

100歳おめでとうございます

ますますのご長寿をお祈りします。

柴田 ノブさん

1925 (大正 14) 年 7 月 27 日 生まれ

菅原 ナツさん

1925 (大正 14) 年 8 月 9 日 生まれ



～豚肉でスタミナ UP！残暑を乗り切ろう～

今回は豚肉とナスを使ったレシピを紹介します。電子レンジで作るため短時間で調理ができ、余分な油も使わないためヘルシーに仕上がります。豚肉に多く含まれるビタミン B1 は疲労回復作用が期待できるため、季節の変わり目で疲れが出やすいこの時期におすすめの食材です。また、水分と一緒に排出されやすい栄養素であるため、こまめに摂取し、疲れをためない体づくりをしましょう！



【茄子と豚肉のレンジ蒸し】

■材料 (2 人分)

- ・豚ロース肉 しゃぶしゃぶ用等 150g
- ・茄子 2～3 本
- ・酒 小さじ 2
- ・塩 少々

- ・減塩醤油 大さじ 1
- ・酢 大さじ 1
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・にんにくチューブ 小さじ 1/2
- ・刻みネギ 適量

■作り方

- ① 茄子を 5mm 程度の厚さに切り、豚肉と交互になるように耐熱皿に並べる。
- ② 料理酒を回しかけ、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で 6 分加熱する。
- ③ A の調味料を合わせてタレを作り回しかけ、お好みでネギをちらして完成！

【栄養価 (1 人分)】

エネルギー 330kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 22.4g
炭水化物 6.9g
食塩相当量 1.1g

詳しい作り方は毎月 19 日食育の日>にインスタグラムで紹介しています。毎月 17 日は“減塩の日”♪



図 健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

くらし
すこやかに

9 月は障害者雇用支援月間です

▼障害者雇用支援月間

広く障害者の雇用の機運を醸成するとともに、障害者の職業的自立を支援することを目的として、毎年、厚生労働省、都道府県などがさまざまな啓発活動などを展開しています。本市では「地域での共生社会をめざして」を基本理念として、障害者の就労・雇用などを支援しています。

▼本市の取り組み「チャレンジ雇用」

本市では、令和 6 年度からチャレンジ雇用の取り組みを開始しました。一般企業などで働く意欲はあるものの就労に結びつかない障害者に対し、会計年度任用職員として就労する機会を設けることにより、その経験を活かして一般企業などへの就労を円滑に行えるようにすることを目的としています。

▼障害のある人が働くサービス「就労継続支援」とは？

障害福祉サービスの中には、一般企業などでの就労が困難な人に働く場を提供するとともに、必要な知識および能力の向上のための訓練を行う「就労継続支援」があります。雇用契約を結ぶ A 型事業所と、雇用契約を結ばない B 型事業所があり、働く人の能力や作業内容などに応じて事業所を選びます。

▼10 月開始の新サービス「就労選択支援」とは？

障害者総合支援法の一部改正により、10 月から「就労選択支援」が創設されます。就労先や働き方についてより良い選択ができるよう、短期間の生産活動などを通じて、就労に関する意向などの整理し、本人の希望、就労能力や適性などにあった就労先を就労選択支援員と一緒に考えるサービスです。

図 介護・障害福祉課 障害福祉係 ☎ 368-1478



消費生活情報

図 地域コミュニティ課広報広聴係 ☎ 368-2092

9～10月は「行政相談月間」

～行政に関する困りごとはありませんか？～

行政相談は、国の仕事やサービス、各種手続きなどで困っていることや、要望したいことについて相談を受けて解決を図るものです。本市では、毎月1回実施しています。

9～10月は、行政相談月間に併せて、パネル展や特設相談所を開設します。ぜひ、お立ち寄りください！

パネル展

●日程 10月1日(水)～3日(金)

