

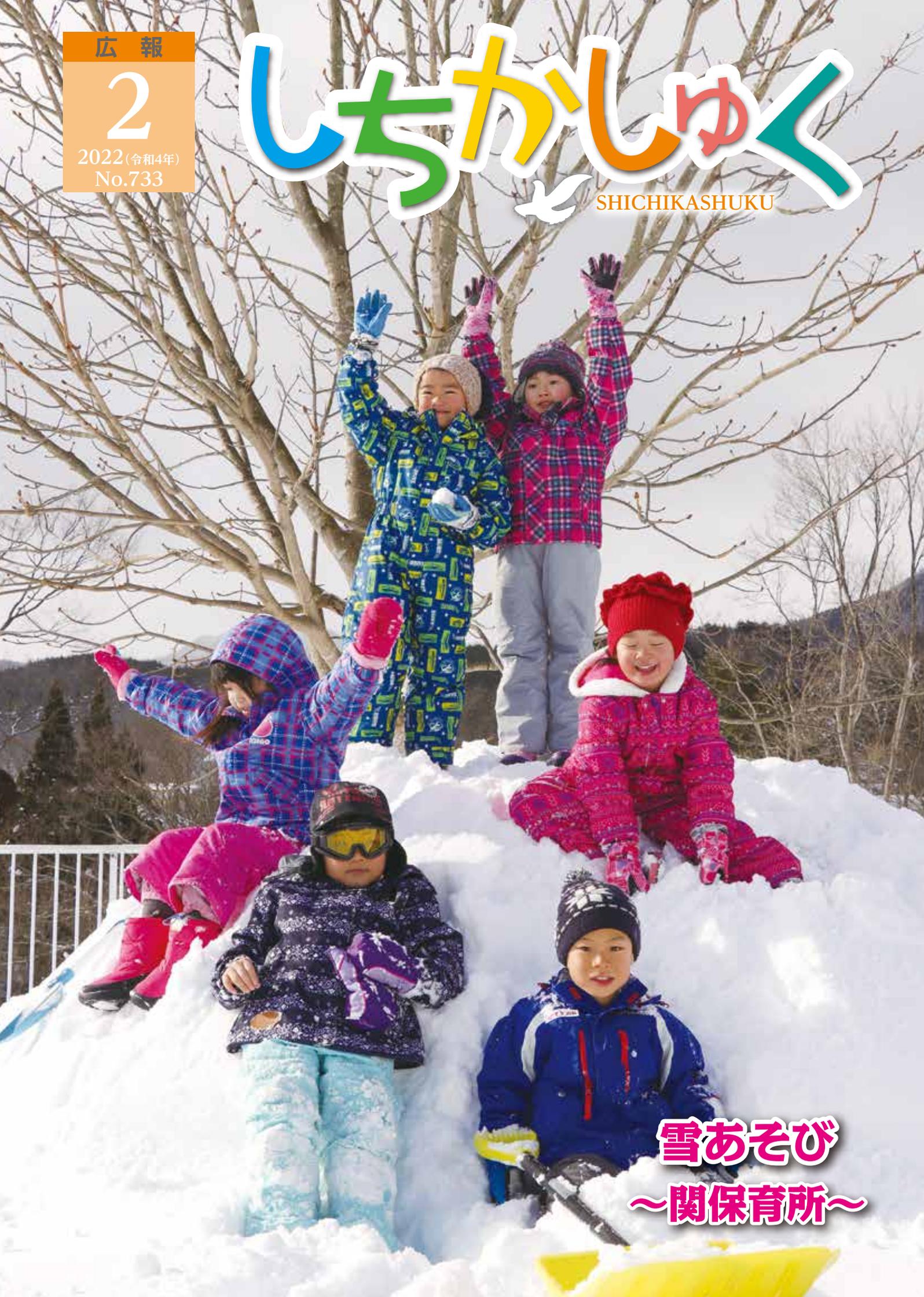
広報

2

2022(令和4年)  
No.733

# しちかしゆく

SHICHIKASHUKU



雪あそび  
～関保育所～

# 令和4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4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4年1月1日現在、七ヶ宿町に住所登録している方。

ただし、税務署に確定申告書を提出する方、又は、給与所得のみで勤務先において年末調整がお済みの方は申告の必要はありません。(詳しくは、別に配布した「令和4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 預貯金通帳又はキャッシュカードなど
  - ② 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)
  - ③ 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)
  - ④ 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)
  - ⑤ 令和3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の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」、保険で補てん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。

※今年から印鑑は不要になりました。

## ◆ その他

- ・ 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)
- ・ 「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。
- ・ 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。新型コロナウイルスの感染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。

