

塩竈

Shiogama

2016.6

今月号の目次

特集 復興へかける	2~3P
「塩竈市景観計画」を策定しました	4P
見つめ直そう! わが家の耐震対策	5P
総合防災訓練/飲料水の備蓄/熊本地震の義援金受け付け	6P
災害から地域を守る3つの柱/塩竈市杉村悖美術館からのお知らせ	7P
安心して赤ちゃんを迎えるために パパ&ママクラスのご案内/シリーズ今、学校では	8P
熱中症にご注意を!/食中毒を予防しましょう!/健康しおがま21プランシリーズ	9P
選挙へ行こう!~選挙権年齢が「18歳以上」に~	10P

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



開通! 津波避難デッキ

—命を守る絆の橋—





速やかに安全な避難場所へ 開通！津波避難デッキ

平成26年12月から工事を進めてきた「津波避難デッキ」が完成し、今後の安全祈願とお披露目を兼ねて、4月23日に開通式を行いました。

渡り初めは、第一中学校吹奏楽部の皆さんによるマーチングバンドを先頭に、来場された一般の方々も参加し、デッキの完成を祝いました。



第一中学校3年
吹奏楽部部长
辻 晴音 さん

私たちが渡り初めて演奏することができ光栄です。デッキの上からは綺麗な景色が見えるので、演奏していて気持ちが良かったです。

デッキが完成すると、何かあった時に一人でも多くの命が救えると思うので、とても嬉しいです。



長野県岡谷市からの
派遣職員
橋爪誠二郎 さん

平成26、27年度に派遣され、デッキの設計業務を担当しました。大変なことも多々ありましたが、無事に開通式を迎えることができました。

岡谷市からは震災以降7人の職員が派遣されています。今回のデッキの完成が一つの形となって、岡谷市の復興支援の役割を果たせたのではないかと感じています。



開通式のために、岡谷市の歴代派遣職員の皆さんが駆けつけてくれました。



開通式に参加した
長井 芳雄 さん
ふみ さん

デッキが完成したことで、信号がなく安心してマリゲートまで行くことができるようになりました。

デッキからは眺めが良いので、災害時だけでなく、観光客の方にもおすすめです。

復興支援への感謝を忘れないために

全国応援職員刻名プレートを設置しました！

津波避難デッキの完成に伴い、歴代応援職員の名前を刻んだプレートを、マリゲート外壁に設置しました。

現在は、業務に2カ月以上従事いただいた156人の方々のネームプレートを掲示しています。



☎ 復興推進課都市基盤復興係 ☎ 355-6593



各務原市のマスコット
キャラクター「ららら」
☎ 市民安全課防災係
35516491

※平成28年5月1日現在

岐阜市や名古屋市のベッドタウンとして発展を遂げました。
工業出荷額は県内第1位であり、航空機工場や航空機部品企業、自動車関連工場などが群立しています。

各務原市は人口148,477人、面積87.81平方キロ。岐阜県の南部、濃尾平野の北部に位置し、岐阜市に隣接しています。



5月9日、岐阜県各務原（かかみがはら）市と「災害時相互応援協定」を締結しました。
締結式で市長は「東日本大震災の発災当時、協定締結のありがたさを実感した。災害時だけでなく、市民ぐるみで交流し、末永くお付き合いしたい」と話しました。
本市が協定を結ぶのは、山形県村山市、愛知県碧南市、長野県須坂市、兵庫県養父市に続いて5団体目です。

復興ニュース

各務原市・塩竈市 災害時相互応援



両市の絆で災害を乗り越える



今年度 全戸完成を目指して！ —災害公営住宅整備事業—

昨年5月から建物工事に着手していた清水沢地区災害公営住宅(東工区)が今月完成し、今月下旬から31世帯が入居を開始する予定です。

西工区は現在、建物の内外装工事を行っており、今年9月に完成予定です。



東工区

西工区

完成イメージ

東工区の整備概要

構造など 鉄筋コンクリート造り3階建て
整備戸数 31戸

1LDK	2DK	2LDK	3DK	3LDK
6戸	9戸	6戸	3戸	7戸

上)開放感のあるリビング
下)使い勝手の良いキッチン



北浜地区



平成29年1月の完成に向けて、2階部分の工事を行っています。

伊保石地区



今年5月に完成し、今月から入居が始まります。

錦町東地区



平成29年3月の完成に向けて、2階部分の工事を行っています。

問 復興推進課住宅基盤復興係 ☎ 355-6596



右)美しい歌声で観客の心をいやしました。
左)団長の3年・丹野真梨子さんから市長に寄附を贈呈しました。丹野さんは「桂島の景色を思い浮かべながら歌っています」と話しました。

復興への願いを込めて
仙台南高校音楽部合唱団からの寄附贈呈式が、5月2日にマリンゲート塩釜で行われました。
今回の寄附は、合唱団が米国フロリダ州でのチャリティコンサートに出演した際に集まった寄附金で、コンサートで披露した「わせねでや」が本市桂島の女性が作った詩をもとにした復興支援ソングであることから、本市に贈呈いただきました。
贈呈式後にはミニコンサートを開き、部員43人が「わせねでや」など6曲を披露しました。

問 財政課財政係
355-5814

「塩竈市景観計画」を策定しました

～海と社が織りなす美しいまち塩竈～

本市の貴重な景観資源を守り育てながら、新たな景観を創出し、将来にわたり良好な景観形成を推進するための方針や基準を定めた「塩竈市景観計画」を策定しました。

今後は条例を整備し、一定以上の規模の建築物、工作物について届け出を義務付けることを検討しています。

また、住民や事業者の皆さんと協議し、具体的な取り組みを検討していきます。

景観形成地区

塩竈らしい景観を有している下図の6地区を景観形成地区として設定し、重要度や優先度に応じた戦略的な景観形成を図ります。

景観重要地区 (◎)

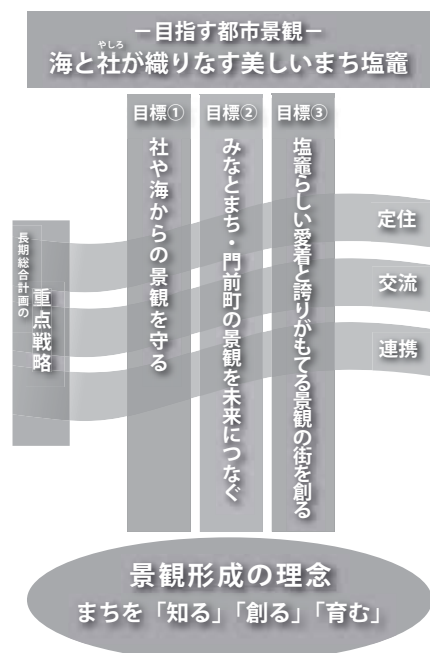
本市の景観を形成する上で重要な地区で、良好な景観形成の取り組みを優先的にを行う地区。

景観誘導地区 (★)

地域の景観に対する意識の高まりに合わせて、良好な景観形成の取り組みを誘導する地区。

景観計画で定める方針

目指す都市景観像を「海と社が織りなす美しいまち塩竈」と定め、その取り組みの柱として3つの目標を掲げました。これを基に良好な景観形成の実現に向け取り組んでいきます。



※今回策定した計画は、市ホームページなどで公開しています。

問 都市計画課まちづくり推進係
☎364-2510

見つめ直そう！わが家の耐震対策



今年4月14日に熊本県熊本地方で起こった最大震度7の地震により、多くの家屋が倒壊しました。特に、益城町で全壊した家屋の中には、昭和56年以前に建てられた「旧耐震基準」の古い住宅が相当数含まれていたそうです。

本市では、そうした大規模地震に備え、安全なまちをつくるために、木造住宅の「耐震診断助成」や「耐震改修工事助成」、危険ブロック塀の「解体工事費用補助」など震災対策の支援を行っています。

木造住宅震災対策事業（昭和56年5月以前に建築した戸建て住宅が対象）

耐震対策 その1 住まいの耐震診断を行いましょう 「木造住宅耐震診断助成事業」

専門家（耐震診断士）を派遣して、自宅の耐震診断を行います。

自己負担 8,300円（診断費用148,300円/戸
市負担 140,000円/戸）

※床面積が200平方メートルを超える場合は問い合わせください。

申込受付募集件数

- | | |
|-------------------|-----|
| ・木造住宅耐震診断助成事業 | 30件 |
| ・木造住宅耐震改修工事助成事業 | 20件 |
| ・木造住宅耐震改修工事促進助成事業 | 20件 |
| ・住環境整備事業 | 14件 |
| ・危険ブロック塀等除却事業 | 2件 |

