

# 塩竈

Shiogama

## 2016.12

### 今月号の目次

特集 復興へかける	2P
みなと塩竈・ゆめ博フォトレポート	3P
市政功労者・教育功績者・文化の日表彰	4P
塩竈市美術展/明るい選挙ポスターコンクール/防火書道展	5P
塩竈こどもゆめ議会	6P
シリーズ今、学校では/学校給食の取り組み	7P
食育だより/塩竈市食生活改善推進員会	8P
ごみ集積所美化コンテスト/ダンベルサークル・脳げんき教室	9P
年末年始のお知らせ/水道の冬支度/道路除融雪	10P

◆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



### 「ふるさとの味」心も体もぽっかぽか

11月15日の「かまぼこの日」にちなみ、毎年、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いています。

杉の入小学校ではふるさと給食「洋風おでん」に調理され、子どもたちは「ふるさとの味」を堪能しました。

塩竈のかまぼこで、寒い冬を乗り切りましょう！

(11月15日 杉の入小学校)



—新魚市場整備事業—

# 新魚市場南棟 (荷さばき所A棟) 一部完成!

平成25年度から整備を進めてきた塩竈市新魚市場。すでに完成した東棟、中央棟に加え、先月には南棟 (荷さばき所A棟) の一部 (I期工事) が完成し、供用を開始しています。全体の完成は来年度になりますが、本市の復興のシンボルとなる新魚市場の姿がいよいよ見えてきました。



▲屋上デッキ。海上の船から見える照明も付いています。



▲中央棟から見た南棟。II期工事についても工事が進んでいます。



▲岸壁は県の復旧工事によりかさ上げされています。



▲電動フォークリフトの導入で、作業の効率化を図ります。

## 東棟・南棟の特徴

新魚市場の東棟・南棟は高度衛生管理型の荷さばき所です。

鳥獣、ほこりなどの侵入防止や、電動フォークリフトの導入による排気ガスからの汚染防止、長靴や器具などの清潔を徹底したりと、消費者の「安心・安全」のニーズにこたえながら、魅力ある漁港・魚市場を目指しています。

問 水産振興課水産係 ☎364-2222

## 復興ニユース

### 新魚市場南棟 (I期工事) 完成後初水揚げ!

11月5日、高度衛生管理を徹底した荷さばき所として建てられた南棟 (I期工事) に、完成後初めて魚が水揚げされました。

マグロはえ縄船2隻が入港し、あわせて155本のメバチマグロなどを水揚げされ、その中には「三陸塩竈ひがしもの」として出荷されたものもありました。



◀活気ある威勢のいいセリの声が響きました

問 水産振興課水産係 ☎364-2222

### 仮設住宅入居者へバスソルトのプレゼント!

11月9日、塩釜高校の生徒たちが、特産の「藻塩」をPRしたいと開発したバスソルト『藻塩のささやき』を、地域貢献活動の一環として、仮設住宅の入居者にプレゼントしました。

鹽竈桜の模様が入ったバスソルトを手にした入居者は笑顔が溢れました。



◀入居者に直接手渡しました

問 生活福祉課総務係 ☎364-1131



▼▲オープニングイベント「絆広場」



巡視船くりこま一般公開



陸上自衛隊第6音楽隊演奏

**海**

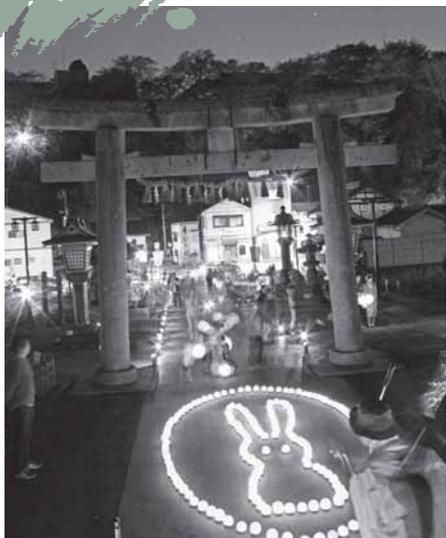


巡視船くりこま船内での装備品の試着



君も船長！ポートキャプテン体験

**みなと塩竈・ゆめ博**  
**フォトレポート**



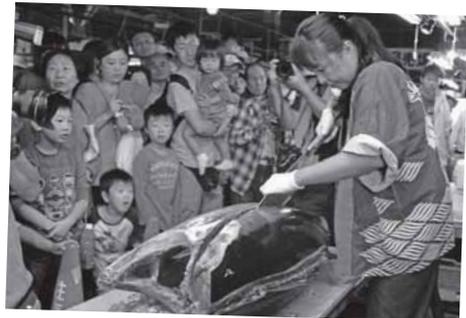
しおがまさま神々の月灯り



秋の地酒と肴を楽しむ会



雅楽の演奏



どっと祭(マグロ解体ショー)

**歴史・文化**



人力車でめぐる門前町



どっと祭(鉄火巻体験)

**食・物産**



鹽竈神社秋の門前市

”魅力“あふれるイベントで  
 にぎわった1カ月  
 10月中「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た「みな  
 と塩竈・ゆめ博」。  
 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。

塩釜商工会議所 ☎ 3 6 7 - 5 1 1 1

# 表彰おめでとうございます

市勢や県勢の発展、教育、文化、スポーツの振興などに功績のあった次の皆さんに、表彰状や感謝状が贈られました。敬称略・順不同でご紹介します。

☎総務課総務係 ☎355-5007 ・ 教育総務課総務係 ☎362-7744



## 市政功労者表彰

- ＊地方自治功労 佐浦弘一
- ＊教育文化功労 佐藤 衛
- ＊産業功労 濱田礼子
- ＊保健衛生功労 菅野ふよ子
- ＊民生安定功労 阿部邦彦
- ＊治安功労 小松金吾
- ＊特別功労 大河内昭子

- ＊感謝状 阿部磯雄
- ＊特別功労 本間正明
- ＊特別功労 佐藤多一
- ＊特別功労 岩瀬一雄
- ＊特別功労 伊藤敬治
- ＊特別功労 清水良子
- ＊特別功労 黒羽根美智子
- ＊特別功労 塩竈市菊花会
- ＊特別功労 特定非営利活動法人 みやぎみなとまちづくり市民会議
- ＊特別功労 平間 至
- ＊特別功労 高橋 淳
- ＊特別功労 有限会社 ディアランドエッチ
- ＊特別功労 宮城県色麻町
- ＊特別功労 鹿児島県始良市

## 教育功績者表彰



### ＊学校教育功労

昆 早苗

鈴木仁人  
板宮愛子  
鈴木伸市  
松尾伸彦

### ＊社会教育功労

高橋一夫

### ＊社会体育功労

遠藤一正

佐藤久雄  
津川明彦  
相澤勝一

### ＊感謝状

特定非営利活動法人  
日本福祉美容協会

## 文化の日表彰



### ＊地方自治功労

吉田住男

＊産業功労 佐藤正芳  
千葉 実  
津田清司

### ＊民生安定功労

川俣節子

末永 勲  
鈴木三智枝

### ＊消防防災功労

花淵 豊

### ＊調査統計功労

加賀美代子  
洞口なを子

## 受賞者の皆さん (敬称略・順不同)

洋画

後藤俊彦 土井康男  
櫻井新一 佐野克行  
(以上、塩竈市)  
菅原 弘 寺田和沙  
吉川和子 菊地 宏  
照井 高司  
(以上仙台市)  
佐藤京子(多賀城市)  
大沼四郎(大崎市)  
菊地むべ(岩沼市)  
手代木加友(東松島市)

川名和弘(気仙沼市)  
高野善弘(北斗市)  
石井隆由喜(利府町)  
兼平礼子(亶理町)  
蒔田 来(柴田町)  
鈴木夕稀(南三陸町)

## 日本画

鎌田登美枝(塩竈市)  
鈴木季邦(多賀城市)  
丹野あき子(松島町)

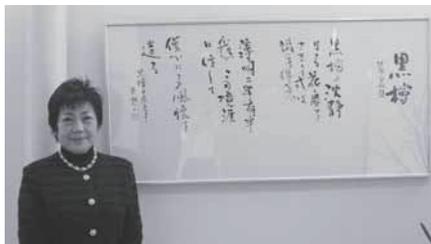
書道

伊藤美相 石森彩香  
氏家蓉花 櫻井悠希  
下野美紀 小野夏実  
(以上、塩竈市)  
平井彩花(仙台市)  
高橋真弓 大里順風  
近藤深雪  
(以上、多賀城市)  
山内北舟(登米市)  
鈴木 孝(名取市)  
伊藤洵子(利府町)

11月8日から13日、ふれあいエスプ塩竈で「塩竈市美術展」が開催されました。洋画49点、日本画7点、書道40点の作品が出品され、厳正な審査の結果、「塩竈市美術展賞」には、兼平礼子さん(洋画)、鈴木季邦さん(日本画)、伊藤美相さん(書道)の作品が選ばれました。

