

広報 しばた

夢

実

現



「夢実現」 柴田高校センバツ初出場



1月29日(金)、昨年の秋季東北地区高等学校野球大会で準優勝を果たし、春のセンバツ出場校候補になっていた柴田高等学校に、出場決定の吉報が届きました。春のセンバツは3月19日に開幕。町を挙げて応援しています。夢の舞台上で輝け「柴高ナイン」

令和3年子ども議会

「幸せいっぱい 笑顔と元気があふれる 柴田町」



お礼の言葉
小椋 宇多
さん



はじめの挨拶
平間 颯太
君



進行
加茂 龍之助
君

問 教育総務課 TEL55-2134

2月5日(金)、東船岡小学校6年生による「子ども議会」が、柴田町議会議場で開催されました。

子ども議会は、社会科で地方公共団体や国の政治の働き、日本国憲法について学習してきたことへの理解をさらに深め、また、ふるさとである柴田町のまちづくりについて考え、町政を身近に感じてもらうことを目的としています。

みんなで意見を交流し合いながら、どうすれば今議会のテーマである「幸せいっぱい 笑顔と元気があふれる 柴田町」となるのかを考え、代表の8人の議員が提案しました。

小学生ならではの視点で考えられた提案は、柴田町の未来が明るくなるような素晴らしい内容のものばかりで、柴田町への愛着を強く感じられた子ども議会となりました。

水害から暮らしを守るために



1番
板橋 花琉
議員

令和元年10月の台風19号によって、私たちの暮らす東船岡地区でも、たくさんの被害がありました。東船岡地区は、阿武隈川と白石川の大きな二つの川に囲まれた地域です。台風19号のような災害や、それ以上の災害が起こるかもしれないと思うと、とても心配です。そこで、水害から暮らしを守るために、次の三つのことを提案します。

- ①堤防の強化を
- ②水路の整備を
- ③土石流を防ぐために砂防ダムを

答弁 ①国や県は、今年度下名生地区の阿武隈川堤防の拡幅工事や、白石川と阿武隈川が合流する区域の堤

防を強化する工事に着手し、町も大型の排水ポンプ車の購入などを行っています。

今後も、国や県と連携を強化し、防災・減災対策を行っていきます。

②水路の整備ですが、排水路も含めた水路の清掃や、排水機場のポンプ施設の点検・整備などを行い、排水能力を高め、安全な運用に向けて取り組んでいきます。

③柴田町は、砂防ダムが2カ所整備され、令和3年度には、西船迫沢砂防ダムの用地測量が行われる予定です。砂防ダムの整備について、再度、県に要望していきたいと考えています。



安全・安心な暮らしのために



2番
かきま 笠間
あみ 愛美
議員

私は、町の人々の安全・安心な暮らしのために、次の三つを提案します。

- ①街灯の増設を
- ②川の事故を防止する安全対策を
- ③防犯対策を

答弁 ①笠間議員から質問された街灯を、町では防犯灯と呼び、町と行政区で役割分担を行い、交通量の多い幹線道路については町が設置し、特に学校周辺や通学路へ優先的に設置しています。新しく設置する場合は、LED防犯灯を計画的に設置しています。笠間議員が特に気になる場所を教えてください。現場を調査したいと思います。

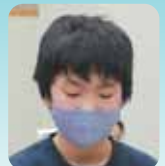
②町から、国へ要望し、危険箇所を知らせる看板が7カ所設置されました。

提案のあった柵の設置は難しいため、まずは、小中学校で、児童生徒の皆さんに繰り返し声掛けを行い、危険なところには近づかないという意識を持つてもらおうよう、学校と教育委員会が連携をとり、再発防止に努めていきます。

③事件が発生した場合、町は注意を呼び掛けたり、登下校の時間帯にパトロールを実施したりします。

平時でも、防犯実動隊がパトロールするなど、犯罪の未然防止に努めています。さらに防犯対策の強化を図るには、住民一人一人が防犯意識を高め、地域が連携し、犯罪防止に努めることが大切であると思っています。関係団体が緊密に連携し、地域における犯罪抑止力を高めていきます。

自然を大切にすきれいな町にするために



3番
いのまた 猪股
やまと 大和
議員

柴田町は、自然が豊かで、「花のまち柴田」というキャッチコピーがあるように、町の至る所にたくさん

の花が咲く町です。美しい自然が多くあるのにごみが至る所に落ちていたら、観光客もがっかりしてしまうと思います。

そこで、私は、次の二つのことを提案します。

- ①公園や公共施設などの人が集まる所にごみ箱の設置を
- ②イベントの前後にクリーン作戦のボランティア活動を

答弁 ①以前は、多くの公園にごみ箱を設置していましたが、犬や猫のフン、電化製品や家庭ごみなどが沢

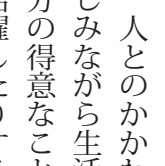
山捨てられ、公園が汚くなったため、設置しないことになりました。

②町では、桜まつり開催直前に「おもてなしクリーン大作戦」を、柴田さくらマラソンでは、槻木地区の小中学校が清掃活動を行っています。各小中学校でも、清掃活動や除草活動、さらに、各種団体による清掃も行われています。

