



予期せぬ災害に備え

台風や集中豪雨による災害に備え、白石川左岸河川敷で水防訓練が行われました。柴田町水防団約200人が柴田消防署の指導の下、水が溢れるのを防ぐ改良積土の工法や、堤防斜面に投入した樹木の抵抗力で流速を低減させる木流し工法などの訓練に取り組みました。

こんにちは 地域包括支援センターです

「筋力は、いくつになっても、適度に運動すれば、鍛えられます」



筋力は、いくつになっても、 適度に運動すれば、 鍛えられます

「老化は足から」と言われるように、年を重ねるにしたがい、下半身の筋肉量が減少してきます。歩くスピードが遅くなったり、つまずきやすくなったりしていませんか。運動して、しっかり歩ける筋力をつけましょう。

町では「健康寿命 100 歳を目指す介護予防の運動教室」を行っています。

対象者は … 65 歳以上の要介護認定を受けていない方で、運動機能が低下している方。

運動機能が低下している方とは（生活機能評価・基本チェックリストから）

- ①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか …… 【はい：いいえ】
- ②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか …… 【はい：いいえ】
- ③ 15 分くらい続けて歩いていますか …… 【はい：いいえ】
- ④この 1 年間に転んだことがありますか …… 【はい：いいえ】
- ⑤転倒に対する不安は大きいですか …… 【はい：いいえ】

【 】内の網かけの該当数が 3 つ以上あった場合、運動機能低下の危険信号です。

（今年も 8 月 21 日～ 9 月 30 日まで生活機能評価を実施し、対象になった方に通知します）

回数・時間は … 週 1 回行い、3 カ月で計 10 回行います。1 回あたり 2 時間程度。

場所は … 柴田町地域福祉センターです。自宅から送迎します。

費用は … 原則無料です。（飲料代などが実費負担となります）

内容は …

- 健康チェック（体調・血圧）
- 教室は、社会福祉協議会と連携し、仙台大学地域健康づくり支援センターの健康運動指導士が指導します。運動器具などは使わず、座って行う、家でもできる手軽な運動です。



山形いすよさん

最初の頃は、疲れたけど、慣れてきたら大丈夫になりました。15分は歩けないけど歩くのが楽になりました。

参加者の声

娘に勧められて参加しました。まるっきり運動はしていなかったけれど、これからは、運動して、家内や娘のために元気で長生きしたいです。



笠原 和郎さん

「筋力トレーニング」※座位バージョン

基本姿勢

「うさぎとかめ」の歌に合わせておこなうと、足踏み運動は31回、つま先立ち運動は8回、脚の曲げ伸ばし運動は各脚4回の運動ができます。1日に各種目2セットくらい行なうのが目安ですが、体調に無理のない回数やセット数にしましょう。



足がしっかり地面につくよう、椅子の前方に座り、背筋を伸ばします。

1 足踏み運動 腸腰筋(ちょうようきん)を鍛える運動



腸腰筋は、脚の付け根の奥にある筋肉で、脚を上げるときに使われます。つまずかずにしっかり歩くために大切な筋肉です。



脚の付け根の筋肉を使っていることを意識しながら、できるだけ上半身が揺れないように気を付けて足踏みを行いましょう。しっかり腕をふりましょう。

2 つま先立ち運動

下腿三頭筋(かたいさんとうきん)を鍛える運動

下腿三頭筋は、ふくらはぎの筋肉で、歩行時にしっかり体を前へ押し出すときに使われます。大きな歩幅でしっかり歩くために大切な筋肉です。



ふくらはぎの筋肉を使っていることを意識しながらつま先立ちを行いましょう。



3 脚の曲げ伸ばし運動 大腿四頭筋(だいたいしとうきん)を鍛える運動



大腿四頭筋は太ももの前面部分にある筋肉です。体についている筋肉のうち一番大きく、あらゆる動作に使われます。体を安定させてしっかり歩くために大切な筋肉です。また、大腿四頭筋を鍛えることは、膝の痛みを抑える、予防することにもつながります。



バランスを崩さぬよう椅子をつかみます。太もも前面の筋肉を使っていることを意識しながら膝の曲げ伸ばしを行いましょう。



6/12

ゲートボール

多目的グラウンド(参加者66人)

優勝 7B会B
 準優勝 新寿会
 第3位 明青会
 ときわ会



6/21

バドミントン

船岡体育館(参加者48人)



