

人・魅力・話題を満載した市民が主役の広報紙



くりはら

ぎゅぎゅつとくりはら
2025
5/1
Vol.392



【特集】運動で健幸



市民生活部健康推進課
増子 淳子 主任栄養士

市民生活部健康推進課の増子主任栄養士に、運動がもたらす効果や、運動習慣の身に付け方を伺いました。

日々の小さな積み重ね

毎日を健康に過ごすためには「食事」、「休養」、「運動」の3つが大切です。市の住民健診の問診結果を見ると、食事や休養に気を遣う人は年々増えていますが、運動習慣のある人は、まだまだ少ないのが現状です。

年代問わず、運動不足が続くと、生活習慣病や肥満のリスクが高まります。また、運動不足の期間が長いほど、将来、起立や歩行といった身体機能の低下や、要介護状態となるリスクも高まるため、なるべく早いうちから運動習慣

を身に付けておくことが大切です。

また、適度な運動は質の良い睡眠を促す効果がある他、ストレス解消にも役立つため、心の健康のためにも積極的に体を動かしてほしいと思います。運動といっても、大量に汗をかくいたり、息が上がるほど激しい必要はありません。急に運動量を増やそうとすると、けがにつながりやすいため、なるべく少しずつ増やすようにしましょう。その他、体調が悪いときには無理をしないでください。

歩き方や、家事など、いつもの動きにひと工夫するだけでも、手軽に運動量を増やすことができます。この他にもテレビやスマートフォンを見る時間の合間にストレッチを

する、休みの日は少しでも外に出かけるなど、小さな行動を着実に積み上げていくことで、健康な未来につながります。

頼れる存在は身近に

運動不足の解消にお勧めなのが、各地区で行われている元氣アップ体操や、自主サークルによる運動教室への参加です。軽い運動やストレッチなどを学べる他、自宅でも取り組める内容が多くあります。また、近所の人と一緒に参加することで、地域ぐるみで健康の輪を広げられます。

さらに、市内各地の健康教室では、運動の専門知識や技術を持つ「健康づくり運動推進サポーター」が活動しています。市民の健康を支える心強い存在ですので、興味がある人は、各地区の保健推進室に問い合わせてください。

この他、厚生労働省が発行している「アクティブガイド」では、年代ごとに生活に取り入れやすい運動が紹介されています。健康づくり運動推進サポーターの活動や、アクティブガイドを参考にしながら、まずは、1日10分多く体を動かす「+10」に挑戦してみてください。



特集 運動で健幸

皆さんは、1日どのくらい体を動かしていますか。実は、運動習慣が少ない市民の割合が高くなっています。

運動が苦手。体を動かす時間がない。そうした人でも、いつもの暮らしにちょっとした工夫をすることで、変えられる未来があります。

今月は、健康づくりのために大切な「運動」について考えます。

市民の運動習慣

40歳から74歳までの市民のうち、3人に2人は運動習慣がありません。これは、全国で実施した令和5年度特定健診・特定保健指導の結果から見えたものです。

具体的には、1年以上、軽く汗ばむ程度の運動習慣がない人の割合が約66パーセントで、県の平均よりも3パーセントほど高い結果が出ています。

また、市が令和6年度に実施した食に関するアンケートでは「体育の授業以外で1日60分以上体を動かしている」と答えた小学5年生の割合は、45・2パーセントで半数を下回りました。

市全体の面積が広く、自動車での移動が欠かせない栗原では、通勤や通学時の運動量が少ない他、歩いて行けるほどの距離でも、つい自動車を使ってしまうという現状があります。

この他、テレビやパソコン、スマートフォンなどの電子機器が普及した現代では、何時間も座りっぱなしで画面と向き合っている人も多く、運動不足は、どの年代でも共通する深刻な健康課題となっています。

今日からできる + の運動習慣



掃除はいつも以上にキビキビと

窓拭きや雑巾がけなど、いつもよりテンポよく、動作を大きくすることで、運動効果がアップします。



早歩きや大股歩きはメリットがたくさん

早歩きや大股歩きは、通常歩行よりも脂肪燃焼効果が高く、下半身の筋肉を鍛える効果もあります。



外出時こそ運動のチャンス

商業施設内を隅々まで歩き回ったり、公園で思い切り体を動かしたりしてみましょう。



仕事の休憩時間にストレッチ

ストレッチをしたり、定期的に立ち上がったことで、体も心もリフレッシュできます。

健やかで幸せな未来のために 楽しみながら、少しずつ。



みうら じゅんこ
三浦 淳子 さん(築館黒瀬)



▲仲間と一緒に笑顔で体を動かす三浦さん

厚生労働省
ウェブサイト
身体活動・
運動の推進
市ウェブサイト
い・どう市民
セミナー

厚生労働省の「アクティブガイ
ド」の他、市が開催する「い・
ど・う市民セミナー」でも、健
康づくりに必要な運動を学ぶ
ことができます。詳しくは、
各ウェブサイトを確認してく
ださい。

日頃から運動を生活に取り
入れている三浦さん。過去の
経験から、健康を強く意識す
るようになったと言います。
そのきっかけや、運動の工夫
について伺いました。

気付きを重ねて

30代の頃の私は、持病をい
くつも抱えていて、治療薬の
副作用で増える体重にも悩ま
されていました。また、心にも
不調を感じ、家に閉じこも
るようになっていました。そ
のようなとき、友人から体質
改善を勧められたことがきっ
かけで、自分の健康を見直す
ようになりました。

その後、体調はすっかり回
復し、健康を守るためには、
食事や運動などの基礎をしっ
かり固めることが大切なのだ
と知りました。また、地区の

保健推進員になってからは、
多くの健康行事に携わり、よ
り興味を深めていきました。
さらに転機となったのが、健
康づくり運動推進サポーター
との出会いです。講師として
運動指導をしてもらったとき
体の柔軟性と姿勢の良さに驚
きました。日頃の運動習慣を
尋ねたところ、サポーターの
練習会に誘われました。

持病に悩まされる以前の学
生時代は、陸上競技に打ち込
んでいたため、体力や運動に
は自信があったのですが、実
際にやってみると思うように
体が動かず、大きな衰えを感
じました。その経験から、若
い頃だけ運動すればいいので
はなく、若い頃から継続しな
ければ、あつという間に体は
鈍ってしまうことに気付いま
した。

限られた時間の中でも

日頃の運動といっても、ス
ポーツジムに通うなどの特別
なこととはしていません。強い
て言うなら「1日1万歩」を目
標にしています。ウォーキン
グの時間を作るのではなく、
仕事や家事のときに、キビキ
ビと動き、歩数を増やすこと
を意識しています。

また、買い物ではショッピ
ングカートを使わず、かごを
手に持って腕の筋肉を鍛えま
す。この他、良い姿勢を保つ
ために腹筋に力を入れること
を常に意識しています。

限られた時間の中でもでき
ることを積み重ねていけば、
10年、20年先の未来の自分に
心身の健康と、そこから生ま
れる幸福感を届けてあげられ
ると思っています。

いつかの明日より今を

移動手段や便利な道具が増
えるにつれ、減っていく運動量。
何とかしなければ、と思いなが
らも「明日から頑張ろう」とい
う言葉を積み重ねてしまっ
ている人も多いはず。

健康な未来のために、自分
自身を変えたいと思っている
のは、きっと一人ではありません。
高いと思えたハードル
も、仲間や家族と一緒になら、
簡単に飛び越えられるのでは
ないでしょうか。

毎日コツコツと運動を続け
た先には、自分自身、そして
多くの人たちの健康と幸せが
待っています。新緑がまぶし
いこの季節、まずは一歩外に出
ることから始めてみませんか。

**健康と運動の関わりを
さらに学ぶ**

築館地区健康づくり運動推
進サポーター「しずはたーズ」
の代表を務める渡辺さんに、
日頃の活動の様子などを伺い
ました。



築館地区健康づくり運動推進サポーター
しずはたーズ

わた なべ り え
代表 渡辺 利江 さん(築館下萩沢)

の表情がはつきりと変わります。
血行が良くなって顔色が
明るくなるだけでなく、笑顔
が増え、体も心も温まってい
るのが見て取れます。

また、参加者から「また来て
ね」と声を掛けられることも
あり、運動の楽しさを伝えら
れるこの活動に、大きなやり
がいを感じています。これか
ら、健康づくり運動推進サ
ポーター同士で協力し合いな
がら、気軽に取り組める運動
の輪を広げていきたいです。

運動で温める体と心

私たちは、地域の健康教室
や、お茶っ会などの自主活
動で、運動指導をしています。
また、運動の知識と技術を磨
くため、毎月1回の練習会の
他、他地区の健康づくり運動
推進サポーターとの情報交換
を兼ねた交流会なども開催し
ています。

運動指導では、10分程度の
軽い運動で体をほぐしたり、
音楽に合わせてリズム体操を
します。たったこれだけ、と
思われるかもしれませんが、
体を動かす前後では、参加者

継続のコツは「楽しさ」

健康のためには「食事」「休
養」「運動」の3つが欠かせま
せんが、運動は他の2つより
も意識して取り組む必要があ
り、ハードルが高いと感じる
人も多いと思います。



