

7

Jul.2021

Vol. 753

か | 広報 | く | だ

[Kakuda City Public Relations Magazine]

コロナに負けない
心をひとつに



TEAM	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計	B	S	H	E	R
KD	0	0	0								0	0	0		
KK	0	0	0								0	0	0		

連載

キラリと光るかくだ星

スタンドグラス職人の新たな挑戦

道の駅通信

旬を迎えるジャガイモの生産者にインタビュー

Contents

- 02. 市長だより・道の駅通信
- 03. キラリと光るかくだ星
- 04. 更生保護について
- 05. バランス食について
- 06. コロナ禍におけるフレイル予防
- 08. 後期高齢者医療制度ほか
- 10. トピックス
- 12. 角田の昭和、Kスポ
- 13. 図書館だより、AZDAS
- 14. 新型コロナウイルスワクチン接種について
- 15. 簡単レシピ・夏の催し
- 16. お知らせ
- 24. 健康の広場

※広報かくだでは、撮影時のみマスクを外しています。

今月の表紙



5月29日、第69回角田・伊具地区中学校総合体育大会が開催されました。今回は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、保護者と観戦者を制限しての実施となりました。コロナ禍で部活動が制限された厳しい条件下で生徒たちは練習を重ね、本大会に臨みました。

表紙の写真は、今年度で閉校を迎える金津中学校との合同チーム角田中学校が北角田中学校と野球競技で熱戦を繰り広げる様子で、4回表、角田中学校のエース1番ピッチャー藤田大和さんの一打が均衡を破るシーンです。



角田市HP 角田市FB マチイロ



市長だより Vol.9



コロナ禍の中、音楽イベント、演劇、展覧会、祭り、伝統芸能、伝統行事などが中止されています。文化的な活動ができないことがこれほど辛いとは思っていませんでした。生活の中では副次的なものと思いがちでしたが、その大切さを痛感しています。

コロナ禍対策の中でドイツ首相が「文化は社会のインフラである」、市民の暮らしに文化は必要不可欠と明言しました。文化は生活の質、つまり向上心や幸福感に欠かせないものです。また、人と人とのつながりの中でこそ育まれます。加えて、ドイツでは文化はそれぞれの地方らしさを象徴する大切なものとしてとらえられ、「文化政策」は地方政治の大切な要素なのだそう。

「大都市集中から地方分散へ変わるであろう、アフターコロナの社会では文化政策が大切になる」とも考えていたら、生涯学習課から「角田市の民俗芸能 角田祭はやれ、北根田植え踊り」の記録保存DVDと、伝統芸能大会来年1月開催の話が届きました。
角田市長 黒須 貫

キラリと光る かくだ 星

未来の角田市を担う人を紹介

Kentaro factory (ケンタロウファクトリー) 天野 健太郎さん (44歳)

作品を手にした人の笑顔思い浮かべ 自分には作れないものを生み出し続ける

工房の扉を開けると、柔らかな笑顔で迎えてくれたのは、Kentaro factory 代表の天野健太郎さん。大崎市出身の44歳。会社員を経て、15年ほど前に角田市に移住しました。4年前、ふとしたきっかけで、ステンドグラスパネルなどを制作するアトリエのオーナーと出会い、モノづくりのノウハウを学びました。現在は、居酒屋 YOSAKUJの副

代表を務めながら、ステンドグラスと彫刻(サンドブラスト)、焼成(フュージング)という3つの技法を組み合わせた作品の制作・販売を行っています。「世界に一つとして同じものがなく、自分にはできない作品を生み出せること」と、ステンドグラスの魅力を話すその表情は、穏やかながらもモノづくりに懸ける情熱が伝



切り取るガラスの向きや模様、組み合わせ方で表情が変化するステンドグラス。そのどれもが、天野さんによる世界にひとつだけの作品です。

わってきます。自身の作品を選んでくれた人、贈られた人の笑顔想像しながら、イメージを作品に落とし込むのだとか。工房を立ち上げ、本格的に制作をスタートさせてからまだ1年弱ですが、今年6月に開催された「第45回東北現代工芸美術展」において2作品が入選するなど、卓越



例えば、お気に入りのランプが1つ加わるだけでも、部屋の印象はガラリと変わります。

したセンスが光る作品を次々と生み出しています。ステンドグラスとの出会いから、人生が動き出した天野さん。「角田が、小さいまちだから、都会じゃないから」と悲観するのはもったいない。特に若い人たちには、夢に向かって準備を進めてほしいと思います。その努力はきっと誰かが見ていてくれて、道を切り開く手助けをしてくれるはずですよ」と、エールを送ります。最後に、今後の目標を尋ねると「私の作品をとおして『角田市に面白い作品をつくる職人がいる』と、市に興味を持ってもらえるように。そして、まちの発展に少しでも貢献できたらうれしいです」と話してくれました。天野さんの挑戦はスタートしたばかり。これからの活躍にも期待です。

Instagram 天野さんのInstagram (@kentaro439) には精彩を放つ作品の数々が投稿されています。

笑顔で今に



2017年、犬の里親になってもらったのが縁で、岡山県倉敷市のガラス工房「visconte (ビスコンテ)」のオーナーと出会い、技法をすべて伝授してもらいました。

バランス食 を意識して暑い夏を乗り切ろう

【問い合わせ】健康長寿課 ☎62-1192

～ バランス食の基本は「お膳のかたち」～

1回の食事に、主食1品、主菜1品、副菜1品のほかに2品を副菜、牛乳・乳製品、果物から選び、お膳のかたちにしましょう。主食・主菜は1食1品が基本です。

主食・主菜・副菜って？

- 主食**……ごはん、パン、麺などを使った料理
(主にエネルギーのもとになります)
- 主菜**……肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理
(主に体のもとになります)
- 副菜**……野菜、イモ、キノコ、海藻などを使った料理
(主に体の調子を整えるもとになります)

果物や乳製品も忘れずに！

- 果物**……ビタミン、ミネラルの供給源となります
- 牛乳・乳製品**……主にタンパク質、カルシウムの供給源となります

～ これからの時期は「夏バテ」に注意～

「夏バテ」は、夏の暑さによって引き起こされます。身体は、体温が上がると、汗をかいて体温を下げようとしますが、この時期は暑さと湿気が加わり、うまく体温調整ができなくなります。すると、体に疲れがたまり、「だるさ」「疲労感」「食欲不振」などを引き起こします。

食欲がわかない日の食事は、全量を減らして少しずつ食べることや、1日3食の中でバランス調整を心掛けることで、栄養の偏りを少なくすることができます。

これから暑い日が続く、夏バテ気味なときにぜひ試してほしい、おすすめのスープをご紹介します。



健康長寿課 管理栄養士

ヘルスマイトの おすすめレシピ

【モロヘイヤスープ】

(広報かくだ平成25年9月号に掲載したレシピです)

栄養価(1人分)

エネルギー 101 kcal タンパク質 6.2g
脂質 7.1g 食塩相当量 0.9g

モロヘイヤには、疲労回復効果が期待できるビタミンB群が含まれています。また、モロヘイヤ特有のとりもみは、腸内環境を整える作用があります。

【材料 4人分】

- ・モロヘイヤ …… 1袋(100g)
- ・タマネギ …… 1/3個(60g)
- ・ニンニク …… 中1かけ
- ・鶏もも肉 …… 100g
- ・エノキダケ …… 1/3袋(60g)
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・水…3カップ
- ・鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ2
- ・塩コショウ…少々

【作り方】

- モロヘイヤは葉をつみ、熱湯でゆでて水にとり、水気を絞って包丁で細かく刻み、ボウルに入れる。
- タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切り、鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- エノキダケはいしづきを切り落とし、長さを半分に切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギ、ニンニクを入れて中火で2～3分炒めたら、鶏肉を加えてさらに炒める。
- 全体的に鶏肉の色が変わったら、水、鶏ガラスープの素を加える。
- 沸騰したらエノキダケを加え、弱めの中火にしてアクを取り、5分くらい煮る。
- ①に④のスープを少々加え、モロヘイヤをほぐしてから鍋に入れ、ひと煮したら塩、コショウで味を整える。

— ヘルスマイトから一言 —

ともこ 遠藤友子さん (桜地区)

とりもみが個性的なニンニク風味のスープで、家族に好評な一品です。茎はかたいので、葉をつみとって使います。モロヘイヤは7～9月が旬で、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンを多く含む、栄養価の高い野菜です。傷みやすいので、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れるか、ゆでて刻み、冷蔵または冷凍しておく便利です。



7月は「社会を明るくする運動」の強調月間・再犯防止啓発月間です

知っていますか 更生保護という活動

犯罪や非行をした人たちが再び犯罪を犯さず、社会の中で立ち直ることができるように助けたり、地域の力で支えていくことを、「更生保護」といいます。保護司などの更生保護ボランティアと呼ばれる人がそれぞれの特性を生かし、更生保護活動に参加しています。

毎年7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間および再犯防止啓発月間です。この運動は、全ての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の改善更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動で、今年で第71回を迎えます。

※昨年に引き続き、今年も街頭広報などのイベントは行いません。

【問い合わせ】社会福祉課 ☎61-1185

(立ち直りを支援する方法はさまざまです)

