

報 廣 しばた

7

JUL. 2013
No.621
since 1961

東日本大震災で使用が不可能となり、建て替えを進めていた仙台大学の室内プール（25m×8コース）が、5月31日完成し、「震災復興記念プール」と命名されました。マリンスポーツの実技に対応した深さ3mのダイビング用プール槽などが設備されています。

仙台大学
「震災復興記念プール」が完成



特定健康診査 に行こう！

Let's 脱メタボ

問 健康推進課 ☎55-2114(保険年金班)
☎55-2160(保健班)

いつまでも元気に長生きするためには、健康的な生活スタイルの実践が大切です。健康づくりのチェックポイントが「特定健康診査(特定健診)」です。しかし、「健診項目が足りない」「時間の都合がつかない」「健康だから」との理由で特定健診を受けない方がいるのも現状です。

特定健診は、生活習慣病の原因とされる「メタボリックシンドローム(メタボ)」の早期発見や予防につながる大切な機会です。健診の結果、生活習慣の改善などが必要な方には、「特定保健指導」を実施します。

柴田町国保では、第2期

血液中の血糖値が高い状態です。高血糖の状態が続くと、白内障、失明、腎不全、壊疽(足の組織が腐る)などの合併症を引き起こします。

高血糖

生活習慣病

脂質異常症

血液がドロドロな状態です。血管を傷つけ動脈硬化が進み、循環器病の原因となります。

高血圧症

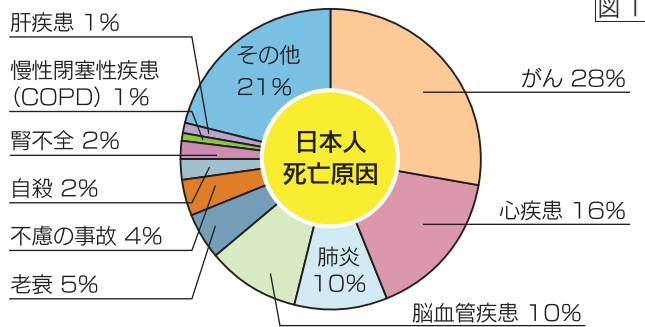
血圧が高い状態が続くことで、血管の壁が硬くもろくなり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

柴田町特定健康診査等実施計画を策定し、今年度より特定健診の検査項目を追加しました。

みなさんの健康を守る「特定健診」「特定保健指導」を受けましょう！

生活習慣病を知ろう！

平成24年の人口動態統計では、がん、心疾患、脳血管疾患(三大生活習慣病)が死因の多くを占めています(図1)。これらは、偏った食生活や運動不足、喫煙や飲酒など普段の生活の乱れが引き起こす、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病により発症するケースが多く見られます。



平成24年人口動態調査(厚生労働省)

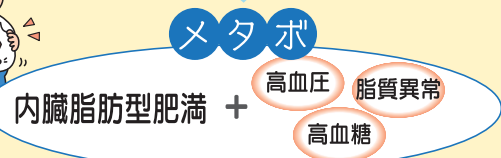
受診で安心！特定健診

生活習慣病は、進行しても特に自覚症状はありません。痛みや異変を感じたときはかなり症状が悪化している状態です。特定健診は、こうした生活習慣病の早期発見につながります。

また、生活習慣病を引き起こす「メタボ」を判定し、自分自身の現在の状態を確認することができます。

メタボが引き起こす生活習慣病のリスク

悪い生活習慣病の積み重ね
食べ過ぎ・運動不足・喫煙など



動脈硬化

血管の壁が硬くもろくなり、弾力性・柔軟性が失われる状態です。

心臓病・脳卒中・動脈性疾患など

生活習慣病が
招くCKD

特定健診の検査項目を追加しました！

特定健診の検査項目は、問診、身体測定（身長・体重）、血圧、診察、血液検査、尿検査やメタボの判定のための腹囲測定などです。

柴田町国保では、平成25年度からこの検査項目に「尿酸値」「血清クレアチニン」を追加しました。

この検査は、慢性腎臓病（CKD）の早期発見と予防につながります。CKDとは、「腎障害」や「腎機能低下」のいずれか、あるいは両方が一定期間以上続く状態のことを言います。現在、成人の8人に1人がCKDとされています。初期に自覚症状はなく、その後、たんぱく尿、血尿、夜間尿、むくみなどが現れますが、そのまま放置しておくと末期腎不全に陥り、人工透析が必要になってしまいます。



