

# 広報 しろいし

# 8

2009

平成21年8月1日発行

■白石市のホームページ <http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/>



### 8月号の主な内容

- 【特集1】アテネと図書館が一緒になりました … 2
- 【特集2】不忘山から新種誕生 …………… 3
- 【特集3】潮風のまちで感動体験 …………… 4
- 【特集4】健康で長生き！ そのための第一歩！… 6
- まちかどズームイン…………… 12
- 風のささやき・まちの話題…………… 14
- 市民文芸・国際コーナー…………… 15
- 暮らし百科…………… 16
- 今月のごみ収集日…………… 19
- 市内施設のイベント情報…………… 20
- しろいし・フレッシュマーケットだより…………… 23
- 子育て情報…………… 24
- 健康ひろば…………… 25
- お知らせ特急便…………… 28
- 市内イベント掲示板・イベントニュース…………… 30
- わがまちの会社訪問・定例相談など…………… 31

### 白女最後の夏は 熱くそして暑かった！

～平成21年度 白石女子高等学校体育祭～

6月25・26日の両日、白石女子高等学校で恒例の体育祭が開催されました。白石高等学校との統合で最後となった今年の体育祭。2日間の熱戦の末、3年4組が総合優勝を飾り白女体育祭の長い歴史の幕を閉じました。写真は、26日の陸上競技大会で、気温も気合も最高潮に達した綱引き決勝で優勝した3年4組の勇姿。

(14ページに関連記事掲載)



2008年8月10日に不忘山で撮影されたフボウトウヒレン

# 不忘山から新種誕生

## その名は「フボウトウヒレン」

### ■不忘山は高山植物の宝庫

わが郷土の山「不忘山」は、蔵王連峰の中でも高山植物の宝庫として全国的に知られています。本年6月20日に、この峰から植物の新種が誕生しました。その名は「フボウトウヒレン」。誕生と言っても、この植物は以前から知られていましたが、植物誌などでは、イワテヒゴタ

イヤマキタアザミと呼ばれるてきました。しかし、どの図鑑で調べてもぴつたりと合致する種がなかったのです。

キク科アザミ属の分類を再検討してきた門田裕一氏(国立科学博物館所属)は、新しいテーマとして同じくキク科のトウヒレン属の研究を進めています。門田氏而言えば、1999年に発表されたザオウアザミの名付

世界共通名である学名は *Saussurea fuboensis* Kadota (サウスレア・フボウエンシス・門田)。和名はフボウトウヒレン(不忘唐飛廉)と命名され、名峰不忘山の名が永久にとどめられました。  
高さは約30〜70センチメートル。薄紫色の頭花は小さくて筒状となり、1個1個の花の広筒部の長さは約1センチメートルです。茎にある翼は幅が狭くて目立たず、茎に付く葉は広い卵形などの特徴を持っていて、ほかのトウヒレン属植物からはっきりと区別できます。

### ■フボウトウヒレンとは？

け親でもあります。門田氏は東北方南部の高山帯に野生するこの植物に注目し、昨年9月、県内の愛好者の案内で不忘山を調査しました。その結果、地球上でまだ知られていない種であることが明らかになりました。まず、本年3月に仙台で開かれた日本植物分類学会で口頭発表し、このたび、植物研究雑誌に正式に論文を発表したのです。

花は、8月上旬から9月中旬が見ごろとなり、白石スキー場から不忘山への登山コース沿い、不忘の碑や山頂付近に広く分布しています。また、船形連峰(仙台市)や蔵王連峰、吾妻連峰(福島県)などに分布していますが、中でも不忘山は個体数が最も多い地域となっています。

### ■蔵王の高山植物を語る集い

日本に野生する植物種がほぼ明らかにされた今でも、蔵王連峰から新種が誕生するということは、この地の植物相がいかに多様であるかを物語っています。9月には、このことを詳しく知る行事が催されます。この機会にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

- ①講演会「新種フボウトウヒレンとその仲間たち」  
●日時 9月11日(金) 15時30分〜17時  
●場所 白石温泉薬師の湯
  - ②観察会  
●日時 9月12日(土) 7時〜15時  
●コース 白石スキー場⇄弘法清水⇄不忘山
  - ③講話会「東北地方のアザミ…分類と分布」  
●日時 9月12日(土) 15時30分〜17時
- 場所 白石温泉薬師の湯
- 講師 門田 裕一氏
- 主催 東北植物研究会・宮城植物の会
- 申し込み・問い合わせ先 東北植物研究会事務局 上野(福岡長袋字陣場が丘5-27) ☎・☎25-0263  
●Eメールアドレス tbs-ueno@feelocn.ne.jp



門田 裕一氏プロフィール  
1949年大阪市生まれ  
理学博士、国立科学博物館植物研究部陸上植物研究グループ所属

# “アテネ”と“図書館” が一緒になりました

問図書館 アテネ ☎26-3004  
☎22-1500



▲新しくできた絵本コーナー

本年4月から、図書館と情報センター・アテネが一体となった運営が始まりました。今回は、図書館とアテネが一体となったことで、アテネが新しくなったところを中心に紹介します。

### ■アテネ2階 絵本コーナー

アテネ2階に「情報センター内図書室」を置き、絵本コーナーを開設しました。畳の上で座って読める閲覧スペースやペーパーコーナーを設け、小さなお子さま連れでも利用しやすい環境になっています。また、子どもの利用を中心に考えたスペースなので、声を出して読み聞かせを行うこともできます。5,000冊を超える絵本をそろえていますので、ぜひご利用ください。

### ■DVDの視聴・貸し出しを行っています

アテネ2階絵本コーナーの貸し出しカウンターでは、図書館所蔵のDVDの館内視聴や貸し出し手続きを行っています。また、宮城県図書館が所蔵するDVDを取り寄せて視聴したり、借りたりすることもできます。県図書館所蔵のDVDリストは、カウンターに備え付けてありますので、ぜひご利用ください。資料の破損防止のため、貸し出しDVDの返却は必ずカウンターにお願います。

### ■返却は必ずカウンターまで

アテネで借りた絵本やDVDは、図書館カウンターでも返却できます。平日水・木曜日の図書館は、19時まで閉館していますので、アテネ閉館後でもこちらをご利用ください。

### ■アテネ1階シアター階段席「おはなしひろば」定期開催中

毎月第2木曜日(10月のみ第3木曜日)の午前と午後、ボランティアの方による「おはなしひろば」を開催しています。「自分で読む」、「自宅で家族に読み聞かせてもらう」ものとはひと味違う、おはなしの世界はいかがですか？ 気軽にお立ち寄りください。日時などの詳細はお問い合わせください(今月の開催日は24ページに掲載しています)。



▶「おはなしひろば」の様子

### アテネ3階マルチメディアバザール 利用者カードがあればどなたでも利用できます

アテネ3階のマルチメディアバザールでは、10個のブースを用意しています。

### ■自習コーナー(無料)

ワードやエクセルなど、パソコン操作のアドバイスを受けることができます。パソコンに触れてみたい方、学習や文書作成、講習会の復習をしたい方はご利用ください。作成した文書などの印刷のみ有料となります。

### ■マルチメディアコーナー(有料 30分100円)

インターネット閲覧や印刷、画像編集、プレゼンテーション、ホームページ作成など多様にご利用いただけます。

### ■持ち込みコーナー(無料)

自分のパソコンを持ち込んでの学習や作業などができるフリースペースです。ただし、アテネのサーバーを経由したインターネットへの接続はできません。また、印刷は自習コーナーをご利用ください。

### ■ご利用に当たっての注意点

●印刷料金は、自習コーナー・マルチメディアコーナーともに1枚20円です。  
●ご利用には、利用者カード(図書館・アテネ共通)が必要です。カードの発行は、アテネ2階受け付けで行っています。

# 潮風のまちで感動体験

7月11日、12日の両日、南三陸町との市民交流事業、「南三陸わくわくツアー」を開催しました。  
2回目となった今年のツアーには、昨年も参加した3家族7人を含む7家族17人が参加。歌津地区の魚竜館で、志

津川小学校の児童7人と対面し、「南三陸わくわく探検隊」の旗を参加者全員で作成し、入隊式を行いました。  
入隊後は、潮風の中で南三陸の海が育てる自然のめぐみを、漁師さんから教えてもらいました。



午後2時、歌津地区の漁船2隻に分かれて乗船。養殖漁業を営む高橋さん親子と島山さんの船で、カキとホタテの養殖場を見学。南三陸の海から大きく育ったホタテを引き揚げ、船上でたくさんごちそうになりました。

高速道路を乗り継いで約2時間、南三陸の海が迎えてくれました。漁業体験や海の釣り堀での釣り大会などを楽しんだほか、地元で捕れた魚介類をふんだんに使った「海鮮丼」や「パーベキュー」など、旬の味覚を思う存分味わいました。

参加した皆さんからは、「船酔いもなく、楽しく体験ができました。来年も参加したいです」とうれしい感想や、「昨年参加した方から紹介されて参加しました。子どもは、いい体験ができたと思います」と好評。また、「体験中心のツアーで楽しいです。浅瀬での磯遊びをしたかったですね」と企画へのご意見もいただきました。

ツアーを担当する南三陸町産業振興課の宮川舞さんは、「白石市の皆さんと南三陸町の町民が交流できるツアーにしたいと考えています。来年のツアーでは、要望のあった磯遊びとシーカヤックを目玉に、何回来でも楽しい南三陸町の魅力を紹介していきたいと思います」と笑顔で話してくれました。



南三陸町産業振興課 宮川 舞さん



- 01 探検隊の旗を作る南三陸と白石の子どもたち
- 02 「探検隊」の旗も出来上がり、南三陸の子どもたちと一緒に記念撮影
- 03 スズキ、ヒラメ、ヒラマサ、ホタテ、ウニ、タコ、アワビの三陸の幸がいっぱいの海鮮丼
- 04 「お母さん、あれが化石だよ！」「えっ！ どれ！ どれ！」
- 05 漁業体験でカキの養殖場へ
- 06 漁業体験で漁師さんのお手伝い
- 07 「これ食べられるの？」
- 08 力を合わせて釣り上げました。
- 09 田束山の山頂へ。リアス式海岸を一望できる絶景ポイントで、はい、ポーズ！
- 10 漁船が出港すると、ウミネコと一緒に沖まで。スナック菓子を手にウミネコを呼ぶ子どもたち
- 11 夕食場所に向かうバスに向かって駆け出す子どもたち
- 12 漁業体験を終えて、港に戻る漁船の上でポーズをとる、南三陸と白石の子どもたち
- 13 夕食は、海鮮パーベキューを楽しみました。

このツアーで見せてくれた子どもたちの笑顔は、心の底から楽しんでいるすてきな笑顔でした。  
これからも、この笑顔を見たいので、皆さん、ぜひご参加ください。

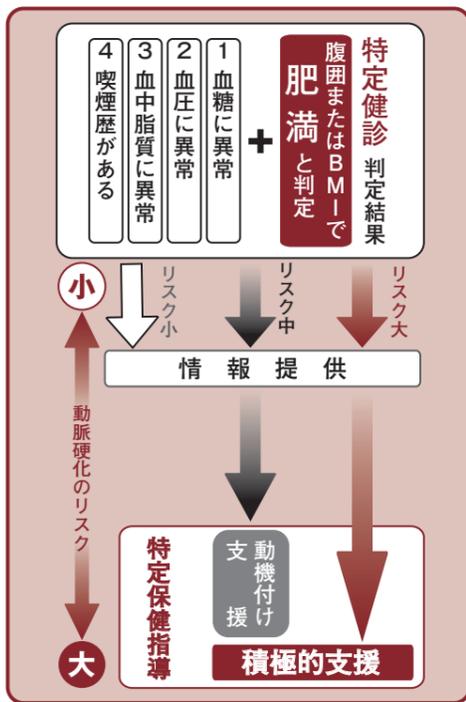
南三陸の思い出がいっぱい



健康で長生き！  
そのための第一歩！

毎日のように耳にする「メタボ」という言葉。これは、皆さんご存じの通り「メタボリックシンドローム」のことです。昨年4月から、40歳以上の被保険者・被扶養者へのメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の実施が医療保険者に義務化されました。

メタボリックシンドロームは、運動不足や暴飲暴食など、悪い生活習慣の積み重ねから起こるため、生活習慣を改善することで予防できます。健康で長生きするための第一歩として、「脱メタボ」を目指しましょう。



■管理栄養士と保健師による保健指導で改善への第一歩を  
「積極的支援」に該当した286人の皆さんの自宅を訪問して、市の管理栄養士や保健師が保健指導を行っています。

また、「動機付け支援」のうち、40歳から69歳までの138人の皆さんにも、「積極的支援」の皆さんと合わせて「6カ月間のプチメタ（ポ）解消のための教室」を開催しています。

これは、メタボ改善に向けた第一歩を踏み出していただいたと実施しているものです。

教室は、1月21日に健康センターで開講式を開催。併せて管理栄養士の片倉成子さんが、「メタボ解消のための食事の話」と題して講演を行いました。

このほか、運動編と食事編、そしてフットローアップ講座へと続き、6カ月後に評価を行って、ひとりでも多くの市民の皆さんのメタボ解消を目指していきます。

この教室を開催するに当たり、参加率の目標を「積極的支援」、「動機付け支援」とも、20%としていました。

しかし、「積極的支援」で10・1割、「動機付け支援」で14・5割という結果で、残念ながら目標に達することはできませんでした。

今後は、重篤な病気を防ぐため、さらに教室への参加を勧めていきます。

## メタボリックシンドローム

■昨年の特定健診は3,561人の皆さんが受診  
昨年、国民健康保険に加入している被保険者のうち、40歳から75歳の皆さん、7,566人に特定健診の受診についてお願いしたところ、47割に当たる3,561人の皆さんに受診いただきました。結果は下表の通りです。

