



広報りふ

2022

利府町「りふ」と、あなた「You」をつなぐ広報紙



- 10 生涯学習のひろば 14 まちからのお知らせ
- 15 information
- 18 健康ガイド
- 20 はつらつ健康だより 21 子育てナビ
- 22 フォトりふ

Photo:文化交流センター「リフノス」で開催された「羽子板づくり教室」

人口: 11月末(前月比)

- ♠ 13,856 世帯(+23)
- 36,085 人(+15)
- 17,777 人(+2) ♠ 18,308 人(+13)



利府町公式キャラクタ・

謹んで新春のお喜びを申し上げます

新年あけましておめでとうございます。

申し上げます。また、日頃より本町の行政にご理解とご協力を賜り、改めて 町民の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び

利府町」の実現に向けて、一歩ずつ着実に歩みを進めているところです。町民 の皆様には、一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。 ゆたかに」の三つの重点スローガンを掲げ、「暮らしも心もゆたかになる町 生活できるよう、引き続き全力で取り組んでまいりたいと考えております。 取り組みを継続して進めているところでございますが、皆様が安心して の皆様の生命と暮らしを守ることを第一に、様々な感染拡大防止にむけた のか先が見越せず、不安な日々が続いております。町といたしましては、町民 結びに、本年が皆様と本町にとって輝かしく、実り多き年となりますよう さて、現在、町では「暮らしをゆたかに」「教育・文化をゆたかに」「経済を 昨年は新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、いつ収束する

利府町長 熊谷大

心からお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

撮影場所:加瀬沼公園









- ① ツリーは最初は本当に小さかったんです、と話す荒川さん
- ② 絵本の中で、小さかったしーちゃんとツリーが描かれています
- ③ 荒川さんは笑顔で、優しい声で子どもたちに絵本を読み聞かせて くださいました
- ④ 夢を持つことの大切さを、絵本を通して子どもたちにお話しする 絵本作家のあいはらひろゆき先生



荒川静香さん「続けていれば見つかるものが きっとある!常に最善をめざして、がんばろう!」 (巻末メッセージより)

11月23日(火)に、利府町観光大使でトリノオリンピックフィギュアスケート 金メダリストの荒川静香さんと「しーちゃんのツリー」の作者、絵本作家の あいはらひろゆき先生による絵本の読み聞かせイベントを文化交流センター リフノスで行いました。絵本おはなし会の様子はYoutubeにも

掲載していますので、右のQRコードからぜひご覧ください。

問 生涯学習課 リフノス係 ☎767-2197





モータースポーツ 利府ラリー開催

11月21日(日)に、日本自動車連盟(JAF)東北地域クラブ競技会主催の自動車ラリー「利府ラリー」を町内で開催しました。当日は町道や県道を含む約80キロのコースのうち、閉鎖された林道等を、参加した31組のドライバーと道順を指示するナビゲーターが、自慢のドライビングテクニックでタイムを競いました。

今後も宮城県の自動車産業を盛り上げ、スポーツの 町・利府町を全国に発信していきます。 ▲



000 ALL: RIFU 產業祭開催!

11月23日(火)に、文化交流センター「リフノス」で、ALL RIFU 産業祭を開催しました。このイベントは残念ながら中止となった「十符の里-利府」フェスティバルの代替イベントとして、規模を縮小して開催したものです。当日は3,000人を超える方が来場し、会場は大盛況となりました。



▲「十符の里-利府」フェスティバル実行委員会 武藤会長が開催宣言!



▲地元企業のPRブースにも多くの来場者が 訪れました。



▲子どもたちに大人気のミニ新幹線コーナー も大盛況でした。



▲医療従事者等へ感謝を込めたメッセージ 花火が、晩秋の夜空に輝きました。



▲シンボルツリーのイルミネーションが煌めく中、ご来場 いただいた皆さんと一緒に「利府祭人踊り」でフィナーレ!



≫ 新型コロナウイルス感染症情報

新型コロナワクチン追加接種(3回目)についてお知らせ

町では、新型コロナワクチンを2回接種した医療従事者以外の方について、令和4年2月中旬以降に 追加接種(3回目)を実施します。町内医療機関での個別接種のほか、集団接種を実施します。接種券は、 2回目接種日からおおむね8か月が経過する令和4年1月下旬より順次発送します。

予約方法や接種開始日など詳しくは、ホームページやチラシ等でお知らせしますのでお待ちください。

町ホームページは こちらからご覧ください



新型コロナワクチン接種 予約フォームはこちら▶



予約方法や詳しい内容はホームページをご覧ください。

利府町新型コロナワクチン接種コールセンター

新型コロナワクチンに関する相談ができます。接種の 予約は、接種券がお手元に届いてからになります。

20570-047474

午前9時から午後6時まで(土日祝日含む)

(通話料がかかります)

接種後気になる症状があるときは、 かかりつけ医へ相談してください

ワクチン接種後の副反応についての相談や発熱等の症状がある方 は、かかりつけ医等のお近くの医療機関等に電話で相談してください。 ※かかりつけ医等がいない方や相談先がわからない方は、副反応相談 センターに相談ください。

新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

- ●電話番号 050-3615-6941
- ●受付時間 午前8時45分から午後5時15分まで(土・日曜日、祝日含)



発熱など新型コロナウイルス 感染症を疑う症状がある方は

まずはご自身のかかりつけ医等に電話で相談してくだ さい。かかりつけの医療機関がない方は(相談先の医療 機関がわからない方) 下記コールセンターに電話してくだ さい。

受診・相談センター(コールセンター)

- ●電話番号 022-398-9211
- ●受付時間 24時間対応(土・日曜日、祝日含)

新型コロナワクチンに関すること··· 問 新型コロナウイルス対策室 ワクチン接種係 ☎356-2125 ໝ349-1677

利

地域為是心協力隊が是

No.32 新年明けましておめでとうございます!

利府町民の皆様、明けましておめでとうございます!昨年は、多くの方々に ご支援頂き、利府梨の生産から6次産業化として「金の利府梨カレー」の商品化 等、様々なことに挑戦してきました。この場をお借りし、ご協力頂いた皆様に 御礼申し上げます。

2022年は、利府町で梨農家として独立するため、勝負の1年となります。これ まで先輩梨農家さんに学んだことを存分に活かし、甘く大きな利府梨を作れる よう精進していきます。今から実りの秋を楽しみにしてくださいね。

本年も「利府おもて梨園|並びに「金の利府梨カレー」共々よろしくお願い致します!









利府梨や梨カレー作りなどをブログで発信 「元新宿サラリーマンのトカイナカ暮らし」

利府おもて梨園





地域おこし協力隊 近江 貴之 (利府梨王子)







利府小学校 創立150周年記念行事について

~昔の写真や資料をお貸しください~





利府小学校創立150周年記念実行委員会では、記念行事の一つとして記念誌の作成に取り組んでいます。ただいま、創立100周年(1973年度・昭和48年度)からの画像や資料を中心に探しているところです。

御自宅で、以下のような利府小学校の**画像や資料(当時の作文や絵画、学校からの配布物、記念となるもの等**)がありましたら、お貸しください。

- 1 利府小学校での学習や生活の画像や資料
- 2 利府小学校から利府第二小学校、利府第三小学校、しらかし台小学校が開校した際の画像や資料
- 3 利府小学校マーチングバンド「くるみ」に関する画像や資料(特に国体や大きな大会に参加した際のもの)
- 4 東日本大震災(2011年・平成23年) 当時の利府小学校の画像や資料
- 5 新校舎(2016年・平成28年~2019年・平成31年)に関わる利府小学校の画像や資料

