

歴史のまちの今を伝えるまちづくり情報誌

広報多賀城

# 多賀城 NOW

No.579

5

May.2020

復興9年 見聞憶 追憶、そして今

**鈴木那彦さん**

市役所からお知らせ

**[特集] 新型コロナウイルス感染症対策  
今できる家庭での過ごし方**

くらしの情報

**多賀城市の保育士として働いてみませんか**

多賀城の文化と歴史

**多賀城を文化のチカラで耕す  
“Tagayasu” プロジェクト**

多賀城ホットトピックス

**はじめての学校 期待膨らむ入学式  
Step up 新たな学びのステージへ**

多賀城イズム特別編

**万葉の風景**

Cover  
多賀城政庁跡  
青空の下  
つかの間の  
春を満喫





4月11日㊥12日㊤は久しぶりの青空。多賀城政庁跡では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために自宅で過ごすことが多くなった家族が、つかの間の春を満喫していました。

まちづくり情報誌 多賀城NOWは、歴史のまちの今を伝える情報誌です。多賀城は多くの賀(喜び)がある城(まち) NEW(新しさ)、OLD(歴史)、WISH(希望、喜び)の意味がNOWに込められています。

2020年5月の目次

- 2 追憶、そして今  
鈴木那彦 さん (八幡)
- special feature
- 4 特集  
新型コロナウイルス感染症対策  
今できる家庭での過ごし方
- 8 市役所からお知らせ  
新型コロナウイルスの影響により延期・中止となったイベント／食材の放射性物質検査／地元の魅力をクイズで学ぼう／在宅高齢者福祉サービス
- 12 暮らしの情報  
募集／暮らし／すまい／安全／福祉／年金／仕事／子育て／講座・試験／税／寄付／放射線測定結果
- 16 文化と歴史  
多賀城百景／早月の探訪／Tagayasuプロジェクト／歴史の風／多賀城創建1300年に向けて／逸品物語／文化センターイベント案内
- 18 健康ガイド  
食育ナビ／百寿／暮らしのコラム／こどもの健康／5月の相談／消費生活情報／お知らせ／休日の診療
- 20 みんなの広場  
HOT TOPICS／交流広場
- 22 イベント情報  
すくっぴーひろば／鶴ヶ谷児童館／西部児童センター／びよびよキッチン離乳教室／市立図書館／中央公民館／山王地区公民館／大代地区公民館／市民スポーツクラブ／シルバーワークプラザ  
すくすくげんき
- 24 多賀城イズム特別編  
万葉の風景



# 追憶、そして今

鈴木 那彦さん (76) 八幡四丁目



## 津波被害を受けた畑に咲いた季節外れのコスモス 諦めた農業を再開する決意に

畑で農作業をしていた鈴木那彦さんは、突然の大きな揺れに立っていられずしゃがみ込みました。揺れが収まるとすぐに、自宅へと車を走らせました。着いた時、背後には津波が迫っていました。外にいる人たちに声を掛け、10人ほど家に上げた数分後、1階は壊滅状態に。2階に避難し命を守ることができました。

4日後、畑に行くと、農業用ハウスは流され、敷地内の水路で2人が亡くなっていました。また自宅や畑の周辺では、知り合いの農家の人など30人以上が犠牲になりました。

那彦さんは、次第に毎日午後3時ごろになると、力が入らない、やる気が出ないなど体調に異変が起り始めるように。家族と相談し、長年続けてきた農業の再開を諦めました。

3カ月後の6月、畑で片付けをしていると、雑草とがれきとの間に咲く一輪のコスモスに気がきました。そこは遺体が発見された水路のそばでした。「犠牲になった人たちが“頑張っ”と励ましている」。そう感じた那彦さんは農業の再開と地域の復興に力を注ぐことを決意しました。

コスモスの励みを胸に今年も畑に種をまきます。

(写真) コスモスが咲いていた場所を指さす那彦さん

### Profile

すずき・くにひこ  
昭和48年から多賀城で農業を始める。米、野菜作りのスペシャリスト。作物はJA直売所などに出荷。大切にしている言葉は「真心」。

広報多賀城は今月号から「まちづくり情報誌 多賀城NOW」にリニューアルしました。新型コロナウイルスの関係により内容を一部変更しています。

# 感染症対策は普段の暮らしから

生活の中で出来るウイルス対策と免疫をアップする食事の取り方

一緒にウイルス感染を防ぎましょう



健康課 日野保健師 村上栄養士

## 身のまわりを清潔にしましょう

### アルコール消毒液の入手が難しい場合には

図を参考に「丁寧な手洗い」「身近な物の消毒」などを心がけましょう。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です。



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

注意▶家事用手袋を着用して行うこと▶金属は腐食することがある▶換気をする▶他の薬品と混ぜないこと

### 石けんやハンドソープを使って丁寧な手洗いを



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	約0.001% (数十個)
2回すすぐ	約0.0001% (数個)

※厚生労働省啓発資料より

## 禁煙で自分と周りの人の重症化を予防しましょう

4月1日から受動喫煙防止を目的とした改正健康増進法が全面施行されています。喫煙は新型コロナウイルス感染症を重症化させる大きな要因と分かってきました。

WHO(世界保健機関)でも「してはいけないこと」の第1に「喫煙」をあげています。

この機会に禁煙に挑戦してみませんか。医療保険で禁煙治療が受けられる医療機関もあります。

※日本禁煙学会ホームページより



## 1日3食 栄養バランスのとれた食事で 免疫機能を高めましょう

ウイルスに対する抵抗力を維持、強化する仕組みを「免疫」といい、免疫機能が低下するとさまざまな感染症にかかりやすくなります。

免疫機能低下の原因には、極度のストレス、疲労、睡眠不足、飲酒や喫煙などがありますが、改善のために重要なのは栄養と食事です。

免疫機能を高める食事は、特別なものではありません。さまざまな食品を取り入れてバランスよく栄養を取ることが大切です。1日3食しっかり食べて、ウイルスに打ち勝つ体力と免疫機能を維持しましょう。

## 免疫アップQ&A

**Q** 免疫システムを強化する食事療法ってあるの?  
**A** 特定の食品やサプリメントによりウイルス感染の拡大を抑えることはできません。栄養バランスの取れた食事により、栄養不良を起こさないことが第一です。

**Q** ビタミンDはサプリメントでとるべき?  
**A** ビタミンDは、免疫システムの一部を担っています。

健康的でバランスの取れた食事で、十分な日光を浴びることができれば、サプリメントをとる必要はありません。

外出自粛で日光を浴びる時間が著しく減少する場合は、庭やバルコニーなどで時間を過ごし、ビタミンDが豊富な食品、例えばサケ、イワシ、マス、ニシン、ウナギなどのあぶらの多い魚をとってください。



※日本栄養士会ホームページより

## 本市の動き

2020年4月17日現在

◆対応状況(時系列)

<b>3月27日(金)</b>	8:30 第8・9回感染症災害対策本部会議開催 16:45 七ヶ浜町内で、新型コロナウイルス感染者が発生したことを受け、市内の施設再開にあたっては、3密対策を行うことを条件にすることを決定
<b>3月31日(火)</b>	11:00 第10回感染症災害対策本部会議開催 陸上自衛隊秋田駐屯地の隊員(3月26日まで多賀城駐屯地滞在)が新型コロナウイルスに感染したことを受け、市内の施設などを4月21日まで休館することを決定
<b>4月3日(金)</b>	16:15 第11回感染症災害対策本部会議開催 市立小中学校の授業再開、市内施設などの閉館などについて変更がないことを確認
<b>4月6日(月)</b>	17:00 第12回感染症災害対策本部会議開催 県内での感染拡大を受け、市立小・中学校の入学式を規模縮小で開催、4月9日から19日まで臨時休業することを決定
<b>4月9日(木)</b>	16:00 第13回感染症災害対策本部会議開催 市内で新型コロナウイルス感染者が発生したことを受けて、市内小中学校、市内施設などは5月10日まで臨時休業を決定
<b>4月17日(金)</b>	16:15 第14回感染症災害対策本部会議開催 4月16日の「緊急事態宣言」を受け、感染拡大防止に係る本市の対応について協議

4月9日、本市内において新型コロナウイルス感染者が発生しました。県内で35例目となります。厚生労働省によると、国内での感染者は1万1119人、県内では84人の感染が確認されています(4月21日12時現在)。

市内の感染者発生に伴い、市立小・中学校の授業再開は5月11日に延期が決定。公共施設の臨時休館も延長となりました。市役所では感染予防のため、職員がマスク着用、おおむね1時間ごとに窓を開けて換気、飛沫感染予防のため窓口に消毒液とテクリル製パネルを設置するなどの対応を行っています。