※受付期間は平成28年6月1日(水)～平成29年1月31日(火)で、先着順です

耐震対策 その2 改修工事を行いましょう 「木造住宅耐震改修工事助成事業」

補助対象 市の耐震診断助成事業で作成した改修計画に基づき耐震改修工事や建て替えを行う住宅（年度内に完成するものに限る）

①耐震改修工事補助

耐震改修工事費用の3分の1の額（限度額30万円）

②耐震改修工事促進補助

耐震改修工事内容により、次のイまたはロの額

イ 耐震改修＋それ以外の工事（10万円未満）⇒ 耐震改修費用の6分の1の額（限度額15万円）

ロ 耐震改修＋それ以外の工事（10万円以上）または建て替え
⇒ 耐震改修費用の18分の5の額（限度額25万円）

③住環境整備補助（①と併せて工事する場合のみ）

住環境整備工事〔耐震改修以外の工事〕（2万円以上）⇒ その費用の2分の1の額（限度額20万円）



危険ブロック塀等除去事業

道路沿いにある危険なブロック塀を除却しようとする場合に解体工事費用の一部を補助します。

対象 ①道路に面したブロック塀で、道路面からの高さが1メートル（擁壁上の塀は0.6メートル）以上あること
②危険と判定されたブロック塀など



ブロック塀等実態調査
（市が行う調査で、AからEまでの5段階判定）
※D判定：補強または改修などの検討が望まれる
E判定：除去することが望まれる

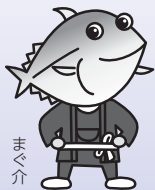
D、E判定の場合

ブロック塀解体工事

補助金額 除却面積1平方メートルあたり4,000円（限度額150,000円）

問・申込 定住促進課指導係 ☎355-8362

家族みんなで
参加しよう！



総合防災訓練

本市では、宮城県沖地震が発生した翌年の昭和54年度から、「県民防災の日」に併せ、地震や津波発生に備えた「総合防災訓練」を実施しています。

東日本大震災の教訓を継承し、日ごろの防災意識を高めるためにも、多くの市民の皆さん、町内会、自主防災組織の皆さんの参加、協力をお願いします。

と き 6月12日(日) 9:00～11:30

メイン会場 第一小学校

訓練対象区域 市内全域

※指定避難所20カ所をすべて開設します

発災想定

6月12日午前9時、宮城県沖(三陸沖)を震源とするマグニチュード9.0と推定される海洋型地震が発生。

震度6強を観測し、多数の家屋が倒壊、ライフラインが被害を受け、市内全域が停電。大津波警報が発表。

今年の特長

①市内全域の停電を想定した避難訓練

信号機の停止や電話の混乱による通信手段の断絶といった停電時の不便さや、通電火災の脅威を再認識することを主な目的とします。

また、非常持出品の事前準備や避難時の携行、指定避難所までの避難経路や行動を再確認します。

②指定避難所の停電を想定した避難所開設運営訓練

指定避難所の電源や照明を使わない避難者の受入訓練や避難所開設訓練を行います。また、備蓄している発電機を使用し、電源確保を行います。

③耐震性貯水槽からの給水訓練

昨年度、第一小学校に新たに整備した耐震性貯水槽からの給水活動訓練を行います。

昨年は清水沢公園で
給水訓練を行いました。



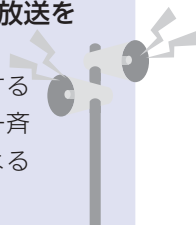
実際の災害とお間違いの
ないようにご注意ください

防災行政無線で訓練放送を行います

市内78カ所に設置する防災行政無線から、一斉にサイレンと音声による放送を行います。

エリアメールを配信します

本市全域を対象に緊急速報メール(エリアメール)を配信します。このメールを受信すると、専用の着信音が流れます。また、電波の都合上、本市近隣の市町でも配信されることがあります。



☎ 市民安全課防災係 ☎ 355-6491



今度は私たちが支えます

熊本地震で被災された皆さまへ心よりお見舞い申し上げます。市では義援金の受け付けと募金箱の設置を行っています。

義援金の受け付け

塩竈市経由分…財政課財政係

(☎ 財政課財政係 ☎ 355-5814)

日本赤十字社経由分…生活福祉課総務係(6/30まで)

(☎ 生活福祉課総務係 ☎ 364-1131)

募金箱の設置 ☎ 生活福祉課総務係 ☎ 364-1131

本庁舎案内コーナー/本庁舎2階秘書室/壱番館庁舎1階生活福祉課/ふれあいエスパ塩竈/塩釜ガス体育館
受付期間 6月30日(木)まで



いざというときに備えて

各家庭では、1人あたり1日3ℓ程度を目安として、最低3日分(9ℓ)の飲料水を備蓄するように心掛けましょう。

また、生活用水の確保も忘れないようにしましょう。

水道水の保存方法

- ①清潔な容器(ペットボトルなど)を用意し、水道水で十分に洗浄します。
- ②容器内部に空気が残らないように水道水を満たし、確実にふたをします。
- ③保存期間(冷暗所で約3日、冷蔵庫で約1週間)が過ぎたら、生活用水などに使用し、新しく入れ替えます。

☎ 水道部業務課企画総務係 ☎ 364-1415



災害から 地域を守る 3つの柱

「消防団」「自主防災組織」「婦人防火クラブ」は、災害から地域を守るかなめとなる組織です。

大切なわが家、わがまちを守るために、積極的に参加しましょう。

地域住民の安全・安心な暮らしを守る！

自分たちの地域は自分たちで守る！

わが家から火事を出さない！

消防団

常勤の消防署員とは異なり、地域の火災や災害発生時に自宅などから駆けつけ、消火や警戒、救助活動を行います。

市内在住または在勤の18歳以上の健康な方が消防団員になることができ、非常勤の特別職地方公務員として、市から報酬などが支給されます。



出初式での放水訓練

自主防災組織

町内会などを母体とし、地域住民によって自主的に結成された防災組織です。

市内165町内会のうち、半数を超える91町内会が結成し、災害に備えて日ごろから防災活動に取り組んでいます。



避難訓練

婦人防火クラブ

家庭の火災予防や地域の防災のために活動している女性だけのクラブです。

毎月19日と、春と秋の火災予防週間に街頭で広報活動を行うほか、防災訓練、講習会やコンクールなどに積極的に参加しています。



炊き出し訓練

☎ 市民安全課防災係 ☎ 355-6491

塩竈市杉村惇美術館からのお知らせ

若手アーティスト支援プログラムVoyage

「日々是好日ー根づくもの 脈々と」

本市出身の金属工芸作家・鈴木祥太さんと、多賀城市出身の画家・浅野友理子さんの新鋭作家による二人展。

と き 開催中～6月19日(日)まで10:00～17:00

※入館受付は16:30まで ※月曜休館

ところ 企画展示室1、2

観覧料 (企画展+常設展セット)

一般500円、大学生・高校生400円、中学生以下無料

関連企画

◆浦戸の恵みを学ぼう、食べよう～春の息吹、菜の花～

日本の白菜のルーツのひとつは、浦戸諸島にあります。浦戸の白菜について学びながら、菜の花のスイーツを味わいます。※要事前申し込み

と き 6月5日(日)14:00～ ところ 塩竈市杉村惇美術館

参加費 1,500円(菜の花のスイーツ・お土産付き、展示観覧料込み)

協力 食の学人の会

◆Voyage ライブプログラム 風景を描く音

KUDANZ、EARLY CROSSの2組によるアコースティックライブを、作品とのコラボレーションでお届けします。※要事前申し込み

と き 6月11日(土)16:00～(開場15:30) ところ 大講堂

チケット 3,000円(展示観覧料込み、全席自由) ※未就学児は無料

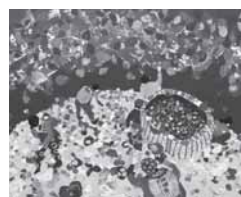
チケット予約

☎ 362-2555(火～金)10:00～17:00

Eメール sugimurajun-museum@shiomoto.jp

件名に「ライブチケット」、本文に氏名、連絡先、チケット枚数を記入

WEBフォーム <http://goo.gl/forms/9n1Bm30XGb>



上)浅野友理子《椿や椿や》
下)鈴木祥太《綿毛蒲公英》



菜の花の砂糖漬け

耳でも味わう美術館 —ギャラリートーク語録から—

多彩なゲストを迎えるギャラリートークは、あなたを作家や作品にグッと引き寄せてくれる絶好の機会です。杉村画伯の人間像の一端をほんの少しご紹介しましょう。

「超写実的な魚の絵、塩竈という街に住んでいたのでこそ描けたんですね。」

— カメイ美術館学芸員/伊藤直美さん

「実は、食べ物としての魚は好きじゃなかったのですけどね(笑)」

— 杉村惇美術館/杉村豊名誉館長

「塩竈に移るまでは優等生的な作風でしたね。」

— 日本芸術院会員/塗師祥一郎さん

「天才肌というより、描いて考える、眼で考える試行錯誤の画家ですね。そこを尊敬していました。」

— 行動美術協会会員/桜井忠彦さん

「本質をつかめ、写しとるだけでは絵にならない、と常々仰ってました。指導と言っても褒めてくださるばかりでしたが。」

— 日展会友/吾妻篤さん

☎ 塩竈市杉村惇美術館 ☎ 362-2555



安心して赤ちゃんを迎えるために 『パパ＆ママクラス』のご案内



市では、妊娠中のママとパパを対象に「パパ＆ママクラス」を月1回開催しています。赤ちゃんのお風呂＆育児体験や参加者同士で情報交換をして、安心して赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