ダブルス1部
 優勝 森 秀幸・佐藤 亮介
 準優勝 青沼 正人・庄司 一義

ダブルス2部
 優勝 斎藤 真希・浅野 敦子
 準優勝 村山 琢也・佐藤 和也
 第3位 大久保義信・菊池 武則

ダブルス3部
 優勝 武山 昭彦・升澤 正孝
 準優勝 木村 輝夫・高橋 悟
 第3位 松本かおり・斎藤ついで

ダブルス4部
 優勝 笠原かおり・栗林せつ子
 準優勝 安藤 信雄・大場 広子
 第3位 阿部菊四郎・近江のり子

ダブルス5部
 優勝 斎藤 雄一・岩崎 信子
 準優勝 後藤 弘・後藤 久美
 第3位 後藤 葉月・鈴木 雄嗣

宮城ヘルシー大会柴田町予選会および町民大会

6/28

ビニールボール

船岡体育館 (参加者135人)

優勝 新栄
準優勝 さくらふれっしゅ
第3位 ホープズ
30区



6/28

7/5

ソフトボール

多目的グラウンド、並松グラウンド、阿武隈川グラウンド、船岡小学校校庭 (参加者461人)

Aブロック
優勝 西住
準優勝 新小路
第3位 白幡
アルバトロス

Bブロック
優勝 17A
準優勝 上町
第3位 フェニックス
太子堂



7/5

ラージボール卓球

船岡体育館 (参加者66人)

男子シングルス1部
優勝 明間 洋
準優勝 半沢 吉充
第3位 千葉 盛
柴崎 慎弥

女子シングルス1部
優勝 札木 道代
準優勝 寿松木君子
第3位 及川 洋子

男子シングルス2部
優勝 中村 勝彦
準優勝 日笠 善弘
第3位 飯田 貞司
設楽 俊司

女子シングルス2部
優勝 玉手みき子
準優勝 及川 豊子
第3位 吉沢たい子
大宮 弥生

混合ダブルス
優勝 三浦 貞男・及川 洋子
準優勝 菅生 謙一・寿松木君子
第3位 瀬川 福司・吉沢たい子
日笠 義弘・大宮 弥生



7/16

グラウンド・ゴルフ

多目的グラウンド (参加者174人)

優勝 大沼 丈
準優勝 阿部 秀志
第3位 大沼 養平
第4位 日下部 鉄朗
第5位 平間 一紀
第6位 日下 鉄男
第7位 斎藤 清一
第8位 小室 勇





柴田町長 滝口 茂

夏場の東京出張は相当体にこたえます。新幹線から降りたとたん、蒸し風呂に入ったような熱さに耐えられず、涼を求めて一

目散に地下街へと逃げ込みます。

東京は便利さと快適さを追い求めてきた都市なのに、夏場はますます不快になるばかりです。

これは、人や車やコンクリートのビルが集積し過ぎ、ヒートアイランド現象を起こした結果であり、もはやクーラー無しに夏場は過ごせなくなっています。その点私たちの夏は、緑の中を吹き抜ける風が大変心地よく、クーラー無しでもなんとか過ごせます。

緑の豊かさという点からすれば、都会より地方の方が優位性は高いわけですが、公園や広場や街路といった市街地の緑化については、都会の方が断然その整備が進んでいます。

東京には、皇居や赤坂御苑、神宮の森や上野公園など、人と人との交流の場や憩いの場、自然に親しめる快適な

市街地の緑化

空間は結構多いのです。自然との共生が求められる時代において、地方の小都市が生き延びていくためには、地域の自然を生かした個性あるまちをいかにつくっていくかです。

花と緑のまちづくりで成功しているのが、人口1万2千人の町、長野県小布施町です。(葛飾)北斎館を核として伝統的な街並みを保存し、街全体を花と緑で覆うといった魅力的なまちづくりを30年かけて行ってきました。その結果、若い女性を中心に年間150万人もの観光客が訪れるまちに変わろうとしています。

柴田町も小布施町の景観づくりに学び、まず将来の都市デザインをしつかりと描き、みんなの力で町中に緑を増やし、史跡や文化を生かしながら美しい市街地の形成や心をいやす景観を育てていきたいと思います。

