

広報

むらた

2025

令和7年

8

No.608

～暑さに負けない熱い戦い～

村田町スポーツ交流大会 2025

【関連記事：3 ページ】



～色鮮やかな紅花が咲きました～

村田二中生紅花収穫

【関連記事：16 ページ】

～暑さに負けず 地域とのつながりを大切に過ごしましょう～

村田町長から皆さまへのメッセージ

夏の日差しがまぶしく輝き、子どもたちの元気な声が町に広がる季節となりました。地域の皆さまにおかれましては、日々の暮らしの中で熱中症対策を講じながら、健やかに過ごしのことと存じます。

町内では、地域の行事などが開催され、日頃なかなか顔を合わせる機会の少ない方との交流が増えていることを大変うれしく感じております。

6月29日に行われました河川刈り払い作業におきましては、早朝から多くの地域の皆さまのご理解とご協力により、無事に作業を終えることができました。おかげさまで持ちまして、河川周辺の景観や環境が整備され、各河川流域の安全性も高まりました。心より御礼申し上げます。

7月6日には、村田町スポーツ交流大会2025が行われ、ソフトボール、家庭バレーボール、ペタンクの3種目で白熱した試合が繰り広げられました（結果本紙3ページ）。今年は、「町制施行130周年・町村合併70周年」の節目の年ということもあり、参加者の皆さまに記念品のタオルを配布させていただきました。試合後には、多くの地区で「慰労会」として交流の場も設けられたと伺っており、選手の皆さまの頑張りを互いに労うとともに、地域のつながりを再確認できる有意義な1日になったことと思います。

9月27日には、「町制施行130周年・町村合併70周年」記念事業の一環として、NHKラジオ「みんなの子育て☆深夜便」presents「ラジオ深夜便のつどい」の公開収録を開催いたします（本紙3ページ）。収録は、子育て現役世代の方やお子さまはもちろん、祖父母世代、学生、保育関係者の方など、世代を問わず皆さまが楽しく、ためになるイベントを企画しております。多くの皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

今年の夏も連日の猛暑と、天候が数日の周期で変わりやすく、線状降水帯の発生等によるゲリラ豪雨などの不安定な気候変動が予測されております。令和7年6月号の広報紙4ページから7ページにかけ、熱中症対策や土砂災害への備えについて詳しく紹介をしております。皆さまには、日頃からの備えを大切にいただき、安全・安心な夏をお過ごしいただければと思います。

今後も町民の皆さまが安心して暮らせる環境を整えるべく、職員一同、全力で取り組んでまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和7年8月1日

村田町長 大沼 克巳

村田町 町政施行130周年・町村合併70周年 「みんなの子育て☆深夜便」presents「ラジオ深夜便のつどい」の 公開収録実施について

町制施行130周年・町村合併70周年を記念して、NHKラジオ「ラジオ深夜便のつどい」の公開収録を実施します。

今回は、子育てがテーマ。みんなで子育てを考えるひとときを過ごしましょう（講演スケジュールは調整中）。子育て現役世代はもちろん、祖父母世代、学生や保育関係者、多世代の皆さんのご参加をお待ちしています。お子さんと一緒のご参加也大歓迎です。

入場は無料ですが、こちらのNHKのサイトから事前のお申し込みが必要です。



日時・場所	9月27日（土）午後1時30分～4時（開場：午後1時）・村田町民体育館		
出演 予定者	 撮影：アートスタジオ スズキ 大日向雅美 （恵泉女学園大学学長）	 白鳥久美子 （たんぽぽ）	 村上里和アナウンサー
申込期限	9月1日（月）正午まで		
申込方法等	・NHKのサイト（nhk.jp/sendai）入力フォームからご応募ください。 ・ご応募は、お1人様1件（入場整理券1枚分）に限らせていただきます。 ・1件（入場整理券1枚分）につき4人まで入場可能です。ただし、保護者1人につき2歳以下のお子様1人まで膝上観覧が可能です。 ・応募多数の場合は、抽選のうえ、<u>当選された方には入場整理券（1枚で4人入場可）を9月4日（木）頃に郵送します。落選された方には9月5日（金）午後3時以降に、落選通知メールをお送りします。</u>		
主 催	NHK仙台放送局、村田町		

【問】NHK仙台放送局 ☎022-211-1002（平日午前9時～午後7時）※日・祝をのぞく
総務課 ☎83-2111 （土曜午前9時～午後5時）※日・祝をのぞく

村田町 町政施行130周年・町村合併70周年 村田町スポーツ交流大会2025

7月6日、町内各会場において、ソフトボール、家庭バレーボール、ペタンクの3種目で地区対抗による熱い戦いが繰り広げられました。

選手たちの活躍に、会場は、ご家族や地域の皆さまの熱い声援と惜しみない拍手に包まれ、終始大きな盛り上がりを見せました。

結果は次のとおりです。



開会式

〈ソフトボール〉

優 勝	小泉
準優勝	沼辺A（千塚）
第3位	沼辺B（中山）
	西足立

〈バレーボール〉

優 勝	沼辺C（千塚）
準優勝	沼辺B（中山）
第3位	西足立

〈ペタンク〉

優 勝	荒町A
準優勝	沼辺B（中山）
第3位	東足立B
	本郷A

【問】生涯学習課（中央公民館内） ☎83-2023

母子・父子家庭医療費助成制度について

母子家庭・父子家庭・父母のいない家庭の医療を確保するため、医療費の一部を助成する制度です。

▼対 象
次のいずれかに当てはまる方です。ただし、生活保護受給者を除きます。 ①母子家庭の母および扶養を受けている児童 ②父子家庭の父および扶養を受けている児童 ③父母のいない児童 この制度の児童とは、18歳になった年の年度末までの方です。
▼助成の範囲
医療機関において、通院・入院時(入院時食事療養費を除く。)に支払った保険診療の自己負担額から1カ月1医療機関ごとに、外来は1,000円・入院1件は2,000円を差し引いた額です。

各手当・制度は、所得制限により支給されないことがあります。詳しい制度内容等を知りたい方は、子育て支援課までお問い合わせください。

【問】子育て支援課 ☎83-6405

令和7年度ひとり親家庭等就業支援講習会 パソコン講習会「エクセル365平日コース」

ひとり親家庭の方を対象とした、資格の取得から就労につなげるための講習会を実施します。

日 時	令和7年9月24日(水) ～令和7年11月14日(金) 各水曜日、金曜日 計16回 午前9時～午後4時
会 場	宮城県母子・父子福祉センター (宮城県仙台合同庁舎7階)
対 象	宮城県在住のひとり親家庭の親または、寡婦・寡夫で、全日程受講できる方
定 員	15名
費 用	受講料無料 教材費・検定料16,000円程度
託 児	3歳～小学校3年生(託児料無料)
申込期間	8月15日(金)～9月10日(水)
申し込みは、ホームページ(宮城県母子福祉連合会)よりWEBにてお申し込みください。定員を超えた場合は、選考となります。	

