuku?

A.I like nature and mountains. I can relax here. I love playing outside and skiing with the kids. The Waraji de Arukou is one of my favorite events.

Q.What is your favorite activity? How long have you been enjoying it for?

A.My favorite activity is climbing mountains. I have been climbing mountains for about four years.

Q.Vanilla or chocolate ice cream?

A.Chocolate ice cream. Everytime!

高橋先生

今月は小学校の英語教師の高橋先生にインタビューしました。

Q. ご出身はどこですか?

A. 白石市出身です。

Q. なぜ英語の先生になったのですか?

A. 子供と英語が好きだからです。

Q. いくつの学校で働いたことがありますか?

A. 私は5つの学校で働いてきました。栗原の築館。大崎の清滝。大河原の金ヶ瀬、大河原南、あと七ヶ宿です。

Q.好きな英語のフレーズは何ですか?

A. メリー・ポピンズ(映画)の歌「スーパーカリフラジリスティックエキスパイリドゥーシャス」が好きです。しかし、スーパーカリフラジリスティックエキスパイリドゥーシャスには意味がありません。私は歌とそれがどのように聞こえるかが好きです。

Q. 七ヶ宿についてどう思われますか?

A. 自然と山が好きです。ここでリラックスできます。私は子どもたちと一緒に外で遊んだり、スキーをしたりするのが大好きです。わらじで歩こうは大好きなイベントの1つです。

Q. お気に入りの活動は何ですか? どのくらいの期間それをやっていますか?

A. 私の好きな活動は山登りです。私は山登りを約4年間続けています。

Q. バニラアイスかチョコレートアイスか?

A. チョコレートアイスクリーム。毎回!



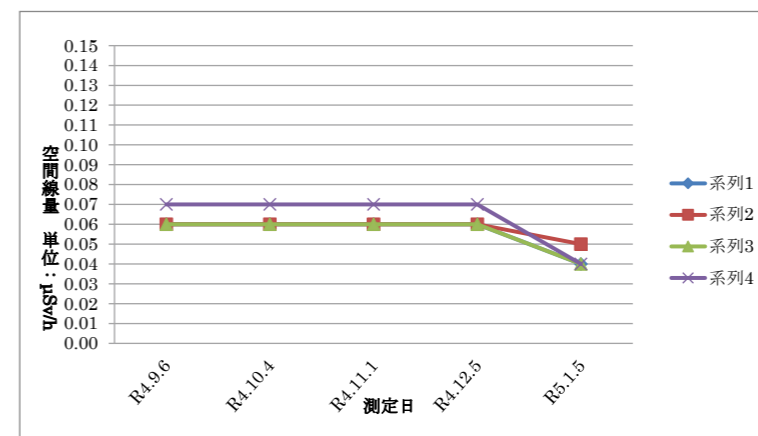
七ヶ宿町放射性物質除去土壌仮置き場の放射能測定結果

1月5日に柏木山放牧場の空間放射線量及び地下水放射性物質量を測定した結果、以下のとおりとなりました。

平成25年5月から空間線量を測定していますが、追加被ばく量が年間1 mSvを超えないように管理され仮置き場が安全に保たれていることを表しています。

※仮置き場内の4点を定点とし測定しています。

仮置き場の空間線量の推移



地下水の測定結果

単位:Bq/kg

調査項目	測定値
放射性ヨウ素 (I-131)	不検出
放射性セシウム (Cs-134)	不検出
放射性セシウム (Cs-137)	不検出

測定開始時から不検出となっています。

お問い合わせ

総務課 ☎ 37-2111 (担当:渡部)

こちら診療所
所長 阿部 翔太郎

寒い時期が続いていますね。関節痛や頻尿など高齢者の方がご苦労される季節なので、体を温めてご自愛ください。

七ヶ宿は雪が多いです。皆様雪かきに勤しむことと思いますが、注意が必要です。雪かきは皆様が思っているよりも実は重労働です。心不全、不整脈、心筋梗塞などの心臓疾患でお薬を飲んでいらっしゃる方は概ね雪かきが原因で発作が起きてしまい、入院が必要になる方も多いです。七ヶ宿町は雪が多く、雪かきをしないと生活がままならないと思いますので、こまめに休憩をとり、決して無理をしないことが重要です。お薬をしっかりと飲んで、無理をしなければ、原則心疾患は安定します。注意いただければと思います。

水と歴史の館管理員を募集します

- 業務内容
水と歴史の館受付案内及び事務補助の他、道の駅七ヶ宿の補助業務を行います。
- 募集人数 1名
- 雇用期間
令和5年4月1日～令和7年3月31日
- 雇用条件
勤務時間 午前9時～午後5時
休日 月曜日ほか週1日
賃金 日給6,300円(規定に基づき別途手当を支給)
賞与年2回
- 申込資格
①町内居住で昭和34年4月2日以降に生まれた方
②健康で元気な方
- 提出書類
履歴書(写真添付)
※郵送又は道の駅七ヶ宿にご持参ください。
- 申込期間