さらに、国内の感染者が増加したことから、16日には緊急事態宣言の対象地域が全都道府県に拡大されました。

終息が見えない今、気軽に外出ができず、つらい状況が続いています。その中で一人一人が①手洗いうがいを徹底する②3つの密(換気の悪い密閉空間)「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避けることで、感染拡大を止める一歩になります。今できる予防策を行い、市民一丸となって乗り切りましょう。



アクリル製パネルを設置した窓口対応の様子

# 新型コロナウイルス感染症対策

## 今できる家庭での過ごし方

## 本市の動きと対策

### 新型コロナウイルスに便乗した詐欺に気をつけて

新型コロナウイルスを口実に、市役所を名乗った電話や自宅訪問など、悪質な行為が確認されています。

### ●事例

- ・頼んでいないマスクが届いた。
- ・水道業者を名乗る人から、水道管にコロナウイルスが付着し、除去に料金が発生すると言われた。
- ・身に覚えのない購入に対し、支払いを促すメールがきた。

### ●対策

- ・市役所などの職員を名乗っていても信用しない。
- ・怪しい電話やメールがきても無視する。
- ・悪質な勧誘を受け、心配な場合は相談する。
- 相談窓口  
被害に遭わないよう、不安な時は市民相談室(内線2377、2388)や警察に相談してください。

### 新型コロナウイルスの感染

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳などの症状がなくても感染が拡大するリスクがあります。

飛沫感染/咳などと一緒にウイルスが体外へ放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

接触感染/感染者が咳などを手で押さえた後、その手で物に触れるとウイルスが付着します。他の人がそれに触れ、その手で口や鼻に触れると粘膜から感染します。

### 新型コロナウイルス感染症の症状

発熱、のどの痛み、咳が長引き(1週間前後)、強いだるさや倦怠感を訴える人が多いです。味覚、嗅覚が低下する例も出ています。感染しても軽症で治癒する例も多いですが、高齢者や基礎疾患を持つ人は重症化するリスクが高く、死亡例も報告されています。

### 相談窓口

- 新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口(コールセンター)
- 宮城県  
☎211-3883、ファクス211-3192、受付時間/24時間
- 厚生労働省  
☎0120-565653(フリーダイヤル)、ファクス03-35952756、受付時間/午前9時~午後9時④  
④祝日も開設
- 次の症状がある場合  
・風邪の症状や37.5度以上の発熱(解熱剤を飲み続けなければいけない場合を含む)が4日以上続く場合・高齢者・妊婦は2日以上  
・強い怠さ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- 帰国者・接触者相談センター  
☎211-3883  
または211-2882



日々の健康を維持するために

- 「動かない」「生活不活発」状態が続くと、心身の機能が低下し、「動けなくなる」ことが懸念されます。
- また、転倒などを予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。
- 人混みを避け、一人や小人数で散歩する
- 家の中や庭などのできる運動(ラジオ体操や、ご当地体操、スクワットなど)を行う
- 庭いじりや片付け、立って調理するなどの家事をし、体を動かす
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす

食生活・口腔ケアをしっかり

- 低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養を取ることや口の健康を保つことが大切です。
- 三食欠かさず、バランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする
- しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、口周りの筋肉を保つ

外出自粛中でも体を動かして健康を維持

体を動かし  
元気に過ごす  
ために



多賀城元気モリモリ体操

狭いスペースで全身運動



通称「多賀モリ体操」は、本市が推進しているご当地体操です。  
「365歩のマーチ」に合わせて、全身を動かす高齢者向けの体操で、転倒や肩こり・猫背、腰痛などのさまざまな予防効果があり、広いスペースを必要としない体操です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。  
・家族や友人と電話で話す  
・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する  
・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

問/介護福祉課介護予防係  
内線 665



健康器具でツイスト運動

家の中で 楽しく過ごす

すくっぴーひろば、インスタグラムで動画配信中



すくっぴーも  
いっしょだよ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため不要な外出自粛に加え、市内公共施設が休館となっています。その中で、乳幼児がいる家庭で、親子で家の中で楽しく過ごす方法を紹介しています。すくっぴーひろば(子育てサポートセンター)のスタッフに聞きました。親子で笑顔になれる遊びを紹介します。

親子で遊ぼう ~1本橋の手遊び~



①1本橋~  
手のひらに1本指で線をか



②(手のひら)  
こ~ちよこちよ~  
手のひらをくすぐる



③たーたーいーてー  
つーねってー  
優しく触ってね



④(2本指で)階段昇って~  
2本指で腕をのぼっていく  
※少し大きい子は階段を降り下りするとドキドキがアップするよ



⑤こちよこちよこちよ~  
くすぐる



小さい子は膝の上に乗せて  
優しくさわってあげてね

他にもいろいろな遊びを動画で紹介しています

Instagramで  
動画を公開中



紙コップで遊ぼう



「だるまさんとらめっこ」の撮影。少し緊張感がありながらも、楽しそうに撮影していました。

お家の人と  
一緒に  
にらめっこ

動画配信中の風景  
(4月16日)



少しでも笑顔になれることを

すくっぴーひろばスタッフ

現在、新型コロナウイルスの影響で外出時に不安を感じる人が増えています。「すくっぴー」を利用して人たちがも例外ではなく、遊具の手すりなども気になってしまっている公園にも行けず、家でも何をしてもいいのかわからないという声を聞きました。多くの家庭でストレスを感じている今、家の中で簡単にできる遊びを紹介・配信し、少しでも笑顔になれる活動ができたと思っています。

多賀城市は、転入出が多い地域ということもあり、多賀城のことを知らない人もいます。こんな時だからこそ、皆さんに笑顔届けられるよう、頑張っています。



左から  
丹野聡子さん、千葉浩江さん、菊池理恵さん

# 2 食材の放射性物質 検査のお知らせ

放射能による食品の不安を少しでも解消していただくため、食材の放射性物質の簡易測定を行っています。  
なお、食材の放射性物質の簡易測定は令和2年度で終了となります。

## ■検査対象食材

市民が自家消費用に栽培した野菜や、採取した魚介類・山菜など。

※流通している食材(スーパーなどで購入した食材)や販売が目的の食品の検査はできません。

※測定結果は目安であり、公的な証明に使用できません。

また、検査結果は、本人に通知するほか広報誌や市ホームページで公表しています(個人情報を除く)。

## ■持ち込み食材測定の流れ

### ①予約

- ・生活環境課へ申し込みを行います。(電話予約可)
- ・予約受付時間は、8:30~17:15(土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- ・1回の予約で測定できる食材は1種類です。

### ②事前準備

#### ●固形食材の場合

- ・測定に必要な量は500g以上です。
- ・野菜などは洗って皮をむき、種をとってから細かくみじん切りにします。
- ・魚はウロコ、頭、内臓、骨を取ってから細かく刻みます。
- ・未使用のポリ袋に入れ、中身が漏れないよう密封してください。



#### ●液体食材の場合

- ・果汁などの測定には、500ml以上、井戸水などの飲料水の測定には、1000ml以上必要です。
- ・水道水で3回程度すすいだペットボトルに入れてください。

### ③検査

- ・予約した時間に検査場所に食材を持ち込みます。
- ・検査場所は、東北緑化環境保全(株)環境分析センター(桜木3丁目8-22)です。



問 生活環境課総務企画係 ☎内線 233

# 1 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため イベントなどを中止・延期とします

来場者、関係者の健康と安全を最優先に考慮し、延期、中止となりました。

## 津波防災シンポジウム：中止

開催予定日/5月9日㊦

会場/文化センター

問/宮城県土木部防災砂防課防災企画班 ☎211-3175、交通防災課 ☎内線 274

## 東北学院大学との連携事業 地域市民のための 大学公開講座：中止

開催予定日/5月13日㊦から計8回

問/生涯学習課 ☎内線 544、東北学院大学多賀城キャンパス庶務係 ☎368-1116

## 第32回多賀城跡あやめまつり：中止

開催予定日/6月13日㊦~6月27日㊦

また、あやめ俳句大会についても中止となりました。

問/商工観光課 ☎内線 473

## 復興への道灯り多賀城光のインスタレーション 2020：中止

あやめまつり期間中に予定していたライトアップについても中止となりました。

開催予定日/6月18日㊦~21日㊦

問/市長公室市民文化創造担当 ☎内線 261

## 東京2020オリンピック聖火リレー：延期

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の延期により、本市を走行予定の聖火リレーについても延期となりました。