ヨーロッパ並みの、うっそうとした木陰の下で自然の風に吹かれながら過ごせたら夏バテしないでも済みそうです。

みやぎ県南中核病院 からのお知らせ

問 みやぎ県南中核病院 ☎51-5500 <http://www.southmiyagi-mc.jp/>

市民公開講座を 開催します



日本消化器病学会東北支部による第52回市民公開講座を開催します。住民の皆さん、ぜひご聴講ください。参加は無料です。

「ここまで進んだがん治療」

日時 平成21年9月26日(土)14:00～17:00

会場 仙南芸術文化センター(えずこホール)

講師 高橋 道長 (胃がん: 当院外科 統括診療部長)
蒲生真紀夫 (大腸がん: 当院腫瘍内科 副院長)
三浦 雅人 (肝がん: 当院消化器内科
消化器病センター長)

お子さんの 急な発熱や急なケガのとき

• こどもの救急ホームページ
<http://kodomo-qq.jp/>
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安などを情報提供しています。(監修: 厚生労働省 / 社団法人 日本小児科学会)

• 宮城県医療機関選択支援システム
<http://medinf.mmic.or.jp/>
県内の医療機関の所在地や診療科、診療時間などの情報を提供しています。



「もったいない」は



あなたが主演

燃えるごみ削減
1

平成20年度に町から出たごみの総量は13,500t。大半を占めているのが「燃えるごみ」です。では、実際どれくらいの燃えるごみが出たのでしょうか？

柴田町から出た燃えるごみの全体量

11,356t

3億2,000万円

各家庭や事務所から出た燃えるごみ、可燃性粗大ごみなどすべての量です。

燃えるごみを処理するのにかけた費用です。1年間でこれだけのお金のごみを燃やすために使われました。

8,030tのうち

11,356tのうち

1世帯当たり

570kg

1世帯当たりのおおよその排出量です。チリも積もれば山となる…。各家庭それぞれからこの量。1カ月あたりだと約50kg。実感、わかりますか？

集積所に出た
燃えるごみの量

8,030t

各家庭から出た燃えるごみは、全体（11,356t）の約7割でした。

燃えるごみの中身



生ごみ 60%

紙 10%



その他 30%



一人一人の心掛けと努力で燃えるごみは減らすことができそうです。

広報しばた9・10月号で“生ごみ”と“紙資源”を取り上げ、燃えるごみの減量について考えていきたいと思います。

まちかど NEWS



指導にも熱が入る
小出義雄監督

ランニングの極意を伝授 NEWS

6月21日、仙台大学陸上競技場で「ランニングスクール+Q」が開催され、初心者からフルマラソン経験者100人が参加しました。スペシャルコーチとして、数々のマラソン選手を育てたあの名監督、小出義雄氏も参加。練習法やレベルアップの方法など、ランニングに必要な知識のすべてを伝授しました。このスクールは全国5つの会場で開催され、高橋尚子選手もコーチとして参加しています。



一人一人、丁寧にアドバイス

喜びが溢れ笑顔が輝く NEWS

6月20日、旧羽山児童館を利用した青少年と障がい者の自立支援センター「とっておきの広場」がオープンしました。この広場は、障がい者とその家族の憩いの場（サロン）と、不登校などの子どもたちに、出会いと学びの場を提供するフリースクールで、ボランティアの皆さんが立ち上げました。岡崎代表は「この広場を拠点に誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指したい」と話しました。



オープンを心から喜ぶ関係者



神社の歴史は氏子さまの歴史であり私の歴史である

女性史の1ページ NEWS

「女性史のあゆみ」の発行作業を進めている、輝くしばた男女共同ネットワークは6月22日、四日市場山神社宮司の広瀬栄子さんを招いて「山神社を守る」を聞きました。広瀬さんは、30歳で女神主となつてから50年余り、現在も伝統行事を次代に継承するため活躍しています。仙台空襲でつらく悲しい出来事から現在に至るまで広瀬さんの話された言葉一つ一つに心を打たれました。

広告

広告

あこがれの発表会

NEWS

団塊世代のピアノ教室の発表会が7月8日、榎木生涯学習センターで行なわれました。参加した15人は、この日のために「オーラリー」などの課題曲を練習してきました。ステージ上でスポットライトを浴びながら堂々と演奏する姿はまさにピアニスト。この教室は、仕事や子育てから離れた方やピアノを習えなかった方など50歳以上を対象に船岡生涯学習センターが開催したものです。