【問】宮城県母子・父子福祉センター内
(公財 宮城県母子福祉連合会)

☎・📠022-706-2646
子育て支援課 ☎83-6405

特別児童扶養手当について

精神または身体に障害を有する児童について、児童の福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

▼対 象		
20歳未満で精神または身体に障害を有する児童を家庭で監護、養育している父母等。		
▼支給月＝4月、8月、11月（年3回）		
▼手当額		
※障害の状態により区分が決まります		
区分	1 級	2 級
月額	56,800円	37,830円

児童扶養手当について

ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

▼対 象

次のいずれかに当てはまる児童を監護している父、母、またはその児童を養育している方

①父母が婚姻を解消した児童

②父または母が死亡した児童

③父または母が政令で定める程度の障害の状態にある児童

④父または母の生死が明らかでない児童

⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童

⑥父または母がDV防止および被害者保護に関する法律の規定による保護命令を受けた児童

⑦父または母が法令により1年以上拘禁されている児童

⑧母が婚姻によらないで生んだ児童

この制度の児童とは、18歳になった年の年度末までの方および特別児童扶養手当が認定になる程度の障害の状態にある20歳未満の方です。

▼支給月＝奇数月(年6回)

▼手当額 ※所得額により手当額が異なります

区 分	全部支給(月額)	一部支給(月額)
子ども1人	46,690円	46,680円～ 11,010円
子ども2人目以降加算額	11,030円	11,020円～ 5,520円



村田町結婚支援事業のお知らせ

町では、一般財団法人宮城県青年会館（みやぎ青年婚活サポートセンター）との共催により独身の方を対象に下記の結婚支援事業を開催します。

婚活や結婚をお考えの方は、ぜひこの機会にお気軽にご参加ください！



婚活イベント「むら婚」

日 時	9月6日（土）午後3時30分～5時00分（受付は午後3時15分から）
会 場	蔵TORIA Kitchen Y u（村田町大字村田字町182番地）
対 象 者	20歳～39歳までの独身男女 男性：町内在住または在勤の方・女性：どちらにお住まいでも可
定 員	男女各10名（応募者多数の場合は抽選となります）
参 加 費	2,500円（軽食・ドリンク付き）※参加者プレゼントもあります
申 込 締 切	男性：8月20日（水）正午・女性：8月27日（水）正午
事前セミナー （参加費無料）	参加男性を対象としたマッチング率UPのための事前セミナーを開催します 日時：8月23日（土）午後1時30分～3時 会場：村田町中央公民館
申 込 先	みやぎ青年婚活サポートセンター ☎022-293-4638 （平日・土・日：午前10時～午後5時 定休日：毎週火曜日）

【問】町民生活課 総合窓口班 ☎83-6401

結婚相談会

日 時	8月23日（土）午前10時～午後3時
会 場	村田町中央公民館 1階会議室
対 象 者	25歳～55歳までの独身男女またはそのご家族やご友人の方
定 員	男女 計8名（要予約）（相談時間は1人45分程度）※相談料無料
申 込 先	みやぎ青年婚活サポートセンター ☎022-293-4638 （平日・土・日：午前10時～午後5時 定休日：毎週火曜日）

【問】町民生活課 総合窓口班 ☎83-6401

地域一丸で河川美化 河川刈り払いへのご協力ありがとうございました

6月29日、町内各地で河川刈り払い作業が行われました。朝早くから多くの地域住民の皆さまが参加され、河川敷の草が丁寧に刈り取られたことで、見通しのよい清潔な環境が整いました。

毎年恒例となっているこの活動は、景観や環境の保全だけでなく、地域のつながりを感じる貴重な機会にもなっています。

今年度も河川刈り払いへのご協力ありがとうございました。



【問】建設水道課 ☎83-6407

木造住宅耐震診断助成事業のお知らせ

昭和56年5月31日以前に着工した木造在来軸組構法および枠組壁構法の戸建て木造住宅を対象に耐震診断士を派遣し、住宅の耐震診断と耐震改修計画の作成を行います。

▼耐震診断にかかる料金（延床面積200㎡以下）

自己負担金	3,400円
-------	--------

▼募集について

募集期間	令和8年1月30日（金）まで 随時募集
募集期間	・延床面積が200㎡を超える場合は 診断料・自己負担額等が変わります。 ・予定件数に達した場合はその時点で 募集終了となります。 ・その他詳細はお問い合わせください。

耐震化についての
詳細はこちらです→



【問・申込】 建設水道課 建設班 ☎83-6407

令和7年度特定計量器定期検査の実施について

取引や証明に使用する「はかり」は、計量法に基づき2年に1回定期検査を受ける必要があります。

下記のとおり定期検査を行いますので、対象となる「はかり」をお持ちの方は必ず受検してください。

▼実施日・検査受付時間

8月22日（金）
午前10時から正午まで
午後1時から午後2時まで
※正午から午後1時の間は受付できません。

▼会場

村田町中央公民館 1階 大ホール

▼検査手数料

現金またはキャッシュレス決済での支払いが可能です。
※機器の不調等によりキャッシュレス決済が行えない場合があるため、必ず現金をお持ちください。

その他詳細については、下記へお問い合わせください。

【問】 まちづくり振興課 ☎83-2113
宮城県計量検定所 ☎022-247-1641

村田町ブロック塀等 除却事業のお知らせ

近年の地震災害においてブロック塀の倒壊による人身事故が発生しております。

傾きやぐらつき、ひび割れがあるようなブロック塀は倒壊により人命に関わる重大事故に繋がる危険性があります。倒壊事故を未然に防止し、通行人の安全な道路環境を形成するために、道路に面するブロック塀等を除却する方に対して、除却費用の一部および除却後にフェンス等を設置する費用の一部を助成します。



▼補助対象

- ・道路に面したブロック塀等で、道路からの高さ1m以上（擁壁上の場合は擁壁上のブロック等が0.6m以上）のもの
- ・ブロック塀等の助成を受けて、ブロック塀を除却した跡地に塀等（生け垣、フェンス、板塀等）を設置する工事