▲他地区のサポーターとの交流会

さらに、運動の継続は簡単
ではなく、途中であきらめて
しまった、という声も聞かれ
ます。そうした人こそ、地域
の健康教室に参加して欲しい
です。体と心の幸福感のため
には、運動だけでなく、誰か
と交流する楽しさも大切に、
仲間がいれば自然と長続きし、
笑顔も増えます。

この他、健康づくり運動推
進サポーターとして活動する
ことも、お勧めです。私自身、
活動をきっかけに健康をより
意識し始め、今では、さまざ
まな運動サークルに参加して
います。

運動習慣を見直したい。運
動を通じて仲間を増やしたい。
そうしたいのを感じたときは、
ぜひ、身近な健康づくり運動
推進サポーターを頼ってください。
一緒に頑張りましょう。

市内各地区で活躍中 健康づくり運動推進サポーター

- 築館・志波姫保健推進室** ☎(22)1171
- 築館地区 しずはたーズ
 - 志波姫地区 姫っこシスターS
- 若柳・金成保健推進室** ☎(32)2126
- 若柳地区 なでしこ若柳
 - 金成地区 フレッシュサークル金成
- 栗駒・鶯沢保健推進室** ☎(45)2137
- 栗駒地区 駒おとめ会
 - 鶯沢地区 うぐいすクラブ
- 高清水・瀬峰保健推進室** ☎(58)2119
- 高清水地区 アップルレディース
 - 瀬峰地区 さくらレディース
- 一迫・花山保健推進室** ☎(52)2130
- 一迫地区 カサブランカ
 - 花山地区 スノーフラワー

活動に興味がある人、サポーター派遣の依頼は、各地
区の保健推進室に問い合わせください。



健康教室では、さまざまな動きを
取り入れた運動が楽しめる



市誕生20周年記念事業 華やかにスタート

4月1日(火)、市役所を会場に「20th Anniversary KURIHARA スタート宣言!」を行いました。これは、栗原市誕生20周年を記念し、市のさらなる発展に向けたスタートを宣言したもので、初めに佐藤市長が市誕生20周年目の新たなスタートを宣言した後、くす玉を割り、節目を祝いました。

また、5日(土)には「栗原市誕生20周年記念式典」を栗原文化会館で開催しました。式典では、まちづくりに功績のあった12団体と個人3人に20周年記念表彰を行った他、合併後20周年を振り返る記念映像を公開しました。その他、市合唱連盟が市民歌などを高らかに歌い、式典に花を添えました。

- ① 20th Anniversary KURIHARAスタート宣言!
くす玉開破。
- ② 築館城生野神楽クラブが20th Anniversary KURIHARAスタート宣言!で迫力ある鶏舞を披露。
- ③ 市合唱連盟が市民歌を合唱。



明治安田生命と連携協定締結

3月24日(月)、市は、明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を締結しました。

この協定は、高齢者の健康づくりや結婚・出産・子育て支援、産業・観光振興など、5項目について、双方が持つ資源を有効活用しながら、市民の健康増進や地域活性化を目的に締結したものです。

締結に当たり佐藤市長は「相互に緊密に連携し、さらなる地域活性化と市民の健康増進に努める」と話し、竹下理事仙台支社長は「会社として、継続的に地域の活性化に貢献する」と、述べました。



火災予防の貢献に感謝状贈呈

3月17日(月)、市消防庁舎で感謝状贈呈式を行いました。

この贈呈式は、火災予防に関する普及啓発活動などに功績のあった人や事業所などに市消防長から感謝状を贈るもので、当日は、NAGATA AGENT株式会社と株式会社松山商事の2社に感謝状を贈りました。両社は、令和5年秋の火災予防運動以降、市内に設置した自社の電光掲示板に火災予防の呼びかけや消防団員募集の告知など掲示を続け、消防業務に協力したものです。



行政相談委員に総務大臣感謝状

4月11日(金)、栗原文化会館で総務大臣感謝状贈呈式が行われました。

贈呈式では、任期満了に伴い行政相談委員を退任された狩野吉行さん(一迫高橋下)と佐藤一男さん(鶯沢駒場下)に、総務省東北管区行政評価局の石山英顕局長から総務大臣感謝状が贈られました。

狩野さんは20年間、佐藤さんは18年間、広く市民と行政をつなぐパイプ役として、市民の声に耳を傾け続け、地域が抱える問題や要望の解決と実現に尽力されました。



地域おこし協力隊へ委嘱状交付

4月1日(火)、新たに栗原市地域おこし協力隊として活動する6人に、委嘱状を交付しました。

各隊員は、栗駒地区の六日町通り商店街を拠点に活動する隊員や、市内の資源を生かし農泊を推進する隊員、築館地区の商店街振興を図る隊員、金成地区有壁で観光のまちづくりを担う隊員など、4つの業務に分かれ、地域おこしを担います。

また、昨年度も地域おこし協力隊員として活動した7人の任期を更新し、総勢で13人となった隊員たち。今後、各分野で活躍が期待されます。



市誕生20周年記念切手発行

3月25日(火)、栗原市誕生20周年を記念した記念切手が発行されることに合わせて、日本郵便株式会社からオリジナルフレーム切手が贈呈されました。

この切手は、栗駒山の紅葉やハスが咲く伊豆沼など市内10地区の風景や祭りなどを捉えた写真を基に、日本郵便株式会社が制作したものです。

この切手は、4月1日から県北部の59郵便局で300シート限定で販売され、4月中に完売しました。



市民の安全をより強固に守る

3月25日(火)、若柳と築館の両警察署の業務効率化や建物の老朽化に対応するため、両署を統合した栗原警察署の開署式が行われました。

式典では、村井知事や細田県警本部長など関係者約60人が出席し、志波姫地区に新設した庁舎前でテープカットを行い開署を祝いました。

また、4月3日(木)、若柳警察署署所在地交番と有賀、畑岡の各駐在所を統合した若柳幹部交番の開所式が行われ、関係者など約30人が出席し、開所を祝いました。



日本語学校を47人が卒業

3月13日(木)、築館地区にあるN・S日本語学校の卒業証書授与式が築館農村環境改善センターを会場に行われました。

今年で2回目となった同校の授与式では、齋藤輔左夫学校長から卒業生47人にそれぞれ卒業証書が手渡され、関係者や在校生が見守りました。

また、齋藤学校長は、卒業生が入学した約2年前を振り返り、慣れない日本での生活や日本語を習得したこれまでの努力をたたえ、それぞれが歩む道にエールを贈りました。



風船に希望を乗せて

3月23日(日)、栗駒地区の旧文字小学校跡地を会場に「バルーンリリース2025 in 文字」が開催されました。この催しは、入学や卒業など人生の大切な節目を迎えた市内在住の児童や生徒を祝うため、文字地区コミュニティ推進協議会が主催したもので、約200人が来場しました。

当日は、夢や希望を書いたカードを付けた色鮮やかな風船が一斉に青空に放たれた他、市内ダンススクールのリバイバルによるダンスも披露され、イベントを盛り上げました。



健やかな成長と無病息災願う

4月6日(日)、瀬峰泉谷地区で「第44回泉谷お屋敷祭り」が開催されました。

この祭りは、伊達家から泉谷を拝領した橋本宗圓をしのぶものとして藩政時代から伝わり、災厄を象徴するわら人形を焼いて無病息災を願うものです。

当日は、同地区の金澤寺で祈祷後、家紋入りの旗や太鼓、わら人形を伴った袴姿の大人たちと、華やかな装束をまとった稚児行列が地区内を練り歩きました。また、その後、わら人形を焼いて無病息災を祈願しました。



ZOOM UP!

まちの話題
ズームアップ!