特定健診結果により「特定保健指導」を実施します！

特定健診の結果、腹囲やBMI（※で肥満とされ、生活習慣病のリスクが高い方）に対して、保健師、管理栄養士などが健康づくりをサポートする特定保健指導を実施します。リスクの程度により「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれます。

※肥満度を評価するための指数。
 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

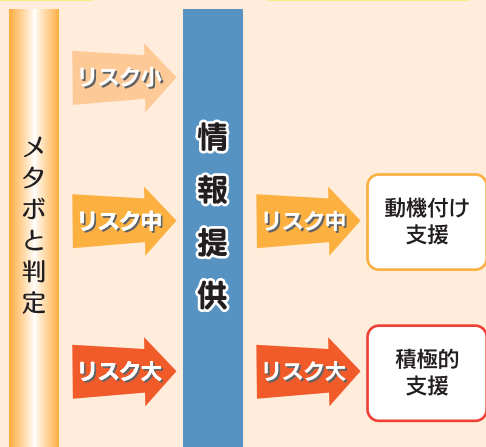
健康結果相談会を活用しよう！

町や職場での健診の結果、「健診結果は異常なしでも年々検査値が上がっている」「痩せているのに血液検査などに異常がある方」などは、生活習慣の改善が必要な場合があります。1日の食事量などを確認しながら、みなさんの健康を保健師や管理栄養士と一緒に考えましょう。町内にお住まいならどなたでも参加できます。

特定健診・特定保健指導で生活習慣病を予防しよう！

特定健診

特定保健指導



※すでに受診をすすめられている方、継続的に医療を受けている方は原則として医療機関による治療を受けます。

健康結果相談会（※予約制になります）

日程	場所
8月22日(木)	保健センター
9月10日(火)	保健センター
10月24日(木)	保健センター
10月25日(金)	槻木生涯学習センター
11月22日(金)	槻木生涯学習センター
11月25日(月)	保健センター
11月26日(火)	槻木生涯学習センター
11月27日(水)	船迫生涯学習センター

町のホームページで
ご覧いただけます
第2期柴田町特定健康
診査等実施計画を策定

平成20年度から特定健診制度が導入されることになりました。柴田町国保では、平成24年度までを期間とする第1期計画を終了し、第2期の実施計画を策定しました。

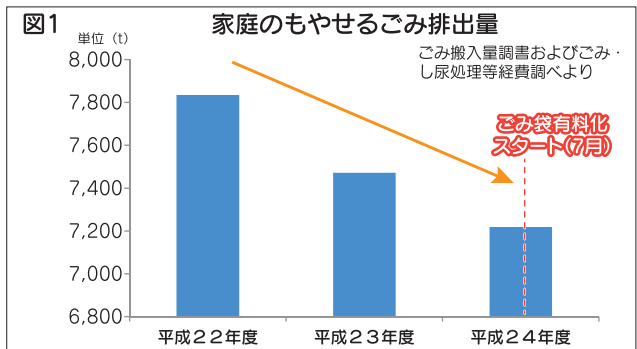
今後5年間、この計画により40歳から75歳未満までの柴田町国保の被保険者を対象に、メタボに着目した「特定健診」「特定保健指導」を実施していきます。

1世帯年間約40kg削減
**家庭の
 もやせるごみ
 約8%減少!!**

ごみの減量化・資源化を
 目的とした家庭ごみの有料
 化がスタートして1年が経
 過しました。

皆さまのご協力により、
 家庭ごみ有料化前の平成22
 年度と比べ家庭のもやせる
 ごみ排出量が、年間で約8
 %、重量にして約620ト
 ンの削減となりました(図
 1)。金額にすると、年間
 で1世帯約2,260円、
 町全体で約3,400万円
 になります。

また、「もやせないごみ」
 は約11%、重量にして約40
 トンの削減となっています。
 (注)東日本大震災の影響により
 平成22年度と比較しています。
 (注)平成25年5
 月末の世帯数
 で算出して
 います。