その他、創立100周年(1973年・昭和48年)以前のものについても、 画像や資料がありましたら、お貸しください。

※画像について

卒業アルバムに関しては、ほぼ学校に保管されております。それ以外の画像がありましたら、お貸しください。

※お貸しいただいた画像や資料について 事務局で電子データとして保存し、お借りした ものは責任をもってお返しいたします。

問い合わせ先

利府小学校150周年記念実行委員会事務局(教頭) 米島 久智

電話:022-356-2117 FAX:022-356-9963

メール: rifu-e@rifu.ed.jp

町営住宅及び定住促進住宅入居者募集

●申込書の配布期間および配布場所

1月7日(金)から1月21日(金)まで 施設管理課住宅公園係(⑤番窓口)、総合案内で配布

●申込受付期間

1月11日(火)から1月21日(金)まで(土日を除く) 午前8時30分から午後5時15分まで

●申込方法

受付期間内に申込書、その他必要書類を施設管理課住宅公園係まで直接提出してください(郵送不可)。

●入居日

令和4年2月下旬から3月上旬

- ●募集する住宅
 - ①葉山住宅(利府町葉山一丁目52番地1)

部屋番号	間取	建設年	家賃(月額)	駐車場使用料(月額)	敷金·駐車場保証金
805	2LDK	平成20年	18,000~26,900円	1,500円	家賃・駐車場使用料の3ヶ月

- ●入居資格 次の(1)~(5)の条件をすべて満たす方が申し込みできます。
 - (1)町内に住所若しくは勤務場所を有し、または新たに町内に住所を必要とする方
 - (2) 現に、住宅に困窮していることが明らかな方
 - (3)条例に規定する収入基準を超えない方
 - ア 一般階層世帯 月額所得158,000円
 - イ 裁量階層世帯 月額所得214,000円(小学校就学前の子を含む世帯、障害のある方を含む世帯等が該当します。)
 - (4) 現に同居し、または同居しようとする親族があること
 - (5)暴力団員でないこと
 - ②しらかし台定住促進住宅(利府町しらかし台一丁目8番地3) 鉄筋コンクリート 5階建(エレベーター無し)

階数·間取	募集戸数	家賃(月額)	共益費(月額)	駐車場使用料(月額)	敷金・駐車場保証金	単身入居
3階 3DK(約61㎡)	1戸	37,500円	800円	2,800円/区画	家賃・駐車場使用料の	不可
4階 3DK(約61㎡)	2戸	35,000円	8000	2,000円/	3ヶ月	가미

- ●入居資格 次の(1)~(4)の条件をすべて満たす方が申し込みできます。
 - (1) 町内に定住を希望し住居を必要としている方、または町内企業に就職するために住居を必要としている方
 - (2) 現に同居し、または同居しようとする親族があること
 - (3)世帯の年間所得の1/12が、月額家賃の3倍以上であること
 - (4)暴力団員でないこと
- ※入居申込書を提出しても「審査において資格を満たしていないことが確認された場合」や「申込書の内容に偽りが 認められた場合」には入居することができませんのでご注意願います。
- ※お一人で申し込みを希望する方や新たに町内に住所を必要とする方の別途条件等につきましては、ホームページ、 または施設管理課住宅公園係までお問い合わせください。

問 施設管理課 住宅公園係 ☎767-2121

运れずに投

◆入場券を郵送します

選挙が近くなりましたら、世帯 毎に入場券を郵送しますので、 投票の際にご持参ください。

なお、入場券が郵送された方 でも、投票前に町外へ転出された 方は投票できません。

◆投票時間・投票場所

【投票時間】 午前7時~午後8時 【投票場所】 入場券に投票所名が 記載されています。



◆期日前投票

選挙の当日、仕事や外出のために投票所へ行くことができない方は、 期日前投票で投票しましょう。

【期 間】 2月2日(水)~2月5日(土) 午前8時30分~午後8時

【場 所】 ペア・パル利府(利府町役場町民交流館)

期日前投票をする場合、入場券裏面の期日前投票宣誓書にあらかじめ 記入の上、ご持参願います。

◆病院等での不在者投票

宮城県選挙管理委員会の指定する病院等に入院又は入所されている方は、 その施設で投票することができます。詳しくは、病院等の職員にご相談ください。

◆新型コロナウイルス感染症の患者等の郵便投票

新型コロナウイルス感染症の患者又は感染したおそれのある方で、2月2日(水) から6日(日)までの間に「外出自粛要請」を受けている方は、特例として郵便 投票ができます。詳しくはホームページをご覧いただくか、選挙管理委員会 までお問い合わせください。

問 選挙管理委員会事務局 ☎767-2130

国保・年金だより

問 町民課 国保年金係 ☎767-2340

国保だより

年

金

だ

ょ

IJ

~国保加入者の方へ~

第三者行為の届出

交通事故など、第三者の行為によってけがをしたときや病気になった場合、国民健康保険証を使用し治療を受けることができますが、その場合「第三者行為による傷病届」の届出が必要です。この届出は、加害者との示談を済ませる前に必ず提出してください。

【届出に必要なもの】

第三者行為による傷病届等一式(町ホームページ内「申請書ダウンロード」から出力可能)、被保険者証、印鑑(スタンプ印以外)、交通事故証明書、窓口に来庁する方の本人確認書類(運転免許証等)

そのほか、必要に応じて、書類を提出していただく場合があります。

~国民年金保険料の納付は便利な口座振替をご利用ください~

国民年金保険料は、口座振替にしておくと、毎月納めに行く手間と時間がかかりません。また、口座振替には割引のあるお得な振替方法(早割・6ヵ月前納・1年前納・2年前納)もあります。

令和4年度□座振替の6ヵ月前納·1年前納·2年前納を希望する場合、役場での申込期限は**2月10日(木)**です。

【必要書類】

年金手帳または納付書、通帳、金融機関届出印、窓口に来庁する方の本人確認書類(運転免許証等) ※別世帯の方が手続する場合には委任状も必要

役場またはお近くの年金事務所で手続をしてください。

仙台農協利府支店役場内派出所廃止のお知らせ

指定金融機関(仙台農業協同組合利府支店)役場内派出所は 令和4年3月31日(木)をもって廃止 となります。

令和4年4月1日(金)以降は、会計課窓口および納付書を発行した担当係窓口で納付対応を行いますが、混雑緩和のため、下記の納付方法のご利用にご協力をお願いいたします。



納付方法

- □座振替
- コンビニエンスストア収納
- ◉ スマートフォンアプリ収納
- ◉ 金融機関窓口での納付※
 - ※本町指定の金融機関以外で納付する場合は、 各金融機関で定める手数料が発生します。

※納付期限を過ぎた納付書や金額によっては取扱いができない場合がございます

利府町のホームページにて 詳細をご確認いただけます



▲ 注意

税・料以外の利府町発行の納付書(水色・A4サイズ)は、コンビニエンスストア収納とスマートフォンアプリ収納を利用できません。 詳細はホームページをご確認ください。



問 会計課 会計係 ☎767-2123

令和2年度分 ダイジェスト版

人事行政の運営等の

本町の人事行政の運営等の 状況(令和2年度分)を公表します。

全体版については、役場庁舎前掲示板および 町ホームページに掲載しています。



表の見方

すべての表は、令和2年4月1日現在の状況ですが、一部、比較対照や基準時が定められている ものがありますので、ご注意ください。

職員の給与

(1)人件費(一般会計決算)

区分	住民基本 台帳人口 (令和2度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 令和元年度 の人件費率
2年度	人	千円	千円	千円	%	%
2年度	36,090	17,531,777	581,140	1,860,060	10.6	12.2

※町長、議員等の特別職に支給される給料、報酬を含みます。

(2)職員給与費(一般会計決算)

			給 与 費				
区分	職員数 A	給 料	職員手当	期末・ 勤勉手当	計 B	給与費 B / A	
2年度	人	千円	千円	千円	千円	千円	
4 十反	221	747,488	139,415	306,278	1,193,181	5,399	