名曲を楽しみながら弾きました

色と香りを楽しんで

NEWS

7月11日、12日の両日、ひまわり市民農園（入間田字三ツ樟地内）で「ラベンダー摘み取り会」が行われました。夏の山々に囲まれた農園には、鮮やかな紫色のラベンダー約200株が栽培され、そよ風に揺れるたび甘い香りが迎りを包みました。袋1枚300円で詰め放題ということで、町内外から多くの家族連れが訪れ、摘み取りや記念撮影などで思い思いに楽しみました。



満開のラベンダーがじゅわんたんのようです



安全で安心な道路サービスを提供します

安全対策を万全に

NEWS

国道4号線と国道349号線とを結ぶ白幡橋が今年1月からの補修工事を終え、7月1日に全面開通されました。この白幡橋は、旧国道4号線の橋として造られた鉄筋コンクリート橋で、今年で72歳。県が実施した現況調査の結果、橋げたおよび橋脚は耐震基準を十分満たしていることから、高欄や照明灯、舗装などを交換・補修することで、より安全に通行できるようにしました。



自分自身との戦いです

持てる力を出し切って

NEWS

6月27日・28日の2日間、柴田高校を会場に「第29回 東北高等学校ウエイトリフティング競技選手権大会」が行なわれ、53キログラム級から105キログラム級まで103人が参加し、団体戦と個人戦が行なわれました。会場となった柴田高校は、平成13年に開催された、新世紀みやぎ国体ウエイトリフティング競技会の会場でもあり、当時に負けない熱戦が繰り広げられました。

広告

広告

人間もよう

自分の中にある夢の世界 絵本の魅力は今も昔も変わらない

くつ さわ さ なみ
沓 澤 小 波さん



トンボ玉を作る老女と隻眼のシャム猫との出会いから、孤独と愛、魂の救済を描いた大人のための絵本「青い玉」(文化出版局)。これは沓澤さんが、22年7カ月連れ添った愛猫の死を悼んで書き上げた物語に、国内外で根強い人気を誇るピアニスト、フジコ・ヘミングさんが幼い頃の思い出を投影させながら7枚の絵を添えてくれたものです。この「青い玉」はパリでも販売されるためフランス語の対訳付き。収益は動物愛護団体へ寄付されています。

沓澤さんは宮城県丸森町出身。幼稚園教諭を経て結婚し柴田町へ。小さい頃から絵を描くことが好きだった沓澤さんが、本格的に絵本を作り始めたのは30年前。以後、年に1冊のペースで絵本や童話を創作していました。

絵本の魅力について「非現実的な精神世界の中で、願望や希望を物語にできるもの」と言います。「自分との問い掛けの中で作り上げていくので、仕上がった時はうれいような怖いような…」と、笑顔で話してくれました。

沓澤さんは古い布地を再生させて衣装やオブジェなどを創作する古布工芸作家としても活躍され、フジコ・ヘミングさんの舞台衣装や神父の祭服のデザインも試み、今年2月には、ローマ法王ヘストラ(司祭がミサなどの祭儀を行う場合に使用する、首から掛ける帯)を献上する幸運にも恵まれました。

こうほう 文芸

俳句

熱きもの一碗を添え夏料理
見定めてより剪定の大胆に
つばくらめ駅舎の庇忙しげに
土手青む川ある町に住み慣れて
ペンションの自在鉤ある夏炉かな
二、三步の吾子の歩みに園うらら
夕焼雲まるごと見えて海染まる
水音に風音に宿夏めけり

上遠野三恵
大沼 あや
大泉 恵子
藤田 ミサ
岩佐 三郎
藤原 幸子
相馬カツオ
佐久間庭葛

川柳

給付金こなけりやいいが倍返し
給付金おしめり程のお小遣い
あのヒット完全試合が夢と消え
数珠胸に今日一日の無事祈る
膝ゆするだけの苦情で顔そむけ
一本の杖とあなたのやさしい手
小太りの頬に白寿の苦労働
三十年膝を交える趣味の会