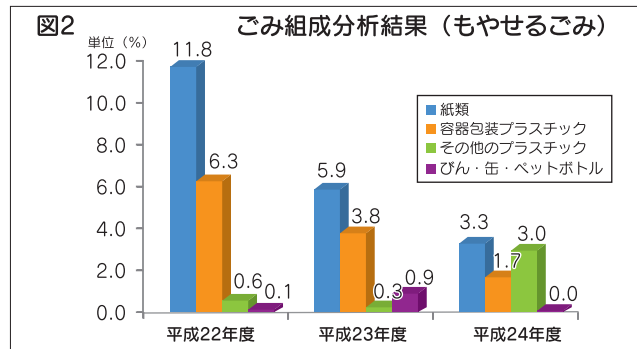


**資源ごみを
 リサイクル**

有料化後の資源ごみの回
 収率は、平成23年度から容
 器包装プラスチックの分別
 収集を開始したこともあり
 増加傾向です。もやせるご
 みの排出量が減り、リサイ
 クルできる資源ごみが増え
 るという理想的な結果と
 なっています。

ごみ組成分析調査(※)で
 は、「紙類」や「容器包装プ
 ラスチック」が大幅に減少

しています。これは、地域
 で資源ごみの分別に積極的
 に取り組んでいただいた成
 果です(図2)。
 ※年1回実施しているごみ分別
 状況の調査



特集2
 一緒に考えよう!ごみの減量化
化から1年
 の排出量が着実に減っています



さらに進めよう!
 ごみの分別でリサイクル

毎日のごみをきちんと分別すれば資源になります。さらなる分別でリサイクル資源を増やしましょう!

実践しよう! 3R

ごみを減らすためのキーワードが 3R です。私たち一人ひとりが取り組めば、ごをもっと減らすことができます。

Reduce リデュース

ごみになるものを減らそう!

- 買い物はエコバックを持参しましょう。
- 商品を買うときは簡易な包装にしましょう。
- 頑丈な商品を買って長期間使用しましょう。



Reuse リユース

繰り返し使おう!

- 使い切りをしないで再利用しましょう。
- フリーマーケットなどを利用して人に譲りましょう。
- 別の使い道がないか考えましょう。



Recycle リサイクル

分別して新しい資源にしよう。

- 生ごみなどは肥料にしましょう。
- 分別のルールを守りましょう。
- 商品を買う時は、リサイクルしやすい商品を選びましょう。



生ごみを減らすワンポイント

生ごみを出す時は、**あと一絞り!**

半分以上は水分です!

仙南地域の各世帯でスプーン大さじ3杯分の水分を減らすことができれば、年間約 1,000 トンのごみの減量につながります。



家庭ごみの有料

皆さまのご協力により家庭ごみ



リサイクルの工程を視察する第4行政区の皆さん

取り組んでいきます! 第4行政区では、毎月開催している資源ごみの回収作業や衣類の回収作業など、さまざまなかみ減量化への取り組みを行っています。6月11日には、(株)ジェー・イー・シー蔵王資源リサイクル工場へ視察研修に行きました。このような行政区の取り組みにより町のごみ減量化が進んでいます。

ごみの減量化

第4行政区の取り組み

岡町民環境課 環境衛生班
TEL 55-2113
FAX 55-4172

今回の視察研修に参加して、ごみの減量化やリサイクルへの取り組みの大切さを学びました。今後さらに、家庭ごみの減量化を行っていきます。



鈴木 真さん

今回の視察研修で、ごみの分別の大事さを再認識しました。区でも毎月、資源ごみ回収作業などを行っています。これからもごみの分別、減量化を心掛けていきます。



丹野 淑子 区長



柴田町長 滝口 茂

広報しばたのコラム「フットワーク」が、今回で100号となりました。「よくもまあ、11年間も書き続けられたものだ」と我ながら感心しています。フットワークという名称は、常に現場に足を運び、現場で見たり、聞いたり、感じたりしたことを町民の皆さまに伝えるという思いから名付けたものです。

これまでに書き連ねてきたコラムを読み返してみますと、時代の変化にともなって、柴田町が直面する課題をテーマにしたものが多かったように思います。最初に書いたテーマは、「新たな住民自治を目指して」でした。11年前も今も、議会制民主主義と直接民主主義との間合いの取り方に結論が見出せないままです。