項目	保健指導が必要な方	治療が必要な方
血圧	1,006人	1,027人
	28.7%	28.8%
HbA1c (血糖)	2,361人	380人
	66.3%	10.8%
中性脂肪 (脂質)	683人	113人
	19.5%	3.2%

診・保健指導では、この目的に加えて、「病気になる可能性の高い人を見つける」という、これまでよりも早い段階での介入が求められているため、このように高い割合になっていると考えられます。

本市で昨年メタボに該当すると診断された方は、男性で27・6割、女性が17・0割、メタボになる可能性の高い予備群に該当する方が、男性で16・1割、女性は8・9割という結果でした。

この2つの診断結果を合わせた男性43・7割、女性25・9割という割合は、全国の推計より高くなっています。

### メタボリックシンドローム判定

胴囲(男性85cm・女性90cm以上)の方で

+

血糖値が高い  
HbA1c値(5.5%以上)  
空腹血糖値(110mg/dL以上)  
※いずれか1つ

+

中性脂肪が高い(150mg/dL以上)  
善玉コレステロールが低い(40mg/dL未満)  
※両方またはいずれか1つ

+

血圧が高い(最低血85mmHg以上)  
(最高血圧130mmHg以上)  
※両方またはいずれか1つ

3項目のうち、

- 2項目以上が該当……メタボ(基準)該当者
- 1項目に該当……予備群
- 該当項目なし……該当しません

## 夕 楽しみながら やせる!

■気軽に楽しめる健康維持の催し「しろいし健康ウォーク」  
健康であること。一見単純なことと思えて、実は生命活動の中で、最も基本的な要素であるこの「健康」に悩む人々が、年々増加しています。

戦中・戦後の混乱期を生き抜

いた世代、高度経済成長期をたくましく生き抜いた世代、そして安定成長の下、飽食という環境の中で育てられた世代。長寿化の進行と生活習慣病の急増が並行して進む現代で、医療費の増加が国民健康保険のあり方に変革をもたらしています。

20年以上、本市で行われてきた「ファミリーウォーキング」市民の健康を願い、家族でウォー



5月23日に開催した「しろいし健康ウォーク」の様子



■菅野 巖さん(67歳)  
感想を伺いました。

普段から健康管理には気を付けていますが、なかなかこういった機会がないと取り組めません。数年前から参加していますが、初めての七ヶ宿開催ということで、普段あまり歩く機会のないコースを楽しむことができました。美しいダムの景色を見ながら歩くことができたので、とても気持ち良かったです。

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽



薄井 愛さん  
(有限会社フィジカルクリエイト)

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

## 理想は生活に運動習慣を！

■次の健診でよりよい結果を残そう講座

6月10日、介護予防センターで運動教室「次の健診でよりよい結果を残そう講座」を開催しました。昨年の健診で血圧が140以上と高かった15人が参加。市の管理栄養士や保健師が訪問指導を行いながら、この運動教室への参加を呼び掛けました。皆さんからご理解いただき、この日のほか3回の教室を実施して、延べ50人の皆さんにご参加いただきました。

この教室の目的は、家の中で簡単にできる筋力トレーニングやストレッチ運動を紹介して、運動習慣を身に付けていただくことにより、高血圧の原因となる内臓脂肪を減らそうというものです。

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽



6月10日に介護予防センターで開催された運動教室「次の健診でよりよい結果を残そう講座」の様子



5月23日の「しろいし健康ウォーク」を楽しむ参加者たち

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽



高村 義孝さん (57歳)



半澤 妙子さん (69歳)

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

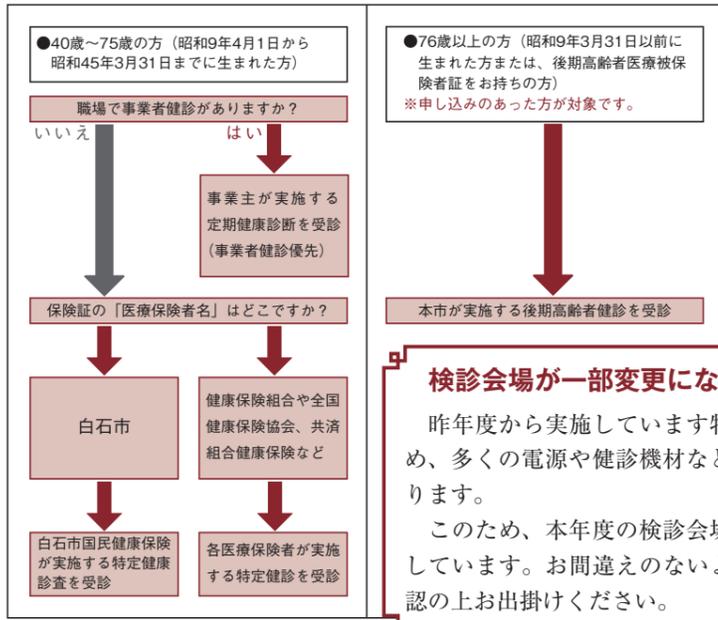
「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起さないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽



暴飲暴食は、メタボの大敵！

■受診する健康診査のフローチャート



■総合検診の実施日程と会場

月日	曜日	実施場所	時間	実施地区
8月26日	水	三住研修センター	9:00～10:00	三住
		不忘研修センター	11:00～11:30	不忘・蔵王
		八宮生活センター	13:00～15:00	八宮・芹沢・大綱
8月27日	木	小原公民館	9:00～11:00	上戸沢・下戸沢・赤井畑・冷清水・大熊・東・塩倉・中北
			13:00～15:00	猿鼻・新町・赤坂・湯元・明戸
8月28日	金	深谷公民館	9:00～11:00	西区上・西区下・南区
			13:00～14:30	東区・北区
8月31日	月	白川公民館	9:00～11:00	白川1・4・5・6・7区
			13:00～15:00	白川2・3区
9月1日	火	大平公民館	9:00～11:00	大平1・2・7・8区
			13:00～15:00	大平3-1・3-2・4・5・6区
9月2日	水	大鷹沢公民館	9:00～11:00	大鷹沢1・2・3・4・5区
			13:00～15:00	大鷹沢6・7・8・9・10・11区
9月3日	木	齋川公民館	9:00～12:00	齋川全地区
		鷹巣コミュニティセンター	14:00～15:00	緑が丘
9月4日	金	越河公民館	9:00～11:00	越河1・2・3・4・5・6区
			13:00～15:00	越河7・8・9・10区
9月7日	月	福岡公民館	9:00～11:00	山ノ下・山根
			13:00～15:00	沖
9月8日	火	健康センター	9:00～11:00	尾籠・上原・下原・鎌先・弥治郎・川原子・岩ノ上・城南の丘・田中・小久保平
			13:00～15:00	滝上・滝下
9月9日	水	健康センター	9:00～11:00	南町・本町・中町
			13:00～15:00	長町・互理町・短ヶ町・新町・清水小路
9月10日	木	健康センター	9:00～11:00	田町
			13:00～15:00	寿町・本郷4・小下倉
9月11日	金	健康センター	9:00～11:00	本郷3
			13:00～15:00	西益岡・中益岡・東益岡
9月12日	土	健康センター	9:00～11:00	平日受診できない方
			13:00～15:00	
9月14日	月	中央公民館	9:00～11:00	柳町
			13:00～15:00	鷹巣
9月15日	火	中央公民館	17:30～19:00	都合で受診できなかった方
			9:00～11:00	旭町・郡山
9月16日	水	中央公民館	13:00～15:00	上郡山第1・上郡山第2
			9:00～11:00	都合で受診できなかった方
9月16日	水	中央公民館	9:00～11:00	本郷第1・本郷2・大鷹沢12区
			13:00～15:00	寿山

から、その予兆を発見することができると言われています。検査を受診することで、発見に必要な情報を得ることができ、病気の予防につながります。ご自分の健康を守るため、また、高齢化社会における医療費の増加を防ぐためにも、継続して受診することが大切です。健康な体づくりは、健全な保険制度を守ります。皆さん、健康診を受診して、大切な体の健康を守りましょう。

**検診会場が一部変更になりました**  
昨年度から実施しています特定健診のため、多くの電源や健診機材が必要となります。このため、本年度の検診会場を一部変更しています。お間違のないように、ご確認の上お出掛けください。

**■総合検診を受診される皆さまへ**  
**●受診上の注意点**  
①受診の際は、ボタンやホックなどの付いていない肌着を着用してください。  
②尿は、検診会場に出掛ける前に採取してご持参ください。  
③血液検査は空腹状態で検査しますので、次の点に注意してください。

④前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査は、申込者に受診票を送付していますので、必ずご持参ください。  
⑤特定健康診査および後期高齢者健康診査の結果通知の中に、「特定保健指導」の案内を同封

者健康診査を受診される方は、受診券（受診票）と健康保険証を必ずご持参ください。  
**●結果通知について**  
①結核検診結果は、精密検査の必要のある方に、本人あて直接郵送します。  
②特定健康診査および後期高齢者健康診査の結果通知の中に、「特定保健指導」の案内を同封

する場合があります。なお、採血には十分な注意を払っていますが、まれに内出血やはれ、痛みなどが生じることがあります。異常を感じた場合には、速やかに健康推進課までご連絡ください。

問い合わせ先  
健康推進課 ☎22-1362

ツ 続けていこう！

運動を続けていくコツは、無理をしないことです。痛みがあるとか、疲れているとか、そういうときは無理せず休むことです。自分の体調を確認してやっいていくことが一番大切です。また、筋力トレーニングやストレッチを行うときに注意しなければならぬことは、呼吸を止めないことです。呼吸を止めてしまうと、血圧が上昇することが考えられますので、意識して数を数えたり、鼻歌を歌ったりしながら行うのが一番です。昨年からは、特定健診制度が始まり、たくさんの方の指導を行っている薄井さんは、「多くの皆さんが改善しなければいけないと実感しているのです」と話してくれました。しかし、どのタイミングでやったら良いのか、運動は疲れるからいやだという悪いイメージから、なかなか続けていくことが難しい。そこで、「毎日やらなくてもいい」「長時間続けてやらなくてもいい」というところを理解すれば、「改善しようという気持ち」が、もう少し強くなっていくのかな」と薄井さんは締めくくりました。

ク 悔いのない人生を！

■本市は高血圧の方が多い！  
国民健康保険に加入している皆さんが、平成20年5月1日から31日までの1カ月間に、「高血圧」を主病として受療した率（受療率）は、男性で21・21％で県内で一番高くなっています。また、女性でも11・96％と県内で10番目と上位になっています。  
受療率が高いことで、一概に高血圧症の方が多いと言いつてもできません。近くに病院が多く受診しやすい環境にあることや、健康に対してまじめな住民性なども少なからず影響していると考えられます。  
しかし、宮城県衛生統計年報によると、平成19年における本市の死因別死亡者数の死亡原因では、「脳血管疾患」が2番目となっています。これに対し、同じ年に厚生労働省が調査した「人口動態統計」の死因順位表では、宮城県および全国ともに3番目となっています。  
「脳血管疾患」は高血圧に起因することが多く、このことから、本市における「高血圧症」の方は少なくないと考えられます。

■高血圧を改善するための運動と食事  
運動による血圧の改善効果は十分に認められています。有酸素運動が効果的ですので、ウォーキングや自転車運動、水中ウォーキングなどの比較的軽い有酸素運動でも効果があります。なお、持病のある人はかかりつけの医師に相談して、無理はしないようにしましょう。  
塩分の取り過ぎや食べ過ぎが、血圧を上げる主な原因です。減塩のために、次のことに注意しましょう。

**■あなたの血管の痛み具合をチェックしましょう**

血管は	元気	傷んでいる	損傷が進んでいる
BMI	25	30	
腹囲 (cm)	85 (男性) 90 (女性)	100	
中性脂肪 (mg/dl)	150	300	
ALT<GPT> (U/l)	31	51	
γ-GT<γ-GTP> (U/l)	51	101	
LDLコレステロール (mg/dl)	120	140	
HDLコレステロール (mg/dl)	39	34	
血圧【収縮期】 (mmHg)	130	140	
血圧【拡張期】 (mmHg)	85	90	
尿酸値 (mg/dl)	7.0	8.0	
空腹時血糖 (mg/dl)	100	126	
HbA1c (%)	5.2	6.1	

※インスリンの働きを確認  
※血液中のブドウ糖をエネルギーに変えるためにすい臓から分泌されるホルモン。

料理は薄味にしましょう。外食では栄養成分表示を活用して、低塩のものを選びましょう。焼き物やフライなどにかけるしょうゆやソースはできるだけ控え、レモンやゆずなどを使いましょう。  
みそ汁などは、具をたくさん使いつけ、汁の量を減らしましょう。漬物やつくだ煮は、ひとり分ずつ小分けにして取り過ぎないようにしましょう。  
塩分を体外に出す働きのあるカリウムを多く含む野菜や大豆製品、果物を欠かさず取りましょう。  
高血圧や高血糖などは、すべて血管を傷める原因です。これらの結果を分析することで、血管の損傷度に分かるのです。生活習慣病は突然発病するのではなく、発病の10年以上も前

ましよう。特に、野菜は毎食2皿程度必ず取りましよう。  
健康な体づくり長生きを！  
総合検診を実施します

## 明るい家庭づくり運動を進めます! 白石市青少年健全育成・非行防止推進大会

中央公民館の大ホールで7月4日、白石市青少年育成・非行防止推進大会が開催され、約300人の皆さんが出席しました。

今年の大会では、毎月第3日曜日を「家庭の日」として制定し、家庭の大切さをあらためて考える日とする宣言文が読み上げられました。制定を記念して、大和町立吉岡小学校長の笠松洋子先生が「『早寝早起き朝ごはん』+「テレビを消して外遊び』」と題して講演。子どもの発達には、規則正しい生活の中で十分な睡眠と栄養を取ることが必要であると、家庭生活の大切さを呼び掛けました。



▲笠松洋子先生の講演の様子

## みんな早く元気になってね! 公立刈田総合病院「第30回ロビーコンサート」



▲ドナルドの楽しいショーに会場は笑い声でいっぱい!