クラスの内容と参加者の声

①赤ちゃんのお世話レッスン（お風呂＆育児体験）

「産後すぐに役立つ方法を知ることができてよかった」
「新生児（人形）が意外と重かった」
「夫も実際に体験して親になる実感がわいたようだ」



②参加者の交流・情報交換

「同じような悩みを持つ人が多く安心した」、「気分転換ができた」、「パパ同士で情報交換ができてよかった」、「顔見知りのママができて楽しかった」



③パパの妊婦体験

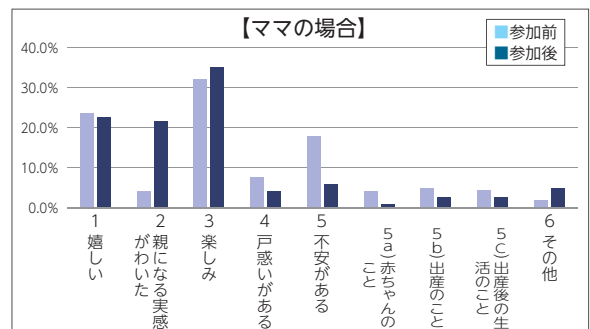
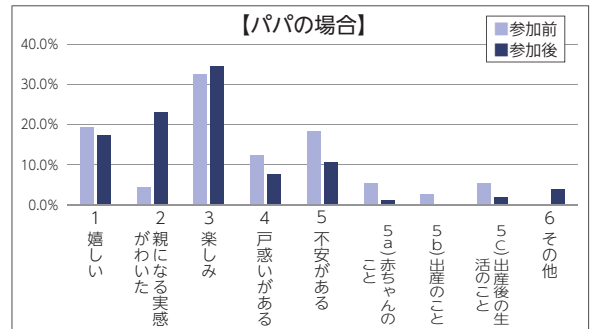
約7kgのエプロンをつけて妊婦体験！

「妊娠中ってこんなに大変なの？」、「歩くだけで疲れる」、「このまま、上の子を抱っこしていたなんてすごい」



妊娠出産に対する気持ち(参加者アンケートから)

参加することで「親になる実感、楽しみ」が増加し、「戸惑い、不安」が減少しています。



保健センターから



女性に比べ、男性は親になった実感がなかなか持てないことも多いようです。妊娠し精神的に不安定になっているママにとって、孤立感が不安を強める要因になります。妊娠中からママを精神的に支え、いたわることはパパの育児参加の大事な第一歩！です。

「パパ＆ママクラス」の参加対象月は、出産予定月で決めています。ママ1人の参加も大歓迎。土曜日実施していますので、パパとママになる皆さんの参加をお待ちしています。(要予約)
今月の開催日 6月4日(土) 10:00～12:00 ※H28.8～9月出産予定の方

問 保健センター ☎364-4786

シリーズ

今学校では... ⑤

こどもたちのいよしの場所

塩竈市学びの支援センター「コラソン」※を開設しています

市では、小・中学校で、長期にわたり学校を欠席している不登校および不登校傾向にある児童生徒を対象とした、「塩竈市子どもの心のケアハウス」事業を行っています。

児童生徒の心身の状態やニーズに応じて「個別の適応支援計画」を策定し、教科学習や体験活動、スポーツなどを通して、自立心や社会性を育てます。

そして、段階的に学校生活に適応していけるよう、保護者や学校、教育委員会、関係機関が連携して支援していきます。

※「コラソン」はポルトガル語で「心」、「魂」を意味します

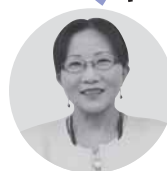
①学びの支援センター「コラソン」 ※市内2カ所に設置 個別的な支援を行い、学校復帰を目指します。

	場 所	開所時間
本部	塩竈市海岸通10番18号	9:00～16:30
支部	塩竈市藤倉3丁目5番27号	10:00～14:00

②学び・適応サポートルーム ※各小中学校(浦戸を除く)に設置 専任のサポーターが学校不適応の児童生徒への学習支援などを行います。



♥ 私たちがサポートします ♥



黒田恵子さん



所長 青木真澄さん



板橋智子さん

人とかかわること、仲間と学び合うことの楽しさや喜びを感じとってほしいです。楽しく遊んだり、学んだりしながら、心が「ほっこり」するような居場所づくりをしていきますので、気軽に足を運んでみてください。みんなで待っています。(青木、黒田、板橋)

- 「コラソン」・「サポートルーム」の見学、相談
問 学びの支援センター「コラソン」 ☎385-6066
- 「コラソン」への体験通所などの申請手続き
在籍している学校(教頭先生)に問い合わせ

熱中症にご注意を！

熱中症は5月ごろから発生し、7月、8月にピークを迎えます。気温の高い日中の屋外作業や運動時だけでなく、室内や夜間、就寝中に発生する事例も増えています。熱中症のサインを見逃さないようにしましょう。

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

- 軽度 …めまい、立ちくらみ など
- 中度 …頭痛、吐き気、体がだるい など
- 重度 …意識障害、けいれん など



熱中症の予防法

- 塩分・水分補給をする
のどの渇きを感じなくてもこまめに行う。
- 暑さを避ける
こまめな換気、扇風機やエアコンを使った温度調整をする。

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動させる
エアコンが効いた室内、風通しの良い場所。
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
脇の下や首元を冷やす。
- 塩分・水分補給をする
食塩水やイオン飲料水など。

こんなときはためらず、
救急車を呼びましょう

- 自力で水を飲めない、脱力感やけん怠感が強く動けない時。
- 意識がない時、全身のけいれんがある場合など。



☆熱中症予防に関するサイト「環境省熱中症予防情報サイト」 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

食中毒を予防しましょう！

食中毒は家庭の食事でも起こりうるものです。気温と湿度が高くなる6～9月ごろに発生しやすくなります。

食中毒予防3原則

- 食中毒菌をつけない！（手洗いをしっかり）
- 食中毒菌をやっつける！（食品を十分に加熱する）
- 食中毒菌を増やさない！（食品はすぐに冷蔵庫に入れ、早めに消費する）



☆食中毒予防に関するサイト「宮城県食中毒予防の三原則」
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/yobou.html>

問 保健センター ☎364-4786
消防本部警防課救急対策室 ☎361-1612

講演会のお知らせ

「健診受診と脂質管理の重要性、
異常は自覚できません」



講師の寶澤 篤 医師

LDL(悪玉)コレステロールについて一緒に考えていきましょう

と き 6月25日(土) 開場13:00
講演 13:30～15:00

ところ 公民館大会議室(東玉川町)

講 師 寶澤 篤 医師

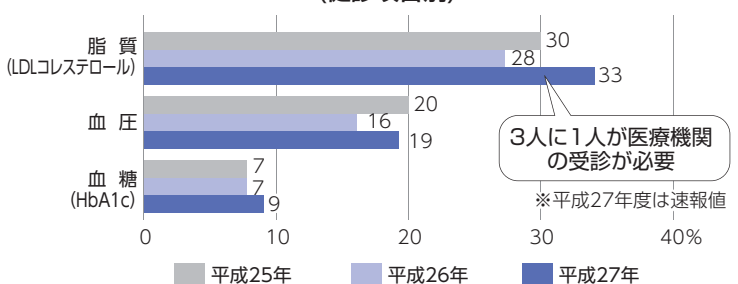
東北大学東北メディカルメガバンク機構予防医学・疫学部門副部門長 個別化予防・疫学分野教授
申 込 保健センターへ電話またはファクスで

※講演会終了後、16:00まで測定コーナーを設ける予定です

問 保健センター ☎364-4786
FAX 364-4787

皆さんは健康診断の結果通知をご覧になっていますか？
下のグラフは、本市の国保特定健診受診者で、医療機関の受診が必要な人の割合をまとめたものです。平成27年度は、LDL(悪玉)コレステロールで医療機関の受診が必要とされる人が、およそ3人に1人という結果でした。
LDL(悪玉)コレステロールが高い状態を放置しておくと、命に関わる重大な病気(心筋梗塞)の危険性が高まります。
健診結果は、生活習慣を振り返る「体の通信簿」です。健康を守るために、毎年健診を受け、自分自身の体と向き合ってください！
※今年の国保特定健診は6月23日(木)から始まります

【医療機関の受診が必要とされた人の割合】
(健診項目別)



LDL(悪玉)コレステロールにご用心
— 3人に1人は医療機関の受診が必要 —



選挙へ行こう！ ～選挙権年齢が「18歳以上」に～



昨年6月に公職選挙法の一部が改正され、今年6月19日以降に実施される国政選挙から投票できる年齢が「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げられます。選挙権年齢の拡大は昭和20年以来、約70年ぶりの改正で、有権者は全国で約240万人増え、本市では約1,070人の有権者が増える見込みです。

世代間のバランスのとれた政策を実現するためにも、若いうちから政治や選挙に関心を持ち、選挙に行くことが大切です。住みよいまちにするためにも貴重な一票を棄権することなく、必ず投票しましょう。

