

伊達

PUBLIC
RELATIONS
MAGAZINE

DATE

[だて市政だより] No.213

伊達なまちの情報を発信、頑張る人を応援
する広報紙

11月号

November 2023

2023年10月26日発行
(毎月第4木曜日発行)





秋季例大祭のお宮入り。本殿目指して、各若連が屋台の間を猛ダッシュ！（保原町陣屋通り・天照神明宮）

CONTENTS - 目次 -	
2	目次、人口と世帯
3	Pick up Topics★ D20 サミット開催！
4	おての里きてみ～な ～自転車と一緒に泊まれる宿～
6	NEWS HEADLINE 市政ふれあい懇談会ほか
10	デジタルデバイト(情報格差)対策！
11	確定申告の準備を始めましょう！
12	特集 令和4年度決算報告
16	市民の小部屋 「#幸せがじゅずつなぎになるリレートーク」
17	「伊達な宣伝部長・橋典雄さんの活動」 「今月の＃いいないだて」
18	まちのキラリ 自彊術で元気に！ 柳沼 貞さん
19	Motto 読書の秋に本を読んでみませんか？
20	まちかど ZOOM UP ワンコイン浸水センサ設置 ほか
21	だてなび Jアラート訓練 ほか
26	11月の施設案内 文化施設・観光施設のイベント情報など
27	Kids Station / 乳幼児健診・相談会
28	健康通信「日常生活から心がける 認知症の予防」
	休日当番医 / こんなところにも健幸都市
30	水道修理工番表 / 暮らしのサポーターコーナー
	今月の納期 / 手話でコミュニケーション
31	国際交流員の活動日誌 「霊山、幻想的な秋」
	ふる里再発見 「170年前の地球儀」
32	市長コラム 「史跡をいかそう！」



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。



人口と世帯

令和5年10月1日現在の住民基本台帳登録人口・世帯数

	人口・世帯数	前月比
人口	56,988 人	-32
男	27,817 人	-26
女	29,171 人	-6
世帯数	23,198 世帯	12

※住民基本台帳登録人口は住民基本台帳に登録された人口であり、直近の国勢調査人口を基本に算出した現住人口とは差があります。



初めてのいす作り！

親子木工教室で、真剣にかんなをかける姿をパシャリ。お父さんに助言をもらいながら初めてのいす作りはきっと思い出になったはず。諦めないでがんばって良かったね。（詳細は 20ㄱ）
[撮影日] 10月1日
[撮影地] 霊山こどもの村

▼市公式 SNS アカウント「福島県伊達市」



LINE



Facebook



X (旧 Twitter)



防災



Instagram



YouTube



ホームページ



子育て支援

D20 サミット開催！



2



3

1.D ポーズで集合写真！/2.積極的に発言する子どもたち/3.ユーモアを交えつつ、すてきな意見を発表/4.メモをとって自分の私生活にも反映/5.未来の伊達市長になり切って、伊達市をPR/6.真剣に聞き、拍手を送る



3 だて市政だより 2023.11

**子どもたちの声を
伊達市の条例に反映！**

伊達市では、全ての「伊達っ子」が自分の居場所を実感でき、元氣いっぱい夢いっぱい、のびのびいきいきと成長し、また、地域全体で主体的に子育てする意識づくりのため、「伊達市子ども・子育て条例」の制定を目指しています。

条例制定にあたり、子どもたちの意見を盛り込むため、10月1日に小中学生の代表者が伊達市議場に集合し、ワークショップ「D20（ディートウエンティ）サミット」を初めて開催しました。

D20は、伊達市の「D」と、市内小・中学校、県立だて支援学校小・中学部が合わせて「20」校であることが由来となりました。

**緊張しながらの発表：
大人がうなづく場面も**

今年7～8月にかけて、18歳以下の児童生徒を対象に実施したアンケート結果を元に行われた意見発表と意見交換。各学校の代表児童生徒は緊張した面持ちながらも、普段の生活での課題解決に向け、ユーモアたっぷりに発表をしてくれました。

例えば、「睡眠時間を多く確保するには」の問いには、「ぐっすり眠るために一日中、体を動かします」や「寝不足は集中力が低下してしまうため、早く眠ることを心がけています」といった意見が挙げられました。

伊達市の子どもの実態、行政や周囲の大人たちが果たすべき役割などを明らかにして、今後、条例へ反映させていきます。



5



6



宿泊室

4人1室の宿泊室が10部屋あり、全ての部屋に「サイクルハンガー」が設置されています。省スペースながら、吊り下げ式のハンガーラックが天井に収納されているので、ウェアを干せるのもいいところ。

大切な愛車とはいつも一緒。安心して休める！



おての里 きてみ～な

場 所 伊達市月舘町糠田字舘山 10
電話番号 024-573-0753
FAX番号 024-573-0754

営業時間 9時～17時（日帰り利用の場合）
定休日 火曜日（火曜の夜は泊られません）

宿泊料金（1泊あたり）

区分	市内の人	市外の人
一般・大学生	2,200 円	3,300 円
高校生以下	1,100 円	1,650 円

※食事は原則自炊です
 ※備え付けのアメニティはありません

予約方法 ☎ 024-573-0753 に電話で予約してください。
 （受付時間：9時～17時 ※火曜除く）

だてなサイクリング

日時 11月26日@13時集合
集合 おての里きてみ～な
内容 月舘周辺約15*を安全にサイクリングします。

（参加者の経験によって距離を調整）

定員 10人

参加費 無料（自転車レンタルは500円）

お申込み 月舘総合支所（☎ 572-2111）に電話でお申し込みください。



利用方法はいろいろ！
 ・サイクリングの休憩
 ・スポ少、クラブチームの合宿に
 ・地域の集会・行事の会場に
 ぜひ「きてみ～な」に来てみ～な♪



サイクルオアシス

元音楽室で、ピアノも、五線譜の黒板もそのまま。宿泊者が自由に使えるスペースで、飲食もできます。



シャワー室

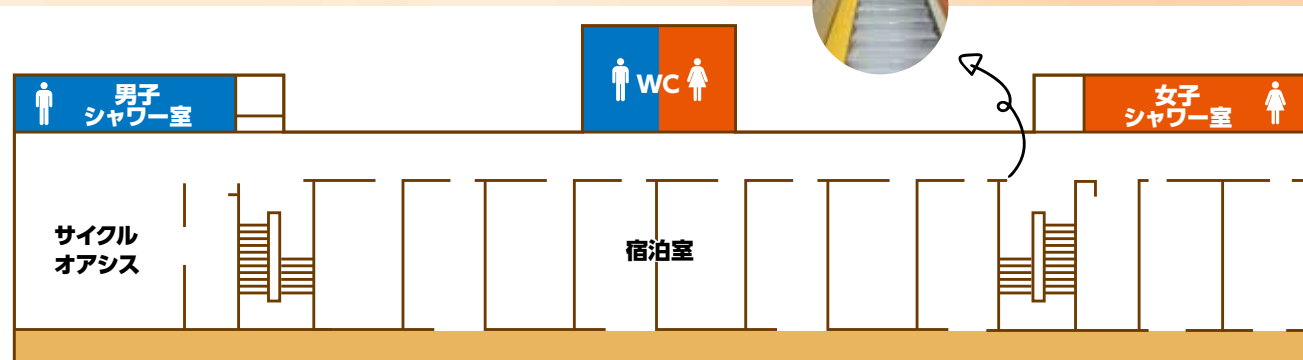
男女それぞれシャワー2室と2台の洗濯機・乾燥機があります。日帰り利用もOK。
【シャワー利用料】
 1回110円