* 10月1日(水) 10:00～15:30 は、特設相談所も開設

●場所 市役所西庁舎1階ロビー

行政相談(毎月1回)

●日時 9月9日(火)、10月14日(火)

*両日とも 10:00～13:00

●場所 市民相談室(市役所西庁舎2階)

行政相談は、総務省行政相談センター
きくみみ宮城(☎
0570-090110)に
おいても随時受け付
けています。ぜひ、
利用してください。

まくみみ宮城



総務省行政相談センター

消費生活相談・市民相談	[日時] 平日8:30～17:00 [場所] 市役所西庁舎2階市民相談室 *窓口が混み合うため、事前に電話してください。図市民相談室 ☎ 368-1141 (代表)
差別、虐待などの人権相談	[日時] 9/8(日)① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00 [場所] 市民相談室(市役所西庁舎2階) *9/4(水)までに要予約 図市民相談室 ☎ 368-1141 (代表)
弁護士による無料法律相談	[日時] 9/17(金)① 11:00～12:00 ② 13:00～16:00 [場所] 市民相談室(市役所西庁舎2階) *前日まで要予約(内容によっては相談できない場合がありますので、事前に電話してください。) 図市民相談室 ☎ 368-1141 (代表)



休日の診療など

*事前に電話で確認してください。

■ 宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日 19:00～翌朝 8:00

#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)

☎ 022-212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話)

■ 宮城県おとな救急電話相談

相談時間 24時間 365日

#7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)

☎ 022-706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話)

*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

■ 内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階(塩釜市錦町7-10)

☎ 022-366-0630

受付時間 ④ 18:30～21:30 (小児科のみ診療)

⑤⑥ 8:45～11:30、13:00～16:30

■ 歯科

受付時間 ⑤⑥ 9:00～15:00 *当番医は変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
9月7日	歯科ノーブルデンタルオフィス	利府町神谷沢字南沢1-1	255-2028
9月14日	おおのファミリー歯科	多賀城市大代1-1-38	363-4182
9月15日	利府なのはなデンタルクリニック	利府町青山2丁目2-2 ビッグ敷地内	353-9410
9月21日	おかだ歯科医院	多賀城市東田中2-30-1	368-5904
9月23日	たがじょうグリーン歯科	多賀城市下馬5-8-6	385-6663
9月28日	あべ歯科医院・丘の上の歯科医院	利府町加瀬字野中沢125-1	356-1033
10月5日	汐見台歯科医院	七ヶ浜町菖蒲田浜字林合 55-1	357-5603



訪問歯科診療の相談窓口

受付時間/平日 9:00～16:00 図 塩釜歯科医師会口腔保健センター ☎ 361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申し込みなどの相談窓口です。



健康 & 相談ガイド 9

こどもの健康

【場所】母子健康センター ㊦ 子ども家庭課親子保健係 ☎ 368-1109

* 健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため市HP、子育て応援アプリ「たがすく」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	【日程】9/11 ㊦ 【対象】令和6年7月31日～8月31日生まれ 【場所】子育てサポートセンター(すくっぴーひろば)
3～4か月児健康診査	【日程】9/2 ㊦、9/18 ㊦ 【対象】令和7年4月30日～5月31日生まれ
1歳6か月児健康診査	【日程】9/4 ㊦、9/26 ㊦ 【対象】令和5年12月23日～令和6年1月23日生まれ
2歳6か月児歯科健康診査	【日程】9/17 ㊦ 【対象】令和5年1月22日～令和5年2月15日生まれ
3歳児健康診査	【日程】9/9 ㊦、9/25 ㊦ 【対象】令和4年2月8日～令和4年3月16日生まれ
母子健康手帳の交付(予約制)	【日程】9/3 ㊦、9/10 ㊦、9/17 ㊦、9/24 ㊦、10/1 ㊦(時間は要相談) 【持ち物】妊娠届、マイナンバーカードまたは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類、筆記用具
ことばの相談(予約制)	相談日時は要相談。電話で申し込んでください。
乳幼児健康相談(予約制)	【日程】9/8 ㊦(時間は要相談)

