

広報

8

2021(令和3年)
No.727

しちかしゆく

SHICHIKASHUKU



自然と遊ぼう

～小学校自然体験の旅 in 蔵王～

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

仙台法務局及び宮城県人権擁護委員会連合会では、8月27日(金)から9月2日(木)までの7日間を全国一斉「子どもの人権110番」強化週間と定め、通常よりも時間を延長して相談電話を開設します。

学校における「いじめ・体罰」や家庭内における「児童虐待」など、子どもをめぐる様々な人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。

開設時間は、次のとおりです。

8月27日(金)～9月2日(木) 午前8時30分～午後7時
(土日は午前10時～午後5時)

相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守ります。

電話番号は **0120-007-110** (フリーダイヤル) です。

●お問い合わせ 仙台法務局人権擁護部 ☎022-225-5743

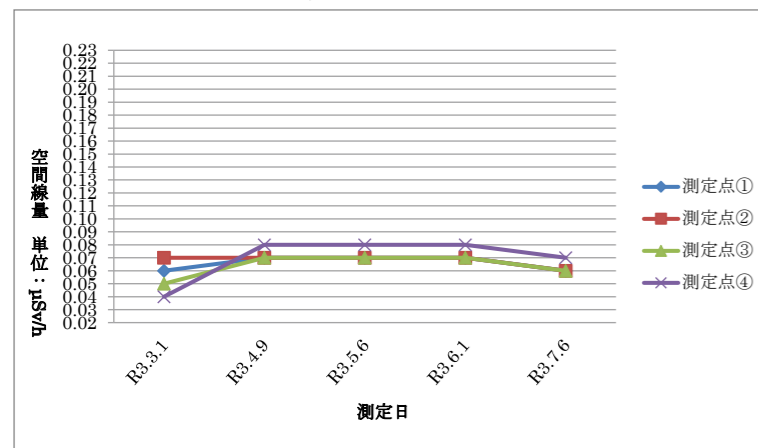
七ヶ宿町放射性物質除去土壌仮置き場の放射能測定結果

7月6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1mSv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)

滑津大滝 夏のライトアップ実施中!

様々な色に移り変わる夏仕様のライトアップを8月31日まで実施しています。秋のライトアップとは違う幻想的な表情を觀賞しにぜひお越しください。

◆時間 午後7時～午後9時

◆注意 増水等により中止する場合があります。
遊歩道内は街灯がありませんので「滝見台」からご覧ください。



●お問い合わせ 七ヶ宿町観光協会 ☎37-2177

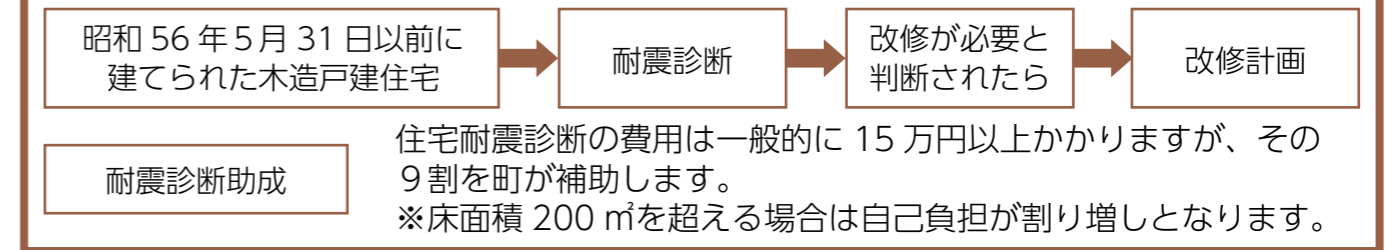
木造住宅耐震診断補助受付中



過去の地震では被害がなかった場合でも、地震が繰り返されることで建築物にダメージが蓄積し、住宅の耐震性が落ちていきます。県と市町村が実施している専門家による耐震診断は、昭和56年以前に建てられた木造戸建て住宅に限り、15万円以上かかる費用を町が9割助成し、1割程度の自己負担で耐震診断を受けることができます。

自宅が地震に対して安全かどうか、耐震性を知ることは重要ですので、申請をお待ちしています。

耐震診断・耐震改修助成事業



●お問い合わせ 農林建設課 ☎37-2115 (担当:村山)