## ◆ 来庁時のお願い

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します。

- 役場玄関で、体温測定(37.5℃以上の場合はご遠慮ください)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、あらためてお越しください。
- 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を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 役場町民ホール ● 相談場所 町民税務課(役場1階)
- 受付時間 【午前】9:00～11:00 【午後】13:00～16:00

| 月 日      | 対象地区等          | 月 日      | 対象地区等         |
|----------|----------------|----------|---------------|
| 2月16日(水) | 長老・大原          | 3月 3日(木) | 瀬見原3班、4班、5班   |
| 2月17日(木) | 横川             | 3月 4日(金) | 矢立・関上4班、5班    |
| 2月18日(金) | 滑塚・境沢          | 3月 6日(日) | ◆日程の都合がつかない方  |
| 2月21日(月) | 滑津             | 3月 7日(月) | 関上1班、2班       |
| 2月22日(火) | 峠田上組           | 3月 8日(火) | 関上3班、6班、7班    |
| 2月24日(木) | 峠田下組           | 3月 9日(水) | 関下1班、2班、3班、4班 |
| 2月25日(金) | 湯原・東町・田中       | 3月10日(木) | 関下5班、6班、7班    |
| 2月28日(月) | 湯原・荒町・仲町       | 3月11日(金) | ◆日程の都合がつかない方  |
| 3月 1日(火) | ◆日程の都合がつかない方   | 3月14日(月) | ◆日程の都合がつかない方  |
| 3月 2日(水) | 瀬見原1班、2班、6班、7班 | 3月15日(火) | 干蒲・稲子         |

※3月1日(火)、6日(日)は事前予約制といたします。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)

# 「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」のお知らせ

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(1世帯あたり10万円)は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。給付金の受給には手続きが必要ですのでご確認ください。

## 1 支給対象世帯

①住民税非課税世帯…基準日(令和3年12月10日)に、世帯全員の令和3年度分の住民税が非課税である世帯。

※住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除く。

②家計急変世帯……新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月以降に収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当になった世帯。

※住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額(令和3年1月以降の任意の1か月収入×12倍)が住民税均等割非課税水準以下であることを指します。

(注意)新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少による家計急変については給付金の申請はできません。

## 2 支給対象者

世帯主(基準日の住民票上の世帯主)

## 3 給付金額

1世帯あたり10万円

## 4 手続き方法

①住民税非課税世帯…対象となる可能性のある世帯へ「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書」を送付しています。必要事項を記入のうえ返送してください。

※令和3年1月2日以降、基準日(令和3年12月10日)までに七ヶ宿町に転入した方などは課税状況の確認等が必要になるため、確認書の発送までに時間を要する場合があります。

②家計急変世帯……申請書に必要事項を記入して、役場窓口へ直接または郵送でご提出ください。

※申請受付期間:令和4年2月1日から令和4年9月30日まで  
申請書は役場窓口または七ヶ宿町HPから入手できます。



申請書QRコード

●お問い合わせ 町民税務課 ☎37-2114 (担当:高橋(祐))

## 今年も箱罾をご寄贈いただきました

1月17日、JAみやぎ仙南様より昨年に続き箱罾一基をご寄贈いただきました。イノシシ捕獲用の箱罾で、町内の農作物被害を防ぐために町猟友会と活用を図りながら駆除を進めていきます。温かいご支援に、心より感謝申し上げます。



# 農作物被害調査アンケート結果と イノシシ・ニホンザルの捕獲頭数について

昨年12月に実施しました野生鳥獣による農作物被害調査アンケートにご協力いただきありがとうございました。

今回の調査結果と皆さまからいただいたご意見等については、今後の有害鳥獣対策の参考にさせていただきます。また、町では被害減少を目的に有害鳥獣対策の補助を行っていますので、電気柵の購入や狩猟免許取得等をお考えの方は農林建設課までご相談ください。

## R3 農作物被害アンケート結果

### ◆ 農作物被害額

計 48 千円 (昨年度：計 1,105 千円)

### ◆ 農作物被害面積

計 5.5 a (昨年度：計 135 a)

## R3 捕獲頭数 (R4年1月現在)

### ◆ イノシシ

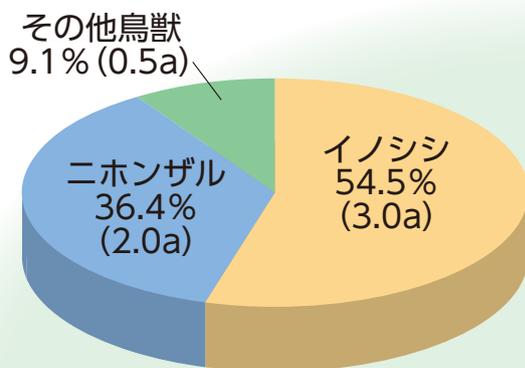
計 47 頭 (昨年度：計 253 頭)

### ◆ ニホンザル

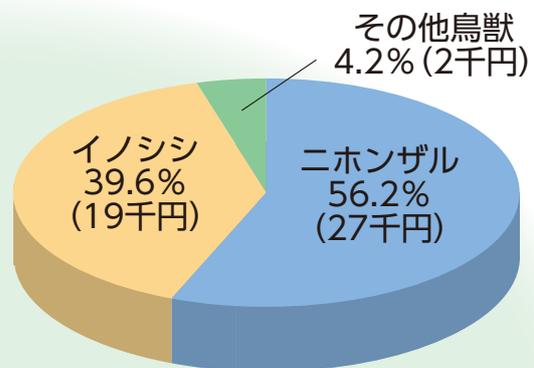
計 75 頭 (昨年度：計 198 頭)