普段から町をきれいに保つという意識を一人一人が持つことで、「花のまち柴田」にふさわしい美しいまちを保っていただけると思います。

高齢者の方々がいつまでも明るく元気に、笑顔で暮らせるようになれば、もっ

高齢者が元気に暮らすために



4番
こし野 小千
こし野 小千
議員

と幸せいっぱい町になると思います。そのために必要なことは、高齢者の方々が、人のかかわりの中で、楽しみながら生活したり、自分の得意なことを生かして活躍したりすることだと考えました。

- ①子どもたちとの交流を
- ②高齢者の方々が働ける会社の設立を

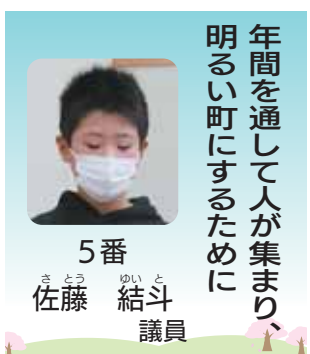
答弁 ①高齢者の方々の豊富な経験や知識を活かす、学校支援ボランティアに登録していただき、小中学校でさまざまな支援活動や交流が行われています。

東船岡小学校では、地域の高齢者施設で、清掃活動や合唱披露などの訪問交流を30年以上継続しているとお聞きしました。このような素晴らしい活動を続け、今後も、高齢者の方々が気軽に参加したり、活躍できる機会を提供していきたいと思っています。

②町には、定年退職後も働きたい方のためのシルバー人材センターがあります。

また、特産品を作り出したり、直売所を開いて販売する高齢者の方々に組織された団体が多くあります。

町は、高齢者の方々が生きがいを持ち、元気に暮らしていただけるように協力していきたいと思っています。



「花のまち柴田」というキャッチコピーがあるので、桜以外にもさまざまな自然を生かしたイベントを増やし、年間を通して多くの人が集まり、にぎわいのある明るい町になればいいと考えました。

①子どもから大人まで楽しめるイベントを

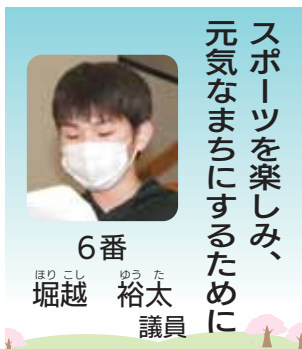
②みんなで体を動かしながら楽しめるイベントを

答弁 ①町では、「桜まつり」のほか、「紫陽花まつり」、「曼珠沙華まつり」、「しばたファンタジーイルミネーション」、「スプリングフラワーフェスティバル」を開催しています。期間中、ミニコンサートやはなみちゃんじゃけん大会などを行い、幅広い年代の方々に楽しんでいただいています。

今後も、新たな企画を考えて実施していきたいと思っています。

②町では、太陽の村を「冒険遊び場」として位置付け整備をしてきました。昨年8月には、「キッズバイクパーク」がオープンし、新たな遊び・スポーツのメニューが加わっています。ご提案いただきました、参加者が太陽の村を歩き回ったり、ゲームにチャレンジしたりしながらゴールを目指すようなイベントは、

非常に楽しそうなお知らせ、ぜひ、実現できればと思っています。



スポーツを楽しむことは、何より心と体の健康につながります。スポーツを通して子どもからお年寄りまでみんなが元気に暮らすことができれば、もっと笑顔があふれる幸せいっぱい町になると思い、次の二つの提案をします。

- ①地域住民がいつでも使える広い運動場や公園を
- ②スポーツ交流大会の開催を

答弁 ①広い運動場や公園の整備は難しいので、現在ある施設で、より多くの方にスポーツを楽しんでいた

だけるよう施設の整備・運営に努めていきます。

建設に向けて準備を進めている新総合体育館についても、誰でも気軽にスポーツを楽しめる、利用しやすい施設にするように努めていきたいと思っています。

②「スポーツを通しての交流を」というご提案は、重要な点と考えています。これまでにも、町民が交流を深められるよう、「行政区対抗玉入れ大会」、「スポーツフェスティバルin柴田」、「ジュニア玉入れ」などを開催しています。