例えば……

理解を深める

過去と向き合い、罪を償って立ち直ろうとしている人々を理解する。



更生ペンギンのホゴちゃん

更生保護女性会

地域の犯罪予防活動や更生を支援する女性ボランティア。子育て支援活動なども行っており、市では100人以上が活動しています。

保護司

犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支えるボランティア。保護観察を受けている人に、面接を通じた助言や指導を行い、社会復帰する環境への働き掛けなどを行う。市では12人が活動しています。

「社会を明るくする運動」に参加しませんか

▶更生保護についてもっと知りたい人は

法務省 更生保護

▶更生保護ボランティアについては

更生保護ネットワーク



更生ペンギンのサラちゃん

「幸福の黄色い羽根」は、犯罪や非行のない幸福で明るい社会を願うシンボルです。

～地域で立ち直りを支えていきたい～ 保護司の坂田さんにお話を聴きました

「とにかく、立ち直ってほしい。二度と罪を犯さないでほしい」という一心で、保護司として長年ボランティア活動をしてきた坂田すい子さん。犯罪や非行をした人の心に寄り添い、共に考えながら、23年間で30人以上の「立ち直り」を支援してきました。

「二度罪を犯した人の支援をしっかりと行い、再犯を防止する。そして、新たな犯罪や被害者を生まないことが大切なんです」と、真剣なまなざしを向ける坂田さんは、誰もが安全・安心に暮らせる地域社会を力強く見据えています。

「保護司になるのに、特別な資格は必要ありません。立ち直りを支援したい、住みよい地域づくりに貢献したい、そんな人々にぜひ保護司として活躍してほしいです」と話します。

今月は、「社会を明るくする運動」の強調月間および再犯防止啓発月間です。この機会に、更生保護について皆さんで考えてみませんか。



坂田すい子さん (保護司歴23年)

伊具百理地区保護司会角田分会会長・角田地区更生保護女性会副会長を務める。

健康
ポイント
対象事業

元気づくりを応援します

～ ついでにお得コツコツ活動 ～



役割や楽しみを持って活動を続けている人は、いくつになっても健康的です。元気なうちからお互いに声を掛け合える人がいることは、心強いものです。

そこで角田市では、定期的に活動する人を健康づくりの側面と活動継続の側面から、「ついつく活動」で応援しています。

「ついつく活動」
とは

月1回以上定期的に活動をする、おおむね65歳以上で構成する4人以上のグループが、頭や身体を使った体操を実施することです。例として簡単な教材を使った脳トレやラジオ体操、運動前後の整理体操などが該当します。

「ついつく活動」の内容

①研修の実施(専門職とのつながり) 年1回

健康づくりの知識を学びます。食事・栄養、口腔ケア、運動、感染予防のカテゴリーから選べます。個別にお話しする機会でもあるので、ぜひ活用して、健康寿命を延ばしましょう。

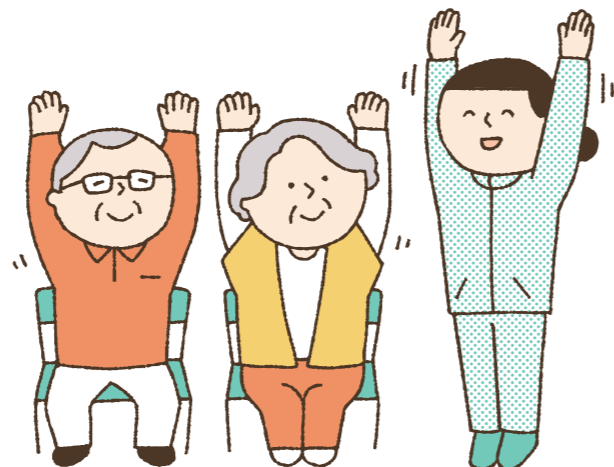
②交流会の実施(活動している仲間とのつながり) 年1回

活動の参考となるように、グループ間の交流会などの開催を予定しています。元気づくりのために活動している同士でつながるきっかけにもなります。

③健康ポイント付与(活動の継続)

活動1回ごとに健康ポイントを5ポイント進呈。活動すればするほど、健康ポイントが貯まっていきます。ポイントが貯まると、お買い物券として利用できます(3月にためトクカードのポイントへ交換します)。

すでに活動しているグループは、活動内容をちょっと追加でOK。これから活動を検討している人は、誰かを誘って活動してみませんか。



コロナ禍の自粛生活で 身体に不調を感じていませんか



地域包括支援センター
保健師 川瀬

【問い合わせ】地域包括支援センター (☎61-1288)

コロナ禍の今、運動不足や人との関わりの減少により、高齢者の皆さんのフレイルの進行が懸念されています。実際に、地域包括支援センターに寄せられる相談では、それらに関する相談が多くなっています。閉じこもることにより、足腰が弱くなった、物忘れがひどくなったなど短期間でフレイル状態へ進んでいる高齢者が増えている状況です。このまま続けば、高齢者の皆さんの体力や気力が落ちてしまい、自粛生活が明けても「やりたいこと」「やってみたいこと」ができなくなる可能性があります。

フレイルとは、病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。



フレイル
予防の
ポイント

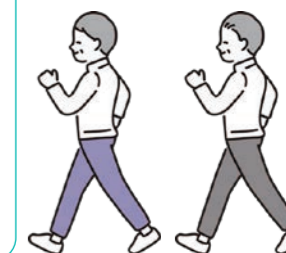
自粛生活の終わりが見えない今だからこそ、健康を維持するため、次のようなことを意識した生活を心掛けましょう。

栄養

- ・3食しっかり食べ、主食と主菜、副菜をバランスよく摂取する。
- ・タンパク質・多様な食品の摂取。
- ➡低栄養を防ぐためにもタンパク質を多く摂取することが重要。

運動

- ・こまめに身体を動かす(掃除、買い物、散歩、適度な運動など)。
- ➡筋肉の維持向上だけでなく、食欲や心の健康にも影響する。散歩などの有酸素運動が有効。



口腔ケア

- ・よくかんで食事をする。
- ・お口の中を清潔に保つ。
- ➡口腔機能の低下を防ぐため、口腔のマッサージや体操を行うこと、口腔内を清潔に保つことが重要。



社会参加

- ・外出、趣味活動、交流会、ボランティア、就労などを行う。
- ➡外出そのものが有効。自分に合った活動に参加して、社会的孤立や意欲低下を防ぐことが重要。

今もなお、全国各地で新型コロナウイルス感染症が流行している状況です。感染予防を徹底した上で、できる範囲で運動や人とのつながりの場をとおして、心と身体の健康維持と介護予防に取り組みましょう。

国民健康保険税のお知らせ

① 基礎控除額の変更

令和3年1月1日施行の個人所得課税の見直しに伴い、基礎控除の額が変更(33万円から最大43万円へ)されました。

賦課区分	課税の基礎	税率(年間)		
		基礎課税額分	後期高齢者支援金等課税額分	介護納付金課税額分
所得割	{前年中所得額-基礎控除(最大43万円)} × 税率	6.3%	2.4%	1.9%
均等割	加入者1人当たり	20,000円	8,000円	7,500円
平等割	1世帯当たり	15,000円	5,000円	4,000円
課税限度額(世帯合計)		630,000円	190,000円	170,000円

② 軽減対象世帯の判定基準を変更

令和3年1月1日施行の個人所得課税の見直しに伴い、一定の給与所得者等(※)が2人以上いる場合は、軽減措置が該当しにくくなることから、その影響を回避するため軽減基準額の見直しを行いました。

軽減割合	世帯内の国保加入者全員および世帯主の所得合計額
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)以下
5割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+国保加入者数×28.5万円以下
2割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+国保加入者数×52万円以下

※一定の給与所得者等とは、給与所得者(給与収入が55万円を超える人)と公的年金等の支給を受ける人(65歳未満:公的年金等の収入が60万円を超える人/65歳以上:公的年金等の収入が125万円を超える人)をいいます。

【問い合わせ】 税務課 (☎63-2114)

介護保険料のお知らせ

高齢者施策や介護保険事業の運営方針を定めた「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」は3年ごとに見直ししており、今回、令和3年度から令和5年度までの第8期計画を策定しました。第8期介護保険料は以下のとおりです。

所得段階	対象者	年額保険料
第1段階	生活保護を受けている人、老齢福祉年金を受けている人で世帯全員が市町村民税非課税の人、世帯全員が市町村民税非課税で前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	※ 20,500円
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円超から120万円以下の人	※ 34,200円
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円超の人	※ 47,800円
第4段階	本人が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人(課税世帯)	61,500円
第5段階(基準額)	本人が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円超の人(課税世帯)	68,400円
第6段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	82,000円
第7段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	88,900円
第8段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	102,600円
第9段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上の人	116,200円

※消費税を財源とした軽減拡充後の金額

【問い合わせ】 健康長寿課 (☎62-1192) 税務課 (☎63-2114)

後期高齢者医療制度のお知らせ

① 後期高齢者医療制度の保険料について

後期高齢者医療制度は、75歳以上(一定の障害があると認定された人は65歳以上)の人が加入する医療保険制度です。保険料は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の前年の所得に応じて決まる「所得割額」の合計額となり、保険料率は2年ごとに見直しされ、都道府県ごとに決められます。今年度の保険料率は変更ありませんが、令和3年1月1日施行の個人所得課税の見直しに伴い、基礎控除の額が変更(33万円から最大43万円へ)されました。

$$\begin{array}{l} \text{年間保険料額} \\ \text{限度額64万円} \end{array} = \begin{array}{l} \text{均等割額} \\ \text{1人当たり} \\ \text{42,240円} \end{array} + \begin{array}{l} \text{所得割額} \\ \{ \text{前年中総所得金額} - \text{基礎控除 (最大43万円)} \} \\ \times \text{所得割率7.97\%} \end{array}$$