- ※1 職員手当には退職手当を含んでいません。
- ※2 職員数は一般会計に属する一般職の職員を対象としています。

(3)ラスパイレス指数

年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
一般行政職	94.4	94.6	93.5	94.7	94.5

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料水準を100とした場合の地方公務員 の給料水準を示す指数です。

(4) 職員の平均年齢、平均給料月額等

① 一般行政職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	
利府町 40.3歳		294,600円	364,881円	
類似団体	41.3歳	305,121円	369,228円	

② 技能労務職

区分	区分 平均年齢		平均給与月額	
利府町 52.7歳		284,100円	302,315円	
類似団体	51.3歳	295,559円	323,271円	

- ※1 類似団体とは、人口規模、産業構造が類似している町村です。 ※2 平均給料月額 各業種ごとの基本給の平均です。 ※3 平均給与月額 給料月額に毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、 時間外勤務手当等の諸手当を含めたもので、地方公務員 給与実態調査において明らかにされているものです。
- ※4 上記①、②の職種の区分については、地方公務員給与実態調査に基づく ものです。

(5)職員の初任給

区分		利府町	玉
— 般	大学卒	182,200円	182,200円
行政職	高校卒	150,600円	150,600円
技 能	高校卒	146,000円	_
労務職	中学卒	130,400円	_

(6)職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

	区分		経験年数 20年	経験年数 30年
— 般	大学卒	239,175円	331,400円	*
行政職	高校卒	208,343円	285,260円	350,300円
技能	高校卒	_	_	-
労務職	中学卒	_	267,525円	289,650円

※対象となる職員が3人未満の場合は、個人情報保護の観点から「※」で示して います。

(7)職員の手当

利府町	国		
1人当たり平均支給年額(令和2年度) 1,424千円	_		
期末手当 勤勉手当 2.55 月分 1.90 月分 (1.45)月分 (0.90)月分	期末手当 勤勉手当 2.55 月分 1.90 月分 (1.45)月分 (0.90)月分		
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による 加算措置 ・役職加算 5%~15%	(加算措置の状況) 職制上の段階、職 加算措置 ・役職加算 5%~ ・管理職加算 109	15%	

※()内は再任用職員の支給割合です。

(8)特別職の報酬

(0)	はいいる	TINUM						
[2	区分		給	料	月	額	等	
			(参考	ぎ) 類(以団体	本にお	ける最	高 / 最低額
給料	町 長副町長教育長	811,300円 617,300円 548,400円		76	0,00	0円 /	/ 565,! / 518,! / 481,(500円
報酬	議長副議長議員	331,000円 274,000円 250,000円		43	0,00	0円 /	/ 252,0 / 202,0 / 174,0	000円
期末	町 長副町長教育長	(令和2年度支持	給割合)	3.	35月	分		
手当	町 長 副町長 教育長	(令和2年度支持	給割合)	3.	35月	分		
退職手当	町 長 副町長 教育長	給料月額811,300円×在職月数×0.44 任期每 給料月額617,300円×在職月数×0.26 任期毎				(支給時期) 任期毎 任期毎 任期毎		

問 総務課 人事係 ☎767-2192

定例会のお知らせ

き 1月16日(日) 午後2時~午後4時 と こ ろ 文化交流センター[リフノス] 2階 創作室1

問 生涯学習係 ☎767-2125

家庭教育学級 育児は育自 育児をたのしんでいますか?

コロナ禍での令和3年は、親にとっても子どもに とってもいろいろ不自由でした。これから明日に 向かって笑顔でいられるために、高田先生を囲み みんなで自由にお話ししましょう。

き 1月22日(土)

午後1時30分~午後3時30分

ところ 文化交流センター「リフノス」

師 たかだこども医院 院長 高田修氏

込 ドリーム・エルりふ 代表 野口 良子 **□** 090-2844-5239

託児申込 講演会に参加される方で、生後8か月~ 就学前のお子様がいらっしゃる場合は 託児も可能です。申込時に合わせて ご希望ください。

問 生涯学習係 ☎767-2125

令和3年度 芸術文化講演会のお知らせ

~青麻神楽の世界~

かつては利府町入菅谷地区の住民が伝え、平成 3年に仙台市無形文化財に登録された、青麻 神社に伝わる「青麻神楽」について、解説を交え ながら演舞していただきます。入場は無料です。

き 2月5日(土)

午後2時~午後3時30分

※開場 午後1時

ところ 文化交流センター「リフノス」多目的ホール

容 演舞と青麻神楽の説明

青麻神社 神主 鈴木雅香氏 他10名

対 象 町民の方ならどなたでも(先着200名)

込 不要。当日、直接お越し下さい。

主催/利府町芸術文化協会 協賛/(一財)花園まちづくり記念財団助成事業

問 文化振興係 ☎767-2197

利府町体育施設等指定管理者が決定しました



専門的な事業者による「指定管理者制度」を活用し、きめ細やかな管理運営を 行います。

令和3年10月に指定管理者を公募したところ、2者から応募があり、11月には 利府町総合体育館指定管理者選定委員会による厳正な審査が行われました。

審査結果は、委員長から町長へ報告され、第1優先候補者として選定された 次の業者が、12月定例議会において正式に指定されました。

指定管理者:セントラルスポーツ株式会社 指定期間:令和4年4月1日~令和9年3月31日

今後、指定管理者とともに準備を行っていきます。選定の詳細については、町ホームページでご覧いただけます。

問 スポーツ振興係 ☎356-6019

総合体育館メインアリーナ 利用不可について

下記期間、メインアリーナの床工事を行いますので、ご利用いただけ ません。ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

▶ 利用不可期間:1月17日(月)~2月4日(金)

総合体育館 個人開放日(メインアリーナのみ)

開放日(予約不要で利用できる日)

夜間 12日(水)

※上記以外でも予約が入っていない場合は、個人利用が可能です。

大人 100円

子ども 30円(4歳から高校生まで)

【午前の部】午前9時~正午(午前8時30分~)

【午後の部】午後1時~午後5時(正午~) 利用時間(受付時間)

【夜間の部】午後6時~午後9時(午後5時~)

屋内温水プール、町民利用無料案内

全ての町民

24日(月)

午後1時~午後9時

70歳以上の町民

全ての開館日

午前10時~午後9時

(最終入場 午後8時)

70歳以上の方は、プール無料証を作成することが できます。希望する方は、免許証サイズ3.0センチ× 2.4センチの写真2枚をお持ちください。

1月の休館日 総合体育館·····1日~4日、11日、25日、2月8日 屋内温水プール·····1日~4日、11日、18日、25日、2月1日、8日

問 スポーツ振興係 ☎356-6019

文化交流センター「リフノス」 https://rifunosu.jp



図書館で 一緒に仕事をしませんか?

「ボランティア養成講習会」の ご案内

傷んでしまった資料を直す修理ボランティアと、 書架をキレイに保つ配架ボランティアを大募集! 細かい作業が得意な方、紙の本を触るのが お好きな方、ぜひお力をお貸しください。

ご興味のある方は、まずは講習会にご参加 願います。

と き 1月28日(金)

午後1時30分~午後2時30分

ところ文化交流センター「リフノス」2階研修室1

対 象 利府町内、近隣にお住まいの皆さま

人 数 先着10名

申 込 お電話もしくは図書館カウンターにて お申し込みください。

問 リフノス(図書館) ☎353-5031

「ホールDEマイ・コンサート」 第2弾 出場者大募集!