堀越議員が提案される学対抗のスポーツ大会も、大変面白いアイデアですので、関係団体と検討していきたいと思っています。



6年2組の皆さん



6年1組の皆さん

子どもの遊び場を充実させてほしい



7番
南部 琥太 議員

外遊びを増やせば健康な体をつくることができます。また、多くの子どもたちが公園に集まって遊ぶようになれば、より明るく元気で、たくさん笑顔があふれる町になっていくのではないのでしょうか。

そこで、私は次の二つのことを提案します。

①公園に新しい遊具の設置を

②公園をより使いやすきれいに

答弁 ①南部議員ご指摘のとおり、一部の公園の遊具は老朽化し、危険と思われる遊具を使用禁止にしている公園もありますので、早速、危険な遊具を撤去し、新しい遊具に更新していき

ます。

また、太陽の村では、ふわふわドームやキックバイク、マウンテンバイクが楽しめますので、ぜひ、ご家族でお越しください。

②公園にごみ箱を設置したことにより、一部の人が家庭ごみや壊れた電化製品まで捨てていくなど、さまざまな問題が発生したため、今後は設置しないことにしています。

公園にトイレがあれば便利だということも理解できますが、マイナスの面も多く存在するので、必要かどうかについて話し合いをしていきます。

学校の遊具を新しくしてほしい



8番
松浦 優斗 議員

私たちの東船岡小学校は、近年トイレがきれいになっ

たり、昨年には大規模改修により校舎や体育館がきれいになったりしました。また、エアコンも設置され、とても快適な学校生活を過ごせるようになりました。

しかし、まだ新しくしてほしいところがあるので。私は、東船岡小学校の遊具を新しくするという提案をします。その内容は、次の三つです。

①新しいサッカーゴールの設置を

②新しい鉄棒の設置を

③新しくターザンロープの設置を

答弁 ①サッカーゴールは、現在、専門業者による遊具の安全点検の結果から、安全に使えないという理由で使用禁止にしています。

新しいサッカーゴールは、令和3年度に整備していきます。ぜひ、新しく設置されるまでの間、安全に楽しくサッカーができるためのルールについて、学校の先

生と一緒に考えていただければ嬉しく思います。

②体育の授業でも使うことから、学校からの要望もあり、令和3年度に新しく鉄棒の交換を予定しています。

③現在ある遊具の種類や子どもたちに必要な遊具について学校と相談し、その中でターザンロープを設置する場所や費用など、総合的に検討したいと思います。

※議事の内容を抜粋して掲載しています。



子ども議会を経験して



結唯 議長
佐々木 議員

たくさんの役場の方々の前で議長を務め、とても緊張しましたが、貴重な経験ができて良かったです。町長、教育長には、私たちの提案について丁寧にご答弁していただき、柴田町のことを詳しく知ることができました。ありがとうございました。



悠翔 副議長
佐々木 議員

以前、公園にごみ箱を設置したけど、逆に公園が汚くなってしまったことや、防犯灯を新しく設置するのに6〜15万円もかかることなど、知らなかったことをたくさん聞くことができました。とても勉強になりました。副議長は緊張したけど、またやりたいです。ありがとうございました。



特集2

東日本大震災から10年

あの時の記憶を忘れない

問 総務課 TEL55-2111



平成23年3月11日、午後2時46分。これまでに経験したことがない大きな揺れが私たちを襲いました。マグニチュード9.0という巨大地震は、東日本の沿岸部に10mを超える大津波を発生させ、福島第一原子力発電所での事故を引き起こし、各地に未だかつてないほどの被害をもたらしました。

町内でも、震度5強を観測し、電気、水道、電話などのライフラインが全域にわたって停止。至るところで道路の陥没や住宅、公共施設などの損壊がみられ、また、5人の町民の尊い命が奪われることとなりました。

そして、まだまだ寒さが残る中、不安を抱えたまま自宅や避難所で、肩を寄せ合いながら過ごす日々が続きました。

その後、4月7日には、再び柴田町を震度5強の地震が襲いました。また、今

柴田町の被害

(令和2年12月31日現在)

●人的被害

死者		負傷者	
直接死	関連死	重傷	軽傷
2人	3人	3人	1人

●住家被害

全壊	半壊	一部破損
13棟	189棟	1,707棟

平成23年東北地方太平洋沖地震

(東日本大震災)

発生日時	平成23年3月11日 14時46分
震源地名	三陸沖
震源の深さ	約24km
規模	マグニチュード9.0
最大震度	震度7 (柴田町5強)

※現在まで14,000回を超える余震が発生

年の2月13日にも東日本大震災の余震とみられる大きな地震が発生するなど、現在も余震は続いています。東日本大震災は、多くの犠牲と爪痕を残し、私たちの心に深く刻まれる、決して忘れることのできない災害となりました。