3階

宿泊室、シャワー室、サイクルオアシスがあり、サイクルオアシスでは宿泊者が交流できます



全ての階段にスロープを設置。自転車を宿泊室まで運ぶのが楽に。

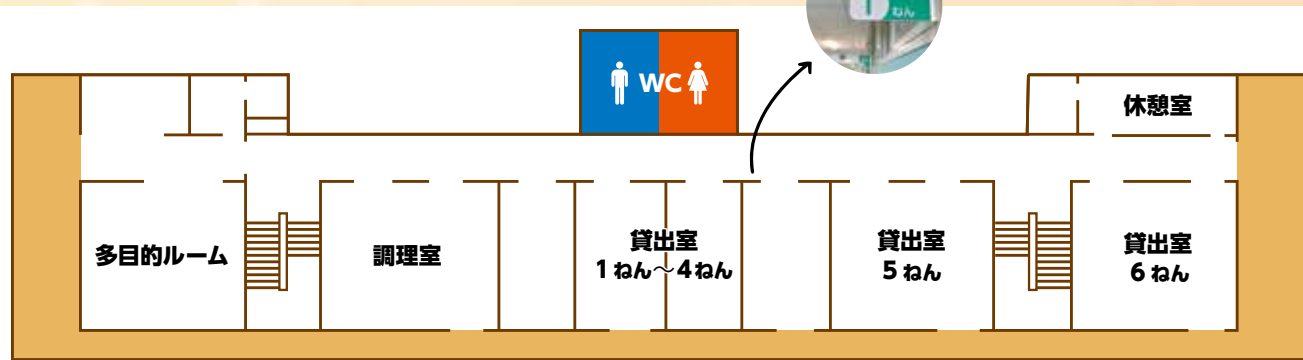


2階

多目的ルーム、調理室、貸出室があり、貸出室はサテライトオフィスなどにも利用可。



部屋の表示にも注目！貸出室の表示は旧小学校らしいデザインに！

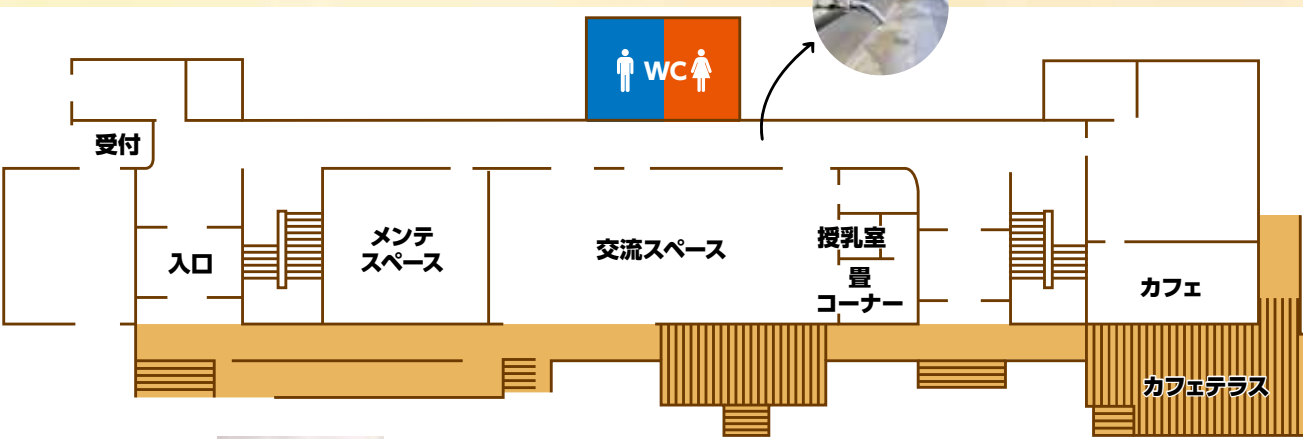


1階

メンテスペース、交流スペース、カフェなど、日帰りの人も気軽に利用できるエリア



廊下の手洗い場はそのまま生かし、学校らしさが感じられるポイントに！



おての里 きてみ～な

10/28
オープン！

～自転車と一緒に泊まれる宿～

令和2年3月に閉校した旧小手小学校が、簡易宿泊所に改装され、令和5年10月28日⑤にオープンします！学校の雰囲気を残しつつ、新たな交流の拠点として生まれ変わった施設の見どころと利用方法をご紹介します。

☎ 月舘総合支所地域総務係 ☎ 572-2111

案内人は古賀選手さん

こんにちは！地域プロジェクトマネージャーの古賀です。自転車好きの目線を入れ込みました。もちろん、自転車に乗らない人も楽しめる施設です。皆さん、「きてみ～な」に遊びに来てください！



Profile ● 古賀 もとお 1967年生まれ。ケガのリハビリで30歳の時に自転車に乗り始め、そのまま趣味に。全国に仲間がいる「自転車百哩走大王」の事務局長を務め、令和4年から地域プロジェクトマネージャーとして勤務。

貸出室

貸出室は計6室。教室を2つに区切った「1ねん～4ねん」の部屋と、元の教室そのままの大きさの「5・6ねん」があります。黒板がそのまま、学校らしさが残るエリアです。



調理室

家庭科室にあった調理台を移設し、共同で使えるスペースになりました。合宿時の調理などにご利用いただけます。



カフェ

晴れた日には、校庭に面したオープンテラスで季節を感じてのんびりするのをおすすめです。
【営業日】 土・日・祝日



交流スペース

元校長室・職員室をつなげ、およそ30人が休憩できるフリースペースになりました。授乳室や畳の部屋も完備。



木目の床は学校らしさが残るポイント。足元も楽しんで♪



メンテスペース

自転車を気軽に手入れできるよう、工具を取りそろえました。バーチャルサイクリングが楽しめる機器が設置されていて、自転車に乗らない人も楽しめるコーナーです。



かがまずに作業できて楽！



食の安全・安心がテーマ 講演会を開催

☎ 農政課農政企画係 ☎ 573-5635

安全・安心な農産物を生産するための仕組みである「GAP」への理解を深めませんか。

農家の皆さんの GAP 取得への意欲を高め、消費者が GAP 認証品を手にする機会を増やすため、食の安全・安心をテーマに講演会を実施します。

【日時】 11月14日⑩ 14時～15時30分
(受付13時30分～)

【場所】 伊達市ふるさと会館 MDD ホール

【内容】 第一部 農業生産工程管理 (GAP) とは
第二部 セブンイレブンジャパンにおける GAP の取組み

【参加特典】 GAP 認証農産物をプレゼント

【参加費】 無料

【申込期間】 11月10日⑨ 17時まで



チェック
Check !