各地区の催しを、毎月5地区ずつ紹介します。
取材を希望する場合は、催しを開催する2カ月前までに、市政情報課(☎22-1126)へ連絡してください。

伊豆沼・内沼の環境を保つ

3月20日(木)、伊豆沼・内沼周辺を会場に「第63回伊豆沼・内沼クリーンキャンペーン」が開催されました。

この活動は、マガンやハクチョウなどの渡り鳥がシベリアなどに帰った後のこの時期に開催されているもので、今年で43年目を迎えます。

当日は、近隣の住民や小・中学生、企業・団体などから約600人が参加し、空き缶やタバコの吸い殻、廃タイヤなど780キロプログラムのごみを回収し、汗を流しました。



県内最古の清水互市

3月29日(土)と30日(日)、旧清水中学校前通りを会場に「清水互市」が開催されました。

この互市は、仙北街商協同組合が牟良左喜神社の祭礼時期に合わせて開催したもので、県内で最も古い互市とされています。

当日は、時々強い風が吹く気候でしたが、野菜の苗や沼エビ、大判焼きなどを販売する7つの露店が並び、通りには、春休み中の子どもたちや家族連れなどが、栽培や調理の方法を聞きながら、買い物を楽しんでいました。



春色に染まる桜まつり

4月12日(土)から13日(日)にかけ、市内各地で桜まつりが開催されました。

このうち、12日に瀬峰五輪堂山公園で開催された「第39回栗原市せみね桜まつり」では、市内で活動する空手競技団体による演武や、ロックバンドによる演奏、歌謡ショーなども行われ、観客からたくさんの拍手が送られました。

また、13日に開催された「2025つきだて桜まつり」では、会場の薬師山児童公園に屋台や縁日コーナーが出店した他、講談師による講談などが行われ、来場者を楽しませていました。その他「第6回全日本伊達なつき男・つき女決定戦」も開催され、小学生から大人までの男女28人が、薬師山の急な上り坂を一気に駆け上がり、迫力のレースを繰り広げました。

この他、同日に開催された「若柳桜まつり」では、見頃を迎えた桜並木の脇を懐かしいボンネットバスが走り、乗車した家族連れなどが、車窓から満開の桜を楽しみました。また、祭り期間中、夜桜のライトアップも行われ、幻想的な光景が川面に浮かび上がりました。

- 1 栗原市せみね桜まつりで演武を披露する宮城空手道北峰会
- 2 つきだて桜まつりで子どもたちに人気の縁日コーナー
- 3 若柳桜まつりで運行された桜並木を行くボンネットバス



南條 良子 さん(築館太田)

家業の農業を手伝い、5人の子どもの育てました。民謡が得意で、数々の大会に出場し、テレビにも出演しました。



炭屋 蓉子 さん(若柳上在)

炭作りをなりわいに3人の子どもの育てました。好き嫌いをせず何でも食べることが長寿の秘訣と語られました。



佐々木 あゑ子 さん(若柳内谷川)

農業を手伝い、裁縫や編み物など、手仕事で得意で、家族がかぶる帽子も自ら作るほどの腕前の持ち主です。



村上 愛子 さん(瀬峰泉谷)

家業の農業を手伝い、5人の子どもの育て上げました。手芸が趣味で、ひ孫が来るのを楽しみにしています。



村田 二三子 さん(金成東)

農業と山仕事を手伝い、家族を支えました。裁縫が得意で、若柳や金成地区で指導するほどの腕前です。



菅野 幸治 さん(金成南2)

腕利きの大工として工務店を切り盛りし、店を次男に譲った後も大工を続けました。現在は、畑仕事をしています。

長寿100歳 おめでとう ございます

大正、昭和、平成、令和。激動の4つの時代を駆け抜け、思いを紡いで1世紀。

100歳の誕生日を迎えた6人を紹介します。

ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

3月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



※了解を得た人のみ掲載しています。



5月31日は世界禁煙デー 禁煙にチャレンジ



たばこの影響

たばこは、依存性や毒性のあるニコチンを含んでおり、喫煙を続けるとがんや脳梗塞など、さまざまな病気のリスクを高めます。また、たばこの購入費や医療費がかかる他、皮膚のくすみやしわの原因となり、見た目にも影響を与えます。

喫煙は健康だけでなく、経済面や美容面にも悪影響を及ぼすことを意識しましょう。

受動喫煙

たばこを吸わない人も、喫煙者の煙を吸い込むことで健康被害を受けます。これを「受動喫煙」と言い、年間15,000人がこの影響で命を落としているといわれています。

また、加熱式たばこもニコチンを含んでおり、紙巻きたばこと同様に「受動喫煙」のリスクがあります。

加熱式だから安全ということ

ではありません。

禁煙は今からでも遅くない

禁煙を成功させるために、次のような対策を試してみましょう。

- ☐ 吸いたくなったら水やお茶を飲む
- ☐ シュガーレスガムをかむ
- ☐ 軽い運動をする
- ☐ 禁煙仲間と励まし合う
- ☐ 禁煙外来を受診する

自分の健康のため、そして周りの健康のためにチャレンジしてみませんか。

+ 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

- 診察時間 午前9時～午後5時
 - 受診方法 電話で症状を伝え受診
 - 持ち物 マイナ保険証など
- ※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。
※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は市ウェブサイトで確認してください。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
5/3 (土) 憲法記念日	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	くりこまデンタルクリニック [栗駒] ☎(49)3447
4 (日) みどりの日	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	三浦歯科医院 [若柳] ☎(32)6310
5 (月) こどもの日	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	太宰歯科医院 [栗駒] ☎(45)1265
6 (火) 振替休日	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	KDクリニック [金成] ☎(42)1025
11 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	—
18 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	—
25 (日)	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	—
			ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
			若柳中央薬局 [若柳] ☎(32)7115
			サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598
			しぶや薬局 [築館] ☎(21)2888
			一桙新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789
			東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012
			平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126
			志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
			栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013
			すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019
			恵薬局 [若柳] ☎(32)6375
			せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
			サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
			サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888

私たちの学校 じまん

瀬峰小学校



読書が大好きな子どもたちに

瀬峰小学校は、校庭から田園地帯を一望できる自然豊かな環境にあり、南校舎と北校舎の2つの校舎があります。南校舎は、南向きの大きな窓と木材をふんだんに使用した、明るく温かみのある学び舎です。

昨年末、図書ボランティアや保護者の皆さんの協力の下、北校舎にあった図書室を南校舎へ移設し、より子どもたちの身近な学びの場としてリニューアルしました。

本校では、読書活動を大切にしており、朝読書やボランティアによる読み聞かせをしています。また「ロング読書タイム」では、全校で45分間じっくりと本に親しむ時間を設けています。新しくなった図書室で、子どもたちがたくさんの本と出会い、読書が大好きな子に成長していくことを願っています。

おらの食育

育み、収穫し、味わう喜び

志波姫幼稚園 菅原 信貴

昨年12月、年長児が春に種をまき、水やりや草取りをしながら大切に育てた大豆を、JA女性部の皆さんに協力してもらい脱穀しました。

子どもたちは、乾燥した大豆を棒でたたいてさやから取り出し、1粒1粒を友達と競いながら夢中で拾い集めました。手に取った大豆をじっくり観察し、大きさや形の違いを発見する姿も見られました。脱穀した大豆はきな粉に加工され、1月の給食で「きな粉マカロニ」としておいしくいただきました。自分たちで育てた大豆のきな粉は格別で、おかわりをする子どもも多かったです。

栽培から食べるまでの体験を通して、食べ物大切さや育てる喜び、協力の大切さを学びました。



つくってみらいん たべてみらいん



献立作成者 食生活改善推進員 花山分会 平田 道子

たっぷり野菜と豚肉のフライパン蒸し

※1人当たりの栄養価：168kcal、たんぱく質13.0g、塩分0.7g

材料(4人分)

豚ロース	200g
塩こうじ	大さじ1
キャベツ	1/4個
小松菜	1/2束
ニンジン	中1本
タマネギ	中1個
パプリカ	1個
シメジ	1/2袋
塩コショウ	少々
A { 料理酒	大さじ1
水	50cc

つくり方

- ① 豚肉に塩こうじをもみ込み、下味をつける。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、芯は薄切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切り、葉と茎に分ける。
- ③ ニンジンは0.5ミリメートル幅の短冊切り、タマネギとパプリカはくし切り、シメジは石づきを切り落とした後、ほぐす。
- ④ 深型フライパンにタマネギ、ニンジン、小松菜の茎、キャベツ、シメジ、パプリカを入れ、塩コショウを振る。
- ⑤ ④に豚肉を重ねないように並べ、Aを加え、ふたをして弱火で10分蒸す。
- ⑥ 豚肉の色が変わったら、小松菜の葉を加える。
- ⑦ 水分が足りなければ水を加え、全体に火が通るまで加熱する。

ポイント

- ・野菜は、旬のものがおすすめです。
- ・水の代わりに、だし汁を使用してもおいしいです。

Smiling ～つながる～ 子育ての輪

子育て支援センターに遊びにきてね!

子育て支援センター

市内にお住まいの人なら、どの支援センターでも利用できます。妊婦さんや里帰りの人も気軽に遊びに来てください。

【利用時間】月～金曜日 午前9時～午後5時

●築館 ☎(22)9752 ●高清水 ☎(58)2350 ●鶯沢 ☎(55)3178
●若柳 ☎(32)3243 ●一迫 ☎(52)3925 ●金成 ☎(42)3251
●栗駒 ☎(45)5581 ●瀬峰 ☎(38)2250 ●志波姫 ☎(22)8611

【利用時間】第2・4週木曜日 午前9時30分～11時30分

●花山 ☎(52)3925 ※利用日の2日前までに電話で予約が必要です。

掲載以外にも開催している行事がありますので、市ウェブサイトをご覧ください。



市ウェブサイト

今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 場 場所 雨 雨天延期、中止 料 料金 定 定員

- おひざでにこにこおはなし会
築館 22日(木) 午前10時30分
- 4月と5月生まれの誕生会
若柳 20日(火) 午前10時30分
栗駒 21日(水) 午前10時30分
一迫 14日(水) 午前10時30分 ※1
瀬峰 16日(金) 午前11時 申9日(金)
志波姫 20日(火) 午前10時30分

- 親子遠足
高清水 28日(水) 午前10時 申23日(金)
雨中止 場 築館保育所裏公園 ※2
花山 22日(木) 午前10時30分 場 ミズバショウ公園 ※3