お二人に東日本大震災の発生当時を振り返っていただきました



柴田町消防団
しげあき しづま 清さん
(49歳)

当時、会社ですごい揺れを感じ外へ。建物が激しく揺れていた記憶があります。帰宅途中の阿武隈川では、堤防が崩れていました。自宅には妻と小学5年生の長男と3歳の次男がいましたが、無事でほっとしました。

町に対策本部が開設されたため、消防団に情報収集の依頼があり、町内の巡視に当たりました。ライフラインの停止はとも辛かったです。当時住んでいた借家の大家さんの炊き出しや集会所を避難所として開設していただいた5区区長に感謝しています。小学校での給水作業やブロック塀倒壊後の撤去作業の任務にも当たりました。火災が起きても水が無いので、電気復旧後の通電火災が一番心配でしたが、アナウンスの徹底により、何ごとも無くほっとしました。

あの時の教訓を生かすため、毎年自主防災活動に消防団として参加し、防災の意識を高めてきました。令和元年に発生した台風19号でも、その教訓を生かしたと思います。今後も、これまでの経験を忘れることなく消防団活動に生かしていきます。

当時、船岡小学校4年生だった私は、音楽の授業を受けていました。そんないつもと変わらないあたりまえな日常を過ごしていたときに、あの大きな地震が発生しました。あまりにも大きな揺れだったので地震ではなく、校舎で何か起こったのだと思っていましたが、まさか東日本全体をのみ込む大震災になるとは夢にも思いませんでした。

いつ終わるか分からない大きな揺れ、景色が一変してしまつた帰り道、全てのものが落下して変わり果てたコンビニ、断水で水を求めて学校の校庭に並ぶ人々など、当時のことは、10年経つた今でも忘れることができません。私はあの時、多くの我慢と辛い経験を経て、今まで当たり前のように友達と学校で過ごしていた時間がどれだけ恵まれたものだったのかを痛感しました。津波被害に遭った沿岸地域の方々の辛さとは比べものになりませんが、東日本大震災を経験した一人として多くの人の「あたりまえ」を守るよつな人材になつて社会に貢献していきたいと思ひます。



くわに すすた 颯太さん
(20歳)

あの東日本大震災から間もなく10年を迎えます。町では、震災直後から、被災された方々への支援や被害を受けた道路、上下水道施設、農業施設などの復旧工事に取り組むなど、震災からの復旧・復興に全力を挙げてきました。そして、町民の皆さんの暮らしを守るため、さまざまな防災、減災対策に取り組んでいきます。

近年は、地震だけではなく、大雨などによる災害が全国各地で頻発しています。震災から10年という節目を迎える今だからこそ、改めて一人一人が当時を振り返り、防災について考え、防災への意識を高めるきっかけとしてはいかがでしょうか。

また、震災は多くの被害をもたらしましたが、そのような中でも全国からの温かい支援・応援をいただいたり、家族や近所の方、地域の方と支え合つたりと、

私たちには人と人とのつながり、絆という素晴らしい宝ものがあることを教えてくれました。

東日本大震災の発生からここまで、一人一人が、地域が、町がそれぞれの役割を果たしながら、復旧・復興のために歩んできました。私たちは、この経験を記憶にとどめるだけでなく、後世に語り継いでいく責任があります。

そしてこれからも、力を合わせ災害に強い柴田町を目指し、共に歩んでいきましょう。

みやぎ鎮魂の日

3月11日は、東日本大震災の犠牲者に対する追悼の意を表し、記憶を風化させることなく後世に伝え、復興を誓う「みやぎ鎮魂の日」です。

午後2時46分に、消防署や消防団がサイレンを吹鳴しますので、黙祷をお願いします。



「食品ロス」削減に取り組みましょう

特集③ もったいないを無くそう



日本の食品ロスの現状

「食品ロス」。この言葉を知っている方も、現状を知っている方は少ないのではないのでしょうか。国内では年間2,550万トンもの食品が廃棄されています。そのうち、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」と言います。

食品ロスとして廃棄される食品を大きく分けると、手を付けずに廃棄される未使用食品（直接廃棄）、調理する際に、食べられる部分まで捨ててしまう（過剰除去）、食事の際に食べきれなかった食べ残しなどが挙げられます。