過去5年間で比較すると、町内に電気柵やワイヤーメッシュ柵が設置されてから、被害面積が減少しています。また昨年6月に町内で豚熱にかかった野生イノシシが発見されて以降、町内全域において鳥獣害の目撃情報も少なく、被害や捕獲頭数も減少しています。

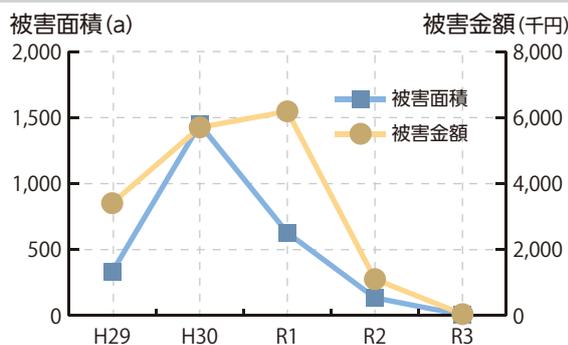
鳥獣別被害割合 (面積)



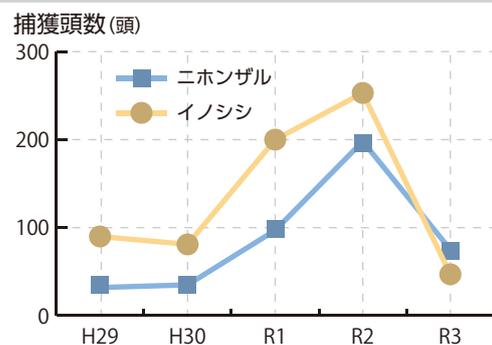
鳥獣別被害割合 (金額)



過去5年間の鳥獣被害



過去5年間の捕獲頭数



● お問い合わせ 農林建設課 ☎ 37-2113 (担当:浅井)

# 容器包装プラスチックに危険物を入れないでください

仙南リサイクルセンターでは、容器包装プラスチックを回収後、手選別により異物(汚れたもの等)を取り除く作業を行っていますが、収集された物の中に発火の危険があるリチウムイオン電池やライター、ケガや感染症の危険のある注射針等の混入が確認されています。

これらの混入は、収集車や処理施設で火災を引き起こす原因や、作業員が怪我を負う原因となるものです。

集積所にゴミを出す際は、ごみ分別冊子「ごみの出し方と分け方」を確認の上、分別ルールを守って出していただくようお願いします。



▲ごみの出し方と分け方

## 実際に包装プラスチックに混入していた危険物と手選別作業



▲在宅医療廃棄物



▲針付きのプリンターインク、刃物類など



▲施設での手選別作業

●お問い合わせ 仙南リサイクルセンター ☎0224-33-2225

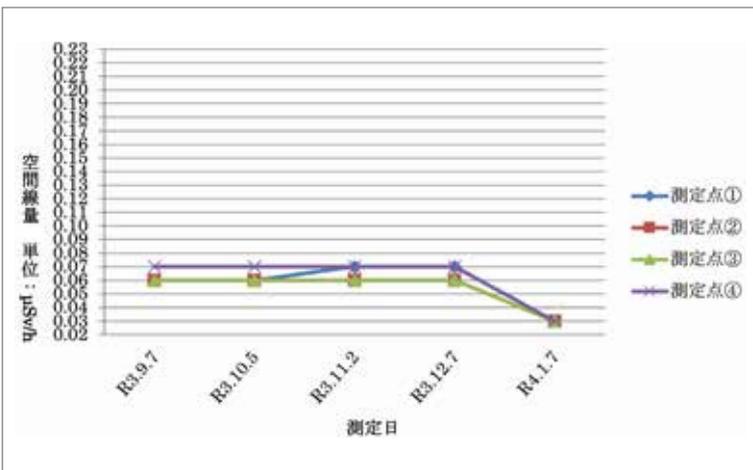
# 七ヶ宿町放射性物質除去土壌仮置き場の放射能測定結果

1月7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)

## 地域担い手づくり支援住宅引き渡し式



▲小関町長から鍵のレプリカが送られました

12月16日、地域担い手づくり支援住宅が瀬見原地区に完成し、役場で引き渡し式が行われました。完成した2棟には、それぞれ仙台市からご夫婦とお子さんが入居しました。14棟目となったこの住宅は、若者世帯の移住・定住を進め、コミュニティの発展、地域の活性化を目的とした住宅となっており、町外在住の中学生以下のお子さんを持つおおむね40歳未満のご夫婦が入居対象となっています。