実施予定日/6月21日㊦

また、聖火リレーサポートランナーの募集についても延期となりました。

日程などが決まり次第、改めてお知らせします。

問/生涯学習課 ☎内線 544

## 令和2年度集団健(検)診：延期

健(検)診名/特定健康診査、健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診

健診日の振替予定日/未定

\*決まり次第、広報誌や市ホームページなどでお知らせし、受診票を送付します。

問/健康課 ☎内線 613

## 危険物取扱者試験準備講習会：中止

開催予定日/6月3日㊦

会場/塩釜商工会議所

問/塩釜消防本部予防課 ☎361-0119

## 多賀城市消防団演習：中止

開催予定日/5月24日㊦

会場/中央公園多目的広場

問/交通防災課 ☎内線 272

## 狂犬病予防集合注射(2次)：中止

実施予定日/5月24日㊦

\*決まり次第、広報誌および市ホームページでお知らせ

動物病院で受けることも可。

新規登録、登録事項の変更、死亡届などの各種手続きは生活環境課窓口で受け付け

問/生活環境課環境リサイクル推進係 ☎内線 235

# 4 「わがるすかあ?検定」の問題集ができました

平成22年より実施していた、多賀城・七ヶ浜ご当地検定「わがるすかあ?検定」が昨年終了したことに伴い、過去10回の問題を集約した問題集を発行しました。

多賀城・七ヶ浜の歴史、文化、自然、観光、グルメなどを楽しく学ぶことができます。問題集は、市内小・中学校の図書室、児童館、市民活動サポートセンター、史都多賀城観光案内所などで見ることができます。



「まちの宝」「まちの魅力」発見！  
問題にチャレンジしてみませんか？

多賀城・七ヶ浜まちづくり推進協議会  
大山 真由美さん

問題作成にあたっては私たち会員も地域の情報を収集することで多くのことを学びました。  
過去の「わがるすかあ?検定」問題と解答は、多賀城・七ヶ浜商工会のホームページから見ることができます。  
ぜひ友人や家族で問題にチャレンジしてみませんか？  
下のQRコードからアクセスしてください。  
なお、当問題集を「まちづくり」など市民活動に活用したい団体に差し上げますので、希望者をご連絡ください。

問/多賀城・七ヶ浜まちづくり推進協議会  
☎ 362-7142 (大山)  
<http://www.taga7.miyagi-fsci.or.jp/>

問題の一例を紹介します

- 多賀城編  
多賀城市観光協会キャラクター「たがもん」の趣味はなんですか？  
①ゲートボール  
②サッカー  
③野球
- 七ヶ浜編  
七ヶ浜町の観光キャラクターのひとつ「ぼっけのポちゃん」のモデル?ともなっている特産の魚「ぼっけ」の正式名はなんというのでしょうか？  
①ケムシカジカ  
②マアナゴ  
③エゾソライイナメ

\* 正解はこのページの最下段へ

「わがるすかあ?検定」の過去問題はこちらから▶



## 市ホームページで 会社のPRをしませんか

市ホームページにバナー広告を掲載する会社などを募集しています。  
トップページ閲覧件数/約51万7,700件(平成31年度実績)  
令和2年度掲載枠/15枠  
広告料/3,000円(1カ月、1枠当たり)  
申し込み単位/1カ月ごと  
問/地域コミュニティ課広報聴係 ☎ 内線254

# 3 在宅高齢者福祉サービスのご案内

高齢者が自宅で安心して生活できるよう、日常生活を支援するための各種サービスを実施しています。

### 高齢者はいかいSOSネットワークシステム事業

認知症など的高齢者が「はいかい」により所在不明となった場合、ラジオや交通機関などのネットワーク協力機関に連絡し、早期発見につなげます。利用には登録が必要です。

利用できる人/市内に住所を有するおおむね65歳以上の高齢者で、認知症などにより、はいかいのおそれがある人

利用料/無料

登録時に必要な物/申請書、本人の写真(顔写真と全身写真:大きさは横5×縦7センチ)写真は発見確認のために使用するので、本人が確認できる直近のもの。

### 家族介護支援レスパイト事業

日常生活を営むのに支障がある高齢者を自宅で介護している家族が、緊急の事由(疾病、出産、冠婚葬祭、事故など)により介護ができなくなった場合、高齢者を市が指定する施設で一時的に介護します。

利用期間/7日以内

利用できる人/市内に住所を有する65歳以上の高齢者と同居し介護する家族。ただし、介護保険による同等のサービスを受けられる場合は利用不可。

利用料/1日につき794円。その他食費および日常生活費などの実費負担があります。

### 配食サービス事業

障害や傷病などにより調理が困難な人に、1週間につき2食を限度とした弁当(昼食または夕食に限る)を配達し、併せて安否確認も行います。

利用日/月曜～土曜日(祝日および年末年始を除く)  
利用できる人/市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人や世帯全員が65歳以上で、老化、障害および傷病などにより調理が困難な人

利用料/1食当たり264円～500円程度。

### 在宅要介護者紙おむつ等支給事業

常時失禁状態にある高齢者を介護している介護者に紙おむつや尿取りパッドを支給します。

利用できる人/市内に住所を有する65歳以上の常時失禁状態にある高齢者と同居し無報酬で介護している人

利用料/無料

### ひとりぐらし高齢者等緊急通報システム事業

急病や事故など緊急に救援を必要とする場合に緊急通報機器を利用して通報することにより、申請時に登録した協力員などが駆け付け、速やかな救援活動を行います。

利用できる人/市内に住所を有する65歳以上のひとり暮らしで、心疾患や脳血管疾患などにより、日常的に転倒などが見られ、歩行の際に介助が必要な人や重度の身体障害者の人

利用料/機器の貸出料は無料。ただし、電話代などは実費負担

問/介護福祉課高齢支援係 内線665  
西部地域包括支援センター ☎ 309-3950  
中央地域包括支援センター ☎ 368-6350  
東部地域包括支援センター ☎ 363-4055

### 新型コロナウイルス感染症に対応した地域包括支援センターの相談窓口について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、地域包括支援センターの相談窓口を利用する際は、自分の間、事前に電話にてご連絡をお願いします。

また、窓口相談業務などでも次の事項を実施しています。

- 窓口業務の対応職員は、体温測定、マスク装着、手指消毒を実施します。
- 来訪者は、入室時に手指消毒、マスク着用、事前の体温測定、体調確認にご協力ください。
- 相談対応の訪問職員は、マスク装着、手指消毒を実施します(状況により、訪問日程を調整することがあります)。

募集

recruitment

本市の保育士として働いてみませんか

保育課保育企画係 ☎内線 181

▼職種 週30時間勤務保育士
▼募集人数 若干名
▼任用期間 任用日より令和3年3月31日(勤務の状況などにより延長する場合有)
▼報酬額 月額13万8898円(期末手当、時間外勤務手当、通勤手当、年次有給休暇、社会保険有)
▼勤務時間 7時～19時15分、1日6時間週5日、シフト制勤務、土曜日勤務有
▼面接日程 相談し決定
▼資格 保育士資格
▼勤務場所 公立保育所(志引、八幡、桜木)のいずれか
▼申込 履歴書、資格を証明する書類の写しを5月15日(金)までに保育企画係へ

▼職種 週12時間勤務保育士
▼募集人数 若干名
▼任用期間 任用日より令和3年3月31日(勤務の状況などにより延長する場合有)
▼報酬額 時給1254円(通勤手当、年次有給)
額が21万4千円まで
▼申し込み 6月1日(月)～12日(金)に宮城県住宅供給公社(仙台市青葉区上杉1-1の20)へ郵送
▼詳しくは広報多賀城6月号に掲載

木造住宅耐震診断・改修工事の補助

都市計画課 ☎内線 426

Table with 2 columns: 名称, 対象, 費用など, 募集件数, 募集期間. Rows include 木造住宅耐震診断等支援事業 (一般診断) and 木造住宅耐震改修工事促進補助事業.

社会の安全と治安を守るために

宮城県警察本部警務部警務課 係 ☎01200204606

▼職種 令和2年度警察官・警察職員(塩釜警察署 警務課)

Table with 3 columns: 試験職種, 申込受付期間, 第1次試験. Rows include 警察官A(1回目), 警察官A(2回目), 警察官B, 警察事務, 警察事務.