その量は、612万トンにも上り、事業者から排出されるものが328万トン、一般家庭から廃棄されるものが284万トンになります。

日本人は毎日、1人当たりお茶碗1杯分（132g

ラム）、全国では10トントラック1,700台を超える、まだ食べることができ、食品を廃棄している計算になるのです。

この量は、世界中で飢餓に苦しむ人々へ向けた食糧援助量（約380万トン）の約1.6倍にも上り、このことから、今まさに食品ロスの削減が世界的に求められています。

※数値は農林水産省・環境省による平成29年度推計値

賞味期限と消費期限の違い正しく理解していますか

食品廃棄の原因の一つに、まだ食べられるものを、食べられないと勘違いしてしまっていることがあります。

食品には、一部を除き賞味期限、消費期限のどちらかが記載されています。どちらも安全においしく食べられる期間を表すものですが、その意味は違います。

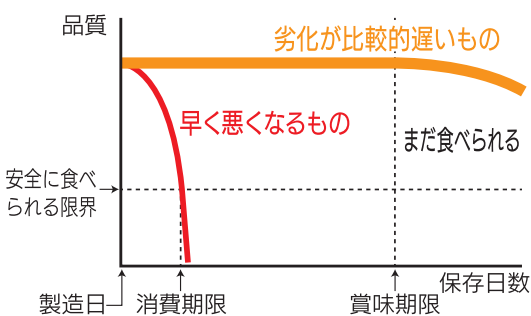
●賞味期限

おいしく食べることができ、期間です。これを過ぎても、食べることができません。賞味期限は主に食品の劣化が遅い、加工食品やトルト食品に用いられています。

●消費期限

安全に食べることができない期間です。この期間を過ぎてしまったら、食べることはできません。消費期限は主に劣化の早い生鮮食品などに用いられています。

賞味期限と消費期限のイメージ



ご家庭で取り組める食品ロス削減のポイント

調理で削減

- 料理は食べきれぬ分だけ。余分な量は作らない。
- 消費期限が近い食材から使用する。
- 捨てていた野菜の芯などや、残り物・余りものは、アレンジレシピを活用して食べきる。



「消費者庁公式 cookpad」ではアレンジレシピを公開しています。

保存で削減

- 一度で使いきれないときは、小分けにして冷凍保存。
- 食品が埋もれないように冷蔵庫は常に整理整頓。
- 下処理を行ってから冷凍すれば、調理の時短にも。



ラップやフリーザーバッグで保存します。きのご類も冷凍保存できます。

買い物で削減

- 買い物のリストを作る。
- 必要な量だけ買う。
- お得商品や割引商品に惑わされない。
- 冷蔵庫の中をスマートフォンなどで撮影しておく、買い過ぎを防ぐのに効果的。



レシートを冷蔵庫に貼り、使用したものを消していくと、在庫が一目で分かります。

目指せ！食べ残し0ゼロ
フードロス・ゼロアクション

町では、令和2年12月1日から令和3年1月末までを、フードロス・ゼロアクション期間として、柴田町商工会、食生活改善推進員協議会との協働で、食品ロス削減の啓発事業を実施しました。

●事業者への取り組み

町内飲食店へPOPの掲示などにより、食品ロス削減の啓発を図りました。

●家庭への取り組み

食生活改善推進員協議会を通じて「食品ロス削減家計簿手帳」を配布し、食品ロスへの意識向上を図りました。



食品ロスの記録ができる「食品ロス削減家計簿手帳」

食品ロスへの意識を持ってもらいたい



食生活改善推進員協議会
半沢 孝子 会長

私たち食生活改善推進員協議会では、食品を残さず使い切るための取り組みの実践や、啓発活動を行ってききました。

町のイベントなどで、野菜くずからでもおいしいだしが取れるベジブロスの試飲や、乾燥させた野菜を使ったレシピの紹介など、食品を無駄にしない方法をお伝えしてきました。

食品ロスの削減は、ごみの削減ひいては地球温暖化などの環境問題解決にもつながる重要な課題だと思えます。

これからも、多くの方に食品ロスへの意識を持ってもらえるように、活動を継続していきたいと思っています。

食品ロスの削減は
世界共通の課題

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すために定められた国際目標「SDGs」。その中で、「全世界で食品ロスの量を半減させる」と定められています。もはや食品ロスは、世界中の人々が取り組んでいかなければならない共通の課題となっています。

日本でも、食品ロスを削減するための「食品ロス削減推進法」、「食品リサイクル法」によって、食品ロスの発生の抑制やリサイクルを推進するなどの取り組みが進められています。

皆さんのご家庭や、普段の生活の中でも、実践できることから取り組みを始めてみましょう。その積み重ねが食品ロスの削減につながっていきます。

問 町民環境課

Tel 86-3017



柴田町長 滝口 茂

昨年、コロナ禍で中止となつた選抜高校野球大会が、3月19日から阪神甲子園球場で開催されます。

東日本大震災から10年目となる節目の年に、甲子園

初出場の栄冠を勝ち取った柴田高校の選手たちには、エールを贈りたいと思います。

柴田高校野球部は、1986年の学校開校とともに創部され、今年で35年目を迎えます。2002年、初めて柴田高校が仙台西高校との決勝戦に臨んだ際、宮城球場のスタンドで当選間もない私に、新人町長として選手たちへの応援メッセージを求められたことを思い出します。