- 苗植え
鶯沢 13日(火) 午前10時30分
金成 21日(水) 午前10時30分 申14日(水)

- ※1 誕生会の後、花壇に花の苗植えと種まきを行います。
- ※2 現地集合・現地解散。
- ※3 現地集合・現地解散。雨天時は場所が変更になります。



4月と5月生まれの誕生会

若柳子育て支援センターでは、5月20日(火)に「4月と5月生まれの誕生会」を開催します。誕生日のお友達にインタビューや、歌をプレゼントして、お祝いをします。

市内どの地区からでも参加できます。ぜひ、遊びに来てください。

思い出の



お別れ会

一迫子育て支援センター

3月12日(水)に、お別れ会を行いました。1年間の思い出が詰まった写真アルバムのコーナーでは、参加者が成長を喜び合う姿が見られました。

また、子どもたちは『思い出のアルバム』の歌に合わせたパネルシアターにも興味を示し、パネルの前に集まって楽しみました。



支援センターからの連絡帳

次の行事に参加を希望する場合は、支援センターに電話で予約してください。

- 食育講座
若柳 6月11日(水) 午前10時30分 申30日(金)
- いちご狩り
金成 6月13日(金) 午前10時30分 申30日(金) 料1組500円 定7組 場 小森いちご園 ※現地集合・現地解散

市内の情報 カレンダー

2025年
5月

凡 例

 母子手帳交付日 9:00～12:00

 休日の家庭ごみ搬入受入 ☎(52)3080 8:30～11:30
13:00～16:30

掲載の情報以外は、
市ウェブサイトをご覧ください。



栗原市ウェブサイト

開催日		イベント名	時間	場 所	問合せ先
1日(木)	 高清水・瀬峰	 イベント 寄贈「絵画」の展示	9:00～16:00 11月30日まで	栗原文化会館	栗原文化会館 (23)1234
		 イベント 第26回白鳥省吾賞受賞作品展	9:00～16:30 6月29日まで	白鳥省吾記念館	白鳥省吾記念館 (23)7967
		 イベント 3館連携スタンプラリー	10:00～17:00 6日まで	細倉マインパーク 栗駒山麓ジオパークビジターセンター くりでんミュージアム	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
2日(金)					
3日(土)		 イベント 若柳朝市	6:00～8:00 毎週土曜日に開催	若柳ドリーム・パル駐車場	若柳朝市実行委員会 090(6255)6164
		 イベント 細倉マインパークキッチンカーマルシェ	10:00～15:00 6日まで	細倉マインパーク	細倉マインパーク (55)3215
4日(日)		 イベント つきだて朝市	6:00～8:30 18日も開催	市役所前	築館朝市運営委員会 090(2271)9392
		 イベント ジオガイドによる30分でわかる！坑道ガイドウォーク	10:00～15:00 毎週日曜日に開催	細倉マインパーク	栗駒山麓ジオパーク推進協議会 (24)8836
		 イベント 細倉マインパークGW春まつり	10:00～15:00 5日も開催	細倉マインパーク	細倉マインパーク (55)3215
		 イベント くりはら田園鉄道公園GWこどもまつり	10:00～17:00 5日も開催	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
5日(月)		 イベント 花山鉄砲まつり	10:00～	花山総合支所周辺	花山鉄砲まつり実行委員会 (43)5111
6日(火)					
7日(水)	 鯉沢小・鯉沢総				
8日(木)	 若柳・イオン志波姫小	 イベント 築館互市	9:00～16:00 9日も開催	築館薬師通り	仙北街商協同組合 090(3123)7971
		 集い オレンジカフェ あっぷる	10:00～12:00	ウジエスーパー若柳店	オレンジカフェ あっぷる 080(9691)4665
9日(金)					
10日(土)		 集い オレンジカフェ いちごの花	10:00～12:00	コミュニティカフェ ル・リアン 〔志波姫〕	オレンジカフェ いちごの花 090(8252)6669
11日(日)		 イベント 栗原せみね藤まつり	9:00～14:00	瀬峰五輪堂山公園	栗原せみね藤まつり実行委員会 (38)3942
12日(月)					
13日(火)		 集い オレンジカフェ 若柳しもまち	10:00～12:00	若柳下町コミュニティセンター	オレンジカフェ 若柳しもまち 090(7069)5507
		 集い がんサロン「サロンdeよらいん」	14:00～15:30	栗原中央病院	栗原中央病院 (21)5330
14日(水)	 花山小				

※ オレンジカフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも集える場です。

各種相談	場 所	開催日	時 間	申込期限	問合せ先
栗原市メンタルヘルス相談	市役所	9日(金)	14:30～17:00	2日(金)	各保健推進室
精神保健福祉士による依存症専門相談 (アルコール・ギャンブルなど)	大崎保健所栗原支所	14日(水)	13:00～16:20	9日(金)	大崎保健所栗原支所 (22)2118
臨床心理士によるひきこもり専門相談	大崎保健所栗原支所	8日(木)	13:30～16:40	2日(金)	大崎保健所栗原支所 (22)2118
傾聴サロン秋桜	市民活動支援センター	14日(水)、24日(土)	9:30～11:30		健康推進課 (22)0370
心の病を持つ方の家族会	市民活動支援センター	10日(土)	10:00～12:00		栗原市精神障がい者家族連合会 (45)4630
すくすく育児相談	築館保健センター	16日(金)	9:30～11:30		各保健推進室
のびのび子育て相談	市役所	23日(金)	10:00～16:00	16日(金)	各保健推進室
人権相談	築館総合支所	13日(火)、27日(火)	10:00～15:00		仙台法務局古川支局 0229(22)0510
	一迫総合支所	15日(木)			

 移動図書館車「ブッくる号」
☎(21)1403
※悪天候中止

若柳総合支所	14:00～14:30	イオンスーパーセンター栗原志波姫店	15:00～15:40
瀬峰総合支所	14:00～14:30	志波姫小学校前駐車場	16:00～16:30
鶯沢小学校	13:35～14:25	花山小学校	10:15～10:45
鶯沢総合支所	14:35～14:55		
高清水総合支所	15:00～15:30		

 おはなし会 ☎(21)1403

市立図書館	10:30～10:50 14:30～15:00
若柳公民館	10:00～11:00
栗駒図書館	10:00～10:30

開催日		イベント名	時間	場 所	問合せ先
15日(木)	 高清水・瀬峰				
16日(金)					
17日(土)		集 い オレンジカフェ マロンかふえ	10:00～12:00	リハカフェ アレーズ ALAISE(若柳)	オレンジカフェ マロンかふえ (24)9707
		集 い オレンジカフェ こっから	10:00～12:00	和だんす[鶯沢]	オレンジカフェ こっから (24)8512
		イベント レールバイク乗車会	10:00～15:30 18日も開催	くりはら田園鉄道公園	くりはら田園鉄道公園 (24)7961
		イベント 藍フェア2025	10:00～16:00 18日も開催	あいらん ど もんじ 愛藍人・文字	愛藍人・文字 (47)2141
18日(日)		イベント 2025栗駒山夏山開き	9:00～	栗駒山いわかがみ平	田園観光課 (24)7557
		セミナー 5月定期救命講習	9:00～12:00 申込:12日まで	消防庁舎	消防本部警防課 (22)8510
19日(月)					
20日(火)		集 い オレンジカフェ 六日町	10:00～12:00	グループホーム チャレンジド岩ヶ崎	オレンジカフェ 六日町 (49)1565
		集 い オレンジカフェ アクア	13:30～15:30	高清水保健福祉センター (ほっと館)	オレンジカフェ アクア (24)7820
		相 談 暮らし・しごとのお悩み出張相談会	13:30～15:30	みちのく伝創館(栗駒)	自立相談支援センター ひありんく栗原 (22)7631
21日(水)	 鶯沢小・鶯沢総				
22日(木)	 若柳・イオン・高波小				
23日(金)		集 い オレンジカフェ すまいる	10:00～12:00	オレンジカフェ すまいる(瀬峰)	オレンジカフェ すまいる 080(6058)0429
24日(土)		イベント たかやまひろし 高山広一人芝居「まごころの虫」 一迫公演	14:00～	一迫ふれあいホール	一迫公演実行委員会 090(7525)9723
25日(日)		イベント 栗原フェス2025	10:00～16:00	細倉マインパーク	栗原フェス2025実行委員会 090(8252)6669
		イベント 築館高等学校吹奏楽部定期演奏会	14:00～	栗原文化会館	築館高等学校吹奏楽部 顧問 松岡 (22)3126
26日(月)		集 い オレンジカフェ どんぐり	10:00～12:00	湖畔のみせ 旬彩[花山]	オレンジカフェ どんぐり 080(9001)8218
27日(火)					
28日(水)	 花山小	集 い オレンジカフェ つづらふじ	10:00～12:00	池坊いけ花教室[一迫]	オレンジカフェ つづらふじ 090(8788)3059
29日(木)	 高清水・瀬峰				
30日(金)					
31日(土)					