みんなで広げようシトラスリボンプロジェクト IN 七ヶ宿

シトラスリボンプロジェクトは、コロナ禍で生まれた差別や偏見を耳にした愛媛県の有志から始まり、全国各地、賛同する仲間が広がっている活動です。

コロナ禍で様々な不安がある中、家庭・地域・職場(学校)において「ただいま」「おかえり」そんな当たり前の言葉を言い合えるような差別や偏見のない優しい町であってほしいと願って、七ヶ宿でも活動を始めました。お陰様で、多くの人元にリボンが届き、賛同をいただきました。ご協力ありがとうございました。

これからも、リボンをつけている、つけていないに関わらず、優しさや思いやりの気持ちを持って、みんなが笑顔で暮らせる事を願い、ささやかに活動を続けていきたいと思っています。

今後の活動は、今年も夏の子どもたちの交流事業が中止となってしまったことを受け、宇検村の子どもたちにもシトラスリボンを届けることで、心の交流をしたいと考えています。

一日も早くコロナ禍が終息し、再び往来して交流できることを願い、7月11日に地域の方々と、一緒に制作活動を行いました。8月初めに開催される小学生対象の寺子屋事業の中で、ラッピング作業や学校用の掲示物を作成する予定です。



▲白七校生徒会長へ手渡ししました



▲想いを込めてリボン制作しました

〔シトラスリボンプロジェクト IN 七ヶ宿〕 小山百合子 今野りえ

●お問い合わせ 小山百合子 ☎37-2126 七ヶ宿町教育委員会 ☎37-2195

臨床美術



▲思い思いの作品ができました

7月9日、峠田遊林館で社会福祉協議会主催の臨床美術がオンラインで行われました。今回初めてオイルパステルクレヨンを使用し、各自持ってきたきゅうりを題材に描きました。色んな色を組み合わせながら濃さや太さなどを工夫し、皆さん素敵な作品ができあがりました。「あんたのきゅうり美味しそうだ」「良い色してるね」などお互いに褒め合いながら完成した作品を眺めていました。

※臨床美術とは、楽しみながら作品をつくることで、脳と心を元気にする美術です。

小学校蕎麦種蒔き体験



▲蒔き方の説明を真剣に聞く子供たち

7月16日、湯原地区の山田益広さんの畑で、七ヶ宿小学校3・4年生による蕎麦の種蒔き体験が行われました。当日は快晴で30度を超える暑さの中、山田さんの指導のもと子供たちは汗を流しながら熱心に作業に取り組んでいました。子供たちは慣れない作業に苦戦しながらも、早く終わった人が遅れている人を手伝ったり、アドバイスをしたりしながら種を蒔いていました。

今回蒔いた蕎麦を使った蕎麦打ち体験も予定されています。

64歳以下新型コロナウイルスワクチン接種完了



▲接種後の健康確認の様子

12歳から64歳の接種を希望する住民等を対象とした新型コロナウイルスワクチン集団接種が7月18日で完了しました。ワクチン接種を終えた住民からは、「一回目の副反応はあまりなく、二回目が打って安心した」「他の市町村より早く終わりそうで良かった」といった声が聞かれました。

高齢者を含む町内の接種された方の割合は、接種対象者の87.3%になり、多くの方に接種していただくことができました。

移住者交流会



▲新たな発見ができた会となりました

6月20日、こ・らっしえを会場に移住者交流会が開催されました。新型コロナウイルス感染症対策をした上で、飲食をしながらの和やかな雰囲気の中、町の紹介や移住してきて感じることなどをお話ししました。中にはダム公園でこんなイベントをやりたい、こうしたらより良くなるのではと意見を出してくれた方もいました。今後は今回の意見を深掘りし、自分達でできることを考えていく意見交換会を定期的の実施する予定です。

かわいい金魚の押絵づくり



▲完成した作品を手に満面の笑み

6月29日、社会福祉協議会主催のフレイル予防事業が高齢者センターにおいて開催されました。介護予防を目的としているこの事業に、ボランティアと関地区から5名が参加し、ちりめんを使った押絵づくりに取り組みました。早く仕上がった方が他の方に教えたり、お互いに作品を褒め合うなど、参加者たちは仲良く、楽しいひとときを過ごしました。「早速玄関に飾ろう」と綺麗に出来上がった押絵を前に、参加した方たちも嬉しそうな面持ちでした。