申込専用
フォーム

【申込方法】

- ①ウェブ 申込専用フォーム(上記二次元コード)からお申し込み
- ②電話 農政課 (☎ 573-5635) にお申し込み
- ③FAX 農政課 (FAX 573-5865) にお申し込み

皆さまの意見を市政に反映 市政ふれあい懇談会を開催

☎ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 575-1113

市民の皆さまのまちづくりに対する思いや考えを直接お聴きし、市が行うさまざまな施策に反映させる機会の一つとして開催するものです。ぜひお近くの会場にご参加ください。

【開催日時・会場】 ※各回 90 分程度を予定

開催日	時間	会場
11月13日⑧	18時30分～	伊達福祉センター
11月14日⑩		霊山中央交流館
11月15日⑩		保原市民センター
11月16日⑩		梁川中央交流館
11月17日⑨		月舘ふるさとふれあいホール



【対象者】 伊達市在住の人

【開催内容】 市長から市政全般(市政経営の方向と課題)の説明／意見交換(地域課題など自由に懇談)

【出席者】 市長、副市長、教育長、部長等、総合支所長、行政委員会事務局長、農業委員会事務局長

【申込】 不要

まちの魅力発信の担い手 「伊達な宣伝部長」を募集

☎ 秘書広報課広報広聴係 ☎ 575-1113

「伊達な宣伝部長」になって、伊達市の魅力を発信してみませんか。5代目の宣伝部長を募集します。

伊達な宣伝部長とは

自分の活動を通して自主的に伊達市の魅力を発信する「魅力発信の担い手」のことで、現在15人の部長に活躍していただいています。

どんな活動をしているの？(活動例)

- ◎風景や動画を撮って自分の SNS で発信
- ◎仕事で外出した先で伊達魅力を伝える など

【募集期間】 10月26日⑩～12月15日⑨

【対象者】 市内に在住または通勤する人で、下記に該当する人

- ①伊達市に関心と愛着を持ち、応援しようとする意志を持つ人
- ②自らの活動の場を通して、市内外に幅広く市の魅力を PR できる人
- ③国、地方公共団体の議員、公務員でない人

伊達の魅力、 もっと広めませんか？



【任期】 2年間(※無償での活動)

【応募方法】 いずれかの方法でお申し込みください。

- ①応募フォーム(下記二次元コード)
- ②メールによるお申し込み
(応募用紙は市 HP でダウンロード可)
Email: press@city.fukushima-date.lg.jp
- ③応募用紙を秘書広報課(市役所東棟3階)に郵送または持参

チェック
Check !



応募フォーム



市 HP

爆笑必至の健幸づくり講演会 「健康寿命を延ばす裏技」

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

昨年好評だった北折一さんの講演会を開催します。昨年聞いた人も初めての人も、ぜひご参加ください。

【日時】 11月21日⑩ 14時～15時30分
(受付13時～)

【場所】 伊達市ふるさと会館 MDD ホール

【講師】 北折一さん(元 NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク)

【定員】 500人(※申込順)

【参加費】 無料

【申込期間】 10月30日⑧～11月10日⑨

【申込方法】

- ①ウェブ 申込専用フォーム(下記二次元コード)からお申し込みください。
- ②電話 健康推進課(☎ 576-3736)に電話でお申し込みください。(受付時間: 平日 8 時 30 分～17 時 15 分)

チェック
Check !



申込専用フォーム



講師プロフィール 北折一(きたおり はじめ)

1964年生まれ。元 NHK 科学・環境番組組専任ディレクター、「ためしてガッテン」演出担当デスク、健康演出アドバイザー。2013年 NHK を退職後、主に健康教育部門で講演や執筆活動を行っている。

伊達市プレミアム付商品券 (第2弾) を販売

☎ 商工観光課商工振興係 ☎ 573-5632

第2弾はデジタル商品券のみの販売です。より
買いやすく、使いやすいデジタル商品券をぜ
ひ、お買い求めください。

【販売期間】 11月1日㊥～売切れまで

【対象者】 市民および市内在勤者

【販売方法】 LINEの友達登録による購入
(1人4セットまで)

【販売額】 1セット5,000円

セット内容：7,500円分

(全店舗共通券3,000円、小規模店専用券4,500円)

【販売数】 16,543セット

【使用期限】 1月31日㊥まで

【注意点】 紙の商品券とデジタル商品券では利用
できる店舗が異なります。詳しくはチラシやホー
ムページをご確認ください。



スマホ操作が苦手な人へ

伊達市商工会広域連携協議会では、スマホなど
での操作が苦手な人向けに11月1日から「デジタ
ル商品券問い合わせ専用窓口」を設置します。お気
軽にお問い合わせください。

伊達市プレミアム応援券コールセンター
☎ 0570-017222

変わるなら、今！ 恋活・婚活セミナーを開催

☎ 協働まちづくり課協働推進係 ☎ 575-1177

自分自身をアップデートさせてすてきなご縁を
引き寄せる、恋活・婚活応援セミナーを開催
します。

日時	内容	定員
11/19 ㊥ 10:30～12:00	男性セミナー 異性間コミュニケーション、 会話術、交際術ほか	20人
11/19 ㊥ 13:30～15:00	女性セミナー 自分自身の恋愛傾向や理想の お相手タイプ診断、良縁を引 き寄せるメソッドほか	20人
12/3 ㊥ 13:00～15:00	男女合同体験会 交際が長続きし、結婚へと近 づくコミュニケーション術、 1対1トーク、マッチングほか	男女各 10人



【開催場所】 伊達中央交流館（オンライン参加可）

【対象者】 市内在住・在勤の20歳以上の未婚者
(女性は居住地を問いません。結婚後、伊達市に住
みたい人大募集)