その他のセミナー	場 所	開催日	時 間	申込期限	問合せ先
トレーニングルーム利用講習会	若柳総合体育館	14日(水)	14:00～15:00	当日正午	若柳総合体育館 (32)3313
		14日(水)、28日(水)	19:00～20:00		
	栗駒総合体育館	毎週木曜日	19:30～20:30	当日正午	栗駒総合体育館 (45)5885
		毎週日曜日	13:00～14:00	前日	
		17日(土)	13:00～14:00	当日正午	
やさしいヨガ体験会	栗駒総合体育館	毎週土曜日(5/10、31除く)	10:30～11:30	前日	栗駒総合体育館 (45)5885
		毎週水曜日(5/7除く)	19:00～20:00		
かんたん筋トレストレッチ教室	栗駒総合体育館	毎週金曜日(5/30除く)	14:00～14:45	前日	栗駒総合体育館 (45)5885

お知らせ

令和7年度栗原市職員採用試験

社会人経験者(高校卒業程度)

採用職種・採用人数

行政 5人程度

建築 数人程度

土木 数人程度

受験資格

行政職

昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人

建築、土木職

昭和56年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人

※職務経験は、試験案内で確認ください。

申込期限・第1次試験日

市役所敷地内掲示板と市ウェブサイトでお知らせします。

上級・中級

申込期限 6月9日(月)

第1次試験日 7月13日(日)

試験会場 市役所

※会場は変更する場合があります。

採用職種・採用人数

行政 8人程度

保健師 数人程度

学芸員 数人程度

社会福祉士 数人程度

保育士・幼稚園教諭 数人程度

試験案内などの配布 市役所敷地内掲示板と市ウェブサイトでお知らせします。

また、試験案内と申込書

は、問い合わせ先と各総合支所市民サービス課で配布します。

共通事項

申し込み 市ウェブサイト専用フォームから電子申請または申込書に必要事項を記入の上、問い合わせ先に持参または、郵送で申し込みください。

試験方法 第1次試験、第2次試験があります。第2次試験は、第1次試験の合格者を対象に行います。

※受験資格など詳しくは、試験案内または、市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

総務部人事課

〒987-22093

栗原市築館薬師一丁目7番1号

☎(22)1159

栗原市病院事業職員採用試験(医療技術職)

申込期限 5月30日(金)

試験日 6月14日(土)

試験会場 栗原中央病院

試験の方法 作文、面接

ため池などの水難事故に注意

農業用水のかんがい期は、水路が増水する時期です。水の流れも非常に速くなることから、これまで以上に水の事故に注意が必要です。

特に、子どもの水難事故を未然に防止するため、ため池や水路、頭首工、河川からの取水口、ダム、沼などでは、子どもを遊ばせないように注意してください。

農林振興部農村整備課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(21)5631

宮城県内市町村合同就職セミナー

県内市町村職員を目指す人を対象に、就職セミナーが開催されます。

日時 5月9日(金)

午前10時～午後3時5分

場所 宮城県庁

対象 令和8年3月に大学短期大学、高等学校などを卒業予定の人、県内市町村への就職を希望する人

参加費 無料

※詳しくは、県ウェブサイトを確認してください。

県ウェブサイト

合同就職セミナー

☎(22)1159

総務部人事課

ため池などの水難事故に注意

農業用水のかんがい期は、水路が増水する時期です。水の流れも非常に速くなることから、これまで以上に水の事故に注意が必要です。

特に、子どもの水難事故を未然に防止するため、ため池や水路、頭首工、河川からの取水口、ダム、沼などでは、子どもを遊ばせないように注意してください。

農林振興部農村整備課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(21)5631

宮城県内市町村合同就職セミナー

県内市町村職員を目指す人を対象に、就職セミナーが開催されます。

日時 5月9日(金)

試験案内などの配布 市役所敷地内掲示板と市ウェブサイトでお知らせします。

また、試験案内と申込書

は、問い合わせ先と各総合支所市民サービス課で配布します。

共通事項

申し込み 市ウェブサイト専用フォームから電子申請または申込書に必要事項を記入の上、問い合わせ先に持参または、郵送で申し込みください。

試験方法 第1次試験、第2次試験があります。第2次試験は、第1次試験の合格者を対象に行います。

※受験資格など詳しくは、試験案内または、市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

総務部人事課

〒987-22093

栗原市築館薬師一丁目7番1号

☎(22)1159

栗原市病院事業職員採用試験(医療技術職)

申込期限 5月30日(金)

試験日 6月14日(土)

試験会場 栗原中央病院

試験の方法 作文、面接

ため池などの水難事故に注意

農業用水のかんがい期は、水路が増水する時期です。水の流れも非常に速くなることから、これまで以上に水の事故に注意が必要です。

特に、子どもの水難事故を未然に防止するため、ため池や水路、頭首工、河川からの取水口、ダム、沼などでは、子どもを遊ばせないように注意してください。

農林振興部農村整備課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(21)5631

宮城県内市町村合同就職セミナー

県内市町村職員を目指す人を対象に、就職セミナーが開催されます。

日時 5月9日(金)

午前10時～午後3時5分

場所 宮城県庁

対象 令和8年3月に大学短期大学、高等学校などを卒業予定の人、県内市町村への就職を希望する人

参加費 無料

※詳しくは、県ウェブサイトを確認してください。

県ウェブサイト

合同就職セミナー

☎(22)1159

総務部人事課

ため池などの水難事故に注意

農業用水のかんがい期は、水路が増水する時期です。水の流れも非常に速くなることから、これまで以上に水の事故に注意が必要です。

特に、子どもの水難事故を未然に防止するため、ため池や水路、頭首工、河川からの取水口、ダム、沼などでは、子どもを遊ばせないように注意してください。

農林振興部農村整備課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(21)5631

宮城県内市町村合同就職セミナー

県内市町村職員を目指す人を対象に、就職セミナーが開催されます。

日時 5月9日(金)

午前10時～午後3時5分

場所 宮城県庁

対象 令和8年3月に大学短期大学、高等学校などを卒業予定の人、県内市町村への就職を希望する人

参加費 無料

※詳しくは、県ウェブサイトを確認してください。

県ウェブサイト

合同就職セミナー

☎(22)1159

総務部人事課

ため池などの水難事故に注意

農業用水のかんがい期は、水路が増水する時期です。水の流れも非常に速くなることから、これまで以上に水の事故に注意が必要です。

特に、子どもの水難事故を未然に防止するため、ため池や水路、頭首工、河川からの取水口、ダム、沼などでは、子どもを遊ばせないように注意してください。

農林振興部農村整備課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(21)5631

宮城県内市町村合同就職セミナー

県内市町村職員を目指す人を対象に、就職セミナーが開催されます。

日時 5月9日(金)

午前10時～午後3時5分

場所 宮城県庁

対象 令和8年3月に大学短期大学、高等学校などを卒業予定の人、県内市町村への就職を希望する人

参加費 無料

※詳しくは、県ウェブサイトを確認してください。

県ウェブサイト

合同就職セミナー

☎(22)1159

総務部人事課

ため池などの水難事故に注意

農業用水のかんがい期は、水路が増水する時期です。水の流れも非常に速くなることから、これまで以上に水の事故に注意が必要です。

特に、子どもの水難事故を未然に防止するため、ため池や水路、頭首工、河川からの取水口、ダム、沼などでは、子どもを遊ばせないように注意してください。

職種・採用人数

薬剤師 数人程度

臨床工学技士 数人程度

看護師 数人程度

※看護師は、市立診療所で勤務する場合があります。

受験資格

当該職種の免許がある人または、令和8年3月までに予定されている国家試験で、当該職種の免許を取得する見込みの人

昭和39年4月2日以降に生まれた人

申し込み 試験案内と申込書は、栗原中央病院2階の医療管理課で配布します。申込書に必要事項を記入の上、提出書類を添えて問い合わせ先に持参または、郵送で申し込みください。

※試験案内と申込書の郵送を希望する人は、問い合わせください。

採用日

令和8年4月1日(水)

※状況に応じて、採用日を前倒しする場合があります。

奨学金返還資金貸付事業

令和8年4月1日から採用する薬剤師、臨床工学技士で、日本学生支援機構などから奨学金を借り入れている人は、市の奨学金返還資金貸付制度に該当する場合があります。

この貸付制度は、一定期間

時に試験実施の事前告知放送を行います。

※災害の発生状況、気象状況により、試験を中止する場合があります。

放送内容 防災行政無線から、次の内容が一斉に放送されます。

「これはJアラートのテストです」(3回繰り返し)

「こちらは防災くりはら広報です」

※安全安心メールによる配信はありません。

総務部危機対策課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(22)1149

漏水かもと思ったら連絡をお願いします

晴れた日でも道路が濡れている場合や、路肩からいつも水が出ている場合は、漏水の可能性があります。漏水が疑われる場合は調査します。問い合わせ先に連絡をお願いします。

上下水道部施設課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(42)1133

救急診療のお願い

医師の働き方改革が始まり、1年が経ちました。市立病院では、夜間に勤務する医師や看護師の確保が難しいことから、夜間の救急患者受け入れは、栗原中央病院で対応をしています。