ムーブメント教室開催



▲「おおきなかぶ」を抜こうと試みる子供たち

6月30日、七ヶ宿小学校の体育館で、低学年の児童と保育所すみれ組の幼児が参加するムーブメント教室が開催されました。子供たちは先生の指示に従いながらロープを使って体を動かしたり、先生による絵本の読み聞かせに聞き入ったりしていました。子供たちが一緒になって活動する場面では児童が幼児を手伝う場面があるなど、子供たち同士の交流も盛んに行われ、楽しそうな様子でした。



こんにちは！
**地域
おこし
協力隊**
です

いたばし まさかぜ
板橋 政風 隊員

こんにちは！南蔵王やまびこの森キャンプ場で活動しています板橋です。暑い日が続きますが、夏休みにも入りたくさんの方々にキャンプ場・カフェを利用していただいています。やまびこの森はおかげさまで1周年を迎え、私自身も七ヶ宿に移住してから1年が経ちました。キャンプ場



は1年前には無かった遊具や遊び場が増え、カフェには新しいメニューもできました。私も七ヶ宿に移住するまでは体験してこなかったアクティビティや生活を満喫させていただき、新鮮な毎日を送っています。まだまだどこへでも気軽に遊びに行ける環境とは遠いですが、これからも多くの人を楽しめるキャンプ場・カフェになるよう日々色々なものをアップデートしていきますので、まだの方はぜひ、やまびこの森へ遊びにお越しください！お待ちしております！

デイスクンクラブでは、1年ぶりとはいえない程、すぐに感覚を取り戻し、白熱したゲームを繰り広げていました。ナイスショットが出る度に大いに会場が盛り上がりました。



▲金山峠を歩いて下りました

豊齢者大学では、1・2・3、ディスコン、園芸の3つのクラブ活動があり、6月から7月にかけて第1回目の活動が開始しました。
お散歩を行う1・2・3クラブでは、湯原城址跡や鏡清水から上山市金山地区まで、旧街道を散策し、榎下宿をゴールとしました。郷土の歴史に想いを馳せながら、爽やかな汗を流しました。

**豊齢者大学クラブ活動
元気に活動しました！**



▲花のお手入れについて学習

園芸クラブでは、鮮やかな色合いの花を選び、寄せ植えを行いました。久しぶりに彩り鮮やかな花を前に皆さん笑顔の中、花の特徴や自宅でのお手入れのポイントを講師の先生から教わり、できた作品はそれぞれ持ち帰りました。



▲真剣な眼差しでゲームに臨みます

身体を動かすのが久しぶりという方も多い中、怪我も無く楽しむことができました。

マケルのABC おはなし

Rainy Days are Coming

I am writing today, June 23rd, 2021. The rainy season has just begun. It was hot for a few days this past month, but the weather has been quite pleasant for the most part. I believe we are lucky to live in Shichikashuku as the weather seems to often be cooler than our neighbors in Shiroishi and Takahata. We will have to wait and see how hot it gets this summer.

My family and I continue to enjoy our time here in Shichikashuku. My mother-in-law has already begun harvesting vegetables for the year. She has given us daikon, cabbages, lettuce, onions, and garlic so far this growing season. I am sure she will share many other wonderful vegetables with us throughout the year. My son can stand now. I think he will be walking soon. He has started mimicking us. When I left for work today he copied me and waved goodbye for the first time.

梅雨が来る

私は6月23日に書いています。梅雨は始まったばかりです。先月の数日間は暑かったですが、おおむね快晴でした。近隣の白石や高島よりも涼しいことが多いので、七ヶ宿に住むことができて運がいいと思います。今年の夏はどれだけ暑くなるのか、様子を見る必要があります。

家族と私は七ヶ宿での時間を楽しんでいます。私の義母はすでに今年の野菜の収穫を始めています。収穫シーズンを前に大根、キャベツ、レタス、玉ねぎ、にんにくをくれました。彼女は1年を通して多くの素晴らしい野菜を分けてくれると思います。私の息子は今立つことができます。もうすぐ歩き始めると思います。息子は私たちを真似するようになりました。私が仕事に出かける時、私を真似して、初めてバイバイと手を振りました。