6月24日、公立刈田総合病院ロビーで、第30回ロビーコンサートが開催されました。

今回のコンサートは、昨年9月に続いて2回目となる「ドナルド・マクドナルド」によるショー。会場には、入院している患者さんなどたくさんの皆さんが集まりました。日本マクドナルドの4号線白石店と大河原店から8人のスタッフがドナルドをお手伝い。コンサート前には、入院している子どもやお年寄りなど20人の病室を訪問して、「早く元気になってね」と優しく声を掛けながら、ポケットショーなどで楽しませていました。

## 世代を超えて楽しみながらも真剣勝負! 第7回市民シャフルボード大会

6月21日、中央公民館を会場に「第7回市民シャフルボード大会」が開催され、小学生から大人まで24チーム48人が熱戦を繰り広げました。小学生の部3ブロックと大人の部の合計4ブロックに分かれて予選を行い、各ブロックの1位のみが決勝トーナメントに進出できるという厳しい戦い。準決勝では、白石第二小学校の佐藤蘭さん・遠藤紗奈さんの小学生ペアが、大人の部を勝ち上がった中学生ペアを破り決勝進出。決勝では、同じ白石第二小学校の佐竹優真くん・佐久間廉くんの小学生ペアが、見事優勝を果たしました。



▲シュート1本1本が手に汗握る接戦となった決勝戦

## 気分は片倉小十郎公! 小原中学校の生徒が甲冑着用体験



▲白石城の前でポーズを決める小原中学校の生徒たち

6月19日、社会科授業の一環として郷土の歴史や文化財を学習しようと、小原中学校(佐藤博校長)の生徒24人が白石城を訪れました。生徒たちは歴史探訪ミュージアムを見学した後、片倉鉄砲隊長の大宮宗雄さんの指導で、3年生7人と先生2人が代表して甲冑着用にも臨みました。重さ13キログラムの甲冑に、初めは「暑い」、「重い」などの声が聞かれたり、「戦国時代は皆さんの年齢の時には初陣を飾っていた」という大宮さんの話に驚いたりしていましたが、実際に甲冑を着て歩く姿は、着る前とはどこか違う少し大人びて見えました。

## 元気に100歳を迎えました 佐久間きぬさんに祝詞と松竹梅敬老祝金を贈呈

7月9日、小原地区にお住まいの佐久間きぬさんを風間市長が訪ね、満100歳を迎えたきぬさんに祝詞と松竹梅敬老祝金を贈りご長寿を祝福しました。

きぬさんは大鷹沢のご出身で、結婚後は5人の子育てに奮闘の日々を送られました。現在は孫が8人、ひ孫が12人います。足が不自由となりなかなか出歩けなくなりましたが、テレビで時代劇を見るのが好きとのこと。戦後は自分の食事を後回しにして子どもたちに与えていました。「それに比べれば今はお殿さまの気分だよ」と笑顔で話してくれました。



▲風間市長やご家族と一緒に100歳を祝いました。

## ホテルの住める環境づくりを目指して 尾篋地区でホテルまつりを開催



▲開会式でのよさこい走乱白石城の踊りを楽しむ来場者

6月27日・28日の2日間、福岡蔵本の尾篋地区で「ホテルまつり」が開催されました。今年で7回目を数えるこのまつりは、白石薬師堂ホテルの里を守る会(半澤勇三郎会長)と白石温泉薬師の湯(佐藤孝一理事長)が共催で行っています。27日の開会式会場となった薬師の湯には、ホテルの光を一目見ようと市内外から200人を超える人が集まりました。来場者は、よさこい走乱白石城の皆さんによる踊りを楽しんだ後、尾篋地区のサロン・サンサンで皆さんが作成したきれいな七夕と花灯路に沿って、ホテルの幻想的な光を楽しんでいました。

## 花を育てること・思いやりの心を育てること 平成21年度人権啓発花いっぱい活動スタート



▲真剣な表情で種をまく児童

花の世話を通じて、命の大切さ・思いやりの心を学んでほしい。そんな思いを込めた「平成21年度人権啓発花いっぱい活動」のスタートとなる種まき作業が、6月18日、大平小学校(立田基生校長)で行われました。作業の後、同小緑化委員会の大野美幸さん(6年)が「花を大切に育てることを通じて、みんなが優しくなるように頑張ります」と元気にあいさつしました。昨年は市内の保育園などで行われたこの活動は、今年は市内10の小中学校で実施しています。児童たちが大切に育てたサルビアなどの花々は、9月中旬に白石駅などに飾る予定です。

## 普段の仕事を生かした見事な連携プレー 消火活動協力者表彰

6月23日、消火活動に協力した功績をたたえ、福岡八宮地区に営業所を置く北桜造園有限会社蔵王営業所(佐々木忠法所長)に表彰状が贈られました。乾燥注意報が発令されていた5月13日午後、池田記念墓地公園の造園管理を行っていた佐々木所長を含む11人の従業員は、近くの空き家などから煙や火柱が出ているのを発見。すぐさま119番通報するとともに、消火栓やホースを利用して消火に当たりました。造園作業で培った技術と毎年行う消火訓練の成果から、息の合った連携プレーで被害を最小限に食い止めることができました。



▲八島白石消防署長から佐々木所長に表彰状が贈られました。

# 市民文芸

## 歌壇

岩崎 聰之介 選

機械音快調にして植えゆけり水引の残雪わが  
田に仰ぎ 後藤今朝雄

母の日に息は照れつつわれに呉る好ましき色  
の深めのバッグ 鈴木 茂子

夜明け待ちて水田へ入り苗を引き陽の落つる  
まで田植せし日よ 高子うこん

声かくるをためらうまでに犬は背に静寂つく  
りて夕日見ている 大槻 きよ

姑と暮らしし日日の幸せを言いて義妹は生花  
絶やさず 佐藤 啓子

微睡より覚めれば頬を撫でてゆく緑の風に心  
浮き立つ 寺崎 悦子

ひとり暮らす寂しさつり寝つかれず子育て  
時代を偲ぶるなり 佐藤キワ子

近頃は早起きあまり苦にならぬ年のせいだと  
友は笑えり 四竈 英夫

鉢を買ってミニ朝顔の種を蒔く孫の笑顔を思い  
えがきて 大庭 良子

呼ばれている如く来て摘む山菜に命をつなぐ季  
節を頂く 斎藤 典子

評 一首目、入道の雪形と機械音との効果的  
な取り合わせ、そして生き生きと働く作者。  
風薫るころの白石がある。

二首目、込み上げる幸せをかみしめ「われ  
に呉る」と結ぶ。四句、五句も端的。  
三首目、説明的ではあるが忘れ難いことで、  
作者、詠まずには居れまい。

## 俳壇

遠藤 秋 尾 選

鮎釣の竿の光の空走る 岩松 隆志

病院の音のいろいろ明易し 遠藤 忠臣

浜道や一直線に初夏の海 阿部はぎの

子燕の巣立ちの間近か羽ばたきす 佐藤 啓子

明易の鳥より早く目覚めをり 跡部祐三郎

# 風間市長の風のそよぎ

## 「夏」

いよいよ本格的な夏の暑さが到来する時期になりました。というより最中でしょうね。「あつ、暑い！」と言いなながら日々を送っていることでしょう。あと一週間もすれば暦の上では「立秋」なのですが、ムシムシと湿気の多い中で過ごしていることでしょうか。盛夏だから仕方がないことですが。こんなときは、冷房の効いた部屋で過ごしたくなりますよ。

しかし、この猛暑を経験するからこそ味わえるものが、いろいろあると思いませんか？ 例えば「打ち水」。夕方、玄関先や庭に水をまき、地面にたまった熱を冷やすことにより、肌で清涼感を味わうことができます。子どものころ、日差しの厳しい夏の夕方に、よく祖母や母から玄関や中庭の植木に水をまくように言われ、意味も分からず行っていたことを思い出します。ただ、今思えば「打ち水」というような優雅なものではなく、自分自身も水浸しになりながらの、公認の水遊びだったような気がします。

夏になると登場する「風鈴」も、聴覚から「涼」を感じるアイテムのひとつです。「ちりんちりん」という音が風の存在を

教えてくれ、この上ない気持ち良さを感じてきますよ。特に、暑い日暑い風呂に入り、風呂上がりに聞こえる風鈴の音と窓から入ってくる心地よい風。つまり水があれば、私にとつて幸せの境地かもしれません。

「夏」という字は、頭上に飾りを付けた大きな面をかぶり、足をずらして舞う人を描いた象形文字だそうです。仮面を付けたシャーマン(巫女)の姿で、

風鈴の音を聞いたりしながら、うちわ片手に炭酸飲料水を一杯体に流し込む、至福の時を体感したいと思います。

今は冷房という便利なものもあります。暑さを夏の宝と受け止め、日本だからこそ味わえる「日本の夏」を大いに楽しみたい！ 昔から伝わる過ごし方を、今風にアレンジしてみるのも面白いかもしれません。アイデア次第で暑さを楽しみたい方はいろいろあるでしょう。

ぜひ自分流の楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか？

話は変わりますが、ホルモン焼きの「ホルモン」とは何でしょう？

【7月号の答え】  
元来は「お八つ」、つまり昔の時刻の「八つ時」のことで、今の午後2時から4時ごろを指した言葉です。江戸時代「八つ時」に間食を取る習慣があったことから、「お八つ」と呼ぶようになりました。「八つ」に「お」を付けるようになったのは、京都で「八つ」の時刻を告げていた本願寺の太鼓に敬意を表してのことです。明治時代に新しい時刻制度が導入され、「お三時」とも言うようになったそうです。

## 柳壇

四電 英 夫 選

青嵐里山五つ揺らしけり 岩澤 伍峯

囀や一の瀬二の瀬奥までも 服部 忠孝

母の日や幸薄かりし母徳ぶ 高子うこん

ささ濁りして青梅雨の池ひそと 斎藤 典子

上弦の月よ遠けし水無月 寺崎 悦子

評 一句目、鮎釣の様子を句に。釣糸が中空をポイントに向かって飛ぶ、ベテランの竿さばき。

二句目、病室に夜が来た。静かな中に看護師や担当医師が静かに廻ってくる。自宅にはない、いろいろな音が耳に入ってくる。安心と不安の夜。

三句目、海までの一本道である潮の香りに間もなく波音まで聞こえてきた。明るい夏の海を表現するのに「一本道」の中七が成功しただけ。

給付金砂漠に雨が降ったやうら 山田 守

まんまるい心で見れば人は善 草野 清

通院に口紅薄くひいて行く 佐藤 啓子

人は皆愛しきものよ小糖雨 寺崎 悦子

もうすこし老老介護腹据える 遠藤 行夫

高速道値下げで故郷近くなり 水戸 光穂

老いてなを正確なりし腹時計 大庭 良子

みちのくが良いとインフルやつてきた 高子うこん

物忘れ話しのタネに事欠かず 阿部みさ子

スーパリーの詰め放題に助けられ 斎藤 典子

評 一句目、待ちに待った給付金も、あつと言つ間になくなった。乾いた砂に水がしみ込むように。まさに実感。

二句目、心は相手を映す鏡とか。笑顔の鏡を向ければ相手も笑う。「心ひとつで相手も変わる 丸い鏡で映したい」

三句目、女性のたしなみと奥ゆかしさを詠んだ句。「化粧して来ればよかった人に会い」の句を思い出す。



# 国際コーナー

## International Corner

### 発音

カラオケ、空手、酒、すし、着物などの日本の一般的な言葉は、だんだん英語の言葉になってきました。しかし、日本語の「ケ」の音が英語になると「キ」として発音されてしまうので、カラオケはカラオキ、酒はサキとなってしまいます。日本でも英語の言葉が外来語として入ってきて、そして日本の発音が付きました。例としては、シャツとフルーツが挙げられます。英語では“shirt”と“fruit”ですが、本来であれば「ツ」の発音は複数の場合にしか使いません。

それに、日本人にとって「R」と「L」の音を区別するのは、特に難しいらしいです。「どうして外国人は、RとLの音をそんなに簡単に区別できるのですか？」と、私の英会話のクラスでこの間初めて聞かれました。その答えは、スプリングを小さいころから見て覚えているからです。だから、例えば、カレッジが“college”になるのは、英語圏の子にとっては当たり前のことなのです。しかし、日本語には伸ばす音と短くする音の区別があります。日本語を勉強する方にとっては大変難しいと言われていています。ステキvsステキ、加工vs過去など、

発音は似ていますが、言葉の意味は全く違うことが多いですね。英語にも、「read(リード)＝読む」と「read(レッド)＝読んだ」のように、スペルは一緒ですが発音はだいぶ違うものがあります。ほかにも「write＝書く」と「right＝右または権利」のように、意味もスペルも全く違いますが、発音はすべて「ライト」になります。

いくら単語や文法を知っていても、発音がきれいでないとせっかく覚えた言葉が相手に通じません。英語を習っている皆さんに、正しい発音をぜひ覚えてほしいですね。英語の勉強方法に関しては、テレビや映画を見たり、音楽CDなどを聴いたりすると、無意識に発音も覚えられますよ！ だから、発音を練習するとしたら自分が好きなものを通してやるのがベストだと思います。

ちなみに私の場合は、日本の音楽CDを毎日聴いて、そこから発音を勉強したり、日本人の友達をたくさん作ってみんなと遊んだりしながら、自然に勉強しやすい環境を作りました。これからも完全に英語を発音できるまで頑張らましよう！ 質問があればいつでも聞きますよ！