② 均等割額の軽減割合と判定基準を変更

後期高齢者医療制度の創設から暫定措置として、法令に基づく軽減に、特例的に上乗せして行われてきた軽減について、世代間の公平を図る観点なども踏まえ、制度本来の仕組みに戻すことになっています。

令和3年度は見直しの最終年度となり、令和2年度において軽減特例(世帯内の被保険者全員および世帯主の所得合計額が33万円以下:7.75割軽減)対象だった人について、本則どおり7割軽減となります。また、令和3年1月1日施行の個人所得課税の見直しに伴い、一定の給与所得者等(※)が2人以上いる場合は、軽減措置が該当しにくくなることから、その影響を回避するため軽減基準額の見直しを行っています。

■軽減の判定基準

軽減割合	世帯内の被保険者全員および世帯主の所得合計額	軽減後の均等割額(年額)
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)以下	12,672円
5割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+28.5万円×世帯の被保険者数以下	21,120円
2割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+52万円×世帯の被保険者数以下	33,792円

※一定の給与所得者等とは、給与所得者(給与収入が55万円を超える人)と公的年金等の支給を受ける人(65歳未満:公的年金等の収入が60万円を超える人/65歳以上:公的年金等の収入が125万円を超える人)をいいます。

③ 保険証がオレンジ色になります

後期高齢者医療制度の保険証は8月1日が更新日です。新しい保険証は、7月中にお届けする予定です。今回の更新に伴い、保険証の色が緑からオレンジに変わります。8月以降はオレンジ色の保険証をお使いください。

④ 限度額適用・標準負担額減額認定証

令和3年7月31日が有効期限の認定証をお持ちで、引き続き認定の対象となる人には、8月の保険証更新時に保険証と同封して送付します。医療機関を受診するときは、保険証と一緒に提示してください。

⑤ 保険料滞納者の短期証

特別な理由がなく保険料を滞納したままの人には、通常の保険証より有効期間の短い保険証が交付されます。保険料は納入期限内に納めましょう。

【問い合わせ】 ①・②は税務課 (☎63-2114)、③~⑤は市民課 (☎63-2117)

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う保険税(料)の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合などに、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免を受けることができます場合があります。

詳しくは、市ホームページでご確認いただくか税務課(☎63-2114)へお問い合わせください。



6月4日に北郷小学校でバイオガス製造イベントが行われました。参加した6年生の児童24人は、東北大学大学院の多田千佳准教授の説明を受け、事前に各家庭から持ち寄った生ごみから、実際にバイオガスを製造しました。子どもたちが作ったガスは、宮城県パラ聖火の燃料となります。

バイオガス製造出前講座

パラリンピック聖火の燃料に



道の駅かくだは、明治安田生命から「健康増進イベント協賛金」として10万円を受け取りました。6月9日に、明治安田生命仙台支社の中山雅之さん（大河原営業部長）から今井駅長に目録が手渡されました。こちらの協賛金は、道の駅の新型コロナウイルス感染症対策に活用されます。

道の駅のコロナ対策に

明治安田生命から協賛金10万円



5月30日、Kスポ内陸上競技場で「第33回こどもリレーカーニバル角田・丸森大会」が開催され、角田市と丸森町の児童221人が参加しました。緊張した面持ちでスタートラインに立ち、ゴール目指して懸命に走る児童たちの姿に、客席からは温かい拍手が送られました。

ゴールに向かって全力疾走

感染症対策のもと2年振りに開催



6月3日に市役所を訪れ、市長へ報告しました。

臥牛館道場の青田咲椋さん（角田中学1年）は今年2月、全日本剣道道場連盟が主催する「日本剣道少年団研修会」の文書選考において全国2位という高い評価を受けました。台風災害やコロナ禍で思うように稽古ができない中でも努力し続けた経験を、「有言実行」というタイトルの作文に記しました。

「有言実行」で全国2位に

剣道の稽古で学んだことを作文で表現



乗降場所や危険な場所、運行時間を確認しました。

6月6日、北郷・西根小学校の統合（令和4年4月1日）に向けた準備のため、スクールバス試走会を行いました。こちらは、統合準備委員会教育環境部会で検討するため実施したもので、当日は部会員や西根小学校の保護者が参加しました。

スクールバス試走会

北郷・西根小学校の統合に向けて

生産者による青梅大販売会開催

6月12日、13日の2日間、本市の特産品「青梅」の大販売会が開催されました。恒例のイベント「うめ〜梅まつり」は、残念ながら昨年に続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。それでも、販売会場の「道の駅かくだ」は、梅酒や梅ジュース、カリカリ梅用の青梅を求めるマスク姿の買い物客でにぎわい、2日間で1袋1kgの青梅が約3,000袋も完売。また、もぎとり体験と梅ジュースづくり体験も実施され、参加者はウメ尽くしの一日を満喫しました。



東京2020オリンピック聖火リレー 長谷川翔大さんトーチをつなぐ

東京2020オリンピック聖火リレーが6月19日から県内を通過。21日に、角田市から参加した長谷川翔大さんが仙台市宮城野区を駆け抜けました。西根出身、現在宮城県立聴覚支援学校高等部の3年生。小学4年生から西根陸上スポーツ少年団で陸上競技を始め、全国聾学校陸上競技大会では100mと4×100mリレーで優勝するなど、好成績を収めています。デフリンピック（聴覚障害者のオリンピック）で金メダルを取ることが目標の長谷川さんは、力強い走りで聖火をつなぎました。



「昨年から温めてきた聖火への思いと皆さんへの感謝の気持ちを胸に、コロナに負けずに頑張る心を届けたいという気持ちで走りました」（長谷川さん）



卒業した先輩と思い出対談

6月3日、金津中学校体育館で閉校記念誌制作事業の一環として、フリーライターとして活躍する齋藤あきこさんと市長を迎え、生徒代表の大森響太郎さんが思い出対談を行いました。金津の良いところについては、金津七夕や生徒会伝統行事「よもぎ採り」などが話題に上がり、大いに盛り上がりました。最後に、齋藤さんと市長が「時には冒険をして自分の知らない世界へ飛び込んで欲しい。良い思い出を残してください」と後輩たちにエールを送りました。



地域再生の願いを込めて 田んぼアート田植え

6月5日、高倉地区で「西根田んぼアートを楽しむ会」主催の田植えが行われました。参加者は、地元住民を中心とした約70人。約50㍍の田んぼに、観賞用の稲や古代米など、9種類の苗を植えました。今年はコロナ禍で疲弊した地域の再生を願い、アイススケートの「羽生結弦選手」や「不死鳥」、「ブルーインパルス」が描かれ、7月初旬から中旬頃に見頃を迎える見込みです。作品は、水田近くの展望台から眺めることができます。

祝 100歳おめでとう



笑うこと。
※長寿の秘訣
齋藤 孝子さん
(藤尾3区)

NEWS

長年、教育行政の振興に尽くされた功績で、元教育委員の太田京子さん（就任期間：平成23年～令和2年）が、全国市町村教育委員会連合会から表彰を受けました。5月20日、佐山教育長から表彰状が伝達されました。

図書館だより

http://kakudacity-library.la.coocan.jp

☎63-2223

■火曜日～金曜日 午前10時～午後6時
■土曜日・日曜日 午前10時～午後5時

図書館カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
			7	8	9	10
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

■は休館日 ■は時間延長です

7月から午後7時まで開館 (第1・第3水曜日)

利用者の利便性の向上を図るため、7月から第1・第3水曜日に限り、試行的に1時間延長し、午後7時まで開館します。仕事帰りなどに、ぜひお立ち寄りください。

■試行期間 7月～令和4年3月

■開館時間 火～金曜日 午前10時～午後6時
第1・第3水曜日 午前10時～午後7時 (開館時間延長)
土・日曜日 午前10時～午後5時

ちびっこ
おはなし会
7月14日(水)
午前10時30分から

みんなの
おはなし会
7月24日(土)
午後3時から

本のリユース市
7月17日(土)
午前10時から

※おはなし会、本のリユース市は事前にお申し込みください。

図書館では、毎月テーマを決めて特集コーナーを設けています。



今月の一般書特集コーナー

日本の昔話・伝説そして怪異談



昔話っておもしろい! 長く語り継がれてきたおはなしから、現代の怪異談まで幅広くご紹介いたします。

今月の児童書特集コーナー

夏休み応援特集



夏休みの宿題や、自由研究、感想文の参考になる本を集めました。小・中・高の課題図書もあります。

AZDAS

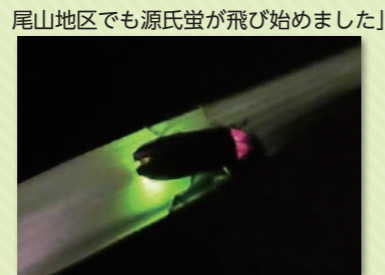
おたよりコーナー

佐倉 武威一雄さん



「南の島から今年もやってきました! サンコウチョウ」

「蛍」



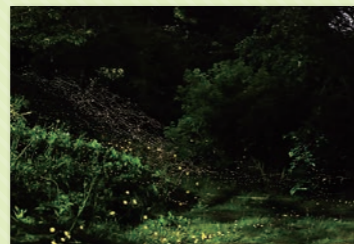
尾山 ラッキーさん

デジタル書道「バラの花」



一炊の夢さん

「姫蛍」



角田 むなびーさん

「杉林の中のクマガイソウ」



山の牛さん

おたより大募集!