▼補助額＝312,000円（上限額）



まずは、ご相談だけでも構いませんので、建設水道課までお問い合わせください。

既に何件かご相談をいただいておりますが、申し込み多数の場合は、危険度の高いところから優先的に補助対象とさせていただきます。

その他詳細はお問い合わせください。

【問】 建設水道課 管理班 ☎83-6407

定住促進住宅入居者募集

▼入居募集戸数（19戸）

住 宅	定住促進住宅 住所：村田町大字村田字塩内161番地2 3DK 風呂付5階建	
部屋番号	1号棟：9部屋	2号棟：10部屋
	104、303、306、 401、405、406、 504、505、506	204、206、301、 302、303、402、 403、404、501、 503
家賃月額	1～3F：43,000円 4F：40,000円 5F：38,000円	子育て世帯、若年 夫婦世帯、転入世 帯以外の世帯
	1～3F：37,000円 4F：34,000円 5F：32,000円	子育て世帯、若年 夫婦世帯、転入世 帯
	1～3F：31,000円 4F：28,000円 5F：26,000円	子育て世帯、かつ、 子どもが2名以上 いる世帯
入居資格	・町内に定住を希望し、住宅を必要としている方 ・子育て世帯、若年夫婦世帯、または転入世帯であること ・世帯収入が、規則で定める基準額以上であること ・税金等の滞納がない方 ・暴力団関係者でないこと（世帯員も含めて）	
申込期限	8月1日（金）～8月15日（金）	
その他	・その他入居資格条件がありますので、建設水道課へお問い合わせください。 【問】建設水道課 管理班 ☎83-6407	

町営住宅入居者募集

▼入居募集住宅（15戸）

住宅名	建物説明
北の内住宅	3DK 風呂釜無 中耐3階 （1階・2階・3階 計6部屋募集中） 家賃15,300円～
部屋番号	1-14号、1-23号、1-32号、2-23号、 2-32号、2-33号
石生住宅	3DK 風呂釜無 中耐3階・中耐2階 （1階・2階・3階 計11部屋募集中） 家賃16,000円～
部屋番号	1-21号、1-22号、1-23号、1-33号、 2-12号、2-22号、3-21号、3-22号、 3-23号
入居資格	・現在、住宅に困っていることが明らかの方 ・税金等の滞納が無い方 ・公営住宅法に定める収入基準額を満たしている方 ・暴力団関係者でないこと（世帯員も含めて）
申込期間	8月1日（金）～8月15日（金）
その他	・月額家賃は収入や部屋によって異なります。 ・申込者多数の場合は、抽選で入居予定者を決定します。 ・駐車場使用料は別途3,000円/月。 ・その他入居資格条件がありますので、建設水道課へお問い合わせください。 【問】建設水道課 管理班 ☎83-6407

令和7年8月の納税・保険料・使用料

期限内の納入をお願いします。

①町県民税	2期分
②国民健康保険税	4期分
③介護保険料	5期分
④後期高齢者医療保険料	2期分
⑤水道使用料	8月分
⑥下水道使用料	8月分

【問】〈町県民税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料〉
税務課 ☎83-6403
〈水道使用料・下水道使用料〉
建設水道課 ☎83-6407

生活保護の相談窓口

▼日 時＝8月21日（木）午前10時～午後3時

▼場 所＝役場本庁舎3階ミーティングルーム

【問】仙南保健福祉事務所生活支援班

☎53-3122

健康福祉課 社会福祉班 ☎83-6402

今月の行政相談

今月は、次の日程で行政相談所を開設します。

▼日 時＝8月21日（木）午前10時～正午

▼場 所＝役場本庁舎2階小会議室

【行政相談委員】佐藤敏則さん

村田字町南11番地 ☎83-2398

献血にご協力ください

献血は、皆さま一人ひとりの自発的なご協力により成り立つ大切なボランティアです。

下記の日程により献血を実施しますので、ご協力をお願いします。

日 時	8月26日（火） 午前9時30分～11時45分
会 場	村田町役場
受 付	検診車（役場駐車場）
献血 可能な方	全血献血（400mL献血） 男性は17歳（女性は18歳）～ 69歳までの方で、体重がともに 50kg以上で健康な方
持ち物	本人確認のできる身分証明書 献血カード（お持ちの方）

【問】 保健センター ☎ 83-2312

令和7年大船渡市赤崎町林野火災義援金 2025年ミャンマー地震救援金 受付終了について

▼令和7年大船渡市赤崎町林野火災義援金

大船渡市赤崎町林野火災により被災された方々を支援するため、3月6日から6月30日までの期間、町内5カ所に募金箱を設置し、義援金の受付を行いました。

皆さまからお寄せいただいた29,280円は、村田町本町防火クラブから町へ寄託いただいた1万円と併せて日本赤十字社に送金しました。

お寄せいただいた義援金は被災地に全額送金され、被災された方々の生活支援に役立てられます。

▼2025年ミャンマー地震救援金

ミャンマー地震により被災された方々を支援するため、4月16日から6月30日までの期間、町内5カ所に募金箱を設置し、救援金の受付を行いました。

皆さまからお寄せいただいた6,047円を日本赤十字社に送金しました。

お寄せいただいた救援金は、国際赤十字・赤新月社連盟、赤十字国際委員会、ミャンマー赤十字社、タイ赤十字社、日本赤十字社が行う被災地における救援・復興支援活動及び防災・減災活動等に充てられます。

皆さまからの温かいご協力に感謝申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

【問】 健康福祉課 社会福祉班 ☎ 83-6402

人権擁護委員に 大沼順子さんが委嘱されました

7月1日付けで、法務大臣から大沼順子さん（本町）が人権擁護委員（新任）に委嘱されました。任期は3年です。

人権擁護委員は、人権に関する相談を受けたり、学校で人権教室を開催して、命や思いやりの心の大切さについて理解を深めてもらうための活動をしています。

毎月、下記のとおり人権に関する相談に応じています。

相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

▼相談内容

いじめ
名誉毀損
インターネット上での誹謗中傷
差別待遇等

▼日 時＝毎月最終水曜日

午後1時～3時

予約制です。閉庁日を除く3日前までに町民生活課へお申し込みください。

▼場 所＝村田町多世代交流センター

【問】 町民生活課 総合窓口班 ☎ 83-6401

マイナンバーカード交付のための 休日窓口開設のお知らせ

休日窓口では、マイナンバーカードの申請や交付などマイナンバーに関する業務について取り扱います。

マイナンバーカード交付等に関する詳細は、広報むらたと一緒に配布されていますマイナンバーカードのチラシをご覧ください。

開 設 日	8月3日（日） 9月7日（日）
受付時間	午前9時～午後4時
対応窓口	役場本庁舎1階町民生活課
取扱業務	マイナンバーカード交付 電子証明書更新 暗証番号再設定 マイナンバーカードのオンライン申請 その他申請案内等