その後、小泉内閣による地方分権と三位一体の改革、柴田町の財政危機に伴う三町合併や行政改革、合併破綻後の自立戦略としてのコンパクトシティ構想や観光まちづくりについて言及してきました。たまには、混沌とした政治や行政の世界から離れて、旅行や音楽や景観をテーマとした散文も書きましたが、大方は読者

への一方的なメッセージの発信に終始してしまつたようです。

コラムを書くに当たって心掛けたことは、広報しばたの発行月に合った季節感を大事にすることでした。毎回、その季節にふさわしい話題や行事、記念日やち、それをテーマに、このコラムが、花暦としてひベンダー祭、また、て土用の丑の日の市、花火大会、さプールではしゃぐ話題に事欠くこと、題は、それを柴田結び付けて書こうが止まつてしまう「何をどう書くの

フットワーク 100号

か」悪戦苦闘を続けてきました。毎日違ったテーマで書かれる新聞のコラムを読むにつけ、「どうして次々とテーマが見つけれられるのか」「いつも読者の心を揺さぶり、なるほどと思わせる文書が書けるのか」と羨むばかりです。私もコラムニストのように次々と言葉が浮かび、味わいのある文書が書けたら、その都度悩まなくても済むのにとつい

思つてしまいます。改めて、持つて生まれた文才の無さを嘆かずにはいられません。それどころか、最近は老化現象も手伝つて、感受性、好奇心、行動力が衰え、ますます筆は鈍るばかりです。このまま100号で打ち切りたいとの衝動にもかられます。書き続けることは本当に難しいことです。

しかし、このコラムは町長としての自伝でもあります。世相の移ろいの中で、町長として何を考え、どのような政策を打ち出し、読者、つまり町民の皆さまに語りかけたのか、コラムを通じて記録に留めることも町長の責務ではないのか、また、そう多くはないのですが、町民の皆さまから「フットワークを読んだ」とか「毎回楽しみにしている」という励まし声もあります。100号を節目に、また気を取り直して書き続けていこうと思つています。





健康情報クリップ

なるほど!

みんなの健康ライフ シリーズ3

このコーナーは、耳よりの健康情報をわかりやすく紹介し、皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるようサポートします。第3回目のテーマは「献血」です。



7月は「愛の献血助け合い運動」月間です



「献血」は16歳からできるボランティアです。

16歳から69歳までの方が「献血」することができます。ただし、献血してくださる方の健康や献血の安全性のため、細かな採血基準が国により定められています。この採血基準の中に「献血可能年齢」も定められています。

【献血の種類による基準の一部】

		成分献血		全血献血	
		血漿	血小板	200ml	400ml
年齢	男性	18歳～69歳	18歳～69歳	16歳～69歳	17歳～69歳
	女性		18歳～54歳		18歳～69歳
体重	男性	45kg以上		50kg以上	
	女性	40kg以上			

※ 65歳～69歳の方は、60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限ります。

※ 献血の間隔は、献血の種類や性別によって異なります。

けんけつちゃんを知っていますか？



けんけつちゃんは、「献血」をより多くの人に知ってもらい、参加してもらうために登場した、愛の妖精「チッチ」です。

血液検査サービスを実施しています！

献血にご協力いただいたみなさんに、血液型のほか7項目の生化学検査や8項目の血球計数検査成績をお知らせしています。この検査結果は、希望された方に献血後2週間程度で通知します。血液は、体調などを教えてくれる貴重な情報源です。血液検査の情報を健康管理に役立てましょう。

【血液検査サービスの検査項目】

生化学検査項目 (全献血者対象)

- ①ALT (GPT) ②r-GTP ③総蛋白
- ④アルブミン ⑤アルブミン対グロブリン比
- ⑥コレステロール ⑦グリコアルブミン
- ……肝機能障害、動脈硬化、血糖状態などがわかります。

血球計数検査項目 (200ml献血者を除く)