みなさんからの投稿をお待ちしています。
宛先: 〒981-1592

角田市角田字大坊41
角田市役所 広報かくだ行
Eメール: koho@city.kakuda.lg.jp

※投稿の際は、投稿者の住所、氏名、電話番号、ペンネーム(希望者のみ)を明記してください。

10/27(水)開催 個人でも参加OK。自宅からも、職場からも参加できます!



初 全市民による健康づくりイベント(角田市チャレンジデー)

10月27日(水)を「市民の健康づくりの日」として、「市内にいる人全員に15分以上体を動かす」ことを呼び掛ける「チャレンジデー」を実施します。全国で100以上の市町村が同日に行っているもので、角田市では今年度が初参加です。詳細については、随時お知らせします。

枝野地区では、角田市チャレンジデーの先駆けとして6月13日に「枝野チャレンジデー」を実施しました。例年の球技大会に代わって感染症対策が比較的とりやすい「チャレンジデー方式」を採用したものです。



▲Kスポビレッジ公式HP

枝野チャレンジデーの結果

2種類で参加を呼び掛け、地区の40%を超える人が参加。行政区等の対抗(※)の結果は次のとおりでした。

1位	はぐくみ学園	88.4%
2位	枝野4区	61.9%
3位	枝野3区	51.9%

※10月27日(水)に開催する角田市チャレンジデーでは自治体間で参加率を競り合います。

①ウオーキング参加型 枝野小学校発着の0.8km、2.3kmコースなどに参加(約100人参加)

②自由参加型 自宅、公民館などで活動し、報告書を各区公民館に提出。(約550人が参加)
《主な活動例》
・運動する、公民館まで散歩、ごみ拾い
・草取り、花壇の手入れ、清掃 など

体を動かすことであれば何でもOKです



▲感染症対策を講じながら体を動かしてリフレッシュ

【問い合わせ】生涯学習課(☎63-2221)

おうちごはんを楽しもう♪

簡単＆おいしい★おすすめレシピ

～道の駅生産者＆スタッフおすすめの旬の野菜を使った簡単なレシピをご紹介します～

じゃがいも生産者大槻さんおすすめ

道の駅かくだスタッフおすすめ



皮ごと揚げるのがポイント！香ばしくでホクホク。素朴な味わいで箸が進みます。子どもにも好評の一品です。



お弁当やおかずにおすすめです。柔らかいちくわにシャキシャキアスパラが食欲をそそります。

新じゃがのまんまる素揚げ

材料

新じゃが(直径3～4cmのもの) 6～8個
塩 適量
揚げ油 適量

作り方

1. 新じゃがを皮のままきれいに洗い、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で7分程度加熱します。
※竹串が刺さる程度
2. 170度に熱した油に入れ、表面が色づくまで揚げる。
3. 油をきったじゃがいもに塩を適量ふって完成。

ちくわアスパラ甘辛炒め

材料

ちくわ 6本 アスパラ 3本
調味料(砂糖:小さじ1 みりん・しょうゆ:各大さじ1)
サラダ油 大さじ1/2

作り方

1. アスパラを下処理する(根元のかたい部分をカットするか、皮をむく)。アスパラをちくわに入れ、食べやすい大きさに切る(アスパラ1本にちくわ2本でちょうど)。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ちくわを焼き色がつくまで炒めたら水大さじ1を回しかけ、ふたをして2分待つ。
3. ふたをとり、調味料を入れて絡めたら完成。

入館無料

郷土資料館

夏の催し

【問い合わせ】
郷土資料館 (☎62-2527)

「七夕展」

江戸時代に臥牛城内で行われていた石川家の七夕の様子や、梶の葉など昔の七夕を展示紹介します。

期間

7月3日(土)～8月15日(日)

開館時間

午前9時～午後4時30分



「夏休み！昆虫展」 (標本展)

夏休み期間に合わせて斗蔵山や世界の蝶・昆虫の標本を展示します。

期間

7月17日(土)～8月22日(日)

開館時間

午前9時～午後4時30分



■休館日は毎週月曜日です。詳細などはお問い合わせください。
※月曜が祝日の場合は翌日が休館です。

新型コロナウイルス ワクチン接種について



64歳以下の人接種が始まります

16歳以上64歳以下の人へワクチンの接種券や意向確認書を6月上旬にお送りしました。意向確認書を返信いただいた人が下記に該当する場合、優先的に市で予約の割り当てをしています。

【優先接種対象者】

- ① 60～64歳の人
 - ② 基礎疾患を有する人(通院や入院中の人)
 - ③ 訪問介護等対象職種の仕事をしている人
- ▶ 優先接種対象で意向確認書を未提出の人は提出をお願いします。日程・会場が決定次第、順次郵送で通知します。なお、接種券は紛失しないようご注意ください。

接種スケジュール

- 7月下旬 優先接種対象者を順次開始予定
- 8月中旬 優先接種対象者以外の人

※スケジュールは接種状況等により、変更になる場合があります。
※状況により、優先接種対象者以外の方の申し込み方法を変更する場合があります(WEB予約の追加など)。その場合は随時お知らせをします。



65歳以上の人接種について

ワクチン未接種で、今後新たに接種を希望する人の予約受け付けを行っています。新規予約や、申込後日程が確定していない場合もコールセンターまでご連絡ください。

【接種の予約・手続きに関する問い合わせ】

角田市新型コロナウイルス
ワクチンコールセンター

☎ 0224-63-0139

■受付時間

午前8時30分～午後5時15分
(平日・土曜日対応)

接種を受ける 皆さんへのお願い

- ワクチン接種会場の混雑緩和のため指定された時間にお越しください。早く来ても時間にならないと受け付けできません。ご理解とご協力をお願いします。
- 基礎疾患がある人など、接種について不安な人や副反応について心配な人については、かかりつけ医にあらかじめご相談ください。
- 接種は無料ですが、医師と相談の上、薬を処方された場合や持病の診察も受ける際には諸費用がかかります。

接種後に体調が悪くなった場合などのご相談は、かかりつけ医や宮城県コールセンターへお問い合わせください。

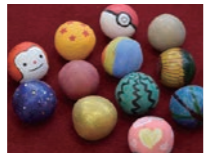
宮城県新型コロナウイルスに関するコールセンター
(☎022-398-9211 ※24時間対応)

12 仙南地域広域行政事務組合職員

■試験区分 初級（高校卒業程度）
■職種 《行政》1人程度 《消防》5人程度
■受験資格
《行政》平成9年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
《消防》平成11年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
第一種普通自動車運転免許（A T車限定除く）を取得している人、または採用から6カ月以内に取得見込みの人（採用後、将来的に消防車両を運転することから、準中型以上の免許取得を推奨します）。採用され勤務地に配属された場合は、当消防本部管轄区域内に居住できる人
■第1次試験 9月19日(日)午前10時 仙南地域広域行政事務組合総合庁舎3階会議室
■内容 教養試験・検査（適性検査等）、作文試験
■第2次試験 1次試験合格者に通知します
■申込方法 仙南地域広域行政事務組合総務課から所定の申込用紙（ホームページからもダウンロード可）の交付を受けて必要事項を記入の上、提出してください。
■受付期間 7月1日(木)～8月4日(水)（必着）
【問い合わせ】 仙南地域広域行政事務組合総務課（☎52-2628）
メール：soumuka@az9.or.jp

13 生涯学習事業のお知らせ

【子ども向け】— 光る泥団子をつくろう —
■日時 8月5日(木) 午前10時～正午
■場所 市民センター 201会議室
■対象・定員 市内の小学生・30人
■申込方法 7月18日(日)までに直接または電話・メールで申し込み
▲完成イメージ
【大人向け】— みつろうエコラップを手作りしよう —
■日時 8月28日(土) 午後1時30分～3時30分（1時15分から受け付け）
■場所 市民センター 201会議室
■内容 環境にも体にも優しい、何回でも使えるみつろうラップを作ります。
■定員 20人（応募多数の場合は抽選）
■参加費 1,500円 1枚（15cm×15cm）を作製し、作ったラップは持ち帰りできます。
■申込方法 8月14日(土)までに直接または電話・メールで申し込み
【申し込み・問い合わせ】 生涯学習課（☎63-2221）
メール：syougaku@city.kakuda.lg.jp



▲完成イメージ

09 人形供養祭（無料）

■日時 7月18日(日) 午後1時から
■場所 葬祭会館「やすらぎホールあぶくま」
※人形・ぬいぐるみの搬入時間はお問い合わせください。
【問い合わせ】 ジェイエイ仙南サービスJA葬祭（☎52-2929）

10 角田市職員（令和4年4月採用）

■職種・募集人数 ①初級行政（一般事務）・3人程度 ②初級技師（土木）・2人 ③学校業務員・1人 ④初級行政（障害者）・若干名
■受験資格 ①②平成12年4月2日～平成16年4月1日生まれの人 ③昭和57年4月2日～平成3年4月1日生まれの人 ④昭和61年4月2日～平成16年4月1日生まれで次にあげる手帳等の交付を受け、障害者であることの確認ができる人
(1)身体障害者手帳等（身体障害者を証明するもの）
(2)療育手帳等（知的障害者を証明するもの）
(3)精神障害者保健福祉手帳
※手帳等は申し込みおよび受験当日において有効であること。
■申し込み 受験申込書は総務課で配布（市ホームページからもダウンロード可）
■第1次試験 9月19日(日)、市役所にて（2次試験は合格者に別途通知）
■受付期間 7月1日(木)～8月4日(水)