技術を身に付け、再就職 受講生募集

ポリテクセンター宮城 訓練課 ☎3622454



地震・津波や武力攻撃などの発生に備えて

交通防災課消防係 ☎内線 275

▼名称 全国瞬時警報システム(アラート)を用いた情報伝達試験
▼日時 5月20日(水) 11時

災害で避難する時に近所で助け合うために

社会福祉課総務企画係 ☎内線 162

▼名称 避難行動要支援者名簿への登録希望の確認
▼対象者 ①75歳以上の一人暮らし
②介護保険の要介護3以上
③身体障害者で等級が1級、2級
▼確認者 民生委員児童委員
▼名簿の提供先 自主防災組織、自治会町内会長など

5月22日は 飲酒運転根絶の日

交通防災課 ☎内線 272

飲酒運転は、運転者や同乗者だけでなく、自動車や酒の

▼名称 ポリテクセンター宮城7月開講コース(多賀城実習場)
▼募集訓練科名・定員
①電気・通信施行技術科15人
②ビル設備サービス科18人
③住宅リフォーム技術科18人
▼訓練期間 6カ月(7月15日～令和3年1月20日)
▼受講料 無料(テキスト代など自己負担)
▼申込 5月11日(月)～6月25日(水)にハローワーク塩釜へ



マイナンバーカード コピー交付の一時停止

市民課市民係 ☎内線 141

▼日時 6月9日(水)16時30分～23時

東日本大震災で被災した世帯の支援

生活支援課支援調整係 ☎内線 134

▼名称 被災者生活再建支援制度(加算支援金)
▼対象 東日本大震災で被災した世帯のうち①基礎支援金を受給②被災証明が全壊・大規模半壊



第十一回特別弔慰金 戦没者のご遺族などへ

社会福祉課総務企画係 ☎内線 164

▼名称 ご遺族一人に特別弔慰金(記名国債)を支給
▼対象 戦没者の死亡当時のご遺族で次のいずれかに該当していること
①第10回特別弔慰金の受給権を有している
②公務扶助料や遺族年金を受けていた人が亡くなるなど令和2年4月1日において公務扶助料等を受ける人がいない
▼請求 令和5年3月31日までに総務企画係へ



半壊(解体済み)
③住宅再建(建設・購入・補修、賃借)の契約済み
※災状況や再建方法などにより内容が異なるため、詳しくは問い合わせください
▼申請期限 令和3年4月10日(土)まで延長

多賀城駅自転車等駐車場使用料の返還

道路公園課管理係 ☎内線 432

多賀城市自転車等駐車場の定期券について、使用期間満了の日の1月前までに申出をした場合、返還が可能です。
①定期使用証
②確認証
③印鑑
を持って道路公園課にて手続きしてください。
※定期券のみが対象です。1カ月単位での返還になります。

多賀城駅自転車等駐車場管理運営の委託

道路公園課管理係 ☎内線 432

令和2年度における多賀城駅自転車等駐車場使用料の収納事務は公益財団法人多賀城市シルバー人材センターに委託しています。

ねんきん定期便で加入履歴の確認を

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570058555

保険料納付実績や年金額の見込みなど、年金の情報を確認できる「ねんきん定期便」が毎年誕生月に被保険者(国民年金、厚生年金)に送付されます。



国の工業の実態を調査回答にご協力を

地域(ミニ)課 ☎内線 253

▼名称 2020年工業統計調査
▼内容 国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計調査。結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。
▼調査期間 5～6月
▼調査対象 市内の製造業に属する事業所

すまい

housing

花のまちづくりや生け垣づくりの補助

都市計画課 ☎内線 426

Table with 2 columns: 名称, 対象, 助成額. Rows include 花のまちづくり補助事業 and 生け垣づくり補助事業.

市営住宅および県営住宅6月に入居者を募集

宮城県住宅供給公社 ☎2240014

▼申込用紙の配付 6月1日(日)から都市計画課総務企画係(内線421)で
▼申込資格 一般世帯/月収額が15万8千円まで、裁量世帯(障害者や未就学児を含む世帯)/月収

事業に必要な資金の調達をサポート

宮城県信用保証協会仙台支店 ☎7839021

▼名称 金融機関からの資金調達をサポート
▼対象 中小企業・小規模事業者の人
▼創業者や小規模事業者の方向けの低金利・低保証料で利用しやすい保証制度有

勤労者に生活資金などの融資制度があります

東北労働金庫新塩釜支店 ☎3643115

▼名称 勤労者生活安定資金融資制度
▼対象 ①市内に勤務または住所を有する勤労者
②東北労働金庫の会員およびその構成員となる資格を有する人(東北労働金庫の会員は、個人でも随時加入可能)
▼融資の内容、限度額・利率(年利)、償還期間 次表のとおり
▼保証人 東北労働金庫指定の信用保証が必要



あやめ園を彩る菖蒲 水田で餌をついばむサギ 若葉生い茂る南宮神社 南宮地区の田植え

募集

融資の内容	融資限度額・利率(年利)	償還期間
生活資金 本人またはその2親等内の者の婚姻、 出産、葬祭などの資金	100万円(3.0%)	7年以内の分割払い
教育資金 本人またはその2親等内の者の入学 金、授業料などの資金	300万円(1.8%)	10年以内の分割払い(5年以内の元金据え置き期間を含む)
福祉資金 本人またはその2親等内の者の医療、 介護、育児休業または介護休業期間 の資金。本人またはその3親等内の 者の災害の復旧に要する資金	100万円(1.5%)	7年以内の分割払い(休業期間の末日まで元金据え置き期間を含む)払い
自動車 資金 本人またはその3親等内の者の自動 車関連費用	200万円(1.8%)	15年以内の分割払い

**事業資金の融資が  
うけられます**

国・県において低利または無利子の融資制度が設けられました。融資条件などの内容は、次のホームページをご確認ください。



▲経済産業省ホームページ

商工観光課工係 ☎内線 472

**子育て**  
parenting

**第3子以降の子ども  
が小学校に入学したら**

子育て支援課 ☎内線 674

▼名称 入学祝い金(多賀城・七ヶ浜スタンプ会発行共通商品券3万円)▼対象 次の条件を満たすこと①今年度、小学校(特別支援学校の小学部などを含む)に入学した第3子以降の子どもを監護していること(所得制限無し)②5月1日に児童および保護者が本市に住所を有していること▼申込期間 申請書到着後、7月31日☎(土曜・日曜日、祝日は除く)▼手続き 申請書(5月中旬に郵送、必要書類を子育て支援課まで持参し提出)

**児童扶養手当を  
振り込みします**

子育て支援課子ども家庭係 ☎内線 674

▼内容 令和2年3月、4月分を受給資格者の指定口座に5月11日☎に振り込み(確認)

**税**  
Tax

**令和2年度市・県民  
課税・所得証明書の発行**

税務課市民係 ☎内線 153

▼発行場所 税務課窓口、コンビニ●特別徴収(住民税が給与から天引き)窓口/5月18日☎から、コンビニ/6月10日☎から●普通徴収(住民税を口座振替や納付書で納

**固定資産評価額の  
閲覧・縦覧**

税務課固定資産課 ☎内線 156

▼名称 固定資産評価額の閲覧・縦覧▼市内の固定資産を所有する本人、委任を受けた人は、固定資産課税台帳を、次の期間中無料で閲覧可。所有する土地または家屋の評価額が適正・公平に評価されているかを確認するため、市内の物件の評価額などを記載した帳簿の閲覧も可▼期間 4月1日☎～6月1日☎▼注意

**二重被災世帯への  
児童学習支援**

公益財団法人東日本大震災復興支援財団広報担当 ☎03-68889-1560

▼名称 東日本大震災および令和元年台風第19号による二重被災世帯への児童学習支援▼対象 東日本大震災および昨年10月に発生した「令和元年台風第19号」で二重被災した世帯の中学生以下の児童▼募集 4月6日から受け付け中▼内容 児童一人当たり5万円▼申し込み 各り災証明書、所定の書類など

令和2年3月分まで	児童1人目	児童2人目	以降児童が1人増すごと
全部支給	42,910円	10,140円加算	6,080円加算
一部支給	42,900円～10,120円	10,130円～5,070円加算	6,070円～3,040円加算

  

令和2年4月分以降	児童1人目	児童2人目	以降児童が1人増すごと
全部支給	43,160円	10,190円加算	6,110円加算
一部支給	43,150円～10,180円	10,180円～5,100円加算	6,100円～3,060円加算

は翌日以降に記帳してください)▼対象 原則ひとり親に對して支給▼額の改定 5月期振込分(令和2年4月分)から次のとおり

**軽自動車税(種別割)  
の減免申請期間です**

税務課固定資産課 ☎内線 156

▼対象 4月1日現在、障害者手帳や療育手帳があり一定要件に該当する人▼手続き期間 4月1日☎～6月1日☎

**5月の納税**

収納課収納係 ☎内線 193

▼納期●固定資産税 第1期●軽自動車税(種別割) 全期●国民健康保険税 第2期▼納期限 6月1日☎▼納付方法口座振替が便利です(振替

**講座・試験**  
Course-test

**介護支援専門員(ケア  
アマネ)を目指して**

宮城県社会福祉協議会研修課 ☎216-53882  
宮城県長寿社会政策課 ☎211-2554

▼名称 介護支援専門員実務研修受講試験▼試験日 10月11日☎▼試験会場 仙台市内▼申込受付・試験案内配布 6月1日☎～26日☎、各市区町村、県保健福祉事務所・支所、県庁1階総合案内