- ①赤血球数 ②ヘモグロビン濃度 ③ヘマトクリット値
- ④平均赤血球容積 ⑤平均赤血球ヘモグロビン量
- ⑥平均赤血球ヘモグロビン濃度 ⑦白血球数 ⑧血小板数
- ……貧血、感染症などがわかります。

「献血」をしよう！

血液は酸素や栄養の運搬、免疫など人間の生命を維持するために欠くことのできない多くの機能を担っています。その血液は人工的に造ることができません。また、長期間保存することもできません。

輸血に必要な血液を十分に確保しておくためには、常にみなさんから献血のご協力が必要となります。

最近は、若い方の献血離れが目立っています。輸血を必要としている方々を支えるため献血をしましょう。町でも献血事業を推進しています。移動献血車が来町した際は、ご協力をお願いします。

広 告

まちかど NEWS



迫力満点の実地放水



力強い分列行進

町を守るために

NEWS

5月26日(日)、柴田町消防団による消防演習が、総合運動場で行われました。演習は、消防団員や婦人防火クラブ、消防署員などが参加し、佐藤団長から「団員が一致団結し消防技術を発展させるとともに、地域に信頼され愛される消防団員として努力していきたい」と訓示がありました。その後、服装点検、小隊訓練、小型ポンプ操法訓練、実地放水などが行われ、団員のきびきびとした迅速な動作に会場から拍手が送られていました。

優しい音色に包まれて

NEWS

5月26日(日)、榎木生涯学習センターで、チャリティコンサート「第5回名もない花たちの演奏会とバザー」が開催されました。このコンサートは、復興支援を目的として、仙南地域では初めて開催されました。阿部まりさんと盲導犬イールの司会で進行し、視覚障害や知的障害を持つ子どもたちで結成されたドリーム・リンガーズの演奏(ハンドベル)や、歌唱、ピアノ弾き語りなど、演奏会場は優しい音色に包まれていました。



ドリーム・リンガーズによる演奏

広 告

広 告

さくらの里オープン2周年

6月2日(日)、船岡城址公園の観光物産交流館「さくらの里」で、オープン2周年記念感謝祭が行われました。感謝祭では、日ごろの感謝を込めて抽選会が行われたほか、農産物直売所「結友」から炊きたての竹の子ご飯が無料で振る舞われ、訪れた多くの方々は旬の味を堪能してくださいました。



大盛況の抽選会



300メートルにわたり1,800個の球根を植栽

彼岸花ロードで土手内地区を活性化

5月25日(土)、第9A行政区の町内会で、「みんなが元気に暮らせる土手内」をスローガンに、白石川堤に彼岸花を植栽しました。中島行政区長さんは「区民の熱意により、植栽をすることになりました。この河川敷は、桜の季節から秋にかけて多くの方が集う憩いの場所になるはずですが、また、町や警察に、車の通行についての安全対策をいっそう進めてほしい。」と語りました。熱い思いで植えられた彼岸花、秋に咲くのが楽しみです。



とても上手に出来ました

パパと一緒にクッキング!

6月8日(土)、船岡生涯学習センターでピカイチ・イクメン講座「パパごはん」が行われ、手打ちうどんとハワイアンパンケーキを料理しました。慣れない手つきのパパ達が、調理器具に興味津々の子ども達の手を取って一生懸命に料理をしていました。参加した石川雅史さん、愛理ちゃん、晴基くん親子は、「時々、一緒に料理をしています。今日も美味しそうにできました。」と話してくれました。

広 告

広 告

俳句

汗噴くといふ幸せを満面に
 楓木 永井 堯
 ラベンダー編むや富良野の旅はるか
 小野 憲彦
 徴臭き宿の廊下の非常口
 江戸 裕子
 次つぎと川飛び越えて夏休み
 鎌形 清司
 夏衣腕を通せばひしほの香
 鈴木 三山
 滝見台屈む女のハイヒール
 鈴木 清子
 釣忍倒れしままのこけしかな
 鈴木 幸子
 夏衣ひとりの刻の昼永き
 相馬カツオ