# まちの話題

～あの日、あの時～

## 白女最後の夏は 熱くそして暑かった！ 平成21年度 白石女子高等学校体育祭

6月25・26日の両日、白石女子高等学校(須藤亭校長)で長い歴史を持つ体育祭が開催されました。

25日は球技大会、26日は陸上競技大会の2日間にわたり、クラス対抗で熱戦が繰り広げられました。この体育祭で一番の盛り上がりを見せるのが、2日目の陸上競技大会。この日は朝から気温がぐんぐん上がり、最高気温が30度を超す暑い日となりました。400メートルリレー予選から始まった大会は、競技が進むに連れてこの日の気温と同じようにヒートアップ！ 体育祭最後の競技となった綱引きが始まるころには、気温も気合も最高潮に達しました。

綱を持ち競技開始の合図を待つ選手の顔は、これまでの競技では見ることがなかったほどの真剣な面持ち。開

始の合図とともに大きな声援が会場を包み、最後の競技に全力を尽くしました。2日間の熱戦の末、3年4組が総合優勝し白女体育祭が幕を閉じました。



▲長縄跳びでタイミングよくジャンプする生徒たち

# くらし百科



☎は問い合わせ先です

## 電気式生ごみ処理機を購入する方に補助金を交付しています

生ごみは可燃ごみの中でも多くの重量を占めており、生ごみをリサイクルすることは、ごみの減量に大きく貢献します。本市では、家庭から出される生ごみの減量とたい肥化による有効利用を進めるため、電気式生ごみ処理機を購入しようとする方に対して、費用の一部を助成しています。詳しくはお問い合わせください。

### ●補助を受けられる方

- ①白石市に住所を有し、居住している方。ただし、福岡地区（山ノ下・沖・山根・岩ノ上・滝下・尾篭自治会）在住の方は、シリウスに搬入のため対象となりません。
- ②市税などの滞納のない方
- ③購入後、アンケートなどに協力できる方



●補助対象となる生ごみ処理機  
家庭用電気式生ごみ処理機で、市内の販売店から購入する

- 補助額 購入金額（消費税を含む）の2分の1以内。上限は2万円です。
- 注意事項  
・生ごみ処理機の購入前に申請が必要です。  
・申請は1世帯につき1基までとなります。

## 「緊急生活支援交付金」を支給します

定額給付金や子育て応援特別手当を受け取ることができないドメスティック・バイオレンス（DV）の被害者に、定額給付金などの相当額を支給します。

### ●申請期限

10月6日（火）

### ●申請方法

子ども家庭課窓口や電話などで、必要書類についてご相談ください。支給方法は原則口座振り込みです。

### ●支給対象者

平成21年2月1日の基準日以前から、ドメスティック・バイオレンスを避ける

### 工場進出中止による損害賠償請求訴訟について報告します

本市への工場進出中止により、市土地開発公社が損害賠償を求めていた訴訟について、6月16日の市議会本会議で、公社の請求を棄却した仙台高裁判決を受け入れ、上告を断念したことを市長が報告しました。

これは、平成18年春に業者から福岡深谷への新工場建設計画の申し入れがありましたが、用地への防災調整池設置義務などを理由に同年11月に計画が撤回されました。市から用地取得と造成を依頼された市土地開発公社は、工場進出合意後の撤回により用地造成の測量設計費など約540万円の損

## アンケート調査報告書をご覧ください

本市の次世代育成支援行動計画（後期）を策定する基礎資料を得るために、平成20年度にアンケートなどを実施し、子育ての実態や次世代育成支援施策に関する意見などを調査しました。調査に当たっては、実際に子育て中の保護者の皆さまや中学生、高校生の方などから貴重なご意見をいただきました。

このたび、その調査結果がまとまりましたので、ご覧になりたい方は市庁舎1階子ども家庭課までお越しください。平成21年度はこの調査結果を基に、本市の次世代育成支援施策の指針となる総合的な計画を策定します。

### 平成21年度介護保険料額決定通知書についておわびします

7月上旬に介護保険料額決定通知書（はがき）を送付した際に、あて名に敬称を記載しなかったまま送付してしまいました。皆さまにはご迷惑とご不快をお掛けし、申し訳ありませんでした。今後、十分に注意を払い事務処理に当たりますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

市内に居住する歩行が困難な高齢の方や、障害がある方などの外出支援を行います。●利用できる方 高齢の方や障害がある方で、車いすでの移動が必要な方。障害がある方の年齢や程度の制限はありません。※けがなどの一時的な場合も利用できます。●運転できる方 利用者の家族で、普通免許取得後3年以上の方●利用内容 通院や入院、そのほかの外出のときに、近隣の市町地域内でご利用できます。●利用期間 原則1日●利用回数 月2回以内●利用料 無料です。利用後は燃料を補充してお返しください。●申し込み方法 利用申込書に、運転する方の運転免許証の写しを添えてお申し込みください。先着順で受け付けとなります。

## 20歳以上の学生の皆さんへ、「ご存じですか？」国民年金の「学生納付特例制度」

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられ、学生でも20歳から国民年金に加入します。

学生のため所得がなく保険料の納付が困難な場合、申請により在学期間中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。認められた場合は保険料の納付が10年間猶予され、年金の受給に必要な期間にも含まれます。ただし、**在学中は年度ごとに申請が必要です。**

- 申請をしないで未納のままにしていると、病气やけがで万が一障害が残ってしまったときに、障害年金を受け取れなくなる場合があります。
- 手続きに必要な物 ①学生証 または在学証明書、②年金手帳、③印鑑
- 手続き先 住民登録をしている市町村の国民年金担当窓口

●保険料の納付が困難な方へ  
免除手続きはお済みですか？  
保険料を納めることが経済的に困難なときは、本人の申請により納付が免除される制度があります。また、退職（失業）による特例免除もあります。保険料を未納のまま放置すると、老

齢年金や障害年金、遺族年金を受給できない場合があります。平成21年度免除申請を、7月から受け付けています。平成20年中の所得額で審査され、承認期間は来年6月までです。これまで保険料が全額または一部免除になっていた方も、あらためて手続きが必要です。また以前に却下になった方も審査対象の所得額が変わるため、承認を受けられる場合があります。●免除の種類 全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除、若年者納付猶予（30歳未満）●手続きに必要な物 ①印鑑、②年金手帳、③退職（失業）した方は雇用保険受給資格者証など、失業していることを確認できる公的機関の証明、④1月1日時点で本市に住所がなかった方は、平成21年度課税証明書を前住所より取り寄せてください。●退職・転入した場合、③と④は、世帯主と配偶者の分も必要です。また、平成20年中の所得を申告していない方は申告が必要です。

☎大原社会保険事務所  
0224-511311  
市民課 022-11312

## 旧日本赤十字社救護看護婦・旧陸海軍従軍看護婦の皆さまへ

先の大戦において外地などに派遣され、戦時衛生勤務に従事した旧日本赤十字社救護看護婦の方と旧陸海軍従軍看護婦の方（※）に対して、そのご苦労に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。このたび、その請求期限が2年間延長され、平成23年3月31日までとなりました。ご本人やご家族からの連絡をお待ちしています。

※慰労給付金受給者を除きます。資格要件などの詳細はお問い合わせください。☎総務省大臣官房総務課管理室  
03-5253-5182

## NTT東日本発行の電話帳を配達・回収します

NTT東日本宮城支店では、8月中旬に順次、新しい電話帳を各ご家庭・事業所へお届けします。現在お使いの電話帳は、新しい電話帳とお取り換えしますので、配達員にお渡しください。ご不在などで配達員に古い電話帳を渡せなかった場合は、後日あらためて回収に伺いますので、「タウンページセンター」までご連絡ください。

☎タウンページセンター  
0120-506-309

## 中小企業の皆さまへ

経営課題を解決します！  
中小企業庁は、中小企業の悩みの解決や新しい取り組み、創業などを支援するため、相談窓口を設置しています。国が委託している機関に「地域力連携拠点に相談したいことがある」と、気軽に電話ください。自社の強みと課題を診断し、解決に向けた道筋を分かりやすくお伝えします。相談は無料です。

☎宮城県商工会連合会  
022-225-8751  
宮城県中小企業団体中央会  
022-222-5560

## 人権擁護委員会「ご存じですか？」

7月1日付けで、市内在住の東山文子さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。現在、本市では東山さんを含め8人の委員が交代で相談をお受けしています。

相談は無料で、相談内容の秘密は厳守されます。毎月中旬に定例相談を行っていますので、定例相談情報（今月は31ページに掲載）で実施日をご確認ください。定例相談日以外でも、随時ご相談に応じます。

☎生活環境課 022-11314

## 車いす用軽自動車の貸し出しを始めた

市内に居住する歩行が困難な高齢の方や、障害がある方などの外出支援を行います。●利用できる方 高齢の方や障害がある方で、車いすでの移動が必要な方。障害がある方の年齢や程度の制限はありません。※けがなどの一時的な場合も利用できます。●運転できる方 利用者の家族で、普通免許取得後3年以上の方●利用内容 通院や入院、そのほかの外出のときに、近隣の市町地域内でご利用できます。●利用期間 原則1日●利用回数 月2回以内●利用料 無料です。利用後は燃料を補充してお返しください。●申し込み方法 利用申込書に、運転する方の運転免許証の写しを添えてお申し込みください。先着順で受け付けとなります。

☎社会福祉協議会 022-15210



▲乗り降りが簡単にできます。

☎生活環境課 ☎22-1314

8月のごみ収集日程は下記の通りです。ご確認の上、きちんと分別して出してください。

### ◆8月のごみ収集日予定表（日付は8月の収集日です）

地区名	越 河 斎 川 大 平	大鷹沢 白 川 小下倉	大鷹沢田中	福 岡 小 原	市街東北本線 東 側	鷹 美	市街東北本線 西 側
ペットボトル (第1曜日)	4日(火)	3日(月)	7日(金)	6日(木)	7日(金)	3日(月)	5日(水)
びん類 (第2・第5曜日)	11日(火)	10日(月) 31日(月)	14日(金)	13日(木)	14日(金)	10日(月) 31日(月)	12日(水)
缶 (第3・第5曜日)	18日(火)	17日(月) 31日(月)	21日(金)	20日(木)	21日(金)	17日(月) 31日(月)	19日(水)
プラスチック (第3曜日)	18日(火)	17日(月)	21日(金)	20日(木)	21日(金)	17日(月)	19日(水)
もやせないごみ (第4曜日)	25日(火)	24日(月)	28日(金)	27日(木)	28日(金)	24日(月)	26日(水)
紙 類	火 4・11・18・ 25	月 3・10・17・ 24・31	金 7・14・21・ 28	木 6・13・20・ 27	金 7・14・21・ 28	月 3・10・17・ 24・31	水 5・12・19・ 26
もやせるごみ	火・金 4・7・11・ 14・18・ 21・25・ 28	月・木 3・6・10・13・17・20・24・ 27・31	月・水・木 3・5・6・10・12・ 13・17・19・20・ 24・26・27・31	火・水・金 4・5・7・11・ 12・14・18・ 19・21・25・ 26・28			

○不忘・川原子地区のもやせるごみは、毎週水曜日に収集します。

○ごみは、必ず当日の午前8時30分までに集積所に出してください（収集車が回収する時刻に合わせての搬出や、前夜出しはしないでください）。

○びんは、色により3種類（①透明、②茶色、③その他）に分けて、それぞれ資源の袋（赤）に入れて出してください。

○缶類とプラスチック類はそれぞれに分けて、資源の袋（赤）に入れて出してください。

◎ごみ袋は中身がこぼれないようにしっかり口を結び、簡単に解けないように出してください。テープ止めは禁止です。

### ◎廃棄物の不法投棄、ポイ捨てはやめましょう

本市では、地域における環境美化の促進を図るため、「何人も、市の区域内においてみだりに空き缶等を捨ててはならない」という条文を盛り込んだ「白石市空き缶等散乱の防止に関する条例」を制定しています。

不法投棄やポイ捨ては、地域の景観を損なうだけでなく、自然環境の破壊にもつながる、絶対に許されない行為です。これらの行為は、管理が行き届いていない場所で多く行われる傾向があります。最近は公共用地以外の空き地や山林などへの不法投棄も多くなっています。私有地内にごみが捨てられた場合には、自らの責任で処理することになりますので、定期的に見回りを行う、こまめに下草刈りを行う、防護柵の設置やネットを張る、防止看板を設置するなど、地域の皆さん一人ひとりの協力で、不法投棄やポイ捨てが行われない環境づくりに努めましょう。

### ☆飼えない犬・猫の引き取り日のお知らせ

- 日時 8月6日(木)・20日(木)・27日(木)・9月3日(木)、9:00~11:30および13:00~15:00(時間厳守)
  - 場所 宮城県仙南保健所  
(注意事項)犬を登録している方は、鑑札(小判形)を持参してください。また、猫の場合は、必ず麻袋やもみ袋(土のう袋は不可)など、丈夫な袋に入れてください。
  - 犬・猫の引き取り手数料 生後90日以内は1頭につき400円、生後91日以上は1頭につき2,000円
  - 納入方法 所定の用紙に必要事項を記入し、宮城県収入証紙を張り付けて納入してください。収入証紙は、県合同庁舎や保健所、銀行などでお求めください。
- ※ご不明な点は、宮城県仙南保健所までお問い合わせください。なお、犬や猫などの愛護動物を捨てた場合には、処罰される可能性があります。犬や猫などを飼い始めたら、最後まで責任を持って飼養するように心掛けましょう。
- ☎宮城県仙南保健所(大河原町字南129-1) ☎0224-53-3119

「農地・水・環境保全向上対策」とは、農政改革を着実に推進していくために平成19年度から始まった新しい制度です。現在、全国の集落では高齢化や農村地域における農家と非農家の混住化が進行し、農地や農業用水などの資源を守るための地域の「まとまり」が弱まっています。また、国民の環境への関心が高まる中で、良好な農村環境の形成や環境を重視した農業生産への取り組みが求められています。

その中で農地・水・環境の良好な保全と、質的向上を図る地域共同の取り組みを支援するためにできた制度が、この「農地・水・環境保全向上対策」です。本市では、6地区が採択され、平成19年度から5カ年計画で事業を実施しています。