**盲ろう者のサポーター  
として活動しませんか**

宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ) ☎393-5501

▼名称 盲ろう者通訳・介助員養成講座▼日時 7月7日☎、21日☎、8月4日☎、18日☎、9月1日☎、13日☎、29日☎、10月13日☎、27日☎、11月10日☎(全10回)▼会場 宮城県聴覚障害者情報センター▼内容 盲ろう者(目と耳の両方に障害のある人)の移動や

**その他**  
Other

**夏期は軽装で勤務し  
ます**

総務課人事係 ☎内線 224、226

5月26日、再振替6月10日)の間、市職員は上着やネクタイを着用しないなどの軽装で勤務しています。

これは、地球温暖化防止の取り組みと、節電対策のため、庁舎などの冷房温度を28℃程度に設定することに伴い、実施しているものです。市民の皆さんのご理解をお願いいたします。

**市内の放射線量などに  
関するお知らせ**

●生活環境課環境リサイクル推進係 ☎内線 236

◆空間放射線量測定結果  
直近1カ月(3月17日～4月16日)で最大値0.06マイクローシベルトの測定結果となっており、基準値以内です。詳細は、7月号にてお知らせする予定です。

◆市民持ち込み食材の放射性物質測定結果(3月分)測定はありませんでした。  
放射性セシウムの基準値は、一般食品100ベクレル/キ、飲料水10ベクレル/キです。

◆大気環境の測定結果  
仙台港周辺にある工場などの事業活動による大気環境への影響を調査するため、県では年に4回市役所西側駐車場を移動測定車により大気環境を調査しています。  
2月11日～17日までの測定結果については、環境基準値内です。

**水道水の放射性物質測定結果(4月7日現在)**

◆施設整備課上水道施設係 ☎内線 783

◆水道水の放射性物質測定結果(4月7日現在)  
検出限界未満です。  
基準値は10ベクレル/キで、これまで検出されたことはありません。

**寄付**  
ご厚意に感謝  
(順不同、敬称略)

問 管財課管財契約係 内線 463

LED防犯灯および取付費用一式

寄付目的/防犯まちづくり支援のため

寄付者/東北電力(株)  
塩釜電力センター  
(鶴ヶ谷一丁目)

(株)ユアテック  
塩釜営業所  
(明月一丁目)



市立図書館 児童向け大型本

寄付目的/子ども読書活動推進のため

寄付者/JXTGエネルギー(株)  
仙台製油所  
(仙台市宮城野区)

災害用備蓄セリ-

寄付目的/非常食として災害時に活用してもらうため

寄付者/(株)ワンテール  
(八幡字一本柳)





## 皇月の探訪 多賀城跡



「多賀城市」の由来になった城跡です。多賀城は陸奥国をおさめるための国府(役所)が置かれたところで、政治、文化の拠点でした。

現在は史跡公園として多くの市民に親しまれています。政庁跡の桜は見応えがあり、隠れたお花見スポットになっています。

## 【連載】 Tagayasu プロジェクト

### 多賀城を文化の チカラで耕す 「Tagayasu」プロジェクト

●市長公室  
市民文化創造担当  
☎内線262

今回から始まるこのコーナーでは、多賀城を文化のチカラで耕す「Tagayasu」プロジェクトをシリーズで紹介していきます。

多賀城は1300年の悠久の歴史があります。これは他のまちにはない多賀城の個性です。シリーズ第一回の今回はそんな市民の誇りである多賀城の歴史について紹介しましょう。

神亀元(西暦724)年に築かれた多賀城。奈良時代から平安時代にかけて、陸奥国府や鎮守府が置かれ、東北の文化、経済、政治の中心であり、多くのヒトやモノが行き交う文化の交流拠点でした。また蝦夷との交易を通じて北方の産物である馬・獣革・昆布などの受け入れ先でもあったのです。



本市の原点といえる多賀城の創建を刻む多賀城碑

さて、本市の名前の由来となった多賀城。この名称は、どのようなことから命名されたのでしょうか。そのヒントは、歴史的につながるの深い「大宰府」にありそうです。

大宰府は、九州地方全体を治めた陸との外交の舞台となったところで、多賀城と同じように都から遠く離れた場所での「遠の朝廷」として、大切な任務を果たしていました。その大宰府の「大宰」はもともと中国の官名で「王をたすけて国を治めることをつかさどる」という意味です。

多賀城も大宰府と同じように、特別の命名であったと推測され、大宰府と同じように中国に典拠を求めることができると考えられています。中国の鏡には、次のようなことがたびたび記されています。

「多賀国家人民息」  
賀比が多くあり、国家に安寧をもたらすという意味で、まさに「賀」よろこびが多くもたらせるようにとの願いを込めて命名されたのが「多賀城」なのです。

「Tagayasu」プロジェクトは、悠久の歴史に培われた多賀城の史跡・名勝を、文化芸術の持つ創造性や多様性で磨き上げ、付加価値を創出していく取り組みです。多賀城で暮らす一人一人が新たな出会いと発見の中で、日々の暮らしに楽しみを見つけて、心豊かに暮らしている、そんな多賀城ならではの市民文化がこの地に根差していくことを目指しています。

## 歴史の風 慈雲寺

連載  
106

本市西部の南宮字町に曹洞宗の寺院慈雲寺があります。その場所は塩釜街道に面して民家が立ち並ぶ町場的な地区、まさしく「町」の中にあり、寺は街道の南側に立地しています。

安永3(1774)年の南宮村風土記御用書出には、仏殿は北向で竪七間、横五間半、門は北向きと記されており、この規模は、市内13か村に存在した11の寺の中では最も大きいものです。また、書出には本尊について、地藏菩薩木仏座像で御長一尺、行

基菩薩御作と記されています。令和元年11月に仏像調査を実施したところ、本堂須弥壇の中央に安置されていた本尊は木造の地藏菩薩坐像であり、像高25・8センチメートルと、書出の記載に近いことから、書出が作成された当時の本尊の可能性が高いと考えられます。この本尊の底面には、文明14(1482)年5月10日に八幡宮の石崎坊何某によって造立された旨の墨書があり、この本尊が戦国時代にさかのぼることを示すものです。

慈雲寺は、仙台藩家臣である成田氏の菩提寺で、成田氏とともに南宮に移ってきたという伝承があります。年代は不明ですが、境内にある石塔の一部に、「当寺開基成田左馬守重勝塔」と記したものがあり(写真)、現在も成田氏とその家臣の墓所となっていることから、両者の関係を伺う



境内にある石塔

●埋蔵文化財調査センター  
☎368-0134

ことができます。仙台藩四代藩主伊達綱村の代に編さんされた「伊達世臣家譜」には、成田氏は伊達郡成田邑の武士で、政宗の時に伊達氏に仕え、南宮の地を賜ったと記されています。福島県伊達市(旧伊達郡桑折町)には成田という地区があり、その地に曹洞宗の同名の寺院が今なお存在することは、世臣家譜に記載された伊達郡成田と南宮の関係を裏付けるものと考えられます。

## 連載・多賀城創建1300年に向けて 多賀城南門復元の今 第2回 原寸大の図面を書きます

●文化財課 ☎内線571

南門の設計図は、パソコン上で製のほかに、古代特有の形を表現するために、「原寸図」と呼ばれる図面を作製します。その名の通り、原寸(実物)大の図面のことです。体育館ほどの大きな建物の床一面に敷いた板に、古建築の専門的な知識と宮大工の経験値を基に、非常に繊細な曲線や各部材の収まり具合などが表現されていきます。

この原寸図を基に作った型板を材木に当てて、各部材の形を書き写し、加工していきます。



原寸図の作製(岩手県遠野市)

## イベント案内

多賀城市文化センター ☎368-0131 / [5月の休館日] 7日☎、11日☎、18日☎、25日☎  
[運営] (株) JTBコミュニケーションデザイン・三菱電機ビルテクノサービス(株)



### かえっこバザール Vol.7 の開催中止

5月5日☎に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、開催を中止しました。日程を改め後日開催の予定です。

### 文化センター友の会 C・FRIENDS 新規メンバー募集

2020年度文化センター友の会新規メンバー募集中です。  
A会員500円  
B会員1,000円(会報誌付き)  
チケット購入によるポイント特典付き  
※ポイント数により異なります。