# 第69回 塩竈市美術展

## 受賞者のコメント



塩竈市美術展賞(書道)  
伊藤美相 さん  
作品「黒檜」

書道を始めて40年以上、塩竈市美術展に何度も出品していますが、美術展賞の受賞は初めてです。長くやっていると良いことがあるのだと、とてもうれしいです。

今回の受賞は、自分だけの力ではなく、書道教室の先生や仲間のおかげだと思っています。

これからも「マイペースで楽しく」をモットーに、来年に向けて頑張りたいです。

## 平成28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)

明るい選挙キャラクター  
選挙のめいすいくん



### 小学生の部

浪岡綾乃(一小4年)	今野美菜(二小3年)	松山千姫(二小5年)
柴田剣心(二小5年)	今野百々花(三小4年)	梶村明日香(三小5年)
長井ゆゆな(三小5年)	遠藤夕璃(三小5年)	佐藤昂成(三小6年)
小山日咲(三小6年)	川村心菜(三小6年)	佐々木未来(三小6年)
阿部芹菜(三小6年)	小林彩七(三小6年)	吉田陽咲(杉小2年)

### 中学生の部

相澤茉那(二中1年)	阿部泰成(二中1年)	上野伶奈(二中1年)
佐藤麻理(二中2年)	工藤奈乃(二中2年)	秋澤彩乃(二中3年)
岩淵祥平(二中3年)	丸岡凜香(三中1年)	鈴木夕音(三中2年)
小倉総司(三中3年)	柳川千夏(三中3年)	佐々木七星(三中3年)
山本圭織(玉中1年)	本郷文香(玉中1年)	阿部 葵(玉中1年)

### 作品展示会

とき 12月13日(火)~25日(日)  
ところ エスプ・アートギャラリー

問 選挙管理委員会事務局  
☎355-6742

## 第40回 防火書道展

「防火」、「火の用心」の書道作品を通して火災予防思想の普及高揚を図る目的で毎年実施されている防火書道展。

今年は、塩釜地区管内の小学校24校から総数99点の応募がありました。

「防火」の部49点の中から、玉川小学校4年・齋藤麻由香さんの作品が最優秀作品に選ばれ、11月8日に表彰式が行われました。



火災予防について  
14ページもご覧ください!

問 塩釜地区消防事務組合  
予防課指導係 ☎361-1617





葉しお姫

提案

新しい産業を増やせば、働きに来る人も増えるのではないかと考え、私たち小学生でもさまざまな植物を衛生的かつ簡単に育てられる「水耕栽培」を提案します。

市長からの回答

「水耕栽培」は家庭や学校など身近なところで、気軽に野菜や果物、花などを育てられるので、ぜひ学校で新しい産業を増やす取り組みを行っていただきたいですし、市でも応援していきたいです。

また、昼から夕方にかけて、バスの優先席にチャイルドシートを設置し、その場所を目立つようにするのはどうでしょうか。子どもが歩き回ったりすることもなくなるので、親は安心して子どもを連れてバスを利用することができると思います。

最後に、藻塩を使った美容品を作り、販売したらよいのではないかと考えました。藻塩を使った食品は増えていますが、美容品は少ないので、顔パックを作ってみてはいかがでしょう。



明るい未来の党 委員長 笠原愛加里さん (杉の入小6年)

人口が増えることで活気あふれる明るい市になってほしいとの願いから「明るい未来の党」としました。同じ党の委員とともに行った約10回の勉強会の成果が出ました。とても良い経験ができてうれしいです。

藻塩を使った顔パックを作ってみてはという提案は、女性の視点に立った素敵なアイデアですね。ぜひ商品化していただき、多くの方に「美容のまち塩竈」と言ってもらえることを楽しみにしています。

活気あふれる塩竈へ！

～第12回塩竈こどもゆめ議会開催～

11月13日(日)、市内の小学6年生24人が「こども議員」として、塩竈のまちづくりを真剣に考え、市長と議論しました。夢と希望が詰まった提案がたくさん出され、その中から、2つの党の代表質問をご紹介します。



☎ 生涯学習課学習支援係 ☎ 362-2556



桜葉子姫

提案

交流人口を増やすため、一年中楽しめるように四季それぞれの要素を生かしたツアーを行うのはいかがでしょうか。

このツアーの案内や企画を市内小学生が行うことで人気が出ると思いますし、小学生自身もふるさとの良いところに気づくことができます。

また、子どもから大人まで楽しめる施設を考えました。子どもは、係の人に見てもらいながら、ゲームやおもちゃで塩竈を楽しく知ってもらい、大人の方には塩竈の歴史を知ってもらうために歴史館を作ります。週に一度、観光客と施設のボランティアがコミュニケーション会を行い、塩竈について感じたことなどを教えてもらいます。

なお、この施設は市民ボランティアで運営し、空き家を利用するのはいかがでしょうか。

市長からの回答

四季折々の美しいところを知ってもらおうというツアーは、とても魅力的な提案だと思います。おもてなしに大切なのは、思いやりの気持ちです。観光客とすれ違ったとき、小学生の皆さんから元気よくあいさつをすれば「いいまちだな」と感じてもらえると思います。

塩竈は、海外の観光ガイドブックで高い評価を受けていますので、今回の提案を参考に、国内からだけでなく海外からの観光客も増えるツアーなどを企画したいと思っています。

また、誰もが楽しめて交流できる施設をみんなで運営するという提案は、みんなが楽しめるすばらしい方法だと思います。まちのなかには、塩竈の歴史や文化を感じさせる場所や建物がいくつもあり、まちそのものが博物館です。皆さんとともに、歴史に磨きをかけ、文化を発展させていきたいと思っております。一緒に頑張りましょう。



港明党 委員長 小野寺舞さん (月見小6年)

港町塩竈を明るく楽しい、より良いところにしていきたいという願いを込めて「港明党」としました。少し緊張しましたが、納得いく発言ができました。提案したことに対して、市長が真剣に考えてくれていたのうれしかったです。

# 自然豊かな学校で心豊かな子どもに

～浦戸小中学校の入学希望者を募集します～

昨年4月に、小中一貫校になった浦戸小中学校では、学区外にお住まいの児童生徒の皆さんを受け入れる「特認校制度」を採用しています。

小学生と中学生のふれあいと、学び合いが浦戸の教育の魅力で、子どもたちは元気いっぱい学んでいます。

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。

## 募集内容

- ・小中学校各5人程度（居住地不問）
- ・7:15マリゲート塩釜発の市営汽船に乗船できること（野々島棧橋で下船後、学校までは徒歩15分程度）。また、原則としてマリゲート塩釜まで保護者の送迎が必要
- ・新規の転入学は4月の年度初めのみ（年度途中での転入学は原則不可）

## 体験入学

応募希望の方は、体験入学をしていただきます。体験入学の実施状況により通学の適否を判断します。

期 間 平成29年1月23日(月)～27日(金)

申 込 12月12日(月)～平成29年1月10日(火)

学校見学希望に関する問い合わせ 浦戸小中学校 ☎369-2008

体験入学申し込みに関する問い合わせ 学校教育課学校教育係 ☎365-3216



◀学校浜でアサリ採取



▶浦戸合宿「カナディアンカヌー」

## 教育フェスティバルで給食の取り組みを紹介しました



11月5日(土)に開催された第11回塩竈市教育フェスティバルで、今年も給食まつりコーナーを設けて日ごろの学校給食や食育の取り組みを紹介しました。また、給食まつりは教育フェスティバルが開催される前から実施していた行事で、今年で28回目です。

### ふるさと給食の紹介

年表でこれまでのあゆみを紹介し、栄養士会で考案したレシピ集も配布しました！



### 食育体験コーナー

かるたや豆つかみで遊びながら、「食」について楽しく学びました！



### 給食で使用する大きな釜も登場！

給食を作る回転釜という大きな釜の模型や、かきまぜる大きなへらなども展示しました。



### 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

文部科学省では、学校給食の意義や役割について理解を深めるため、毎年1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間と定めています。各学校では、地場産物を取り入れたふるさと給食の実施、給食委員会を中心としたかるたとり、クイズなどのレクリエーションなどを行います。各学校から配布されるおたよりでも紹介しますので、ご覧ください。



まぐ介

問 教育総務課保健食育係 ☎355-8461

あなたの身近に美味しい食材  
みんなで食べて元気な塩竈



## 第2期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」の活用 塩竈市食生活チェックシート

### 離乳食完了～就学前のお子さんへの情報提供

幼児期は、めざましく成長する時期で、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。しかし、胃が小さく消化吸収も未熟なため、1日3回の食事だけではエネルギーや栄養素が不足してしまいます。

また、水分補給のためにも、おやつはとても重要です。飲み物は、水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースや乳酸飲料などは糖分が多く、エネルギーの取り過ぎや、むし歯になりやすくなります。

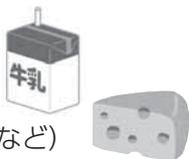


おやつは  
4回目の食事です！

#### 望ましいおやつ

カルシウム・良質のたんぱく質の補給

- 牛乳
- 乳製品(ヨーグルトやチーズなど)