## わらじづくり講習会開催



▲自信作を手に、記念撮影

12月18日、高齢者センターでわらじづくり講習会が開催され、5名の方が参加しました。何回か参加されている方も、「左右均等に作るのは難しい」「幅が狭くなってしまう」と苦戦した様子で、講師の先生の手さばきを見て感心していました。2月19日にも開催しますので、今回参加できなかった方、興味のある方のご参加をお待ちしています。詳しくは広報しちがしゅく12月号お知らせをご覧ください。シルバー人材センター(37-2231)へお問い合わせください

## 消防出初め式が行われました



▲表彰状の伝達が行われました

1月9日、令和4年消防団出初め式が行われました。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、団員として永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。



# 移住者さんに直撃インタビュー

YOUは何しに七ヶ宿へ

## ①栗野さん家

## ②川中さん家

移住者紹介第4回。今回ご紹介する方たちは「地域担い手づくり支援住宅」制度を活用して移住された栗野さんと川中さんです。

**地域担い手づくり支援住宅とは…**

七ヶ宿で子育てをしたい方、地域の活動に積極的に参加してくれる方で、中学生以下のお子さんがいるご家族を対象とした町の移住定住支援策の1つです。現在14世帯のご家族が入居しています。

あわの **栗野** てるゆき  
**輝幸** さん

居住地区…瀬見原地区

居住前…台湾

家族構成…3人(娘1人)

移住理由…海外からの帰国を境に、これから生きていく場所を探して七ヶ宿に来ました。また、子供にも自然と共に生きてもらいたかったからです。

今していること…白石市の小原地区で、二輪整備と水餃子の店を営んでいます。七ヶ宿のお客様だけでなく、宮城全域から来ていただけるような店にしたいです。気軽に遊びに来てください。

今後やりたいこと…町外で仕事をしているので、町外から七ヶ宿の魅力を伝えていきたいです。また、仕事の知り合いなどが遠方より来る機会が多いので、七ヶ宿という町の良いところを伝えていきたいと思います。



かわなか **川中** きよゆき  
**清之** さん

居住地区…瀬見原地区

居住前…東京都(夫婦ともに出身は関西)

家族構成…3人(娘1人)

移住理由…僕が単身赴任をしていたため、家族と一緒に暮らすために会社を辞めようと元々思っていました。そんな時期にたまたま、ネットで地域担い手支援住宅の募集を見つけたからです。

今していること…ネットを使ったクライアントのビジネス支援を自宅で行っています。自宅一人でネットで出来るビジネスモデルについて試行錯誤している段階です。

今後やりたいこと…せっかく地域の方と距離が近い場所に住めているので地域のイベントなどにどんどん参加して地域になじみながら楽しく生活していきたいです。



●お問い合わせ 七ヶ宿まちづくり(株) ☎26-6891

こんにちは。無限陶房で活動している栗原和十です。協力隊に着任して9カ月となります。七ヶ宿町で初めての冬を迎え、慣れない寒さと



雪に翻弄されつつも日々作陶に取り組んでいます。また、収束の見えないコロナ情勢の中でも少しずつですが地域の方々との交流の機会に恵まれ、活動の励みになっています。陶房では次に控える展示会や陶器市等に向けての新作の製作が始まり、今、私はそのための釉薬作りを中心に行っています。釉薬は陶器の色や雰囲気を決める重要なものですので、非常にやりがいがあります。今後も七ヶ宿らしい新しく魅力的な器づくりを目指して活動していきますので、陶器市など新作が出ました折には是非陶房に見にいらしてください。

## マイケルの おはなし ABC

### Winter

I love winter and the snow. This is my second winter in Shichikashuku, and it is wonderful to be in a town where there is snow. Sometimes I wish it snowed more in Shichikashuku.

It snows a lot where I grew up in California. At my house in Truckee, we usually get about 2 meters of snow each winter. Higher up on the mountains where the ski resorts are, usually gets about 7 meters of snow. I remember playing in the snow during my winter vacations as a child. We would build snow forts and snowmen, make snow angels, throw snowballs at each other, and go sledding. We also spent a lot of time skiing and snowboarding at the ski resorts.

I really enjoyed this past winter vacation in Shichikashuku. My son went sledding for the first time at the ski field. Sometimes, playing in the snow is difficult for small children, but the ski field makes it convenient.

### 冬

冬と雪が大好きです。七ヶ宿での冬は2回目ですが、雪の降る街にいるのは素晴らしいことです。ときどき七ヶ宿でもっと雪が降ったらいいのと思うことがあります。

私がカリフォルニアで育った場所は雪がたくさん降ります。トラッキーにある私の家では、平年、毎年冬に約2メートルの雪が降ります。スキー場がある山の上では、通常、約7メートルの雪が降ります。子供の頃、冬休みに雪遊びをしたことを覚えています。私たちは雪の砦と雪だるま、スノーエンジェル※を作り、お互いに雪玉を投げ、そりをしました。また、スキー場でのスキーやスノーボードにも多くの時間を費やしました。

七ヶ宿でのこの冬休みは本当に楽しかったです。私の息子は初めてスキー場でそりをしました。小さな子供にとって雪の中で遊ぶのは難しいこともあるため、スキー場があるのは便利です。



