



2018.12

今月号の目次

特集 介護予防・日常生活支援総合事業	2～3P
塩竈こどもゆめ議会	4P
シリーズ今、学校では／明るい選挙啓発ポスターコンクール	5P
塩竈市美術展／ごみ集積所美化コンテスト	6P
高額療養費制度のお知らせ	7P
年末年始のお知らせ／冬の道路除融雪	8P
みなと塩竈・ゆめ博フォトレポート	9P

◆ほか、「みんなの広場」「生涯学習のとびら」「お知らせ」など全20ページです



市長さん、いかがでしょう？

自分が住むまちをより良くしたいと、まちづくりについて提言する「こどもゆめ議会」が開催されました。

市内小学校の6年生13人が「こども議員」として、話し合いを重ね、ユニークな提案をまとめ、議会に臨みました。

4ページの関連記事もご覧ください。

(11月11日 塩竈市役所)

元気にいきいき健康づくり 「介護予防・日常生活支援総合事業」



「介護予防・日常生活支援総合事業」は、家事などの生活を支えるサービスや、住民同士のつながりを中心とした介護予防活動などを通して、地域全体で高齢者の生活を支えるものです。

サービス内容として、生活機能が低下していると判断された方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

総合事業を活用して介護予防に取り組みましょう。

☎ 長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204



一般介護予防事業

高齢者の方々が日常的に介護予防に取り組めるよう、地域でのサロン活動や通いの場づくりなどの活動支援や情報提供を行っています。取り組みとして、「まちづくりしおがま出前講座」の介護予防メニューと「介護予防健康講話」を紹介します。

まちづくりしおがま出前講座 ～メニュー紹介～

申し込みは生涯学習課まで ☎ 362-2556

リニューアル!



はじめましょう介護予防

これまでの内容（生涯を自立して過ごすための運動・食事・生活の仕方など）のほかに、認知症予防の一部紹介（タブレットで行う簡単操作の脳トレーニングなど）を新たに始めました。実際に1人ずつタブレットを使って脳トレーニングの体験（記憶力・計算力・我慢力・判断力を鍛える）ができます。ほかにも自分で取り組める予防方法も紹介します。

出前講座申し込みの際、備考欄に「認知症予防を希望」と記載してください。



▲初めて体験する人も、夢中で脳トレに取り組んでいました

塩竈市オリジナル体操 「しおがまトロっとエクササイズ」

筋力アップ・姿勢強化・バランス運動で転倒予防を目指す体操です。

氷川きよしの「きよしのズンドコ節」に合わせて、最後はみんなで決めポーズをします。



ロコモティブ・シンドローム予防のための体操

ロコモティブ・シンドローム（ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。片脚立ちやスクワットなどの運動を継続することで、筋力やバランス能力、転倒予防効果が期待できます。これらの運動を音楽に合わせて体操する「ロコモ体操」を行います。

～7つのロコチェック☑～

ひとつでも当てはまれば、ロコモである可能性があります。

- ☐ 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



介護予防健康講話 ～栄養のお話・お口の健康のお話～

健康な毎日過ごすために、**介護予防の鍵は「食べること」**と言われています。食えることによって、全身の機能が使われ、体が活性化されて生活機能が高まります。そのためには、**栄養・運動・口腔ケア**の3つが大変重要です。

今年度は、町内会や地域の健康づくり・介護予防に取り組んでいるサークルを対象に、栄養とお口の健康について講話を実施しています。講師は管理栄養士、歯科衛生士です。

※今年度の申し込みは終了しましたが、来年度も介護予防に関する講話の実施を予定しています。



参加者からの感想

【お口の健康のお話】

お口の体操など具体的に説明していただき大変良かった。

【栄養のお話】

毎日の食生活の大切さを知りました。



源 ねりかま

介護予防・生活支援サービス事業

高齢者の方々の日常生活の自立を目的としており、要介護認定で要支援1～2の認定を受けた方または基本チェックリストを受けて生活機能が低下していると判断された方(事業対象者)が利用できます。

なお、サービスを利用するには塩竈市地域包括支援センターにおける介護予防ケアマネジメントが必要です。介護予防ケアマネジメントを受けていないと利用できませんのでご注意ください。

市内地域包括支援センターの連絡先は下記をご覧ください。

【通所型サービスA いきいきデイサービス】

介護予防(生活機能の維持・向上)を目的に、体操・運動・趣味活動・レクリエーションなどを行います。希望により、職員が自動車で利用者を送迎します。

利用日 (火)～(金) (祝日、12月28日～1月4日は休み) **ところ** 清水沢東老人憩いの家(清水沢3-24-3)

利用回数 週1回程度 **利用料金** 昼食代(希望の方のみ弁当を注文します)

サービス提供事業者 社会福祉法人塩釜市社会福祉協議会

<主な一日の流れ>

9時30分～ 送迎 10時30分～ バイタルチェック、軽い体操、健康教室
12時00分～ 昼食 13時00分～ 創作活動など
15時00分～ 送迎



【訪問型サービスB ちょっとヘルプ】

在宅のひとり暮らし高齢者などに対して、身体介助を必要としない軽易な日常生活上の援助をします。家族のための家事や日常的な家事の範囲を超えるものはサービスの対象外です。

利用日 (月)～(金)(祝日を除く)9:00～17:00

利用回数 1回1時間程度、週2回まで **利用料金** 1時間160円

サービス提供事業者 公益社団法人塩釜市シルバー人材センター



塩竈市西部地区地域包括支援センター	電話 367-0414
塩竈市南部・東部地区地域包括支援センター	電話 290-7185
塩竈市北部1地区地域包括支援センター	電話 361-3822
塩竈市北部2地区地域包括支援センター	電話 362-1911
塩竈市浦戸地区地域包括支援センター	電話 361-2931

※塩竈市地域包括支援センターは市内に5つあり、職員は保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職です。サービスの利用については、お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください。

なお、担当区域などに関しては市ホームページをご確認ください。

塩竈市 高齢者の総合相談窓口

検索



市長さん、いかがでしょう？ 塩竈のまちづくりに提案！

11月11日(日)、第14回塩竈こどもゆめ議会が開催されました。市内の小学6年生13人が「こども議員」として、塩竈のまちづくりを真剣に考え、市長と議論をしました。

これまで10回の勉強会を行い、テーマの選定や意見・質問の整理、発言の練習などを行ってきました。2つの党の代表質問を紹介します。

ジェラー党



桜葉子姫

提案

世界中の人が塩竈を訪れてくれるように「知らせる」ということに注目し、その手段として、ポスターを考えました。

夏にポスターコンクールを開催し、塩竈ならではの魅力を伝える手描きのポスターや、インスタグラムなどのSNSを利用している人に対してイベントをアピールしてもらえようをお願いするポスターを募集します。

現在、市ではキャラクターとともにインスタグラムで市の魅力を発信しています。しかし、フォロワーが少ないです。ポスターにQRコードを必ず記載したものを作成し、アカウントがあることを知ってもらうのはいかがでしょうか。

市長からの回答

小中学生による塩竈ならではの魅力を伝える手描きのポスターのご提案は温かみがあり感銘を受けました。

また、インスタグラムをより多くの人に見てもらえるように、ポスターにQRコードをつけるというアイデアもいただきました。

このポスターには、市と市民、観光客が一緒になって、塩竈の良さを伝える効果を生むことが期待できます。

これは素晴らしい企画なので、学校で取り組んでみるのはいかがでしょうか。そのときは、市や観光物産協会と一緒に取り組み「世界でも人気の街・塩竈」の実現を目指したいと思います。

えんめい党



まぐ介

提案

超高齢化になっている今、だれにでも安全安心な街にするためには、地域の人たちが顔見知りになればよいと考えました。

そこで、高齢者の方と交流を深めるため、一緒に野菜を育てて、採れた野菜で料理を作る授業を行ったり、高齢者の方の家に伺い、草むしりや肩たたきなどを行う「一日孫体験」を行ったりしてみたいのかがでしようか。

地域の方と顔見知りになり、ちょっとした変化にも気が付くことができると思います。すし、僕たちも高齢者の方から、いろいろなことを教えてもらえたり、親への感謝を実感できたりすると思います。

市長からの回答

高齢者の方が持つさまざまな知恵を、児童の皆さんに教えてもらう機会を作ることには素晴らしいと思います。現在、小学校の校庭には野菜を作るための畑があると伺っています。今ある場所を活用していくことができるのではないかと思います。

「一日孫体験」は大変おもしろいアイデアです。現在、敬老の日の記念品に、小中学生の皆さんからのメッセージを添えています。そこに、さらに肩たたきなどを盛り込めば、喜ばれるのではないのでしょうか。

だれもが笑顔で健やかに支え合いながら、安全に暮らし続けることのできる街をつくっていきけるよう努めてまいります。



えんめい党

委員長 篠崎 涼さん
(杉小6年)