食事に近い栄養補給

- おにぎり
- ふかしもち
- サンドイッチ など



ビタミン、ミネラルの補給

- 果物(特に旬のもの)
- ゆで野菜
- スティック野菜
- ゆで豆 など



#### おやつを与えるときの注意

時間と回数を決めましょう！

だらだら食べさせると、次の食事への影響が出たり、虫歯の原因になったりします。

1日2回までとし、おやつと食事の間は2時間以上あけましょう。

量を決めましょう！

袋ごと与えず、食べる分だけ食器などに分けましょう。

おいしおがま食育だより

検索

「食生活チェックシート」は、保健センターでお配りしています。また、市ホームページでもご覧いただけます。



## 私たちは 塩竈市食生活改善推進員会です！

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の食生活改善を中心とした健康づくりの活動に取り組む、全国組織のボランティアです。

通称、「食改」とも呼ばれ、現在52人で活動中です！

### 「防災・減災フェスタin塩竈」で 「ポリ袋料理」を紹介！



9月11日にふれあいエスパ塩竈で開催された「防災・減災フェスタin塩竈」で、非常時にも簡単に調理できる「ポリ袋」を用いたレシピを紹介しました！

毎年、食改の皆さんがメニューを検討しており、参加者からは「手軽に出来ておいしい」と好評です！

ポリ袋料理は、鍋を汚さずに料理が出来るので洗い物も少なく、水の節約につながります。また、袋の中を半真空状態にすることで

具材に調味料の味がしみ込みやすくなり、調味料が少なくて済むなど、さまざまな利点があります。

防災・減災フェスタin塩竈で紹介した「サバ味噌煮缶のトマト煮」のレシピは、広報しおがま8月号20ページで紹介しています。ぜひご覧ください！



すし磨

食改さんのトレードマークは「白いエプロンと三角巾」。  
最近では胸に食改のマークが書かれた「ピンクのエプロン」でも活躍中です！



### 「親子で楽しいクッキング」開催！

と き 12月10日(土) 10:00～13:00

と ころ 公民館調理室(東玉川町)

対 象 小学生とその保護者

定 員 先着15組

会 費 1人300円

持 ち 物 エプロン、三角巾、ふきん1枚

申 込 12月1日(木)～

保健センターへ



問 保健センター ☎364-4786



右)「ごみ3R講座」で、熱心に耳を傾けます  
左) 認定書交付式で副市長から認定書が交付されました



# 第5回 ごみ集積所 美化コンテスト 実施結果

環境課クリーン対策係  
☎365-3377

20 集積所を  
優良ごみ集積所に認定



源ねりかま

今年で5回目の開催となる「ごみ集積所美化コンテスト」。今回は20町内会が参加しました。審査の結果、すべての集積所が「優良ごみ集積所」に認定され、10月5日に認定書交付式を行いました。交付式終了後には、宮城県循環型社会推進課の方による、「ごみ3R講座」が行われ、生活の中でできる、ごみ減量の取り組みについて学びました。

**優良ごみ集積所に認定された集積所  
(庚塚第二親睦会)**



**ポイント**

- ・ 収集日などの表示が見やすく、ごみ出しの間違い防止に効果的
- ・ 小屋タイプのため、飛散の心配がない

## 認定された町内会と集積所

町内会名	集積所名	点数
牛生町内会	ごみステーション9	100
石堂第二町内会	11班集積所	100
石堂第一町内会	石堂3-17徳妙寺北路側面	100
泉ヶ岡町内会	泉ヶ岡第4集積所	100
北浜第三町内会	四番集積所	100
梅の宮町内会	梅の宮11集積所	100
庚塚第二親睦会	庚塚第二親睦会(★写真あり)	100
芦畔町内会	芦畔町内会一班集積所	97
旭町第二町内会	旭町第二集積所	97
佐浦町第一町内会	佐浦町6-13集積所	97

町内会名	集積所名	点数
後楽町内会	第4ゴミ集積所	94
泉沢町内会	泉沢第一班6番集積所	94
桜ヶ丘共栄会	共栄会集積所	94
天満崎町内会	天満崎町内会2班集体積所	92
新玉川町内会	母子沢18番地内	92
南錦町町内会	南錦町第一公園集積所	92
香津第二町内会	南町13-5集積所	90
藤倉親交会	藤の台入口ごみ集積所	90
杉の入西部町内会	杉の入2-2-14集積所	89
袖野田町内会	袖野田第21番集積所	86

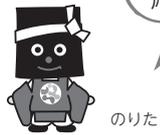
## 第3弾 市内で活動している ダンベルサークル・脳げんき教室の紹介



慣れ親しんだメンバー同士のかけ合いがとても気持ち良く、夫婦での参加も多い清寿会。お茶を飲みながらの懇親談話会では笑い声が絶えません。

また、町内にある清水沢保育所との交流を持ち、ビンボーリング会、芋煮会、伝承遊びの会のお手伝いもしています。

**活動日時** 毎週(火)9:00~12:00  
**活動場所** 清水沢団地町内集会所  
**参加人数** 37人



このような地域の集いの場は、脳も体も心も元気にしてくれます。市は、そういった集いの場づくりを応援します!

## ある日の会の様子…

話題は「記憶をたどって古き良き塩竈の思い出話～本塩釜駅のかいわい～」。参加者から次々と出てくる記憶から代表の三島善治さんが当時の地図を黒板に板書します。

皆さん、当時の記憶がよみがえってきた様子で、あちこちからにぎやかな声が聞こえ、「一人ずつ言ってー!」と三島さんが冗談っぽく制止するとどどと笑い声が上がります。

その後も、空襲や終戦後の様子、五右衛門風呂の入り方など話題が絶えず、参加している皆さんの表情はとてもキラキラしていました。



☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204

# 年末年始のお知らせ

## 市役所と各施設のお休み

施設名	12月					1月										
	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5					
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木					
市役所				12月29日(休)から 1月3日(火)まで 市役所・各施設は お休みです。												
遊ホール	休	休	休											休		
市民図書館	休		休											休		
エスプ	休		休											休		
公民館			休											休		
杉村惇美術館	休		休											休		
体育館		休	休											休		
ユープル		休	休						休							
斎場						休	休	休	休							
市営汽船	通常運航します															

### 戸籍関係の届出 (問 市民安全課窓口係 ☎355-6494)

出生・死亡届や婚姻届などは、市役所1階東側の当直室で受け付けます。

### 自動交付機 (問 市民安全課窓口係 ☎355-6494)

8:00~20:00まで利用できますが、事前に暗証番号の登録が必要です。

### 水道の漏水・凍結 (問 水道部 ☎364-1415)

#### ごみの収集 (問 環境課クリーン対策係 ☎365-3377)

12月31日(出)~1月3日(火)はごみの収集はありません。詳しくは回覧チラシをご覧ください。

#### し尿汲み取り (問 塩釜清掃センター ☎364-7777)

12月16日(金)までの申し込み分は12月29日(休)までに対応します。年初は1月4日(火)から通常業務。

#### 市民図書館返却ポスト (問 市民図書館 ☎365-4343)

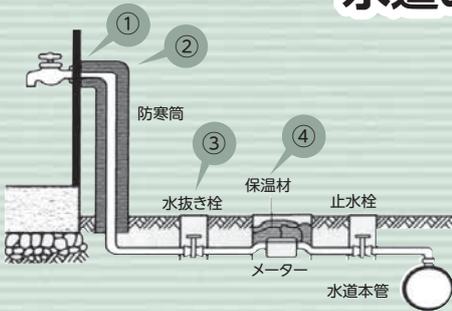
12月31日(出)から1月4日(火)10:00まで使用できません。

#### 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(金)~1月3日(火)まで運行。塩竈5:45発、朴島6:00発、朴島18:55発は、12月31日(出)~1月3日(火)まで運休。

#### 斎場 (問 消防事務組合環境課 ☎363-2777)

## 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。



問 水道部工務課施設管理係 ☎364-1413



## 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。

### 融雪剤配布期間と場所

- 期間 12月1日(木)~3月31日(金) 9:00~16:00  
 場所 ①伊保石公園管理事務所  
 ②市役所1階案内コーナー

### 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。

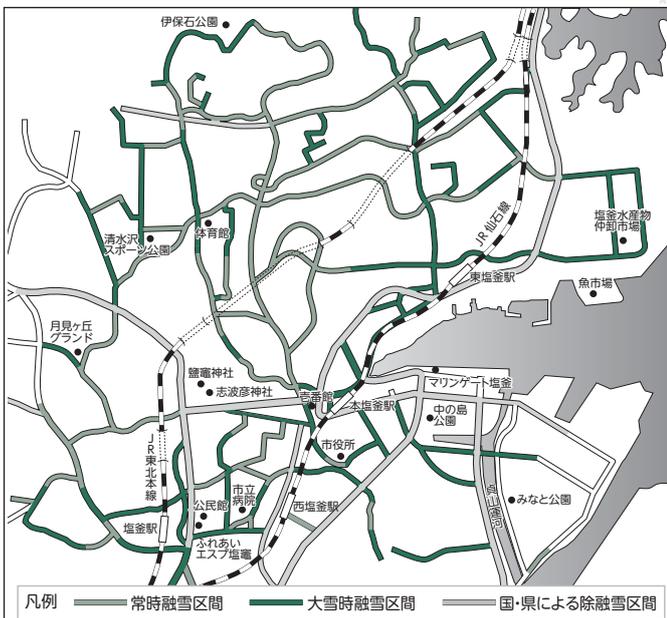


#### ③路上駐車はやめましょう

除雪作業やほかの車の迷惑になります。

日陰など除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 ☎364-1118





### 健脳・健骨・健康の輪が広がる

「ダンベルサークル・脳げんき教室交流会」が開催され、ステージ発表やレクリエーション、「創作ダンベル」体験などを行いました。

また、復興支援をいただいている岡山県倉敷市特産の「ジーンズ」の衣装を着たファッションショーも行われ、皆さんいきいきと楽しんでいました。

(10月26日 塩釜ガス体育館)