### いろいろな発想で 使い方が広がる!

文化センターの利用例を紹介します。  
展示室 大型会議、映画会の開催  
リハーサル室・練習室 楽器やダンスの練習  
会議室 会議、勉強会

### 「しまじろうコンサート」 の公演中止

6月20日☎・21日☎に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より公演を中止しました。



© Berries Corporation / しまじろう

小ぶりな粒、深い紫色の表皮には豊富な栄養が蓄えられ、白米と混ぜて炊けば、見た目も美しいさくら色のご飯。

今月号からスタートした「逸品物語」のコーナーでは、多賀城市の特産品の一つである「古代米」の魅力やご家庭で作れるレシピ、古代米を使用したお土産品などについて紹介いたします。

今月号は『古代米ってどんなお米?』かを紹介します。

### 多賀城と古代米の関わり

多賀城は奈良時代に陸奥国を統治する拠点として栄え、古くから米を作付けていた歴史があります。

それが古代米と呼ばれるお米で、多賀城では古代米の一種である紫黒米という品種を主に生産しています。

### どうして古代米は紫色?

古代米の表皮には、アントシアニンという色素が含まれているため紫色となっています。アントシアニンとはポリフェノールの一種で、赤ワインやブルーベリーなどにも含まれ、抗酸化作用があり老化(酸化)の原因となる活性酸素の動きを抑制する働きがあるといわれています。

他にも各種ビタミン、カリウム、カルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいて、白米と比べ高い栄養価があるので、美容や健康にうれしいお米です。

### どのように食べるの?

白米1合に対し古代米をティースプーン1杯(約5グラム)を加え、普段のお米のように炊けば、お赤飯のような桜色のご飯ができます。

ぜひご家庭でお試ください。



●商工観光課観光係  
☎内線474

### 主な販売店舗

- ・みそらの郷
- ・ギフトショップすずこ
- ・古代米屋レストラン グリーンゲイブル
- ・community café タガの柵
- ・たなばたけ多賀城店
- ・史都多賀城観光案内所

## 消費生活情報

市民相談室 ☎内線 237、238

5月は消費者月間です。  
—令和2年度消費者月間テーマ—  
豊かな未来へ『もったいない』から始めよう!



消費生活パネル展  
消費生活に関するパネルなどを展示します。  
期間 / 5月13日(金)～29日(金)  
会場 / 市役所1階ロビー  
※新型コロナウイルスの影響で中止となる場合があります。

## 相談窓口

生活環境課 ☎内線 237,238

会場は全て市役所2階市民相談室

市民・消費生活相談	[日時] 平日8:30～17:00
行政相談	新型コロナウイルスの影響で中止します。
法律相談	[日時] 20日(金)11:00～16:00 (前日までに要予約)
人権相談	新型コロナウイルスの影響で中止します。

## 訪問歯科診療の相談窓口

塩釜歯科医師会 口腔保健センター ☎361-1870

病気や障がい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や相談の窓口です。  
受付時間 / 平日9:00～16:00

## 休日の診療

**宮城県子ども夜間安心コール** 子どもの急な発熱やけがへの応急方法を、経験豊富な看護師が電話で教えます。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)・☎212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話、PHS)

**宮城県おとな救急電話相談** 休日・夜間の急な病気やけがへの応急方法を、医療スタッフが電話で教えます。※①相談と助言を目的としています②相談電話には限りがあり、お待たせすることがあります。つながりにくい時は再度かけるか、緊急の場合は119番に電話をかけてください。相談時間 平日19:00～翌朝8:00 ☎14:00～翌朝8:00 @祝日8:00～翌朝8:00 (24時間)・**#7119** (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)・☎706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話、PHS)  
**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) ☎366-0630 ※事前に電話で要確認 受付時間☎18:30～21:30 (小児科のみ診療) @祝日8:45～11:30、13:00～16:30

## こどもの健康

[会場] 母子健康センター  
健康課 ☎内線615～618

3～4か月児健康診査	[対象] 令和元年12月31日～令和2年1月27日生まれ 日時は個別に連絡します。
1歳児 COME ☆広場 [会場] 子育てサポートセンター	[対象] 平成31年4月13日～令和元年5月7日生まれ 日時は個別に連絡します。
1歳6か月児健康診査	[対象] 平成30年10月19日～11月15日生まれ 日時は個別に連絡します。
2歳6か月児歯科健康診査	[対象] 平成29年9月27日～10月26日生まれ 日時は個別に連絡します。
3歳児健康診査	[対象] 平成28年10月12日～11月4日生まれ 日時は個別に連絡します。
母子健康手帳の交付	[日時] 11日(金)、18日(金)、25日(金) [受付] 9:45-10:00 [持ち物] 妊娠届、個人番号カードまたは、通知カードと本人確認書類、筆記用具
ことばの相談(予約制)	[日時] 29日(金) [受付] 予約の際に要相談 事前に保健師に相談後、言語聴覚士による個別相談
乳幼児健康相談(予約制)	[日時] 25日(金) [受付] 9:20-10:00
BCG 接種	[対象] 1歳未満児(5～8か月未満推奨) 日時は個別に連絡します。

※中止や日程の変更の場合があります。お問い合わせください。

## 5月の相談 相談方法など詳しくは、各相談窓口にお問い合わせください

高齢者相談 介護福祉課 ☎内線662～667	[日時] 平日8:30～17:15 介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待などでお困りの人 [相談窓口] 各地域包括支援センター(中央区) ☎368-6350 (西部地区) ☎309-3950 (東部地区) ☎363-4055
成人健康相談(予約制) 健康課 ☎内線612	[日時] 21日(金)9:00～11:15 [会場] 母子健康センター1階 [対象] 健康づくりや生活習慣病の予防について相談を希望する成人
たがじょう子育てほっとライン 子育て世代包括支援センター ☎368-1021	[対象] 妊娠、出産、子育てに関する不安や悩みがある人
子育てコンシェルジュなんでも相談 すくっぴーひろば ☎355-7085	[日時] 4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金) [受付] 10:00～15:00 (予約優先) [会場] 子育てサポートセンターすくっぴーひろば [対象] 未就学児の保護者
児童・生徒の不登校・悩み相談 電話相談 ☎309-3686	面接相談 [日時] 毎週(金)(土を除く)10:00～15:00 [会場] 市役所5階 生涯学習課内青少年育成センター 電話相談 [日時] 平日10:00～16:00 子ども専用無料相談電話☎0120-783-701 [日時] 平日9:00～17:00
各種検査など 塩釜保健所 ☎363-5504	[料金] 相談・検査は原則無料(要予約・匿名可) [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 [日時] 13日(金)、27日(金)9:00～11:30 [会場] 塩釜保健所
女性の相談 多賀城交番 ☎362-1934	[日時] 9日(金)、24日(金)9:00～17:00 [対象] ドメスティックバイオレンスやストーカー被害でお困りの女性

**歯科** 受付時間 @@日9:00～15:00  
※急な当番医の変更もありますので、事前に連絡をしてから受診してください。

月	日	医療機関名	所在地	電話番号
5	3	梅津歯科クリニック	多賀城市鶴ヶ谷2-29-17	362-4344
5	4	松島医療生協松島海岸診療所	宮城県松島町松島字普賢堂2-11	353-2717
5	5	浮島歯科クリニック	多賀城市浮島1-12-10	368-2201
5	6	鈴木歯科医院	宮城県利府町加瀬字十三塚107-1	356-5420
5	10	わかば歯科クリニック	利府町加瀬字石切場1-1ヨークタウン利府野中内	767-5679
5	17	みや歯科クリニック	塩釜市海岸通10-1 三晴ビル2F	361-5810
5	24	じん歯科医院	多賀城市明月1-4-12	366-8461
5	31	せいの歯科医院	多賀城市東田中2-40-32-102	365-0099

## 百寿 100歳おめでとございます

2019年9月1日現在、100歳以上の人数は全国で71,238人(厚生労働省ホームページより)。県内では1,088人(宮城県ホームページより)です。

本市では、2020年4月1日現在、22人です。このコーナーでは、100歳の誕生日を迎えた皆さんの暮らしぶりなどを、写真とともに紹介します。



## くらしすこやかに

## 動脈硬化を予防しよう!

### 動脈硬化とは

動脈硬化とは、動脈の血管が固くなるだけではなく、血管に脂肪のかたまりがこびりついて血液の流れが悪くなり、詰まりやすくなる状態です。脂肪のかたまりは主に中性脂肪とLDL(悪玉)コレステロールが原因です。

### 動脈硬化にならないためには

LDL(悪玉)コレステロールが120mg/dl以上の人は生活習慣の改善が必要といわれています。しかし、コレステロールが多い食品だけを控えてもほとんど改善はなく、適度な運動や食事の見直しといった生活改善が重要です。