【参加費】 無料

【申込方法】 電話または二次元コードからお申し
込みください。

【申込先】 (委託業者)
恋愛・結婚プロデュース LINO
☎ 022-206-8475



応募フォーム

11月12日㊥は福島県議会 議員一般選挙の投票日

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎ 575-1204

11月12日は、福島県議会議員一般選挙の投
票日です。棄権しないで投票しましょう。

【告示日】 11月2日㊥

【投票日時】 11月12日㊥ 7時～18時

※石田坂ノ上投票区は17時まで

【投票所】 投票所入場券に記載

【開票日時】 11月12日㊥ 20時

【開票場所】 霊山体育館

▼投票日に投票できない人は期日前投票を

投票日に仕事や旅行などの理由で投票できない
人は、期日前投票所で投票できます。

【期日前投票期間】 11月3日㊤～11月11日㊤
8時30分～20時

期日前投票所 ※いずれの会場 でも投票可	伊達	伊達総合支所
	梁川	梁川総合支所
	保原	伊達市役所
	霊山	霊山総合支所
	月舘	ふるさとふれあいホール

やながわふる里の秋まつり 5年ぶりに開催！

☎ 梁川総合支所地域総務係 ☎ 577-1111

秋の恒例行事「やながわふる里の秋まつり」が
5年ぶりに復活！新鮮な野菜やおいしいグル
メを楽しみに出かけませんか。

【日時】 11月11日㊤～12日㊥ 9時～15時

【場所】 ①みらいホールやながわ・ラブル
②まちの駅やながわ

▼投票所入場券

●はがきに同一世帯4人分の入場券を記載して発送
します。切り離して必ず本人が持参してください。

●入場券を忘れても投票できますが、本人確認で
お待たせする場合があります。

●11月2日の立候補届出受付の結果、無投票となっ
た場合には入場券は発送しません。

▼不在者投票

●他の市区町村に滞在（避難）している人

滞在（避難）先の市区町村選挙管理委員会では
不在者投票ができます。不在者投票「宣誓書兼請求
書」を記入し、選挙管理委員会に請求してください。
※告示日前の請求可

●病院などに入院・入所中の人

指定された病院・老人ホームなどでは施設で不在
者投票ができます。詳しくは施設にご確認ください。

●郵便などでの不在者投票

「身体障害者手帳」または「戦傷病者手帳」をお
持ちで一定の条件を満たす人、介護保険「要介護5」
の認定を受けている人は、自宅などから郵送で投
票できます。事前に証明書の交付を受ける必要が
あります。詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせ
ください。



【内容】 ①ラブル
ステージ(太鼓、パル
ンアートなど)、お祭
りちびっこコーナー
(ふわふわなど)、キッ
チンカー

②まちの駅やながわ
北海道松前町物産展、
本マグロ解体ショー、
ゲームコーナー、屋外
ステージ(音楽)

2040年問題とは…

少子化による急速な人口減少と高齢者人口がピークに達し、社会保障費の増大はもちろん、「官民を問わず」労働力の深刻な供給不足に！サービスや生産性などの維持・向上のため、「デジタル技術」を活用しながら問題を乗り越える必要があります！

市役所だけでなく、市民の皆さまや事業者にとっても、大きな影響が出るんだなあ…

でも、苦手な人もいますよね…

そんな人への支援はこちら！

ここで：デジタルデバインド対策事業！

これだ！

2040年問題を乗り越えるため、市民の皆さまと市役所をつなぐために必要な道員が「スマホ」です！

デジタルデバインド対策！※

～2040年問題に向けて～

デジタル変革課 DX 推進係
☎ 575-1159

担当職員が説明します！

おから 岡崎 だいichi 大知 瀬戸 隆友 野田 歩

首都圏の企業から人材を派遣する「地域活性化起業人制度」を活用して、合同会社 DMM.com の澤田勉さんと一緒に地域の支援を行います。（詳細は 20ㄱ）

皆さんの力になれるようがんばります！

公式 LINE や X (旧 Twitter)、Facebook など、SNS で地域の情報発信をしています。登録がまだの人は、ぜひ登録ください！

LINE Facebook X (旧 Twitter) 秘書広報課 佐藤 佳隆

スマホ相談会

この機会に不安を解消しましょう！

スマホの疑問や悩みを個別相談できる相談会を、市内5地域で開催します。（詳細は 25ㄱ）

スマホ教室（入門・基本・応用・デジサポ）

まだスマホを持っていない人から、家族や身近な人に使い方を教えられるレベルまで、さまざまな難易度や内容の講座を、市内5地域で実施しています！（詳細は 24ㄱ）

【受講者の声】

親切・丁寧に教えていただきうれしかったです！スマホはメールと電話しかできませんでしたが、これからいろいろなことを覚えて楽しく使いたいです！

スマホ用語集

スマホに関する用語集も作成、配布しています。各総合支所や各中央交流館にありますので、必要な人はぜひお持ちください。

これでバッチリ

「デジタル技術」による取り組みとして、オンライン申請や市公式アプリ「だてなび」、電子図書館など全庁を挙げてさまざまなサービスを提供しています。詳しくはデジタルラボをご覧ください！

デジタルラボ

ご意見待っています！

今年もあの季節がやってくる！

確定申告の準備を始めましょう！

2023 年も残り 2 カ月。年が明けるとあっという間にやってくる「確定申告」。慌てて準備すると漏れが出てしまうかもしれません。早めの準備が大切です！

☎ 税務課市民税係 ☎ 575-1138

1 年ぶりに我々がご案内！



助さん

確定申告はお任せ！頼れる助っ人の助さん。



確さん

確定申告が苦手で、毎年四苦八苦していた確さん。今年はいかに…？

所得税の確定申告とは…？

- 納税は国民の義務の一つ
- 一定の所得がある人 → 所得に応じて所得税を納めます。
- 確定申告…毎年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの 1 年間に生じた全ての所得から所得税額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出し納税します。また、医療費控除や寄附金控除などの所得控除を受けたり、源泉徴収や予定納税で納めた税額の過不足を精算する手続きです。

伊達市では来年 2 月半ばから 3 月半ばまで申告相談会を開催。詳しい日程は 1 月号でお知らせするのでご確認をお願いします。

毎号、学んで確定申告に備えていきましょう。



確定申告で最も多い「医療費控除」とは…？

自分または同一生計の配偶者や親族の医療費を支払った場合に、その医療費が一定額を超えたとき、所得控除として受けることができます。医療費控除により、多く納めていた所得税は還付されます。医療費そのものを還付する手続きではありません。（『医療費控除の明細書』の作成が必要です※）

※国民健康保険者等から送付される「医療費のお知らせ」（医療費通知）を医療費控除の明細書に添付すると明細書への記載を簡略化できます。医療費通知に記載のないものや、医療費通知が間に合わない期間（伊達市国保の場合 11～12 月分）については明細書への記入・集計が必要です。

目的	該当するか	例
治療のための費用	○	治療のための医薬品代、治療のためのあんまやマッサージ、通院のための電車やバスの交通費 など
医師の指示によるもの	○	医師の処方箋による漢方薬、おむつ代（医師による証明書が必要） など
予防のための費用	×	予防接種費用、体温計や血圧計の購入費 など
美容や健康増進のための費用	×	健康増進のための漢方薬、ビタミン剤や栄養ドリンク、疲労回復やリラックスのために行ったマッサージ など

今年は予防接種を受けたり、リラックスのためにマッサージを受けたりしたけど、医療費控除に該当しないんだな。



表をチェックして何が該当するのか確認して申告しよう！



病院にかかった人ごと、病院ごと、薬局ごとに医療費の領収書を今から振り分けておくと楽ですよ。



領収書が多い場合、国税庁ウェブサイトの「医療費集計フォーム」で事前集計すると便利♪



医療費控除について詳しくはこちら

国税庁ウェブサイト→



確定申告のあれこれ、思い出してきたかい？

思い出してきたぜ！次号もよろしく！



次号 12 月号は、「利用者急増中！とっても便利な e-Tax（イータックス）」についてご紹介します。

決算報告

特別会計	目的を特定した事業収入と支出を 区別して経理する会計
------	-------------------------------

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	61 億 9,835 万円	61 億 9,616 万円
後期高齢者医療	8 億 7,899 万円	8 億 7,722 万円
介護保険	82 億 1,226 万円	77 億 6,513 万円
栗野地区農業集落 排水処理事業	2,248 万円	1,950 万円
工業団地	15 億 4,849 万円	15 億 4,489 万円
月舘宅地造成事業	971 万円	73 万円
財産区（12 区）	1,398 万円	623 万円