▲総務課職員

【問い合わせ】 総務課（☎63-2111）

11 令和4年角田市成人式実行委員

自分たちの成人式を自分たちの手で企画してみませんか
■対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人
■内容 成人式の企画、式の進行・運営などを行います。第1回目の実行委員会は8月下旬頃に開催予定です。なお、今年度の成人式は令和4年1月9日(日)を予定しています。
■募集人数 10～15人程度
■申込期限 7月30日(金)まで
【申し込み・問い合わせ】 生涯学習課（☎63-2221）
メール：syougaku@city.kakuda.lg.jp

05 かくだ田園ホール寄席

■開催日 7月30日(金) 午前10時30分開演（9時30分開場）
■場所 かくだ田園ホール
■内容 桂小文治師匠による落語
■料金 500円（全席指定）
※未就学児で座席を使用しない場合は無料
▲桂小文治師匠
■申込受付 市民センター窓口でチケット販売（先着順）
【問い合わせ】 生涯学習課（☎63-2221）



▲桂小文治師匠

06 角田駅前広場軽トラ市

朝採り野菜や農産加工品・柿渋細工（マスクなど）を軽トラックにて販売します。
■開催日 第1・第3日曜日 午前8時～11時
※自分で栽培した野菜・果物・加工品などを販売出店できる人を募集しています。
【問い合わせ】 角田駅コミュニティプラザ（☎61-1192）

07 就職氷河期世代支援セミナー（企業向け・求職者向け同日開催）

《Zoomでのオンライン参加可能》
就職氷河期世代といわれるミドル人材を雇用することでの企業問題の解決法、求職者向けに就職活動の心構えやポイントを解説します（参加無料）。
■日時 7月8日(木) AER 6階セミナールーム
■企業向けセミナー 午前10時～正午
■求職者向けセミナー 午後2時～4時
■参加資格 《企業》宮城県内の企業 《求職者》35歳以上55歳未満
【問い合わせ】 キャリアバンク仙台支店（☎022-393-6020）

08 正社員就職に向けた支援セミナー

働きたいのに不安で一歩を踏み出せない人の正社員雇用に向けた就職支援のセミナーを、参加費無料で毎月開催（計60時間）します。オンライン参加も可能です。
■年齢要件 35歳以上55歳未満
■参加要件 研修開始前5年間に正社員雇用された経験が乏しく、非正規雇用や不安定な仕事を続けている、または失業状態が続いている人
【問い合わせ】 キャリアバンク仙台支店（☎022-393-6020）

今月の お知らせ

催し 01 - 09 募集 10 - 18
くらし 19 - 28 相談 29 - 36

※新型コロナウイルス感染症の影響により日程等の変更や中止の可能性があります。詳しくは各問い合わせ先へご連絡ください。

01 令和3年度角田高等学校同窓会総会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も懇親会を中止し、総会のみ実施します。
■日時 8月7日(土) 午後3時（2時30分から受け付け）
■場所 角田駅コミュニティプラザイベントホール
※申し込み不要、旧角田高校・旧角田女子高校・新角田高校の卒業生が対象です。
【問い合わせ】 宮城県角田高等学校同窓会事務局（☎63-3001）

02 マロニエの会（自死遺族わかちあいの集い）

■日時 7月18日(日) 午後1時～4時30分
■参加費 100円
■場所 大河原駅前コミュニティセンターオーガ2階
■対象 自死遺族の人
【問い合わせ】 全国自死遺族連絡会田中（☎090-5835-0017）

03 阿武隈天文同好会星空観望会（毎月第1月曜日開催）

■日時 8月2日(月) 午後7時
■場所 角田駅前広場
■観望内容 「土星と夏の星座」
【問い合わせ】 阿武隈天文同好会豊川（☎55-2683）

04 シルバー人材センター入会説明会

■日時 ①7月15日(木)午後2時②7月16日(金)午前10時
■場所 ①シルバー人材センター②ハローワーク大河原
■対象 60歳以上の働く意欲とボランティア精神を抱く人
※①②以外の日も随時受け付けています。事前にお申し込みください。
【問い合わせ】 シルバー人材センター（☎63-5112）

22 マイナンバーカードの受け取り・更新手続き

下記の日程で休日・夜間に臨時窓口を開設します。平日の来庁が困難な人はぜひご利用ください。15歳未満の場合は、保護者と一緒に来庁してください(予約不要)。休日窓口は混雑が予想されます。1時間以上お待たせすることがありますので時間に余裕を持ってお越しください。

■ **対象者** マイナンバーカードを申請し交付通知書(はがき)が届いた人、マイナンバーカード電子証明書更新のご案内が届いた人

	7月実施日		時間
休日	3日(土)	11日(日)	午前10時～正午
	25日(日)		
夜間	14日(水)	28日(水)	午後5時15分～7時

■ **場所** 市民課(市役所1階)

■ **持ち物**

《マイナンバーカード受け取り(本人)》

- ① 交付通知書(市からはがきが郵送で届きます)
- ② 通知カード
- ③ 住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)
- ④ 本人確認書類(写真付きは1点で可、写真なしは2点以上)

※本人確認書類の詳細は市民課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

《マイナンバーカード電子証明書更新手続き(本人)》

- ① 電子証明書更新のご案内(封書)
- ② マイナンバーカード
- ③ 暗証番号(お忘れの場合は再設定できます)

■ **取り扱い業務** マイナンバーカード交付・電子証明書更新手続きに限りです。

【問い合わせ】市民課市民係(☎63-2116)

23 マイナンバーカード交付の予約制について

マイナンバーカード(個人番号カード)の受け取りは、予約制です。30分単位で予約を受け付けますので、市民課へ電話予約をお願いします。受け取り希望日の2カ月前から前日まで予約を受け付けます。予約なしでの受け取りも可能ですが、待ち時間が発生する場合があります。休日・夜間窓口は予約なしで受け取れます。

■ **予約日時** 月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～11時30分、午後1時～4時

■ **電話受付時間** 月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

【問い合わせ】市民課市民係(☎63-2116)

19 空き地等の雑草刈り払いのお願い

空き地や空き家は普段から適切な管理を行わないと、雑草などが繁茂し環境衛生上好ましくない状態になり、近所の住民への迷惑にもなります。また、次のようなさまざまな生活環境の悪化を招きます。

- ・害虫の発生原因となる
- ・周辺から見えにくくなるため、不法投棄等犯罪の温床につながる
- ・見通しが悪くなり、交通事故等の発生につながる
- ・枯れ草等により火災の原因になる
- ・景観を損ねる

土地の所有者および管理者は、周りの人の迷惑にならないよう最低でも年2回以上の定期的な除草をお願いします。また、刈り取った雑草は、よく乾燥させて「もやせるごみ」として処分してください。

【問い合わせ】生活環境課(☎63-2118)

20 「ルールを守って楽しい花火」を

花火で楽しく遊ぶために次のことを守りましょう

- ・花火に書いてある遊び方をよく読む
- ・花火を人に向けてたり、燃えやすい物の近くで遊ばない
- ・風が強いときは花火で遊ばない
- ・消火用バケツを用意する
- ・必ず大人と一緒に遊ぶ
- ・周辺住民の迷惑にならない場所と時間を選び、しっかりと後片付けをする



【問い合わせ】角田消防署(☎63-1011)

21 国民健康保険・後期高齢者医療

新型コロナウイルス感染症による傷病手当金の期間延長

新型コロナウイルス感染症に感染、または感染が疑われる人で、療養のため会社等を4日以上休み、給与等の支払いが受けられないとき、傷病手当金が支給される場合があります。今回、対象期間を3カ月間延長し、令和2年1月1日から令和3年9月30日までとなり、療養のため勤務することができない期間です(個人事業主は対象外)。

申請の際は、必ず事前に電話で市民課保険年金係にご相談ください。郵送での申請となります。

【問い合わせ】市民課保険年金係(☎63-2117)

16 シルバー人材センターからのお知らせ

《刈払機取り扱い作業講習会》

■ **日時** 7月27日(火) 午前8時30分～午後5時30分

■ **場所** シルバー人材センター

■ **対象** 市内在住のおおむね60歳以上の人

■ **定員・受講料** 10人(先着順)・無料

■ **内容** 機械の正しい取り扱い方法や災害防止など。
※受講後に修了証が交付されます。

■ **締め切り** 7月13日(火)、電話でお申し込みください。

《夏休み宿題広場参加者》

■ **日時** 8月18日(水)、19日(木) 午前9時～11時30分

■ **場所** 角田駅コミュニティプラザ2階

■ **対象** 市内の小学5・6年生

■ **定員・費用** 20人(先着順)・200円

■ **内容** 夏休みの課題、読書感想文、ポスター、ドリル、工作などの学習サポート

■ **締め切り** 7月30日(金)、電話でお申し込みください。

【問い合わせ】シルバー人材センター(☎63-5332)

17 令和3年度自衛官等

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大人数で集まる説明会は実施せず、個別での説明を行います。

■ **募集種目** ①一般曹候補生②航空学生(海・空パイロット)