若者は選挙に対してどう思っているの？

今年から投票ができる世代を代表して塩釜高等学校生徒から意見を聞きました。

- ①18歳から投票できるようになったことについてどう思う？
- ②選挙によってどのようなまちになってほしい？



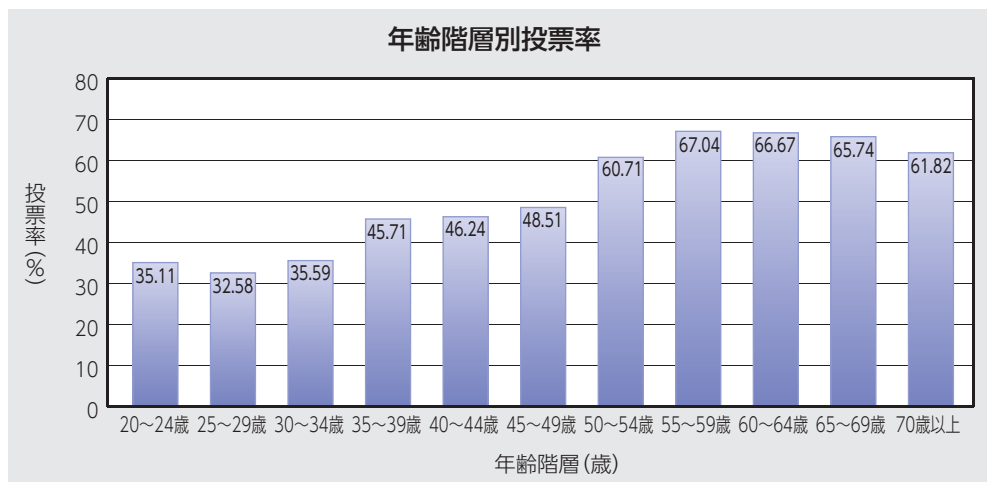
ひろと
武山拓愛さん（3年）

- ①選挙は大人が投票するものだと思っていたが、自分が投票権を持つことによって、社会貢献への意識が高まった。
- ②若者がもっとまちづくりに参加できるようになり、意見を取り入れてもらえるまちになってほしい。

- ①わたしは投票に行きたいと思うので、政治についてもっと知らないといけないと思った。
- ②私たち若者も、快適に生活していることを実感できるようなまちになってほしい。



武内聡汰さん（3年）



**若者がもっと投票して
国や地域に声を届けよう！**

平成27年の投票率は塩釜市議会議員選挙が52・37割、塩釜市長選挙が52・36割でした。左のグラフのとおり、50歳以上の投票率は60割を上回っていますが、20歳代は40割を大きく下回っており、若者の投票率低下が課題となっています。

投票所名称が変わりました

第26投票区の投票所の名称は、昨年10月の宮城県議会議員一般選挙では「旧浦戸第二小学校」でしたが、平成27年11月から施設名称が変わり「桂島ステイ・ステーション」となりました。

対象の住所
(投票区の区域)

浦戸石浜地区
浦戸桂島地区

上記の住所の有権者の方々が対象です。
投票所の場所は変更ありません。

Q&A

- Q** 選挙権年齢を18歳以上に引き上げたのはなぜ？
- A** 若いうちから、政治に参画し、若い世代の意見が国や地方の政治にもっと反映されるようにするためです。
- Q** 18歳になったら選挙運動はしていいの？
- A** 選挙運動は原則18歳以上の人であればできます。※高校生は注意しましょう！高校生の場合、クラスの中には18歳以上の人と18歳未満の人がいます。18歳未満の人が選挙運動をすることはできません。



「祭」とともに春が来た

塩竈に春を告げる「鹽竈神社花まつり」と花まつりの奉祝行事である「しおがま市民まつり」が開催され、多くの人でにぎわいました。市民まつりでは、毎年恒例のジャンボ鉄火巻作りのほか、チビッコ広場の目玉である「おさかなてつどう」に乗ったりと、子どもから大人まで楽しんでいました。
(4月24日 市内)



夏漁シーズン到来

昨年よりも2カ月ほど早くカツオ・マグロまき網船が入港しました。ホンマグロ147本、約13トンが水揚げされ、早朝から市場は活気づきました。
(4月26日 塩竈市魚市場)

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。



春の盆栽・山野草展示会

「盆栽・山野草愛好会」会員24人による盆栽23鉢、山野草53鉢の合計76作品が展示されました。作品はもちろん、植物によって鉢の形を考えたり、配置のバランスを考えたりと月2回行っている勉強会の成果を発揮していました。

(4月25日、26日 公民館)

塩竈市浦戸桂島 地域おこし協力隊 委嘱状交付式



島づくりの担い手へ

浦戸諸島に定住し、漁業に従事する「地域おこし協力隊」の委嘱状交付式が行われました。

任命されたのは仙台市出身の荒井啓汰さん。1カ月の実習が終わり、今後は漁業者の指導を受けながら、浦戸の「ノリ漁師」として島の担い手となるよう、研修を重ねていきます。

(5月1日 桂島ステイ・ステーション)



「おやじバンドライブ」10周年！

恒例の「おやじバンドライブ」が開催され、12組のバンドが熱演しました。

ロックやブルースなどジャンルもさまざま、観客たちも聞きなじみのある曲があると一緒に口ずさむなど、会場は大いに盛り上がりました。
(5月4日 遊ホール)



離島に初の 「番屋」完成

宮城県漁業協同組合が公益財団法人日本財団の支援を受けて、浦戸桂島に建設していた水産業関係者などの交流の場となる創業拠点「番屋」が完成し、式典が行われました。

島民が気軽に寄り添い懇談できるコミュニティエリアとして利用されるほか、浦戸支所の女性部が地元特産のカキやノリ、アナゴなど地元海産物を活用して新たな加工品の開発を行っています。
(5月1日 浦戸番屋)



募集・案内

■「縄文土器づくり」体験者募集！

塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町の合同事業です。

と き ①6月26日(日)10:00～12:00
②7月31日(日)9:30～13:30

※受付は開始30分前から

ところ ①多賀城史遊館 ②七ヶ浜町大木田貝塚遺跡公園※現地集合

対象 小学生の親子

※全日程参加できる方

定員 塩竈市、多賀城市、七ヶ浜町で10組20人(先着順)

参加費 800円/組(粘土代ほか)

申込 6月21日(火)まで電話で

問・申込 生涯学習課学習支援係 ☎362-2556

■藻塩の里 6月の余暇活動

市内在住の障がい者の方ならどなたでも参加できます。

と き ①7日(火)15:30～コーラス

②21日(火)13:30～書道

③24日(金)13:30～スポーツ教室

ところ ①～②は地域活動支援センター

③は塩釜ガス体育館

問 地域活動支援センター「藻塩の里」

☎361-0631 FAX361-0632

■塩竈サポートセンター各種講座案内

就職セミナー、各種講座を毎月開催しています。※予約制、無料

講座内容	日程
Excel講座実践編	6月7日(火)
きれいな字で書く 履歴書講座	6月16日(木)
ラッピング講座	6月17日(金)
適性職種診断講座	6月21日(火)

問 株インテリジェンス塩竈サポートセンター

☎0120-013-250(10:00～18:00)

4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

■「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 6月15日(水) 13:30～15:30

ところ マリンプラザ(イオンタウン1階)

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

※申込不要、参加費無料

問 塩竈市北部1地区地域包括支援センター

☎361-3822

■認知症カフェ「しゃべり場 吉休庵」

と き 6月14日(火) 13:30～15:30

ところ まちカフェ竹下園(吉番館内)

対象 認知症に関心のある方、相談したい方

参加費 300円 ※出入り自由

問 塩竈市北部1地区地域包括支援センター

☎361-3822

■塩釜市シルバー人材センター入会説明会

と き 6月9日、23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

■甲種防火管理「新規」講習会

ホテル、学校など多数の人々が出入りし、勤務する事業所(小規模な社会福祉施設なども含む)や一つの建物内に管理権限者が異なる種々

のテナントなどが存在し、収容人員が多い場合は消防法に定められた防火管理者が必要です。

と き 7月13日(水)、14日(木)2日間
10:00～17:00(14日は15:30まで)

ところ 塩釜商工会議所(港町1-6-20)

受付期間 6月22日(火)～30日(木)

定員 80人(先着順)

申込 塩釜地区管内の消防署

費用 4,100円(テキスト代)

問 消防本部予防課指導係 ☎361-1617

■日本遺産に認定されました

宮城県が主体(関係市町:仙台市、塩竈市、多賀城市、松島町)となり申請した『政宗が育んだ“伊達”な文化』が、今年度「日本遺産」に認定されました。「日本遺産」は、魅力溢れる文化財群を地域が主体となって総合的に整備・活用し、地域の活性化を図ることを目的としています。

本市の構成文化財は、鹽竈神社、鹽竈神社歴代藩主奉納太刀、籬が島、松島、鹽竈神社帆手祭、花祭です。

問 生涯学習課学習支援係 ☎362-2556

文化庁HP「日本遺産」www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/nihon_isan/

「塩竈ニコニコ2割増商品券」取扱事業者募集！

塩釜商工会議所では、7月1日(金)から『塩竈ニコニコ2割増商品券』を発行します。取り扱いを希望する事業者は、事前登録をお願いします。

市内に店舗があり次に該当しない事業者が対象です。

風俗営業などの規制および業務適正化などに関する法律第2条の適用を受けているもの(ただし、塩釜商工会議所および塩釜市商業協同組合の会員は除く)。業務の内容が公序良俗に反するもの。

受付期間 6月17日(金)まで 10:00～17:00 ※以後、随時募集

受付会場 ①塩釜市商業協同組合(海岸通5-6)

②塩釜商工会議所(港町1-6-20)