僕たちの党は、塩竈を遠い未来まで明るい街にしたいと思い、塩竈の「塩」と遠い未来の「遠」、明るい街の「明」から「えんめい党」にしました。

僕はあまり練習できず心配でしたが、本番は練習の成果を発揮できたと思います。これから、僕たちの提案が実現されるか、見ていきたいと思っています。



ジェラー党

委員長 今野 百々花さん
(三小6年)

私たちの党は、たくさんの色があるジェラートのように、塩竈もいろいろな色に染まってにぎやかになればいいなと思い「ジェラー党」にしました。

みんなで協力してやってきたので、達成感でいっぱいです。

私たちの提案が実現されたら、とても嬉しいです。



浦戸小中学校「体験入学」希望者募集

～自然豊かな学校で心豊かな子どもに～

浦戸の教育の魅力は、小学生と中学生のふれあいと学び合いです。
美しい海に囲まれた自然豊かな浦戸の学校へ、一緒に楽しく通いませんか？

申込期間 平成30年12月6日(木)～28日(金)

体験入学期間 平成31年1月21日(月)～25日(金)

募集人数 小中学校各5人程度(居住地不問)

参加要件 7時15分マリンゲート塩釜発の市営汽船に乗船できること。(野々島栈橋で下船後、学校まで徒歩15分程度)原則、マリンゲート塩釜まで保護者の送迎が必要です。

その他 入学・転学希望の方は5日間連続での体験入学をしていただきます。体験入学の状況により通学の適否を判断します。

新規の転入学は4月の年度初めのみです。(年度途中での転入学は原則不可)

通学に利用する「市営汽船の乗船定期券」の料金の3分の2を、通学助成金として市から支給します。



カヌー体験



地域の人との運動会



演劇自主公演



問 見学希望に関すること 浦戸小中学校 ☎369-2412・369-2008
体験入学申し込みに関すること 学校教育課学校教育係 ☎365-3216

平成30年度 明るい選挙啓発ポスターコンクール

市の審査で入選した皆さんです。下線の方は県の審査に出品されました。(敬称略・順不同)

小学生の部

相澤真心 (一小3年)	鈴木彩音 (一小5年)	相澤莉心 (一小6年)
長澤昂樹 (一小6年)	遠藤滯奈 (三小4年)	佐藤理乃 (三小5年)
菊池悟瑠 (三小5年)	青山 花 (三小5年)	木内佑美 (三小5年)
佐藤優衣 (三小6年)	佐藤聖悟 (三小6年)	岩永絢音 (三小6年)
伊藤杏歩 (三小6年)	山木深生佳 (浦小6年)	遠藤涼平 (玉小5年)

中学生の部

村上 響 (一中2年)	浅野くるみ (二中1年)	郷家愛香 (二中1年)
浅野碧乃 (二中2年)	武山莉緒 (二中2年)	萱場あかり (二中2年)
佐藤桃香 (三中1年)	佐藤小春 (三中2年)	中嶋俊介 (三中2年)
川村心菜 (三中2年)	阿部泰斗 (三中3年)	鈴木百恵 (玉中2年)
奥山結子 (玉中2年)	三塚ひなみ (玉中2年)	



▲県佳作(中学生の部) 阿部泰斗さんの作品



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

作品展示会

と き 12月11日(火)～22日(土) ところ エスパ・アートギャラリー

問 選挙管理委員会事務局 ☎355-6742

受賞者の皆さん (敬称略・順不同)

洋画

後藤俊彦 土井康男
米谷泰洋 衛藤眞理子
(以上、塩竈市)
諏訪堯美 菅原 弘
矢野周二 鹿野真亜朱
本郷貞子 近藤いよ子
吉川和子 海老塚せつ子
渋谷久子 庄子陽子
小野寺弘
(以上、仙台市)
佐藤京子 (多賀城市)
兼平礼子 (亘理町)

日本画

蒔田 来 (柴田町)
川名和弘 (富谷市)
遠山晴夫 (大和町)
宮下佳子 (利府町)
武田登代美 (大崎市)
酒井美雪 (塩竈市)
佐藤黄英 高橋哲子
(以上、仙台市)
勅使河原和貴 (大河原町)
丹野あき子 (松島町)

書道

氏家蓉花 石森彩香
下野美紀 只野一精
加藤健峰 佐藤茜祥
齋藤順平 山下清泉
早川凌花
(以上、塩竈市)
平井彩花 庄子古葩
(以上、仙台市)
鈴木 孝 (名取市)
近藤深雪 (多賀城市)
伊藤 恵 (利府町)
横橋秋花 (七ヶ浜町)

第71回

塩竈市美術展

「塩竈市美術展」が、11月6日～11日ふれあいエスプ塩竈で開催されました。洋画51点、日本画8点、書道41点から、厳選な審査の結果「塩竈市美術展賞」に洋画・佐藤京子さん(多賀城市)、日本画・勅使河原和貴さん(大河原町)、書道・鈴木孝さん(名取市)の作品が選ばれました。

塩竈市公民館 ☎365-3341

入賞者のコメント



▲作品「ほおずき」

塩竈市教育委員会教育長賞(洋画) 後藤俊彦さん(塩竈市)

昨年美術展賞に引き続き、今年も素晴らしい賞をいただき大変うれしく思います。

旅先でスケッチができればと思って始めた絵画ですが、いつしか人物画にはまっていました。今後は風景画などで、日常を切り取り見る人にとって何かしら意味のある作品を描いていきたいです。

第7回

ごみ集積所美化コンテスト結果

参加13集積所を優良ごみ集積所に認定

10月11日に認定書交付式が行われ、参加した13町内会すべての集積所が「優良ごみ集積所」に認定されました。

町内会、自治会において、日ごろからの集積所に関する美化意識や維持管理が浸透してきています。

交付式後は「ごみ3R(スリーアール)講座」を開催し、今話題のプラスチックごみによる海洋汚染とその取り組みについての講演が行われました。



◀副市長から認定書が交付され、その後の「ごみ3R講座」には大勢の方が参加しました



▲優良ごみ集積所に認定された松陽台町内会の集積所

分別を促す掲示物や、不法投棄の注意喚起がされています。



のりた

町内会名	集積所名	審査点数
藤倉親交会	北浜3丁目13地内集積所	100
松陽台町内会	No.4集積所	100
梅の宮町内会	梅の宮③集積所	100
大日向町内会	大日向町内会12班集積所	100
泉ヶ岡町内会	泉ヶ岡第1集積所	100
石堂第一町内会	石堂10番44号集積所	100
香和町内会	市立病院前集積所	100
白萩町内会	③集積所	100
佐浦町第一町内会	佐浦町6番地内集積所	100
貞山通町内会	6班集積所	100
みのが丘町内会	8,15班集積所	97
向ヶ丘町内会	向ヶ丘第3班集積所	97
天満崎町内会	天満崎町内会(1,7,8,10班)集積所	95

※70点以上が「優良ごみ集積所」に認定されます

環境課クリーン対策係 ☎365-3377

70歳以上の方へ

外来診療の高額療養費制度が変わりました

70歳以上の方の高額療養費制度が、平成29年8月診療分から見直されました。
平成29年8月～平成30年7月診療分の外来診療の自己負担限度額が設定され、上限額を超える場合に、その差額が高額療養費(外来年間合算)として支給されます。

「高額療養費制度」とは？

1日から月末までの同一月に、複数の医療機関などで支払った自己負担額の合計額が、自己負担限度額を超えた場合に、限度額を超えて支払った額が「高額療養費」として支給される制度です。

対象となる診療は、保険医療機関や保険薬局、指定訪問看護事業者などで受けた保険診療です。インフルエンザなどの予防接種や入院時の食事代、差額室料などの保険が適用にならないものは対象になりません。

【平成29年8月～平成30年7月診療分までの、外来診療の自己負担額限度額(月額)】

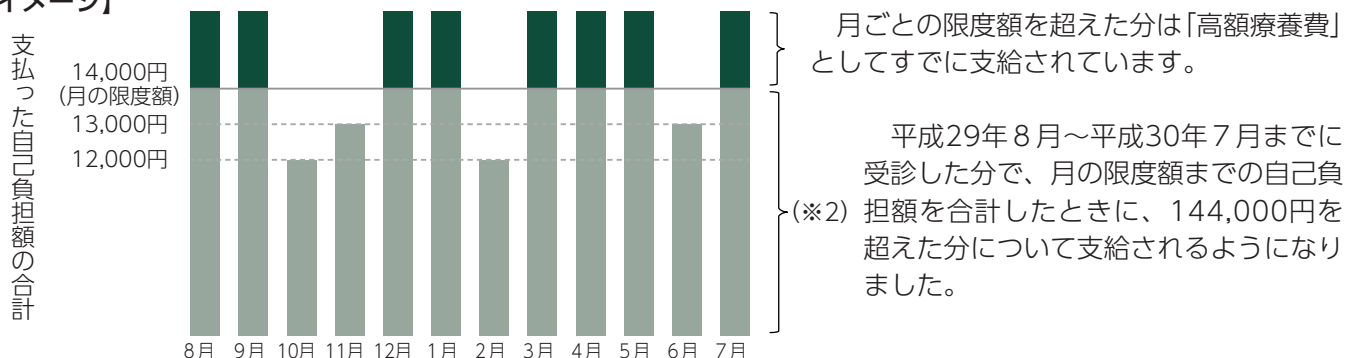
所得区分(適用区分)	外来(個人)
現役並み所得者	57,600円
一般(※1)	14,000円 (年間144,000円上限)
低所得Ⅱ	8,000円
低所得Ⅰ	