■平成20年度の交付金交付状況  
平成20年度に交付金を交付した地区は下表の通りです。交付金の総額は約877万円です。交付金の負担割合は国が2分の1、県と市がそれぞれ4分の1を負担しています。

高めよう地域共同活動の力！  
〜平成20年度農地・水・環境保全向上対策の実施概要〜



かみはら地区地域資源保全活動隊では、体制整備構想の作成に伴うワークショップを開催し、熱心に話し合いました。

■体制整備構想を作成します  
農地・水・環境保全向上対策のうち共同活動支援交付金では、社会共通資本である農地や農業用水などの資源を、地域住民や都市住民も含めたさまざまな立場の皆さんに参加していただき、みんなが納得する保全活動を行います。

また、農村環境の保全などにも役立つ効果を持つ共同活動への支援を行うことも目的としています。

### ■本事業の該当地区と交付金予定一覧

実施地区名	対象農用地面積 (㌥)			5年間の交付金総額 (円)
	田	畑	合計	
白川小奥地域環境資源保全隊	1,540	199	1,739	3,666,600
笠松地域資源保全隊	754	160	914	1,882,800
大鷹沢六区地域資源保全隊	2,416	542	2,958	6,074,000
かみはら地区地域資源保全活動隊	2,580	0	2,580	5,676,000
山根地域環境保全隊	3,730	0	3,730	8,206,000
八宮地区環境資源保全会	7,388	1,517	8,905	18,377,400
計6地区	18,408	2,418	20,826	43,882,800

■体制整備構想は、これらの共同活動が将来、自立的に地域に定着していくことを目指し、地域共同活動の体制を促進するために、平成19年度・23年度の協定期間中に作成することになっており、本年度末までには体制整備構想を作成します。

農林課では、この事業に関する相談窓口を設置し、指導や助言、情報提供を行っています。

☎農林課 ☎22-11253

### —思いやりのある良質で信頼される医療を目指して—

## 公立刈田総合病院紹介



### NST(栄養サポートチーム)

当院では、チーム医療の一環として、NST(栄養サポートチーム)が活動しています。NSTは、Nutrition Support Teamの略で、医師を中心にさまざまな職種でチームを構成し、患者さまがよりよい栄養状態の下で治療効果を上げられるよう援助します。

栄養不良では、病気の回復が遅れるばかりではなく、合併症が起きてしまうこともあります。また、術後などでは食事の取れない場合も多くあります。栄養管理を行うことにより身体の免疫力を高め、治療の効果を促進し回復を手助けするほか、次のような効果が期待されています。

### ●期待される効果

- ・適切で質の高い栄養管理の提供
- ・早期栄養障害の発見と早期栄養療法の開始

- ・栄養療法による合併症の減少
- ・感染症を含む罹病率や死亡率の減少
- ・病院スタッフのレベルアップ
- ・在院日数の短縮と入院費の節減

当院では、今後も組織横断的に栄養ケアを実践し、「医療の質」と「経営の質」の向上に努めます。



▲NSTによる回診の様子

## 6 情報センター「アテネ」

http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/athens/

### ■パソコン講習会

#### ●申し込み締め切り

- ・8月分：8月5日(水)
- ・9月分：9月5日(土)

※締め切り後でも定員に空きがあれば受講できますので、お問い合わせください。

ば受講できますので、お問い合わせください。

●会場 アテネ3階会議室(研修室)

●受講資格

図書館共用利用者カードをお持ちの方

パソコン講習会 8月・9月分日程表							
コース名	時間	8月	9月	定員	受講料	テキスト代	内容
ゆっくりXPコース (2日×6時間)	9:30~16:30	20(木)~21(金)	-	10人	2,000円	1,500円	初心者向けのコースです。文字入力やEメールなどの基本操作を学びます。使用ソフト:Windows XP
デジタルカメラコース (6時間)	9:30~16:30	22(土)	-	10人	1,000円	1,500円	デジタルカメラを始める方のコースです。撮影やパソコンへの取り込み・修正や整理などを学びます。※ゆっくりXP・VISTAコース終了程度の方。使用ソフト:Windowsフォトギャラリーなど
Word2003コース (6時間)	9:30~16:30	-	17(木)	10人	2,000円	1,000円	ワープロソフトの基本操作※ゆっくりXPコース終了程度の方。使用ソフト:Word2003
Excel2003コース (6時間)	9:30~16:30	-	18(金)	10人	2,000円	1,000円	表計算ソフトの基本操作※ゆっくりXPコース終了程度の方。使用ソフト:Excel2003
ゆっくりVISTAコース (2日×6時間)	9:30~16:30	-	24(木)~25(金)	10人	2,000円	1,000円	初心者向けのコースです。文字入力やインターネットなどの操作を学びます。使用ソフト:Windows Vista

## 7 いきいきプラザ

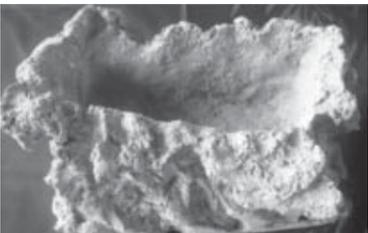
8月の休館日 3・10・17・24・31日

☎22-1635 ㊟22-1636

### ■定期リサイクル教室(定員10人)

#### 「魔法の鉢作り」

セメントと水に浸した紙を混ぜて、「植木鉢」を作ります。通気性が良く、水やり後の気化熱で根が冷えるため山野草や高山植物に適しています。



●日時 8月29日(土)10:00~12:00

●持参する物 ゴム手袋

●申込受付開始日 8月4日(火)

### ■青つ葉市(毎週土曜定期市)

●日時 8月1・8・15・22・29日  
9:00~12:00

### ■フリーマーケット(第4土曜日)

●日時 8月22日(土)8:30~12:00

## 8 図書館

☎26-3004 ㊟26-3505

8月の休館日

3・7(館内整理日)・10・17・24・31日

開館時間

火・金・土曜日 9:00~17:00

水・木曜日 9:00~19:00

日曜日 9:00~16:00

### ●ホームページURL

http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/toshokan/

### ■第55回青少年読書感想文全国コンクール課題図書貸し出し中

小学校低学年から高等学校までの第55回青少年読書感想文全国課題図書を貸し出ししています。詳しくは図書館のホームページ、館内のポスターをご覧ください。

また、書架にないときは、カウンターで予約を受け付けます。

※9月3日(木)まで、1人1冊で貸出期間は5日間となります。

●場所 図書館1階 子ども読書室

「おはなしひろば」は、子育て情報(24ページ)に掲載しています。

の方

※即日発行可。ただし、市民または市内に通勤、通学している方が優先となります。

### ●申し込み方法

アテネ備え付けの申込用紙で、各締め切り日までに申し込みください。はがきやファクスで申し込む場合には①住所、②氏名、③年代、④連絡先の電話番号、⑤利用者カード番号、⑥希望コース名と希望月日を明記してください。

なお、受講料やテキスト代は当日、3階受け付けにお持ちください。

### 申込書のあて先

〒989-0257 白石市宇垣理町37-3  
白石市情報センター

※締め切り日に集計し文書で講習日をお知らせします。定員を超えたコースは抽選などで調整します。なお、講師用に受講者名簿(氏名、年代のみ記入)を作成しますので、あらかじめご了承ください。

## 9 スパッシュランドしろいし

☎29-2326 ㊟29-2328

8月は休まず営業します。

開館時間 10:00~20:00

### ■ヨガ教室

●日時 8月2日、9日、16日、23日、30日(毎週日曜日)14:15~15:15

●受講料 1回 300円

※受講料のほかに、施設利用料金が必要になります。

### ■レストランのご案内

夏向け、期間限定メニューを始めました。ぜひご賞味ください。

●営業時間 12:00~14:30

●メニューの一例(税込み価格)

- ・辛味噌(みそ)ラーメン 750円
- ・ざる中華 550円

### ■ご協力をお願いします!

9月6日(日)は、「白石市民水泳大会」のため、大会終了までプールおよびトレーニングルームのご利用はできませんので、ご理解とご協力をお願いします。ただし、バーデゾーンと岩風呂は通常通りご利用できます。

武家屋敷催事「七夕まつり」  
無料入場券

※ファミリー・サポート・センターや子育て支援センターなどの子育て情報を24ページに掲載しています。

## 10 あしたば白石

☎・㊟25-5095・25-6593

8月の休館日 3・9・13~16・23・30日  
※各講座、教室の申し込みは、8月4日(火)8時30分から電話で受け付けます。

### ■「古典文学講座」

#### 参加無料

古典文学を通し、古き日本人の感性と道徳心に触れてみませんか?

●日時 8月28日~12月11日(第2・4金曜日)の計8回、10:00~12:00

●内容 毎回取り上げる古典文学をかえて、名著の原文の触り部分を読み、解釈や情景などを説明します。

#### 【取り上げる主な古典文学】

徒然草、枕草子、方丈記、源氏物語、平家物語、古今和歌集など

●講師 後藤 昭信さん(宮城県農業大学・白石高校講師)

●募集人員 24人(申し込み順)

### ■「白石城主片倉小十郎講座」

#### 参加無料

昨年、好評だった「片倉小十郎講座」をさらに詳しく学びます。

●日時 8月31日(月)、9月14日(月)(2回コース)10:00~12:00

●講師 日下 右門さん

●募集人員 30人(申し込み順)

### ■「実作編!~川柳教室」

#### 参加無料

河北新報社川柳選者でもある零石 隆子さんから、実作を重点的にご指導いただきます。

●日時 8月29日(土)、9月5日(土)(2回コース)10:00~12:00

●講師 零石 隆子さん(宮城県川柳連盟理事長、河北新報社川柳選者)

●募集人数 30人(申し込み順)

### ※「ほのぼの川柳コンクール」

「ほのぼの川柳コンクール」の作品を9月15日まで受け付け中! 皆さん、ぜひご応募ください。

#### ●問い合わせ先

子ども家庭課 ☎22-1363

### ■社会人のための夜間教室「プロの料理人から学ぶ~和食料理と著作法」

プロの料理人から和食料理の基本と著作法を学んでみませんか? ほかに「和食講話」も聞けて内容は盛りだくさん! おなかと心を「和のおもてなし」でいっぱいにしてみませんか?

●日時 8月24日(月)、9月28日(月)(2回コース)18:00~20:00

### ●内容

- ①調理と盛り付け方法(1時間30分)
- ②和食講話(30分)

#### 【初回テーマ:魚】

- ・魚にもある食べごろの時期とは?(新鮮だけが言い訳じゃない?)
- ・魚の切り方にも理由がある?
- ・進化から取り残されたフグとは?

#### ●初回のメニュー(5品)

先付け(オクラの梅肉あえ)、前菜(5点盛り)、冷物(じゅん菜とたまご豆腐)、煮物(千筋目なす、煮えび)、サラダ(野菜サラダ大皿盛り)

※メニューの中では、事前にごしらを済ませておくものもあります。

●講師 三浦 信雄さん

(「四季の香 こい太郎」店主)



●募集人員 24人(申し込み順)

●参加費 3,000円

(2回分の材料代など)

### 「白石市民歌」を歌う!~あしたば音楽教室」を開催しました

6月17日、あしたば白石で、昭和29年4月の市制誕生を記念して作られた「白石市民歌」を歌う音楽教室を開催しました。

当日は約40人が参加。市民歌の作詞者である市内在住の松野清四郎さんもお招きしました。松野さんは、「55年前のことですが、このような場に招かれ感謝です。生涯の喜びとなります」と笑顔で語り、感慨もひとしおの様子でした。



▲最前列の中央に松野さん

## 図書館ひろば

### 今月のおすすめの本

#### 一般書

### ■赤ちゃんにどんな絵本を読もうかな

徳永 満里 著 かもがわ出版  
赤ちゃんはどんな絵本をどんなふうによぶのか? 長年赤ちゃんに読み聞かせをしてきた著者が、実践を通して見えてきた絵本の読み聞かせと、赤ちゃんとの関係をつづる1冊です。



### ■アレルギーっ子の安心レシピ大百科

千葉 友幸 監修 家の光協会  
卵、乳製品、小麦、大豆の4大アレルゲンを完全除去した、家族も一緒に楽しめる203のレシピを紹介。プロセス写真が豊富で分かりやすく、アレルゲンに応じてアレンジできる代替食材付きの1冊です。



### ■家族がいてもいなくても

久田 憲 著 産経新聞出版  
家族がいてもいなくても、いずれはみんなおひとりさま。子育てに奮闘し、長期にわたる両親の介護に追われた作家の思うところは? 「母のいる場所」の著者が描く女ごころ。『産経新聞』連載を単行本化した1冊です。



#### 児童書

### ■みんなを好きに

矢崎 節夫 著 JULA出版局  
「金子みすゞってどんな人だったんだろう?」金子みすゞの詩と出会う子どもたちに向けて、作品の世界を楽しんでほしいとの願いを込めた、みすゞの生涯を忠実に描いた伝記物語です。



### ■たのしいえいご

成美堂出版局編集部 編  
hairbrush, shoes, bathroom... 遊び感覚で楽しみながら、自然と英語を覚えられる絵本。場面ごとにカラフルなイラストで、身近なものの英単語を紹介する絵本です。



しろいし産の新鮮な旬の農作物などの直売所情報を掲載しています。

### 1. 百姓市場

- 販売日時：毎週火・日曜日、10:00～13:00
- 場 所：ポーチパーク内ほか
- 今月の品ぞろえ  
放し飼いの鶏卵、キュウリ、ナスなどの新鮮夏野菜、漬物など