健全化判断比率	5 つの指標から 財政状況判断
---------	--------------------

財政状況を表す 5 つの指標

市の財政状況を 5 つの指標で表して公表しています。この指標が基準値を上回る場合、早期健全化団体、財政再生団体となります。

伊達市は **5 つの指標すべてが「該当なし」「基準内」であり、健全な財政を保っています。**

比率名	令和 4 年度	早期健全 化基準	財政再生 基準
実質赤字比率	該当なし	12.63%	20.0%
連結実質赤字比率	該当なし	17.63%	30.0%
実質公債費比率	8.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	52.3%	350.0%	比率なし
資金不足比率	該当なし	20.0%	比率なし

公営企業会計	事業収入で経費をまかなう 独立採算が原則の会計
--------	----------------------------

水道事業

会計名	収入	支出
収益的収支	18 億 3,920 万円	16 億 9,570 万円
資本的収支	2 億 1,049 万円	6 億 6,805 万円

下水道事業

会計名	収入	支出
収益的収支	8 億 3,160 万円	7 億 997 万円
資本的収支	4 億 2,011 万円	7 億 5,955 万円

【用語解説】

- 収益的収支** …1年間の営業活動に係る収入と支出のこと。
- 資本的収支** …施設の整備・拡張など、資産の形成のための収入と支出のこと。
- 実質赤字比率** …一般会計に赤字がどのくらいあるかを表す指標。
- 連結実質赤字比率** …全ての会計で赤字がどのくらいあるかを表す指標。
- 実質公債費比率** …全ての会計で借金返済にあてる経費がどのくらいあるかを、3 年間の平均値で表す指標。
- 将来負担比率** …全ての会計で将来負担が見込まれる経費がどのくらいあるのかを表す指標。
- 資金不足比率** …全ての公営企業会計で資金不足がどのくらいあるのかを表す指標。

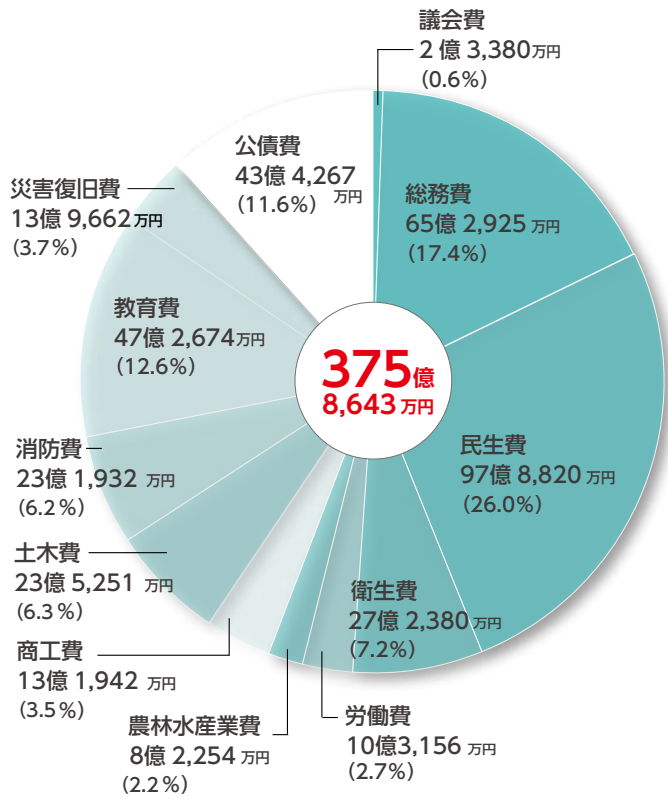
コラム 早期健全化団体、財政再生団体になると？

国の監視のもとで財政健全化や財政再生に向けて計画的に取り組まなければなくなり、事実上、お金の使い方が制限されます。借金が制限され、道路整備などがなかなか進まなくなります。

決算報告

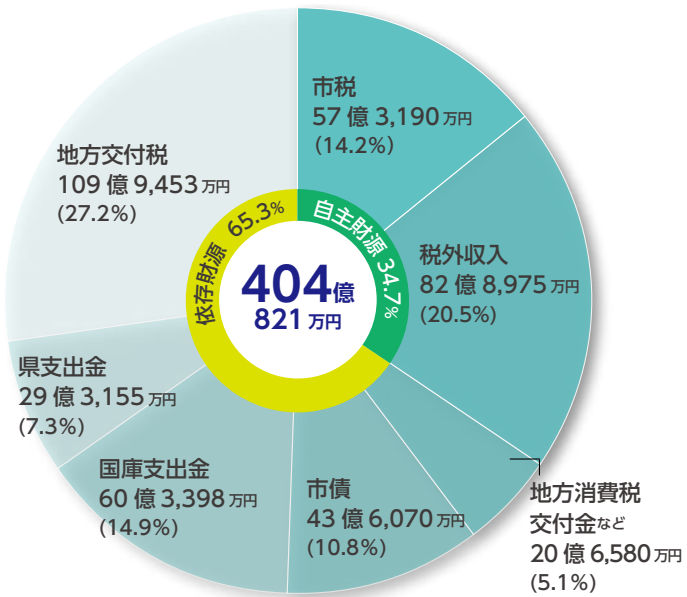
一般会計	福祉や道路整備など市の行政運営の 基本的な経費を計上した会計
------	-----------------------------------

歳出 375 億 8,643 万円



※小数点第 2 位以下は四捨五入

歳入 404 億 821 万円



令和 4 年度一般会計

歳入ー歳出	28 億 2,178 万円
R5 年度への繰越	3 億 2,659 万円
実質収支	24 億 9,519 万円

安全・安心を次世代へ

福島県沖地震対応や新型コロナウイルス対策などに活用するため、財政調整基金を約 4 億円取り崩しました。今後も歳入の確保に努め、歳出削減の徹底を図りながら、限られた財源を必要な事業に集中的に投入し、あわせて大規模災害に備えた基金積み立てなどにも取り組みながら、健全で持続可能な財政運営を目指します。

また、災害復旧事業を着実に進めながら、市民一人ひとりが安全・安心に生活することができ、次世代に安心の輪をつなぐことができるよう防災・減災事業に重点的に取り組んでまいります。

活用による学習活動充実推進支援事業」、堂ノ内地区大型商業施設誘致に関わる土地区画整理事業への支援、相馬福島道路と新工業団地のアクセス強化のため「市道西郡山柳田線」や「市道大柳石橋線」をはじめとした道路新設改良事業、地域の交流促進のための旧小手小学校リノベーション事業、フットボール場を新設した「保原総合公園拡張整備事業」、商工業発展のための「企業誘致推進事業」などを実施しました。

各事業の実施は、可能な限り有利な財源の確保に努め、自主財源の支出を抑えた予算執行を行いました。また、将来の財政負担に備えて財政調整基金、公共施設維持整備基金などへ積み立てました。