最近、比較的重度の人も夜間に来院することが増えており、重症で治療が必要な人の診療に支障が出る恐れが続いています。

軽症の人は、早い段階で、

かかりつけ医などの一次救急医療機関で受診するか、市立病院、日中の診療時間に受診をお願いします。

医療局医療管理課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(21)5631

市内の文化財散策

市民の価値を伝えるために宮城民俗コモンズの活動

昔からの人々の生活をその歴史とともに伝える「民具」。人々の暮らしと結び付いた農具や漁具、日用品、教育や娯楽に関するものなど、さまざまな物があります。

昨年度発足した「宮城民俗コモンズ」は、県内の自治体や博物館などの組織がネットワークを作り、それぞれが所有する民具を調査して、その価値を広く共有することを目的とした協議会です。その活動の大きな柱として、各組織が所有する民具を比較研究できるよう、いくつかの決まった方向から撮影し、デジタル画像で残していく「デジタルアーカイブ」という取り組みを始めました。

昨年度撮影された、県内13組織が所有する民具の画像については「宮城の民具」として、現在、ウェブサイトで公開しており、市からは150件の資料画像を紹介しています。

これらの画像は、所蔵や名称だけでなく「衣」、「食」などの用途や、棒状、板状などの形態、「耕す」、「編む」などの機能

能からも検索できます。掲載している画像には、同じ種類のもの数が多くありますが、1つ1つの民具が持つ特徴と、それら全部に共通する特徴との両方を見出していくことによって、それらが使われていた地域の特性が見えてきます。このように、同じ種類の物を多数観察できることには大きな意味があります。

宮城県内の海・山・平野の各地域の暮らしに根付いた民具を、ぜひウェブサイトからご覧ください。

宮城民俗コモンズウェブサイト

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(42)3515

かきまど近くに祭られるカマ神

栗原市テレビ回覧板

企画部市政情報課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(22)1126

テレビのリモコンの5チャンネルを押す

dボタンを押す

テレビ画面の「栗原市のテレビ回覧板」を選択し、決定ボタンを押す

※ボタンの配列や表記は、リモコンによって異なります。

※栗原市のテレビ回覧板が表示されない場合は、テレビの設定でお住まいの郵便番号が登録されているか確認してください。

栗原市テレビ回覧板

企画部市政情報課

〒987-2205

栗原市築館宮野中央三丁目1番地1

☎(22)1126

テレビのリモコンの5チャンネルを押す

dボタンを押す

テレビ画面の「栗原市のテレビ回覧板」を選択し、決定ボタンを押す

※ボタンの配列や表記は、リモコンによって異なります。

※栗原市のテレビ回覧板が表示されない場合は、テレビの設定でお住まいの郵便番号が登録されているか確認してください。

栗原市テレビ回覧板

企画部市政情報課

地震に備えた各種助成

木造住宅耐震診断助成事業

昭和56年5月以前に着工した市内の住宅で所有者が耐震診断を希望する場合、診断士を派遣して耐震診断と耐震改修計画を作成します。

●対象住宅

- 現在居住しているまたは、居住予定の木造住宅
- ※在来軸組工法または、枠組壁工法の3階建てまでで、昭和56年5月31日以前に着工された住宅が対象

□過去にこの制度を利用していない住宅

●助成金額 14万2400円

●自己負担額 延べ床面積が200平方メートル以下の場合 8400円
※延べ床面積が200平方メートルを超える場合、延べ床面積に応じて自己負担額が増加します。

木造住宅耐震改修工事促進助成事業

市の木造住宅耐震診断助成事業で耐震性能が基準を満たしていないと診断された場合、耐震改修工事または、建て替え工事を行う場合、経費の一部を助成します。

●対象となる工事

□耐震改修工事

□既存の住宅を取り壊して行う建て替え工事

□耐震改修工事に併せたりフォーム工事

※過去にこの制度を利用していない住宅が対象です。

●交付金額 耐震化工事にかかる経費の80パーセント

□耐震改修工事を行う場合 上限100万円

□既存の住宅を取り壊して建て替え工事を行う場合 上限100万円

□耐震改修工事に併せてリフォーム工事または、建て替え工事を行う場合 上限10万円を加算
※10万円以上のリフォーム工事を行った場合に限りです。

危険ブロック塀等除却事業

地震によるブロック塀などの倒壊被害を防止するため、道路に面したブロック塀などの除却やフェンスなどの設置費用の一部を助成します。

●対象者 危険ブロック塀の所有者や管理者

※事業者は除く

●対象となるブロック塀

□私道を除く道路に近接している、高さ1メートル以上のブロック塀で、市で行う耐震診断の結果、転倒および倒壊の危険性があるもの

※ブロック塀が擁壁の上にある場合、擁壁を含む高さが1メートル以上のものが対象

●助成金額

耐震診断の結果、危険と判断されたブロック塀の除却費用や高さを低くする工事、新たに設置する植栽やフェンスの設置工事が助成対象です。

※助成金額は工事内容により異なります。詳しくは、市ウェブサイトで確認するか、問い合わせください。

家具転倒防止器具取付事業

地震による家具の転倒・落下は、けがの原因になる他、避難経路をふさぐ恐れがあるため家具転倒防止器具の取り付け作業の費用を負担します。

●内容

取り付け作業が困難な世帯へ作業員を派遣します。

●対象世帯

- 65歳以上のみの世帯
- 障害者手帳の交付を受けている人がいる世帯
- ※身体障害者手帳などの交付を受けていない18歳以上65歳未満の人が同居している場合を除く。

●対象家具と数量 たんす、食器棚、本棚、その他床置き型家具類5点まで

人以下である事業者。

□フランチャイズ・チェーン店に加盟して開業する事業者でないこと。

※この他にも要件があります。詳しくは、市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

●申し込み 申し込みを希望する人は、事前に最寄りの市内商工会または、産業戦略課へ問い合わせください。

問 商工観光部産業戦略課

- 栗原南部商工会 ☎(22) 1220
- 若柳金成商工会 ☎(22) 3611
- 栗駒鷲沢商工会 ☎(32) 3100
- 一迫花山商工会 ☎(45) 2191
- ☎(52) 3300

「目指せ！日本一」全国大会等参加補助金

予選会を経て、東北大会、全国大会などに参加する市内在住のスポーツ団体、選手に対して、交通費や宿泊費を助成します。

●対象者 次のいずれかに該当する人

- 市内に住所がある人
- 市内小・中学校の児童生徒
- 市内の競技団体に登録し

※テーブル、机、いす、電化製品を除く

●取り付け費用 取り付ける器具（し字金具・つっぱり棒など）の代金のみ負担

共通事項

各事業への申し込みを希望する人は、事前に問い合わせください。

●申込期限 12月26日（金）

※予定件数に達した場合は、その時点で受け付けを終了します。

問 建設部建築住宅課

☎(22) 1153



電気自動車などの購入補助制度

地球温暖化防止の推進や大気汚染の改善を図るため、二酸化炭素削減効果が高い電気自動車などの購入費用の一部を補助します。

●対象者 市内に居住している個人または、市内に事業所や事務所を有する事業者（法人）で、電気自動車などを新たに購入した人

※条件がありますので、事前に問い合わせください。

●対象となる車

□電気自動車

□プラグインハイブリッド自動車

□燃料電池自動車

※自動車検査証の初度登録年月が令和7年4月以降の新車が対象

●補助金額

※ハイブリッド自動車は対象外

●補助金交付予定件数 20件

※先着順

●申込期間 5月7日（水）～令和8年2月27日（金）

※申請額が予算額に達した場合は、その時点で受け付けを終了します。

●申し込み 申請書  に必要事項を記入の上、問い合わせ先に申し込みください。

※本事業は、県税のみやぎ環境税から、市へ交付される補助金を活用しています。

問 市民生活部環境課

☎(22) 3350



ている市民

□市スポーツ協会、市スポーツ少年団に加盟登録している団体と所属する個人

●助成内容 大会参加費、交通費、宿泊費（上限1人1泊1万2千円、小学生以下7千円）の2分の1

※他団体から助成がある場合は、対象経費から差し引きします。

●申込期限 大会などに参加する14日前まで

※参加後の申請はできません。

●申し込み 申請書  に必要書類を添えて、社会教育課または、各教育センターに申請してください。

※その他にも要件があります。詳しくは、市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

問 教育部社会教育課

☎(42) 3514



ニューススポーツ用具 無料貸し出し

●貸し出し用具 モルック、ペタンクなどのニューススポーツ用具
※貸し出し用具の詳細は、市ウェブ

ブサイトに掲載しているニューススポーツ用具・管理場所一覧を確認するか、問い合わせください。

●借用申請 社会教育課または、各教育センターに用具の貸し出し状況を確認し、各窓口で借用申請書 に必要事項を記入の上、申請してください。

なお、用具の受け取りと返却は申請者に行ってください。申請の際、用具の受け取り日時や場所についてもお知らせください。

●その他 ニューススポーツの講師派遣を希望する人は、相談してください。

※講師謝礼は、自己負担です。

問 教育部社会教育課

- 築館 ☎(42) 3514
- 若柳・金成教育センター ☎(23) 1236
- 栗駒・鷲沢教育センター ☎(32) 2127
- 瀬峰・高清水教育センター ☎(45) 2225
- 一迫・花山教育センター ☎(38) 2127
- ☎(52) 2115