二回目は2013年、強豪仙台育英高校との決勝戦。初回到5点を先取したときには、「さあ甲子園か」と大変盛り上がったのですが、回を追うごとに点差を詰められると、次第に応援席に不安が広がっていくのを感じました。その不安が選手にも伝播し、9回裏にはついに追いつかれ、最後は6対5の逆転負けを喫してしまいました。

私は二度にわたり、選手たちの悔し涙を見てきただけに、三度目の正直となつた今回の朗報は、長年の念願がかない、大変喜んでおります。柴田高校野球部OBの皆さんをはじめ、多くの町民がこの日の来るの

柴田高校 選抜高校野球大会初出場

を首を長くして待っていました。

いよいよ、甲子園の舞台で、柴田高校の選手たちがはつらつとプレーする姿が見られます。まずは、一勝を目指して、全力で頑張つてほしいと願っています。

とかく甲子園には、魔物がすむと言われると思います。プロ野球と違って、ゲームセットまで何が起るかわからないのが高校野球です。「9回裏ツーアウト、ランナー無し」で、ゲームセットとなるはずが、何でもないファウルボールで一塁手が落球し、あと一步で勝利を逃したチームをこれまで何度も見てきました。

これが魔物、つまり甲子園ならではのプレッシャーなのです。

選手の皆さんには、まず、プレッシャーに負けないよう、自分との戦いに勝つとともに、また、ピンチの際には、柴田高校野球部のモットーである「和の精神」でカバーし合い、窮地を切り抜けてほしいと思います。

これまで東北地区では無名だった柴田高校が、東北大会で各県の強豪校を次々と撃破したように、甲子園でも柴田旋風を巻き起こし、多くの人たちに勇気と感動を与えてくれることを期待しています。

優勝という新たな「夢実現」を目指す選手たちを、町を挙げて応援してまいります。頑張れ、初陣、柴田高校！

新行政区長を 紹介します

2月1日付けで、第30区行政区長に辞令が交付されました。
(任期 令和4年3月31日まで)



第30 区行政区長
に へい かつまさ
二瓶 勝政

柴田町LINE公式アカウント 友だち募集中

コミュニケーションアプリ「LINE」を通して、生活に役立つ情報をお届けします。

- 配信情報
- イベント・観光・お知らせ
 - 災害・防災情報
 - 子育て情報
 - 防犯・交通・安全安心情報
 - 健康情報
 - 熊等出没情報
 - 社協子育て支援情報
 - 社協各種講座・イベント情報

登録（友だち追加）方法

- ①「LINE」をインストールし、下のQRコードを読み取ります。
- ②「追加」ボタンを押します。
- ③トークからメニュー「受信設定」を開き、受信したい情報を選択してください。



問 まちづくり政策課 Tel.54-2111



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77

第77回のテーマは、 「質の高い睡眠をとろう」です。

皆さんは十分な睡眠をとれていますか。睡眠には心と体の疲労を回復する働きがあります。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下、記憶力の低下だけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響をあたえることが分かっています。

また、新型コロナウイルス感染症対策の影響による心身のストレスから、不眠の症状が現れている方もいるのではないのでしょうか。適切な睡眠時間は一人一人違います。朝起きた時によく眠れた感じがすること、日中の活動に支障がないことが大切です。眠りやすい環境は、普段の生活習慣の改善や就寝前のちょっとした行動で作ることができます。質の高い睡眠を十分にとって、心と体を元気に保ちましょう。

快眠のためのポイント

ポイント
1

規則正しい生活を送る

体内時計には睡眠の準備をする機能が備わっています。運動習慣や規則正しい食事はもちろん、起床、就寝も毎日同じ時間になるような生活をしましょう。起床後に太陽光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

ポイント
2

寢床環境を整える

首や肩に負担のかからない枕（枕の高さは首の角度がベッドマットから約5度が理想）、適度な硬さのベッドマット（柔らかすぎても硬すぎても体に負担がかかる）、フィットする掛け布団などを使いましょう。

ポイント
3

就寝前にリラックス

ぬるめのお風呂に入浴（38度の温度なら25～30分程度）したり、温かい飲み物を飲む。また、音楽を聴く、アロマをたくなど自分に合うリラックス方法で心身を落ち着かせましょう。

ポイント
4

就寝前の喫煙や飲酒は避ける

ニコチンは摂取量が増えると覚醒作用が出現します。アルコールには、一時的に入眠を促進する効果がありますが、夜中に目が覚めてしまう「中途覚醒」や、熟眠感の低下に繋がります。