■ **年齢要件** ①18歳以上33歳未満②海・18歳以上23歳未満、空・18歳以上21歳未満

■ **受付期間** ①7月1日(木)～9月6日(月)②7月1日(木)～9月9日(木)

【問い合わせ】自衛隊宮城地方協力本部大河原地域事務所(☎53-2185)

18 スポンサー杯ゴルフ大会(サッポロビール杯ゴルフ大会)

■ **開催日** 7月18日(日)

■ **場所** 市民ゴルフ場

■ **定員** 80人(20組)

■ **競技方法** Wペリア方式による順位戦。優勝から第10位と飛び賞ドラコン、ニアピン、ベストグロス賞
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため表彰式は行いません。

■ **参加費** 1人2,000円(プレー費、食堂、売店等別途)

■ **申込方法** 7月8日(木)までに電話か市民ゴルフ場で直接お申し込みください。

【問い合わせ】市民ゴルフ場(☎63-5971)

14 令和3年度角田市奨学生(二次募集)

市では有能な人材を育成することを目的に、経済的な理由で就学が困難な人のうち、向学心のある優秀な学生に対し無利子で学費の貸与を行います。

■ **募集対象** 以下の①～④の全ての条件を満たす人

- ①保護者とともに市内に3年以上居住している学生
- ②高等学校、高等専門学校、大学等(大学、短期大学、専門学校、大学院)に在学している学生
- ③経済的理由により学費の支払いが困難と認められる学生(所得制限あり)
- ④学業成績が優秀で修学の意欲があり、品行方正である学生

■ **貸与金額** 《月額》高校生15,000円、大学生35,000円(医学部・歯学部学生は50,000円)

■ **募集人数** 高校生・大学生 若干名(予算の範囲内での採用となります)

■ **申請手続** 所定の申込用紙(教育総務課窓口備え付け)に必要な事項を記入し、次の添付書類を添えて直接教育総務課へ期日厳守の上、提出してください。
※申込用紙は7月1日(木)から配布

■ **添付書類** ①在学証明書 ②最終学校の学業成績証明書(学校長が発行したもの) ③世帯全員の令和2年分の所得が分かる書類(源泉徴収票、所得申告書、給与支払額の証明等) ④世帯全員の令和2年度納税証明書 ⑤世帯全員の住民票の写し

■ **受付期間** 7月1日(木)～30日(金)(8月末までに全員に結果を郵送します)

■ **返済** 貸与終了後、1年間の猶予期間を置いて10年以内の返済です。

【問い合わせ】教育総務課(☎63-0130)

15 みやぎ県南中核病院職員

■ **職種・募集人員** ①看護師・35人程度 ②保健師・1人 ③診療放射線技師・3人 ④臨床検査技師(生理検査業務)・2人 ⑤理学療法士・1人 ⑥言語聴覚士・1人

■ **受験資格** 各職種受験資格が異なります。詳しくはお問い合わせください。

■ **試験日時** 8月21日(土) 午前9時から

■ **会場** みやぎ県南中核病院

■ **申込期限** 8月11日(水)

※採用予定は11月1日(月)(各資格取得見込みの人については令和4年4月1日の予定です)

【問い合わせ】みやぎ県南中核病院総務課(☎51-5500)

34

思春期・ひきこもり専門相談 アルコール専門相談

《ひきこもり家族交流会》

■日時 7月15日(木) 午後1時～3時(要予約)

■場所 仙南保健福祉事務所

■対象 おおむね15～40歳くらいまでの子どものひきこもりで悩みを持つ家族

《思春期・ひきこもり専門相談》

■日時 7月15日(木) 午後3時30分～4時30分(要予約)

■場所 仙南保健福祉事務所

■対象 思春期の心の問題を抱えた人、ひきこもりの状態の人、家族、関係者

《アルコール専門相談》

■日時 7月21日(水) 午前11時～正午、午後2時30分～4時30分(要予約)

■場所 仙南保健福祉事務所

■対象 アルコールの問題を抱えた人、家族、関係者

《アルコール家族教室》

■日時 7月21日(水) 午後1時～2時30分(要予約)

■場所 仙南保健福祉事務所

■対象 アルコールの問題で悩みを持つ家族

【予約・問い合わせ】

仙南保健福祉事務所 ☎53-3132

35

心の相談

■日時・場所 7月13日(火)・ウエルパーク

■相談開始時間 ①午後1時30分 ②午後2時10分
③午後2時50分(要予約)

■内容 眠れない、気分が落ち込む、落ち着かないなど。本人、家族の相談も可

【問い合わせ】健康長寿課 ☎62-1192

36

夜間納税相談窓口

■日時 7月29日(木)、30日(金) 午後5時～8時

■場所 税務課

【問い合わせ】税務課 ☎63-2114

29

行政書士による無料法律相談

■日時 7月24日(土) 午後1時～4時

■場所 角田駅コミュニティプラザ

■内容 相続や遺言に関すること、空き家に関すること、成年後見制度や家庭内の諸問題に関すること、新型コロナウイルス関連の給付金等に関することなど

【問い合わせ】宮城県行政書士会仙南支部新川 ☎55-4376

30

人権相談・行政相談

■日時 7月21日(水) 午前9時～11時30分

■場所 402会議室(市役所4階)

■相談員 人権擁護委員、行政相談委員

【問い合わせ】生活環境課 ☎63-2118

31

無料法律相談(要予約)

■日時 7月30日(金) 午後1時～4時

■場所 402 会議室(市役所4階)

■相談員 弁護士

※相談できるのは市民で、相談者本人(定員8人)

【問い合わせ】生活環境課 ☎63-2118

32

若者サポートステーション 無料出前相談会

■日時 7月27日(火) 午前10時～午後2時(要予約)

■場所 市民センター

■内容 15～49歳の働いていない人とその保護者を対象とした無料相談

【問い合わせ】せんだい若者サポートステーション ☎022-385-5284

33

夜間水道料金納付窓口

■日時 7月14日(水)、30日(金) 午後5時～7時

■場所 上下水道事業所

【問い合わせ】上下水道事業所 ☎63-0135

27

農業委員会からのお知らせ

《農地の無断転用をなくしましょう》

水田や畑などの農地は、法律(農地法)で農地以外の用途(住宅、資材置場、駐車場など)に利用することが制限されています。農地を農地以外の用途で利用したい場合には、農地転用許可を受ける必要があります。もし、無断で転用してしまうと、法律違反となり懲役刑や罰金刑などの厳しい処罰の対象となる場合があります。

転用を計画している場合は、農業委員会にご相談ください。ただし、全ての土地が転用できるわけではありませんので、ご注意ください。

《農地パトロールを実施》

農業委員会では、8月を「農地パトロール月間」と定め、農地の無断転用の早期発見や遊休農地などの実態を把握するため、市内の農地をパトロールします。

農地法で定められていますので、農地の権利者は、適正な農地の管理をお願いします。

《農業者年金に加入しませんか》

農業者年金は農業に従事する国民年金第1号被保険者なら誰でも加入できます。公的年金なので税制上の優遇があり、支払った保険料額は社会保険料控除の対象になります。保険料は月額2万円から6万7千円まで千円単位で自由に設定できます。認定農業者など要件を満たす人には国から保険料の助成が受けられる制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】農業委員会 ☎63-0133

28

ニホンザルによる農作物被害防止のためのパトロールと捕獲を実施

7月上旬から令和4年3月上旬まで(原則毎週木曜日、お盆・年末年始除く)の予定で、市内全域にて角田市鳥獣被害対策実施隊員が定期パトロールを実施します。また、必要に応じて追い払いや捕獲(有害鳥獣捕獲)を行います。

【問い合わせ】農林振興課 ☎63-2119

えずこホールからのお知らせ

えず☆スタ2021～ディスはえずこスタンス～開催!

プログラミングやものづくり、楽器演奏や消火器操作など様々な体験コーナーのほか、大阪のダンスコンテスト優勝チーム“JAM”によるワークショップも開催!
▶7/22(木・祝) 第1部 13:00～14:30/ 第2部 15:00～16:30
▶えずこホール・はねっこアリーナ▶参加費無料!

お問い合わせ ☎0224-52-3004 <http://www.ezuko.com/>
柴田郡大河原町字小島1-1 info@ezuko.com

24

阿武隈急行線運賃助成事業

要件を満たした阿武隈急行線の利用者について、半額または無料で乗車できます。

《個人利用の場合》

- ・同じ行程を2人以上で利用する場合に、運行区間の乗車料金が半額になります。
- ・有人駅は窓口、無人駅は降車時または車内で申請をしてください。
- ・身分証明書の提示が必要です。また申請書は、あらかじめ記入してから乗車してください。

《学校行事などで利用する場合》

- (1)市内の生徒が学校行事などで利用する場合
- (2)地域の子ども会の行事で利用する場合
- (3)スポーツ少年団の活動で利用する場合

上記に該当する場合は無料で乗車できます。申請は団体の代表者が市に申請をします。学校行事などで利用する場合は、必ず事前にまちづくり政策課へご相談ください。

【問い合わせ】まちづくり政策課 ☎63-2112

25

白石高等技術専門校 オープンキャンパス(予約不要)

■日時 7月24日(土)、8月28日(土) 午後1時～3時30分

■科名 情報通信ネットワーク科、プログラムエンジニア科

【問い合わせ】宮城県立白石高等技術専門校 ☎0224-35-1511

26

角田市景観条例が施行されます

7月1日より角田市景観条例が施行されます。これに伴い、2カ所の景観計画区域内で一定規模以上の建築物の建築等を行う場合には届出が必要となります。詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】都市整備課 ☎63-2122