9月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	【日時】平日8:30～17:15 【内容】介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など 【窓口】各地域包括支援センター(西部地区) ☎ 309-3950(中央地区) ☎ 368-6350(東部地区) ☎ 363-4055 ㊦介護・障害福祉課介護支援係 ☎ 368-1498
成人健康相談(要予約)	【日時】9/10 ㊦、9/30 ㊦ 9:00～12:00(1人30分程度) 【場所】市役所西庁舎6階601・602会議室 【費用】無料 【内容】保健師や管理栄養士による健康相談(血圧測定、体組成測定も実施) 健診後の結果が気になる人など、心と身体の健康のために生活習慣を見直すきっかけとして気軽に利用しましょう！ ㊦健康長寿課 ☎ 368-1494
たがじょう子育てはっとライン	【内容】妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ㊦子ども家庭センター(子ども家庭課親子保健係) ☎ 368-1021
基幹保育所・子育て相談	【日時】9:30～16:00(㊦㊦除く) 【内容】育児に関する悩み ㊦志引保育所 ☎ 368-9887、桜木保育所 ☎ 794-7253
子育てコンシェルジュ なんでも相談(予約制)	【日程】9/15 ㊦㊦、9/22 ㊦、9/29 ㊦、10/6 ㊦ 【対象】未就学児の養育者 ㊦子育てサポートセンター(すくっぴーひろば) ☎ 355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談【日時】毎週㊦(㊦を除く)10:00～15:00 電話相談【日時】平日10:00～16:00 ㊦生涯学習課内青少年育成センター ☎ 368-2457
女性相談	【日時】24時間対応 【対象】DVやストーカー被害の女性 女性警察官が対応します。事前に電話で問い合わせてください。㊦多賀城交番 ☎ 362-1934
障害者(児)相談	【日時】平日8:30～17:15 【内容】訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ㊦相談支援事業所けやき ☎ 362-7872
障害児相談	【日時】平日8:30～17:15 【内容】子どもの発達など ㊦児童発達支援センター太陽の家 ☎ 365-2861
母子・父子家庭など特別相談 (予約制)	【日時】9/18 ㊦ 【場所】宮城県母子・父子福祉センター ㊦公益財団法人宮城県母子福祉連合会 ☎ 295-0013
各種検査など(予約制・匿名可)	【日時】9/19 ㊦ 13:00～15:30、10/3 ㊦ 9:00～11:30 【場所】塩釜保健所 【内容】HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ㊦塩釜保健所疾病対策班 ☎ 363-5504
総合労働相談	【日時】平日9:00～16:30 【内容】労働者・事業主からの、労働条件、賃金不払い、パワハラ、解雇、 採用トラブルなどのあらゆる相談に、専門の相談員が面談や電話で対応 ㊦宮城労働局総合労働相談コーナー ☎ 299-8834

多賀城NOWは全戸配布の他、次の公共施設などでも配布していますので、ぜひご覧ください。

【配布場所】市立図書館、山王地区公民館、大代地区公民館、総合体育館、文化センター、市民活動サポートセンター、さんみらい多賀城イベントプラザ(STEP)、多賀城駅観光案内所、多賀城跡ガイダンス施設、ヨークベニマル多賀城店、市内ファミリーマート

多賀城市公式LINE

緊急の防災情報から普段使える生活情報まで、気軽に確認できます。

㊦ 地域コミュニティ課
広報広聴係
☎ 368-2092



多賀城の情報は5ch+d!

- ①テレビで5チャンネルをつける
 - ②リモコンのdボタンを押す
- の2ステップで「多賀城市のテレビ回覧板」を表示し、本市からのお知らせが確認できます。
㊦ 地域コミュニティ課広報広聴係
☎ 368-2092