ポイント
5

寝る直前のパソコンやスマートフォンの使用は控える

パソコンなどの画面から出る青い光には、体内時計を遅らせ、眠りにつきにくくする作用があるため、就寝前の使用は控えましょう。

保健師からの アドバイス

睡眠の問題は、生活習慣病の発症にも大きく関わっていると言われていています。うつ病などの精神疾患の前触れとして、不眠が現れることも少なくありません。不眠が続く、眠った気がしないという感覚を「たかが不眠」と放置せず、適切に対処する必要があります。健やかな睡眠を保つことは、心と体の疾患から守ってくれることに繋がります。おうちでの不眠対処で効果が出ないときは早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

岡健康推進課 TEL 55-2160 FAX 55-4172

広 告

広 告

まちかど NEWS



講師のヘアサロンフナヤマ大橋店の舟山清成さん。



講師の仙南地域広域行政事務組合柴田消防署の主藤未来(みき)さん。

進路選択のきっかけづくり「キャリアセミナー」

1月29日(金)から2月4日(木)にかけて、町内の中学校で、さまざまな職業人から仕事の話のを伺う、キャリアセミナーが行われました。

講師から、仕事への思いや職業に就くために必要なことが語られると、生徒たちは真剣に聞き入っていました。

藤原桃奈さん(船迫中1年)は、「お話を聞いて、失敗や経験を積み重ねることが大切だと感じました。これから、たくさんことに挑戦していきたいと思います」と感想を話してくれました。

船岡保育所「豆まき会」

2月2日(火)、船岡保育所で「豆まき会」が行われました。

代表の子どもたちが、自分の心の中にいるやつけたい悪い鬼を発表した後に、鬼が現れました。最初は驚いていましたが、すぐに「鬼は外」の元気な掛け声に合わせて、豆に見立てた新聞紙のボールを力いっぱい投げていました。

加藤颯斗くん(5歳児)は、「豆まき会は楽しかったです。僕は、心の中のおこりんぼう鬼をやっつけたいです」と話してくれました。

NEWS



お友達と協力して、鬼を退治しました。

広 告

広 告

柴田球場のネーミングライツ契約を締結



町施設として初のネーミングライツ契約です。

1月27日(水)、株式会社アステム(蔵王町)と町の間で、柴田球場のネーミングライツ契約を締結しました。契約期間は令和3年4月1日から令和8年3月31日までの5年間で、ネーミングライツ料は総額500万円、愛称が「アステムチャレンジスタジアム」となります。

(株)アステムの野口敬志代表取締役は、「球場を使う子どもたちの夢の後押しになればと思います」と述べられました。

「まだまだあるぞ」の宝もの、発行記念ツアー



本船迫で旧白石川の名残りについての話を聞く皆さん。

1月26日(火)、昨年発行された「まだまだあるぞ」の宝もの」を記念したバスツアーが開催されました。

「まだまだあるぞ」の宝もの」は、「しばた100選」のほかにもたくさんある町の宝ものを紹介しようと制作されました。その中から今回、四日市場の「居久根」や上川名の「火の見やぐら」など8カ所を巡りました。

参加者からは、「柴田町のことが分かって良かった」、「歴史を知って面白かった」などの感想が聞かれました。



平成19年に結成され、14人で活動しています。

28区「28(ニッパー)ダンベル」

2月12日(金)、船迫公民館で、「28ダンベル」の皆さんが、ダンベル体操などを行いました。

「28ダンベル」は、月2回活動していて、この日もダンベル体操のほか、ボールを使った体操など、和気あいあいとした雰囲気の中で行われました。

メンバーの中で最高齢、83歳の平間ハナさんは、「一人暮らしですが、ダンベルを始めたことで話し相手ができたり、健康になったりと良いことばかりです」と元気に話してくれました。

広告

広告



こうほう 文芸

俳句

寒夜覚め病む友の治癒祈りおり
可沼 妙子
雪しまき如来の塔にからみけり
西船迫 佐藤 厚子
雪解みな銀河に混じる日本海
石母田星人
分かり合ふ二人の黙や雪解水
鎌形 清司
如月の日差し背にうけ鎌を研ぐ
齋藤 善則
旅立ちの庭の隅なる福寿草
鈴木 三山
茎立のその後は知らず余震なほ
鈴木 清子
如月や日おもてに出す耕耘機
鈴木 幸子
春風にみちびかれつつ追はれつつ
相馬カツオ

風神の袋のしほむ二月尽
峠 三枝子
春の蠅へばりつきたる力かな
吉田 啓子
雪被りしなりにしなる青い竹
四日市場 鳥井崎
寒明けて蠟梅花の咲く香り
榎木 平間 三郎
はばたくも蔵王の峰は冴返る
西船迫 安ヶ平奈津枝
船岡城立ちて帰りの路肩福寿草
船岡 安藤 節子
放蕩娘から贈られし雪割草
西船迫 飛鳥
たつた今山鳩が啼き春知らず
船岡 沢田 順子