### 日本の伝統文化・琵琶に触れる

琵琶奏者の熊田かほりさんをお迎えし、市内の学校や集会所でアウトリーチコンサートを開催しました。琵琶という普段なかなか接することのない楽器の演奏に、小学生も大人も興味津々。会場全体が美しい音色に包まれました。

(11月8日 月見ヶ丘小学校)



### ともに学び ともに創ろう 笑顔輝くまち塩竈

塩竈の教育の祭典「第11回教育フェスティバル」が開催されました。保育園児や小中高校生によるステージ発表のほか、展示・体験コーナー、給食まつりも行われ、多くの子どもたちでにぎわいました。

また、塩釜高校少林寺拳法部による競技体験では、急に手をつかまれたときの逃げ方など、すぐに役立つ技を教わりました。

(11月5日 塩釜ガス体育館)

## 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。



### 一足早くクリスマス気分！

パッチワークでクリスマスリースを作る講座が開催されました。講師にコツを教わりながら作業に集中し、あっという間に時間が過ぎたようです。時間内に終わらなかった部分は自宅で作業を続け、クリスマスには手作りのリースを飾ります。

(11月16日 ふれあいエスパ塩竈)

※パッチワーク講座は毎月開催されています。詳しくは17ページをご覧ください。



### たくさんの笑顔が溢れました！

児童虐待防止推進月間のキャンペーンの一つとして、ファミリーコンサートが開催されました。「ケチャップマヨネーズ？」のお二人による大きな絵と演奏に、赤ちゃんから大人まで楽しみました。

(11月19日 イオンタウン塩釜内マリコート)

## 全国大会へ出場！

12月23日から滋賀県大津市、守山市で開催される「第25回全国小学生バドミントン選手権大会」に3人の小学生が出場します。

あゆ  
渡邊愛夕さん(写真右)  
「上位目指して頑張ります！」

あすか  
佐々木飛鳥さん(写真中央)  
「みんなに応援された分、頑張ります！」

の  
鈴木ゆり乃さん(写真左)  
「1回でも多く勝てるよう、頑張ります！」





募集・案内

■藻塩の里12月の余暇活動

とき ①9日(金)13:30～スポーツ教室  
 ②13日(火)13:30～書道教室  
 ③17日(土)9:00～サロン  
 ところ ①塩釜ガス体育館  
 ②③地域活動支援センター  
 問 地域活動支援センター「藻塩の里」  
 ☎361-0631 FAX361-0632

■第2回高次脳機能障害者家族交流会

とき 12月14日(水) 10:00～11:30  
 ところ 仙台保健福祉事務所黒川支所  
 (富谷市ひより台2丁目42-2)  
 内容 座談会「ご家族の想いを語りましょう」  
 助言者 ①佐々木智賀子さん(みやぎ高次脳機能障害ピアサポートチームセタ代表)②宮城県リハビリテーション支援センター職員  
 ※参加無料  
 問・申込 生活福祉課障がい者支援係  
 ☎364-1131

仙台保健福祉事務所 ☎365-3153  
 仙台保健福祉事務所黒川支所 ☎358-1111

■塩釜市シルバー人材センター入会説明会

とき 12月15日(木) 10:00～12:00  
 ところ 尾島町集会所  
 問 塩釜市シルバー人材センター ☎367-5940

100歳おめでとう  
 ございます



松木 きくのさん  
 (大正5年11月15日生まれ)

■認知症カフェ「しゃべり場 杏休庵」

とき 12月13日(火) 13:30～15:30  
 ところ まちカフェ竹下園(壱番館内)  
 対象 認知症に関心のある方、相談したい方  
 参加費 300円  
 問 塩竈市北部2地区地域包括支援センター  
 ☎362-1911

■「オレンジリングメイト」  
 認知症家族とのふれあい広場

とき 12月21日(水) 12:00～14:30  
 ところ グランドパレス塩釜  
 内容 クリスマス会  
 対象 認知症のご家族を介護している方、認知症に関心のある方  
 参加費 1,404円(食事代)  
 定員 15人  
 申込 12/15(木)まで電話か直接窓口で  
 問・申込 塩竈市北部2地区地域包括支援センター  
 ☎362-1911

■平成29年塩竈市成人式

とき 平成29年1月8日(日) 13:30開式  
 ところ 塩釜ガス体育館  
 対象 平成8年4月2日～平成9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月中に案内状をお送りします。市外から出席希望の方は生涯学習課まで連絡ください。  
 ※来場の際は、公共交通機関を利用ください。  
 問 生涯学習課学習支援係 ☎362-2556  
 Eメール: e\_edu@city.shiogama.miyagi.jp

献血の日程

とき 12月23日(金・祝)  
 9:30～12:00、13:00～16:00  
 ところ JR本塩釜駅アクアゲート口  
 ※駐車場なし

塩竈市杉村惇美術館

特別企画展「写実を超えて — 静物学者・杉村惇 見果てぬ到達点 —」

塩竈の地を足がかりに活躍した杉村惇画伯が、その生涯をかけて追求した静物画の奥深い魅力を、仙台市所蔵の作品群で味わいます。

とき 1月22日(日)まで ※月曜日、祝翌日、年末年始(12/28～1/4)休館  
 観覧料 一般500円 大学生・高校生400円 中学生以下無料

ギャラリートーク ※要観覧料、事前予約不要

- ①早坂貞彦さん(東北生活文化大学名誉教授・行動美術協会会員)  
 12月10日(土) 13:00～14:00
- ②杉村豊(杉村惇美術館名誉館長) 12月17日(土) 11:00～12:00
- ③杉村惇美術館学芸員 12月23日(金・祝) 13:00～14:00

関連ワークショップ「タネから描こう！ りんごのパステル画」

とき 12月17日(土) 13:00～15:00  
 講師 さとう芳子さん(臨床美術士・アトリエ愉)  
 参加費 茶菓子代200円 ※事前予約必要

定期講座「木版画でブックカバーをつくろう～冬の景色～」※事前予約  
 とき 12月11日(日) 11:00～12:30、14:00～15:30 受講料 1,500円  
 問 塩竈市杉村惇美術館 ☎362-2555

10月の放射線測定結果

- ◇空間ガンマ線線量率は屋外制限値を大きく下回っています。
- ◇水道水中に放射性ヨウ素およびセシウムは検出されませんでした。
- ◇公私立保育所(園)・学校給食で放射性セシウムは検出されませんでした。
- ※詳細は市のホームページで公開しています

ワンポイント通信 vol.145  
 環境課

ワンポイントで「ごみに関する情報を連載しています。家庭で行っているアイデアなどをお寄せください。

「廃棄物の野焼きはやめましょう」

廃棄物を野外で焼却する野焼きは法律で禁止されています。野焼きによって生じる煙やにおいは周辺の住民への迷惑となります。また、これからは空気の乾燥する季節となり、火災の恐れもありますので、絶対にやめましょう。

もし、まわりで廃棄物の野焼きを行っているような場合は、環境課へ連絡ください。ご協力お願いします。

問 環境課クリーン対策係 ☎365-3377

募集・案内

■平成29年度公立保育所臨時保育士、用務員、調理補助員募集

	勤務時間
①	7時間45分※月～土の間の5日間(7:30～19:15の間)
②	7時間45分(出)(7:30～17:15)
③	平日4時間(15:15～19:15) 平日3時間(16:15～19:15)
④	月～土 2時間(7:30～9:30)
⑤	週5日7時間(8:30～17:00の間)
⑥	週5日3時間(8:30～11:30の間)