入院をした場合や、平成30年8月以降に受診した分の「現役並み所得者」および「一般」区分の自己負担限度額については、問合せください。

外来診療の高額療養費制度の変更点は？

「一般」区分(※1)の該当者で、平成29年8月～平成30年7月診療分の一年間の外来診療の自己負担額が144,000円を超えた場合に、高額療養費が支給されるようになりました。

【イメージ】



例えば、上記のように年間162,000円(※2)支払った場合、18,000円が支給されます。

外来年間の自己負担額
162,000円

－ 年間外来診療の限度額
144,000円

= 支給額
18,000円

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の申請方法は？

該当者には12月下旬～1月上旬に申請書を送付しますので、それぞれの窓口申請してください。

ただし、後期高齢者医療保険加入の方で、すでに高額療養費用給付口座を登録している方は、申請は不要です。登録されている口座に直接振り込みます。

心身障がい者、母子・父子家庭医療費助成対象の方は助成額を返納いただきます

各医療費助成は、高額療養費などを差し引いた、最終的な自己負担額が助成対象です。

高額療養費(外来年間合算分)が支給される場合、重複支給にならないように、すでに医療費助成金として支給した額は返納いただきます。

返納方法は、今後の医療費助成金から、高額療養費(外来年間合算分)を差し引きます。

国民健康保険について

後期高齢者医療保険について

問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503(本庁舎1階⑥番窓口)

問 保険年金課医療係 ☎355-6519(本庁舎1階⑤番窓口)

年末年始のお知らせ

市役所・各施設は、12月29日(土)～1月3日(木)までお休みです。

ただし、市民図書館・エスパ・公民館・杉村惇美術館・体育館・ユープル・マリンプラザ(イオンタウン塩釜内)は12月28日(金)～1月4日(金)まで、遊ホールは12月27日(木)～1月4日(金)まで休館です。

年末年始は、窓口での手続きが大変混み合いますのでご注意ください。

戸籍関係の届出 (問 市民安全課窓口係 ☎355-6494)

出生・死亡届や婚姻届は、市役所1階東側の当直室で受け付けます。

自動交付機・コンビニ交付

(問 市民安全課窓口係 ☎355-6494)

自動交付機は8:00～20:00まで年中無休で利用できます。コンビニ交付は、12月29日(土)～1月3日(木)の間利用できません。

市民図書館返却ポスト (問 市民図書館 ☎365-4343)

12月31日(月)から1月2日(水)10:00まで利用できません。

ごみの収集 (問 環境課 ☎365-3377)

○12月30日(日)から1月3日(木)は、収集がありません。

※一部、ごみ収集を変更する地域がありますが、町内会を通じてお知らせします。

○清掃工場および中倉埋立処分場へのごみ搬入は、12月29日(土)から1月3日(木)までできません。

市営汽船 (問 浦戸振興課市営汽船係 ☎361-7710)

塩竈11:00発、朴島12:10発は、12月30日(日)～1月3日(木)まで運航。塩竈5:45発、朴島6:00発は、12月31日(月)～1月3日(木)まで運休。朴島18:55発(朴島～塩竈間直行便)は1月1日(火)運休。

水道の漏水・凍結 (問 水道部工務課 ☎364-1413)

し尿汲み取り (問 塩釜清掃センター ☎364-7777)

12月14日(金)までの申し込み分は12月28日(金)までに対応します。年始は1月4日(金)から通常業務。

斎場 (問 消防事務組合環境課 ☎363-2777)

(問 塩竈斎場 ☎364-8916)

12月28日(金)と1月1日(火)～3日(木)までお休みです。



冬の道路除融雪

12月～3月までの積雪期間中、積雪量や路面の凍結状況に応じて、バス路線など交通量の多い幹線道路を重点的に、除雪融雪作業を行います。それ以外の道路は、町内会に融雪剤を配布しますので、ご協力をお願いします。

融雪剤配布期間 12月3日(月)～3月末(平日9:00～16:00)

配布場所 ①伊保石公園管理事務所 ②市役所(1階受け付けで申し出ください)
※町内会への配布は、1回3袋まで

冬道3つのお願い



①門前除雪にご協力ください

自宅の前など、生活道路の除雪をお願いします。



②車道への排雪はやめましょう

車道への雪投げは危険です。道路わきや空き地に寄せましょう。

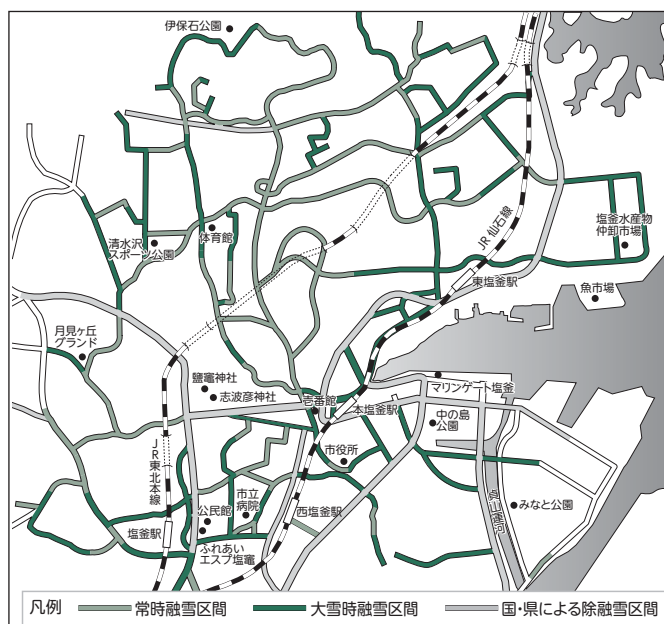


③路上駐車はやめましょう

除融雪作業やほかの車の迷惑になります。

日陰など除融雪後でも凍結している場所がありますので、安全運転をお願いします。

(問) 土木課管理係 ☎355-8407





西塩釜駅ストリートライブ



しおがまさま神々の月灯り

歴史
文化



チルドレンズアートミュージアム



人力車でめぐる門前町



小町カフェ



芸術文化祭

みなと塩竈 ゆめ博 フォトレポート

今年で4回目を迎えた「みなと塩竈・ゆめ博」は、およそ1カ月の期間中「海・食・歴史」をテーマに市内各所で多彩なイベントが開催されました。

台風の影響で中止・縮小になったイベントもありましたが、市外からも多くの方が訪れ、塩竈の魅力を感じていました。

問 塩釜商工会議所 ☎367-5111



アマモ移植と「塩竈ゆめ博海岸」干潟づくり



陸上自衛隊第6音楽隊演奏

海



塩竈神社秋の門前市



ボート天国



藻塩づくり

食
物産



しおがまさま神々の月灯りde酒蔵めぐり



づんだ! ずんだ! ズンダ!



どっと祭(マグロ解体ショー)



広報紙に掲載できなかったイベントや話題について、市公式フェイスブックで紹介しています。



パチリ！ タウンアイズ



※紙面に登場した方に写真を差し上げます。
市政情報係 ☎355-5728) までご連絡ください。

新たな防災の拠点で、 「防災」を考える

防災・減災フェスティバル in 塩竈が開催され、講演会や非常食の調理実習などが行われました。

放水体験をした子どもたちは、放水によって現れた虹に喜び、笑顔を見せました。
(10月28日 塩竈市津波防災センター・西ふ頭)



笑顔でいきいきとダンベル体操！

ダンベルサークル団体が一堂に介して交流する「ダンベルサークル・脳げんき教室交流会」が開催され、参加者全員で音楽に合わせて「創作ダンベル」を楽しみました。

(10月24日 塩釜ガス体育館)



みんな集まれ！藤倉児童館まつり！

藤倉児童館まつりが開催され、児童や保護者など約180人が参加しました。シュシュや、ゴム鉄砲などを作って遊び、児童館には子どもたちの笑い声があふれました。

(10月29日 藤倉児童館)



海鳴りを聞きながら、母と子の思いを描く

浦戸小中学校の演劇自主公演は今年で15回目を迎えました。戦中戦後の浦戸の様子や、親子の絆が描かれ、思わず涙をぬぐう観客の姿が見られました。

(11月2日 遊ホール)



楽しみにしていた「かまぼこ給食」！

11月15日の「かまぼこの日」にちなみ、塩釜蒲鉾連合商工業協同組合から、市内小中学校の給食にかまぼこを贈呈いただきました。

子どもたちは、あっと言う間に食べ終わり「とてもおいしかったです」と笑顔で話しました。

(11月15日 第一小学校)