●問い合わせ：佐久間 義昭 ☎25-6836

### 2. 馬牛沼産直センター【定休日：毎週月・水・金曜日】

- 販売日時：毎週火・木・土・日曜日、10:00～17:00
- 場 所：国道4号沿い馬牛沼付近



- 今月の品ぞろえ  
トウモロコシ、枝豆、キュウリ、ナスなどの夏野菜、ブルーベリー、斎川米、豆腐、漬物、切花など

●問い合わせ：馬牛沼産直センター ☎25-0520

### 3. 森合や直売所【10月31日(土)まで営業】

- 販売日時：毎週土曜日、9:00～12:00
- 場 所：白石カウボーイ店隣接  
※緑の旗が目印

- 今月の品ぞろえ  
キュウリ、ナス、ネギなどの新鮮な野菜



●問い合わせ：佐久間 より子 ☎090-7072-5004

### 4. 羽山朝採り市【12月19日(土)まで営業】

- 販売日時：毎週土曜日、9:00～12:00
- 場 所：犬卒都婆公会堂前



- 今月の品ぞろえ  
キュウリ、インゲン、カボチャ、枝豆などの夏野菜
- ぜひご利用ください。

●問い合わせ：小畑 胖 ☎27-2236

### 5. 青っ葉市直売所

- ①ポーチパーク【12月26日(土)まで営業】  
○販売日時：毎週水・土曜日、9:00～13:00
- ②本郷店【12月16日(水)まで営業】  
○販売日時：毎週水曜日、9:00～12:00
- ③いきいきプラザ【12月19日(土)まで営業】  
○販売日時：毎週土曜日、9:00～12:00

- 今月の品ぞろえ  
カボチャ、キュウリ、ナスなどの夏野菜、みそ、果物、漬物など



※ヤオチュウ東店でも販売しています。▲本郷店(旧国道113号角田街道踏切そば)  
●問い合わせ：大槻 久江 ☎25-8572

### 6. 軽トラ市【毎月第2・第4金曜日開催】

- 販売日時：8月14日(金)・28日(金) 9:00～12:00
- 場 所：すまゝひろば



- 今月の品ぞろえ  
キュウリ、ナスなどの夏野菜、切花など

●問い合わせ：四竈 ☎29-2451、山田 ☎26-1345

### 7. パーバ工愛市(クラブいち)【12月26日(土)まで営業】

- 販売日時：毎週水・土曜日、9:00～12:00
- 場 所：水曜日…JAみやぎ仙南白石地区本部構内  
土曜日…JAみやぎ仙南福岡支店構内(アグリハウス)

- 今月の品ぞろえ  
キュウリ、ナス、カボチャなどの旬の野菜、漬物など
- 「盆々市」開催！ 9:00～12:00  
・8月10日(月) 福岡支店構内(アグリハウス)  
・8月12日(水) 白石地区本部構内  
お盆の花(キク、アスター)、季節の野菜など

●問い合わせ：JAみやぎ仙南女性部 白石地区パーバ工愛市 ☎25-1344

### 8. 小原いきいき直売所【定休日：毎月第1・第3火曜日】

- 販売日時：4月～11月、10:00～15:00
- 場 所：小原材木岩公園内



- 今月の品ぞろえ  
キュウリ、ナス、しそ巻き、豆みそ、手芸品、土産物、山野草など

●問い合わせ：小原いきいき直売所 ☎29-2760

## 1 古典芸能伝承の館「碧水園」

### ■葉月の碧水園茶会【茶道会男性会員による裏千家薄茶席】

暑さの中の一服の清涼剤！涼しげなしつらえの茶席で、暑さを忘れ一服いかがですか。気軽にお越しください。初めての方もお気軽にどうぞ！いす席もあります。

●日時 8月30日(日)10:00～15:00  
(受け付けは14:30まで)

●お茶券 500円

### 市内の小学4年生、伝統芸能・文化を体験中！

市内小学4年生が、能舞台で日本舞踊、茶室で茶道を体験しています。

日本舞踊は、まず足袋をはき能舞台に上がり、正座して姿勢を正してのあいさつに始まり、歩き方の練習。扇子を持って「さくらさくら」を一曲おけいこします。

茶道は、お菓子、お抹茶をいただいた後、自分でお茶をたてて飲み、数寄屋建築の茶室を見学します。

この体験は6月から始まり、すでに大鷹沢小学校の4年生が体験しました。これから12月にかけて市内すべての小学4年生が体験します。

## 2 弥治郎こけし村

### 入村無料

8月の休村日 5・12・19・26日  
開村時間9:00～17:00 ☎26-3993

### ■特別企画展「名人左京の世界」

●日程 8月30日(日)まで  
新山左京工人の経年の作品と、総理大臣賞受賞のこけしを展示します。

### ■こけしの絵付け体験実施中！

●絵付け料 600円(木地代を含む)

## 3 片倉家中武家屋敷「旧小関家」

博物館建設準備室(中央公民館内)  
☎22-1343 ☎26-2453 ☎24-5377

### ■七夕まつり

彩りも鮮やかな七夕飾りを展示します。星に願いを託してみませんか？

●日時 8月6日(木)～9日(日)  
9:00～17:00

武家屋敷催事「七夕まつり」  
無料入場券(家族・グループ可)  
8月6日(木)から9日(日)まで

8月の休館日 3・10・17・24・31日  
☎・☎25-7949

### 和力in白石

日本の伝統芸能を創造していく舞台です。皆さんぜひご来場ください。



●日時 8月29日(土)

14:00開場 14:30開演

●場所 碧水園能楽堂

●出演 加藤木 朗、木村 俊介、小野 越郎(白石市在住)

●演目 太鼓、獅子舞、津軽三味線、こまの曲芸、笛、鶏舞ほか

●入場料(全席自由) 2,500円  
※中学生・高校生は1,000円、小学生無料(ただし、保護者同伴に限る)

●チケット取扱場所

碧水園、山田楽器店、きしや

●後援

NPO法人蔵王のブナと水を守る会  
☎きしや ☎25-0704

小野 ☎090-9748-4464

### ■新作能「兼統」の公演を行いました

6月20日、碧水園能楽堂で新作能「兼統」の公演を行いました。この能は、NHK大河ドラマ「天地人」でおなじみの、直江兼統公を主人公に作られた新作能です。昨年7月に、ご当地新潟県長岡市で初演され、好評につき本市で再演となりました。

物語は、戦国時代を生き抜いた兼統公の「義」と「仁愛」の精神と、妻お船の方の優美さを表現しています。見どころのひとつ「雪馬の翔」の場面では、愛の前立てのかぶとを身に付けた兼統公が、馬に乗り雪上を行軍するさまが力強く表現され、訪れた280人の観客を魅了していました。



▲物語のクライマックス「雪馬の翔」のシーン

## 4 材木岩公園内「検断屋敷」など

☎そば処小原なごみ茶屋 ☎29-2760  
開館時間 9:00～16:30

### ■見学無料

### ■第6回夏の検断屋敷まつり

●日時 8月15日(土)10:00～14:00  
●内容 桃の種飛ばし大会、水中スイカ割り大会、だるま落としゲーム、太鼓演奏、南中ソーラン踊りなど

### ■材木岩売店

●営業時間 9:00～16:00  
●主な品ぞろえ お菓子類、おみやげ類、材木岩名物ソフトクリーム

### ■夏休み期間は毎日営業「つり掘」

●料金 レンタル釣りセット100円、釣りえさ300円、魚釣り代(ニジマス1尾(6・7匹見当)当たり1,700円)  
●営業時間 10:00～15:00

### ■そば処小原なごみ茶屋

●営業時間 11:00～15:00  
(毎週水曜日定休)

## 5 ふれあいプラザ

ふれあいプラザ事務室  
☎22-6025 ☎22-6027

男女共同参画相談支援センター  
☎22-6035 ☎22-6037

ファミリーサポートセンター ☎・☎25-5488  
開館時間 8:30～17:15

(土・日・祝日 10:00～16:00)

### ■ふれあいミニ展示

### ■入場無料

あしたば白石の「水墨画サークル」の作品展です。皆さんぜひご覧ください。

●展示期間 8月31日(月)まで  
●展示場所 1階図書コーナー



※白石市農産物直売所連絡協議会加盟店のみ掲載しています。

●お子さんとお母さんの健診と相談 (場所:健康センター)

内容	8月分		9月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	8月26日(水)	平成21年 4月生まれの方	9月16日(水)	平成21年 5月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	8月28日(金)	平成21年 2月生まれの方	9月18日(金)	平成21年 3月生まれの方	9:20~ 9:30
1歳6カ月児健診	8月27日(木)	平成20年 1月生まれの方	9月17日(木)	平成20年 2月生まれの方	13:00~13:10
2歳6カ月児 親子歯科健診	8月28日(金)	平成19年 2月生まれの方	9月18日(金)	平成19年 3月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	8月25日(火)	平成18年 2月生まれの方	9月15日(火)	平成18年 3月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	8月 6日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	9月 3日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	9:15~ 9:45
妊婦歯科健診	10月13日(火)、2月9日(火) 上記の日程で「妊婦さんと赤ちゃんのサロン」と合わせて行います。				

※「乳幼児健診」は個人に通知しませんので、広報しろいしをご覧の上、母子健康手帳・問診票・バスタオルを持参しておいでください。  
また、当日、都合の悪い場合は翌月に受診できますので、ご連絡ください。

●妊婦さんと赤ちゃんのサロン (場所:健康センター)

内 容	月 日	受付時間	サロン
助産師とお話をしながら過ごすサロンです。妊婦さん、4カ月児健診前のお子さんとその家族の方が対象です。希望により個別相談もできます。	8月11日(火)	9:20~	10:00~11:00
	9月 7日(月)		

※母子健康手帳は、健康推進課窓口で随時交付しています(開庁日の8:30~17:15)。

●注意報発令中! 魚介類による「腸炎ビブリオ食中毒」

- ・各ご家庭で注意していただきたいこと
1. 魚介類は冷蔵・冷凍保存し、冷蔵庫の扉の開閉を少なくしましょう。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
  2. 生の魚や切り身を冷蔵庫で保存するときは、ラップなどを掛けて二次汚染を防ぎましょう。
  3. 調理する際は、魚介類を水道水でよく洗いましょう。
  4. 魚介類を調理した後は、調理器具を洗剤でよく洗い、熱湯で消毒しましょう。
  5. 加熱する際は十分に熱を通し、調理後はすぐに食べましょう。
  6. 解凍する際は、流水や冷蔵庫内、電子レンジで解凍するようにしましょう。
- 宮城県仙南保健所 食品衛生班 ☎0224-53-3117

虫歯を予防しよう!

虫歯は食生活習慣病です。甘い物をだらだら食べたり、飲んだりしていると虫歯になりやすくなります。規則正しい食生活と仕上げ歯磨きで虫歯を予防しましょう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に子どもの虫歯は進行が早いので早めに治療することが大切です。

健康推進課 ☎22-1362

マタニティマークを見たら、皆さんの思いやりをお願いします!

妊娠初期段階は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。

しかし、外見からは判断しにくく、つわりなどで体調が悪くても、周りの人に気付いてもらえず、公共交通機関での優先席利用などが大変難しい状況となっています。

「マタニティマーク」の詳細は、厚生労働省ホームページをご参照ください。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h030-1.html>



元気っ子! 集まれ!  
3歳6カ月児健診



▲6月16日の3歳6カ月児健診を受診した子どもたち

地域子育て支援センター「あいあい」

(ふれあいプラザ内) (南保育園3階)  
☎22-6025 ☎22-6027 ☎26-2586 ☎26-2925  
開館日 月~金 8:30~17:15

■「あいあいランド」を開催します!

参加無料

●開催日および会場

8月26日(水) 大平公民館

●時間 10:00~11:30

※参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

●持参する物 親子共に室内靴、また、お子さま用にお茶やお水などをご持参ください。

■支援センターの子育てサークル

8月・9月の開催日のお知らせ

参加無料

①ニコニコるーむ(0~6カ月児対象)

8月3日(月)、9月7日(月)

②ハイハイるーむ(7~11カ月児対象)

8月11日(火)、9月8日(火)

③ヨチヨチるーむ(1歳児対象)

8月5日(水)、9月2日(水)

④ランランるーむ(2歳児対象)

8月4日(火)、9月1日(火)

⑤ルンルンるーむ(3歳児以上対象)

8月12日(水)、9月9日(水)

●場所(共通) ふれあいプラザ

●時間(共通) 10:30~11:30

~9月8日は離乳食講座開催~

9月8日のハイハイるーむは、いつもの場所を変更して離乳食講座を開催します。事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

●場所 あしたば白石

●募集定員 15組(申し込み順)

●食材費 200円以内

●申し込み方法 8月31日(月)まで、ふれあいプラザ内子育て支援センターにお申し込みください。

■「あいあいミニミニ劇場」

8月・9月の開催日のお知らせ

参加無料

パネルシアターや人形劇、紙芝居、大型絵本などを見たり、英語の歌やリズムなどで遊んだりします。

ファミリー・サポート・センター

(ふれあいプラザ内)

☎☎25-5488

受付時間 月~金9:00~17:00

■ファミサポ会員募集中

夏休み真っ盛りです。遠出するなどご家族にとって楽しい時期ですが、お子さまを連れて行けないこともありますね。

そんな時に備えて、ぜひファミサポに入会ください。入会は簡単です。印鑑を持参の上、センターまでお越しください。事前に顔合わせをしてから活動に入りますので、安心してお子さまを預けることができます。また、子育て支援をしていただける方の入会もお待ちしています。

会員はファミリー・サポート・センター補償保険に加入しますが、保険料は市が負担しますので、個人負担はありません。

①依頼会員 市内に在住、勤務する、子育てのお手伝いをしてほしい方

②提供会員 市内に在住する、子どもの預かりや送迎ができる方

③両方会員 ①と②を兼ねる方

●利用料 1時間当たりの基準額は、子ども1人につき500円。2人目(兄弟、姉妹)からは、1時間当

たり250円となります。なお、料金の授受は会員同士で行っていただきます。詳細はお問い合わせください。

■第2回勉強会を開催しました

6月18日、「乳児から4歳までの食事の与え方と、発達に応じた接し方」と題しての勉強会がありました。子育て中のお母さんからたくさんの質問が出るなど、熱意と真剣さあふれる勉強会でした。参加者からは「雑誌を見ただけでは分からないこともあるので、参加して良かった」、「みんな子育てに悩み、迷いながら頑張っていることが分かった」などの感想をいただきました。



▲熱心に話を聞くお母さんたち

●対象 就学前のお子さまと保護者

●開催日 8月11日(火)・9月8日(火)

●時間 両日とも13:15~13:30

●場所 ふれあいプラザ

※参加を希望される方は、直接お越しください。

※各事業の詳細は、ふれあいプラザ内地域子育て支援センターにお問い合わせください。

子育て支援学習会  
「ほっぷんちょ」参加者募集!