**職 種** ①～④保育士(要保育士資格)  
⑤用務員 ⑥調理補助員

**雇用期間** 平成29年4月1日～平成30年3月31日まで

**募集人数** ①40人程度②～④10人程度  
⑤⑥1人

**賃 金** ①～④ 時給1,100円  
⑤⑥ 時給800円

**募集期間** 12月1日(木)～9日(金)

**申 込** 申込書(問い合わせ先で配布)、①～④の方は保育士証の写し、または卒業見込証明書も持参の上、下記まで。

**問** 子育て支援課保育係 ☎353-7797

■平成28年度陸上自衛隊高等工科大学生徒(一般)募集

**受付期間** 平成29年1月6日(金)まで

**応募資格** 中卒(見込含む)17歳未満の男子  
※募集人数、試験日などは問い合わせください。

**問** 自衛隊宮城地方協力本部仙台募集案内所 ☎284-5001・284-5018

寄付していただきました

〈市へ〉

- 岡村健司さん ●加藤正明さん
- 小谷 昭さん ●佐藤健次郎さん
- 鈴木 秀さん ●須田陽一さん
- 斜森 宏さん ●中下三郎さん
- 生川 博さん ●東日本自動車学校
- NPO 法人丹南市民自治研修センター
- 日本吟詠同好会 ●榊 MUJI HOUSE
- 塩釜聖光幼稚園 ●浄源寺
- 南城市まつり実行委員会

〈市立病院へ〉

- 黒羽根美智子さん ●菅原モリさん
- 千葉賢治さん
- 東日本自動車学校

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。

■放課後児童(仲よし)クラブ支援員および補助員募集

**雇用期間** 平成29年3月31日まで

**雇用形態** 週5～6日(月～土、シフト制)

**賃金など** ①支援員 時給1,000円  
②補助員 時給800円 交通費支給有

**申 込** 履歴書持参または郵送  
※応募資格などは問い合わせください。

**問・申込** 藤倉児童館 ☎366-3003  
〒985-0004塩竈市藤倉2丁目2-12

■防火標語募集

**募集期間** 12月12日(月)～平成29年1月12日(木)

**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、〒985-0021塩竈市尾島町17-22「防火標語募集係」へ。応募は一人1点。  
※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。

**問** 消防本部予防課 ☎361-1617

■第5次塩竈市長期総合計画中間報告会

長期総合計画前期5カ年(平成23年～27年度)の取り組みに関する中間報告および計画策定委員との意見交換を公開形式で行います。

**と き** 12月17日(出) 10:00～12:30

**と ころ** マリンゲート塩釜マリンホール  
※入場自由、駐車場に限りがありますので公共交通機関を利用ください。

**問** 政策課企画係 ☎355-5631

■海岸通地区の都市計画変更素案の説明会

**と き** 12月15日(木) 18:30～

**と ころ** 壱番館5階会議室

**問** (都市計画に関すること)  
都市計画課まちづくり推進係 ☎364-2510  
(事業に関すること)  
復興推進課再開推進室 ☎355-6581

■第36回全国中学生人権作文コンテスト塩釜地区大会表彰式・人権啓発講演会の開催

**と き** 12月9日(金) (開場14:00)

**と ころ** 遊ホール(壱番館5階)

**第1部** 14:30～  
人権作文コンテスト塩釜地区大会表彰式

**第2部** 15:30～  
・塩釜高校合唱部アトラクション  
・人権啓発講演会「命の大切さ」  
講師 伊東毅浩さん  
(南三陸教育事務所次長)

**問** 市民安全課市民生活係 ☎355-6486

受賞おめでとうございます

■法務大臣表彰

本市人権擁護委員の齋藤廣子さん(写真左から3番目)が、基本的人権の擁護と自由人権思想の普及高揚に貢献された功績により、法務大臣賞表彰を受賞されました。



■第47回宮城県交通安全県民大会  
宮城県知事表彰

交通安全功労者 石川としこさん  
市町村交通事故防止コンクール 第2位(塩竈市)

■平成28年度交通安全ポスター作文コンクール表彰

宮城県知事賞 佐藤 凛さん(三小4年)  
宮城県交通安全協会賞 三橋陽さん(三小4年)



石川さん 佐藤さん 三橋さん

市立病院News インフルエンザの予防接種を行っています

**受付時間(内科)** 月～金(祝日を除く)  
7:30～11:30(診察・接種9:00～) 12:00～16:00(診察・接種14:00～)

**受付時間(小児科)** ※電話予約受付は15:00～17:00  
13:00～14:00(接種13:30～) (月)・(火)・(水)・(木)のみ予約制

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



## 生活情報

### ■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出をお願いします。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

### ■法定調書にマイナンバーの記載が必要です

マイナンバー制度の導入により、平成28年1月1日以後に支払いが確定した報酬や不動産の賃借料などにかかる法定調書には、支払いを受ける方の住所、氏名のほか、マイナンバーの記載が必要になりました。報酬などの支払いを受ける方は、マイナンバーの提供が必要になります。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

☎ 塩釜税務署 ☎ 362-2151

### ■要介護度による障害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、所得税などで所得控除申告をする際に必要な「障害者控除対象者認定書」を交付します。

ただし、身体障害者1・2級の手帳を交付されている方は不要です。

☎ 長寿社会課介護保険係 ☎ 364-1204

### ■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29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

### ■塩竈ニコニコ2割増商品券の使用期間は12月31日まで

商品券の使用期間は、12月31日(日)までです。商品券の払い戻しはできませんので忘れずにご使用ください。

☎ 塩釜商工会議所 ☎ 367-5111

### ■宮城県最低賃金の改正

特定(産業別)最低賃金/時間給

①鉄鋼業 847円

②自動車小売業 815円

③電子部品等製造業 798円

効力発生日 平成28年12月15日

☎ 宮城労働局賃金室 ☎ 299-8841

### ■「人権なんでも相談所」を開設

「第68回人権週間(12/4～10)」にちなんで、無料相談所を開設します。

夫やパートナーからの暴力、お年寄りや子どもへの虐待、会社などにおけるセクシャル・ハラスメント、近隣トラブルなど人権に関する悩みなどがありましたら、お気軽に相談ください。秘密は厳守されます。

と き 12月6日(火) 10:00～15:00

と ころ 仙台法務局塩竈支局

☎ 塩釜人権擁護委員協議会 ☎ 362-2338

## 注意！ 火災が増加しています



塩釜地区では、今年に入って37件(10月末現在)の火災が発生しており、昨年同期と比べ11件増加しています。

主な火災原因は「放火」が第1位で、「電気関係」「ストーブ」「こんろ」なども上位を占めています。

12月になると暖房機器などの使用が増え、空気も乾燥していますので、火の用心を心がけましょう。

住宅用火災警報器は、住宅火災防止の切札ですので、設置されていないお宅は、早急に設置してください。また既に設置されている方は、定期的なお手入れと点検をお願いします。

### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

○寝たばこは絶対やめる ○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する  
○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

#### 4つの対策

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する  
○寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する  
○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する  
○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近所の協力体制をつくる

☎ 消防本部予防課 ☎ 361-1616

## 休日などの診療

### 塩釜地区休日急患診療センター



塩釜医師会館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  
診療時間9:00～17:00

■土曜準夜 受付(小児科 15歳まで)18:30～21:30  
診療時間19:00～22:00

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)

受付/9:00～15:00

12月4日(日)	渋井歯科医院	塩竈市宮町4-9	☎ 362-0637
11日(日)	誠寿歯科医院	多賀城市高橋2-19-20	☎ 368-5588
18日(日)	そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	☎ 356-1484
23日(金祝)	千葉歯科医院	塩竈市東玉川2-31	☎ 362-5253
25日(日)	成沢歯科医院	多賀城市新田字後12-12	☎ 389-1015
31日(土)	藤原歯科	多賀城市伝上山2-31-45	☎ 366-4481
1月1日(日)	引地歯科医院	塩竈市藤倉2-3-11	☎ 367-1774
2日(月)	サンフィッシュ・ミウラ歯科	多賀城市下馬3-21-18	☎ 366-6060
3日(火)	はぎわら歯科医院	多賀城市町前3-1-17	☎ 366-6400

※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

■(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9日(金)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月に実施した現況届と所得状況届で、支給対象となる受給者の方に証書を交付しています。まだ受け取られていない方は通知はがきと認め印をお持ちください。

☎ 子育て支援課家庭支援係 ☎353-7797

■償却資産(固定資産税)の申告をお願いします

平成29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ので、申告の必要な方で用紙が届かない場合はご連絡ください。

また、インターネットを利用した

12月の納期限

○国民健康保険税(9期)

納期限は12月26日(月)です

電子申告も受け付けます。

申告期限 平成29年1月31日(火)

☎ 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り災調査の判定が半壊以上の方が、新たに資産(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。詳細は問い合わせください。すでに申告済みの

方は、新たな申告は必要ありません。

○被災した所有住宅用地に代わる「土地」を取得した場合、更地であっても住宅があるものとみなして、3年間土地の固定資産税が軽減されます。

○被災した所有家屋に代わる「家屋」を取得した場合、その家屋に係る税額のうち、一部が6年間軽減されます。

☎ 税務課固定資産税係 ☎355-5934

「保険金が使えない」という住宅修理サービスのトラブルに注意!!