「ホールをもっと気軽に使ってみたい」という声に応えて実施します。

と き 2月12日(土)・13日(日)

午前9時30分~午後6時30分(1枠1時間)

と こ ろ 文化交流センター[リフノス]多目的ホール

募集方法 令和4年1月10日(月)午前9時から先着にて 受付します。

「リフノス」窓口で申込書にご記入ください。

4 金 1枠1,000円

※詳細は「リフノス」ホームページをご確認ください。

エントランスホールコンサート ~弦楽演奏♪すとりんぐG-ふぉれすと~

と き 2月20日(日)

午前10時~午前11時

ところ 文化交流センター「リフノス」

エントランスホール

※予約不要、お気軽にご鑑賞ください。

問 リフノス(公民館・文化会館) ☎353-6114

図書館利用者懇談会のお知らせ

いつも「リフノス」利府町図書館をご利用いただきありがとうございます。

」皆さまにとってより使いやすく快適な図書館を目指し、 利用者懇談会を開催いたします。

日ごろ図書館を利用されてお気づきの点がありましたら、ご意見をお聞かせください。

1月のリフノス休館日 1~3日、11日、24日

と き 2月4日(金)午後1時30分~午後3時30分

ところ 文化交流センター[リフノス]2階研修室1

対 象 利府町内にお住まいの皆さま

人 数 先着3名

申 込 お電話もしくは図書館カウンターにてお申し込み ください。

問 リフノス(図書館) ☎353-5031

利府町文化芸術・スポーツ表彰の該当者について

町では、文化芸術、スポーツの振興を図ることを目的に、文化芸術、スポーツの全国または世界大会規模の各種大会等において優秀な成績を収めた町内の方や町の文化芸術、スポーツの振興に寄与した方を表彰しています。

対象となる方や団体は、下記までご連絡ください。

●令和3年度表彰日 3月下旬

●受付期間1月11日(火)~31日(月)

問 文化振興係 ☎767-2197(文化芸術団体)

問 スポーツ振興係 ☎356-6019(スポーツ団体)

郷土資料館ミニ企画展

郷楽遺跡展

町指定文化財「朝顔形埴輪」などが見つかった郷楽遺跡の過去の発掘調査の成果を 遺物と共に紹介します。

●場所 利府町役場 2階 教育委員会前

●会期 1月31日(月)~3月18日(金)

問 文化振興係 ☎767-2197

闘 … 時間 🛮 😼 … 対象 🔻 … 持ち物 🕞 … 要予約 🖁 … 場所



木	金	±	各種相談会
		1	肝炎検査・エイズの相談及び検査・ 骨髄バンク登録 録 5日(水)、19日(水) 間 塩金保健所 ☎363-5504
6 ◎健康麻雀ひろば 記 日前9時30分~午前11時30分	7 ★にこにこ広場(利府おおぞら保育園) (日) 午前10時~午前11時 ※保育園開放(園庭または室内での自由遊び) ◆母子健康手帳交付と妊婦面接 (日) 午後1時15分~	8	■ひきこもり・思春期こころの相談 計 12日(水)、14日(金) 間 塩釜保健所 ☎365-3153 ■アルコール・薬物関連専門相談 計 18日(火) 間 塩釜保健所 ☎365-3153 ■こころの相談 計 6日(木)
13 ★栄養相談(子育て広場「ぽかぽか」) 野 午前11時~午前11時30分 ◎健康麻雀ひろば 記 中前9時30分~午前11時30分	14 ★おもちゃ病院 第 午前10時~正午 (青山すぎのこ保育園) 第 午後1時~午後3時 (子育て広場「十符っ子」) ◆母子健康手帳交付と妊婦面接 第 午後1時15分~ ◎脳力アップ教室 第 午前10時30分~午前11時30分	15 (水ペア・パル利府(町民交流館) 臨時休館(館内清掃のため) 問 財務課 管財契約係 ☎767-2116	問 塩釜保健所 ☎365-3153 ■健康相談・親子相談 野 13日(木) 問 保健福祉センター ☎356-1334 ■無料法律相談 野 156日(水)午後1時~午後5時 158日(水)年後1時~午後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~年後5時 158日(水)年後1時~158日(水)年間・158日(水)
20 ☆2歳6か月児歯科検診 ⑤ 令和元年7月19日〜8月7日生 ◎健康麻雀ひろば ⑥ ⑤ 午前9時30分〜午前11時30分	21 ★栄養相談(子育て広場「十符っ子」) □ 午前10時30分~午前11時30分 ◆母子健康手帳交付と妊婦面接 □ 午後1時15分~	22	 3 26日(水)午前10時~午後3時間 社会福祉協議会 ☎356-9060 生活保護相談 〒 貸 25日(火)午前10時~午後3時間 役場 地域福祉課障がい福祉係☎767-2148 ※前日までに、電話でご連絡ください。 障害者相談
27 ◎健康麻雀ひろば 記 午前9時30分~午前11時30分	28 ★看護師相談(子育て広場「ありのみ」) □ 午前10時30分~午前11時 ◆母子健康手帳交付と妊婦面接 □ 午後1時15分~ 「図書館ボランティア養成講習会」 □ 午後1時30分~午後2時30分 □ 文化交流センター「リフノス」研修室1 ※詳細は11ページをご覧ください	29	 野 平日 午前9時~午後5時 (年末年始を除く) 間 障害者相談支援事業所 ひまわり(保健福祉センター内) ☎354-1556 ⑤990-1493-0569 ■障害児相談 ⑤ 平日 午前9時~午後5時 (年末年始を除く) 間 障害児相談支援センター もりのひろば ☎352-6080

<お問い合わせ先>

子ども家庭センター(保健福祉センター内)	☎ 356-6711	東部児童館「ペア・きっず」	☎ 767-8150
健康推進課 親子保健係(保健福祉センター内)	☎ 356-1334	子育て広場「ぽかぽか」(青山すぎのこ保育園内)	☎ 767-8841
菅谷台保育所	☎ 349-0623	子育て広場「ありのみ」(アスク利府保育園内)	☎ 349-0611
子育て広場「十符っ子」	☎ 767-2195	葉山保育園	☎ 767-0781
西部児童館「りふ~る」	☎ 781-9895		

=	月	火	水
名 で を の は を の は た は の は た の は た の は た の は た の に の は の に の は の に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に に に に に 。 に に に 。 に に 。 に に に に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	3	4	5
9 「令和4年成人式」	10 成人の日	11	12
16	17	18 ☆BCG予防接種 (受付時間:午後1時30分~午後2時) ③ 令和3年1月19日 ~10月18日生(未接種の方) ⑤ 予診票、母子健康手帳、体温計	19 ☆1歳6か月児健康診査 ⑤ 令和2年6月1日~7月12日生 ◎脳カアップ教室 ⑥ 午前10時30分~午前11時30分
23	24 ★栄養相談(子育て広場「ありのみ」) 日本前10時30分~午前11時	25 ☆ 3歳児健康診査 ③ 平成30年7月11日~8月23日生	26 ☆ 乳児健康診査 ⑦ 令和3年9月生まれ
30 ** - スタア東学 / マタア 切 秋 七、東京	31 1/31~3/18「後楽遺跡展」 場 役場2階 教育委員会前 間 生涯学習課文化振興係 ☎767-2197	▲四乙炔唐千帳六分と紅檀五	

- ★子育て事業(子育て相談も実施しています:P.21)
- ☆**乳幼児健康診査** 会場:保健福祉センター
 - 問 親子保健係 ☎356-1334
 - ※持ち物や受付時間等の詳細は、個別通知をご確認ください。 またホームページにも掲載しています。
- ◎介護予防教室 問 長生き支援係 ☎356-1334
- ◆母子健康手帳交付と妊婦面接 会場:保健福祉センター
 - 問 子ども家庭センター ☎356-6711
 - 毎 妊娠届、マイナンバーカード

(通知カードの場合には、写真付きの本人確認書類も必要です) ※妊婦本人がお越しください。来所が難しい場合は、あらかじめご連絡 ください。時間は1時間程度です。

5

利府町病児保育事業についての ご案内

だくことにより、病中のお子様や、病気 ページ「病児保育事業のご案内」をご覧 の流行期に入りますので、事前登録を 事業です。冬季はインフルエンザや風邪 ください。 している施設については、町ホーム お勧めします。事前登録の方法や実施 と仕事を両立できるようお手伝いする 回復期のお子様を病院内の保育施設で 一時的にお預かりし、保護者の方が子育て 病児保育事業は、事前にご登録いた