全国大会へ出場！

11月2日(金)～4日(日)にカメイアリーナ仙台(仙台市体育館)で行われた「平成30年度全日本卓球選手権大会(カデットの部)」に出場しました。



大宮紗希さん(第一中学校2年) 鈴木樹理さん(玉川中学校1年)



●保健センター ☎ 364-4786/Eメール:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

母子健康手帳交付・妊娠期の教室

※要事前申し込み。母子健康手帳交付日の来所が難しい方は、相談ください。
各教室の詳細は市ホームページで

	母子健康手帳交付(集団)	パパ&ママクラス	歯っぴー教室(妊婦無料歯科健診)
実施日	12/3(月)、12/10(月)、12/17(月) 1/7(月)、1/21(月)、1/28(月)	①12/1(土) ②1/8(火) ①平成31年2月～3月 ②3月～4月出産予定の方	2/8(金)
時 間	13:15～14:30 (受付13:00～13:15)	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	13:30～15:30

乳幼児健診・健康相談

※健診票は個別通知します。受け付け時間も個別通知した健診票に記載しています。

	4カ月児健診	7カ月児健康相談	1歳6カ月児健診	2歳6カ月児歯科健診	3歳児健診
実施日	12/19(水)	12/18(火)	12/13(木)	12/5(水)	12/6(木)
対象児	平成30年8月生	平成30年5月生	平成29年5月生	平成28年6月生	平成27年6月生

育児相談・離乳食教室

※要事前申し込み。各教室の詳細は市ホームページで

	ピチピチしおがまっ子大集合(育児相談会)	子育てなんでも相談(個別)	もぐもぐ離乳食教室
実施日	12/11(火) 10:00～12:00	12/17(月) ①10:00～②11:00～	2/28(木) 10:00～12:00
対象児・者	2～4カ月未満の赤ちゃん和妈妈	妊婦から子育て中の方どなたでも	6～8カ月の赤ちゃん(第一子)和妈妈

集団予防接種

※申し込み不要。各種予防接種の詳細は市ホームページで

予防接種	実施日	受付時間	会場	対象児	標準月齢
BCG	1/25(金)	10:00～10:15	塩釜ガス体育館	生後3カ月～1歳未満	生後5カ月～8カ月未満



●しおがま子育て支援センター「こころん」☎363-3630 ●藤倉児童館☎366-3003
●藤倉子育て支援センター(藤倉保育所)☎363-1976 ●あゆみ保育園子育て支援センター☎365-4572
イベントの申し込みは各施設へ。また、詳細情報は市ホームページ「イベントカレンダー」をご覧ください

	イベント	日程	時間	内容など
こころん	あそびの広場 ①クリスマスお楽しみ会 ベルスーズ・コンサート ②1歳児ママの会	①12/13(木) ②12/14(金)	①② 10:30～11:30	対象:①親子15組 ②親子10組 会場:①こころん ②つどいの広場 申込:①②受付中(平日のみ)
	「こころん」は、土日とも開館(9:30～16:00) ※12/23(日・祝)12/24(振)、12/29～1/3(年末年始)は閉館 ※12/28(金)こころん、つどいの広場は、12:00で閉館			
藤倉保育所	おはなし会	12/12(水)	10:30～11:15	対象:未就学児の親子 ※申込不要 内容:絵本の読み聞かせ、簡単なおもちゃ作り、身体測定
藤倉児童館	おひさまのたね「お話し会」	12/6(木)	10:30～11:00	対象:1歳から就学前 ※直接会場へ
	クリスマス ワークショップ	12/21(金)	14:30～16:00	内容:ミニステンドグラス、クリスマスリース、トナカイカスターネットなど 対象:乳幼児から高校生まで ※参加無料、直接会場へ
あゆみ保育園	親子であそぼう会 ※要申込	12/11(火)	10:00～11:30	内容:新聞プール 会場:杉の入生協集会室
		12/18(火)		内容:クリスマス製作 会場:南錦町コミュニティセンター



スポーツ

塩釜ガス体育館

☎362-1010 FAX362-1099

■トレーニング講習会

1日(土)14:00～ 8日(土)10:00～
13日(木)19:00～ 22日(土)19:00～
26日(木)10:00～

■とっても簡単セラバンドで筋力アップ

と き 12月6日(木)、14日(金)、20日(木)
10:00～11:30

定 員 20歳以上15人程度

参加費 300円※当日徴収

申 込 当日までに窓口または電話、
ファクスで

■障がい者のためのスポーツ教室

と き 12月14日、21日(金)
13:30～15:00

種 目 卓球バレー、カローリングなど

申 込 前日までに住所、氏名、参加
人数を電話かファクスで

■とっても簡単ボールでエクササイズ

と き 12月13日、27日(木)
10:30～11:30

ところ ふれあいエスプ塩竈

定 員 20歳以上20人

参加費 600円 ※当日徴収

申 込 前日までに電話かファクスで

■親子ふれあいスポーツ教室(冬季)

と き 平成31年1月17日～
3月7日(木)10:00～11:30(全8回)

対 象 1歳6カ月～4歳の親子

定 員 40組(先着順)

参加費 4,000円(保険代含)

申 込 12月1日(土)～申込用紙に記
入の上、参加費を添えて窓口へ

■冬期小学生スポーツ教室(3、4年生)

と き 1月17日～3月14日(木)
17:00～18:15(全8回)

対 象 小学3、4年生

定 員 30人

参加費 4,000円(保険代含)

申 込 12月3日(月)～申込用紙に
記入の上、参加費を添え窓口へ

ユープル(温水プール)

☎363-4501 FAX366-0281

■一般開放

開放時間 9:00～21:00

(日・祝9:00～17:00)

休館日 毎週(火)(祝日の場合は翌日)

■トレーニング&ストレッチ講習会

と き 12月27日(木)15:30～16:30

対 象 16歳以上15人程度

参加費 300円

※参加登録不要

■第15回水泳記録会

と き 平成31年1月27日(日)
8:00～16:00

参加資格 3歳以上

※参加種目を完泳できること

種 目 板キック(25[㍓])、自由形
(25、50、100[㍓])、背泳ぎ(25、50、
100[㍓])、平泳ぎ(25、50、100[㍓])、
バタフライ(25、50、100[㍓])、個人
メドレー(100、200[㍓])

参加費 個人種目(3種目まで)

1,200円、チャレンジタイム300円

申 込 12月22日(土)までに郵送ま
たは直接窓口で

〒985-0006

塩竈市字杉の入裏39-173

そのほかの教室も開催中です

芸 術

塩竈市杉村惇美術館

☎362-2555 FAX794-8873

■暮らしの市2018冬

うつわや木工品などの手づくり品
や地元商店による食、パンの市など、
日々の暮らしを提案。入場無料



と き 12月8日(土)、9日(日)
10:00～15:00

■青葉市子 杉村惇美術館大講堂
公演(貸館)

と き 12月16日(日)

開場16:00 開演16:30

料 金 予約3,500円、当日4,000円
※ただし、中高生1,000円、大学、専
門学生、学生以外の25歳以下
1,500円、小学生以下無料

※プレイガイド:SPEEDSTAR CLUB
問・申込 青葉市子大講堂公演実行
委員会 ☎090-4041-6015

Eメール:sutou4514@yahoo.co.jp

市立病院 News

■インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、咳やくしゃみをしたときのしぶ
きに含まれる病原体(ウィルス)を吸い込むなどによ
り、感染が広がっていきます。感染を予
防する一つの方法として、手洗い、咳エ
チケットを行いましょう!



イラスト:政府広報オンライン転載

■夜間・休日の救急対応

夜間、休日の救急対応を行っています。緊急の場合は
お電話ください。

問 市立病院 ☎364-5521 FAX364-5529

環境課ワンポイント通信 No.169

～ プラスチック製容器包装の分別 ～

出す前に確認(主な注意点・3点)してください



- ①「プラ」のリサイクルマークの容器包装ですか?
- ②汚れているプラスチック製容器包装は、回収しません。(必ず汚れを洗い落して出してください。汚れが落ちないものは燃やせるごみへ出してください)
- ③レジ袋などにごみを入れ、それを指定袋に入れると、中身が確認できないので回収しません。(二重袋は禁止)

問 環境課クリーン対策係 ☎365-3377 FAX365-3379

募集・案内

■塩竈市シャッターオープン・プラ ス事業を募集

中心市街地の空き店舗を賃借して
起業する方を支援します。

対 象 平成31年3月31日までに
市内商店街などの空き店舗、1階
で起業する方(一部既起業者含む)
で、地域資源を活用または商業振
興、にぎわい創出に寄与する事業

対象条件 小売業、サービス業で一
定の条件を満たしている方

支援内容 賃借料、内装設備工事費
の一部補助

応募方法 平成31年1月9日(土)、
祝日除く)までに必要書類を持参
※詳細は問い合わせください。

☎ 商工港湾課商工係 ☎364-1124

■グラウンドを大会で利用する方へ

平成31年4月～平成32年3月の
土日、祝日に下記のグラウンドを利
用して大会を行う場合、所定の手続
きが必要です。申込用紙を体育館窓
口で配布します。

受付期限 平成31年1月12日(出)