申込方法 通帳の写し(口座番号、口座名義人)と所定の申請用紙(受付会場で配布)に必要事項を記入の上、受付会場へ

※今月号に「商品券購入申込書」が折り込まれていますので、併せてご確認ください。

問 塩釜市商業協同組合 ☎367-9651 塩釜商工会議所 ☎367-5111

環境課 ワンポイント通信

ごみは指定袋の口を「結んで」出しましょう！

集積所へごみを出す場合は、袋の口は結んで出してください。ガムテープなどの粘着テープで封をしているものを見かけますが、大変危険です。

収集の際、粘着部分がはがれて作業員の軍手や袖につき、作業員がパック車に袋ごと巻き込まれる事例が報告されています。

問 環境課クリーン対策係 ☎365-3377

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。

募集・案内

■「子育て支援住宅」入居者募集

18歳未満の子どもがいる世帯を対象とした地域優良賃貸住宅の入居者を募集します。

資料配布 6月27日(月)から定住促進課
(壱番館庁舎2階)で配布

受付期間 7月1日(金)～8日(金)
8:30～17:15(土日を除く)
※応募多数の場合は抽選

☎ 定住促進課定住企画係 ☎355-8347

■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 支援員 時給1,000円
補助員 時給800円
※交通費支給(上限あり)
申 込 下記まで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

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

■温水プールパート募集(若干名)

勤務時間 ①②の2交代制
①8:30～17:15 ②12:30～21:15
募集対象 18歳以上(高校生不可)
勤務内容 受付や監視業務など
※勤務体制などは問い合わせください。
☎ 塩釜ガス体育館 ☎362-1010
ユーブル(温水プール) ☎363-4501

寄付していただきました

〈市へ〉

- オレンジテニスクラブ
- 塩釜市テニス協会
- 仙台南高校音楽部合唱団
- 東日本自動車学校
- ライオンズクラブ国際協会330-C地区カバナー・市川健夫さん

〈市立病院へ〉

- 黒羽根憲次さん ●清水 惇さん
- 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。

■公立保育所臨時保育士募集

	勤務時間	勤務場所
①	7時間45分 ※月～土の間の5日間 (7:30～19:15の間)	市内 保育所
②	7時間45分(土) (7:30～17:15の間)	藤倉・東部 清水沢
③	平日2時間 (7:30～9:30)	東部
④	平日3時間 (16:15～19:15)	清水沢

※保育士資格必要

※①の勤務時間帯などは相談ください

雇用期間 平成29年3月31日まで
募集人数 ①若干名②3人③④各1人
賃 金 時給1,100円
募集期間 随時(急募)
選考方法 書類審査と面接
申 込 申込書(問い合わせ先で配布)、
保育士証の写しを持参の上、下記まで
☎ 子育て支援課保育係 ☎353-7797

■税務職員採用試験(高校卒業程度)

受験資格 ①高校卒業後3年を経過していない方や卒業見込みの方②人事院が①と同等の資格があると認める方
受付期間(インターネット)
6月20日(月)～29日(水)
☎ 仙台国税局人事第二課試験研修係
☎263-1111 内線3236

■中・高校生の夏休み保育体験学習

子どもとふれあうことで、子どもを育てることの楽しさや大変さを体験し、命の大切さを実感できる貴重な機会です。

事前研修会 7月16日(土)
保育体験(下記の日程から1つ選択。
希望者多数の場合は調整)

- ①7月21日(木)～26日(火)
- ②7月27日(水)～8月1日(月)
- ③8月2日(火)～5日(金)
- ※土日は含みません

事後研修会 8月中旬
体験場所 市内保育所・保育園、仲よしクラブ、ひまわり園
対 象 市内在住・在学の中高校生
40人程度(申込多数の場合は初めての方優先)
参加費 給食代・保険代などの実費
申 込 市役所や各学校にある「申込用紙」で6月10日(金)まで下記へ(土日除く)

☎ 生涯学習課学習支援係 ☎362-2556

■介護支援専門員実務研修受講試験案内配布

10月2日(日)に行われる受講試験の案内を配布しています。
配布期間 6月30日(木)まで
配布場所 長寿社会課(壱番館庁舎1階)
☎ 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204

第58回水道週間(6月1日～7日)

今年のスローガンは、「じゃ口から 安心とどけ 未来まで」
毎日の生活に欠かすことのできない「水」の大切さについて考えてみましょう。

①水道週間啓発コンクール展示会

と き 6月4日(土)～12日(日) ところ エスプ アートギャラリー
☎ 業務課企画総務係 ☎364-1415

②梅の宮浄水場施設見学

約25,600世帯の家庭に水を届けている梅の宮浄水場。水道週間にちなみ、希望者の方に施設を案内します。

と き 6月3日(金)まで 9:00～15:00

申 込 梅の宮浄水場に直接電話で申し込みください

☎・申込 梅の宮浄水場 ☎362-1444

市立病院News

生活習慣病予防対策—人間ドックの活用を—

自覚症状のない病気を早期に発見するため、年に1度は人間ドックを受けましょう。メタボ対策である特定健診の役割も果たします。

■人間ドック(日帰り) 月～金(子宮がん検診も含む場合は木曜日のみ)
※事前予約が必要です。

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

☎ 市立病院 ☎364-5521



生活情報

■介護保険負担限度額認定証の更新手続き

介護保険施設に入所またはショートステイを利用する低所得の方を対象に、居住費と食費を利用者負担段階に応じて軽減する制度です。

対象要件 以下の要件すべてを満たし、利用者負担段階に該当する方

1. 本人および世帯全員(世帯分離している配偶者も含む)が住民税非課税
2. 預貯金などが、単身で1,000万円、夫婦で2,000万円以下

利用者負担段階

段階	対象者
1	生活保護受給者の方
2	合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が80万円以下の方
3	第2段階に該当しない方

必要書類 介護保険負担限度額認定申請書、同意書、介護保険被保険者証、本人および配偶者の印鑑と預貯金通帳(定期預金、有価証券など全て。通帳は記帳してから来庁ください)

※負担段階判定に非課税年金(遺族年金、障害年金)収入も含めます。前年に非課税年金を受給した方は年金の種別、金額がわかるものを持参ください。

申請期間 6月1日(水)～7月29日(金)

申請場所 長寿社会課(壱番館庁舎1階)

問 長寿社会課介護保険係 ☎364-1204

■社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の更新手続き

社会福祉法人が提供する「特別養護老人ホーム」などを利用する低所得者の方の自己負担額を軽減(軽減割合25%)する制度です。

対象要件

1. 世帯全員が市町村民税非課税で、老齢福祉年金受給者の方
2. 世帯全員が市町村民税非課税の方で次の要件すべてに該当する方
 - ① 年間収入が単身世帯で150万円以下の方(世帯員1人増えるごとに50万円を加算した額以下)
 - ② 預貯金などの額が単身世帯で350万円以下の方(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下)

た額以下)

- ③ 世帯全員が生活に必要な資産以外の資産がない方
- ④ 世帯を別にする市町村民税課税者の扶養を受けていない。また、健康保険法などの規定による被扶養者に該当しない方
- ⑤ 介護保険料を滞納していない方

必要書類 印鑑、収入のわかるもの、世帯全員の預貯金通帳、資産がある方は証明できるもの、医療保険被保険者証、介護保険被保険者証、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証

申請期間 6月1日(水)～7月29日(金)

申請場所 長寿社会課(壱番館庁舎1階)

問 長寿社会課介護保険係 ☎364-1204

■児童手当・特例給付の「現況届」の提出を忘れずに

児童手当・特例給付を受給している方は、6月1日現在の状況をお知らせください。引き続き6月以降の手当を受給するために必要な届け出です。

対象となる方へ6月上旬に現況届を郵送します。提出は、窓口にお持ちいただくか、同封の返信用封筒に切手を貼付し投函してください。

○受付 保険年金課医療係(本庁舎1階)

○住民税が他市町村で課税されている方

1月1日現在、本市に住所を有していなかった受給者および配偶者の方は、平成28年度児童手当用所得証明書または(非)課税証明書(扶養人数がわかるもの)が必要です。※配偶者の方が税法上の扶養に入っている場合は不要

○支給日 児童手当(2～5月分)を6月3日(金)に振り込みます。

【支給額(1人あたり月額)】

	3歳未満	3歳以上小学校修了前	中学生
児童手当額	15,000円	10,000円(第3子以降は15,000円)	10,000円

※所得制限を超えた場合は特例給付5,000円を支給

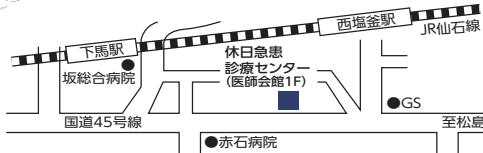
【扶養親族の数に応じた所得制限限度額】

	0人	1人	2人	3人	4人	5人
限度額	622万円	660万円	698万円	736万円	774万円	812万円

問 保険年金課医療係 ☎355-6519

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

6月5日(日) こぐえ歯科クリニック 塩竈市旭町18-11 ☎365-3728

12日(日) ささき歯科クリニック 多賀城市中央1-16-17 ☎389-1777

19日(日) ファミリア歯科 松島町高城字町147-6 ☎355-6860

26日(日) なかよしデンタルクリニック 多賀城市八幡1-2-18 ☎366-8241

7月3日(日) ABEデンタルオフィス 松島町高城字町151-4 ☎353-9980

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

生活情報

■6月19日(日)は「第2回市民清掃」
小雨決行。雨が強いときは翌週
(6/26)に順延します。

清掃作業で発生した草やごみは、午前8時30分までに集積所へ出してください。なお、当日家庭ごみは集積所に出せません。また埋立処分場、清掃工場への直接搬入もできません。
※第3回は10月16日(日)を予定
問 環境課クリーン対策係 ☎365-3377