●対象者

または小学生のお子様 利府町にお住まいで、保育所等に入所中

利用料金

保育時間 1日あたり2、000円 (別途医療費等発生する場合有)

☎767-2193

午前8時~午後6時 子ども支援課 子ども企画係

ペア・パル利府(町民交流館) 臨時休館日のお知らせ

◆1月15日出 財務課 管財契約係 (館内清掃のため)

☎767-2116

冬道の安全運転1・2・3運動

1割のスピードダウン 2倍の車間距離 3分早めの出発~

速度、 運転1・2・3運動」を実践しましょう。 実践・習慣化するために「冬道の安全 滑走事故が発生しやすいため、安全な 冬道の走行時は、積雪、凍結等による 車間距離の保持、早めの出発を

(運動の重点)

ハンドル・急加速の禁止)の徹底 滑走事故防止3原則(急ブレーキ・急

[運転のポイント]

①「冬道の安全運転1・2・3運動」、 しょう。 「滑走事故防止3原則」を実践しま

②他の車両の動きに留意し、 に努めましょう。 防衛運転

④転倒事故防止のため、自転車や二輪車 ③橋梁上、トンネル出口、 十分減速するほか、路面状況を的確 交差点、日陰部分などでは、手前で に把握して安全速度を守りましょう。 カーブ、

⑤歩道が歩きにくい場合でも車 の利用を自粛しましょう。

歩くのはやめましょう。 道

危機対策課 生活安全係

問

☎767-2174

年末年始特別警戒地域安全運

令和3年12月1日冰~ 令和4年1月7日金

年始の地域安全運動を実施しています。 非行防止と健全育成を図るため、年末 危険から身を守り、 特殊詐欺被害等の未然防止や少年の 安全を確保する

> との連帯意識を持ち、地域ぐるみによる ためには、自らが地域の安全を守ると 自主的な活動を続けていくことが大事 いう強い意志と地域社会の一員である

地域ぐるみによる自主安全活動を推進 暮らせる美しい地域社会をつくるため、 ガンに、地域安全の絆を広め、 しましょう。

危機対策課 生活安全係

☎767-2174

地域福祉課

利府町緊急福祉灯油等購入費 助成事業のお知らせ

対象外です。 助成します。 高齢者世帯などに灯油購入費の一部を 製品の販売価格が大幅に引き上げられて いる状況を踏まえ、町県民税が非課税の 原油価格高騰により、灯油などの石油 なお、 施設入所世帯等は

助成額 1世帯あたり5、000円

対象要件

次のいずれかに該当する世帯 全員が令和3年度の町県民税が非課税で あり申請の日まで利府町内に住所を有し 令和3年12月1日時点において世帯

①65歳以上のみ高齢者世帯

③重度障害者がいる世帯(身体障害者 ②母子・父子家庭医療費受給世帯 手帳1・2級、療育手帳交付区分A

④生活保護世帯

精神障害者手帳1級)

38 日 間

申請方法

※該当すると思われる世帯には町から 郵送により提出してください。 所定の申請用紙に必要事項を記入し

申請期限 申請書を送付します。新型コロナウイ

「みんなでつくろう安心の街」をスロー 安心して

電話で聞ける 「防災情報テレホンサービス」

※通話料は、個人負担となります。 内容を確認することができます。 場合に、放送から12時間以内であれば 気象条件等により聞き取りにくかった 防災行政無線による災害情報の放送が

【テレホンサービス】

危機対策課 **☎**356-8951

危機管理係

☎767-2174

▶夜間納税相談窓□

日曜開庁日 1月9日(日) 午前9時から午後1時まで

【取り扱い窓口】 転入・転出等の手続きや、住民票等の諸証明 発行、納税相談、水道開閉栓手続き等

- 1月31日(月) 午後8時まで
- 今月の納期限 1月31日(月)
 - 町県民税(第4期)
 - · 国民健康保険税 (第8期) 後期高齢者医療保険料(第7期)

・その他

◆終活相談セミナー(無料) /予約制

の開催

1月30日(日) 午後2時~午後3時3分

みやぎNPOプラザ1階第一会議室 (駐車場無料)

NPO法人うみとそら

終活のあり方について

第一部「認知症と介護の現状」 〜増え続ける若年性認知症〜

|部「腸活で健やかに

帰内環境の重要性~

込みください。本文に「参加者氏名」 上、送信してください。 (info@miyagi-sankotu.org) にてお申し 終活相談セミナー受付係まで、メール /30終活相談セミナー参加]を明記の

●申込締切 1月29日出

※先着10名様限定ですので、 お早めに

お申し込みください。 NPO法人うみとそら

☎200-6315

◎もよおし等は新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や延期となる場合があります。

*県民の森管理林道の

見本園駐車場)から、青麻神社方面への します。 を、凍結の恐れのある場合に通行止めに ために、菅野沢溜池の最上部溜池(サクラ 抜ける古林林道の急坂は交通事故防止の 般道路との丁字路交差点までの区間 県民の森の菅野沢溜池から青麻神社に 路面凍結時の通行止めについて

● と き

12月20日月~3月3日休 県民の森管理事務所

2255-8801

◆令和3年度第2回

高次脳機能障害者家族交流会 開催のお知らせ

日々の生活の工夫や心がけていることに ついて、情報交換をしましょう。 他の方のお話を聞いてみたりしませんか? ご自分の経験や気持ちを言葉にしたり 高次脳機能障害者の御家族の皆様

ے

しところ 1月24日(月) 午前10時~午前11時30分

宮城県仙台保健福祉事務所 (塩竃市北浜四丁目8-15)

対対

高次脳機能障害者の御家族

参加費

申

込

1月17日 側まで

宮城県仙台保健福祉事務所

母子・障害第二班

☎365-3153

特別相談(後期分)

母子父子家庭が抱える養育費や親権等

の諸課題解決のため、無料の弁護士相談 必要です。 を実施します。各日程とも、事前予約が

(実施日等)

ところ

②宮城県母子・父子福祉センター ①石巻合同庁舎内

弁護士

①住吉 毅洋 弁護十

٤

②男澤 拓 弁護十

①東部保健福祉事務所母子・障害班

②宮城県母子・父子福祉センター

2022-295-0013

◆交通事故の損害賠償問題で お困りの方へ

間の紛争解決のお手伝いをします。 弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者 めぐる損害賠償の問題でお困りの方へ 被害者ご本人に損害賠償問題の法律 自動車事故の被害にあわれ、示談を

まずは、電話で予約をお願いいたします。 です。弁護士費用は、一切かかりません。 公益財団法人 交通事故紛争処理センター仙台支部

知識がなくても、交渉に不慣れでも安心

仙台市青葉区一番町4-6-1 仙台第一生命タワービルディング11階 **☎**263-7231

◆令和3年度母子父子家庭等

◆キックボクシング教室

き

②1月20日休 ①1月19日(水 午前10時~正午 午後1時~午後2時

中学生が参加対象です。

詳しくはホームページをご覧ください

れますよ!原則として初心者の女性と小 コロナ禍でなまった体と疲れた心が癒さ

パンチとキックで楽しくミット打ち!