四日市場 斎藤夢太郎
四日市場 坂本 一風
西船迫 大沼 一路
船岡 富山当茂子
船岡 幕田 昇
船岡 早坂 洋子
船岡 島貫とー子
船岡 長尾 純子

短歌

もろこしをふつつつと茹で炎登
喰い戦いし吾れ団塊なり
新ジャガを掘ればあふるるいとしき香
そこはかとなき昏れ方の畑
早朝にカーテン開けて胸をうつ
命美し朝顔の紅

船岡 大槻 信吉
船岡 柄目けい子
船岡 沢田 順子

広 告

広 告



夢空間 2009

漢詩七言律詩
戦陣回顧
 弱冠壯丁赴戦線
 軍律絶対誓献身
 異国大陸銃砲声
 命令一下只前進
 突撃幾度生死境
 弾丸不中散周辺
 以奇跡至今米寿
 想往時転無量感

大久保義正さん
(四日市場)



佐藤利空ちゃん
(1歳6カ月)
(上名生字新宮前)

ひとこと 元気いっぱい
笑顔のあふれる子になっ
てね♥ (父：康弘さん
母：美奈さん)



花ちゃん (ペンネーム)



郷内真海ちゃん (10カ月)
(上名生字東船岡)

ひとこと いつも「いちごまりん
ちゃん」と声を掛けてくれてあり
がとうございます。これからも「ま
りんちゃん」ヨロシク♥
(父：伸一さん 母：愛さん)

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。

こども美術館



「はびねす号」

船岡小学校 4年
しゅう すけ
齋藤 柁介さん



「みんなカーニバル」

船岡小学校 4年
しん
菅生 迅さん

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 2009)、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8月12日(水)までご応募ください。 ■連絡先/まちづくり推進課 ☎55-2278

広 告

広 告



柴田町食生活改善推進員連絡協議会の
Cooking Recipe
 乳製品を使った手軽な料理



私たちは、主食・主菜・副菜を組み合わせた1食分を作りました。

骨粗しょう症予防のために

骨粗しょう症は加齢に伴うものだけでなく、日常の食生活がアンバランスになったために、カルシウムが不足し、吸収が悪くなって起こります。予防には、正しい食事と適度な運動が大切です。カルシウムを多く含む食品や吸収を助ける適度な日光浴もお勧めです。カルシウムの排せつを促進する食品の取り過ぎにも注意しましょう。

和風ハンバーグ

材料(4人分)

- 豆腐…1丁 ●ひき肉…200g ●ごぼう…1/2本
- バター…10g ●塩・コショウ…少々
- ㊤(塩・コショウ…少々、しょうゆ…小さじ1、酒…小さじ1)
- スキムミルク…大さじ3 ●卵…1個 ●食パン…1/2枚
- 牛乳…50ml ●バター…10g
- ㊦(だし汁…200ml、砂糖…小さじ2、しょうゆ…小さじ2)
- チーズ…40g ●黒ごま…少々 ●かいわれ菜…1パック
- 赤ピーマン…少々

作り方

- ① ごぼうは、小さめのさがきにし、水にさらしてあく抜きをしたあと、水気を切っておく。食パンは小さめにちぎって牛乳に浸す。
- ② フライパンにバターを溶かし、ごぼうがしんなりするまで炒め、塩、コショウをして冷ましておく。
- ③ 十分に水きりした豆腐とひき肉に、㊤、スキムミルク、とき卵、牛乳に浸したパンと㊦を加えて、よく練りませ、4等分にして形を整える。
- ④ フライパンにバターを溶かし、両面を焼いて、焦げ目をつける。
- ⑤ ㊦を煮立たせ、④を入れて7～8分煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、チーズ、黒ごまを散らす。



じゃこと菜っ葉のまぜご飯

材料(4人分)

- 米…2合 ●小松菜…2株 ●にんじん…3cm
- ごま油…小さじ2 ●じゃこ…20g
- しょうゆ…少々 ●スキムミルク…大さじ2
- 白ごま…大さじ1 ●削り節…大さじ1
- 青しそ…少々

作り方

- ① 米は普通に水つもりをして、炊いておく。
- ② にんじんと小松菜は細かく切っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこをパリパリになるまでいためて、②を加える。にんにんに火が通ったら、しょうゆで薄く味をつける。
- ④ 白ごまとスキムミルクをまぜ合わせておき、炊きあがったご飯に、③と一緒にまぜ込み、器に盛る。
- ⑤ ④のご飯の上に、削り節と細かく切った青しそも、一緒に盛り付ける。



人口と世帯数



38,715人
(前月比72人減)



19,281人
(前月比71人減)



19,434人
(前月比1人減)



14,462世帯 (平成21年7月1日現在)
(前月比68世帯減)