七ヶ宿
くらし研究所
だより
※通称:くら研

七ヶ宿お試し住宅に
3号棟(旧矢立公民館)ができます

旧矢立公民館はリフォームを経て七ヶ宿お試し住宅の3号棟になります。今後は、町外からの移住を検討している方を対象に、七ヶ宿での生活をお試しできる施設として生活体験の機会を提供するために活用されます。七ヶ宿お試し住宅については七ヶ宿くらし研究所までお気軽にお問い合わせください。



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé

TEL : 0224-26-6933

〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)

HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

税理士記念日税務相談開催

- 日時
2月22日(水)
午前10時～午後3時
- 場所
東北税理士会大河原支部の各税理士事務所(要予約)
電話相談希望の方は2月15日(水)までに事務局にご連絡ください。
- お問い合わせ
事務局
滝川和幸税理士事務所
0224(59)3645

- 2月21日(火)まで
●選考方法
書類選考及び面接試験
- 面接日時
応募された方に後日連絡します。
- お申込み・お問い合わせ
七ヶ宿観光開発株式会社
(担当 小林)
0224(37)2721

お詫びと訂正

広報1月号25ページの「監査委員を選任しました」及び「副町長を選任しました」で任期に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

・ 監査委員 任期	訂正前	2027年12月8日
訂正後	2026年12月8日	
・ 副町長 任期	訂正前	2027年12月31日
訂正後	2026年12月31日	

困った時の法テラス

法テラスは、法的トラブルの解決をお手伝いしています。

- 法テラスの利用方法やトラブル解決に役立つ情報をご案内します。
- どなたでも、何んでも匿名でご利用できます。
- 経済的に余裕のない方には、無料で9回まで法律相談のできる制度があります。
- 経済的に余裕のない方にあたるかどうかは、収入や預貯金などで決まります。

1 電話する
受付時間 平日9時～17時(土日祝、年末年始を除く)
法テラス宮城 ☎0503383-5538
仙台市青葉区一番町3-6-1 一番町平和ビル6階

2 弁護士に相談する
日本商店会連合センター
法テラス

お米のご注文承ります。町内なら無料で配送します。

農事組合法人ライスファーム七ヶ宿

電話・FAX : 37-2188 Mail : 7ricefarm@gmail.com

面倒な分別いりません! 何でも片付けます!

空き家整理・生前整理・遺品整理・粗大ごみ・伐採・草刈り・蜂駆除・古物買い取り

株式会社クリーンアップ渋屋

ホームページはこちら
蔵王町宮字館山5-1
TEL0224-26-9958

LINE@はじめました
LINEでご相談・お見積もり

自然エネルギー発電とエンジニアリングサービスで地域社会、地球環境、持続可能社会の実現に寄与します

株式会社GF
本社 徳島県阿南市辰巳町1番地38 Tel.0884-21-0555
福島営業所 福島県郡山市桑野2丁目4-10 Tel.024-953-3630
CORPORATE SITE gfcorp.jp

くらしのカレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
⚠️ごみの出し方に関するお願い ごみは収集日の朝に出してください。 ルールを守って集積所をきれいに使いましょう。			1  歯科診療 もやせるごみ	2  よいトレ(運動) 活性化センター 午後1時30分～ 缶	3 歯科診療	4
5 内 水野内科 ☎25-2736 外 刈田病院 ☎25-2145	6  ペットボトル	7 午前：湯原出張診療	8  関診療所代診 歯科診療 もやせるごみ	9  ビン・紙類	10  歯科診療 容器包装プラ	11 建国記念の日 内 梅津内科 ☎24-3571 外 こまつクリニック ☎22-2115
12 内 引地クリニック ☎26-2823 外 刈田病院 ☎25-2145	13	14 午前：湯原出張診療	15  関診療所代診 歯科診療 もやせるごみ	16  リハフト(運動) 湯原コミセン 午前10時～ 保健センター 午後1時15分～ その他プラ	17 歯科診療	18
19 内 塚本内科 ☎26-1026 外 刈田病院 ☎25-2145	20 げんき塾(運動) 高齢者センター 午後1時30分～	21 午前：湯原出張診療	22  関診療所代診 歯科診療 もやせるごみ	23  天皇誕生日 内 えんどうクリニック ☎26-3888 外 大泉記念病院 ☎22-2111 もやせないゴミ・紙類	24  歯科診療 容器包装プラ	25
26 内 佐藤医院 ☎32-2002 外 大泉記念病院 ☎22-2111	27	28 精神保健相談 保健センター 午後1時30分～ 午前：湯原出張診療	3/1  歯科診療 もやせるごみ	3/2  缶	3/3 歯科診療	3/4

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので、予約外で受診される場合は事前に診療所に電話でご確認ください。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。(☎37-2331)

今月の納税		
国民健康保険税	第8期	この社会 あなたの税が 生きている
後期高齢者保険料	第8期	
介護保険料	第6期	
納期及び口座振替は2月28日(火)です。 納期内納入にご協力をお願いします。 事前に預貯金の残高を確認しましょう。		

戸籍の窓
令和5年1月17日現在
◆お悔やみ申し上げます
島津 ゆきゑ 99歳(湯原)

町の人口
令和4年12月31日現在
男 628人(-3)
女 630人(-7)
計 1,258人(-10)
世帯数 619戸(-3)
()先月比