快適で住みよい、地域の魅力が輝くまちづくりと移住の促進を目指して

令和 4 年度は、第 2 次総合計画の最終年度として、「伊達小学校改築事業」、GIGA スクール構想のための「ICT

「令和 4 年 3 月福島県沖地震」災害により被災した市民を支援するため、被災住家等公費解体や住宅の応急修理等に対する支援を実施したほか、「新型コロナウイルス感染症」対策として、ワクチン接種業務を継続して実施しました。また、「コロナ禍」や「ロシア・ウクライナ情勢」による世界的な「原油価格・物価高騰」に対応するため、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しながら、市民および事業者に対しての各種支援事業を実施しました。

令和 4 年 3 月福島県沖地震に関わる災害復旧事業および新型コロナウイルス感染症対策事業を重点実施

令和 4 年度一般会計決算は、歳入総額 404 億 821 万円、歳出総額 375 億 864 3 万円となりました。

歳入から歳出を差し引いた額は 28 億 217 8 万円、そこから令和 5 年度への繰越分 3 億 265 9 万円を差し引いた実質収支は 24 億 951 9 万円となりました。

令和 4 年 3 月福島県沖地震に関わる災害復旧事業および新型コロナウイルス感染症対策事業を重点実施

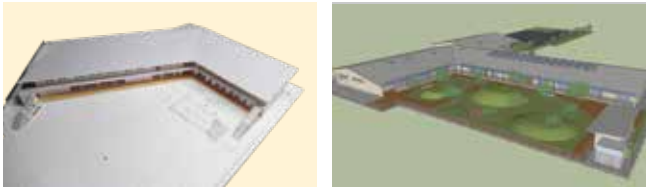
決算報告

主な使い道 令和4年度に行った事業

議会活動のために（議会費）	
議員報酬・手当など	1 億 6,277 万円

公共サービス充実のために（総務費）	
移住定住促進事業	1,502 万円
生活交通対策事業費（バス路線運行、デマンドタクシー、阿武隈急行支援）	3 億 817 万円
デジタル変革推進事業費	819 万円
旧富野幼稚園利活用事業	7,463 万円
月舘地域交流推進事業（旧小手小学校リノベーション事業）	3 億 1,755 万円

福祉・子育てのために（民生費）



臨時特別給付金給付事業費	1 億 549 万円
電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金給付事業	2 億 5,677 万円
保原認定こども園整備事業	5,698 万円
伊達東認定こども園整備事業	1,256 万円
子育て世帯生活支援特別給付金給付事業費	1 億 5,275 万円
出産・子育て応援事業	2,746 万円

健康づくり・環境のために（衛生費）



健康運動習慣化支援事業	2,699 万円
働き盛り世代の予防重視型健康づくり事業	1,607 万円
感染症予防事業費	4 億 7,205 万円
伊達市保健センター改修・増築事業	1 億 8,530 万円

地域の雇用づくりのために（労働費）

地域雇用創出・産業活性化基金積立	10 億 1,823 万円
------------------	---------------

農業振興のために（農林水産業費）

鳥獣害対策事業	4,058 万円
就農支援事業費	3,643 万円

観光・商工振興のために（商工費）



商工業振興事業（コロナウイルス感染症対策事業者支援）	2 億 4,502 万円
企業誘致推進事業費	5 億 2,586 万円
霊山地区観光用施設管理事業	4,924 万円
観光でにぎわう魅力づくり事業	4,734 万円

道路・公園整備などのために（土木費）

道路施設等維持管理事業	3 億 1,663 万円
道路新設改良費	4 億 658 万円
土地区画整理事業支援業務	2 億 771 万円
保原総合公園整備費（保原総合公園拡張整備）	2 億 4,765 万円

消防設備充実のために（消防費）

災害（防災）対策事業（被災住宅等公費解体）	7 億 9,094 万円
住宅応急修理支援	2 億 718 万円

学校教育・生涯学習のために（教育費）



ICT 活用教育支援費	9,645 万円
小学校建設事業費	1 億 1,308 万円
伊達小学校改築事業	17 億 7,427 万円
中学校建設事業費	4 億 2,039 万円

災害復旧のために（災害復旧費）

農林業施設災害復旧費	2 億 1,159 万円
除染対策事業	5 億 9,482 万円
文教施設災害復旧費	1 億 1,143 万円
その他公共施設・公用施設災害復旧費	2 億 2,553 万円

市債の返済のために（公債費）

市債償還元金	41 億 8,168 万円
市債支払利子	1 億 6,099 万円

基金 市の貯金はどのくらい？

基金は、将来の負担を減らし、税収の減少や施設の老朽化などに対応するため、計画的に積み立てと取り崩しを行っています。

基金の額

基金名	令和4年度末残高
財政調整基金	25 億 5,682 万円
減債基金	8 億 2,259 万円
地域創造基金	30 億 5,313 万円
公共施設維持整備基金	18 億 8,128 万円
教育施設整備基金	7 億 9,786 万円
その他	20 億 8,833 万円
一般会計基金計（A）	112 億 1 万円
特別会計基金計（B）	10 億 1,652 万円
合計（A+B）	122 億 1,653 万円

市債 市の借金はどのくらい？

返済金の全部または一部が後で国から地方交付税として配分される「合併特例債」などを活用し、**市が自己の財源で返済しなければならない借入金は、全体の4割程度となっています。**

市債の額

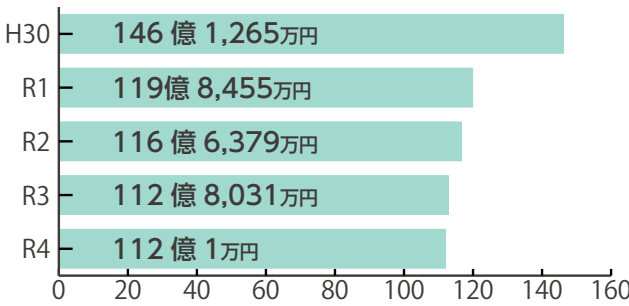
会計名	令和4年度末残高
一般会計	416 億 9,794 万円
特別会計（工業団地造成事業）	5 億 3,270 万円
公営企業会計（水道事業）	36 億 8,324 万円
公営企業会計（下水道事業）	66 億 2,506 万円
合計	525 億 3,894 万円

コラム 支出額（歳出）を市民一人あたりに換算すると…？

※R5.3.31時点の住民基本台帳の登録人口5万7,270人で計算



市の積立金（一般会計）の推移



【用語解説】

財政調整基金…災害の発生や経済の急激な悪化など税収減少に備えるもの。

減債基金…市の借入の返済を計画的に行うためのもの。

地域創造基金…地域振興の事業を行うために積み立てておくもの。

市の借入金（一般会計）の推移



市が自己財源で返済するもの 国が交付税として配分するもの

解説 どうして市債を発行するの？

市債は道路や上下水道、橋や学校などを建設する場合に発行するもの。長い期間使用する施設のため、建設したときの市民だけではなく、これから生まれてくる子どもたちや引っ越してくる人などにも公平に費用を負担していただくためです。

幸せがじゅずつなぎになるリレートーク

伊達市に住んでいる人が、今話したい人と対談し、実際につながりを作っていくコーナーです。誰とどのようなことを話すのか、台本はありません。一般社団法人 tenten で転入女性を支える活動を行う西村沙織さんがつないだのは、聖光学院高校教師の三瓶航さん。つながりを尊重する二人が、おしゃれなスペースでトークしていきます。