■市民清掃時の道路側溝清掃のお願い
道路側溝の土砂などは、びん・缶などのごみを取り除き、「土のう袋(62g*48g)」に入れ、水切りしてから集積所に出してください。缶などが入った袋は処分場に搬入できません。
また、側溝の蓋を開ける機材を貸し出します(数に限りあり)。なお、土のう袋回収は、多少の時間をいただきます。
問 土木課管理係 ☎364-1118

■自動交付機停止のお知らせ

システムの切り替え作業のため、自動交付機を停止します。期間中、証明書が必要な方は、早めの取得をお願いします。また、時間外での受

6月の納税

- 国民健康保険税(3期)
- 市・県民税(1期)

納期限は6月30日(木)です

け取りができる予約サービスもご利用ください。

停止期間 6月12日(日)終日

※13日(月)は通常通り稼働

問 市民安全課窓口係 ☎355-6494
税務課市民税係 ☎355-5849

■市県民税課税・非課税証明書の発行

平成28年度(平成27年中の所得内容)の市県民税課税・非課税(所得)証明書の発行は次のとおりです。

- ①市・県民税が給与から差し引かれる方
- ②市・県民税を納付書、口座振替で納めている方および非課税の方

	発行開始日	発行場所
①	5/16(月)～	税務課窓口
②	6/13(月)～	
①②	6/13(月)～	自動交付機

※窓口で同居親族以外の方が申請する場合は委任状が必要です

問 税務課市民税係 ☎355-5849

■固定資産税・都市計画税の納税通知書の発送および納期限

平成28年度の納税通知書は7月初旬発送予定です。納期限は次のとおりです。

第1期 8月1日 第2期 9月30日

第3期 11月30日 第4期 29年1月31日

問 税務課固定資産税係 ☎355-5934

■固定資産税に関する縦覧、路線価の公開および各種証明書の発行

固定資産税課税台帳に登録された内容を確認いただくため縦覧を行います。また、固定資産税に係る各種証明書は7月1日から発行予定です。

と き 7月1日(金)～8月1日(月)の平日
8:30～17:00(浦戸諸島開発総合センターは16:30まで)

ところ 税務課固定資産税係/浦戸諸島開発総合センター(浦戸居住者所有分)

持ち物 印鑑、身分証明書、委任状(本人以外が窓口に来る場合)

問 税務課固定資産税係 ☎355-5934

■あなたの固定資産をご確認ください

土地、家屋について、震災の影響による異動(売買、相続、解体など)が多くみられます。過去の納税通知書、7月発送予定の平成28年度納税通知書(課税明細書)、課税台帳などで資産内容を確認してください。

問 税務課固定資産税係 ☎355-5934

■6/5～6/11は危険物安全週間

ガソリンや灯油など、危険物は私たちの生活の中にたくさんあります。正しい取り扱いや保管方法を心掛け、危険物による事故を防ぎましょう。

危険物安全週間推進標語

「危険物 決めろ無事故のストライク」

問 消防本部予防課保安係 ☎361-1616

相談の窓口

相談内容	日	時	場	所	電	話
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)		☎/FAX	362-6865
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「あすなろ」(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(壱番館1階)		☎364-1178	
介護保険相談	平日毎日	8:30～17:00	長寿社会課(壱番館1階)		☎364-1204	
成人健康相談	6月20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	6月14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	6月1日(水)・15日(水)	予約制	塩釜保健所(北浜4-8-15)	※前日までに予約	☎363-5504	
行政相談	6月8日(水)	13:00～15:30	市民相談室			
人権相談	6月7日(火)・20日(月)	10:00～17:00	仙台法務局塩釜支局(袖野田町3-20)	20日は15:00まで	☎362-2338	
母子父子家庭など特別相談	6月16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	6月30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6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やスリ・被窃被害などお困りの方などは相談を	

・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
・塩釜ガス体育館 ☎362-1010
FAX362-1099
・ユープル ☎363-4501
FAX366-0281

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」(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 6月21日(火) ところ 保健センター

◆今年図書館開館25周年！

記念して「図書館まつり」を企画しています。楽しく、ちょっぴり怖いイベントをいろいろと用意していますので、お友だちや親子でぜひおいでください。
※詳しくは広報しおがま7月号でお知らせします

塩釜ガス体育館

トレーニング講習会

4日(土) 19:00～ 9日(木) 10:00～
11日(土) 14:00～ 18日(土) 14:00～
22日(木) 19:00～ ※上靴持参

障がい者のためのスポーツ教室

と き 6月10日、24日(金) 13:30～15:00
種 目 卓球バレー、カローリング、釣りっ子、ストラックアウトなど
持ち物 運動着、上靴、タオル、飲み物
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

バランスボールによるエクササイズとストレッチを行います。

と き ①6月7日(火) 10:30～11:45
②6月18日(土) 10:00～11:15
③6月23日(木) 10:00～11:15

ところ ①保健センター
②公民館(東玉川町)
③塩釜ガス体育館第2競技場

参加費 各600円
定 員 20人程度(一般成人)
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

ノルディックウォーキング講習会

と き 6月19日(日) 9:30～12:00
ところ 伊保石公園管理棟前集合
定 員 15人(一般成人)※雨天延期
参加費 300円(保険代ほか)
申 込 申込用紙に記入の上、体育館窓口または電話かファクスで
持ち物 動きやすい服装、運動靴、上靴、リュックまたはウエストポーチ、タオル、飲み物

家族みんなでスポーツDAY!!

トランポリンやバトミントン、卓球
そのほか楽しいスポーツがいっぱい
と き 6月25日(土) 9:00～12:00
参加費 大人250円、未就学児無料
小中高校生150円
ところ 第一競技場 持ち物 上靴、飲み物

スポーツ講習会

「怪我予防のためのストレッチ講座」
と き 7月9日(土) 19:00～20:30
ところ 2階研修室 定員 先着80人
参加費 高校生以上500円
小中学生は親子参加で無料
申 込 申込用紙に記入の上、体育館窓口またはファクスで
持ち物 筆記用具
講 師 柴田匡一郎氏(仁接骨院院長)

ユープル(温水プール)

一般開放について

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)

四季のイベント「七夕」

短冊にお願いごとを書いて、笹に飾ろう！
と き 6月22日(水)～7月7日(木)
定 員 なし ※参加無料
※そのほかの教室も開催していますので、ホームページを見ていただくか、温水プールまで直接問い合わせください

遊ホール

Sandii's HULA復興支援公演 "E Pule Aloha Kākou!" (みんなでアロハの祈りを!)

古典フラから現代フラ、タヒチアンまで、奥深いフラの世界から復興への祈りを届けます。
と き 6月25日(土) 開場14:30 開演15:00
入場料 前売り一般1,500円(当日500円増し)
前売り高校生以下1,000円(当日500円増し)



遊ホール開館25周年「子どもたちといのちを考える夏」

映画「ちえりとチェリー」

舞台は東北のとある町。少女の心の成長を描き、被災地に向けて、前進する勇気を与える物語(2本立て)。
と き 7月2日(土) ①10:30～②14:00～※開場は30分前
入場料 前売り一般1,100円(当日400円増し)
前売り高校生以下500円(当日500円増し)
前売り親子1,500円(前売りのみ)
声の出演 高森奈津美、星野源、サンドウィッチマンほか



演劇「いのちのまつり」

先祖から未来へつながる「いのち」について親子で楽しみながら考えられる演劇です。
と き 7月30日(土) 開場13:30 開演14:00
入場料 前売り一般1,500円(当日300円増し)
前売り高校生以下1,000円(当日200円増し)
前売り親子2,000円(前売りのみ)
出 演 劇団たんぽぽ



あなたの好きな曲を生演奏で聴きませんか？

「しおがま名曲コンサート5」(9月25日公演予定)で演奏してほしい曲を募集します。曲にまつわるエピソードを添え、はがきまたはメールで応募ください。
リクエスト応募先 〒985-0052塩竈市本町1-1遊ホール協会
メール yuu-hall@city.shiogama.miyagi.jp(締切6月30日)

生涯学習のとびら



*6月3日(金)まで特別整理期間のため、休館します。

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)

6月の図書館・エスプ休館日						
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		

エスプ

◆印は参加無料。当日直接おいでください

6月のボランティア自主事業

エスプホワイエ

◆エスプコンサートDomenica51 大人の少年であーれ?

オリジナル曲など、アコースティックやバンドの演奏をお楽しみください。

と き 6月25日(土) 14:00~15:00

出 演 高橋優太デュオ、パステルパズル、ポニー&パンプキン

学習室1

パッチワークをはじめませんか

「花みずきのミニタペストリー」

と き 6月15日(水) 10:30~15:30

定 員 先着20人
(どなたでも)

材料代 1,000円

持ち物 裁縫道具、昼食

講 師 吉田九重子さん(多賀城市)

申 込 6月4日(土) 10:00~
電話か直接エスプへ



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。

と き 毎週(水) 11:00~12:00

話し手 きっと・えすけっと

※「キッズボランティア七夕まつり」

と き 7月1日(金) 10:30~12:00

◆おはなしばんどらのおはなし会

と き 6月12日(日) 11:00~11:30

内 容 パネルシアターや紙芝居など

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 6月4日(土) 11:00~11:30

対 象 小学生以上

話し手 きっと・えすけっと

行事・イベント

創作室

◆かんたん工作おもしろ創!