「保険金を請求すれば自己負担なしで自宅が修理できる」などと勧誘する手口の相談が寄せられています。勧誘されても安易に契約してはいけません。

分からない場合は、保険会社や代理店に相談しましょう。

また、少しでも疑問や不安を感じたら、すぐに消費生活相談室に相談ください。

☎ 塩竈市消費生活相談室 ☎355-6918



f 塩竈市 facebook やっています!

市政に関する情報やイベント情報、冠水や通行止めに関する災害情報など、担当部課ごとにフェイスブックを開設し、随時情報発信しています。

「塩竈市facebook運用一覧」と検索するか市ホームページ(トップページ)からアクセスしてください。

☎ 政策課市政情報係 ☎355-5728

相談の窓口

相談内容	日	時	場	所
身体障害者相談	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
知的障害者相談	毎月第2・第4火曜日	10:00~14:00	生活介護事業「あすなる」	(塩釜ガス体育館となり) ☎361-9981 FAX361-9982
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
職業相談	平日毎日	8:30~17:15	ハローワーク塩釜	(塩釜公共職業安定所) ☎362-3361
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(休)	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	☎363-3630 FAX363-3631
禁煙相談		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(吉番館1階) ☎364-1178
介護保険相談	平日毎日	8:30~17:00	長寿社会課	(吉番館1階) ☎364-1204
成人健康相談	12月19日(月)	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6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7日・21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22日(木)	予約制	保健センター	☎364-4786
行政相談	12月14日(水)	13:00~15:30	市民相談室	
人権相談	12月6日(水)・19日(月)	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15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・猫の引き取り(有料)	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22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(予約は12月1日(水)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

- ・ふれあいエスプ塩竈 ☎367-2010 FAX365-3741
- ・遊ホール ☎365-5000
- ・市民図書館 ☎365-4343 <http://lib-shiogama.la.cocan.jp>
- ・視聴覚センター ☎365-4500

- ・公民館 ☎365-3341 FAX365-3342
- ・塩釜ガス体育館 ☎362-1010 FAX362-1099
- ・ユーブル ☎363-4501 FAX366-0281



#### 4階おはなしの部屋

##### ◆おはなし会デビュー「ぴよぴよおはなし会」

とき 12月6日(火) 11:00~11:30  
対象 1歳までの赤ちゃん

##### ◆おはなし火ようび

とき 12月13日、20日、27日(火) 11:00~11:30  
対象 幼児と保護者

##### ◆お正月だよ かるたとりで遊ぼう!

とき 平成29年1月5日(木) 13:00~13:30  
対象 小学生

##### ◆おはなしびっくり箱のちっちゃな絵本の部屋

とき 12月16日(金) 11:00~11:30

#### 4階児童書フロア

##### ◆本のたんてい

絵本や読み物からナゾをとこう  
とき 12月16日(金)~平成29年1月29日(日)  
対象 小学生まで

##### ◆手品おじさんと遊ぼう!

とき 12月25日(日) 15:00~15:30  
内容 「ハンカチ」を使った手品の実演

#### 4階創作室

##### ◆紙でふしぎ?を作ろう

とき 12月11日(日) 14:00~15:00  
対象 小学生以上10人程度

##### ◆みんなでクリスマスツリーを飾ろう!

とき 12月3日(土) 11:00~12:00  
対象 どなたでも

#### そのほか

##### ◆「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」をプレゼントします。  
とき 12月20日(火) ところ 保健センター

##### ◆「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。(入場制限の可能性あり)  
とき 12月10日(土)、11日(日) 10:00~17:00  
ところ 図書館4階エレベーター脇  
(提供にあたってのお願い)

- ①提供冊数は1人15冊まで
- ②持ち帰り用の袋を持参してください
- ③提供資料を有料で譲渡しないでください

## 視聴覚センター

#### パソコン入門講座(Windows10)

3日間でパソコンの基礎操作を分かりやすく学べる講座です。  
とき 平成29年1月23日(月)~25日(水) 10:00~13:00 ※3日間連続講座  
ところ 視聴覚室(壱番館4階)  
受講料 1,000円(テキスト代)  
申込 12月5日(月)から電話で

## 塩釜ガス体育館

#### トレーニング講習会※上靴持参

3日(土)10:00~ 10日(土)14:00~  
17日(土)19:00~ 22日(木)10:00~  
26日(月)19:00~

#### 障がい者のためのスポーツ教室

とき 12月2日、9日(金) 13:30~15:00  
ところ 体育館第2競技場  
持ち物 運動着、上靴、タオル、飲み物  
申込 前日までに体育館へ電話かファクスで(住所、氏名、参加人数)

#### とっても簡単 ボールでエクササイズ

とき ①12月10日(土) 10:00~11:15  
②12月20日(火) 10:30~11:45  
ところ ①公民館(東玉川町)  
②保健センター

費用 各600円(当日集金します)  
対象 一般成人 定員 20人程度  
持ち物 運動着、上靴、タオル、飲み物  
申込 前日までに電話かファクスで

#### とっても簡単セラバンドで筋力アップ

とき 12月22日(木) 10:00~11:15  
ところ 体育館2階研修室 対象 一般成人  
参加費 300円 定員 15人程度  
申込 前日までに体育館へ電話かファクスで

#### 家族みんなでスポーツDAY!!

【お正月バージョン】  
とき 平成29年1月7日(土) 9:00~12:00  
ところ 体育館第1競技場  
持ち物 上靴、飲み物  
参加費 大人250円、小中高校生150円、未就学児無料

#### ジュニアスポーツ教室

とき 平成29年1月12日~3月16日  
の間の(木)17:00~18:15(全8回)

ところ 体育館第1競技場  
参加費 3,500円(保険代など)  
対象 小学3、4年生 定員 先着30人  
申込 12月1日(木)~平成29年1月6日(金)までに申込用紙と参加費を体育館窓口へ

#### 親子ふれあいスポーツ教室

とき 平成29年1月19日~3月9日  
の間の(木)10:00~11:30(全8回)  
ところ 体育館第2競技場 定員 先着40組  
対象 1歳6カ月~4歳の親子  
参加費 4,000円(保険代含む)  
申込 12月1日(木)~申込用紙と参加費を体育館窓口へ

#### グラウンドを大会でご利用の方へ

平成29年4月~平成30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、手続きが必要です。申込用紙は体育館窓口で配布します。  
※使用団体は市内在住または在勤の方に限ります。

受付期間 平成29年1月14日(土)まで  
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、清水沢近隣公園スポーツ広場

## ユーブル(温水プール)

#### 一般開放について

開放時間 9:00~21:00(日・祝日9:00~17:00)  
休館日 毎週(火)(祝日の場合は翌日)

#### 第13回水泳記録会

とき 平成29年1月29日(日) 8:00~16:00  
参加資格 3歳以上 定員 先着200人  
参加費 個人種目:1,200円(3種目まで)  
チャレンジタイム:300円  
申込 11月28日(月)~12月24日(土)までに郵送かユーブル窓口へ

## 遊ホール

### 天満敦子ヴァイオリンリサイタル2016「輝き」

ストラディバリウスの音色が、命の讃歌を奏でます。  
とき 12月17日(土) 開場14:30 開演15:00  
入場料 前売り一般 2,000円 当日2,500円 ※全席指定  
出演 ヴァイオリン:天満敦子 ピアノ:勝呂真也  
演奏曲 夢のあとに、落葉松、浜辺の歌、望郷のバラード ほか

### しおがまファミリーコンサートvol.7~ポラーノの広場の不思議な動物園~

動物にちなんだ楽しい音楽をご紹介します音楽の動物園。演奏に参加して楽しめるコーナーもあります。ご家族おそろいでお出かけください。  
とき 平成29年1月29日(日) 開場13:30 開演14:00  
入場料 前売り大人1,000円 高校生以下500円  
出演 指揮とお話:大浦智弘 演奏:アンサンブル・デル・マーレ(海の合奏団)  
演奏曲 動物の謝肉祭、崖の上のポニョ、となりのトトロ ほか



# 生涯学習のとびら



\*12月28日～1月4日は  
年末年始休館  
図書館の返却ポストは  
12月30日まで利用可  
(年始は1月4日10時から)

12月の図書館・エスパ休館日						
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

エスパ 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)

## エスパ

◆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

エスパホール

#### ◆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11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まで

キッズスペース

#### ◆キッズボランティアおはなし会

とき 毎週(水) 11:00～12:00  
※年末は21日(水)まで、年始は18日(水)から

話し手 子育て支援ふお・ゆ

学習室1

#### ◆パッチワークをはじめませんか 「ちりめんで作る干支の酉」(ペア)

とき 12月21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7日(水)10:00～電話または直接エスパへ

本の森

#### ◆本のちょっと

とき 12月3日(日) 11:00～11:30

対象 小学生以上 どなたでも

話し手 きっと・えすけっと

#### ◆おはなしぱんだの

##### 「クリスマスおはなし会」

とき 12月11日(日)13:30～14:00

対象 どなたでも

話し手 おはなしぱんだら

#### ◆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

##### 「アート×音楽」描けるアート、掛ける音楽

とき 12月24日(日) 14:00～(開場13:30)