### 【油脂の取り方を見直す】

油脂には、常温で液体の油、固形の脂などたくさん種類があります。その中で適切な量を摂って欲しいものは「オ

リーブ油」、「えごま油」、「青魚」といった常温で固まらない油です。

ただし、油脂のカロリーは1gあたり、9kcal程度であるため、身体に良いからといって摂りすぎると中性脂肪の増加につながります。適量を取りましょう。

### 【野菜を食べる】

LDLコレステロールを下げるには野菜の摂取を増やしましょう。1日の目安は350gです。

### 【運動習慣を作る】

動脈硬化を防ぐには、ウォーキング、水泳といった有酸素運動を毎日30分以上することが推奨されています。

問 健康課成人保健係 ☎内線611～613

# 健康ガイド ⑤

保健・医療・福祉・相談

Health is property

## みんなで食育

皆さんは、朝ごはんのこだわりはありますか?ごはん派・パン派?どんなおかずが定番ですか?  
元気に1日を過ごすためには、朝ごはんをしっかり栄養を取ることが大切だということ、聞いたことがありません。  
しかし、朝ごはんを食べない市民の割合を年代別に見ると、20代が最も多く、男性はほぼ2人に1人、女性は3人に1人が食べていません。朝ごはんを抜くと疲れやすい、

## 「我が家の朝ごはん」連載が6月号からスタート!

太りやすい、集中力が続かないなどといったことが指摘されています。また、生活習慣病の引き金のひとつということも分かっています。やはり、朝ごはんは毎日食べたいですね。  
6月号から、このコーナーでは市民の皆さんに「我が家の朝ごはん」を紹介していきます。それぞれの世代でどんな朝ごはんを食べているのでしょうか。お楽しみに!  
問 健康課成人保健係 ☎内線612



交流広場

Community

昭和のしおがま  
—あの頃の町並みから—

【内容】昔懐かしい昭和時代の塩竈の写真をホームページで公開しています。☎塩竈市杉村惇美術館 ☎ 362-2555



不動産無料相談会

【日時】5月20日 ☎ 13:30-15:30【場所】文化センター【内容】宅地建物取引に関するさまざまな事柄についての相談【費用】無料 ☎(公社)宮城県宅地建物取引協会塩釜支部 ☎ 767-3156

囲碁大会

【日時】5月10日⑨月例大会、16日⑩楽しくやり大会 10:00-15:00【場所】多賀城囲碁センター【内容】楽しくやり大会は二段以下対象【対象】月例大会 35人、楽しくやり大会 25人【費用】1,500円(食事付き) ☎日本棋院多賀城支部 ☎ 368-7925

東北歴史博物館

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間休館します。



☎ 368-0106

ゆるっとままのわ

【日時】5月19日 ☎ 10:00-12:00【場所】市民活動サポートセンター【内容】子育て中のママ、子育てが終了したママの交流会。ママの癒しといこいの場【費用】500円【その他】事前連絡不要、遅刻早退可、子ども連れ歓迎 ☎いさな ☎ nikuqusagi0912@gmail.com

空手道武現塾

【日時】毎週 ☎、毎週 ④ 19:00-21:00【場所】☎多賀城中学校、④多賀城第二中学校【内容】空手を通じて心と体をきたえよう【対象】空手に興味のある男女【費用】月会費1,000円、入会費3,000円 ☎堀江 ☎ 090-7067-2287

新婦人お料理体験会

【日時】5月29日 ☎ 9:30-12:00【場所】文化センター【内容】簡単パエリア他3品【対象】一般10人【費用】月会費900円/入会費100円、材料代1,000円 ☎龍淵 ☎ 090-5831-1507

笑顔になりたいベビーマッサージ体験会

【日時】5月12日 ☎、26日 ☎ 10:20-11:40【場所】市民活動サポートセンター【内容】ママも気分転換・赤ちゃんにベビーマッサージ。赤ちゃんヨガで楽しく遊ぶ【対象】生後1カ月健診終了後から生後12カ月までの赤ちゃん和妈妈【費用】初めての親子1,000円 ☎赤ちゃんヨガベビーマッサージサロンまんどろスマイル ☎ 090-2985-3810

桜木花園幼稚園未就園児教室「びよちゃんクラブ」

【日時】5月22日 ☎、29日 ☎【内容】5月から年間を通して未就園児教室を行います(途中参加可)。申し込み受付中【対象】2歳から(2歳になったら随時参加可) ☎桜木花園幼稚園 ☎ 363-0515

宮城県認証!みやぎヘルササテライトステーションin多賀城

【日時】 ☎-☎ 9:30-16:00 (12:00-14:00は休憩) 時間内常時開催【場所】加圧スタジオ Revive(おおしろ接骨院隣)【内容】県発行の健康情報や油圧式マシン・健康体操・運動を提供し、脱メタボを目指す施設【対象】どなたでも【費用】無料 ☎おおしろ接骨院 ☎ 349-9810

はつらつヨガ教室

【日時】5月14日開始:原則奇数週 ☎ 10:00-11:30【場所】大代地区公民館第1・第2和室【内容】貯筋体操+ヨガ【対象】成人女性【費用】月会費1,000円、別途年会費2,000円 ☎川村 ☎ 090-2952-5211、022-368-7681(留守電可)

はつらつ健康塾

【日時】毎週 ☎ 13:45-15:15【場所】大代地区公民館体育室【内容】貯筋&リズム&ヨガ体操他転倒予防運動中心【対象】60歳以上男女【費用】月会費2,000円、別途年会費2,000円 ☎川村 ☎ 090-2952-5211、022-368-7681(留守電可)

チアダンススクール “多賀城スターズ”

【日時】毎週 ☎、キッズ+小 1・2 15:45-16:30、小3以上 16:35-17:50【場所】大代地区公民館体育室【内容】チアダンスを楽しく学ぶ【対象】4歳から小学生【費用】月会費2,000円、別途年会費1,000円 ☎川村 ☎ 090-2952-5211、022-368-7681(留守電可)

サッカースクール “シロカミジュニアSS”

【日時】毎週 ☎(別途隔週 ☎開催あり:小学生対象) ①キッズ 15:30-16:10 ②低学年 16:15-17:00 ③高学年 17:05-18:00【場所】大代地区公民館体育室、☎:多目的緑地利用あり【内容】サッカーを楽しく学びながら体力アップ【対象】4歳から小学生、キッズは親子参加可【費用】月会費2,000円(別途金曜参加者:3,000円)、別途年会費1,000円 ☎川村 ☎ 090-2952-5211、022-368-7681(留守電可)

※掲載のイベントなどは新型コロナウイルスの影響により、中止や延期になる場合があります。詳しくは主催者に問い合わせてください。

■交流広場は .....

▶市民による市内での活動を優先して掲載します。それ以外の情報は掲載できない場合があります。営利事業は掲載しません▶原稿は掲載希望の前々月末日まで地域コミュニティ課広報広聴係(☎ koho@city.tagajo.miyagi.jp、ファクス 368-2369)へ。掲載内容を調整したり記事量によっては掲載できない場合があります。

TAGAJO HOT TOPICS

school

はじめての学校  
期待膨らむ入学式

「多賀城東小学校入学式」は4月8日に行われ、84人が入学しました。

新入生は、校長先生のお話に元気よく「はい!」と返事をしていました。

新たな環境へ踏み出す子どもたち。その目はキラキラと輝いていました。

本年度の市立小学校入学者数は569人です。ご入学おめでとうございます。



school

Step up  
新たな学びのステージへ

「第二中学校入学式」は4月8日に行われ、142人が入学しました。

少し大きめの真新しい制服を着た新入生は、緊張した顔で入学式に臨んでいました。

雲一つない青空と満開の桜が、新入生を祝福していました。

本年度の市立中学校入学者数は518人です。ご入学おめでとうございます。



landscape

青空の下  
久しぶりの深呼吸

4月11、12の両日は晴天に恵まれました。桜の見ごろを迎えるこの時期は毎年、市内各地で花見をする人たちが賑わいますが、今年は閑散としていました。

多賀城政庁跡では、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、人が少ない時間帯や場所を選び、満開の桜を愛でる人たちの姿が見られました。

# すくすくげんき

Family



政庁跡に咲いたんぽぼにモンシロチョウが止まって羽を休めていました。

たくさん遊んで  
元気に育ってね

高橋 統一郎パパ  
智美ママ  
潤之助くん  
(1歳4カ月)