ぐるぐるこまをつくろう

と き 6月開館時間中

対 象 小学3年生以上(1日10人程度)

※材料なくなり次第終了

◆ふれあい創ing「紙モデルをつくろう」

と き 6月14日(火) 10:15~11:45

対 象 大人10人程度(親子連れも歓迎)

申 込 電話か直接エスプへ

ミーティングルーム

◆本のリサイクル市

と き 6月4日(土)、5日(日) 10:00~16:00

※なくなり次第終了

・提供冊数は一人10冊まで

・持ち帰り袋を持参ください

・提供資料を有料で譲渡しないでください

アートギャラリー

第58回水道週間行事の作品展

市内小学校から標語、図画、習字の作品を募集し、展示します。

と き 6月4日(土)~12日(日)

第20回塩竈書友会小作品展

塩竈書友会会員の書作品(茶掛、額、半切など)約50点を展示します。

と き 6月14日(火)~19日(日)

※最終日は16時まで

ひびきあうかがやき

あなたの中にもある美しい世界を、
見にいらいっやいませんか?

と き 6月28日(火)~7月10日(日)

平成28年度下半期

アートギャラリー展示募集!

展示期間 10月1日(土)~

平成29年3月30日(木)

募集期間 6月21日(火)~7月3日(日)

※詳しくはエスプ事務室へ

公 民 館

公民館教室 追加募集!

何か始めてみたい人、参加してみませんか。

・華道・煎茶道・料理・着物着付礼法

・絵画・書道・民謡・日本画

ヤングカレッジ講座開講!

ゆかたの着こなし

(着物着付短期講座全4回)

ゆかたの着こなし講座終了後、着物着付講座を継続して受講できます。

と き 6月29日~7月20日の間の(火)
19:00~21:00

講 師 岡澤マキ子さん(松陽台)

対 象 市内在住・在勤の18歳~40歳までの社会人・学生(高校生を除く)

受講料 1,000円/年

持ち物 ゆかた、半巾帯、タオル3~4枚、腰ひも3本、伊達締め2本、コーリンベルト

申 込 6月1日(火)~公民館まで

※ほかのヤングカレッジ講座も募集中!

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 6月11日(土)

「はちかつぎ姫」

「田舎のねずみ」(2話で17分)

と き 6月18日(土)

「いくさはやめた」

「いたずら子猫」(2話で16分)

いずれも①11:00~ ②14:00~ ③15:00~

対 象 幼児から小学生

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」

絵本の読み聞かせとふれあいあそび

と き 6月7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

絵本の読み聞かせや紙芝居など

と き 6月14日、21日、28日(火)
11:00~11:30

対 象 幼児

◆おはなしびっくり箱のちっちゃな 絵本の部屋

楽しい絵本を子どもたちに紹介します。今月は何がでるかな?

と き 6月17日(金) 11:00~11:30

◆手のひらの会

はじまるよ! たのしい紙芝居

と き 6月25日(土) 11:00~11:30

対 象 幼児から小学生

4階創作室

◆野中さんと紙でふしぎ?を作ろう

と き 6月12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

絵本であそぼう!

絵本「べったん!」「やさいべたべたかくれんぼ」の世界を絵具とやさいスタンプを使って遊ぼう。

と き 6月22日(水) 11:00~12:00

対 象 2歳以上の幼児と保護者10組

※汚れてもよい服装で参加ください

申 込 6月7日(火) 10:00~

電話か直接4階カウンターへ

4階児童書フロア

◆手品おじさんと遊ぼう!

“シルクハンカチ”を使った手品の実演

と き 6月26日(日) 15:00~15:30

みんなの 広場



シオンちゃん

7月号の原稿締め切りは6月3日金です。

「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。
塩竈市政課市政情報係 ☎985-8501 塩竈市旭町1-1 ☎355-5728

イベント

みんなで作る雑貨屋さん

かわいい雑貨やアクセサリが大集合！ワークショップもあります。
と き 6月8日(木)10:00～15:00
ところ マリンゲート塩釜1階ホール
問 citron(シトロン) ☎367-4340

混声合唱団“薨” 14回演奏会

と き 6月26日(日)14:00～(開場13:30)
ところ 多賀城市文化センター小ホール
料 金 500円
問 吉田 ☎090-1378-3608

利府吹奏楽団 第18回定期演奏会

と き 6月26日(日)14:00～(開場13:30)
ところ 仙台市若林区文化センター
※入場無料
問 利府吹奏楽団
Eメール: rifusui@hotmail.com

市民登山募集

「火口湖や湿原・火山地形」を歩こう
と き 7月10日(日) 参加費 5,000円
ところ 栗駒山 須川コース 募集 30人
申 込 はがきに住所、氏名、年齢、連絡先を記入して郵送ください。詳しくは市役所、体育館、公民館、エスパなどにあるチラシをご覧ください。※6月1日～募集開始
問 塩釜山岳会 佐藤久雄 ☎364-7018
985-0055塩竈市赤坂26-2

会員募集・体験会

第69回塩竈みなと祭のパレードで踊る塩釜甚句(ハットセ踊り)・御座船音頭の参加者募集

初心者大歓迎です。参加する方は早めに申し込みください。
練習日・場所 (時間はいずれも13:00～15:00)
第1回 6月25日(土) 公民館本町分室
第2回 7月 2日(土) 公民館(東玉川町)
第3回 7月16日(土) 公民館本町分室
問 塩釜市婦人会事務局 ☎/FAX366-5780

鹽竈神社の氏子三祭参加者募集!

神輿渡御で塩まきなどのご奉仕をしませんか。次回のお祭りはみなと祭です。
と き 7月18日(月・祝)
ところ 鹽竈神社表坂下～市内巡幸
対 象 小・中学生(塩まき・太鼓)
高・大学生、社会人以上(世話役)
問 祭典御役会金幣組 ☎080-5560-3959

民謡を習いたい方を募集しています

詳しくは問い合わせください。
問 赤間 ☎362-6534

バレエサークル レ・アールクラシックバレエ 会員募集

興味のある方、初心者の方歓迎です。
と き 毎週(木)16:40～20:30
ところ ホテルグランドパレス塩釜4階スタジオ
対 象 4歳～一般
会 費 3,500円～4,500円/月
問 田中 ☎090-3982-0327

塩釜フォークダンスサークル 体験講習

簡単なダンスを踊ってみませんか！
と き 6月22日(木)10:00～11:00
ところ 公民館本町分室大講堂
持ち物 運動できる服装・靴、飲み物
※参加無料
問 熊田 ☎365-1332

多賀城ジュニアバドミントンクラブ 小学生・中学生の会員募集

活動日 小学生の部 毎週(金)19:00～21:00
毎週(日) 9:30～16:30
中学生の部 毎週(金)19:00～21:00
毎週(日)18:00～21:00
※活動場所や会費は問い合わせください
問 博田 ☎090-4044-1308(19:00～21:00)

子育てサークル ベルスーズ

子どもと楽しみながら歌って、ストレス発散できるゴスペルサークルです。初心者歓迎！お茶、キッズタイムあり。
と き 毎月第2、4(木)10:00～12:30
ところ つどいの広場(市営梅の宮住宅内)
参加費 前期(4～9月)1,000円+スポーツ保険代800円
問 子育て支援センター「こころん」 ☎363-3630

新緑の候 書道の会員募集

①ゆとりの書から親しむ書へ
と き 毎週(日)13:00～17:00(都合の良い時間)
②ゆとりの書から本気の書へ
と き 毎週(土)13:00～17:00
※場所や会費などは問い合わせください
問 青山 ☎362-5633

じきょうじゅつ

自彊術 健康体操友の会

年齢は問いません。楽しく始めましょう。
と き 毎週(木)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(木)10:30～無料体験あり
問 本田 ☎090-7934-1405

太極拳をやってみませんか

無料体験大歓迎です。
と き 毎週(木)19:30～21:00(月4回)
ところ 楓町集会所 会費 2,000円/月
問 許 ☎090-6479-2168

塩釜柔道教室 体験募集!

と き 6月4日、18日、25日(土)13:05～16:30
ところ 塩釜ガス体育館
対 象 小学生(未経験者大歓迎)
※都合の良い時間にお越しください
問 伊藤 ☎090-7336-9944

塩釜視覚障害者福祉協会のご案内

目に障害を持つ人たちが組織し、親睦をはかる団体です。家族やボランティアの協力を得ながら、楽しく活動しています。
目が見えにくくなってきた方、以前から見えなくて一人で悩んでいる方、ぜひ連絡をお待ちしています。

主な活動内容

- ①サウンドテーブルテニス(視覚障害者用卓球)を楽しむ会(月1回)
- ②定期総会(毎年4月)
- ③情報交換会
- ④研修会、レクリエーション(年2回程度)
- ⑤情報の提供(「広報しおがま」を朗読したCDを希望者に送付 など)

会 費 4,000円/年

問 柿沼 ☎364-2432

お知らせ

おしゃべりサロンへ来てみませんか?