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

【問】 町民生活課 総合窓口班

☎ 83-6401

8月9日は「盆火まつり」開催

「常夜灯に絵を描こう!」(7月28日開催)で小学生(村田児童学級児童含む)が描いた絵を常夜灯に貼り、伝建地区・蔵の町並みに飾ります。蔵の町並みのお盆の風景をお楽しみください。

▼日 時＝8月9日(土)午後2時～7時頃

▼主 催＝NPO法人むらた蔵わらし

【問】NPO法人むらた蔵わらし ☎080-6025-6691
生涯学習課(中央公民館内) ☎83-2023

令和8年「二十歳を祝う会」開催のお知らせ

人生の節目となる二十歳の方々を対象に新しい門出を祝福する式典を開催します。

▼日 時＝令和8年1月11日(日)午後2時から(予定)

▼会 場＝仙南芸術文化センター(えずこホール) 大河原町小島1-1

▼対象者＝平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれで町内にお住まいの方、または令和2年度に町内中学校を卒業された方 ※対象の方には、案内状を12月上旬にお送りします。

「二十歳を祝う会」実行委員を募集します

一生に一度の思い出に残る式典と一緒につくってみませんか?「二十歳を祝う会」を企画・運営する実行委員を募集します。対象者の方のご応募をお待ちしています。

▼内 容＝9月から2月までの間、月1回程度の実行委員会(主に平日夜)で、式典のアトラクション等の話し合いや記念アルバムの編集等を行います。また、式当日は司会や記念品目録の代表受領等を行います。

▼活動場所＝村田町中央公民館 ▼募集人員＝10人程度 ▼募集期限＝8月29日(金)

▼申込方法＝電話または中央公民館窓口で氏名・住所・電話番号・出身中学校をお知らせください。

【問】生涯学習課(中央公民館内) ☎83-2023



今月の歴史みらい館



見てみらいん! 今月のおすすめ本

『ネコになりたかったクモのルイージ』

作 : ミシェル・ヌードセン

絵 : ケビン・ホークス

出版社 : 岩崎書店



毛がもじゃもじゃの大きなクモは、住むところをさがしていました。見つけたのは、ベティおばさんの大きな古い家。ところが、「なにかしら、これ? こネコみたいよ!」クモはベティおばさんに「ルイージ」と名付けられ、ネコとして飼われる事に。最初はとまどっていたけれど、ネコになるのも悪くない気がしてきたルイージは、ネコらしくがんばるようになっていきます。ところがある日……。

大きなクモとベティおばさんの、心があったかくなるおはなしです。

●開館時間＝午前9時～午後5時

●8月の休館日＝4日・12日・18日・25日

【問】村田町歴史みらい館 ☎83-6822

町制施行130周年・町村合併70周年記念事業 ◆企画展「いつもそばには猫がいたー猫神信仰と猫供養ー」関連イベントのご案内

〈猫学シンポジウム〉

猫絵・猫人形・浮世絵・石造物をキーワードに、猫と人との多彩な関わりを探ります。専門家のお話を聴ける貴重な機会なので、ぜひご来場ください。

開催日＝8月31日(日)

時 間＝午後12時50分～4時30分(開場正午)

パネリスト

東京農工大学大学院農学研究科蚕学研究室

教 授 横山岳 氏

西南学院大学人間科学部

教 授 山根明弘 氏

名古屋市博物館

学芸員 津田卓子 氏

村田町歴史みらい館

館 長 石黒伸一郎 氏

会 場＝村田町中央公民館大ホール

定 員＝150人(参加費無料)

※定員を超えた場合立見となります。

申込は不要です。直接会場へお越しください。

消費者の窓

太陽光発電システムの点検商法が急増！

「点検が義務化された」などと言われても、
安易に契約せず、まずは点検の要否を確認
しましょう

【事例1】

事業者が自宅にやって来て、太陽光発電設備の
点検は義務付けられていると言われた。太陽光発
電を20年近く使用している。

事業者は4年に一度点検をするように言い、ア
ンケートへの記入を勧められた。急に来訪を受け
名乗らず、説明も納得できないためアンケートも
書かず断った。

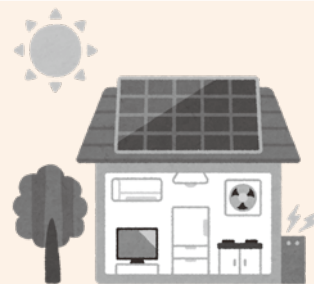
今まで点検はしてこなかったが、点検は義務化
されたのか。

【事例2】

固定電話に電話がかかってきて、「FIT法が改
正されて太陽光パネルには点検義務がある。太陽
光パネルの設置事業者が倒産したので代わりに
来ており、無料で点検する」と言われた。太陽光
パネルは設置して10年以上経っていたので、点
検した方が良いと思い了承した。

後日、点検してもらったところ、修理が必要と
言われ、修理するには20万円、修理せず太陽光
パネルを撤去するなら50万円と言われた。高額

だったので返事を保留
している。点検義務が
あるというのは本当
か。また、事業者が提
示した金額は適正か。



◆消費者へのアドバイス

- ・事業者から「点検が義務化された」などと言わ
れても安易に契約せず、まずは点検の要否を確認
しましょう。
- ・太陽光発電システムの点検やメンテナンスの契
約をする場合は、その場で契約せずに複数社か
から見積もりを取り検討しましょう。
- ・不安に思った場合は、最寄りの消費生活センター
等に相談しましょう。

☆消費生活相談 まずはお電話を！

【問】町民生活課 総合窓口班 ☎83-6401

・県大河原合同庁舎 県民サービスセンター

午前9時～午後4時 月～金 ☎52-5700

・宮城県消費生活センター

平日 午前9時～午後5時(土は午後4時まで)