無料体験会 参加者募集中

東部保健福祉事務所

しところ 午後6時~午後6時45分 毎週火曜または水曜

20225-95-1431 費 利府総合体育館またはリフノス 用

仙台パンチキック愛好会 **1070-8518-6103** 小山哲明





*放送大学4月生募集のお知らせ 放送大学では2022年4月入学生を

正規の大学です。 自然科学など、幅広い分野を1科目から インターネットを通して自宅で学べる 募集中です。 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・ 放送大学はテレビ・ラジオの放送や

資料請求先(無料)

学ぶことができます。

党け付けています。 出願期間 電話もしくは放送大学ホームページで

第二回 3月15日巛まで 第一回 2月28日 月まで 放送大学

2年課程

機械エンジニア科、 電子制御システム科、

サインデザイン科

建築製図科、塗装施工科、

☎224-0651



https://www.ouj.ac.jp/

>宮城県立仙台高等技術専門校 安心な学費、資格取得に有利、 令和4年度入学生募集(二次募集)

強い、 随時見学等も承っております。 駅近く便利な立地が特色です。

対象者

を含む) および同等以上の学力を有する方 合わせください。 募集科・募集人数についてはお問い

1年課程 高等学校等の卒業者(卒業見込みの者 電気科、設備工事科、

選 考

自動車整備科

学科・面接 2月15日火

出 費 1月4日以~28日金 願

入学金 5、650円、

自己負担有 教務班 宮城県立仙台高等技術専門校

教科書・作業服・資格受験等で別途 授業料年額 118、000円、

https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ sd-kougi. **☎**258-1151

務署からのお知らせ

●申告書はパソコンやスマホで作成できます

申告書の作成は、ご自宅からパソコンやスマートフォンでの e-Tax申告 が便利 ですので、是非ご利用ください。

▶国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp/)

●申告書作成会場について

令和3年分所得税 (譲渡所得を含む)・消費税・贈与税の申告書作成会場を、 次のとおり開設します。

開設場所

マリンゲート塩釜3階マリンホール(塩竈市港町1-4-1)

開設期間

令和4年2月16日(水) ~ 3月15日(火) ※土、日、祝日を除く

午前9時~午後4時

※申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。 入場整理券は、会場で当日配付しますが、LINEを通じたオンラインによる事前 発行も可能です。

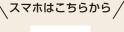
※入場整理券の配付状況に応じて、**後日の来場をお願いすることがあります**。

※駐車場には限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

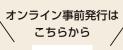
)国税に関するご相談・ご質問は気軽にお電話で

税務署に電話していただき、音声案内で[0]を選択しますと『電話相談センター』へ つながります(3月15日(火)まで)。

> 塩釜税務署 ☎362-2151(代表)









消防からのお知らせ

第45回防火書道展表彰式が

行われました

ものです。 小学校の協力を得て毎年実施している 高揚を図る目的で、 展表彰式が行われました。本書道展は、 事務組合消防本部にて第45回防火書道 書道作品を通して火災予防思想の普及 令和3年11月4日休、塩釜地区消防 塩釜地区管内の

214点) 433点 審査を経て最優秀賞2点が選ばれました。 今年度は塩釜地区管内の24校から (防火219点、 もの応募があり、厳正なる 火の用心

◎最優秀賞4年



利府町立菅谷台小学校 ・ 編花さん

問 消防本部 予防課

☎361-1617



▼利府消防署からのお願い

致します。 消火栓を設置しています。除雪作業の町内の道路には、消火活動に必要な をすることのないようご協力をお願い 際には消火栓等への雪寄せ及び盛り上げ



何事も野心忘れず前向きに 歳忘れ野心あるうち新挑戦

問 利府消防署 警防係

☎356-2251

問 ◆住宅用火災警報器の 設置・点検をお願いします

利府消防署 **☎**356-2251



11月の事故火災【町内】

◎交通事故

前年度同期

19 **8** 件 **件** 91 **91** 件 **件**

前年度同期

1件 (5件)

()内は1月からの累計 0件(6件)

牡蠣鍋の土手厚くぬり年忘れ

制服の赤きリボンや落葉踏む

織部焼一輪挿しに冬椿

【川柳】

梨の木川柳会

課題

「野心」

随

お歳かな回転木馬で目が回る

(俳句) 十符の里吟社(十一月句会)

ドラマならきっと散り際うつくしい

飛んできた枯葉頭に着地する 夢抱き勇んで故郷出たけれど 酔うほどに天下取るよな野心家に

野望などないが希望はたんとある

勝手口おしやべり楽し花八手 鮮やかにトンネルの先秋模様 炬燵出し古きアルバム温もりや 手術日の決まりし兄に林檎剥く 丹六園の引き戸重たし冬の鵙 菊折らでデイサービスへ心急く 航跡に息するごとく牡蠣筏 日に映ゆる狭庭の隅の冬紅葉 ぎつしりと父の言葉の冬帽子 石蕗の花庭いつぱいに陽のありぬ

> 小山 平 水 鈴 鈴 菊 小 間 木 木 地 野 田 間 山 せつ子 節 逸 律 正 憲 愛 夫 志 廣 子 薫

Ш 松 小 畠 大 石 大 神 阿 佐 土 岩 山 竹 JII 友 野 部 藤 見 田 本 セツノ 礼モン サタエ 敬志郎 まさこ 守 子 卓 勝

脳検診費用の助成申請期日が迫っています

令和3年4月12日(月)~同年10月1日(金)までに脳検診費用助成事業にお申し込みをされた方は、 忘れずに申請手続きを行ってください。

締切日 令和4年1月28日(金)

※お申込みをされた方で、医療機関でまだ脳検診を 受けていない方は早めに受診をお願いします。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

令和4年度利府町各種健(検)診のお知らせ

町では、町民の皆様の健康管理の一環として、各種健(検)診を実施します。 令和4年1月中旬に、令和4年度利府町各種健(検)診の申込書を全世帯に送付いたします。

「受診を希望する」際は、申込書に必要事項を御記入の上、令和4年2月15日(火)までに、同封している返信用封筒にて御返送いただくか、健康推進課健康総務係または役場総合案内までご提出ください。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

健康相談のお知らせ(予約制)



健診結果の見方や検査項目の数値を改善する方法を知りたい等の質問・疑問に保健師・管理栄養士がアドバイスします。 お気軽にご相談ください。(1回の相談時間は30分~45分)

日にち	時間	定員
1月13日(木)	9:30~	4名
	10:30~	4名

健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

+ + + + health guide

広告枠

With Plastic

プラスチックと共に「作る責任」・「使う責任」、ともにより良い生活環境を

バイオマスプラスチックを使用した

抗菌性 🛨 環境性

のあるポリエチレン製の袋・フィルム を製造しています。



製造・販売元 プラス包装システム株式会社

利府町しらかし台6丁目5番13 TEL 022-356-4561 FAX 022-356-9710

人に優しい木の住まい

耐震木造住宅 設計・施工・耐震改修リフォーム工事

₩^{株式}水間工務店

〒981-0111 利府町加瀬字稲葉崎1-1 TEL 022-356-2773 FAX 022-356-2244

Rifujikou Rifujikou

新車中古車販売・車検・板金・塗装 東北運輸局指定工場

^{有限} 利府自動車整備工業

利府町しらかし台六丁目8-3 (しらかし台工業団地内) TEL(022)356-5177代 FAX(022)356-5473

株式会社

^{株式} 利府衛生

一般廃棄物処理・産業廃棄物収集運搬し尿処理・浄化槽維持管理・清掃業務

〒981-0111 利府町加瀬字東後山19-1 TEL 022-356-2424 FAX 022-356-5066

休日診療のご案内



歯 科(受付時間:午前9時~午後3時)

1日(土)	千葉歯科医院	塩竈市東玉川町2-31	☎ 362-5253
2日(日)	誠寿歯科医院	多賀城市高橋2-19-20	☎ 368-5588
3日(月)	成沢歯科医院	多賀城市新田字後12-12	☎ 389-1015
9日(日)	ササキ歯科クリニック	塩竈市錦町7-6	☎ 365-7721
10日(月・祝)	杉の入歯科医院	塩竈市杉の入3-2-1	☎ 362-0182
16日(日)	渋井歯科医院	塩竈市宮町4-9	☎ 362-0637
23日(日)	誠寿歯科医院	多賀城市高橋2-19-20	☎ 368-5588
30日(日)	そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	☎ 356-1484