違法な不用品回収業者にご注意ください

角田市内で「不用品を回収します」と拡声器を使いながらトラックで地域を巡回し、粗大ごみや家電製品を集める業者が見受けられます。

一般家庭から出るごみ(一般廃棄物)を収集・運搬するには許可が必要ですが、こうした業者は無許可の可能性があるのでご注意ください。無許可業者へのごみの引き渡しは、ごみの不法投棄につながる恐れがあります。

角田市の許可業者一覧は [市ホームページに掲載しています](#) 【問い合わせ】生活環境課 ☎63-2118

広 告

シリーズ 国民年金

国民年金についてのお問い合わせ
 受給関係 ☎0570-005-1165
 加入者向け ☎0570-003-004

7月は免除申請の月です

国民年金保険料の納付が経済的に困難な人は、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

全額・一部免除
 申請者本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下。

納付猶予
 50歳未満で、本人と配偶者の前年所得が一定額以下。

《承認期間》
 7月分から翌年6月分まで

《受給との関係》
 免除された期間は年金受給資格期間（10年）に算入され

《追納》
 免除・納付猶予期間の保険料を、10年以内に追納することと、老齢基礎年金の受給金額を満額に近づけることができます。

《申請に必要なもの》
 年金手帳、失業中の人は離職票等、新型コロナウイルス感染症の影響により減収した

入居申込期間は7月1日(木)から15日(木)までです。申込者多数の場合は、7月20日(火)に抽選会を行います。詳しくは都市整備課住宅係(☎63-0138)

7月の納税等

固定資産税	2期分
都市計画税	2期分
国民健康保険税	3期分
後期高齢者医療保険料	1期分
住宅使用料	7月分
水道料金	7月分
下水道(農集排)使用料	7月分

◎便利な口座振替やコンビニ・スマホアプリで納付ができます。

市民課から

—転入届—
 転入届は、角田市に引っ越してから**14日以内**に届けましょう。外国人転入者も手続きが必要です。詳しくは市民課(☎63-2116)

仙南クリーンセンター
 排ガス=不検出。固化灰のセシウムの値は、441ベクレル/kg(5月28日測定)

モニタリングポスト
 北郷自治センター地内=0.078マイクロシーベルト/h、西根自治センター地内=0.072マイクロシーベルト/h、仙南クリーンセンター東方地内=0.060マイクロシーベルト/h(6月14日現在)
 詳しくは生活環境課(☎63-2118)

《夜間・休日年金相談》
日時 7月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は午後5時15分～7時、10日(土)は午前9時30分～午後4時
場所 大河原年金事務所
 ※休日相談は、年金受給に関する手続き・相談のみ

令和2年度の消費生活相談
 令和2年度の角田市における消費生活相談は48件でした。相談者は50代以上の中高年が全体の約6割で、男性12人、女性36人でした。相談内容は、通信サービスの契約(光回線等)が最も多く、金融・保険の契約、家屋修理の契約、健康食品の定期購入契約などがありました。光回線の相談の多くは「今より安くなる」という勧誘から始まり、契約後「解約したい」というものでした。

販売や電話勧誘など、顔の見えない状態での取引が全体の約6割を占めました。架空請求や特殊詐欺被害が後を絶たず、最近では新型コロナウイルススワクチン接種に便乗した不審電話などの相談も増えています。慌てて一人で判断せずに、家族や相談窓口にご相談しましょう。

おかしなと思ったら、一人で悩まずにご相談ください。
消費生活相談 毎週火・水・金 曜日午前8時30分～午後4時30分
生活環境課 ☎63-2118
消費者ホットライン ☎188

休日の水道当番

月日(曜)	業者名	電話番号
7月4日(日)	(有)丸子設備工業	63-2402
10日(土)	(有)高橋設備	62-4519
11日(日)	(株)斎藤管工	62-1506
18日(日)	(有)高美住設	62-3017
22日(木)	(株)斎直商店	62-1238
23日(金)	(有)エスジェイメンテナンス	63-5126
24日(土)	(有)平間伊工業所	63-3304
25日(日)	仙南工業(株)	62-5757

詳しくは上下水道事業所(☎63-2121)

市営住宅空き家情報

住宅名	概 賀
使用料(月額)	17,100円～25,500円
戸数	1

入居申込期間は7月1日(木)から15日(木)までです。申込者多数の場合は、7月20日(火)に抽選会を行います。詳しくは都市整備課住宅係(☎63-0138)

【問い合わせ】子育て支援センターまめっこ(角田児童センター内) 角田市角田字牛館17-3(☎62-4360)
 子育て支援センターだより「まめっこ通信」は市ホームページに掲載中

「運動あそび講座」を開催します
 親子で触れ合いながら楽しく運動して心と体のリフレッシュ! インストラクターが、ママならではの体の悩みにも答えてくれます。

【角田市在住で、各回10組限定】
講師 西間木由美氏(ボディジャンプ)
申し込み 子育て支援センター(☎62-4360) 平日午前9時～午後3時30分

■赤ちゃんママのヨガ&ストレッチ
日時 7月20日(火) 午前10時～10時30分
対象 乳児(3～12カ月)
場所 市民センター

■ちびっこママのリフレッシュ体操
日時 7月28日(水) 午前10時～10時30分
対象 1～2歳児
場所 市民センター

スポーツ交流館「親子の遊び場」

親子の遊び場として幼児用遊具を準備し開放しています。
開放日 月～金曜日 午前10時～午後4時 (詳しくは施設のカレンダーをご覧ください)
場所 スポーツ交流館
対象 2歳～未就学児
【問い合わせ】 スポーツ交流館(☎87-8796)

利用時の注意事項

- ① マスクを着用してください(大人)。
 - ② 手洗い・手指消毒をお願いします。
 - ③ 自宅にて検温してからご来館ください。
 - ④ 角田市にお住まいの人が利用対象です。
- ※今後の感染状況によっては開催を中止することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

子育て支援センター まめっこだより

★7月カレンダー★

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

★運動遊び講座 ◎市民センター ◆ウエルパーク2階

予約制 子育て支援センターで遊ぼう!

～子育て相談や親子の遊び場としてご利用ください～
予約受け付け 平日午前9時～午後3時30分
場所 角田児童センター(☎62-4360)
開放日 月～金曜日(祝日を除く)
利用時間 午前9時30分～11時(館内消毒のため時間短縮) □/2～3歳児 □/乳児(3カ月)～1歳児
 *3密対策として1日の利用人数を10組とし、利用対象年齢を3歳までとします。カレンダーをご確認の上、電話で予約してください。
 *きょうだいのいる親子は、上のお子さんを対象にご利用ください。利用時の注意事項にご協力ください。

ウエルパークちびっこ広場(遊び場開放)について

*新型コロナウイルスワクチン接種会場のため、当面の間親子の遊び場はお休みします。
子育て支援課(☎63-0134)

統合に向けて

西根小学校は令和3年度で閉校し、北郷小学校と統合されます。両校では、来年度からの学校生活が円滑に進むよう、学年ごとに交流活動を行っています。6月9日、西根小学校で行われた5年生の交流を取材しました。



この日は、西根小学校から5人、北郷小学校から23人の児童が参加しました。自己紹介では緊張した様子でしたが、会話をせずにジェスチャーで相手に情報を伝えるゲームなどを通じて親睦を深めると、徐々に表情が和らいでいきました。



こちらは、「話し合いの授業」の様子です。答えのない哲学的な質問に対し、自分が導きだした答えを発表したり、他の児童の意見を聴いたりする中で学びを深めます。ちなみに、このときの質問は「食べてもよい動物と、食べてはいけない動物の違いって何?」というものでした。



▲北郷小の児童らを見送る西根小の児童たち

休日当番医・保険薬局

診療時間と処方箋受付時間は午前9時～午後5時

月日	内科系・外科系	歯科	保険薬局
7月	4日(日) 内高山内科胃腸科医院 ☎63-2304 外丸森町国保病院 ☎72-2131	吉田歯科医院(角田市) ☎62-2130 大友歯科医院(柴田町) ☎57-2120	細川薬局 コスモ薬局 サイカ調剤薬局丸森病院前店
	11日(日) 同済病院 ☎63-0360	谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254 大沼歯科医院(村田町) ☎83-4395	さくら薬局
	18日(日) 仙南病院 ☎63-2003	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎63-2497 小田部歯科医院(大河原町) ☎53-2134	毛利薬局
	22日(木) 角田ふれあいクリニック ☎63-0062	吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118 おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎56-1853	中央薬局
	23日(金) 内三澤医院(丸森町) ☎72-1166 外該当なし	氏家歯科医院(角田市) ☎63-3525 川口歯科医院(柴田町) ☎55-5493	サイカ調剤薬局大館店
	25日(日) 金上病院 ☎63-1032	かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777 菊池歯科医院(柴田町) ☎57-2950	くるみ薬局
	8月	1日(日) 丸森町国保病院 ☎72-2131	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 大河原歯科医院(大河原町) ☎52-2250

- ◆日曜・祝日の診療にあたっては、予定の当番医が希望の診療科目(特に小児科)に対応できない場合があります。
- ◆毎夜間(午後5時30分～翌日午前7時30分)市内の病院を中心に急患診療を行っています。診療科目などの問い合わせは角田消防署(☎63-1011)へ。
- ◆仙南夜間初期急患センター(みやぎ県南中核病院敷地内)(☎51-9986)では、平日午後6時45分から午後9時30分まで受け付けています(中学生以上・内科のみ)
- ◆みやぎ県南中核病院では二次救急の患者さんの受け入れを24時間、365日体制で行っています。