☎022-211-3123

※祝日・年末年始はお休みです

ご存じですか？

国民年金

国民年金保険料の納付は

口座振替での前納・早割が便利でお得です

国民年金保険料は、早割・6カ月前納・1年前
納・2年前納すると保険料が割引になり大変お
得です。

特に口座振替での納付は割引額も高くなって
います。

ご希望の方は、町民生活課又は大河原年金事務
所にご相談ください(口座振替はマイナポータル
や金融機関で申込することもできます)。

前納による納付済期間中に会社等に勤務し、厚
生年金に加入された場合は、未経過期間の国民年
金保険料は還付されますのでご安心ください。

早割は月60円

(年間720円)お得です

早割 (当月末振替)	■割引額■ 60円(口座振替) ※現金納付は割引なし
6カ月 前納	■割引額■ 1,190円(口座振替) 850円(現金納付)
1年 前納	■割引額■ 4,400円(口座振替) 3,730円(現金納付)
2年 前納	■割引額■ 17,010円(口座振替) 15,670円(現金納付)

【問】町民生活課 保険年金班 ☎83-6401
大河原年金事務所 ☎51-3111

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

ねんきん(加入者用) ☎0570-003-004
ダイヤル(受給者用) ☎0570-05-1165

情報

ポ ケ ッ ト

8月

●ひきこもり家族交流会

家族が抱えているお気持ちや困っていることなどを語り合える場です。予約制になりますので下記へお問い合わせください。(要予約)

日 時	8月28日(木) 午後1時30分～3時
場 所	大河原合同庁舎

【予約・問合せ】

仙南保健所 母子障害班 ☎53-3132

●依存症専門相談

アルコールや薬物、ギャンブル、買い物、ゲームなどに関する悩みを抱える本人や家族を対象に、精神保健福祉士が相談をお受けします。(要予約)。

日 時	8月20日(水) 午後1時～4時20分
場 所	仙南保健所

【予約・問合せ】

仙南保健所 母子障害班 ☎53-3132

●依存症家族教室

さまざまな依存症に対する家族としての適切な対処法を学び、話し合い、回復について考えましょう。(要予約)

日 時	8月20日(水) 午後2時～3時
場 所	大河原合同庁舎

【予約・問合せ】

仙南保健所 母子障害班 ☎53-3132

●全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

仙台法務局および宮城県人権擁護委員連合会では、8月27日(水)から9月2日(火)までの全国一斉「こどもの人権相談」強化週間に、時間を延長して電話相談とLINEによる相談を受け付けます。

日 時	8月27日(水)～9月2日(火) 午前8時30分～午後7時(平日) 午前10時～午後5時(土日)
電話番号	0120-007-110 (フリーダイヤル)
LINE ID	@linejinkensoudan

相談は無料で、予約は不要です。

【問】仙台法務局人権擁護部

☎022-225-5743



暮らし

●エイズ・クラミジア・梅毒・B型肝炎・C型肝炎の相談、抗体検査

相談・検査ともプライバシーはかたく守られ、性感染症相談は匿名で受けられます。

日 時	8月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時30分
場 所	仙南保健所
その他	感染が気になる方は原則無料。 検査は予約が必要です。 検査内容：問診・採血 検査結果：次の検査日に来所していただき、直接お知らせします(代理不可)。

<性感染症や肝炎に関する相談>

- ・電話：平日、午前9時～午後5時
- ・面接：検査日時に無料で受けられます。

【予約・問合せ】

仙南保健所 疾病対策班 ☎53-3121

●骨髄バンクドナー登録

白血病などで骨髄移植を希望する方に提供者が見つかるよう、登録にご協力ください。

登録要件	年齢：18歳以上、54歳以下の健康な方 体重：男性45kg以上、女性40kg以上
登録の流れ	登録の説明→問診→申込書記入→採血
日 時	8月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時30分
場 所	仙南保健所 ※献血ルーム(アエル20・AOBA)でも登録できます。

【予約・問合せ】

仙南保健所 疾病対策班 ☎53-3121

●思春期・引きこもり専門相談

思春期のトラブルや引きこもりの悩みに対して、精神科医や相談員による相談を行います。本人だけでなく、家族や関係する方が相談することもできます(要予約)。

日 時	8月4日(月) 午後1時30分～4時20分
場 所	仙南保健所

【予約・問合せ】

仙南保健所 母子障害班 ☎53-3132



子育て支援センターからのお知らせ

リフレッシュ広場 「マネープラン講座」 託児付き

- ▼対 象＝未就学児の保護者
- ▼日 時＝8月29日（金）
10時～ 1時間程度
- ▼場 所＝めろんの部屋
- ▼内 容＝子育てにかかるお金のあれこれを教えてもらいます。
- ▼講 師＝財務省東北財務局
- ▼申 込＝8月22日（金）まで
支援センターに来館または電話をお願いします。
（先着15名程度）



支援センター夏まつり



- ▼日 時＝8月20日（水）午前10時～11時半の間
- ▼対 象＝未就学児の親子
- ▼場 所＝めろんの部屋
- ▼内 容＝手作り金魚釣り・水ヨーヨー・おめん・お菓子千本くじ
手作りうちわ・たこやきビンゴゲーム
雑貨屋さん（ボランティアむらたさん手作りのくるみぼたん
キーホルダーやくるみぼたんヘアゴム・絵本カバーバック
など）
- ▼申 込＝不要 みんなで遊びにきてね！



リフレッシュ広場 「普通救命講習Ⅲ」(修了証あり)

大河原消防署・村田出張所にご協力をいただき、「普通救命講習Ⅲ」を子育て支援センターで開催します。この講習は主に小児、乳幼児、新生児を対象とした講習です。修了証の交付もありますので、ぜひ、この機会に受講してみませんか。

- ▼日 時＝令和7年9月10日（水）
午前9時～正午（180分）
- ▼対 象＝町内在住で、子育て孫育て中の方
※託児あり
- ▼募集人数＝8名程度（先着順）
- ▼申 込＝8月27日（水）まで
支援センターに来館または電話をお願いします。



お誕生カードプレゼント

- ▼対象＝8月生まれの未就園児
※来館時に手形を押した誕生カードをプレゼントします。
職員までお声がけ下さい。



手形を押して貼ります。

病院・美容室に行ける

ゆっくり買い物ができる

一時預かり保育について

子育て支援センターでは、**1歳以上**の就園前のお子さんの一時預かり保育を行っています。預ける理由は問いません。前日までに申込が必要になりますので、子育て支援センターにお問い合わせください。

利用時間：午前9時から正午の間
午後1時から4時の間
利 用 料：1回500円



集中して家事ができる

学校(幼稚園)行事にゆっくり参加できる

子どもの成長はさまざまです。遊びに来ながら子育ての疑問や気になることを気軽に相談できます。

子育て支援センター 子育て世代包括支援センター

開 館 日＝月曜日～金曜日（土・日・祝日休み）
利用時間＝午前9時～正午
午後1時～4時30分

【問】子育て支援センター（村田町児童館）

☎83-3901

★絵本の貸出も行っています★



2025

8月
31日
野菜の日

今月のテーマ【食 事】

毎年8月31日は「野菜の日」です。これは8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせから「野菜をもっと知ってもらいたい、もっと食べてほしい」という願いで、1983年に食品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定した記念日です。

血圧を下げる働きのあるカリウムやその他ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量摂ることは生活習慣病の予防に効果的と言われています。ぜひ積極的に野菜をとりましょう。



1日に必要な野菜の摂取量
を知っていますか??