随時加入でき、託児も用意しますので、気軽にお申し込みください。

●対象 就園前のお子さまと、子育てをしている方ならどなたでも

●開催日 8月26日(水)、9月9日(水)・30日(水)、10月21日(水)、11月11日(水)・18日(水)、12月6日(日)・16日(水)、1月27日(水)、2月17日(水)、3月10日(水)

●時間 10:00~11:30

(9月30日の移動学習会は除く)

●場所 中央公民館ほか

●内容 手遊びや絵本の読み聞かせ、工作、子育てセミナーなど

●参加費 無料(一部実費負担あり)

●申し込み・問い合わせ先 生涯学習課(中央公民館内)

☎22-1343・☎26-2453



▲多くの子どもたちが楽しんでいます。

8月のおはなしひろば

●開催日 8月13日(木)

●時間 11:00および15:15の2回

※原則、毎月第2木曜日開催

●場所 アテネ1階シアター階段席

●内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ

☎図書館 ☎26-3004

### 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

#### ゴーヤチャンプルー

ゴーヤのビタミンCは夏バテ予防に効果があり、熱しても壊れにくい優れたものです!

#### 材料(4人分)

ゴーヤ	1本
豚もも薄切り肉	300g
木綿豆腐	1丁
卵	3個
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
油	大さじ2



エネルギー334kcal / たんぱく質28.9g / 塩分1.1g

#### 作り方

- 1 ゴーヤの両端のヘタを取り、縦2つに切る。スプーンで種とワタを丁寧に取り、薄切りにして塩を振ってもみ、しばらく置いてから水洗いして水を切る。
- 2 豆腐は3×4cm角、5mmの厚さに切り、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- 3 中華鍋に油を熱し、豚肉をいため、①を加えて、塩・しょうゆで味付けする。②を加え、溶き卵を入れてさっと火を通す。



ヘルスマイト白石

越後地区の皆さん

#### ●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	8月4日(火) 9:30~12:00 9月1日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	8月19日(水) 13:00~15:00 9月16日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

#### ●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

※○印は精神科医による相談

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	8月28日(金) 8:30~10:30 9月4日(金) 13:00~15:00
思春期・ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えている本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	○8月19日(水) 13:00~15:00 8月28日(金) 13:00~15:00 9月11日(金) 13:00~15:00 9月25日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

#### ●8月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ジャスト白石店(セラビ白石)	8月2日(日) 10:00~16:00	全 血

#### ●献血へのご協力ありがとうございました

6月:東北電力(株)白石営業所 8人、セコム工業(株) 26人、仙南信用金庫本店 13人

#### ●麻しん・風しんの予防接種はお早めに

「麻しんゼロ計画」の実現に向けて、次の方あてに予防接種の通知書をお送りしています。夏休みの時期を利用して、忘れずに接種しましょう!  
●2期対象者 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの方  
●3期対象者 平成 8年4月2日~平成 9年4月1日生まれの方  
●4期対象者 平成 3年4月2日~平成 4年4月1日生まれの方  
※転入などで通知書がお手元に届いていない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

#### ●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月 2日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
8月 9日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	
8月16日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
8月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
8月30日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	堤医院 ☎25-1181	みどり薬局城北店 ☎22-4966 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
9月 6日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
9月13日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145		

#### ●総合検診を実施します

8月26日(水)から9月16日(水)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。受診を申し込まれた方で、8月21日(金)までに通知が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。総合検診の詳細は、11ページに掲載しています。なお、検診は、どの会場でも受診することができます。

### そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

**Q.** 自宅に国保の高齢受給者証が送られてきたのですが、一部負担割合の欄に「2割(平成22年3月31日までは1割)」と書かれているのはなぜですか?

**A.** 国保に加入している70歳以上75歳未満の方を対象に、7月末日までに「国民健康保険高齢受給者証」を郵送しました。大半の高齢受給者証には、一部負担金の割合の欄に「2割(平成22年3月31日までは1割)」と記載しています(※)。これは、医療機関などでの窓口自己負担額について、本来2割負担であるものが平成22年3月まで、1割に据え置かれているためです。8月1日以降に医療機関などで受診する方は、更新後の高齢受給者証と保険証を窓口へ提示してください。

※現役並み所得の方は、「3割」と記載しています。また、平成22年3月31日までに75歳になる方は、負担割合の後の文章に記載している日付が「平成22年3月31日」ではなく、その方の誕生日前日の日付になっています。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

### 健康10xモ

#### 「乳がんについて」

山田邦子さんがテレビやラジオでお話しているように、日本人女性も死ぬまでに20人に1人は乳がんにかかると言われるまでになっています。乳がんは、ほかのがんと比較すると治りやすいと考えられています。青・壮年層(30歳~64歳)のがん死亡率では、乳がんが最も高くなっています。つまり若い働き盛りの女性にとっては、一番気を付けなければならぬ病気なのです。乳がんは自己検診の可能性が、残念ながら自己検診だけでは十分とは言えません。現在では触診(手で触るだけの診断)だけでは診断

では、がんによる死亡率を下げることはできないことが分かりました。そのため50歳以上の女性には、2年に一度のマンモグラフィを撮影することで、乳がんの早期発見が可能になりました。さらに50歳未満の女性に対しては、乳腺エコー(超音波検査)を実施することで、早期発見と治療効果の上昇が期待できそうだと推定されるようになりました。乳がんは恐れることはありませんが、やはり侮るわけにもいきません。40歳以上(欲を言えば30歳以上)の女性は、2年に一度はマンモグラフィと乳腺エコーを組み合わせた検診を受けてみませんか。



蔵王町国民健康保険蔵王病院 院長 酒井 謙次

### お知らせします

#### 紙上からお礼申し上げます

生活基盤の整備や福祉事業などのため、次の方々からご寄付をいただきました。紙上からお礼申し上げます。  
越河小学校父母教師会20年度施設環境委員会委員長 佐藤よし美氏、大槻きみ子氏、阿南和昭氏、白石旧車会代表 末谷喜雄氏、原島義夫氏、ボランティアグループ「武家」代表 佐藤治雄氏・末谷仁氏

#### 平成21年度 宮城県下水道排水設備工事責任技術者試験

- 対象者 本市に技術者として登録を予定している方
  - 日時 10月28日(水)13:30~16:00
  - 場所 宮城県仙台合同庁舎
  - 申込受付期間 8月25日(火)~9月11日(金)
- ※申込書の配布は8月中旬

#### 受験者を対象に受験講習を実施

希望者は、試験申し込みの際にお申し出ください。

- 日時 10月8日(木)13:00~16:00
- 場所 宮城県教育会館ほか
- 申し込み・問い合わせ先 上下水道事業所 ☎25-5522

#### 地上デジタル放送受信のための簡易なチューナー給付などの支援

総務省では、NHK受信料金全額免除世帯を対象に、簡易なチューナーを無償給付するなどの支援を行います。支給開始は本年秋以降を予定していますが、申込先や受付開始時期は、準備が整い次第あらためてお知らせします。

※支援の申し込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。なるべく早めに契約手続きなどをお願いします。

※支給は現物給付です。ご自身で購入したチューナーやアンテナなどの費用の精算はできません。

☎総務省地上デジタルコールセンター ☎0570-070101

### 開催します

#### 新型インフルエンザ講演会

##### 入場無料

今秋には第2波の流行が危惧されています。個人ができる予防対策など、新型インフルエンザへの理解を深める良い機会です。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 8月8日(土)10:00~11:30
  - 場所 ホワイトキューブ
  - 講師 宮城県疾病・感染症対策室長 高橋 達也氏  
宮城県医療整備課長 山本 雅伸氏
  - 主催 仙南地域医療対策委員会白石刈田支部委員会医療部会
  - 共催 仙南保健福祉事務所・白石市・蔵王町・七ヶ宿町
- ☎健康推進課 ☎22-1362

#### 認知症高齢者家族のつどい

家族同士の励まし合いや助け合いが大きな力になります。ひとりで悩まずに、気軽にお越しください。

- 日時 8月18日(火) 13:30~
- 場所 介護予防センター
- 内容 座談会
- 参加費 100円(資料代など)
- 申し込み・問い合わせ先 介護老人保健施設清風 ☎22-2110  
地域包括支援センター ☎22-1361

#### 第7回白石和紙あかり展示会

5月から7月までに3回、壽丸屋敷で「白石和紙あかり製作ワークショップ」を開催。そこで製作された作品を一堂に集め、白石夏まつりに併せて展示会を開催します。

大正時代の商家にとりも幻想的なあかりをごゆっくりお楽しみください。また、あかりキットや和紙製品も数多くそろえてお待ちしております。

- 日時 8月10日(月)18:00~21:00  
8月11日(火)16:00~21:30
  - 場所 壽丸屋敷(中町)
- ☎蔵富人 阿部 ☎090-2727-5319

### 募集します

#### 白石市子育てサポーター養成講座受講生募集

核家族化・少子化が進む中で、子育て中の親たちを支える「子育てサポーター」を養成します。

修了者は、子育て支援学習会「ほっふんちょ」などの運営にご協力いただきます。皆さん、ぜひお申し込みください。

- 対象 市民どなたでも
  - 開催日時(全6回) 8月19日、9月16日、10月28日、11月11日・18日、12月9日(いずれも水曜日)
  - 時間 9:30~11:30
  - 場所 中央公民館・2階講座室
  - 募集定員 15人(申し込み順)
  - 内容 講話「サポーターの役割」、実技「手遊びやわらべうた」、「子育て支援学習会の運営実習」など
  - 参加費 無料(一部実費負担あり)
- ※託児もありますので、申し込みの際にお申し出ください。
- 申込締め切り日 8月14日(金)
  - 申し込み・問い合わせ先 生涯学習課(中央公民館内) ☎22-1343・☎26-2453

#### みやぎ蔵王三十六景「地域の逸品」募集中

みやぎ蔵王三十六景ブランド創造会議では、主な原材料が仙南地域で生産された食品などを募集し、地域の優れたお土産品『みやぎ蔵王三十六景「地域の逸品」』として推奨し、販売促進と広報に努めています。

- 募集期限 平成22年2月15日(月)
- 推奨条件や応募については、みやぎ蔵王三十六景ブランド創造会議事務局、宮城県大河原地方振興事務局へお問い合わせください。
- ホームページURL <http://www.pref.miyagi.jp/oksgsin/topics/tokusyu-36kei/36kei-tiikinoippin.html>
  - 応募・問い合わせ先 宮城県大河原地方振興事務局 ☎0224-53-3182

#### 白石キャピタルオペレーション基金助成対象事業募集

- 募集期間 8月3日(月)~31日(月)
  - 助成対象事業 10月1日から来年3月31日までに実施予定の次の事業  
①歴史文化研究伝承事業②青少年交流事業③スポーツ交流事業④情報化推進事業⑤そのほか趣旨に沿う事業
- ※②③は対外交流や市全体の交流を主としたものに限りません。
- 申請者の資格 原則として市内に居住し、文化・スポーツ・情報化推進活動を行っている個人または団体。
  - 助成金額 年間助成費の予算の範囲内で個別に審査し、決定します。
- ただし、1件当たりの助成額は、事業に要した経費(自己負担分)の2分の1以内を限度とします。
- ※ほかに市からの補助金などを受けている事業は該当しません。

- 申請・問い合わせ先 (財)白石市文化体育振興財団事務局(ホワイトキューブ内) ☎22-1290(水・土・日は除く8:30~17:15)
- ※申請用紙は、事務局に備え付けています。詳しくはお問い合わせください。

#### 成人式実行委員募集

来年1月10日(日)に開催する成人式の実行委員を募集します。

- 対象 平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方
- 定員 若干名(応募多数時は調整)
- 申込締め切り日 9月1日(火)
- 申し込み・問い合わせ先 中央公民館 ☎26-2453・☎22-1343

#### 卓球練習会参加者募集

卓球で楽しく汗をかきませんか?初心者・経験者は問いません。

- 開催日 8月27日(木)、9月17日(木)、11月16日(月)18:00~21:00
  - 場所 ホワイトキューブ
  - 参加費 各日100円(参加当日徴収)
- ※事前の申し込みは不要です。利用料は一括して支払いますので、キューブ利用券の購入は不要です。

☎白石市卓球協会 渋谷 ☎25-4036 近藤 ☎25-0980

#### 我が家の「家庭の日」実践発表会発表者募集

本市では、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、明るい家庭づくり運動を推進しています。そこで、家族で過ごした楽しい思い出や、家族の交流・家庭と地域のふれあいなどを発表していただける方を募集します。

- 発表日時 11月14日(土)13:00~
- 発表場所 中央公民館・大ホール
- 発表時間 15分程度
- 対象者 小学生以上の方
- 応募締め切り日 9月11日(金)
- その他 「青少年健全育成白石市民のつどい」との共催です。応募者多数の場合は、調整させていただきます。発表者には記念品を用意しています。
- 申し込み・問い合わせ先 生涯学習課(中央公民館内) ☎22-1343・☎26-2453

#### 「水芭蕉の森、どうだんの森」「不伐の森」愛称募集

不伐の森、水芭蕉の森・どうだんの森の散策路を、森林環境を利用して市民の健康維持・増進を進めるとともに、これらの散策路を活用して交流人口を増やし、地域の活性化を図る「白石城下活性化計画」を作り本年度から随時整備します。