狂犬病予防集合注射

犬を飼う場合は、狂犬病予防法で、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。最寄りの会場で予防注射を受けてください。

●集合注射日程

- 築館地区 5月12日(月)
- 若柳地区 5月14日(水)
- 栗駒地区 5月23日(金)
- 高清水地区 5月22日(木)
- 一迫地区 5月20日(火)
- 瀬峰地区 5月16日(金)
- 鷺沢地区 5月19日(月)
- 金成地区 5月15日(木)
- 志波姫地区 5月13日(火)
- 花山地区 5月21日(水)
- ※集合注射の会場など詳しくは、飼い主に送付する集合注射の通知書または、市ウェブサイトを確認してください。
- ※生後91日を経過し、登録をしていない犬は、集合注射会場で登録できます。その際、注射料とは別に登録料3千円が必要です。

●持ち物

- 市が送付する通知書
- 注射料金 3600円
- ※通知書裏面の問診票を確認し署名の上、持参してください。
- ※釣銭の無いようにしてください。
- 注意事項 予防注射後に、アレルギー反応などの副反応が起ることがあります。

細倉マインパークGWイベント

ゴールデンウィーク期間中、皆さんに感謝の気持ちを込めて、イベントを開催します。

キッチンカーマルシェ

- 日時 5月3日(土)～6日(火) 午前10時～午後3時
- GW春まつり 日時 5月4日(日)～5日(月) 午前10時～午後3時

●内容

- マジックステージショー(4日)
- 光源クリライザーショー(5日)
- ミニ緑日 など
- ※悪天候の場合、中止する可能性があります。

問細倉マインパーク

☎(55)3215



5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された、地域福祉を担うボランティアです。

2025栗駒山夏山開き

栗駒山登山者や観光客などの安全を祈願するため、栗駒山の夏山開きを開催します。

●日時

- 5月18日(日) 午前9時から
- 場所 栗駒山いわかがみ平入山届・遭難について

問栗原警察署

- ☎(22)1101
- ☎(24)7557



道路に泥を落とさないように注意しましょう

トラクター、田植機などを使用した農作業後に田や畑から公道へ出る際には、必ず泥を落としてから走行するようにお願いします。

問農林振興部農政園芸課

- ☎(22)1135



特定計量器の定期検査

商店や病院などで、取り引きや証明に使用する「はかり」は、2年に1回、計量法で定められた検査の受検が義務付けられています。

対象のはかりを所有する事業者は、所定の会場にはかりを持参し、受検してください。なお、はかりの持ち運びが難しい場合は、計量士が出向いて行う代検査も実施しています。代検査を希望する場合は、宮城県計量検定所に問い合わせください。

くりはら田園鉄道公園イベント情報

問くりはら田園鉄道公園 ☎(24)7961

くりはら田園鉄道公園GWこどもまつり

- 日時 5月4日(日)～5日(月) 午前10時～午後5時

※くりでん乗車会は、午後3時30分まで

●場所

くりはら田園鉄道公園

●内容

ボンネットバス無料乗車会、くりでん乗車会、お楽しみ企画 など

●料金

くりでんミュージアム入場料

一般(高校生以上)500円

小・中学生 300円

※未就学児、くりはらグリーンパスポート提示で無料

■ボンネットバス乗車会 無料

■くりでん乗車会 小学生以上 300円

●レールバイク乗車会

日時 5月17日(土)～18日(日) 午前10時～午後3時30分

●料金

レールバイク1台(4人乗り) 無料

※レールバイクは事前予約不可



※前回検査以降に、はかりを使用しなくなった人は、事前に産業戦略課へ連絡してください。

※受検料は、検査当日に現金払いとなります。

※受検料など詳しくは、県ウェブサイトで確認してください。



●検査日程

- 築館・志波姫地区 5月12日(月)、13日(火)
- 若柳地区 5月20日(火)
- 栗駒・鷺沢地区 5月26日(月)、27日(火)
- 高清水・瀬峰地区 5月7日(水)
- 一迫・花山地区 5月14日(水)
- 金成地区 5月19日(月)

※時間や場所など詳しくは、市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

問商工観光部産業戦略課

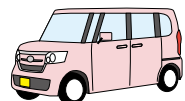
☎(22)1220

宮城県計量検定所

☎022(247)1641

軽自動車税口座振替利用者の納税証明書

令和7年度分の口座振替日は、6月2日(日)です。口座振替で納付した人で、継続検





放射能関連相談

食品測定を希望する人は、問い合わせ先に申し込みください。

測定内容 食品の放射性物質測定

※市内の空間放射線量は、市ウェブサイトで確認してください。

問 農林振興部林業畜産課 放射性廃棄物等対策室

☎(22)1136

統計調査員募集

統計調査員として、協力いただける人を募集しています。統計調査は、国や地方公共団体の各種行政施策の企画・立案の基礎資料として活用されます。

調査時には、説明会を実施するため、初めての人も安心して活動できます。興味がある人は問い合わせください。

国勢調査員募集

●職務期間 9月上旬～11月上旬

●職務内容 担当地区の各世帯を訪問し、調査票の配布や回収、整理など

●身分 非常勤の国家公務員

●報酬 担当する調査地区の数により異なります。

栗原市消防団員募集

まちの安全、安心を守る意欲のある人を募集します。

●対象 市内在住または勤務する18歳以上の市民

●身分 市の非常勤特別職員

●報酬

- 年額 3万6500円
- 出勤 1500円～8千円

※出勤内容により異なります。

●災害補償 消防団活動に伴う病気やけがなどに対し、医療費、休業補償費などを支給します。

●退職報酬 20万円

※5年以上団員として在職し、退団した場合に支給

交通安全指導員募集

交通秩序の維持と、交通事故防止に努める指導員を募集します。

●対象 市内在住の20歳から70歳までの健康な人

●職務内容 街頭や各種行事での交通指導、各小・中学校での安全指導

定期救命講習

心肺蘇生法やAEDの使い方、止血方法や喉に物が詰まったときの対処法の講習会を開催します。

●日時 5月18日(日) 午前9時～正午

●場所 市消防庁舎

●内容 応急手当の必要性や、心肺蘇生法の講習

●対象 市内に在住または、在勤している人

●定員 10人 ※先着順

●参加費 無料

●申し込み 5月12日(月)まで、問い合わせ先に備え付けの応急手当講習受講申請書  に必要事項を記入の上、申し込みください。

問 消防本部警防課

☎(22)8510

市営住宅入居者募集

先着で入居を受け付けます。

●築館地区 2戸

●若柳地区 11戸

●栗駒地区 6戸

●高清水地区 11戸

●一迫地区 4戸

●瀬峰地区 6戸

●鷺沢地区 5戸

●金成地区 9戸

●申し込み 募集物件、応募条件については、事前に問い合わせの上、申し込みください。

問 建設部建築住宅課

☎(22)1153



寄付 ありがとう ございました

問 総務部管財課 ☎(22)1116
商工観光部産業戦略課 ☎(22)1220

※企業版ふるさと納税は、産業戦略課に問い合わせください。

一般寄付

●東日本リサイクルシステムズ株式会社 様 一金 2,500,000円 3月14日(金)

企業版ふるさと納税

●株式会社あいホーム 様 災害時用寝袋敷物 1枚 3月12日(水)
ウォーターレストイレ 1台 3月24日(月)

●浜名梱包輸送株式会社 様 一金 100,000円 3月13日(木)

人口の動き

※令和7年3月末現在、()は前月比

人 口 ● 59,938人 (△332)
男：29,223人 (△165) 女：30,715人 (△167)

世帯数 ● 24,713世帯 (△81)

出 生 ● 17人 死 亡 ● 105人

転 入 ● 177人 転 出 ● 421人

問 市民生活部市民課 ☎(22)3211

今月の納期 6月2日(月)まで

軽自動車税 (第1期)

固定資産税 (第1期)

国民健康保険税 (第1期)

問 総務部税務課 ☎(22)1121

※納付は口座振替が便利です
※税金などを滞納すると、延滞金がかかります「納付は納期限までに!」

歯 科 小児歯科 矯正歯科 口腔外科 インプラント 審美歯科 噛み合わせ C T 往診歯科

マウスピース矯正
・インビザライン
・インビザGO

厚生労働省指定臨床研修医施設

〈歯っぴー・歯ーと・スマイルの〉

近藤歯科医院

☎0228-22-4182 ☎0120-418-208

介護者なら知っておきたい!
口腔ケアと摂食・嚥下
リハビリで役立つ
テクニック&グッズ

一般社団法人
日本訪問歯科協会【監修】

診療時間

【月・火・金曜日】午前 9:30～12:00
午後14:30～18:30

【水曜日】午前9:30～12:00/午後14:30～19:30

【木曜日】午前9:30～12:30/午後休診

【土曜日】午前9:30～12:30/午後14:30～16:30

【休診日】日曜・祝日

食生活改善推進員 養成講座参加者募集

地域の健康づくりを推進する食生活改善推進員(ヘルスメイト)の養成講座を開催します。

●日時 中央研修と地区研修があります。時間は、午前9時30分から午後1時までです。

□中央研修 6月26日(木)、7月10日(木)、7月24日(木)、8月6日(水)、8月28日(木)