トークを動画
で見る▼



さん べい 航 × さん り さ おり
#19 三瓶 航 × 西村 沙織

三瓶航…昭和57年生まれ。聖光学院高校に16年勤務し、現在は「進学探究コース」のコース長を務める。今年の「ふくしまふるさとCM大賞」応募作品を生徒たちと作成するなど、幅広く活動する。西村沙織…昭和60年生まれ。(一社)tentenで転入女性プロジェクトを担当しながら、「ent」の店舗スタッフも務める。

(撮影場所:リノコトコバコ)

西村 早速ですが、「進学探究コース」について気になりました。探究の時間は何を勉強しているのか教えてください。

三瓶 「進学探究コース」は昨年度から学科再編でできた。生徒が自分の興味・関心のあることについて、計画を立てて進んでいく。私もわからない正解に、生徒が自分自身でたどり着くように勉強しています。

西村 いろいろな準備を要したと思います。大変だったことを聞いてもよろしいですか？

三瓶 ありがたいことに、学校から「自由にやっていいよ」と言われたんですけど自由と孤独は表裏一体でして、孤独で突き進んでいくのが大変でした(笑)でも、西村さんを始め、いろんな人にお会いでき、今では財産になっています。

西村 tentenの活動も、他県から来た人が参加者について、つながり作りが一番大切だと思うんです。三瓶先生はどのようなつながりを作っていたか聞いてもいいですか？

三瓶 つながり作りについては、教員になる前に、営業とし

て会社勤めをしていた経験がやっと活きたと思っています。

西村 脱サラして教師を志したきっかけは何ですか？

三瓶 元々、先生にはなりたかったんですよ。ただ、大学の時に同じく先生を志した人には、正直、このままでは勝てないなと思います。社会人経験を積んで先生になれば、違ったことを教えられるかもしれないと思って、会社員を経験させていただきました。

西村 社会経験をされている先生と話ができることはすばらしいと思います。言葉の重みも変わってきますよね。最後になりますが、三瓶先生にとって幸せとは何ですか？

三瓶 生徒たちにも言ってるんですけど、自己決定できることが幸せかなと思ってまして。自分が決めたことを突き進んでいけば、幸せになるかなと。生徒たちも、大人から感じ取っていただければいいなと思います。私も楽しんでやっているので、その姿を見て、「いつも三瓶先生、笑顔だな」と感じ取ってくればありがたいですね。

次回のトーク: 佐藤紅里さん(地域おこし支援員)×三瓶 航さん

伊達市公式 Instagram 歴史をひもとくと全てがつながる！

まちの魅力発信の担い手となり、自分の活動を通して地域の魅力を発信する「伊達市公式Instagram」が、普段どのような活動をしているのかのぞいていきます。今回は橘典雄さんの活動に注目!!

はまったら、やめられない！

信達平野では、矢じりや石器がたくさん出土しました。梁川には広大な貝塚もあったと思われます。出土した地層を調べると、何万何千年前から人が住んでいた証明になるんです。まさに歴史は全てにつながっているんです。昔から周囲の大人たちに梁川の歴史を教えてもらっていたから、歴史の授業は得意でしたね。今も学び続けてますが、知らないことばかりでやめられません。

専門家が集まる

歴史を調べて仮説を立てても、個人の力では立証までできないことがもどかしいです。しかし、ありがたいことに、私の活動を知って、同じように歴史を調べている人から声をかけられます。お互いの成果を共有できたときは、とてもうれしいですよ。

今後の目標

伊達の豊かな土地を、武将たちはこぞって欲しがったんです。伊達市は、「日本一の歴史を持つ土地」でもあると思っていますので、今後も幅広く知ってもらおう活動をしていきたいですね。



橘典雄…梁川町在住。コンビニ、石油店を経営しながら歴史を勉強する。初代から宣伝部長を務める。



◀▼研究会誌を手に、市内の歴史ある土地を教えてください橘さん。

自身がまとめた歴史広報紙「たちばな紙」を配布中。詳しく話を聴きたい人に説明も行います。(橘さんの連絡先)
☎ 080-9010-2936



伊達市公式 Instagram

今月の「# いいないだて」

Instagramで「# いいないだて」がついた投稿を広報担当者が確認し、今月の「ベスト・オブ・いいない!」を決定します。さて、今月の「いいない!」は?



アカウント名: @ ricarica.jasmine さん

撮影場所: 梁川地域

投稿日: 9月23日

黄金に輝く田園、い〜ない!

「すごくきれいな景色で思わず撮影。伊達市はきれいな場所がいっぱいで、四季折々で感動した場面をまた撮影したいです」と撮影者さん。雰囲気最高です!

「# いいないだて」をつけて投稿しよう

皆さんが撮った、思わず「い〜ない!」と叫びたい伊達の写真をお待ちしています。

伊達市公式Instagramはこちら▶



だてフォト部Instagramはこちら▶



☎ 秘書広報課広報広聴係
☎ 575-1113

輝いている人を紹介します

まちのキラリ

じきょうじゅつ
自彊術で毎日を楽しく、元気に

柳 沼 貞 さん（保原地域）

背筋を伸ばし、腕立て伏せをする柳沼さん。
93歳の柳沼さんの健康の秘訣は「運動」にある。「自彊術」という健康体操を習い始めて26年。健康な体から湧き出る明るい笑顔が、周りの仲間を元気の渦へ巻き込んでいる。



継続は力なり・67歳で始め26年

自彊術には31の動作があり、足の先から頭の先まで全て動かし、全身の経絡（ツボ）を刺激します。覚えるまでは難しかったのですが、数年かけて覚えていくうちに体がほぐれるようになり、すっかりとりこになってしまいました。最初はできなくても「できるようになった」という達成感があり、やっているところ、どんどん楽しくなりました。

健康な体が健康な心をつくる

教室に行くと体も心も軽くなります。免疫力が上がったのか風邪を引かなくなりました。コロナ禍も感染対策をしながら自彊術を続けていて、不思議と恐怖感はありませんでした。自分



Profile ●やぎぬま さだ

1930年生まれ。93歳。67歳の時（26年前）、富士山登山をした帰りのバスで友人から自彊術に誘われ習い始める。現在は毎週金曜の午後、保原中央交流館で仲間と汗を流している。



自彊術（じきょうじゅつ）

医療制度が不十分だった1916年、治療術を元に考えられた日本最初の健康体操といわれている。31の動作があり、身体可動域の極限まで動かす全身運動。全国に約4,700の教室があり、公益社団法人自彊術普及会の会員は約5万人いる。

学びたいお年頃：独自の健康法

自分で考えて続けている健康法もあります。毎朝起きたら両手両足を上に伸ばして、そのまま100回ぶらぶらします。両足首も内外10回ずつ回して、両足の裏を擦り合わせます。調子