※雪の上で手足を広げて寝そべり、腕や足を開閉させることでできる、天使のような跡のこと。



## 成人講座「自彊術」参加者募集

家の中で過ごす時間が多くなりがちなのこの季節にぴったりの、自彊術(じきょうじゆつ)の講座です。呼吸を意識しながら簡単な体操をして、リフレッシュしませんか? 男女問わず、どなたでも参加できます。ぜひお気軽にご参加ください。

詳しくは、配布するチラシをご確認ください。電話でのお申込みも可能です。

### 日時

2月22日(火)

午前10時～午前11時30分

会場 活性化センター

### 親子で運動あそびに挑戦!

1月22日に、仙台大学の原田健次教授を講師にお招きし、「親子で運動あそび」のプログラムを体験しました。1～5歳児と、その保護者を対象として、ふれあい遊びを通じて発達に応じた動きを身に付ける方法などを学びました。身近な物を使いながら、すぐに家庭でも実践できる内容でした。当日は、会場でボランティア

アの本読み応援隊による絵本読み聞かせも行い、子供たちは楽しそうに絵本の世界に引き込まれていました。今回は参加者同士の情報交換の場として、カフェスペースも設置し、プログラムの前後に交流を楽しむ様子が見られました。参加した保護者からは、「楽しく体を動かすことができた家でも試していきたい。」と感想が聞かれ、大変好評でした。また、ジュニア・リーダーズサークルぽっぽ組も参加し、待機中の幼児と交流したりと会を盛り上げてくれました。



▲大きなパラバルーンに大興奮!



▲タオルでブランコあそび

## 令和3年度仙南青年文化祭inかくだ

### 写真展「日常〜フォルダの好きなモノ〜」開催

仙南2市7町の青年たちが集まり、角田市を会場に仙南青年文化祭を開催します。2年ぶりの開催となる今年度は、皆さんの思いのつまった写真を募集して写真展を行います。初日の2月6日限定で、景品がもらえるアトラクションも企画しています。ぜひ会場に足をお運びください!

### 日時

2月6日(日)～

2月22日(火)

午前9時～午後5時

(6日のみ午後1時から)

会場 角田市市民センター

(かくだ田園ホール)

### 注意事項

- 6日は実行委員が常駐しますが、7日以降は自由閲覧となります。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため、来場時にはマスクの着用、検温、手指消毒、連絡先の記入にご協力をお願いします。
- 発熱や体調不良のある方の

来場はお控えください。

### お問い合わせ

仙南青年文化祭実行委員会事務局(角田市教育委員会生涯学習課)

☎ 0224(63)2221

### 子ども会育成会からお知らせ

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4台分を集めることができ、収益金は45,485円となりました。子ども会行事やジュニア・リーダー活動等、青少年の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願います。



### 《2月の予定》

6日(日)

仙南青年文化祭inかくだ

22日(火)

成人講座 自彊術

23日(水・祝)

ジュニア・リーダーと遊ぶ冬

とても寒いですね。寒さは節々の痛みなど様々な症状を悪化させ、特におしっここの悩みも悪化させることが有名ですが、ここで問題です。夜間就寝中のトイレの回数は、何回あったら異常でしょう。・・・さて、答えは決まりましたか？正解は、なんと！一回なんです。

1回でもトイレに起きる方は睡眠の質が下がり、日中の生活に影響しかねませんので、何らかの対策を考えたいほうがいいと思います。簡単にできる対策としては、寝る2時間程度前から水分摂取、特にアルコールやお茶、コーヒーなどの利尿作用のある飲料や砂糖の入った清涼飲料水の飲用を控えることがあります。(その分、日中はしっかり水分を摂りましょう)また、冷えが大敵ですので、布団を温めたり腹巻などをするのもいいでしょう。それでもなお夜間の頻尿で悩まれる際は、年齢や性別などによって背景が様々ですので、ぜひご相談ください。うまくいけば、朝のスッキリ熟眠感が得られ、日中の生活がより良いものになるかもしれません

## ベガルタハウスに雪像をつくりました

1月22日に峠田地区のベガルタハウスにおいて雪像づくり体験会を行いました。力を合わせて「ベガッ太くん」の雪像づくりに取り組みました。慣れない雪像も工夫しながら楽しく、芋煮の食事とても美味しく、楽しいひと時を過ごしました。



七ヶ宿  
くらし研究所  
だより

※通称:くら研

## 第5回雪かき選手権を行いました

1月23日に七ヶ宿くらし研究所特設会場において雪かき選手権を行いました。町内外から参加者が集い、汗をかきながら雪かきタイムを競いました。ご参加の皆さまお疲れさまでした。



特設ページ

## スノーランタンづくり体験会のお知らせ

2月5日に七ヶ宿くらし研究所においてスノーランタンづくり体験会が行われます。どなたでもご参加いただけるイベントですので、町民の方もご参加ください。詳細はくら研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](http://shichikashuku-miyagi.co.jp)



くら研HP



# 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

## 新しい年が始まりました

1月11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。また、挨拶と読書について今まで以上に頑張っていってほしいという話がありました。地域でも自分から挨拶をする児童が増えてきています。