※8月6日(水)のみ、午前11時30分まで

□地区研修 9月～令和8年1月

●場所 中央研修 志波姫この花さくや姫プラザ

□地区研修 各地区保健センターなど

●内容 健康や食生活に関する講話
健康づくりの運動実技
グループワーク 他

●対象 市内在住の、おおむね75歳以下の市民

●定員 20人程度

※先着順

●参加費 無料

●申し込み 5月23日(金)まで、問い合わせ先または、

くりはら食育セミナー 申し込み団体募集

受講希望団体を募集します。

●実施日 5月から令和8年3月までの希望する日

●内容 栄養士による食育や健康づくりに関する30分程度の講話

※時間や内容は、希望に合わせて調整します。

●対象 市内保育所、幼稚園、小・中学校、高等学校に通う児童、生徒と保護者

●費用 無料

●申し込み 申込書  に必要事項を記入の上、開催を希望する日の1カ月前までに、問い合わせ先へファクスまたは、Eメールで申し込みいただくか、居住する地区の保健推進室に提出してください。

問 市民生活部健康推進課

☎(22)0370
ファクス(22)0350
メール keiko@kuriharacity.jp

各保健推進室

暮らしの安全相談

相続の事前相談を無料で承ります。

(有)わか柳葬祭 栗原市若柳字川南堤通20-5 ☎0228-32-3275

空家、空地のご相談を無料で承ります。

(株)空き屋不動産 栗原市若柳字川南堤通19-9 ☎0228-24-9881

住宅用太陽光パネル 蓄電池の共同購入

県では、再生可能エネルギー推進の一環として、住宅用太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業「みんなのおうちに太陽光」を開始しました。

無料の参加登録をすると、自宅に設備を導入した場合の見積もりが確認できる他、参加登録数に応じてお得に設備を導入できます。なお、参加登録で導入が決まることはありません。

●参加登録期限 9月5日(金)

※詳しくは、ウェブサイトで確認してください。

みんなのおうちに太陽光ウェブサイト

藍フェア2025

現存する日本最古の染色技法「正藍染」をテーマとしたフェアを開催します。藍染商品の展示販売の他、栗駒地区文字

国民年金保険料の 学生納付特例制度

学生納付特例制度とは、20歳以上の学生で、所得が少なく保険料を納めることが困難な場合、申請により在学中の納付が猶予されるものです。

学生納付特例申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などで障害が残った場合に、障害年金を受け取れなくなる可能性があります。

なお、承認された期間は、将来受け取る年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には反映されません。10年以内であれば保険料の追納制度を利用し、将来受け取る年金額を増やすことができます。

学生納付特例申請は、スマートフォン、マイナンバーカード、学生証があれば、マイナポータルを利用して電子申請ができます。ぜひ活用してください。

●対象 大学(大学院・短期大学を含む)、専門学校、

中退共制度

中小企業退職金共済制度(中退共制度)は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

国からの掛金助成があり、掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。家族従業員や、パートタイマーも加入できます。

※詳しくは、ウェブサイトで確認するか、問い合わせてください。

中小企業退職金共済事業本部ウェブサイト

登録販売者養成・PC 活用科受講生募集

医薬品を販売できる専門職「登録販売者」の資格取得と、パソコンスキルなどの習得を目指します。

●対象 離職中、離職予定、求職中の人

●定員 15人

●訓練場所 大崎地域職業訓練センター

募集

バンド演奏やマルシェなど、さまざまな催しが楽しめるイベントです。ぜひ、お越しください。

●日時 5月25日(日) 午前10時～午後4時

●場所 細倉マインパーク

●栗原フェス2025実行委員会

☎090(8252)6669

古川年金事務所

☎0229(23)1200

市民生活部市民課

☎(22)3211

日本年金機構ウェブサイト

自動車種別割の減免制度

身体や精神に障害のある人が所有、使用する自動車で、所有状況や使用目的、障害者等級など、一定の要件に該当する場合、自動車税種別割が減免されます。

減免を受けるためには、申請が必要で、申請の翌月分から月割り相当額を減免します。令和6年度中に要件を満たした人は、次の期限までに申請することで、令和7年度の自動車税種別割が上限額まで減免されます。

また、自動車取得時に、自動車税環境性能割や、軽自動車税環境性能割が減免される制度もあります。

●申請期限 6月2日(月)

※詳しくは、問い合わせてください。

宮城県北部県税事務所栗原地域事務所税務班

☎(22)2123

相談

空き家の整理や管理に関する悩みについて、さまざまな関係機関が連携してワンストップで応じます。

●相談日時 火～金曜日 午前9時～午後5時

●NPO栗原市空き家プロジェクト

☎(22)1905

大崎高等技術専門校

☎0229(22)1357

大崎高等技術専門校ウェブサイト

旧優生保護法補償金等の受付・相談

県では、旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた人を対象に、国に対する補償金などの請求受付や相談窓口を開設しています。

鍵交換・修理の出張作業によるトラブルに注意

自宅の鍵を紛失したため、鍵の専門業者をインターネット上で探したところ、格安で対応してくれる業者を見つけ、解錠の出張作業を依頼したが、作業前に料金を確認したが、明確な返事がなく、作業後に高額な料金を請求され、仕方なく支払った、という相談が寄せられています。

作業の時間帯や、現場の状況などにより、追加料金が発生する場合があります。調べた料金どおりにならないことがあります。決して焦らず、内容や料金は納得できるまで聞き、書面で最終確認をしましょう。

納得できない場合は、後日支払う意思があることを相手に示しつつ、その場での支払いは断りましょう。困ったときは、相談してください。

●相談日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

※祝日を除く

●栗原市消費生活相談窓口(築館ふるさとセンター)

☎(22)1501

県民サービスセンター消費生活相談窓口(宮城県栗原市合同庁舎)

☎(23)5700

こどもの日 未来の健康 育てよう

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

TEL 0228-24-8073

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十字1-1

https://www.maruki-clinic.com/

まるき内科クリニック

MARUKI Internal Medicine Clinic

診療科目: 内 科・糖尿病内科

《一般検査》採尿・採血・胸部レントゲン・便検査

当院 油橋バス停より徒歩3分(市民バス若柳線)

仙台東行橋 住吉センター 柳山 藤原橋 クリーニング橋 居酒屋いらい橋 油橋バス停 ●ファミート橋 東北電力 かんぽ生命 築館伊豆店橋 セブンイレブン橋 マルエス橋 栗原市 築館総合支所

暮らしのお困り 解決します!!

ご相談 承ります!!

不要品回収 資源物回収

片付け ハウスクリーニング

草刈り

空地・空家管理、遺品・生前整理、ゴミ屋敷整理、引越し荷造り

〒989-5324 栗原市栗駒八幡中新田16

☎0120-15-9090

〒989-5341 栗原市栗駒稲屋敷百目木前40-10

☎0120-17-2020

Heartful Clean

みらいん くりはら人

食を支えるやりがいを感じて



くろ さわ あ き
黒澤 亜希 さん（一迫中町）

「体づくりを始めて、食の大切さに気付いた」と話す、黒澤さん。

黒澤さんは、お米を生産する法人を営する傍ら、ボディフィットネスという筋肉のバランスや美しさを競う大会に出場してきました。

ボディフィットネスを始めて、まず驚いたのは、大会に出場する他の選手がたくさんご飯を食べること。黒澤さんは、それまで、大会に出場する選手は、体づくりのため、厳しい食事制限をしながらトレーニングをしていると思っていました。しかし、ご飯の他に脂質の少ない食事とトレーニングの組み合わせが、美しい筋肉をつくと知り、まさに目からうろこでした。

黒澤さんは、幼いころから家業の米作りの様子を見て育ち、農業は重労働というイメージが強かったと言います。しかし、ボディフィットネスを始めたことで食事の大切さを知り、家業を継ぐ決心をしました。生産したお米を食べた人からの「おいしい」の言葉が何よりもうれしいと話す黒澤さん。その明るい笑顔は、食を支えるやりがい満ちています。

※くりはら人の情報
をお寄せください



天然由来カラー (ヴィラロドラカラー)

「施術中」「仕上がり」「持続使用」すべてを通してオーガニックならではの心地よさを叶えるためにつくられた92%天然由来のヘアカラー



カラー+アロマスキャルトリートメント
おススメ 平日 価格 **¥9,800**〜 (税込)

特徴 **低ダメージ** **香りの良さ**

※若柳店・プレスボ築館店のみのメニューとなります。

若柳店 0228-32-2241
定休日: 毎週日曜日、第1・3月曜日
営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)

プレスボ築館店 0228-22-4325
年中無休

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています。

今月の表紙：いきいきと体を動かす健康づくり運動推進サポーター