※使用団体は市内在住、在勤限定

施設名 月見ヶ丘スポーツ広場、二
又スポーツ広場、新浜町公園スポー
ツ広場、清水沢近隣スポーツ広場
※詳細は問い合わせください。

☎ 塩竈ガス体育館 ☎362-1010

■平成31年塩竈市成人式

と き 平成31年1月13日(日)

開式13:30 受付12:30

ところ 塩竈ガス体育館

対 象 平成10年4月2日～平成11
年4月1日までに生まれた市内在
住、または本市成人式に出席希望
の方

※市内在住の方には12月中に案内
状を送付します

※市外から出席希望の方は生涯学習
課まで連絡ください

※新成人の方の自家用車での来場は
ご遠慮願います

☎ 生涯学習課学習支援係 ☎362-2556

Eメール: e_edu@city.shiogama.miyagi.jp

■藻塩の里12月の余暇活動

対 象 市内在住の障がい者の方

と き ① 3日(月)15:30～コーラス

② 4日(火)13:30～書道

③ 8日(土) 9:00～サロン

④21日(金)13:30～スポーツ教室

ところ ①～③地域活動支援センター

④塩竈ガス体育館

☎ 塩竈市地域活動支援センター「藻塩の里」

☎361-0631 FAX361-0632

■防火標語募集

募集期間 12月10日(月)～平成31年
1月11日(金)※当日必着

応募方法 官製はがきに標語、住所、
氏名(フリガナ)、年齢、職業、電話
番号を明記し下記まで

〒985-0021塩竈市尾島町17-22

塩竈地区消防事務組合防火標語募集係
※応募は塩竈地区消防事務組合管内
に在住、在学、在勤の方で、一人1
点(未発表のもの)

※入選作品は作者の氏名などを記載
の上、火災予防広報に広く使用し
ます

☎ 消防本部予防課 ☎361-1617

■塩竈市シルバー人材センター入会 説明会

生かしてみませんか？あなたの知
恵と技。

と き 12月6日、20日(休)

10:00～12:00

ところ 尾島町集会所

☎ 塩竈市シルバー人材センター

☎367-5940

■家族介護者リフレッシュ交流会

介護者同士、介護の悩みや体験な
どを語り合い、心身をリフレッシュ
しませんか。

と き 平成31年1月17日(休)

10:00～15:30

ところ 松島町内のホテル(送迎バスあり)

対象者 市内在住で、介護認定要介
護1～5の方や認知症の方を在宅
で介護している方

定 員 30人(介護年数など考慮の上、先着順)

※参加無料

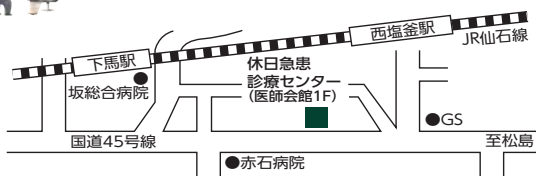
☎ 塩竈市社会福祉協議会

☎364-1213

休日などの診療



塩竈地区休日急患診療センター



塩竈医師会館1階(錦町7-10) ☎366-0630

■日曜・休日受付(内科・小児科)8:45～11:30, 13:00～16:30

■土曜準夜 受付(小児科 15歳まで)18:30～21:30

宮城県子ども夜間安心コール

☎ #8000か022-212-9390 (19:00～翌日8:00)

歯科当番医(日曜・祝日)



12月2日(日)	吉田歯科医院	利府町中央3-2-2	☎356-2548
9日(日)	ササキ歯科クリニック	塩竈市錦町7-6	☎365-7721
16日(日)	杉の入歯科医院	塩竈市杉の入3-2-1	☎362-0182
23日(日・祝)	渋井歯科医院	塩竈市宮町4-9	☎362-0637
24日(月・祝)	誠寿歯科医院	多賀城市高橋2-19-20	☎368-5588
30日(日)	山本歯科医院	七ヶ浜町境山2-13-3	☎361-6330
31日(月)	ありま歯科医院	多賀城市高橋4-2-1	☎389-1182
1月1日(火・祝)	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	☎361-8180
2日(火)	永沼歯科クリニック	塩竈市梅の宮14-10	☎361-1251
3日(水)	城南歯科クリニック	多賀城市城南1-19-22	☎389-2008

※やむをえず当番医を変更する場合があります。電話で確認の上、受診してください。

生活情報

■平成31年2月号から「広報しおがま」に有料広告を掲載します

市では、自主財源を確保するために、平成31年2月号から「広報しおがま」に広告を掲載します。

広告は「塩竈市広告掲載要綱」「塩竈市広告掲載基準」に基づき審査を通過したもののみ掲載します。

広告料は、よりよい「広報しおがま」にするため有効に活用します。

【広告の掲載位置】

「お知らせ」と「裏表紙」ページの下段
 問 政策課市政情報係 ☎355-5728

■しおナビ100円バスの利用には、IC乗車券が便利です

しおナビ100円バスは、「icsca(イクスカ)」など、さまざまなIC乗車券が利用できます。

乗降車時にIC乗車券をタッチするだけで精算できるため、運賃を準備する手間がなくなります。

現在、交通事情や天候などにより運行に遅れを生じる場合があります。利用者の方に御迷惑をおかけしてはいますが、IC乗車券の利用は効率的な運行にもつながります。

IC乗車券の積極的な利用をお願いします。ただし、Newしおナビ100円バスではIC乗車券は利用できません。

問 政策課企画係 ☎355-5631

(IC乗車券について)

ミヤコーバス塩釜営業所 ☎365-5161

寄付していただきました

<市へ>

- 蜂屋食品㈱
- NPO法人とうほくPPP・PFI協会

<市立病院へ>

- 黒羽根美智子さん ● 佐藤みつさん
- 鈴木キヨさん
- 東日本自動車学校

<塩釜市社会福祉協議会へ>

- 相澤清子さん ● 後藤悦子さん
- 塩釜市西部地区民児協OB会

大切にに使わせていただきます。
 ありがとうございました。

■年金受給の相談・手続きは予約を

年金事務所の窓口で年金請求などの相談を希望する方は、予約相談を利用ください。

問 日本年金機構ナビダイヤル

☎0570-05-4890

■被災者を雇用する事業主を対象に助成金を支給

宮城県では、東日本大震災で被災した方を雇用する県内沿岸部の中小企業者を対象に助成金を支給します。

助成金額 労働者1人あたり3年間で最大120万円(1事業所あたり総額2千万円が上限)

受付期間 12月10日(月)～平成31年1月17日(木)

※申請には一定の要件がありますので詳細は問い合わせください

問 宮城県雇用対策課 ☎797-4661

■性暴力被害相談支援センター宮城

宮城県では、性暴力被害者の支援を行う拠点として、「性暴力被害相談支援センター宮城」を設置しています。センターでは、相談のほか、警察や医療機関などへの付き添い、被害に伴う受診費用などの助成、また警察への届け出について悩んでいる方の支援にも対応しています。

一人で悩まず、相談ください。

※相談無料、プライバシー厳守

けやきホットライン ☎0120-556-460

受付 (月)～(土)10:00～20:00(土は16:00まで) ※日・祝日、年末年始除く

問 宮城県共同参画社会推進課安全・安心まちづくり推進班 ☎211-2567

■ご存じですか? 「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」

「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」は、介護職員の育成や、働きやすい環境づくりの仕組みを整えている介護事業所が宣言し、「宮城県介護人材確保協議会」が認証する制度です。

宣言・認証事業所は、「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」のホームページ(<https://www.miyagi-kaigojinzai.jp/>)で公表しています。

介護に興味のある方は、この情報を活用ください。

認証を受けた事業所は以下のマークを掲示しています。

(認証制度マーク見本)

宣言事業所マーク 認証事業所マーク



問 宮城県長寿社会政策課

☎211-2556

みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度事務局 ☎343-8538

■法定相続情報証明制度の活用を

全国の法務局で、法定相続人がどれであるかを登記官が証明する「法定相続情報証明制度」を取り扱っています。この制度を利用すると、各種相続手続きで何度も戸籍謄本を出し直す必要がなくなります。

手数料も無料で、複数ある相続手続きが同時に進められるなど、便利な制度です。発行に必要な書類などは下記まで問い合わせください。

問 仙台北法務局塩釜支局 ☎362-2338

募集案内

■平成31年度公立保育所臨時保育士募集

	勤務時間
①	週5日 7時間45分 (7:30～19:15の間)
②	(土)7時間45分(7:30～17:15の間)
③	平日4時間(8:30～12:30) 平日6時間(8:30～15:15)
④	平日3時間(16:15～19:15) 平日4時間(15:15～19:15)
⑤	(月)～(土)2時間(7:30～9:30)