お散歩が大好きな潤之助くん。お花(たんぽぼ)を見つけると大喜び。うれしそうに走っていきます。

好奇心旺盛に  
兄弟仲良く育ってね



遠藤 克己パパ  
真里ママ  
悠斗くん  
(4歳)  
陸くん  
(2歳)

家では、悠斗くんはまちがいがしの本に夢中、陸くんはブロックやミニカーで遊ぶのが大好き。外でも元気いっぱいです。

自然の中で  
のびのびと育ってね

小野 亮輔パパ  
かおりママ  
紗菜ちゃん  
(1歳3カ月)



紗菜ちゃんは体を動かすのが大好き。家ではおじいちゃん、パパ、ママみんなで、音楽に合わせてダンスをしています。



多賀城碑(壺の碑)近くの切り株の上に松ぼっくりがたくさん並べられていました。

## 5月、6月のイベント情報

## EVENTS



**すくっぴーひろば(子育てサポートセンター)**  
☎355-7085  
受付時間9:00-16:30 /申し込みは直接または電話で

### あそぼう♪1才児

▶対象 H30.5.29～R1.5.28生まれの幼児と保護者 ▶日時 5/28⑥6/11⑥6/25⑩10:15-11:30 ▶内容 シャボン玉、七夕飾り、親子の交流等 ▶申し込み5/14⑥～5/22⑩申し込み多数の場合抽選、定員に満たない場合5/27⑩まで

### どこでもハッピー大代地区公民館

▶対象 乳幼児と保護者 ▶日時 6/2⑩10:15-11:30 ▶内容 遊びの出前、読み聞かせ、子育て相談 ▶申し込み不要、直接会場へ



**鶴ヶ谷児童館**  
☎362-0763  
受付時間9:00-16:30 /対象は市内在住者限定

### 幼児クラブ

▶対象 2・3歳児とその保護者 ▶日時 5/20⑩10:30-11:15  
▶内容 登録制の行事、はじめましての会、おしゃべりしよう  
▶申し込み 受付中

### 乳幼児対象行事「つるちゃん」

▶対象 乳幼児親子どなたでも ▶日時 5/14⑨9:00-12:00  
5/21⑩11:00-11:50 5/27⑩10:30-11:00 ▶内容 季節に合わせた親子向け行事

### 小中高生対象行事「つるっこ」

▶対象 小学生 ▶日時 5/18⑩15:00-16:00 5/22⑩15:00-16:00  
▶内容 みんなで楽しく運動遊びや体験遊びをして楽しもう



**西部児童センター**  
☎368-4142  
受付時間9:00-16:30 /対象は市内在住者限定

### 伝承遊び

▶対象 小学生 ▶日時 5/25⑩14:00～15:30 ▶内容 こま回し・羽根つきなどの伝承遊び ▶申し込み 5/11⑩～

### ママカフェ SEIBU

▶対象 乳幼児親子 ▶日時 5/27⑩10:30～11:15 ▶内容 乳児食・幼児食について ▶申し込み 5/13⑩～

### ぴよぴよキッチン離乳食教室

内線615-616  
健康課親子保健係

### はじめてコース

▶対象 5-6カ月の親子12組 ▶日時 5/29⑨9:20～12:00  
▶場所 母子健康センター2階和室 ▶参加費 300円 ▶内容 離乳食の作り方、量、形態などについて、調理実習や個別相談などで学習します。▶持ち物 母子健康手帳、すくすく、エプロン、三角巾(バンダナ可)、おむつ、必要時ミルクなど ▶申し込み 5/22⑩まで

## 新型コロナウイルス感染症関連中止事業

### 公民館事業

多賀城大学前期講座：7月開催分まで中止  
問/中央公民館☎368-0133

山王大学前期講座：7月開催分まで中止  
脳トレ!筋トレ!スクエアステップ2020:中止  
問/山王地区公民館☎368-6192

山茶花大学前期講座：7月開催分まで中止  
問/大代地区公民館☎364-8442  
広報多賀城4月号で参加者募集のお知らせをし、申込期間が5月1日以降にわたっているもののみを掲載。

### 市立図書館事業

移動図書館さざんか号：5月中休止  
問/多賀城市立図書館☎368-6226



**市民スポーツクラブ**  
総合体育館☎365-1918  
市民プール☎365-3232

### 健康・スポーツ相談室

▶対象 中学生以上 各回5人 ▶日時 ①5/12②5/19③5/26④5/26⑤5/26⑥5/26⑦5/26⑧5/26⑨5/26⑩5/26⑪5/26⑫5/26⑬5/26⑭5/26⑮5/26⑯5/26⑰5/26⑱5/26⑲5/26⑳5/26㉑5/26㉒5/26㉓5/26㉔5/26㉕5/26㉖5/26㉗5/26㉘5/26㉙5/26㉚5/26  
14:00～17:00 ⑤5/26⑥18:00～21:00 ▶費用 1回1,000円 別途初回登録料500円 ▶内容 体組成計の測定結果を基に①～⑨要望に沿ったトレーニングアドバイス(1人約40分)⑩栄養に関するアドバイス ▶申し込み 実施日の前日17:00まで

### おとなの朝活「朝ヨガ」

▶対象 18歳以上(学生除く)20人 ▶日時 5/17⑩7:30～8:30 ▶会場 総合体育館 ▶費用 500円 ▶内容 朝ヨガで心も体もリフレッシュしましょう。 ▶申し込み 5/10⑩まで

### アクアスクール体験教室

▶対象 成人各5人 ▶日時 6月1日⑩～26日⑩ ▶費用 全5回2,000円 全3回1,500円 ▶内容 アクアビクス、泳法指導、水中ストレッチなど、7スクールの中から受講できます。 ▶申し込み5月31日⑩まで 市民プール窓口へ直接

### シルバーワークプラザ

☎368-2350  
受付時間8:30-17:15

受講するには「ワークプラザの利用登録」が必要になります。誤った申し込みを防止するため、電話では受け付けていません。  
シルバーワークプラザ備え付けの「受講申込書」にご記入の上申し込みください。受講料は無料(テキスト代は自己負担)

### 受講対象者 60歳以上の市内に住所を置く人

塗装▶定員 20人 ▶日時 5/19⑩5/20⑩ 9:00-16:00 ▶内容 基本と実技(鉄部、木部、モルタル)など ▶申し込み 5/8⑩まで

植木剪定▶定員 20人 ▶日時 6/9⑩6/10⑩ 9:00-16:00 ▶内容 基本と実技(松、一般木) ▶申し込み 5/29⑩まで

網戸張り▶定員 20人 ▶日時 6/17⑩ 9:00-16:00 ▶内容 基本と実技 ▶申し込み 6/10⑩まで

シルバー人材センター入会説明会(働く意欲のある人大歓迎)▶日時 5/13⑩・5/27⑩14:00-1時間半程度

※新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。



TAGAJOISM 特別編  
— 万葉の風景 —

あしひきの山桜花日並べてかく咲きたらばいと恋ひめやも

やまべの山部 あかひと 赤人

多賀城NOWは、再生紙と植物油インキを使用し、環境にやさしい「水なし印刷」で印刷しています。

発行 多賀城市 編集 総務部地域コミュニケーション課 ☎022-368-1141 ホームページ <https://www.city.tagajo.miyagi.jp> ☎985-8591 宮城県多賀城市中央一丁目1番1号



歌の意訳：もしも山の桜が何日も咲いているのだったら、こんなに恋しいとは思わないでしょう。

例年、レジャーシートを広げるなどして、大勢の人が花見を楽しむ多賀城政庁跡。

今年は新型コロナウイルスの影響か、少人数で、感染に配慮しながらも、思い思いに散策を楽しむ姿が見られました。

桜は元々日本に自生していた植物で、万葉集にも桜を詠んだ歌があります。

桜の語源はサ(稲の神)+クラ(神坐、依代)であるともいわれ、花の咲き具合を見て稲穂の実りを占い、田の神を迎える行事が花見の起源という説もあります。

本市にも昔、種まき桜と呼ばれる桜

があり、その開花時期を目安にして種をまいたという話が残されています。当時の人々にとって桜の開花は、秋の実りにつながる喜ばしい先ぶれだったのでしょうか。

その思いが歌や絵画など芸術の題材となり現代へと受け継がれ、桜を愛おむ気持ちが、春の訪れとともに毎年私たちの胸を高鳴らせてきたのかもしれない。

来年の春、咲き乱れる花々を心行くまで楽しむことを、願う人も多いのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回の多賀城イズムは市内の魅力ある風景などについて掲載します。

人口と世帯数(3月末現在) ※()は前月差です。  
人口 62,245人(-120人) / 世帯数 27,222世帯(-12世帯)

防災情報テレフォンサービス  
☎022-309-0228

防災行政無線の放送内容を  
確認することができます