7月4日、活性化センターを会場に研修会を開催し、七ヶ宿中学校1年生9名が参加しました。白石消防署七ヶ宿出張所の職員の方を講師に招き、怪我への応急処置やロープ結束、119番通報する際のポイントなど、生活にも役立つ内容を教わりました。そのほか、ジュニア・リーダーの役割や子どもの理解に関する講義など、これからの地域社会を担う一員として、様々な角度から研修を行いました。
午後はジュニア・リーダーズサークルぽっぽ組のメンバーから、ダンスの指導を受けました。8月に予定されて

子ども会育成会からの
お知らせ
アルミ空き缶回収
次回は9月中旬 予定です。
スチール缶は集めませんので、分別にご協力ください。



延期・中止のお知らせ
● グラウンド・ゴルフ大会
7月18日(日) **延期**
↓ 10月3日(日)
ワクチン接種日と重なったため延期となりました。
● 婦人一日研修
9月14日(火) **中止**
コロナ禍に伴い中止とします。



▲ロープ結束を教わりました

いる実地研修に向けて、真剣に取り組んでいました。

《8月の予定》
● 15日(日) 第73回成人式
● 19日(木)～20日(金) 青少年指導者研修会兼ジュニア・リーダー初級研修会 (実地研修)

こころがつかれていませんか？



新型コロナウイルス感染症等のたくさんの出来事で、眠れない、食事がおいしくない、何をしてもおっくう、すぐに疲れるなど、こころのストレスがからだに現れていませんか？

●こころのストレスを感じたら

- ・ふとんに入る時間や食事の時間など、毎日の基本的な生活リズムを崩さないよう心がけましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょ。 「こころのモヤモヤ」を文字や言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。それでもつらいときには専門家に相談してみましょう。



こころの相談

- ・日時 8月31日(火) 13:30~
くらしのカレンダーに日程を掲載(要予約)
- ・場所 七ヶ宿町保健センター



休日歯科診療当番表(8月分)

8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
8月1日	大久保歯科医院	角田	62-4084	大河原歯科医院	大河原	52-2250
8月8日	亘理歯科医院	白石	26-2563	後藤歯科医院	大河原	52-2533
8月9日	かまた歯科医院	角田	63-4181	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
8月15日	小野歯科医院	白石	25-8007	榊原歯科医院	村田	83-2419
8月22日	太田歯科医院	角田	62-2453	さとう歯科医院	柴田	56-5112
8月29日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	こや歯科医院	柴田	54-5005

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
8月1日	米沢ファミリー歯科	米沢	21-5533	8月8日	松岸歯科医院	南陽東置	46-3563
8月9日	みわき歯科クリニック	米沢	24-2418	8月13日	くまの歯科	米沢	40-8600
8月14日	佐藤歯科クリニック	南陽東置	47-2888	8月22日	高橋歯科医院	米沢	23-8888
8月29日	春日歯科医院	米沢	22-3030				

産婦健診費用の助成を開始しました

産後はホルモンバランスの変化や赤ちゃん中心の生活になることで、お母さんのこころとからだは疲れがたまりやすい時期です。このため、産後2週間頃と産後1ヶ月頃の産婦健診にかかる費用を助成しています。

1) 対象	町に住所を有している産婦の方
2) 健診の内容	お母さんの「からだ」と「こころ」の状態を確認します(体重、血圧測定、尿検査、こころの健康チェックなど)
3) 実施時期と回数	産後2週間頃及び産後1ヶ月頃の各1回
4) 助成額	1回あたり5,000円まで ※5,000円を超えた分については自己負担となります
5) 受診方法	母子健康手帳と一緒に交付される受診券を持参し、県内の産婦健診実施医療機関で受診してください



【県外の医療機関で受診される方】

自己負担にて受診していただき、後日申請に基づき健診に要した費用を一部助成(償還払い)しますので、健診日から6ヶ月以内に、領収書等を添えて健康福祉課へご提出願います。

【転入された方】

受診券を交付しますので、母子健康手帳をお持ちの上、健康福祉課までお越しください。

「夏バテ」予防！ 普段より栄養のバランスを意識しましょう！

夏は「全身が何となくだるい」「食欲が出ない」といった症状が出やすい季節のため、食事は、そうめん等冷たくさっぱりしたものが多くなったり、アイスやジュースを飲む機会が増えたりと、栄養バランスが崩れがちです。下記のことをポイントに、夏バテ予防を心がけましょう。