場所 エスパホール

曲目 J.S.バッハ・ゴールドベルク変奏曲

BWV988全曲

※入場無料(未就学

児の入場はご遠

慮ください)



## ◎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

とき 12月21日(水) 10:30～12:00

企画 子育て支援ふお・ゆ

エスパホール

#### ◆ESP DANCE PES2016開催!

とき 12月17日(土) 14:00～16:30

※見学自由

学習室1

#### ◆あそびまショップ

##### 「ハッピークリスマス☆おたのしみ会」

とき 12月8日(水) 10:30～11:30

対象 幼児と保護者 20組

申込 受付中～12月7日(水)まで

創作室

#### ◆ふれあい創ing「あずきカイロをつくろう」

とき 12月22日(水) 13:00～14:30

対象 どなたでも 10人 材料費 100円

申込 12月1日(水)～20日(水)

#### ◆かんたん工作おもしろ創!

##### 「クリスマス飾りをつくろう」

とき 12月1日(水)～25日(日)の開館時間内

対象 どなたでも(材料なくなり次第終了)

? (はてな)の森

#### ◆? (はてな)ワゴン

##### かんたんクリスマスドームをつくろう

とき 12月25日(日) 14:00～14:30

対象 どなたでも 15人程度

持ち物 ドームの中に入れたいフィギュア

公民館調理室

#### キッズKettle's kitchen 食育教室

##### 「和菓子づくりとお煎茶を美味しく」

##### ～食文化を学ぶ～

とき 12月17日(土) 9:30～12:30

対象 小学生親子12組

講師 和菓子教室講師 土井義子さん

アシスタント 吉田恵子さん

持ち物 エプロン、三角巾、上靴(子どものみ)

参加費 1組1,000円

申込 12月6日(水) 10:00～

アートギャラリー(入場無料)

#### 書道楽 自然体展2016

掛け軸、額装された書約30点を展示。

とき 12月6日(水)～11日(日)

#### 平成29年度上半期

##### アートギャラリー展示募集

##### 展示期間

平成29年4月1日(日)～9月30日(日)

##### 募集期間 12月2日(金)～16日(金)

※詳しくはエスパ事務室へ

## 公民館

### 新春 マンドリンの調べ

#### ～仙台マンドリンクラブ～

とき 平成29年1月21日(土)

13:30開場 14:00開演

ところ 遊ホール(吉番館5階)

※入場無料ですが、整理券が必要です。

(整理券は市役所案内コーナー、公民館、図書館、エスパなどで配布中)

問 塩竈市芸術文化協会事務局 ☎365-3341

### 第10回佐藤虎房顕彰全国俳句大会

とき 平成29年3月18日(土) 10:00～

ところ ふれあいエスパ塩竈

投句料 一般部門:三句一組1,000円

ジュニア部門(小中高生:無料)

締切 平成29年1月18日(水)

問・投句先 実行委員会 ☎367-1263

〒985-0072塩竈市小松崎11-19

渡邊裕子方

## 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(入場無料)

##### 「金のなる木」「パーティー荒し」

とき 12月10日(土) (2話で約15分)

①11:00～②14:00～③15:00～

#### ◆冬休みだ! 映画をみよう (入場無料)

##### 「ジャックとまめの木」ほか2話

とき 12月24日(土) 14:30～

(3話で約34分)

#### ～児童文学鑑賞会～

##### 【人形劇団クスクス】の人形劇公演



秋田県由利本  
荘市から、プロの  
人形劇団がやっ  
て来ます。

名作児童文学

『狼と七匹の子山羊』を基にした作品  
などを上演します。

とき 12月17日(土) 11:00～12:00

定員 40人程度(先着順)

申込 12月1日(水)10:00から図書館

カウンターまたは電話で

#### ◆人形劇団ごきげん座

##### 「Xmasおはなしフェスティバル」

とき 12月24日(土) 11:00～11:50

内容 人形劇やパネルシアターなど

対象 幼児、小学生、親子

# みんなの 広場



葉しお姫

1月号の原稿締め切りは12月5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

このような内容の情報をお待ちしています。

紙面の都合で掲載できない場合もあります。ご了承ください。

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

## イベント

### 彫刻展「YOU ARE MY SISTER」

彫刻家・川浦麻友美さんと佐野美里さんによる二人展。 ※入場無料

とき 12月3日(出)～18日(日)

11:30～17:30(月曜定休)

ところ ビルドスペース(港町2-3-11)  
<ギャラリーートーク>

12月3日(出)①13:00～ ②15:00～

☎ビルドスペース☎080-3198-4818

### 第53回歳末たすけあい市民芸能祭

とき 12月4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

### THE BIG PARTY IN塩竈

#### 第4回大・大・大忘年会

とき 12月11日(日)14:00～19:00

ところ マリンゲート塩竈

※チケットなどについては問い合わせください

☎cafe珈琲のすゞき☎366-1566

HARI SUN CAFE☎367-0516

大森☎090-9748-0077

### ギターが好きなみんなのコンサート

#### —音楽に結ばれて—

とき 12月18日(日)18:00～

ところ エスポホール※入場無料

☎板橋☎090-2843-1730

### パールプリンセスコンサートVol.2

とき 平成29年1月15日(日)

15:00～(開場14:30) ※入場無料

ところ 七ヶ浜国際村ホール

☎パールクラシックバレエスタジオ

☎365-8959

### 女声合唱団「コーロ・ゼッフィレツ」

#### ミニコンサート ※入場無料

とき 平成29年1月18日(日)

13:30～(開場13:00)

ところ 公民館大会議室(東玉川町)

出演 三神博子(指揮)、石井みか(ピアノ)

☎三神☎362-1323

### 鹽竈神社節分祭 参加者募集

とき 平成29年2月3日(金)、5日(日)

14:00～

ところ 鹽竈神社境内

☎菅原園☎362-0028、芍薬堂☎362-7880

## 会員募集・体験会

### 塩竈甚句保存会 生徒募集

民謡が好きな方、うたってみたい方、老若問わず歓迎します。

☎赤間☎362-6534

### 塩竈柔道教室 体験者募集!

とき ①12月3、10日(出)

②12月17、24日(出)

いずれも13:05～16:30

ところ ①塩竈ガス体育館

②塩竈高校西キャンパス道場

対象 小学生

☎伊藤☎090-7336-9944

### ヨガサークルえん 会員募集

とき 12月7日、14日、21日(水)

10:30～11:30

ところ 壱番館5階和室

会費 体験レッスン500円

2回目以降1,000円(回数券あり)

☎浅野☎090-2841-0050

### 絵手紙はがき絵すずらんの会

#### お正月の絵手紙無料体験生徒募集

とき 12月7日、21日(水)9:30～12:00

※月2回コース

ところ 公民館(東玉川町)

※道具は貸し出します ※要申し込み

☎浅野☎363-4887(9:00～12:00、18:00～20:00)

### ハッピーピース勉強会「療育カルテ」

医療機関や療育先などでスムーズに引き継ぎができる、わが子の記録を作成しませんか?

とき 12月8日(日)10:00～12:00

ところ 多賀城市市民活動サポートセンター302会議室(多賀城市中央2-25-30)

参加費 会員2,000円、非会員2,500円

☎本郷☎080-3190-9802

### 大人からはじめる書道

とき 12月9日、23日(金)

10:00～11:30

ところ 公民館本町分室研修室

会費 2,500円/月

☎岩崎☎367-9311

### 塩竈ジュニアスイミングクラブ 会員募集

とき ①(月)②(出)

いずれも16:00～17:00、17:00～18:00

ところ ユープル(温水プール)

対象 3歳～中学生

※詳細については、問い合わせください

☎塩竈ジュニア☎090-2956-0032

### ヨガ同好会 塩竈

体の固い方でもラクラクできる初心者向けのヨガクラスです。(50歳以上の方)

とき 毎週(火)13:15～14:15

ところ 公民館本町分室

会費 2,000円/月4回

☎鈴木☎080-4734-0722

### 合気道 体験者募集!

とき (子ども)(出)①9:30～ ②10:45～

(大人) (水)19:00～ (出)16:30～

ところ 三晴ビル2階(本塩竈駅前)

対象 5歳～一般

☎竹田☎767-8023

### 楽しいウクレレ教室 生徒募集中

とき 第1、3(月)10:00～11:00

ところ 北浜コミュニティセンター

対象 初心者～ 定員 10人

持ち物 ウクレレ、チューナー、筆記用具

☎佐藤☎090-7074-3645

### 民謡玉州会 会員募集

とき (水)18:30～20:30(月3回)

ところ 北浜コミュニティセンター

会費 3,000円/月(尺八、三味線伴奏付き)