※①～⑤要保育士資格

雇用期間 平成31年4月1日～

平成32年3月31日

募集人数 ①20人程度

②～⑤15人程度

賃金 時給1,100円

応募方法 12月25日(火)までに、所定の申込書、保育士証の写しまたは卒業見込証明書を下記へ持参

問・申込 子育て支援課保育係 ☎353-7797



生活情報

■(特別)児童扶養手当のお知らせ

①児童扶養手当(母子・父子のひとり親家庭など)

12月期(8～11月分)の手当を12月11日(火)に指定口座に振り込みます。

②(特別)児童扶養手当証書の交付

8月の現況届(児童扶養手当)と所得状況届(特別児童扶養手当)で、支給対象となる受給者の方に証書を郵送で交付しています。まだ受け取っていない方は市役所で預かっている場合がありますので、連絡ください。

③(特別)児童扶養手当寡婦(夫)控除みなし適用について

婚姻歴がないひとり親家庭に対して、寡婦(夫)控除をみなし適用し、負担の公平化を図ります。

☎子育て支援課家庭支援係 ☎353-7797

■要介護度による障がい者控除対象者認定書の交付

要介護認定者本人または認定者を扶養している方が、所得税などで税額控除申告をする際に必要な「障がい者控除対象者認定書」を交付します。ただし、身体障がい者1・2級の手帳をお持ちの方は、手帳の提示で所得控除が受けられるため、認定書は不要です。

認定内容

①特別障がい者控除対象者

要介護度3・4・5、要介護度1・2

で寝たきり度Bランク以上または認知症度Ⅲランク以上の方

②障がい者控除対象者

要介護度1・2の方

☎長寿社会課介護保険係 ☎364-1204

■ヘルプマークを配布します

ヘルプマークは、内部障がいや難病など、外見からは分かりにくい困難を抱える方への援助や配慮を促すマークです。

本市でも宮城県と連携し、配布を開始します。

配布開始 12月3日(月)(予定)

配布場所 生活福祉課、宮城県障がい福祉課などの窓口

※障がい者手帳の提示は不要です

☎生活福祉課障がい者支援係 ☎364-1131

■冬期間の公園内の水飲み場とトイレ利用を休止します

期 間 12月上旬～平成31年3月下旬
※伊保石公園内のピクニックロードは降雪や凍結時には閉門しますので、車両の通行ができません。

また、閉門時はピクニック区内にあるトイレも閉鎖しますので利用できません。

☎伊保石公園管理事務所 ☎364-1200

■償却資産(固定資産税)の申告

平成31年1月1日現在、市内に固定資産税の対象となる償却資産(事

業用の機械、備品、構築物など)を所有している方は、申告が必要です。12月中旬に申告書を送付しますが、申告の必要な方で、用紙が届かない場合は連絡ください。

また、インターネットを利用した電子申告も受け付けます。

申告期限 平成31年1月31日(木)

☎税務課固定資産税係 ☎355-5934

■東日本大震災による固定資産税・都市計画税の軽減措置

東日本大震災による被災調査の判定が半壊以上の方は、土地・家屋を取得した場合、軽減措置を受けられることがあります。すでに申告済みの方は、新たな申告は必要ありません。

☎税務課固定資産税係 ☎355-5934

■家屋を取り壊したときは届け出を

家屋を取り壊した方は、税務課固定資産税係に家屋滅失の届け出が必要です。なお、登記されている家屋は、法務局で「滅失登記」の手続きも必要です。

☎税務課固定資産税係 ☎355-5934

■宝くじコミュニティ助成事業で整備

この助成は自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行うものです。

今年度は「楓町町内会」が助成を受け、町内会活動で使用する備品を整備しました。

☎市民安全課協働推進室

☎361-1773

10月の放射線測定結果

◇空間ガンマ線線量率は屋外規制値を大きく下回っています。

◇水道水中および公立保育所(園)・学校給食で放射性物質は検出されませんでした。

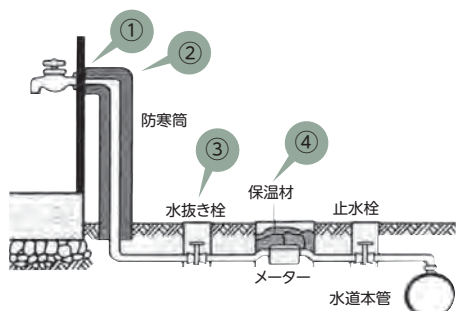
※詳細は市ホームページ(震災関連情報)で公開しています

12月の納期限

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 介護保険料(5期)
- 後期高齢者医療保険料(6期)
- 国民健康保険税(9期)

納期限は12月25日(火)です

水道の冬支度は大丈夫ですか？



①壁と防寒筒の間に隙間がないかを点検する。

②防寒筒が破損して水道管がむき出しの場合は、防寒筒に古毛布などを巻きつけてビニールをかぶせて保温する。

③寒さが厳しいときは「水抜き栓」を操作して凍結を防ぐ。

④メーターボックスの中に発泡スチロールなどを入れて保温する。

☎水道部工務課施設管理係 ☎364-1413

相談窓口



源 ねりかま

定例相談

相談内容	日	時	場	所	電 話
身体障がい者相談	毎週火曜日	10:00～14:00	身体障害者福祉協会(北浜4-6-52)		☎/FAX362-6865
生活相談	平日毎日	9:00～16:00	市民相談室 電話でもどうぞ		☎355-6913
消費生活相談	平日(木を除く)	9:00～16:00	市民相談室 電話でもどうぞ		☎355-6918
青少年悩み事相談	平日毎日	9:00～16:00	青少年相談センター(公民館)		☎363-3715
学校心理士教育相談	毎週木曜日・第3週のみ(木)	9:00～17:00	青少年相談センター(公民館) 予約制		☎364-7445(予約専用)
不登校相談	平日毎日	9:00～15:00	けやき教室(公民館本町分室)		☎364-5141
育児相談	平日毎日	9:00～17:00	しおがま子育て支援センター「こころん」		☎363-3630 FAX363-3631
禁煙相談	平日毎日	予約制	保健センター		☎364-4786
家庭児童相談	平日毎日	8:30～17:15	ファミリーダイヤル 子育て支援課(壱番館1階)		☎364-1178
生活困窮者自立支援相談	平日毎日	8:30～17:15	社会福祉事務所		☎364-1131
健康なんでも相談	12月25日(火)	予約制(13:00～15:00)	保健センター		☎364-4786
ひきこもり・思春期こころの相談	12月4日(火)	予約制	塩釜保健所(北浜4-8-15)		☎365-3153
HIV抗体検査・肝炎検査・骨髄バンク登録など	12月5日、19日(水)	予約制	塩釜保健所(北浜4-8-15) ※前日までに予約		☎363-5504
アルコール相談	12月20日(木)	予約制	塩釜保健所(北浜4-8-15)		☎365-3153
行政相談	12月12日(水)	13:00～15:30	市民相談室		
人権相談	12月4日、18日(火)	10:00～15:00	仙台法務局塩竈支局(袖野田町3-20)		☎362-2338
母子父子家庭など特別相談	12月20日(木)	予約制	宮城県母子・父子福祉センター(宮城野区安養寺)		☎256-6512
犬・猫の引取相談	平日毎日	8:30～17:15	塩釜保健所(北浜4-8-15) ※引き取りは有料		☎363-5505
無料法律相談	12月27日(木)	13:30～16:00	本庁2階会議室 ※裁判・係争中のもの・法人・営利に関しては対象外。 事前手続きが必要 (12月3日(月)9:00から市民相談室で受け付け)		
警察総合相談	毎日	24時間対応	受付は警察相談センター ☎266-9110 DVやストーカー被害でお困りの方などは相談を		

臨時相談・各種団体主催の相談

	日時・場所	内容など	電 話
東北財務局多重債務相談 (相談無料)	(月)～(金) ※祝日、年末年始除く 9:00～12:00、13:00～17:00	対象: 借金返済で悩む個人の方(自営業の方含む)	東北財務局多重債務相談窓口 ☎266-5703
交通事故無料相談	(月)～(金) ※祝日、年末年始除く 9:00～17:00	内容: 交通事故の和解あっせんなど、弁護士が中立・公正な立場でお手伝い ※事前電話予約必要	交通事故紛争処理センター 仙台支部 ☎263-7231

交流や相談の場

	日時・場所	内容など	電 話
(認知症カフェ) しゃべり場 壱休庵	12月11日(火)13:30～15:30 まちカフェ竹下園	内容: クリスマス会 参加費: 300円	北1包括センター ☎361-3822
(認知症家族会) オレンジリングメイト	12月19日(水)13:30～15:30 壱番館5階和室	内容: クリスマス会 ※参加費あり	
しののめ会 おしゃべりサロン (精神障がい者家族会)	12月11日(火)10:00～12:00 保健センター	対象: 心の病を持つ方の家族	保健センター ☎364-4786