内科・小児科 塩釜地区休日急患診療センター

* 土曜日が祝日の * 土曜日(準夜帯)]

●受 付 午後6時30分~午後9時30分

●診療時間 午後7時~午後10時

●診療科目 小児科(対象年齢:15歳まで)

【日曜・祝

●受 付 午前8時45分~午前11時30分 午後1時~午後4時30分

●診療時間 午前9時~午後5時

●診療科目 内科・小児科

問 塩釜地区休日急患診療センター(塩竈市錦町7-10) ☎366-0630



深夜の急な体調不良などに便利な電話相談窓口のご紹介

宮城県おとな救急電話相談事業「井7119」

相談時間

月~金曜日 午後7時~翌朝午前8時

土曜日午後2時~翌朝午前8時

日・祝日 24時間

電話番号

#7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用)

☎706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話用)

宮城県こども夜間安心コール「#8000」

相談時間

午後7時~翌朝午前8時

電話 番号

‡8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話用) **☎212-9390** (プッシュ回線以外の固定電話用)

広告枠



地域の「交通安全教育センター」



宮城県公安委員会指定 利**府自動車学校**

高校生の「免許応援キャンペーン」実施中!

〒981-0103 利府町森郷一里塚1 TEL 022-356-4191 FAX 022-356-5837

つらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

・基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」~ 「生活習慣病を予防しよう」~

●高血糖を予防しましょう

年末年始はお正月や新年会など、楽しい行事がたくさんあります。それと同時に食べすぎてしまったり、寒くて外出の機会が 減ってしまったり、ついつい寝坊してしまったりと生活リズムが崩れがちです。乱れた生活習慣は、高血糖の原因となります。 自身の生活を見直し、健康維持に努めましょう。

高血糖はなぜ怖い?

高血糖は、血液中の糖分が増えすぎている状態のことを言います。高血糖の状態が慢性的に続くと糖尿病を引き起こし、 脳卒中や腎不全、失明などを引き起こす可能性があります。糖尿病の進行には痛みなどの自覚症状がないため、定期的に 健診を受け、空腹時血糖値・HbA1cの数値を確認することが大切です。

空腹時血糖値 (mg/dL) 100 HbA1c(%) 5.6

正常域

126

6.5

治療による
血糖コントロー すぐに医療機関を 受診しましょう! 7.0

糖尿病域

食生活や運動などの生活習慣の改善で、糖尿病に よる腎機能の悪化は予防できます。

適切な治療と組み合わせることで、糖尿病性腎症 の発症は約3割減少します。

※「J-DOIT3の結果(一般の方向け)」より

禁煙もオススメです!!

高血糖を予防するには…

- 1日3食規則正しく食事をとりましょう。 →食事の間隔が空きすぎると、太りやすくなります。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。 →食べすぎを防ぐことができます。
- ・先に野菜や肉、魚から食べ、そのあと炭水化物を食べましょう。 →血糖値の上昇を緩やかにします。

境界域

- 外食をする時は、和食の定食を選びましょう。 →定食は栄養バランスが良いのでオススメです。
- お酒を飲みすぎないようにしましょう。
 - →量はほどほどに、週2日の休肝日を作りましょう。
- 積極的に体を動かしましょう。
- →車に乗らず歩く、エレベーターは使わず階段をのぼるなど。
- ストレスを溜め込まないようにしましょう。 →ストレスは血糖値を上昇させます。
- 体重を測りましょう。
 - →体重の増減を把握でき、体重管理に役立ちます。

問 健康推進課 健康総務係(保健福祉センター内) ☎356-1334 m 356-1303

始めましょう!介護予防 その4~

今月号は介護予防[6つの柱]から、 「筋力アップ」について紹介します。

介護保険制度における介護度は、要支援 と要介護があります。これらの内、要支援の原因として多いものに「関節疾患」と「骨折・ 転倒」*があります。これらは今回紹介する 「筋力アップ」と関連しています。 (※参考: 2019 年国民生活基礎調査)

●筋力アップすると何がよいのか?

筋力は年齢に関わらず、維持・向上させる 運動を心がけることで、鍛えることができる といわれています。その結果、つまずきや よろめきが少なくなり、転倒・骨折の予防 に繋がり、介護状態に陥ることも防ぐこと が可能となります。また、疲れにくい体づくり にも効果的で、自身の趣味活動を続けていく ことも可能となります。

下記の【筋力を高めるポイント】を 参考に、できることから日々の生活に 取り入れてみましょう。





筋力を高めるポイント

ウォーキングを日々の生活に取り入れる ウォーキングは心肺機能を高め、筋力を維持させるのに効果的です。 主治医と相談しながら、無理のない範囲で継続してみましょう。

筋力トレーニングを行いましょう

段差の昇降運動や、イスにつかまりかかとを上げたりと、自宅でも 簡単にできる筋力トレーニングは色々あります。家事をしながらやテレビを 見ながらなど、他のことと合わせて行ってみてはいかがでしょうか。

健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334 2 356-1303

地域包括支援センターは、

利府町には、2か所の地域包括支援センターがあり、高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも生き生きと過ごせるように、介護や福祉、健康など様々な面から総合的に 高齢者の総合相談窓口です。 支えるためのお手伝いをする身近な相談窓口となっています。

主な相談の例

- サービスはどうやったら受けられるの?
- ・足腰が弱くなるのが心配。体操教室はあるかな? ・高齢者1人、2人暮らしだけど安心して暮らしたい。
- ・お金や薬の管理ができなくなってきて心配。
- ・何度も同じ話をするようになった「認知症かな?」
- ・認知症の方への対応の仕方を知りたい。
- ・認知症の人や家族の方と集まりたい。

【高齢者の総合相談窓口(ケ護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間: 平日 午前9時~午後5時

北部地域包括支援センター(担当地区: しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) 2767-7677 中央地域包括支援センター(担当地区:上記以外) **3**353-7322



Happy!Family Day☆ 〜大切な家族との思い出の写真を作ってみませんか?〜





世界に一つの手作りのフォトフレームを作って、家族写真を飾ってみませんか?職員によるお楽しみの出し物もありますよ。おじいちゃん・おばあちゃんの参加も大歓迎です! ご家族みなさんで、思い出に残る楽しいひとときを過ごしましょう。



●開催日時 令和4年1月22日(土)〈午前の部〉午前10時~午前11時30分 〈午後の部〉午後1時30分~午後3時

※両会ともに、先着20名様程度といたします。

●場 所 子育て広場「十符っ子」(利府町社会福祉協議会2階)

●対象者 ファミサポ会員とその家族・未就学のお子様とその家族

●申込期間 令和4年1月4日(火)~1月7日(金)

●申込方法 利府町ファミリー・サポート・センター事務局または、子育て広場「十符っ子」まで、直接または電話でお申し込みください。

★状況により、中止とさせていただく場合があります。ご了承ください。

問 利府町ファミリー・サポート・センター事務局・子育て広場「十符っ子」 ☎767-2195

ファミリー・サポート・センターからのお知らせ 協力会員になるための、基礎講習会が開催されます! ~幅広い年代の方が登録しています~

★ファミリー・サポート事業とは? ★こんな活動をしています

子育てを手伝ってほしい人(利用会員) と、子育ての手伝いができる人(協力 会員)が地域ぐるみで子育てを支え合う 会員組織です。

- ・保育施設や児童クラブの 送迎やその後の預かり
- ・習い事の送迎
- ・保護者の外出の際の預かり

●開催日時 令和4年1月27日(木) 午前9時30分~午後4時

※午前または午後だけの受講も可能です。

ご相談ください。

●場 所 利府町社会福祉協議会2階

●講習内容 「子どもの健康管理」「子どもの発達と保育の心」

「子どもの遊び」等

●申込方法 ファミリー・サポート・センター事務局へ直接 または電話・メールでお申し込みください。

> 問 利府町ファミリー・サポート・センター事務局 (子育て広場「十符っ子」内) ☎767-2195 ☆ rifushakyo-tofukko@joy.ocn.ne.jp

「出張子育て広場」を 開催します

十符っ子広場の保育士と管理栄養士がおもちゃを持って出向きます。親子の遊び場や親子同士の交流の場として、気軽に立ち寄れる広場です。 お気軽にお越しください。

●対 象 小学校就学前の乳幼児と保護者

●と き 1月12日(水) 午前10時~正午

●ところ 利府三小児童クラブ (森郷字後楽東1-5 利府第三小学校敷地内)※駐車スペースがあります。

●参加費 無料(申込み不要)

1月は、スタンプ遊びをしながら2022年 1月〜3月のカレンダーを作ります! どんなカレンダーができるかな?