講師 鈴木玉州さん

☎間宮☎090-7666-2109

長島☎090-2840-5789

### 「書道に親しむ」会員募集

#### 基本を身につけ楽しい書

日時、場所、会費などは問い合わせください。

☎板宮☎367-2890

## お知らせ

### 傾聴サロン

だれかにお話しすることで心が軽くなります。どうぞお越しください。

とき 12月25日(日)10:00～15:00

ところ 公民館本町分室和室

※参加無料、要予約

☎仙台傾聴の会☎090-6253-5640

### 公共職業訓練 受講生募集

募集訓練科(カック内は定員)

<名取実習場>機械加工技術科(15人)、

CAD・NCオペレーション科(16人)、機械設

備メンテナンス科(15人)、溶接施工科(15人)

<多賀城実習場>電気設備技術科(20人)

#### 訓練期間

<名取実習場>

平成29年3月2日(水)～8月30日(水)

<多賀城実習場>

平成29年3月2日(水)～9月29日(金)

#### 募集期間

12月16日(金)～平成29年1月12日(水)

受講料 無料(テキスト代などは自己負担)

※居住地を管轄するハローワーク(公共職業安定所)を通じて申し込みください。

☎ポリテクセンター宮城訓練課

名取実習場☎784-2820

多賀城実習場☎362-2454



# キッズステーション



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

交付日 12月5日(月)、12日(月)、19日(月)  
1月10日(火)、16日(月)、23日(月)

受付時間 13:00～13:15

持ち物 妊娠届、マイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類(運転免許証など)

※当日都合の悪い方や本人が来所できない場合は、事前に連絡ください。

## ●パパ&ママクラス(要予約)

①12月3日(出)10:00～12:00 ②1月11日(休)13:30～15:30

内容 赤ちゃんのお世話レッスン

対象者 ①H29.2～3月 ②H29.3～4月出産予定のパパ&ママ

## ●予防接種

予診票は、生後2カ月までに郵送します。なお、転入された方は予診票の交換手続きが必要です。母子健康手帳を持参の上、保健センターまでお越しください。

<集団予防接種> BCG 会場:塩釜ガス体育館

実施日	受付時間	対象児
1月27日(金)	10:00～10:15	生後3カ月～1歳未満
3月17日(金)		

## ●乳幼児健診・健康相談

会場:保健センター

健診名	実施日	対象児	受付時間
4カ月児健診	12/21(休)	H28.8月生	時間指定(健診票をご確認ください)
7カ月児健康相談	12/20(火)	H28.5月生	
1歳6カ月児健診	12/15(休)	H27.5月生	12:20～12:40
2歳6カ月児歯科健診	12/14(休)	H26.6月生	時間指定(健診票をご確認ください)
3歳児健診	12/8(休)	H25.6月生	12:20～12:40

※健診票は個人通知します。指定健診日に来所してください。  
※欠席される場合は、保健センターへご連絡ください。

## ●今月の育児相談(要予約)

会場:保健センター

相談名	実施日 時間	対象者	内容
ピチピチ しおがまっ子 大集合! (育児相談会)	12/13(火) 10:00～12:00	H28.9～10月生 まれの赤ちゃん とママ	ベビーマッサージ、 産後ヨガ、育児や授 乳の相談、身体計測
子育て なんでも相談 (個別相談)	12/26(月) 10:00～12:00	子育て中の方な らどなたでも	子育てに関する 悩みごとなど

※持ち物:母子健康手帳、オムツ、ミルク、バスタオルなど

## 【入園・入学準備】～集団生活が始まる前に予防接種の確認を～

保育所、幼稚園、小学校など集団生活をする、さまざまな感染症にかかります。特に保育所は免疫が未熟な乳幼児が集団で生活するため、感染予防対策が非常に重要です!

「体調を崩していた」「忘れていた」などで、接種を逃していることがあります。母子健康手帳で予防接種の履歴を確認し、「接種していない!」と気付いたら、すぐにかかりつけ医に相談してください。保健センターでも相談を受け付けています。

## ほんわか子育てメッセージ 発達支援研修会を終えて

10月13日(休)、丹野節子さん(「きらっと」たんの個別支援教室)を講師に迎え、発達支援研修会『ちょっとした工夫で「わかる」「できる」「自信につながる」』を開催しました。

発達障害の基本的な話や効果的な支援として親指シールを使ったお菓子の開け方の実践、縄跳びの教え方など、身近にあるものを使って、ちょっとした工夫でできることがたくさんありました。ちょっとした工夫とは「勇気づけ(アドラー心理学)」であり、「つまづき」には手がかりをつけてあげながら成功体験を積み重ね、喜び合うことが大事だそうです。

今後も保護者の方や関係機関と連携を図りながら、未来ある子どもたちを支援していきたいと思えます。

**参加者の声** 子どもは縄跳びができずに悩んでいたので実践したい。声かけの仕方を意識していきたい(市民)  
一緒に喜び合うことが必要と学び、共感しながら接していきたい。途切れない支援の大切さを実感(関係者)

しおがま子育て支援センター「こころん」  
☎363-3630

## ◇「あそびの広場」へどうぞ

①育児サークル「ベルスーズ」のコンサート&クリスマス会

とき 12月15日(休) 10:30～11:30

ところ こころん

対象 親子15組

②クリスマスお楽しみ会

とき 12月16日(金) 10:30～11:30

ところ つどいの広場

対象 親子10組

申込 ①②とも12月2日(金)から直接または電話で

「こころん」は毎週土日開館中(9:30～16:00)  
※12月23日(祝)、12月29日～1月3日(年末年始)は閉館です



藤倉児童館 ☎366-3003

## ◇「おひさまのたね」お話し

とき 12月14日(休) 10:30～11:00 対象 1歳～就学前

内容 手遊びや絵本の読み聞かせ ※当日直接会場へ

## ◇冬休み向けワークショップ『キャンドル作り』

とき 平成29年1月6日(金) 10:00～11:00 13:00～15:00

内容 かわいい手作りキャンドルを作ります

対象 市内小学生～中学生(未就学児は親子で参加)

参加費 200円 ※当日直接会場へ



あゆみ保育園子育て支援センター ☎365-4572

## ◇リズム遊び

とき 12月2日(金) 10:00～ ところ 南錦町コミュニティセンター

## ◇クリスマス会

とき 12月16日(金) 10:00～ ところ 杉の入生協集會室

# 声で気持ちを伝え続ける

## 「みなと虹の会」

聞く方の気持ちになつて

広報朗読ボランティア・サークル「みなと虹の会」は、広報しおがまを視覚障害者向けに作成しているカセットテープ・CDのための朗読を、月1回ラジオ局ベイウエーブで行っています。現在10人のメンバーで構成していて、2班に分かれて毎月交代で収録を行っています。

世話役の蛇川さんは、「収録時は緊張しますが、常に聞く方の気持ちになつて、より良く情報を伝えられるように努力しています。また、会の皆さんは、家庭を持ちながらの練習が大変ですが、聞いている方から感謝されると、やってよかったと感じています」と、話してくれました。



ベイウエーブのスタジオで「声の広報」の収録を行う蛇川厚子さん(写真左)



「みなと虹の会」の皆さんとベイウエーブの佐藤さん(前列一番右)

### 「広報しおがま」を読み続けて20年

「みなと虹の会」は結成してから来年で20年目を迎えます。

はじめは14人で活動が始まり、ほとんどのメンバーが朗読奉仕の初心者というところで、どうすれば聞きやすく、理解してもらえるのかなど苦労が多かったそうです。東日本大震災後に、広報しおがま号外が発行された時も収録を行うなど、「少しでも社会の役に立ちたい」と活動してきました。

なお、「声の広報」はエフエムベイエリアFM78.1MHzでも放送していますので、お聞きください。

問 政策課市政情報係 ☎355-5728

## おいしおがま 食育レシピ Part8

### 「海のミルク」と呼ばれるカキを使った料理

## カキご飯



カキは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。ぜひ、浦戸のカキで作っててください！



塩電市食生活改善推進員 市川さん 高木さん

問 保健センター ☎364-4786

### 作り方

- ①コメはといで30分浸してザルにあげておく。
- ②生カキは塩水で洗い、ザルにあげて水切りする。
- ③ニンジンは2割位の干切りにし、約2分レンジにかける。ゴボウはささがきにし、あく抜きをする。みつばは好みの長さに切る。
- ④なべにAの調味料とゴボウを入れ、煮えたらカキを入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。具はザルにあげておく。
- ⑤コメは④の煮汁とだし昆布と一緒に入れ、2割増の水加減で炊く。
- ⑥炊きあがったご飯に④の具とニンジンを混ぜ、器に盛り、みつばをちらす。

### 材料(4人分)

生カキ	200g
ニンジン	短1/4本
ゴボウ	30g
みつば(飾り用)	適量
コメ	2カップと1/4
もちゴメ	カップ1/4
水	400cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし昆布	適量

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



エフエムベイエリア (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。

【塩電市の人口】 H28.10.31現在

住民基本台帳調べ (前月比)	
人口	55,274人 (+36人)
男	26,421人 (+30人)
女	28,853人 (+30人)
世帯数	23,223戸 (+28戸)

「広報しおがま」は、22,600部製作し、1部当たりの経費(印刷・発送)は69円です。