1日に必要な野菜の量は
350gといわれています。

しかし…

平均摂取量は256g
※令和5年度国民
健康・栄養調査より



あと
100g
足りない

～野菜をとりやすくするポイント～

- ◎ゆでたり焼いたりすることでかさを減らす
- ◎主菜や汁物にも野菜をプラスする
- ◎カット野菜や冷凍野菜も上手に利用して

◆主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう◆

副菜

（野菜・きのこ類・海藻など）
身体の調子を整えるビタミンやミネラルや食物繊維が多く含まれる食品

主食

（ごはん・パン・麺など）
身体をうごかすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれる食品

主菜

（肉・魚・大豆製品など）
身体をつくるもとになるタンパク質が多く含まれる食品



さらに

牛乳・乳製品
果物

を取り入れると
バランスが良くなります。

健康な身体を維持するためには、バランスの良い食事は不可欠です。

1食に主食・主菜・副菜をそろえると簡単に栄養バランスの良い食事になります。

≫ 次回は「自殺予防」について掲載します

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

～乳がん未検者検診～

乳がんは女性の中で発症者数が一番多いがんです。40歳代から発症率が高まり、宮城県内でも年間約1,950の方が発症しています。

集団検診を受けられなかった方など、これからの申込でもまだ間に合います！乳がん検診受診票をお持ちでない方は、下記問合せ先まで連絡をお願いします。

期 間：令和7年9月1日（月）～11月28日（金）

場 所：① 宮城県対がん協会がん検診センター

Tel 022-263-1535

② 宮城県成人病予防協会中央診療所

レディースクリニック（アエル10階）

Tel 022-375-7113

検診受付時間：①13～15時

②10時10分～10時25分、13時～13時15分

申 込 方 法：①②ともに上記へ直接予約

（土日祝日以外 8時30分～16時30分）

対象者及び：30～39歳（毎年度対象）2,000円

自己負担金：40～64歳（前年度未受診者）3,000円

65歳以上（前年度未受診者）1,500円

持ち物：受診票、バスタオル（①のみ）、自己負担金、健康保険証（マイナ保険証）



睡眠の
ワンポイント
アドバイス

できるだけ静かな環境で、リラックスできる
寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながります



【問】保健センター ☎83-2312



町のようす

令和7年6月末日現在

人口…9,725人(−20人)

男…4,883人(−9人)

女…4,842人(−11人)

転入…15人 転出…18人

出生…1人 死亡…18人

世帯数…4,126戸(−2戸)

喜びと悲しみ

おくやみ申し上げます(敬称略)



氏名 年齢 世帯主 行政区

門馬 幸子 (99)	本人	足立西
櫻中 大 (79)	本人	足立西
山家 寶造 (91)	本人	千塚
関 榮子 (89)	本人	足立西
武田 玲子 (78)	廉	石生
佐藤 直春 (88)	本人	内町
佐藤よし子 (89)	本人	足立西
大沼 登 (82)	本人	本郷
半澤美喜雄 (92)	本人	沼田
村上 智吉 (90)	伸一	足立東
大沼 章 (69)	敦	小泉中
高橋てるよ (96)	本人	関場
高山 静子 (81)	平八	足立東

「哀悼のことば」について

町では町内在住の死亡された方に対し、「哀悼のことば」を死亡届けの際にお渡し申し上げます。弔意を表しております。

告別式において、弔電ご披露の折にご奉読をお願いしております。

■このコーナーでは、結婚・誕生・死亡のお知らせを行っています。掲載を希望される方は、戸籍の届け出の際、窓口にある「お知らせ依頼書」に記入し、申請してください。

地域包括
支援センター

いきいき通信

～みんなで防ごう高齢者虐待～

あなたの気づきで早期発見

高齢者虐待は施設で発生すると思われがちですが、実際にその多くは自宅で発生しています。

虐待の原因は多岐にわたりますが、介護疲れやストレス、老老介護や認知介護など、誰にでも起こりうる身近な問題です。虐待の早期発見には家族だけでなく、ご近所など周囲の方の気づきや通報、相談が重要となります。

●気づきのポイント

- ・からだに不自然な傷やアザがある
- ・何かにおびえていたり、怖がる様子がある
- ・いつも空腹を訴え、痩せてきている
- ・家から怒鳴り声や泣き声、大きな物音がする
- ・服が汚れていたりお風呂に入っている様子がない
- ・必要なお世話（介護サービスの利用など）がされていない
- ・年金や預貯金などを不当に使われている

こういった様子に気づいた場合は、迷わず地域包括支援センターへご連絡ください。(通報・相談された方の秘密は守られます。)



☆今月の地域包括支援センター行事☆

場所はいずれも「多世代交流センター」です。

おれんじカフェ 参加自由	日時：8月27日(水) 午前10時～11時30分 テーマ：熱中症対策について
シニア倶楽部 参加自由	8月の毎週月曜日(祝日休み) 午後1時30分～3時
シニア倶楽部 『特別講座』 参加自由	日時：8月21日(木) 午後1時30分～3時 持ち物：水分、タオル、上靴
もの忘れ相談 ★要予約	日時：8月5日(火) 午後1時30分～3時 相談医 川崎こころ病院 院長 石井 洋先生

「小規模多機能型居宅介護あいやま」主催の

あいやまカフェは、8月はお休みです。

◆お申し込み・問い合わせ◆

地域包括支援センター

☎83-6413

◆あいやまカフェの問い合わせ◆

小規模多機能型居宅介護あいやま ☎82-2380

8月の行事

事業名	日	時間／場所	備考
1歳お誕生相談	5日(火)	9:15～9:30 受付／保健センター	対象者：R6.7-8月生
母子健康手帳交付	12日(火)・25日(月)	13:00～15:00／保健センター	
こころの健康相談	19日(火)	13:30～15:30／保健センター	要予約
発達相談	20日(水)	9:15・13:15 受付／保健センター	要予約
ミニもぐもぐ講座	21日(木)	9:15～9:30 受付／保健センター	対象者：R6.11-R7.2月生
育児相談	21日(木)	10:00～11:00／保健センター	
人権相談	27日(水)	10:00～15:00／多世代交流センター	多目的室：要予約(※)
生活相談	毎週水曜日	13:00～16:00／多世代交流センター	和室