読書をする事で知識が増え、心の栄養になることから、読書量を増やしていくことを期待しています。次に、児童代表の発表を行いました。5年生の高橋雅久さんと6年生の植草亮司さんが、今年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堂々とした発表でした。

新型コロナウイルス感染症の影響が高まってきた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。



## スキーシーズン到来！

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。今年度は十分な積雪量があり、1月14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、やや風が強い天候でしたが、スキー場のリフトが稼働している時間まで練習をすることができました。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、雪が降る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名と小学校教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、ご協力ありがとうございます。

## メモリアルホールが本でいっぱい！

読書推進活動の一環として、新刊図書の紹介スペースを作りました。日本教育公務員弘済会宮城支部からの教育図書贈呈や校長推薦図書などの新しい本をメモリアルホールに展示しています。子供たちが足を止めて読んでみたくなる工夫をしました。読書が好きになる児童が増えることを期待しています。

本を平置きにして、どのような本が見やすいように展示してあります。



## 七ヶ宿がテーマの演劇公演があります

7月に本校において演劇指導者による表現ワークショップを行いました。その劇団「AZ9ジュニア・アクターズ」の公演が2月に行われます。仙南地域2市7町の小学生で構成されている児童劇団です。

是非、ご家族でご覧になってください。

今回の劇の内容は、七ヶ宿がテーマとなっています。

### AZ9ジュニア・アクターズ第29回公演

「夏休みをとりもどせ！ ～七ヶ宿の勇者たち～」

期日：2月12日(土)・13日(日)両日も午後2時から

会場：えずこホール(仙南芸術文化センター)・大ホール

## 七小っ子の活躍

### ★作文みやぎ 県入選 (掲載はありません)

2年 梅津詩衣那 散文 「木よう日のピアノレッスン」

4年 岡崎つばめ 詩 「笑い声」

5年 今野ひまり 散文 「わたしを変えてくれた二つの旅」

6年 植草 亮司 散文 「目標のパン屋」

6年 高橋 堇 詩 「動物と生きる」

詳しくは  
ホームページで  
ご確認ください





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」

## 県中総体スキー大会 ～2年ぶりの県中総体! 気合が入りました～

1月8日(土)9日(日)にオニコウベスキー場を会場に、県中総体スキー大会が行われました。大会には、3年生今野かれんさん、2年生松木優奈さん、1年生の今野太陽さんの3人が出場しました。

この大会に向けて、夏場のトレーニングはもちろん、シーズンに入り、12月から年末年始にかけて強化合宿等に参加し、技術の向上や試合勘を積んで大会に臨みました。

結果は、今野かれんさんが、ジャイアントスラロームで第5位に入る滑走を見せ、入賞を果たしました。松木優奈さん、今野太陽さんは、入賞こそありませんでしたが、ゴールを目指して全力を出して滑走しました。

今野かれんさんは、今後の各種大会や高校での活躍を期待します。松木優奈さん、今野太陽さんは、次の県新人スキー大会に向けて練習はもちろん、メンタル面を強化して大会での活躍を期待します。



## 校内書きぞめ展 ～毛筆・硬筆上手に書けたかな～

1月11日(火)から18日間の冬休みを終えて、2学期後半がスタートしました。

冬休みに取り組んだ毛筆と硬筆の課題を廊下に掲示しました。

日本の文化とも言うべき「書きぞめ」。毛筆では、1年生は「月光」、2年生は「自然」、3年生は「青雲」に挑戦しました。硬筆では、1年生は「いろは歌」、2年生は「枕草子・春はあけぼの」、3年生は「故郷から」に挑戦し、自慢の作品を書き上げました。

校内審査の結果、毛筆、硬筆、各学年で金賞を受賞した2名の生徒は、白川地区の審査会に出展します。受賞した皆さんおめでとうございます。



## 健康おみくじ ～今日の運勢は何ですか～

養護担当の西平先生が、熱中症予防や感染症予防について保健室前の掲示板を利用し、注意喚起をしています。今回は、「健康おみくじ」です。

掲示板を七中神社に見立て、鯛をかたどった21匹のおめでたいおみくじが勢ぞろい。おみくじは、大大吉から凶までの7種類。例えば大吉を引くと「今日は頭がさえて、勉強がはかどる一日となるでしょう・・・」とか、末吉を引くと「困った時は、遠慮せずに周りの人に相談してみましよう・・・」など、前向きに取り組んでほしいことなども書かれています。