- ◆大人の夜間急病で迷ったら、おとな救急電話相談(プッシュ回線や携帯電話からは☎#7119、プッシュ回線以外やPHSからは☎022-706-7119、平日午後7時から翌朝8時まで/土曜日午後2時から翌朝8時まで/日・祝日24時間)に相談を。
- ◆お子さんの夜間の急な発熱やけがの際は宮城県子ども夜間安心コール(プッシュ回線や携帯電話からは☎#8000/プッシュ回線以外やPHSからは☎022-212-9390、毎日午後7時から翌朝午前8時まで)に相談を。

健康診査と健康相談等

実施場所は総合保健福祉センター(ウエルパーク)

区分	開催日と対象	受付時間
3～5カ月児健康診査	7月28日(水) (令和3年2月～3月15日生まれ)	午後12時30分～12時45分
1歳6カ月児健康診査	7月1日(木) (令和元年12月生まれ)	
2歳6カ月児歯科健康診査	7月30日(金) (平成30年12月17日～平成31年1月生まれ)	
3歳児健康診査	8月4日(水) (平成30年1月17日～3月3日生まれ)	
おたんじょう相談	8月25日(水) (令和2年6月～8月生まれ)	午前9時15分～9時30分 (事前に申し込みが必要です)

- ◆健診当日に都合が悪い場合、体調が悪い場合は、必ずご連絡ください。(子育て支援課☎63-0134)
- ◆乳幼児健診等の年間予定は、市ホームページに掲載しています。
- ◆母子健康手帳は、土日祝祭日を除く午前9時30分から午後4時30分までの間交付しています。妊娠届出書と一緒にマイナンバーが確認できるもの(個人番号カードもしくは通知カードと本人確認書類)を忘れずにお持ちください。なお、上記乳幼児健診等の同時時間帯での交付は、通常より時間がかかる場合がありますのでご了承ください。



市ホームページ

1日10分の早歩き



ステイホームが浸透して久しくなりますが、人は元来「動物」のごくもの、活動量を減らしたらコロナの思うツボです。
世界保健機関(WHO)は、150分/週の適度な運動を推奨しています。心臓血管疾患で35%、認知症で30%、がんの一部で20%、それぞれの発症リスクが減少。また、10分/日の早歩きでも、早期死亡リスクが15%減ると計算されています(以上、英国公衆衛生庁)。「動くこと」がどれだけ大事かが解ります。体には、栄養がご褒美。20～30歳の女性で、タンパク質、カルシウム、食物繊維およびカリウム等の摂取量が60歳代よりも少

ない傾向(国民健康・栄養調査)とのこと。デリバリーの飲食店協力も大事ですが、栄養のバランスを考えましょう!
活動や運動の動機習慣の獲得、栄養に興味を持つこと、さらに機会に恵まれることも大事です!
スポーツ大会や食育のイベント(五輪が思いの他大禍なく、秋の限定再開が自分の構想)を体験して目覚めることも多く、いつでもよいのですが、学童期の獲得が勧めです。そして、心の健康もお忘れなく。今日の感染者数みたいな葉っぱだけ見ていると疲れてしまいます。木を見て森を見て、ポストコロナに備えましょう。楽観的でよいと思います。心穏やかに。
角田市のワクチン接種は、順調に進んでいます。6月8日に、64歳以下への接種に関する「意向確認書」が送付されました(市ホームページ6月9日更新)。
コロナに振り回されないように!マイペースで各々の体と心を作りましょう。

健康ひとロメモ
コロナに負けない
体作りしていますか?

仙南病院 榎田 正男



健(検)診について

今年度の各種健(検)診が7月1日(木)から始まっています。健(検)診の受診票は、今年3月の各種健(検)診意向確認において、対象となっている健(検)診を申し込んだ人、および意向確認が未記入のまま提出した人を対象に、6月中旬に送付しています。受診票が届いていない人は、健康長寿課までご連絡ください。

〈子宮頸がん検診〉

受診期間 7月1日(木)～12月17日(金)
対象 20歳以上の女性
実施医療機関 同済病院 ※完全予約制

〈後期高齢者健康診査〉

受診期間 7月1日(木)～10月31日(日)
対象 75歳以上の人または65～74歳で一定の障害による後期高齢者医療制度加入者
実施医療機関 受診票記載医療機関 ※完全予約制

〈特定健診(集団)、30代の健康診査、結核・肺がん検診〉

受診期間 7月1日(木)～21日(水)
受付時間 午前8時30分～11時
対象 特定健診……40～74歳の国民健康保険加入者

30代の健康診査……30～39歳の人
結核・肺がん検診……40歳以上の人

会場 市民センター(かくだ田園ホール)

- ※例年と会場が変更になっていますので、ご注意ください。
- ※その他詳細は広報かくだ6月号P.4-5をご確認ください。
- ※混雑が予想されるため、車でお越しの際は第2・3駐車場をご利用ください。(健(検)診受診者は第1駐車場は利用できません)

【各健(検)診よくある質問事項】

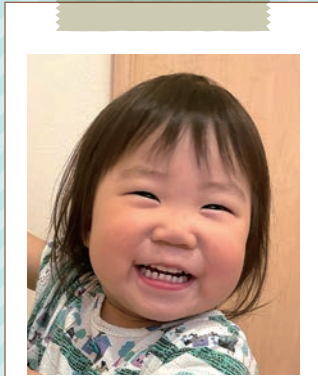
- Q 受診票をなくしてしまいました。どうしたらよいですか?
A 受診票は健(検)診当日に、会場で再発行が可能です。当日会場にお越しください。
- Q 前立腺がん検診や肝炎ウイルス検診はいつ申し込むのですか?
A 受診票と併せてお送りした日程表をご覧ください。30代の健診および特定健診を実施している日時に、直接かくだ田園ホールにお越しください。
- Q かく痰検査はいつ申し込むのですか?
A 結核・肺がん検診の当日に、検診会場でお申し込みください。

【問い合わせ】健康長寿課(☎62-1192)

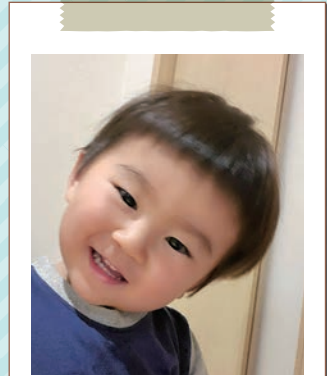


2歳未満のお子さんの写真を募集しています！
2歳の誕生月の広報に掲載予定です。応募方法は、下記事項を明記して封書またはメールで総務課広報広聴係（ページ下部の「編集と発行」参照）までお送りください。

- ①お子さんのお名前 ②ふりがな ③誕生日
- ④保護者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦コメント（45字以内） ⑧掲載したい写真



きくち なぎさ
菊地 凧紗ちゃん（梶賀）
令和元年7月15日生まれ
「アンパンマンが大好きな凧紗ちゃん😊お姉ちゃん達と仲良く元気に育ってね★」



しらと そうた
白戸 蒼大ちゃん（岡）
令和元年7月22日生まれ
「トラクターが大好きでやんちゃな蒼大くん😊パパもママも将来が楽しみです★」

未来の画家さん Painters of Future



ぼくのすてきなカラフルぼうし



角田カトリック幼稚園
小野 悠里さん



未来の学校



桜小学校6年
沖野 茜さん

結婚おめでとう

令和3年5月 届け出分・敬称略

高橋 誠（神次郎）❤️ **鈴木 晴香**（仙台市）

高橋 元治（新丁西）❤️ **門間ひかり**（桜1区）

齋藤 武慶（桜6区）❤️ **古山 深雪**（仙台市）

誕生おめでとう

令和3年5月 届け出分・敬称略

なかじま えみり
中島 妃理
（秀樹・北岡・4/29）

よしだ いつき
吉田 一葵
（紫乃・西田町・4/30）

すずき ごう
鈴木 剛
（直喜・老ヶ崎・5/3）

むらかみ もか
村上 萌奏
（健太・東田町・5/5）

いどがわ りきと
井戸川 力翔
（翔太・新丁西・5/11）

ただ はな
多田 華花
（和広・桜1区・5/14）

さいとう めい
齋藤 愛依
（直人・新丁西・5/14）

👤 人口：総数 **27,908** 人（前月比－41 人）
♂ 男：13,891 人 ♀ 女：14,017 人
🏠 世帯数：**11,452** 世帯（前月比－4）（令和3年5月31日現在）

こちら編集室

▶今月号では、レシピを3つご紹介しています。どれも簡単に作れるメニューですので、普段なかなか料理を作らない人も挑戦してみてください。夏休みにお子さんと一緒に作るのもおすすめです。ちなみに、P5掲載のモロヘイヤスープは、私が自宅で作ったものを撮影しました。撮影用にモロヘイヤを探していたのですが、時季が

早くまだお店に売っていない！肝心のモロヘイヤが手に入らない！と頭を抱えていました。そこで、道の駅の駅長に相談の上、広報5月号で取材した大沼ハウス組合の馬場さんにご協力いただき、なんとか完成させることができました。採れたてのモロヘイヤは、なんとも良い香りで温かい気持ちになりました😊