川柳

皆の夢背中に笑顔の甲子園
北船岡 日下 功
校庭に歓声響くカルタ取り
西船迫 H・G
技術者は計算により成功し
西船迫 安ヶ平良三
シクラメンしおれて分かる水を遣る
船岡 阿部美代子

風と雪しもやけの花足指に
榎木 村上 紫寿
マー君と聞けばお顔がニツコリと
船岡 小林 夢子
頬杖や窓の四角を雪ななめ
榎木 加藤 マサ
モーツアルト手編の先に心地よく
榎木 加藤 節子

短歌

積雪を雪掻き最中朝日差す
煌めく雪の目映い眺め
榎木 平間 三郎
コロナ禍の医療従事の辛労を
母ちゃんだけにと悩むメールあり
船岡 可沼 妙子
咳こんで回りに気づかない苦しき倍に
ふつと見れば皆離れたり
西船迫 下浦 智子
過疎の村澄んだ空気に鳴り響く
雪積む青竹しなつて割れる
四日市場 鳥井崎
テレビでホワイトアウト見ると
ドライブレコード見せる怖さよ
西船迫 安ヶ平良三
冷える朝ごみ捨てゆけば顔と顔
語り掛けられ今日の始まり
榎木 白石 光子

節分や玄関あけて思いきり
「コロナ来るな」と豆をまく孫
本船迫 森田 眞六
詠の友暫く振りて顔みせて
雪虫連れてマスクの目笑ふ
船岡 伊藤タイ子
身を引いて「こ、はきれいに収めたら」
今こそ年貢の納め時です
西船迫 三澤 精一
電話にてやわらかに話す人があり
同じように我れもこたえる
船岡 沢田 順子
我が家のベランダにて仰ぐ観音さま
凜とした白のお姿に日々手を合す
船岡 大庭 とみ

俳句・川柳・短歌に興味があり、こうほう文芸に載せたい方は、はがきなどで3月15日(月)まで応募ください。 圖 まちづくり政策課 ☎54-2111

広 告

広 告

広 告

広 告



「地域貢献し隊」と「JOV活動」

JOV活動の「JOV」は、Junior Omotenasi Volunteerの頭文字をつないだものです。これは、インバウンドの推進により増加した桜まつりに訪れる外国人観光客へのおもてなしとして、小中学生が通訳ボランティアにチャレンジする取り組みです。

当初、このボランティアの呼びかけに、子どもたちが腰を引いてしまうのではないかと懸念もありましたが、初年度の平成30年度は24名、平成31年度は38名が参加してくれました。今年度は、前年の活動の様子がメディアなどで紹介されたこともあり、52名が参加を予定していたものの、残念なことに新型コロナウイルス感染症の影響で桜まつりが中止となったため、活躍の場が失われてしまいました。小中学生が、外国人観光客をおもてなしする活動は全国的にもまれで、柴田町の小中学生のチャレンジ精神の素晴らしさに感心するとともに、その姿を誇りに思っています。

JOV活動に参加する子どもたちの多くは、放課後に各学校で毎月行う「放課後英語楽交」に参加しています。町民の方がコーディネーターとなり、ALT（外国語指導助手）の協力を得て、名称のとおり英語で楽しく交流する活動で、子どもたちは学んだ英語で外国人と交流できる日を楽しみにしています。

今回は、放課後英語楽交で学び、JOV活動で花のまち柴田の最大のイベント、桜まつりに訪れる外国人観光客の方々との交流にチャレンジする子どもたちの声の一部を紹介します。

「放課後英語楽交」に参加した子どもたちの声

- ・柴田町のおすすめしたい場所やよさ、有名なものを英語で言えるようになった。
- ・英語を聞く機会が増えて、発音が良くなった。英語が楽しくなった。
- ・柴田町のことをたくさん知ることができた。人の前で話すことが前より楽になった。

「JOV活動」にチャレンジする子どもたちの声

- ・いろいろな外国人と話したい。英語の地図を外国人観光客に配ってみたい。
- ・ふだんあまり外国人に出会えないので、もっと外国人に桜の魅力を伝えたい。
- ・使える英語が増えた。困っている外国人がいたら、積極的に話しかけたい。

町では、小学3年生から中学3年生までの7年間の英語学習の成果として「桜など柴田町の良さについて英語で情報発信することができること」を目標としています。その一環として、JOV活動に取り組む桜色のジャンパーの子どもたちが、より多くの外国人観光客の誘致に貢献してくれることを心から願っています。



タイからのツアー客を出迎える子どもたち

〔柴田町教育委員会 教育長 船迫 邦則〕

広 告

広 告