一日一回限りです。皆さん「健康おみくじ」を引いてぜひ運試しをしてみませんか。



## 40歳を過ぎたら“フレイル予防”をはじめましょう

### 「フレイル(虚弱)」とは

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。

#### 身体活動

しっかり体を動かそう

- ★あと+15分歩こう
- ★筋トレをしよう

#### 栄養

バランスのよい食事をとろう

- ★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう
- ★太りすぎ、やせすぎに注意

#### 社会生活

仕事、余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しよう

- ★高齢になっても、出かける場所や仲間を見つけよう

#### 歯の健康

かかりつけ歯科医を持って歯の健康を保とう

- ★毎年歯科健診を受けよう
- ★よく噛んで食べよう

### 衰えが始まる40歳、早めの取組が吉

実は、40歳以上の約1/4は既に筋肉の衰えが始まっているそうです。筋肉の衰えは、運動で改善できます。食事や歯の健康も、悪くなってからではなく、今のうちから取り組めば、ちょっとしたがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は、若いうちから「コツコツと」が重要です。

### すき間時間をうまく使って、今日から筋活！

筋活は「続けること」が重要です。慣れてきたら徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

#### スクワット



#### 片足立ち



#### かかと上げ



※手を机などに置いて

## 令和4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月上旬に「各種検診申込書」を送付しますので、受ける・受けないの有無を記入し、返信用封筒に入れ、2月22日(火)まで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します。



## 8月生まれのお子さんにプレゼントを渡しました

8月に生まれた石塚あずさちゃんに、すくすく見守り隊から誕生のお祝いプレゼントを渡しました。当日は、生まれが近いお子さんも参加されて、賑やかに過ごすことができました。最近転入された小さなお子さんがある方も参加されて、町のことや子育て情報、あかちゃん用品の購入場所等について情報交換をしていました。出産のプレゼントをとおして、地域のママたちがお近づきになっていく姿を嬉しく思います。

### ～当日の様子です～



ご出産おめでとうございます！



楽しく過ごしました



参加されたお子さんです

## 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6日  | 太田歯科医院     | 角田  | 62-2453 | 大河原歯科医院     | 大河原 | 52-2250 |
| 2月11日 | 巨理歯科医院     | 白石  | 26-2563 | 後藤歯科医院      | 大河原 | 52-2533 |
| 2月13日 | 舘山歯科クリニック  | 丸森  | 73-4050 | こや歯科医院      | 柴田  | 54-5005 |
| 2月20日 | 小野歯科医院     | 白石  | 25-8007 | 榊原歯科医院      | 村田  | 83-2419 |
| 2月23日 | 大久保歯科医院    | 角田  | 62-4084 | フォルテファミリー歯科 | 大河原 | 87-8101 |
| 2月27日 | けんじ歯科クリニック | 白石  | 25-9933 | 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6日  | ながまち歯科医院 | 米沢  | 22-5118 | 2月11日 | 千葉歯科医院       | 南陽東置 | 57-4618 |
| 2月13日 | ウッディ歯科   | 米沢  | 49-8220 | 2月23日 | 桜井歯科医院糠野目診療所 | 高畠   | 57-3211 |
| 2月27日 | 五十嵐歯科医院  | 米沢  | 23-2062 |       |              |      |         |

### 高次脳機能障害者家族交流会

高次脳機能障害とは、頭部外傷や脳卒中などにより、脳が器質的な損傷を受け、記憶障害などの様々な生活に支障をきたすような障害がおこります。具体的には、突然、今まで楽しみにしていたテレビを見なくなったり、計画的に行動できなくなったり、怒りっぽくなるなど感情のコントロールができなくなったりといった様々な症状があります。

高次脳機能障害に関する理解を深め、家族同士の交流を通して、家族の方がゆとりある生活ができることを目指し、交流会を開催します。お気軽にご参加ください。

●日時

2月25日(金)

午後1時30分～午後3時

※要予約

●場所

宮城県大河原合同庁舎

別館1階第一会議室

■お問い合わせ・申込

仙南保健福祉事務所

母子・障害班

☎0224(53)3132

### 法務局における各手続案内を利用される皆様へ

仙台法務局では現在、相続登記などの手続きのご案内については、原則として電話による対応しております。

手続案内を利用される場合は、お電話でご予約いただき、予約日時に当局担当者からお電話します。

詳しくは、当局のホームページをご覧いただくか(「仙台法務局手続案内」で検索)又はお問い合わせ先までご連絡ください。

■お問い合わせ

仙台法務局大河原支局

☎0224(52)6053

### 軽自動車の名義変更手続きや車検はお早めに!

毎年3月は名義変更、配車などの各種手続きや検査申請が集

中し、大変混雑します。特に週末や中旬以降に集中するため、長時間お待ちいただく場合がありますので、これらの手続きは早めに済ませるよう、ご協力をお願いします。

■お問い合わせ

軽自動車検査協会 宮城主管事務所

☎050(3816)1830

### 税理士記念日税務相談開催

東北税理士会大河原支部は、所得税・消費税等確定申告の電話相談を無料で行います。

●日時

2月22日(金)

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17日(木)まで事務局にご連絡ください。

■お問い合わせ

滝川和幸税理士事務所

☎0224(59)3645

## 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谷



蔵王町宮字館山5-1

TEL0224-26-9958

ホームページはこちら→



**ご存じですか、法務局における自筆証書遺言書補充制度**

ご自身が書かれた遺言書を法務局に預けることができます。お預かりした遺言書は、法務局で適切に管理・保管しますので、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりといった問題がなくなり、また、相続人等は、遺言者が亡くなられた後、全国どここの遺言書保管所（法務局）でも遺言書の保管の有無の確認や遺言書の写しの交付請求ができます。