そこで、この散策路に市内外から多くの皆さまに気軽にお越しいただき、楽しんでもらえるように「3つの森を称した愛称」を公募により選定します。親しみやすく、誰からも愛される愛称をお待ちしています。

- 応募受付期間 8月1日(月)~31日(月)
- 応募方法 応募は、1人1点のみとします。郵送(当日消印有効)または電子メールで、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入の上、「愛称」1点とその意味や理由を記載してご応募ください。電話、ファクスでの応募は受け付けできません。
- 採用作品の決定 関係者からなる「愛称選定委員会」で決定します。
- 賞品 採用させていただいた方に、小原温泉・鎌先温泉共通ペア宿泊券(1泊2食付き)を贈呈します。

採用された愛称が同名多数の場合は、抽選により決定します。また、ご応募いただきました皆さまの中から、抽選で20人の方に白石ふるさと名産味便りを贈呈します。

- 発表 採用者の方は、11月上旬に市ホームページで発表します(氏名の公表は、事前に確認させていただきます)。
- 個人情報の取り扱い ご応募いただいた皆さまの個人情報は、厳正に管理の上、愛称の審査および賞品の発送のためのみに利用させていただきます。
- 3つの森の概要 市ホームページ「白石市観光案内」-「ゆったり散歩遊歩道」を参照ください。
- その他 採用作品の諸権利は、市に帰属します。また、応募状況、当落の確認にはお答えできません。
- 応募・問い合わせ先 〒989-0232

白石市福岡長袋字陣場が丘12-13 農林課内「森の愛称募集」係 ☎22-1253

・Eメールアドレス [norin@city.shiroishi.miyagi.jp](mailto:norin@city.shiroishi.miyagi.jp)  
※件名を「森の愛称応募・■■■■■」としてください(■■■■■は氏名)。

#### ことりはうすイベント参加者募集

##### 「ストーンアートに挑戦」

- 日時 8月23日(日)9:30~12:00
  - 内容 沢で面白い形の石を探して色を塗ります。
  - 募集定員 20人(当日申し込み)
  - 参加費 500円(塗料代など)
- 「蔵王の自然に親しむ会」
- 日時 8月30日(日)9:00~15:00
  - 内容 千年杉コースをめぐります。
  - 募集定員 10人(申し込み順)
  - 参加費 1,000円(昼食代など)
- ※8月26日(水)まで、電話でお申し込みください。

毎月第4日曜日の10時から正午まで、野鳥の森を散策する「森のあんない」を行っています。参加費200円(傷害保険代)で、当日申し込みです。

- 申し込み・問い合わせ先 宮城県蔵王野鳥の森自然観察センター(ことりはうす) ☎34-1882

# わがまちの会社訪問

Do my best!

株式会社 北白川製作所

白川津田地区のJR東北本線の線路沿いに、工場を構える株式会社北白川製作所。デジタルカメラや携帯電話などの組み立てロボットを、設計・開発から実際の製作まで行っています。外観からは想像も付かないような、高度な技術を持った職人と最新鋭の機器が融合し、世界的メーカーを相手に取引しています。昭和61年の設立からここまで、一代で会社を築き上げた菅野正男社長に、同社の理念などの話を伺いました。

設立当時は皆さんから変わり者と呼ばれていました。

今も昔も、中小企業は大手メーカーの下請けとして、メーカーの指定した図面を基に製造することが当たり前です。しかし、私は時代の流れに逆行し図面をメーカー



▲製品への誇りと経営者としての理念を熱く語る菅野社長

からもらうのではなく、メーカーから「このような図面を書いてもらいたい」と依頼されるような会社を作りたいと思いました。部品を供給するだけの単なる下請け企業から脱却し、自社ブランドを目指しました。もちろん、「機械」が「人」に代わる時代が来ると



設立当時から菅野社長とともに歩んできた皆川さん。「彼なくして今の会社はありえませんが、強い信頼を寄せています。」

信じていました。今となっては自分の考えが間違っていたと言えそうです。

「100年に一度と言われる不況ですが、うちの会社はフル稼働です！」

製品の一部の部品を除くすべてを自社で手掛けています。そのおかげで、お客さまのニーズに合った要望通りのものを作ることができます。

「苦勞を苦勞と感じたことはありません。」

設立当時はお金もなく、また自分の考えが理解されずに悔しい思いをしたことは何度もあります。しかし、苦勞を苦勞と思ったことはありません。好きで選んだ道。Do my best（最善を尽くす）！これがモットーです。

仕事も人生も、雨も降れば風も吹く。頑張れば必ず晴れる日が来る。これを若い人たちに伝えていきたいと思っています。

●取材を終えて…

工場見学のとときに、作業をしていた従業員の方に「やりがいがありますか？」と問いかけたところ、「もちろん！」と笑顔で、はっきりと答えてくれました。また、インタビューに力強く答える菅野社長の姿には、従業員と製品への自信と誇り、そしていつまでも挑戦する心を感じました。

**■会社データ**  
 ●設立 昭和61（1986）年 ●従業員数 40人  
 ●主な製造品目 組み立てロボット設計・製造  
 ●住所 白石市白川津田字上川原58-1  
 ●電話番号 ☎27-2311

## 8月の定例相談

## Monthly Consultation

相談種別	日 時	会 場	電 話
人権擁護	8月11日(火) 10:00~15:00	市庁舎2階 第2会議室	生活環境課 ☎22-1314
行 政	8月11日(火) 10:00~15:00	市庁舎2階 第2会議室	生活環境課 ☎22-1314
税 務	電話での相談のみとなります。国税に関するご相談は、大河原税務署(☎0224-52-2202)までお問い合わせください。		
無料法律	8月11日(火) 10:00~15:00	市庁舎3階 第3会議室	生活環境課 ☎22-1314
農 家	8月10日(月) 10:00~12:00	農林振興センター	農業委員会 ☎22-1256
精神保健福祉	8月 4日(火) 9:30~12:00	健康センター(要予約)	健康推進課 ☎22-1362
もの忘れ	8月19日(水) 13:00~15:00	健康センター(要予約)	健康推進課 ☎22-1362
障 害 者	8月12日(水)・26日(水) 13:00~15:00	福祉プラザやまぶき	福祉事務所 ☎22-1400
補聴器巡回サービス	(リオン) 8月13日(木)・26日(水) (ワイデックス) 8月25日(火)	13:00~14:00 市庁舎1階 東側和室	福祉事務所 ☎22-1400

## 市内イベント掲示板

(8月1日~9月5日) (※ = 花火打ち上げ)

開催日	時間	イベント名	場所	有・無料	問い合わせ先	備考
6月27日(日)~8月23日(日)	9:00~17:00	平成21年度白石市博物館建設準備室 第1回企画展「古文書にみる片倉小十郎」	白石城歴史探訪ミュージアム	入場無料	博物館建設準備室 ☎22-1343	
8月 6日(木)~8月 9日(日)	9:00~17:00	七夕まつり	武家屋敷「旧小関家」	大人200円 高校生以下100円 (22ページの無料入場券持参の方は無料)	博物館建設準備室 ☎22-1343	22ページ掲載
8月 7日(金)	19:30~21:00	親子で星を見る会 (無料送迎バス運行:白石駅前19:00発)	みやぎ蔵王白石スキー場 第1駐車場	無料 (申し込み必要)	不忘アザレア ☎24-8111	
8月10日(月) 11日(火)	18:00~21:00	第7回白石和紙あかり展示会 ※11日は16:00~21:30まで	壽丸屋敷	無料	蔵富人 阿部 ☎090-2727-5319	29ページ掲載
8月11日(火)	19:00~21:30	白石夏まつり(白石音頭パレード) ※雨天中止	白石第一小~長町・中町通り~駅前通り~白石駅		夏まつり実行委員会 ☎26-2191	30ページ掲載 7:00 12:00 15:00 (開催決定) 19:00
8月12日(水)	19:00~20:30	白石夏まつり(花火大会) ※雨天の場合は8月13日	白石川緑地公園		夏まつり実行委員会 ☎26-2191	
8月12日(水)	19:00~20:30	天守閣から花火を見物しませんか ※雨天の場合は8月13日	白石城天守閣	無料 (申し込みは締め切りした)	白石城管理事務所 ☎24-3030	
8月15日(土)	10:00~14:00	第6回夏の検断屋敷まつり	小原検断屋敷	無料	小原公民館 ☎29-2031	22ページ掲載 10:00
8月30日(日)	10:00~15:00	碧水園茶会 (14:30受け付け終了)	碧水園	お茶券500円	碧水園 ☎25-7949	22ページ掲載

## イベントニュース

## News

### 「2009 白石夏まつり」にお出掛けください！

8月11日(火)・12日(水)の両日、恒例の「2009白石夏まつり」を開催します。

11日の第1夜「白石音頭パレード」では、友好都市の札幌白石区ふるさと会の皆さまをはじめ、子ども会や企業、団体有志など約1,500人が工夫を凝らした振り付けや山車・御輿を練り出して、市内中心商店街を練り歩きます。パレード周辺エリアでは屋台コーナー(商店街)や流しうーめん(奥州白石温麺協同組合)、伝統階子乗り実演(白石市消防団階子乗り隊)などの併催イベントも盛りだくさんです。

12日の第2夜「花火大会」では、白石川緑地公園を会場に約3,000発の花火が夏の夜空を美しく彩ります。

市民の皆さまのおいでを心よりお待ちしております！  
 ◎白石夏まつり実行委員会(白石商工会議所内) ☎26-2191

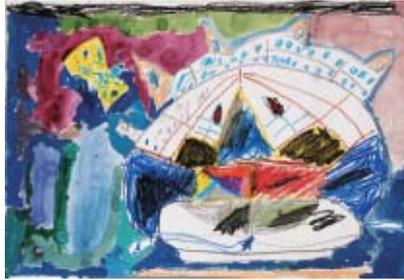
▶昨年の白石音頭パレードの様子。毎年大勢の観客が訪れます。



◀花火大会では色鮮やかな花火たちが、夏の夜空を覆い尽くします。

# ちびッコ美術館

## 「うちゅうの絵」



だ さい のぞみ  
太 齋 希 望 さん  
(越河小・1年)

# わが家の アイドル

ママからひとこと  
いつでも仲良く、  
お互いを思い合える  
姉妹でいてね。

パパからひとこと  
いつも元気で楽しく。



さ だけ  
佐 竹 ひ な た ちゃん・ゆ づ ぼ は ちゃん

※わが家のアイドルを募集中!  
詳しくは総務課広報広聴係  
(☎22-1331)へ

しょうじ  
照 治 さん、あゆみさんご夫妻の長女・二女(大鷹沢大町)

### ●いじめ相談 (アイライン)

Eメール i-line@city.shiroishi.miyagi.jp 【24時間受け付け】  
※電話相談も実施しています (毎週月～金 8:30～16:30)。  
いじめ問題等対策室 (教育委員会内) ☎22-1350

### ●家庭児童相談

毎週月～金 8:30～16:00  
総合福祉センター ☎22-1400

### ●高齢者総合相談 (事前連絡必要)

毎週月～金 8:30～17:15  
①地域包括支援センター (総合福祉センター内)  
☎22-1361 (長寿課兼用回線)  
②在宅介護支援センター茶園 ☎25-9955  
③在宅介護支援センター八宮 ☎24-5222

### ●青少年相談

毎週月・火・木・金 8:30～16:30  
市庁舎4階 青少年相談センター ☎22-1342 (内線445)

### ●消費生活相談

毎週月・水・金 9:00～16:00  
消費生活相談室 (いきいきプラザ内) ☎22-0783

### ●DV・セクハラ相談 (事前連絡必要)

毎週月・水・金 9:00～17:00  
男女共同参画相談支援センター (ふれあいプラザ内)  
※電話相談も実施しています。☎22-6035

### 「しろいし安心メール」の登録方法

「shiro-i@posh.jp」あてに空メールを送信して、  
案内に従ってご登録ください。  
二次元バーコード対応携帯電話をお持ちの方は、  
右のバーコードをご利用ください。



### 8月は 市・県民税(2期)

### 国民健康保険税(2期)

### 後期高齢者医療保険料(2期)

### 介護保険料(3期)

の納期です。

「夜間収納総合窓口」開設 (市で取り扱うすべての税金・料金の納入)  
仕事などでお忙しい方、ぜひご利用ください。

●日時 8月25日(火)・26日(水) 17:30～19:30(市税は17:30～20:00)  
●場所 市庁舎1階 収納管理室ほか

■人 口 38,365人(前月比)－32人

男18,748人 女19,617人

■世 帯 数 13,906世帯

■出生件数 27件

■死亡件数 40件

■めんこ印贈呈該当婚姻数 8組(6月1日～30日)

※住民基本台帳から、6月30日現在

### 市内の交通事故 6月1日～30日( )は1月からの累計

■交通事故発件数 46件(328件) ■死亡者数 0人( 1人)

■負傷者数 7人( 73人) ■物損件数 39件(265件)



## 海老名市と白石市を新しくつなぐもの～えびなの森創造事業～

本市と姉妹都市である海老名市では、「えびなの森創造事業」と題して、環境に対する市民意識を高めることを目的に、「市民1人1本に相当する125,000本の植樹」を合言葉に、平成20年度から取り組みを始めています。

この取り組みには姉妹都市との植樹交流も計画されており、7月1日・2日の2日間、植樹交流事業の視察研修として「えびなの森創造事業推進会議」(会長:内野優海老名市長)の委員29人が本市を訪れました。

福岡八宮地区の不伐の森で行われたプレ植樹式では、参加者の皆さんと風間市長も一緒になって、ヤマボウシやミズキなどの苗木を、メッセージカードを添えて植えました。

今後行われるスポーツ交流などのときも、植樹交流が行われる予定です。環境への意識が高まるとともに、海老名市と本市の交流がますます盛んになることでしょう。



▲あいにくの雨にもかかわらず皆さん楽しく植樹し、思い思いのメッセージを書いていました。