レシートの旅の思い出夏深し
 松崎 利保
 鮎かけの父にとどけし握り飯
 上遠野三恵
 原子炉は仏の名前卯浪来る
 石母田星人
 梅雨入しカラフルグズ雨樂し
 船岡 安藤 節子
 吊り下がり長さを競う藤の花
 西船迫 玉手みき子
 螢夜や添へぬに雑草で下駄濡し
 大槻 信吉
 青空を懐おさめ青田澄む
 楓木 大泉かずえ
 荒行の僧と思へず目の涼し
 下名生 笠松ふみ子

川柳

女王様ジャーマンアイリス見事咲く
 船岡 阿部美代子
 竹の子に早起き無理かと促され
 葉坂 青柳 陽子
 友人はいい人生を作るため
 船岡 伊藤タイ子
 やつとつくへたな運転妻あんど
 西船迫 安ヶ平良三
 歩のような父がと金の如く生きる
 四日市場 斎藤夢太郎
 晩酌に悪友が来ておだあげる
 四日市場 坂本 一風

大粒の雨降る青田母の故郷
 上名生 西村 久子
 都合よく頼みの神は現れず
 船岡 阿部トクエ
 うちの嫁土の匂いの優しい娘
 船岡 佐藤 益子
 傷心を都忘れに癒される
 船岡 鈴木 智子
 豊作を夢見て励む土作り
 船岡 島貫よし雄
 田舎でも住めば都だ故郷だ
 船岡 萩原 善助

短歌

酔う程に孫の笑顔が嬉しくて
 そつとまた飲む爺の生き甲斐
 ざわざわとこうべ動かし桑を食む
 蚕室のゆめそんな在りしを
 街道の待宵草やたれをまつ
 暮れて花咲き明けて雑草ぐさ
 幼きの帰りしあとのサンダルに
 ぼつりぼつりと夕立がくる

本船迫 森田 眞六
 船岡 つかのめ けいこ
 船岡 汎神 葛
 船岡 沢田 順子

みんなで育てる 笑顔輝く 元気なまち!!

しばたっ子応援団

活動紹介③

船岡中学校 学級農園活動支援

初めての体験に目を輝かせて



船岡中学校では、昨年度から町内在住の水上喜久男さん、阿部喜一郎さんの指導を受け、特別支援学級の農園活動を行っています。

生徒・教師共に学ぶ



生徒たちは秋の収穫に向けて畑での作業を楽しみにしています。見たことはあるけど使い方が分からないが、お道具の使い方を教えてもらい畝を作るなど、毎回新しいことを学んでいます。



しています。

(特別支援学級担当：河野洋介先生)

共に栽培・収穫の喜びを

「子どもたちが素直なので活動していても楽しい」「自分で栽培し、収穫する楽しさを少しでも感じてくれればありがたい」と話すお二人。今年度もたくさんの方の自然の恵みを共に喜べそうです。



「貴重な体験活動の場」となっています。

生涯学習課 ☎55-2135



夢空間 2013



女王の番犬 (ペンネーム)



はなちゃん (ペンネーム)

smile kids

お子さん (4歳まで) の写真をお待ちしています。写真の裏にお子さんの名前を必ず書いてください。投稿者の住所、氏名、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記し、「ひとこと」を添えて応募してください。

ふれあいマイタウンは、町民の皆さんからの応募・紹介でつくるコーナーです。俳句・川柳・短歌に興味がある(こほう文芸)、とてもすてきな方なので紹介したい(人間もよう)、自己表現コーナー(夢空間2013)、子どもの成長の写真やかわいい孫の写真を載せたいという方(町内にお住まいの4歳以下のお子さん)、はがき、手紙などで7月11日(木)までご応募ください。

■連絡先/まちづくり政策課 ☎54-2111

こども美術館



「すてきなぼうし」

船迫小学校2年
さくらい すず
櫻井 鈴さん



「音楽とう」

船迫小学校4年
いとう れな
伊東 怜菜さん

広報 しばた 有料広告募集中!