量より質を意識して	十分な水分を補給
<p>◎たんぱく質を毎食食べよう！ 〔おにぎりやそうめん等の単品のみは×〕</p> <p>◎手軽な食材でたんぱく質を！ 〔冷やっこ、サバの缶詰、ゆで卵、納豆など〕</p>	<p>◎こまめな水分補給が大切！ 〔起床時・食事中・外出の前後・入浴前後・就寝前など〕</p> <p>◎ジュース等は飲みすぎ注意！ 〔糖分の過剰摂取は夏バテを引き起こす原因に〕</p>
食欲増進の助けに	季節の野菜を食べましょう
<p>◎食欲増進に香辛料！ 〔生姜、ニンニク、カレー粉など〕</p> <p>◎疲労回復効果のクエン酸！ 〔酢やレモン、梅干しなど〕</p>	<p>◎夏野菜は、体を冷やしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果あり！</p> <p>◎栄養価の高い季節の野菜を選びましょう</p>



七ヶ宿中学校

望湖克己学館だより

【学校教育目標】 「確かな学力と豊かな人間性を身につけ、志をもち、たくましく生きる生徒の育成」

学校運営協議会開催 ～地域とともにある学校へ～

6月25日(金)に令和3年度第1回七ヶ宿町学校運営協議会(コミュニティスクール以下CS)を本校で開催しました。CSは、広く地域住民や保護者の皆さんが参加して、学校運営に対して支援・協力を促進することで、よりよい学校運営を目指し、児童生徒の健全育成に寄与するための組織です。

昨年度からの取組で「あいさつの活性化」と「読書活動の推進」を小学校、中学校で一緒に取り組むとともに、地域にも活動を広げていこうということになりました。



会議の様子



- 会議では、①小・中学校の学校経営について
- ②今年度の事業計画及び評価について
- ③学校運営協議会委員から

ご意見等をいただきました。また、今年度は10月27日に町の活性化センターを会場に、七ヶ宿町コミュニティスクール推進ミニフォーラム「子どもたちとコミュニティスクールについて つくる七ヶ宿町と学校とみらい(仮称)」と題して講演会及びワークショップを予定しております。

今後とも、「地域とともにある学校づくり」に力を注いでいきますので、地域や保護者の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

授業参観・全体会・学年懇談会 ありがとうございました

7月9日(金)に第2回授業参観・全体会・学年懇談会を開催しました。雨模様の天候ではありましたが、大勢の保護者の皆様にご来校いただきました。また、町の教育推進協議会委員、社会教育委員、学校運営協議会委員の皆様にもご案内し、ご多用の中参観いただきました。

授業参観では、1年生は理科(五嶋先生)、生活(平賀先生)、2年生は英語(舟山先生)、3年生は社会(村松先生)の授業を参観いただき、授業に取り組む姿勢やこれまでの成長の様子などをご覧いただきました。

全体会では、父母教師会会長佐藤克幸様、校長のあいさつの後、夏休みの生活や学習への取組について話がありました。その後、学年懇談会が行われ、学校や家庭での様子、進路面や学習面、部活動面などで情報交換を行いました。

最後に、環境奉仕作業を予定していましたが、雨天のため、中止になりました。

保護者の皆様には、今後とも七ヶ宿中学校に対してご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



2年生南三陸校外学習 に行ってきました

6月29日から3日間、2年生が南三陸町に校外学習に行ってきました。この校外学習は、①南三陸の歴史や文化、魅力について教養を深める。②南三陸の活動を通し、七ヶ宿町の魅力を再確認することを主なねらいとして実施しました。

1日目は、語り部の方から被災地を学ぶ震災学習と漁業体験。2日目は、塩づくり体験と上山八幡宮での切り子体験、3日目は、ゲストティーチャーによる南三陸についての講話と3日間のまとめを行いました。宿は海岸沿いの高台にあるペンションに宿泊し、海の幸をたっぷり味わいました。

天候は3日間良好とはいきませんでした。訪問先それぞれで、七ヶ宿町との違いを意識しながら、南三陸で行われていることを肌で感じ、そして直接話を聞くことで多くのことを学んできたようです。帰校したときの表情は充実した3日間を過ごすことができたという満足感でいっぱいでした。