制度の概要、遺言書の保管申請手続きなど詳しくはインターネットでご検索いただくか（遺言書保管 法務省）で検索、お問い合わせ先までご連絡ください。

**お問い合わせ**

仙台法務局大河原支局総務課  
☎ 0224(52)6053

**労働相談窓口のご案内**

県では、賃金や勤務時間などの労働条件、退職や解雇など労働に関する様々な問題について、県民の方からの相談に対応するため「労働相談窓口」を設置しています。

相談の内容により、他の適切な機関の情報提供や県労働委員会が行う「個別労使紛争のあっせん」の紹介をします。お気軽にご相談ください。

**受付時間**  
午前8時30分～午後5時15分  
（祝祭日、年末年始を除く平日）

**お問い合わせ**

県労働相談窓口  
☎ 022(14)1450  
個別労使紛争のあっせん  
☎ 022(211)3787



**60歳からの楽しいクラブ活動**

**音楽家 片岡祐介と響く「オト」の世界**

～段ボールでスピーカーをつくる！～  
作曲家、打楽器奏者としても活躍し、仙南地域で数々の名曲を即興で作りあげてきた即興音楽界の巨匠、片岡祐介が語る音楽のメカ知識とともに楽しむ工作の時間。



**詩業家 上田假奈代と紡ぐ つながる「コトバ」の世界**

元気がでる言葉。優しくなれる言葉。楽しくなれる言葉。数々の言葉に秘められた不思議な世界をみせてくれる上田假奈代の詩のワークショップ。



**えずこホールからのお知らせ**

2022 **2/23 [水]** 13:30～16:00 **先着 15名!!** **参加費 1,500円** ※材料費・保険料含む

**3/11 [金]** 13:30～16:00 **参加費 500円** ※保険料含む

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



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](http://gfcorp.jp)

# くらしのカレンダー

# 2月

| 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|---|---|---|---|---|--|-----|
| <b>ごみの出し方に関するお願い</b><br>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   | 2      | 3      | 4  | 5   |
| 6   | 7  | 8   | 9      | 10     | 11    | 12  |
| 内 引地クリニック<br>☎ 26-2823<br>外 刈田病院<br>☎ 25-2145                   | ペットボトル  | 午前：湯原出張診療                                   | 歯科診療<br>もやせるごみ  | リハクト（運動）<br>湯原コメセン 午前10時～<br>保健センター 午後1時15分～<br>缶   | 建国記念の日<br>内 塚本医院<br>☎ 26-1026<br>外 こまつクリニック<br>☎ 22-2115<br>容器包装プラ                       |     |
| 13  | 14  | 15  | 16     | 17     | 18   | 19  |
| 内 えんどうクリニック<br>☎ 26-3888<br>外 刈田病院<br>☎ 25-2145                 | よいトレ（運動）<br>高齢者センター<br>午後1時30分～   | 午前：湯原出張診療<br>精神保健福祉相談<br>保健センター<br>午後1時30分～ | 午後3時30分～<br>関診療所休診<br>歯科診療<br>もやせるごみ  | リハクト（運動）<br>湯原コメセン 午前10時～<br>保健センター 午後1時15分～<br>その他プラ                                     | 歯科診療   |     |
| 20  | 21  | 22  | 23   | 24   | 25  | 26  |
| 内 佐藤医院<br>☎ 32-2002<br>外 刈田病院<br>☎ 25-2145                      |   | 午前：湯原出張診療                                   | 天皇誕生日<br>内 内方医院<br>☎ 32-2101<br>外 大泉記念病院<br>☎ 22-2111<br>もやせるごみ                         | げんき塾（運動）<br>活性化センター<br>午後1時30分～<br>もやせないゴミ・紙類   | 歯科診療<br>容器包装プラ   |     |
| 27  | 28  | 3/1   | 3/2  | 3/3  | 3/4  | 3/5 |
| 内 柿崎小児科<br>☎ 25-2210<br>外 大泉記念病院<br>☎ 22-2111                   | げんき塾（運動）<br>高齢者センター<br>午後1時30分～   | 午前：湯原出張診療                                   | 歯科診療<br>もやせるごみ  | 缶   | 歯科診療   |     |

※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

|          |     |                         |
|----------|-----|-------------------------|
| 国民健康保険税  | 第8期 | この社会<br>あなたの税が<br>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（月）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4年1月21日現在

◆結婚おめでとうございます  
 石山 裕太 （横川）  
 渋谷 恵美

◆お悔やみ申し上げます  
 花沢 昭一 79歳（関）

### 町の人口

令和3年12月31日現在

|        |            |
|--------|------------|
| 男      | 637人（±0）   |
| 女      | 648人（+2）   |
| 計      | 1,285人（+2） |
| 世帯数    | 622戸（-2）   |
| （ ）先月比 |            |