防災行政無線で放送された内容を再確認したいときは、自動音声で放送内容を聞くことができます。

防災行政無線確認電話 ☎364-1260



エフエムペイエリア (FM78.1MHz) でも防災行政無線の内容や防災情報を放送していますので、災害時にはラジオを活用ください。

【塩竈市の人口】 H30.10.31現在

住民基本台帳調べ (前月比)
人口 54,531人(－23人)
男 26,084人(－3人)
女 28,447人(－20人)
世帯数 23,548戸(+24戸)

みんなの 広場



1月号の原稿締め切りは12月3日(月)です。

「みんなの広場」は市民活動を応援するページです。

○公共性のあるもの ○公平・公正なもの

○ユニークなもの ○初心者向けで低料金なもの

原稿は、窓口・郵送・FAX・メールで提出してください。電話での受付はできません。

紙面の都合で掲載できない場合があります。ご了承ください。

塩竈市政政策課市政情報係 〒985-8501 塩竈市旭町1-1 ☎355-5728 FAX367-3124

イ ベ ント

第55回歳末たすけあい 市民芸能祭

と き 12月2日(日)10:00～

ところ 遊ホール(壱番館5階) 入場料 500円

☎ 赤間 ☎362-6534

みんな音もだち 小林康浩さんのピアノ伴奏で歌おう なつかしの歌を…

と き 12月7日(金)13:30～15:00 ※入場無料

ところ 聖光会館(本町9-23)

☎ 山田 ☎090-9531-7836

ギターが好きなみんなのコンサート

-ポコアポコ ギターアンサンブル-

と き 12月9日(日)18:30～ ※入場無料

ところ ふれあいエスパ塩竈 エスパホール

☎ 板橋 ☎090-2843-1730

金丸実華子 日本画展

と き 12月18日(火)～25日(火)11:30～17:30 ※(月)定休

ところ ビルドスペース(港町2-3-11)

☎ ビルドスペース ☎080-3198-4818

第13回チャリティー新年歌謡祭

と き 平成31年1月13日(日)10:00～16:00

ところ 遊ホール(壱番館5階) 入場料 999円

☎ 小野 ☎367-8070

会 員 募 集 ・ 体 験 会

民謡玉州会 会員募集

と き (水)(月3回)18:30～20:30

ところ 北浜コミュニティセンター

会 費 3,000円/月 講師 鈴木玉州さん

※尺八、三味線の伴奏付き

☎ 間宮 ☎353-9089

ギターサークル(初心者コース)

と き (金)9:30～11:30(月2回)

ところ 伊保石復興住宅集会所

定 員 10人(ギターレンタル有り) 費用 1,500円/回

☎ 内田 ☎090-2844-1960

宮城岳風会 詩吟(和歌・俳句・近代詩もあり) 会員募集

と き 毎週(火)13:30～ ところ ふれあいエスパ塩竈

※年齢不問

☎ 渡辺 ☎080-3142-3666

塩釜手話の会 会員募集 ※初心者歓迎

と き 毎週(月)19:00～20:30 ところ 公民館(東玉川町)

会 費 大人200円、中学生まで100円

☎ 野田 ☎090-2957-7310

「書道・硬筆・暮らしの書」会員募集

と き 応相談 ところ 東北本線塩釜駅近く

会 費 こども3,000円/月3回、大人2,000円～/月2回

※未経験・初心者歓迎。無料体験有り

☎ 手塚 ☎080-5556-0394

フルーツ教室 初心者歓迎

と き 応相談 ところ 東北本線塩釜駅近く

会 費 3,500円～ ※無料体験・楽器貸出有り

☎ 手塚 ☎070-6427-2263

塩釜ジュニアスイミングクラブ 会員募集

と き ①(月)、②(水)コース③(土)コース

ところ ユープル(温水プール)

対 象 ①小学生～中学生

②3歳からの未就学児、小学生～中学生

※時間や月謝が異なります。詳しくは要問合せ

☎ 塩釜ジュニア ☎090-2956-0032(16:00～18:00)

自彊術 健康体操友の会

と き 毎週(水)10:30～12:00 ところ 公民館本町分室

会 費 2,500円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル

※毎月第1(水)10:30～無料体験有り

☎ 本田 ☎090-7934-1405

わらべうたサークル「ぺんたとん」会員募集

と き (月)(木)(月2回)10:00～ ところ 公民館(東玉川町)

会 費 500円/月(スポーツ保険 800円/年)

☎ 子育て支援センターこころん ☎363-3630

戦後の実話をもとにした

合唱構成「ぞうれっしゃがやってきた」塩竈の練習会

と き 12月9日(日)、平成31年1月6日(日)10:00～

ところ 遊スタジオ(壱番館5階)

※参加無料。2月、3月も練習会を開催予定

☎ 清水 ☎090-3753-4386

フラワーサークル遊花

と き (火)(プリザーブドは月1回/生花は毎週)

10:30～、13:30～、14:30～

ところ 多賀城市民活動サポートセンター

費 用 生花3,300円/回、プリザーブド4,300円/回

※月謝、入会金無し

☎ 宮澤 ☎090-1938-8602

ソーブカービング体験教室 募集!

ところ まちカフェ竹下園 材料費 1,500円

※詳しくは問合せください

☎ 中村 ☎080-1844-5328

ゆがみ解消ヨガ講座

と き 毎週(火)13:15～14:15 ところ 公民館本町分室

定 員 3人 費用 2,000円/月4回(体験500円/回)

☎ 鈴木 ☎080-4734-0722

- ・ふれあいエスパ塩竈 ☎367-2010 FAX365-3741
- ・遊ホール ☎365-5000
- ・市民図書館 ☎365-4343
- http://lib-shiogama.la.coocan.jp
- ・視聴覚センター ☎365-4500
- ・公民館 ☎365-3341 FAX365-3342
- ・塩竈市杉村惇美術館 ☎362-2555

◆冬休みだ！映画をみよう！

「王様の耳はロバの耳」など外国の昔話をアニメで楽しみませんか。

と き 12月26日(木) 11:00～11:40
(短編3話で約34分)

◆人形劇団ごきげん座

冬のおはなしフェスティバル

と き 12月27日(木) 11:00～11:50

内 容 人形劇、パネルシアターなど

対 象 幼児、小学生、親子など

◆「図書館さんぽ」～富士山～

新年をことほぎ、富士山を鑑賞しましょう。

と き 平成31年1月6日(日)
①10:00～12:00 ②13:30～15:30

4階おはなしの部屋

◆おはなし会デビュー

「ぴよぴよクリスマスおはなし会」

赤ちゃん絵本の読み聞かせと親子のふれあいあそび。

と き 12月4日(火) 11:00～11:45

対 象 1歳までの赤ちゃん

◆おはなし火ようび

絵本の読み聞かせ、紙芝居など。

と き 12月11日、18日、25日(火)
11:00～11:30

対 象 幼児と保護者

◆おはなしびっくり箱のちっちゃな絵本の部屋

楽しい絵本と手遊びがいっぱい。

と き 12月21日(金) 11:00～11:30

◆お正月だよ！かるたとりで遊ぼう！

日本の遊び「かるたとり」を皆さんで楽しみましょう。

と き 平成31年1月5日(土)
11:00～11:30

4階児童書フロア

◆本のたんてい

物語のなぞを解いて君も「本のたんてい」になろう。景品もあります。

と き 12月15日(土)～1月27日(日)

対 象 幼児、小学生

◆手品おじさんと遊ぼう！

と き 12月16日(日) 15:00～15:30

内 容 “ロープ”を使った手品の実演

平成30年度塩竈市民図書館文芸講演会

沢木 耕太郎『作家との遭遇』

と き

平成31年2月19日(火)

開 場 18:00

開 演 18:30

ところ 遊ホール

※入場無料ですが、入場整理券を12月4日(火)から図書館、エスパ、市役所などで配布します。



さわき こうたろう

沢木 耕太郎(作家)

1947年東京都生まれ

1986年から刊行が始まった紀行小説「深夜特急」では1993年、第2回JTB紀行文学大賞を受賞。

2014年には、「キャパの十字架」で第17回司馬遼太郎賞を受賞。JRの新幹線車内サービス誌「トランヴェール」に、エッセイ「旅のつばくろ」を連載中。

4階創作室

◆紙でふしぎ？を作ろう

と き 12月9日(日) 14:00～15:00

内 容 おもちゃと折り紙をつくる

対 象 小学生以上10人程度

育てて作ろう！ハーブと本のおはなし

図書館で育てているハーブと本を紹介し、ハーブティーの試飲も楽しめます。

と き 12月22日(土) 11:00～11:30

対 象 小学生以上10人程度

申 込 12月4日(火) 10:00～
4階カウンターへ直接か電話で

4階ヤングアダルトコーナー

◆ティーンズブックリーダー関連事業「マイスクールベスト本」展示

市内中学校から募集した学校で人気の本を、POPとともに展示しています。

と き 展示中～2月末

※学校ごとに月替わりで展示予定

4階エレベーターわき

◆「リサイクル市」開催

保存期間を過ぎた雑誌の一部と本を、無料で提供します。

と き 12月15日(土)、16日(日)
10:00～17:00

<提供にあたってのお願い>

①提供冊数は1人15冊まで、持ち帰り用の袋を持参ください。②提供資料を有料で譲渡しないでください。

その他

◆えほんデビュー

～あかちゃんからえほん～

7カ月児健康相談時に「えほんデビューパック」(絵本1冊、布バッグ、赤ちゃん絵本リスト)をプレゼントします。

と き 12月18日(火) ところ 保健センター

視聴覚センター

Excel(エクセル)入門講座

3日間でエクセルの基礎操作を分かりやすく学べます。

と き 12月18日(火)～20日(木)
10:00～13:00※3日間連続講座

受講料 1,000円(テキスト代)