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

授業参観・懇談会・PTA研修会 ありがとうございました

1年「のこりはいくつ ちがいはいくつ」 2年「すてきな色水をつくろう」 3・4年「暑くなると」 5年「いろいろな音色を感じ取ろう」



6年「すずしく快適に過ごす住まい方」 おおぞら「アルファベット ジェスチャークイズ」 やまびこ「直方体や立方体の体積」 P T A 研修会

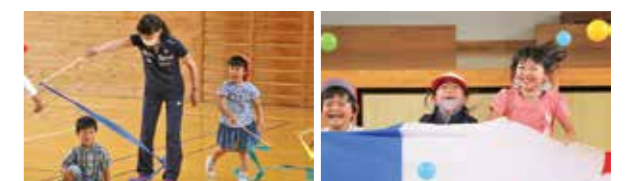


7月2日に行われた授業参観には、多くの保護者の皆様に来校していただきました。この3か月間の子供たちの成長を感じていただけたと思います。給食試食会を中止としましたが、研修会を各教室でオンライン方式で行うなど、感染症対策を実施して行いました。PTA研修会では、保育園長をされている生田亜矢子先生に講師をお願いして「子どものやる気を引き出す魔法の質問」と題したワークショップを行いました。参加された保護者の方からは、すぐ実践ができて参考になる内容だったと好評でした。研修会の計画・運営等をしていただいたPTA役員の皆様のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

保護者も楽しく学べました

「ムーブメント教室」楽しく体を動かしました

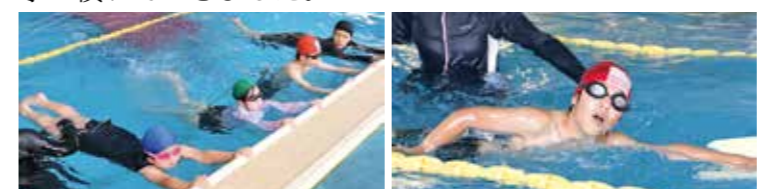
6月30日に実施したムーブメント教室には、講師の櫻田和子先生をお招きして、本校1・2年児童と関保育所の年長児が参加しました。ひも、リボン、パラシュートなど様々な道具を使って活動し、子供たちは思い思いに体を動かしていました。また、絵本の読み聞かせを聞いて想像を膨らませてから動きに表していくなど、頭と体を結び付けた活動が取り入れられていました。



「ムーブメント教育・療法は、子どもの自主性、自発性を尊重し、子ども自身が遊具、場、音楽などの環境を活用しながら、動くことを学び、動きを通して「からだ(動くこと)」と「あたま(考えること)」と「こころ(感じること)」の行動全体に関わる調和のとれた発達を援助します。」
日本ムーブメント教育・療法協会HPより

温水プールで水泳教室

6月25日、水泳教室を行いました。例年使用しているスパッシュランドしろいしが地震被害により使用できなかったため、白石市にあるスポーツメイト白石蔵王を借用して実施しました。久しぶりの水泳でしたが、少しでも上手になるようにと一人一人が一生懸命に練習しました。1・2年生はプールフロアを利用して楽しく水遊びをしながら水に慣れていきました。



合言葉「いかのおすし！」

6月29日に防犯教室を行いました。各教室で安全副読本を活用しての授業を行い、授業の後半は体育館に全校児童が集まり、DVD映像を視聴しました。知らない人に声を掛けられたときの合言葉は「いか・の・お・す・し」です。どのような意味なのかお子さんに聞いてみてください。





道の駅七ヶ宿

からのお知らせ

産直・市場直送コーナーより

8月は、彩りにあふれた夏野菜がたくさん並びます。キュウリやナス、ズッキーニなど暑い夏を乗り切る栄養がたっぷり詰まっています。七ヶ宿の澄んだ空気と水、生産者の愛情を受けて育った農産物をぜひご賞味ください!!



レストランより

暑い夏におススメのメニュー紹介です。冷たいつゆで食べる、うーめんはいかがですか。おこわごはんセットのうーめん定食も人気です。生うーめんを使用しているので、乾麺とは一味違う食感をお楽しみいただけます！また、ボリューム満点、そばとうどんのあいもりセットはスタッフのまかない飯からうまれたメニューです。他にもラーメンやご飯類のメニューもご用意しています。



▲うーめん定食(冷)

ソフトクリーム&アイスキャンディーはいかがですか

ソフトクリーム3種類!!