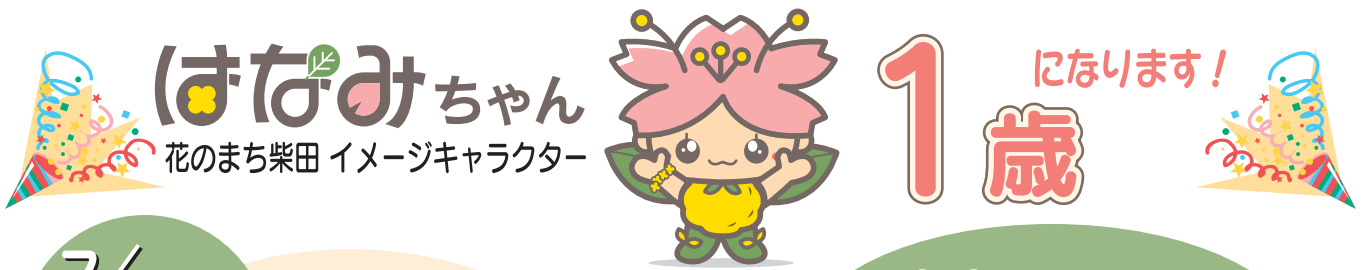
「広報しばた」に掲載する広告を募集します。お店や会社のPRなど、くらしに役立つ広告をお待ちしています。掲載料金などの詳しい内容については、お問い合わせください。

☎まちづくり政策課 ☎54-2111

広 告

広 告

広 告



7/7 (日)
14:00~15:00

1歳になる「はなみちゃん」がさくらの里にやってきました

場所／観光物産交流館さくらの里

はなみちゃんの誕生日は7月7日です。
1歳になるはなみちゃんが、誕生日に観光物産交流館さくらの里にやってくるよ！
はなみちゃんに会いに来てね！
先着 100名様にはなみちゃんステッカーを差し上げます。



- 大きさ 10 cm × 10 cm
- 耐光性と耐水性に優れていますので、窓ガラスにも貼ることができます。

はなみちゃんをじっくり観察、写真撮影して、
「はなみちゃん祭り」にオリジナル作品を出そう！
(7/15 自織の切り、ゆる・ぷらまで)

7/23 (火) ~ 8/4 (日)
10:00~18:00 最終日は15:00まで

はなみちゃんの作品展

場所／まちづくり推進センター“ゆる・ぷら” (イオンタウン柴田内)
ぬいぐるみや組み木のはなみちゃんなど、いろいろなはなみちゃんが一堂に会します。皆さんの素敵な作品をご覧ください。



- 組み木
- 切り絵
- ガーデンピック
- バルーンアート

「はなみちゃん祭り」 場所／まちづくり推進センター“ゆる・ぷら” (イオンタウン柴田内)

参加無料です。はなみちゃんに親しんで、楽しいひとときをお過ごしください！

7/28 (日)
10:00~16:00

プラバンはなみちゃんキーホルダー作り
時間／①10:15~ ②11:00~ ③11:45~
定員／各5名 備考／各回15分前より整理券配布

はなみちゃんのうちわ作り
時間／①13:30~ ②14:00~ ③14:30~
定員／各10名 備考／各回15分前より整理券配布

はなみちゃんと一緒に写真を撮ろう！

時間／①10:00~10:30 ②11:30~12:00 ③13:00~13:30
定員／時間内 備考／カメラはご持参ください。

**みんなで作ってね！
巨大はなみちゃんの貼り絵**
時間／10:30~15:00
定員／なし

はなみちゃんのぬりえ
時間／10:30~15:00 定員／なし
備考／用紙は7月2日(火)より、ゆる・ぷらにて配布

はなみちゃんグッズ販売
時間／10:30~15:00
定員／なくなり次第終了
備考／バッグ、ストラップ、タオルハンカチ

はなみちゃんからの フラワーレター

ガーデニングを楽しんで！

- ☑ コニファーなど、常緑樹の切り戻しや剪定をする季節です。
- ☑ アジサイの花が終わったら、剪定をしましょう。
- ☑ 暑さや蒸れに弱い植物（山野草など）は、夏の暑さに備えるため切り戻しをしましょう。
- ☑ 梅雨明け後は肥料を控えましょう。



まちづくり政策課 ☎54-2111

人口と世帯数 (平成 25 年 6 月 1 日現在)	38,725 人 (前月比 7 人増)	19,288 人 (前月比 6 人増)	19,437 人 (前月比 1 人増)	15,076 世帯 (前月比 19 世帯増)
--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

※平成 24 年 7 月 9 日の住民基本台帳法の改正に伴い、外国人を含む人口と世帯数となります。