問 子育て広場「十符っ子」 ☎767-2195 (当日は利府三小児童クラブへ ☎767-6543)

子育てに関する不安や疑問など、お気軽にご相談ください

場所	曜日	相談受付時間	電話
東部児童館「ペア・きっず」		午前10時~午後3時	☎ 767-8150
子育て広場「十符っ子」		午前9時~午後3時30分	☎ 767-2195
菅谷台保育所(電話相談のみ)	平日	午前9時~午後4時	☎ 349-0623
子育て広場「ぽかぽか」(青山すぎのこ保育園内)		午前9時~午後3時	☎ 767-8841
西部児童館「りふ~る」	(祝日を除く)	午前10時~午後3時	☎ 781-9895
子育て広場「ありのみ」 (アスク利府保育園内)		午前9時30分~午後3時	☎ 349-0611
健康推進課 親子保健係		午前8時30分~午後5時15分	☎ 356-1334
子ども家庭センター(保健福祉センター内)		午前9時~午後5時	☎ 356-6711

77 Photo Rifu

利府のできごとを 写真とともに おとどけします!

※撮影時のみマスクを外しています。

11/6⊕

マイナビ仙台レディースの 選手の皆さまに利府梨を寄贈しました

宮城スタジアムにおいて、サッカー WEリーグマイナビ仙台 レディースの選手の皆さまに利府梨を寄贈し、激励しました。 直後に行われた公式戦では見事勝利しました。



11/14

令和3年度 第50回利府町武道祭

利府町総合体育館を会場に利府町武道祭が 開催されました。80名の選手が参加し、 交流や親睦を深めつつ、日頃の稽古の成果を 発揮することができました。また、選手 の成長が実感できる大会となりました。





令和3年度 地方教育行政功労者表彰 おめでとうございます



利府町教育委員会 本明陽一教育長が、地方教育 行政においての功労が称えられ、文部科学大臣より 表彰されました。

令和3年度 社会教育功労者表彰 おめでとうございます



多年にわたり地域における社会教育活動の推進に 尽力され、その振興に大いに貢献されたとして、 貝山昭子さんが文部科学大臣より表彰されました。

令和3年度 全国町村監査委員協議会 町村監査功労者表彰 おめでとうございます



利府町代表監査委員宮城正義さんが、 多年にわたり、監査委員として監査に 尽力し、町村自治の振興発展に貢献 されたとして、全国町村監査委員協議会 より表彰されました。

令和3年度 更生保護事業功労者表彰者表彰 おめでとうございます



令和3年11月11日(木)更生保護事業の向上に貢献されている方に、表彰状又は感謝状が授与されました。

■保護司

【宮城県知事感謝状】 上野信彦 羽川喜富 【東北地方保護司連盟会長表彰】 大内和子

■更生保護女性会

【宮城県更生保護協会理事長表彰】 平塚 美惠子 髙橋 直子 十文字 邦子 櫻井 ふみ子 伊藤 きよ子 【宮城県更生保護女性連盟会長表彰】 鎌田 富貴子 伊藤 きよ ※敬称略、順不同

コミュニティ助成で備品を購入しました



加瀬町内会及び東町町内会では、 全国自治宝くじの売上金を財源と した「コミュニティ助成事業」で、町内 会活動などの地域活動で使用する 備品を購入しました。

この事業は、(財)自治総合センターが 地域のコミュニティ活動の推進や健全 な発展を図るため、また、宝くじの 普及広報を目的に行なっています。

【加瀬町内会】











開催された「ALLRーFU産業祭」 その代替イベントとして11月23日に ティバルの実行委員会・会長に着任し、 年6月に「十符の里・利府」フェス 幹線総合車両センターの所長。 武藤康司さんは、 東日本旅客鉄道㈱ 40年を未来へつなぐ。まちとともに歩み続けた

はじめ様々な催しを楽しむ子どもたちの 弊所で出店したミニ新幹線コーナー でもその役割を果たされました。 「当日は多くのお客様にご来場いただき している方を取り上げていきます。利府の魅力づくりや魅力発信に貢献「十符人(とふと)」では、 毎月、

発足。敷地面積約53万㎡、車体工場、 新幹線開業の前年に仙台工場として 思いました」と話します。 総合車両センターは一98一年、 東北



康司さん 武藤 1966年生まれ・千葉県出身

東日本旅客鉄道株式会社 新幹線統括本部・新幹線総合

利府町と

2019年6月、新幹線統括本部・新幹線総合車両 センター所長に就任。JR東日本で運行する全ての 新幹線車両の全般検査を行う総合メンテナンス 基地を統括。地域事業者として利府町産業振興 協議会・副会長を務め、2021年6月に「十符の里・ 利府」フェスティバル実行委員会・会長に着任。 その代替イベント「ALL RIFU産業祭」の運営を担う。

> 26 組

立 工

場、

台

車工 場、

車

両

留 置

線を有し、

社員及び関係企業総

Ţ 事。

500名が車両の検査・整備に

新幹線

車両センター所長 また、 ですね」と力強くお話くださいました。 目指して、これからも歩んでいきたい コロナ禍の一日も早い収束を願いつつ ともに発展してきた40年を大切に、 検査やメンテナンスを担っています。 北陸新幹線、 上越新幹線、 として開設され、その後次々と開業した 模型やプラレールなどが並びます。 より災害に強く安心・安全な新幹線を まつり」は、 一弊所は40年前に東北新幹線の車両基地 年— PRコーナーには、 大変な人気です。 回開催している「車両基地



笑顔を見て、開催して本当に良かった

たくさんのお客様で賑わう ミニ新幹線コーナー



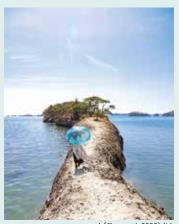
「ALL RIFU産業祭」開会式で挨拶を 述べる武藤会長



利府町公式インスタグラム みやぎ 🗖

o rifu_town

#13,533



ゆ(@ao__pic0903)さん



北海道新幹線の全車両の

山形新幹線、

秋田新幹線、

ぜん(@zen.8823)さん

「ゆさん」と「ぜんさん」が投稿した、利府町の表松島にある「馬の背」を掲載 しました。日中の太陽に照らされる馬の背と早朝の馬の背。どちらも神秘的で 魅力的に見えます。ステキな写真を投稿いただきありがとうございます。冬は 特に足場が不安定となりますので、お越しの際は十分にお気を付けください。

広報りふ RIFU 令和4年1月号 No.558

編集発行/利府町企画部秘書政策課 秘書広報係 〒981-0112 宮城県宮城郡利府町利府字新並松4番地

新年あけましておめでとうございます。II月頃から、カメラを持って イベントの取材に行く回数も増えてきました。ですが、イベントを楽しむ 参加者の表情を撮ろうにも、今はまだどうしてもマスク越し。今年こそ マスクを外して、当たり前の日常を過ごせますように。