- ・バニラ
- ・しっそソフト (赤しそジュース使用)
- ・しっそミックス (バニラと赤しそ)

各280円 (税込)



アイスキャンディー全10種類

- ・ミルク
- ・ソーダ
- ・ずんだ
- ・オレンジ
- ・グレープ
- ・パイン
- ・あずき
- ・イチゴミルク
- ・抹茶ミルク
- ・チョコレート



各130円 (税込)

営業時間

- 通常 9:00~17:30
- 7・8月 9:00~18:00
- 12月~3月 9:00~17:00
- レストラン 10:00~16:00 (12月~3月 15:30まで)

●お問い合わせ 道の駅七ヶ宿 ☎37-2721

この記事を書いている現在は梅雨の真ただ中で、気が滅入ります。掲載される頃には猛暑でしょうか。どちらにしても、嫌ですねえ。

今回は、血圧の話を書きます。一般に高血圧と言っても、その原因や性質から様々な分類がありますが、家庭血圧を測定してわかりやすい分類として、血圧が高い時間帯によって分類する方法があります。①朝だけ高い方、②寝る前だけ高い方、③一日中高い方の3グループに分類すると、そのどれも、正常な人に比べて脳卒中や心筋梗塞になりやすいといわれているのですが、朝だけ高い方は他のグループよりもよりリスクがあるというデータがありますので、気を付けなくてはなりません。

したがって、朝の血圧は特に大事です。より正確に朝の血圧を知るには、起床後1時間以内に、おしっこをして、食事や服薬前に、背もたれのある椅子に座り、2〜3分安静にした後に測るといいと言われています。忙しい時間帯ですが、大事なことです。ぜひ参考にさせていただきます。

ホテル観賞会

7月10日、17日、24日に七ヶ宿ホテル観賞会を開催しました。2年ぶりの開催ということで待ちに待っていたという方もいました。カメラを持ってホテルの写真にチャレンジされる方もいて、各回とも盛況でした。夏の夜を彩る幻想的なホテルの光を観賞した参加者はとても感動していた様子でした。



七ヶ宿
くらし研究所
だより

※通称:くら研

川遊び・薪わり体験

8月末までの平日に「川遊び・薪わり体験」をしちかしゆく自然体験会として開催しています。夏休みの親子の思い出として、学校の自由研究として手軽に遊んで楽しんでいただける内容になっています。子育て世帯の親子であればどなたでも参加していただけます。詳しくは七ヶ宿くらし研究所の特設ページをご覧ください。



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

想像から創造へ。キミの夢のカタチ。



建築設計/工事監理・建物調査診断・高齢者支援改修

一級建築士事務所
株式会社アトリエe-CUBE
一級建築士



代表取締役 遠藤 浩二

〒990-2412 山形市松山3丁目14-39-1F
TEL 023-679-4086 FAX 023-679-5416

小学校・中学校 常勤・非常勤講師募集

小学校又は中学校で勤務する常勤又は非常勤講師を募集しています。

- 対象
 - ・小学校又は中学校の教育職員
 - ・免許状を有する方
 - ・養護教諭・栄養教諭・栄養士の免許状を有する方
- 勤務地
 - 大河原教育事務所管内(白石市・角田市・刈田郡・柴田郡・伊具郡)の小学校又は中学校
- 勤務期間
 - 随時～令和4年3月31日
- 勤務日・時間
 - (常勤) 週5日(1日7時間45分)
 - (非常勤) (非常勤) 週1日(週4時間)
- 給料
 - (常勤) 月給
 - ※経験年数や受給対象手当により異なります。
 - (非常勤) 時給3,360円

応募・お問い合わせ
大河原教育事務所

七ヶ宿消防団 副団長就任

鈴木一宏さん(関地区)が7月1日付で、七ヶ宿消防団副団長に就任しました。よろしくお願ひします。



10放 送 大 学 10月生募集のお知らせ

放送大学では2021年10月入学生を募集中です。

放送大学はテレビ・ラジオの放送やインターネットを通して自宅で学べる正規の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で10代から90代の約9万人の幅広い世代、職業の方が学んでいます

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など。幅広い分野を1科目から学ぶことができます。

- 出願期間
 - 第1回 8月31日(火)まで
 - 第2回 9月14日(火)まで
- 資料請求・お問い合わせ
 - 放送大学宮城学習センター
 - 0222(224)0651