心の病を持つ家族がいる家族同士、お話ししてみませんか。※参加無料
と き 6月7日(木)10:00～12:00
ところ 保健センター
問 精神障害者家族会 阿部 ☎364-1013

安全運転者の研修会

と き 6月8日(木)19:00～
ところ 公民館(東玉川町)
問 大場 ☎367-0906、田村 ☎363-2468

EMの初心者講習会に参加してみませんか

と き 6月12日(日)9:40～12:00
ところ 多賀城市民サポートセンター
内 容 ①米のとぎ汁EM発酵液作り
②オリーブ石けん作り
※参加無料(石けんを作る場合は1,000円)
※要申し込み(先着24人)
問 小野 ☎/FAX362-4543

第69回塩竈みなと祭 市民ボランティアスタッフ募集

①募金活動
と き 6月18日(土)～7月10日(日)のうち4回
ところ 塩竈市周辺のスーパーや駅前
②前夜祭花火大会でのうちわ配布など
と き 7月17日(日) ところ 緑日広場
対 象 ①②ともに高校生以上30人
問 公益社団法人塩釜青年会議所
松戸 ☎090-7665-0716



キッズステーション



保健センター ☎364-4786

●母子健康手帳交付

交付日 6月6日(月)、13日(月)、20日(月)
7月11日(月)、19日(火)、25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※8ページもご覧ください

①6月4日(土)10:00～12:00 ②7月12日(火)13:30～15:30

内容 赤ちゃんのお世話レッスン

対象者 ①H28.8～9月②H28.9～10月出産予定のパパ&ママ

●歯っぴー教室(妊婦無料歯科健診)※要予約

とき 6月10日(金) 13:30～15:30

内容 歯科健診、歯の話、歯みがき指導

●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
7月11日(月)	10:00～10:15	生後3カ月～1歳未満
9月16日(金)		

<日本脳炎について>

次の①、②に該当し、計4回の接種が済んでいない方は特例としてワクチンの対象期間の延長や接種間隔の短縮が認められています。詳しくはかかりつけ医や保健センターまで問い合わせください。

【日本脳炎特例対象者】

- ①H7.4.2～H19.4.1生まれで、20歳未満の方
- ②H19.4.2～H21.10.1生まれで、7歳6カ月未満または9歳以上13歳未満の方

●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	6/22(水)	H28.2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	6/21(火)	H27.11月生	
1歳6カ月児健診	6/16(木)	H26.11月生	12:20～12:40
2歳6カ月児歯科健診	6/8(水)	H25.12月生	時間指定(健診票をご確認ください)
3歳児健診	6/9(木)	H24.12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	対象者	内容
ピチピチしおがまっ子大集合!(育児相談会)	6/14(火) 10:00～12:00	H28.3～4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)	6/20(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

ほんわか子育てメッセージ 日本の子育て文化

日本の子育て文化は「ほめること」が苦手。できないところを見つけて叱る、当たり前に見えることは言葉にしない傾向にあります。物心ついたころ、「なにやってるの」、「早くしなさい」などと言ってしまった、言われたりした記憶がある方もいるのでは？

振り返れば、お子さんが小さいころは、離乳食でたくさん食べた時、トイレが上手にできた時など、お子さんと一緒に喜び、いっぱいほめていたのではないのでしょうか？

“認められる体験”はいくつになってもうれしいこと。1日1個お子さんや家族のいいところを見つけ、ほめてみましょう！

ほめた数は笑顔の数！パパ&ママの笑顔がたくさん咲きますように

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チャイルドヨガ (1歳3カ月～3歳15組)

とき 6月21日(火) 10:30～11:30

ところ 壱番館5階和室

②ベビーヨガ(首がすわっているお子さん～1歳3カ月15組)

とき 6月29日(火) 10:30～11:30 ところ つどいの広場

内容 どちらも石崎由紀恵さんによるオイルを使ったマッサージをします

持ち物 バスタオル、飲み物、動きやすい服装で

申込 6月7日(火)から直接こころんか電話で

「こころん」毎週土日開館中！(9:30～16:00)

塩釜カトリック幼稚園☎362-3976

◇未就園児親子あそび教室 ※参加費300円

①6月6日(月) 10:00～11:00 対象 1歳～

②6月13日(月) 10:00～11:30 対象 2歳～

◇あそぼうDAY(幼稚園開放日)※参加無料

開放日 6月4日(土)、7月2日(土) 10:00～

藤倉児童館 ☎366-3003

◇フラワー小物入れ作り

とき 6月3日(金) 9:30～11:30 対象 大人15人(先着順)

参加費 2,000円 申込 児童館まで事前電話予約

◇「おひさまのたね」お話し

とき 6月8日、22日(火) 10:30～11:00 対象 1歳～就学前

◇「ひまわりの会」ミニ公演

とき 6月13日(月) 10:30～11:00 対象 1歳～就学前

内容 乳幼児向けの人形劇会

◇「児童館七夕まつり」～おひさまはらっぱへ集まれ！～

とき 7月2日(土) 10:00～12:00

※雨天決行(児童館ホールで)出店もあるよ！おこづかいを持ってきてね。

※申し込みが必要なものの以外は参加無料。当日直接会場へ

あゆみ保育園子育て支援センター ☎365-4572

◇新聞プール遊び

とき 6月13日(月) 10:00～ ところ 杉の入生協集会室

◇七夕作り

とき 6月24日(金) 10:00～ ところ 南郷町コミュニティセンター

海とともに生きるまち塩竈 ～松島湾の再生に向けて～

皆さん、「アマモ」という植物を知っていますか？「アマモ」は砂や泥の海底に根を張って育つ植物で、群生してアマモ場と呼ばれる群落を作ります。そのアマモ場は海水の流動を和らげ、魚の卵や稚魚などを天敵から守ってくれます。また、葉上に付着する小さな藻類や甲殻類は幼稚魚にとって格好のえさとなり、生育場として重要な役割を果たしていることから「海のゆりかご」と言われています。しかし、松島湾内で1300ヘクタールあったアマモ場は、震災の津波被害でその大半が流失し、沿岸漁業に大きな影響を与えています。

アマモ場再生に向けて活動している団体「松島湾アマモ場再生会議」は、商工会議所や漁業関係者などによって構成されています。理事で釣り船を営んでいる瀬戸さんは、「今まで松島湾にいた魚などの生物が減ってきているなど震災後数年で実感し、あらためてアマモの必要性を感じました。また、アマモ場再生会議では、アマモを増やす活動はもちろんのこと、子どもたちが海とたくさん触れ合っ、身近に感じてもらえるような活動をしていきたい。」と、話してくれました。



松島湾アマモ場再生会議
理事 瀬戸慎也さん

松島湾アマモの花枝(種)採取会

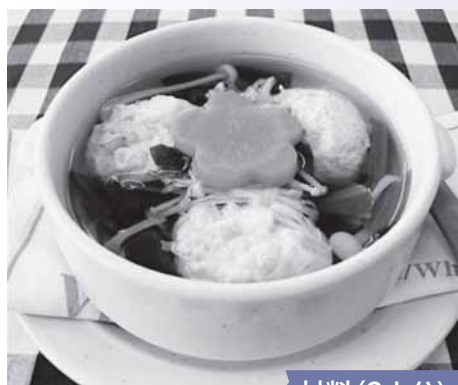
海のゆりかごと呼ばれるアマモ場で、移植するための花枝(種)を採取します。

と き 6月19日(日)8:45～13:00 ところ 桂島
持ち物 濡れてもよい服、着替え、靴(ビーチサンダル不可)、バスタオル、帽子、救命胴衣(持っている場合)

申 込 参加人数をお知らせください
※小学生以下は保護者同伴 ※参加無料

問 伊藤 ☎090-3126-1692 FAX362-2490

「松島湾アマモ場再生会議」は、子どもにも松島湾の生物を知ってもらいたいと、市内小学校でアマモに関する授業を行ったり、親子で参加できるイベントも行っています。
(写真上) 昨年のアマモの花枝(種)採取会に多くの親子が参加しました
(写真下) 市内小学校でアマモを育てています



材料(2人分)

はんぺん..... 半分(35g)
鶏ひき肉..... 50g
ネギ(みじん切り)..... 30g
チンゲン菜..... 35g
エノキ茸..... 20g
ニンジン..... 2枚(型抜き)
塩、コショウ..... 少々
スープ
水..... 2カップ
鶏がらスープの素..... 大さじ1/2

ポリ袋を使って簡単クッキング! ふわふわスープ

作り方

- ①厚手のポリ袋に鶏ひき肉とネギのみじん切りを入れて袋の外側から手でよく混ぜ合わせてから、はんぺんを加えて軽くもむ。
- ②鍋にスープを入れて沸騰させる。
①の袋の角を2センチほど切り取り、袋を絞りスプーンで中身を受けて鍋に落とし入れる。
- ③ふわふわだんごに火が通ったら、チンゲン菜、エノキ茸、塩少々を加え、味をみながらコショウをふり、少ししたら火を止めて器に盛る。
- ④型抜きしたニンジンをゆでて飾る。

おいしおがま 食育レシピ Part2

弱火で火を通すのがおいしく作るコツです。手を汚さずに作れるので、子どものお手伝いにもぴったり!



塩竈市食生活改善推進員
副会長 鈴木さん 会長 穂積さん

問 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。

【塩竈市の人口】 H28.4.30現在

住民基本台帳調べ (前月比)
人口 55,217人 (-30人)
男 26,379人 (-3人)
女 28,838人 (-27人)
世帯数 23,088戸 (+22戸)