母子健康手帳交付持ち物：妊娠届、個人番号カード等 (※)人権相談：3日前まで(閉庁日を除く)町民生活課へお申し込みください

保健センター、多世代交流センター | 保健センター、多世代交流センターは、小さなお子様が多く利用しています。小さなお子様等、利用される方が感染症にかかっている場合は、ご利用をお控えいただき、次回実施予定日にご利用ください。

8月の休日当番医

日	内科	内科薬局
	外科	外科薬局
3日(日)	高沢内科(柴田)☎57-1231	船迫調剤薬局(柴田)☎55-4193
	じん整形外科(大河原)☎86-5363	リーフ調剤薬局(大河原)☎87-7045
10日(日)	おおぬま小児科(柴田)☎87-7561	こひつじ薬局(柴田)☎86-4189
	船岡今野病院(柴田)☎54-1034	すずらん薬局(柴田)☎57-1322
11日(月) (山の日)	さくら内科消化器科(大河原)☎53-5151	仙台調剤大河原店(大河原)☎51-4040
	宮上クリニック(柴田)☎55-4103	こうめ薬局(柴田)☎59-2777
17日(日)	しばた協同クリニック(柴田)☎57-2310	つばさ薬局船岡店(柴田)☎58-1065
	みやぎ県南中核病院(大河原)☎51-5500	関谷薬局(大河原)☎52-2133
24日(日)	太田内科(柴田)☎55-1702	船岡調剤薬局(柴田)☎58-1189
	善積医院(村田)☎83-2172	カメイ調剤薬局村田店(村田)☎83-2885
31日(日)	日下内科医院(大河原)☎52-1058	村上薬局(大河原)☎52-4275
	みやぎ県南中核病院(大河原)☎51-5500	仙台調剤大河原西店(大河原)☎51-4011
日	歯科	
3日(日)	さとう歯科医院(柴田)☎56-5112	けんじ歯科クリニック(白石)☎25-9933
10日(日)	川口歯科医院(柴田)☎55-5493	たてやま歯科クリニック(丸森)☎73-4050
11日(月)	フォルテファミリー歯科(大河原)☎87-8101	清原歯科医院(白石)☎25-1030
17日(日)	もり歯科クリニック(大河原)☎52-1563	竹内歯科医院(角田)☎62-0880
24日(日)	はせ歯科医院(大河原)☎52-1080	ひかり歯科医院(白石)☎22-2112
31日(日)	歯科ヒライ(柴田)☎55-4025	目黒歯科クリニック(丸森)☎79-2818

宮城県こども安心 夜間コール



お子さんの急な発熱やケガなどで、すぐに受診させた方がよいのか、様子を見ても大丈夫なのか迷ったときは……

固定電話、
携帯電話からは…
☎#8000
PHSなどからは…
☎022-212-9390

相談時間／19:00～8:00

平日夜間初期 救急外来



仙南夜間 初期急患センター

(みやぎ県南中核病院の正面敷地内)
受付時間／18:45～21:30

☎51-9986

○診療科目／内科
(中学生以上の方)
・急な発熱など救急患者
・自家用車などで来院できる方

【問】

保健センター

☎83-2312

多世代交流センター

☎83-5422

※みやぎ県南中核病院選定医療費(休日は7,700円)について
はじめて来院される方や、ご予約のない患者さんは、保険診療の一部負担金とは別に、選定医療費がかかります。



自

衛官募集相談員委嘱状交付式を行いました

6月23日、村田町役場において、自衛官募集相談員委嘱状交付式が開催され町内にお住まいの岩間貞子さん、渡辺好子さん、田中泰子さんの3名が、村田町長並びに自衛隊宮城地方協力本部長連名で委嘱されました。

自衛官募集相談員は、任期を2年とし、自衛隊と地域を繋ぐ架け橋として、自衛官志願者に対する情報提供や募集活動の支援を行っていただくものです。



紅

花の収穫が行われました

7月3日、村田第二中学校の2年生は、紅花の収穫を行いました。むらたっ子応援団のボランティア二瓶養作さんと佐山秀男さんご指導のもと、今年度は村田町親善アンバサダーの星 勝氏も参加しての活動でした。

収穫後は、校舎内で花びらの摘み取り方や切り花用の葉の落とし方を教わり、2年生は熱心に取り組みました。

ボランティアのお二人は、ご自身で紅花を栽培しており、町内各所に無料で配布するなど、紅花のすばらしさ、歴史を紡ぐ活動をしているそうです。



「庭

木剪定講習会」を開催しました

7月8日・9日の2日間、村田第一中学校を会場に第1回むらた庭木剪定講習会を開催しました。

太田造園太田善雄氏ご指導のもと、樹木の種類や剪定の方法、剪定中の安全管理などについて学びました。毎年参加されている受講者からは「また一つ知識が深まった」などの声があり、充実した講習会となりました。



善意の寄附

大養家の建物等が町へ寄贈されました

村田町村田伝統的建造物群保存地区（伝建地区）内の商家・旧大沼養之丞（大養）家の土地や建物が、6月25日に大沼家より町へ寄贈されました。大養家は、紅花商や味噌醤油醸造業などで活躍した歴史ある商家です。大養家は、重要文化財旧大沼家住宅（やましょう記念館）の北隣に位置する伝建地区の中核となる存在であり、屋敷には、土蔵造の店や居宅、そして地区では珍しい洋館などの歴史的な建物が残されています。今後は、建物それぞれの特徴を活かしながら地域の活性化に役立つ施設として活用していく予定です。



村田町企業振興連絡協議会から玩具が寄贈されました

7月8日、村田町企業振興連絡協議会から地域貢献事業の一環として、村田保育所へ3歳未満児用の玩具が寄贈されました。

お山の形の室内遊具で、運動機能を促す効果があり、保育の中で活用させていただきます。



【企業版ふるさと納税によりご寄附をいただいた企業様のご紹介】

企業版ふるさと納税（地方創生応援税制）を活用し、本町にご寄附をいただきました企業様をご紹介します。

第2期村田町まち・ひと・しごと創生推進計画（地域再生計画）を応援いただきありがとうございます。

いただきましたご寄附は、本町が進める「協働と連携のまちづくり」事業へ活用させていただきます。

企業名	株式会社建匠 様
	（宮城県仙台市青葉区小田原6丁目5番15号）
寄附金額	金100,000円
寄附事業	「協働と連携のまちづくり」事業
寄附年月日	令和7年6月24日