申 込 12月3日(月)8:30～電話にて

遊ホール

天満敦子ヴァイオリンリサイタル2018

と き 12月15日(土) 15:00～(開場14:30)

入場料 一般2,000円(当日券500円増し)※全席指定

出 演 天満敦子(ヴァイオリン)、勝呂真也(ピアノ)

プレイガイド 松尾カメラ、メロディーズ、フジサキスポーツ、美容室マサヒコ、喫茶ノンノン、しおがま・まちの駅、ヤマザキショップ塩釜すずきや店、遊ホール協会(荻番館4階)



生涯学習のとびら



12月の図書館・エस्प休館日							
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

開館時間

エスプ 10:00～21:00 (本の貸し出しは図書館と同じ)
図書館 10:00～18:00 (火～金) 10:00～17:00 (土・日)

エスプ

◆印は参加無料・当日直接おいでください

◎12月のボランティア自主事業

エスプホール

◆クリスマスコンサート「みんなあつまれ！イヴまで待てねっちゃ！」

と き 12月16日(日)
14:00～15:45(13:30開場)
出 演 塩竈シニアトーンチャイム
サークル、トーンチャイムサークル
Shizune、菅野音楽教室の仲間たち
※問い合わせは公民館へ

キッズスペース

◆キッズボランティアおはなし会

歌や紙芝居で楽しく過ごしましょう。
息抜きおしゃべりタイムもあります。
と き 毎週(水) 11:00～12:00
※年末26日(水)まで、年始16日(水)から
話し手 子育て支援ふお・ゆ

◆おはなしばんどらの 「クリスマスおはなし会」

パネルシアター、絵本、紙芝居、エ
プロシアターなどをお楽しみください。
と き 12月9日(日) 13:30～14:00
話し手 おはなしばんどら

本の森

◆「本のちょっと」ギターといっしょ！ —たのしいおはなし会—

と き 12月1日(土) 11:00～11:30
対 象 小学生以上
話し手 きっと・えすけっと

学習室1

パッチワークを はじめませんか 「多目的ポーチ」



と き 12月19日(水) 10:30～15:30
対 象 どなたでも20人
材料代 1,500円
持ち物 裁縫道具、昼食、筆記用具
講 師 吉田九重子さん(多賀城市)
申 込 12月5日(水) 10:00～

◎行事・イベント

キッズスペース

◆「サンサンサン」のクリスマスシアター

エプロンシアター、パネルシア
ター、人形劇をお届けします。
と き 12月22日(土) 10:30～12:00
企 画 子育て支援 ふお・ゆ

本の森

◆サットさんのSTORY TIME! たのしく英語であそぼう！

と き 12月16日(日) 14:00～
講 師 サットさん(塩竈市ALT)

学習室1

あそびまショップ クリスマス会

と き 12月13日(木) 10:30～11:30
対 象 幼児と保護者20組
申 込 受付中

創作室

◆かんたん工作おもしろ創！ 「フェルトでクリスマスモチーフ をつくろう」

と き 12月開館時間中
※材料なくなり次第終了

アートギャラリー

◆ふれあいエスプ20周年記念事業 懐かしのエスプ展

写真やメッセージでエスプのこれ
までの歩みを振り返ります。
と き 展示中～12月9日(日)

◆明るい選挙啓発推進ポスター コンクール作品展

と き 12月12日(水)～22日(土)
※詳細は5ページをご覧ください。

平成31年度上半期アートギャラリー 展示募集について

展示期間 平成31年4月2日(水)～
9月29日(日)

募集期間 12月4日(水)～18日(水)
※詳しくはエスプ事務室へ

エスプホール

JAXAコズミックカレッジ

「円筒飛行機を飛ばしてみよう！」

と き 12月15日(土) 13:00～15:30
対 象 小学生20人程度(保護者同伴可)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、はさみ、カッター
講 師 岩淵緑さん(日本宇宙少年団
仙台たなばた分団)
申 込 12月14日(金) まで受付

しおがま文化大使 交流事業

鶴田美奈子 ピアノコンサート



「画(え)になるコンサートwith画
家金丸実華子」「塩竈の第九」ゴール
ドベルク変奏曲とともに

ピアノと画のコラボレーション企
画を予定しています。

と き 12月25日(水) 14:00～(開場13:30)
曲 目 J.S.バッハゴールドベルク
変奏曲全曲
※入場無料(未就学児の入場はご遠
慮ください)

公 民 館

「天文学講座」受講生募集中

「冬の星空の楽しみ方」をテーマ
に、夜空に思いをはせてみませんか。
と き 12月9日(日) 14:00～16:00
ところ 公民館1階旧図書館
定 員 10人(先着順) ※無料
講 師 仲千春さん(仙台市天文台職員)

市民図書館

◆印は参加無料・当日直接おいでください

4階視聴覚室

◆子ども映画会

と き 12月8日(土)(2話で15分)
①11:00～ ②14:00～ ③15:00～
「涙を流した鬼の面」
「トム氏の優雅な生活」
と き 12月15日(土)(2話で14分)
①11:00～ ②14:00～ ③15:00～
「星の火」「目茶苦茶ゴルフ」

見る人を魅了し楽しくさせる

塩釜高校ダンス部

全国大会で楽しく表現

塩釜高校には、およそ15年前に活動を開始したダンス部があります。現在は1・2年生で合計60人の部員が所属し、ダンス部に入部したために塩釜高校を受験する人もいるほどの人気の部活動です。

今夏は「全国高等学校ダンスドリル選手権」「日本高校ダンス部選手権ダンススタジアム」の全国大会に出場しました。「ダンススタジアム」の東北代表として出場した2年・部長小野七海さんは、「全国大会の舞台は夢のようで緊張しましたが、楽しく自分たちのダンスを表現できたと思います。結果を残せなかったので、来年は入賞できるように頑張りたいです。」と、意気込みを話しました。



▲日本高校ダンス部選手権での集合写真

▲曲や振り付けは生徒同士で話し合っ
て決めています▶練習風景。
生徒が自
主的に練
習を行っ
ています塩釜高校ダンス部も出場！
ESP DANCE PES2018 開催

と き 12月2日(日)14:00～16:30
ところ ふれあいエスパ塩釜
対 象 どなたでも ※観覧自由

問 塩釜高校東キャンパス ☎36210188

市内イベントを盛り上げる

塩釜高校ダンス部は、「塩釜みなと祭」や「教育フェスティバル」など市内イベントにも数多く参加し、迫力あるダンスで会場を盛り上げています。また、障がい者の方と一緒に振り付けを楽しむなど、ダンスを通じていろいろな方との交流も行っています。

12月に開催されている「ESP DANCE PES」にも毎年参加しています。ダンスから生み出される高校生の元気や躍動を感じてみてはいかがでしょうか。



シリーズ

塩釜の魅力再発見⑧

自然と人が集まるコミュニティの場

「神社には多くの歴史的建造物や遺産があり、県内有数の観光名所の中の一つですが、ほかにも、たくさんの魅力があります」と話してくれたのは、志波彦神社・鹽竈神社 禰宜の小野道教さんです。

志波彦神社・鹽竈神社の参拝者数は年間100万人を超え、塩釜市の観光客のうち約半数が訪れています。

小野さんは「七五三詣や神前結婚式などで参拝したときに、全国から訪れた参拝者が、知らず知らずのうちに『おめでとう』と声をかけて、お祝いをしている姿をよく見かけます」と話し「こうした光景は“神社という場所だから”かもしれません」と続けました。

「地元の皆さんにとって、神社は当たり前の風景です。特に呼びかけたわけでもなく、朝早くから、ウォーキングやラジオ体操のために自然と人が集まっています。ほかにも、春の桜や、秋の紅葉など、季節ごとの景色を愛でたり、憩いを求めたりして、足を運んでいただいています」



小野さんは「神社は、日本らしい景観と見応えあるたたずまいを魅力としています。そこに自然と人が集まる“コミュニティの場”としての魅力も兼ね備えていますね。このような魅力を多くの方に伝えていきたいです」と話してくれました。

皆さんが、発見した塩釜の魅力をメールにて教えてください。

志波彦神社・鹽竈神社
禰宜 小野道教さん

問 観光交流課人・まち交流係 ☎364-1165
Eメール kankou@city.shiogama.miyagi.jp