教育学事班 学事担当
〒989-1243
柴田郡大河原町字南129-1
☎0224(53)3111
内線566
<https://www.miyagi-ck.gr.jp/>

(急募)調理員募集のお知らせ

- 職種 調理補助
- 勤務時間
 - 午前9時～午後5時
- 時給 880円
- 休日 週休2日(曜日要相談)
- 申込資格
 - 健康で明るい方(男女不問)
- 申込期間 随時受付
- 応募方法
 - 履歴書を送付又は本校まで持参ください。

宮城県町村会職員 採用試験のお知らせ

宮城県町村会では職員採用試験を実施します。

- 職種
 - 上級(大学卒業程度)事務
- 募集人数 1名
- 資格
 - 昭和61年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者
- 給与 大学新卒者の場合
182,200円
- (令和3年4月現在)
- 第一次試験日 9月19日(日)
- 申込期間 8月16日(月)まで
- お問い合わせ
 - 宮城県町村会 総務課
 - ☎0222(221)9201
 - HP
 - <https://www.miyagi-ck.gr.jp/>

お問い合わせ
西山学院高等学校
教頭 押野直人
七ヶ宿町字矢立平4-5
☎0224(37)2131

宇宙船艦 伊豆 えずこシアター 第23回 演劇公演

1996年より仙南圏域の住民劇団としてスタートした「えずこシアター」による23回目の演劇公演。劇場に直接行けないメンバーはオンライン出演！地球の危機を救うため、意気揚々と宇宙の彼方へ旅立った宇宙船艦のクルーを描いたなんちゃってスペースファンタジー！

8/28(土) ①14:30 ②19:00
29(日) ③14:30

TICKET 全席自由 平土間ホール
一般 1,500円
U-24 700円

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

えすこホールからのお知らせ

みんなあいてよ!
えすこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～

8/18 (水)
10:00～12:00
会場:ホワイエ
参加費:無料
(出入り自由/申し込みの必要はありません。)


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

便利屋クリーンアップ渋屋

蔵王町宮字館山5-1
TEL0224-26-9958

ホームページはこちら → 



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

鳥獣被害防止柵・電気柵

DAIM is One and only One

第一ビニール株式会社は、「鳥獣から町を守る」をコンセプトに中山間地域環境保全に貢献します。

第一ビニール株式会社 東北支店

〒981-1224 宮城県名取市増田字北谷267
TEL: 022-384-7313 FAX: 022-384-2728

くらしのカレンダー

8月

日	月	火	水	木	金	土
1 内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145	2 ペットボトル	3 午前：湯原出張診療	4 歯科診療 もやせるごみ	5 リハクト(運動) 湯原コミセン 午前10時～ 保健センター 午後1時15分～ 関診療所代診 午後4時～休診 缶	6 歯科診療	7
8 山の日 内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 刈田病院 ☎ 25-2145	9 振替休日 内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 おおはし整形 ☎ 22-2888	10 午前：湯原出張診療	11 歯科診療 もやせるごみ	12 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	13 歯科休診 容器包装プラ	14
15 内 海上内科 ☎ 25-1501 外 刈田病院 ☎ 25-2145	16 よいトレ(運動) 高齢者センター 午後1時30分～	17 午前：湯原出張診療	18 歯科診療 もやせるごみ	19 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	20 歯科診療	21
22 内 水野内科 ☎ 25-2736 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	23	24 午前：湯原出張診療	25 午後3時30分～ 関診療所休診 歯科診療 もやせるごみ	26 げんき塾(運動) 活性化センター 午後1時30分～ 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないゴミ・紙類	27 歯科診療 容器包装プラ	28
29 内 梅津内科 ☎ 24-3571 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	30	31 こころの相談 保健センター 午後1時30分～ 午前：湯原出張診療	1 歯科診療 もやせるごみ	2 関診療所代診 午後4時～休診 缶	3 歯科診療	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頂くことをお勧めします。
 ※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	
町 県 民 税	第2期
国民健康保険税	第2期
後期高齢者保険料	第2期
介護保険料	第3期

この社会
あなたの税が
生きている

納期及び口座振替は8月31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3年7月19日現在
◆お悔やみ申し上げます
小 倉 ふさよ 90歳(関)

町の人口
令和3年6月30日現在
男 642人(-7)
女 654人(-2)
計 1,296人(-9)
世帯数 629戸(-6)
()先月比