まちのスポーツ

【第11回 村田町小学生中学生親善野球大会】

6月28日、塩内公園にて村田町ライオンズクラブ主催の野球大会が開催され、第1試合で上町少年野球クラブ対沼辺少年野球クラブ、第2試合で村田一中対村田二中の交流試合が行われました。

この大会は町内の小学生および中学生の野球チームの交流と青少年の健全育成を目的に開催されています。



ふれあいひろば

このコーナーは、町民の皆さんがつくるコーナーです。初投稿の方も大歓迎です。掲載希望月の前月10日頃まではがき、ファックス等で送付してください。

※投稿作品が多い場合や投稿内容によっては、総務課で掲載作品を選ばさせていただきますのでご了承ください。

【問】 総務課 総務班 83-2111

☎ 83-5740

俳句

母の手の 幼子跳ねる 夏茜 小林 光正

胡瓜挽ぐ 籠傾むきて 零れ落つ 鈴木 恵子

風鈴が 風に揺られて 唄い出す 千葉 てる

鶯の 透き通りゆく 日々の声 千葉 萩雅

銀漢や アーケード口 人の波 藤井 良子

川柳

呑み過ぎや 夫にしみ入る 妻の声 松尾 芭純

スマホ越し 香り届いた 客の波 八 腑 山

老の身は 昔し兎で 今は亀 真壁千代子

テレビ東京・BS日テレ・メディア出演多数！
地域密着・蜂の巣駆除年間350件以上の実績

蜂 あなたと家族の
安全と安心を守ります！

フリーダイヤル
0800-8080-118

大河原町金ヶ瀬のスズメバチハンター

農地/空地の草刈りもご依頼ください！ 株式会社百年人生 佐藤 通

**住まいに関する困りごと
組合に相談してみませんか？**

建て替えやリフォーム・電気・水道・屋根などに関する困りごと、私達組合員におまかせください！

※悪質訪問点検商法にご注意ください。

村田建設職組合
事務局(村田町商工会内) 電話0224-83-2267

村田町地域おこし協力隊 活動レポート

7月2日に、村田町地域おこし協力隊委嘱状交付式が行われ、鈴木耕平さんが新たに着任しました。

鈴木隊員は、仙台市から村田町へ移住し、主に民話の里ふるさとおとぎ苑の運営に携わりながら、地域のプロモーション活動やSNS等での情報発信に取り組めます。

村田町地域おこし協力隊 富谷隊員

4月に着任しました富谷咲希（とみやさき）です。

秋田で生まれ育ち、山形・東北芸術工科大学を卒業後、約7年間の東京生活を経て村田町にJターンしてきました。

地域のみなさんに野菜や蕎麦、漬物に地酒など、たくさんのお裾分けにパワーをもらいながら活動すること、早3カ月。いよいよ協力隊としての活動が本格化してきたところで、現在は蔵を活用したアートイベントをメインに構想中です。

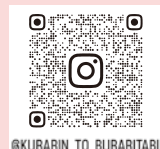
また、発酵文化や陶芸、農業や染め物など、学びたいことはまだまだたくさんあります。ご指導いただける方がいらっしゃいましたら、お声がけいただけると嬉しいです。

活動記録や日々の発見をInstagramにて発信していますので、ぜひフォローをお願いします！



協力隊フェイスブック

富谷隊員Instagram



@KURARIN_TO_BURARITABI

【問】まちづくり振興課 政策推進班 ☎ 8 3 - 2 1 1 3

～健やかで 幸せな食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。地元食材を上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「オクラ」

夏野菜の和風おかずサラダ

【材料(4人分)】

なす	大2本
オクラ	6本
トマト	2個
めんつゆ	大さじ2
すりおろししょうが	小さじ2
水	大さじ4
ごま油	小さじ1

【レシピ】

- ①なすを一口大に切り、水にさらしてアクを取る。軽く水気を切り耐熱容器に入れてラップをし600w3分レンジで加熱する。
 - ②オクラを1cm幅に切り、そこにめんつゆ、水、しょうがを入れてラップをし600w1分レンジで加熱する。
 - ③①と②を混ぜ合わせて冷ます。
 - ④トマトを1cm角に切って、冷まして水気を切った③と和える。
 - ⑤最後にごま油をかけて混ぜ合わせたらできあがり。
- ☆暑い夏でも火を使わずできるレシピです。
☆さらにミョウガや青じそを刻んで入れるとよりさっぱりとして食欲のない時でも食べられます。

【夏こそ夏野菜をたくさん食べよう！】

夏野菜には水分がたっぷり含まれ、身体を冷やしてくれるため、暑い夏に食べるにはぴったりです。

さらに今回使用した「オクラ」にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。また、食物繊維はオクラ100gあたり5gが含まれており、ごぼうに比べ2倍の量です。水溶性食物繊維やペクチンは体内で水分を吸収して排便を促す作用があり、便秘解消に役立ちます。

【問】保健センター ☎ 8 3 - 2 3 1 2



栄養成分(1人分):
エネルギー 39kcal
野菜の量 85g

～保健推進員のおすすめポイント～

旬の野菜を美味しくいただき、暑い夏を元気に乗り切ってください。



右/佐々木裕子さん 左/八巻静子さん



6月25日に行われた3歳6カ月児健診で、むし歯がゼロだったみんなを紹介します。これからも歯を大切にしようね！
 “むし歯ゼロの子”には、むし歯の治療が完了しているお子さんも含まれます。むし歯予防も大切ですが、定期的に歯科健診を受け、お口の中の状態を知ること大切です。むし歯ができてしまったら、早期に治療しましょう。

これからも歯を大切にしようね!



こせき
小関 ミランくん
 (寄井)



おおた かえで
太田 楓くん
 (荒町)



きたしま まさひで
北嶋 将英くん
 (本郷)



ひらま みかこ
平間 心香子ちゃん
 (本町)



おおみや あおと
大宮 碧時くん
 (内町)



ひぐち さくと
樋口 朔都くん
 (石生)



よしだ ちはや
吉田 千隼くん
 (本郷)