に合っていて心の調子もいいようで、しよっちゅう笑っています。心が重いと笑いも出ないけど、自然と朗らかになります。



体操が始まるまでの時間など、仲間たちのおしゃべりも楽しみの一つ。

がいい時は100回。血の巡りがよくなってポカポカします。テレビや本で健康に関する情報を見るのが好きで、自分の生活に取り入れています。この年になると吸収したいことがいっぱいなんです（笑）。

長生きの秘訣とこれからの目標

人間の脳の半分は運動するようになってきていると聞いたことがあります。運動して楽しく生きていきたいと思っています。生きていくと気になることは山ほどありますが、あまり気にしないことが大切だと思っています。

目標は、今の体の状態を保つ。たまま100歳まで健康に過ごすことです。もしそこまで命を与えてもらえたらピンコロで（笑）。それがいいですね。

読書の秋に本を読んでみませんか？

問 生涯学習課市立図書館 ☎ 551-2132

10月27日(金)から11月9日(土)の期間は「第77回読書週間」です。今年の標語は「私のペースでしおりは進む」です。秋の夜長に本のお供はいかがでしょう？



市立図書館 大橋 和寛

図書館の魅力を
紹介します。

図書館は便利でワクワク！

テーマを決めた展示！

一般図書、児童図書それぞれ、毎月テーマを変えて本の展示を行っています。(自由研究、旅行、スポーツの秋、雨、クリスマスなど)

朗読 CD、DVD、点字図書あります！

目の不自由な人向けの朗読 CD や点字図書を所蔵しています。また、「対面朗読室」という部屋があり、音訳者（朗読者）が利用者の代わりに、利用者の読みたい本を朗読できるスペースになっています。

活字本あります！

視力が弱い人でも読むことができる、通常よりも大きな文字で書かれた本を、約 1,200 冊所蔵しています。

食欲の秋にぴったり
のテーマ♪



出張！市立図書館（展示図書）

市立図書館（本館）の本を、交流館図書室で展示貸出しています。展示している本は発刊から1年くらいの新しい本です。図書館利用カードをお持ちの方ならどなたでも借りることができます。※保原は毎月実施。
【展示図書スケジュール】

日付	場所
10月・1月	霊山図書室
11月・2月	梁川図書室
12月・3月	月館図書室

霊山図書室▶

▼月館図書室



本の取り寄せも可能です！

伊達市立図書館、各中央交流館図書室で所蔵している貸出中の本や他館の本を、お近くの図書館、図書室に取り寄せて借りることができます。申込書またはインターネットにより手続きをお願いいたします。

電子図書館もご利用ください！

スマートフォンやタブレットで電子図書を読むことができます。

子ども向けの絵本や読み物、大人向けのビジネス本や子育て本など約 1,800 冊の本があります。

市内に住所があり、図書館利用カードをお持ちの人ならどなたでも借りることができます。

担当からひとこと

図書館では市民の皆さんが「読んでみたい！」と思えるような、話題で人気の本をはじめ、あらゆるジャンルの本を取りそろえています。今回紹介したサービスもご利用いただきながら、皆さんの生活スタイルに合わせて、読書をお楽しみいただければと思います。

あなたの人生を変えるすてきな一冊に出会えますように…



読書週間中、市立図書館
ではしおりをプレゼント

10/14
(土)

歴史文化講演会開催 史跡の活用について意見交わす

梁川小学校講堂

symposium



初めに伊達氏梁川遺跡群や宮脇廃寺跡の史跡指定に関わった文化庁の近江俊秀氏が講演し「全国に47万2,071ある遺跡のうち史跡はわずか0.4%。史跡が伊達に3つもあること自体がすごい」と明らかにしました。その上で「まずは地元の人が史跡のおもしろさを知り、伝えていくことが大事」とまとめました。

講演を受け、第二部では伊達なふるさと大使の高島英也さん、長沢裕さん、小林アリスさん、須田市長が加わり、「史跡を生かした地域づくり、まちづくり」をテーマに意見を交わしました。「史跡の価値を市民が語れるようになることが大切」「歴史をストーリーとして伝えられる人材育成が必要」「郷土愛は小さい時から育つもの。学校の授業で史跡を訪れてはどうか」などといった意見が挙がり、須田市長が「我々が歴史を理解し、史跡に関わる機会を作れば伊達市は盛り上がる。皆さんの意見を聞きながら整備を進めたい。」と締めくくりました。

10/17
(火)

地域活性化起業人が着任 デジタル化にプロの力を

伊達市役所

ceremony

デジタル技術を活用した新たなサービス創出や利便性向上を図るため、市は合同会社 DMM.comディー・エム・コムと派遣協定を結び、澤田勉さわだつとむさんが着任しました。須田市長は「企業で培った知識や経験に期待している」と述べ、澤田さんは「まずは市民の皆さんの話を聞いて現状を把握し、デジタルでできることを考えたい」と述べました。



9/26
(火)

ワンコインセンサで浸水判断 市民のいち早い避難へ

伊達市内

preparation

浸水状況をリアルタイムで把握するため、過去に浸水があった阿武隈急行線のガード下など14カ所に浸水センサを設置し、有効性を検証する実証実験が始まりました。須田市長は「内水氾濫の情報をいち早く把握し、市民の避難行動につなげたい」と話しました。全国51自治体で実験が行われ、県内では伊達市のみが参加しています。



10/1
(日)

木の温もり感じてほしい 親子木育教室を開催

霊山こどもの村

event

子どものうちから「木とふれあい、木に学び、木と生きる」ことを伝えるため、毎年小学3～6年生の親子を対象に開催しています。最初は工具をうまく使えなかった子どもたちも、トンカチやドリルを使って木材を組み立てていくうちにコツをつかんだ様子でした。親子で協力し、約2時間をかけて収納付きのイスが完成しました。



10/2～6
(月～金)

元気な地球を取り戻す！ SDGsがテーマの運動会開催

認定こども園上保原

event

運動会には2歳から5歳の約200人が参加しました。認定こども園上保原では、普段からエコ教育や食品ロス削減などに取り組んでいて、運動会の競技にもゴミの分別や地産地消などSDGsの視点を盛り込みました。環境に優しい取り組み(競技)を重ねると地球が元気になるストーリーで、元気に競技に臨んでいました。





お知らせ



情報届いていますか？
Jアラート訓練を確認を

日 11月15日 ⑩ 11時

内 防災行政無線内容：「こ

れはJアラートのテスト
です(×3回)」「こちら
はぼうさい伊達市です」

他 市公式アプリや登録制
メール、市公式SNS

でも情報が届きます。

登録制メールはこちら



スマホ



フィーチャー
フォン
(ガラケー)

問 防災危機管理課

危機管理係

☎ 575-11197

11月のお知らせやイベントをご
案内します。掲載した行事やイベン
トは、予定を変更・中止する場合が
あります。

【マークの見方】

日 日時 場 場所・会場

内 内容 持 持ち物 対 対象

定 定員 師 講師 申 申込方法

¥ 費用 問 お問い合わせ

他 その他

汚染状況重点調査 地域の指定が解除

環境省は平成23年12月28
日に伊達市を含む県内40市
町村を汚染状況重点調査地
域に指定しました。

その後、除染対策事業に
取り組み、市全域の平均空
間線量率が指定解除の要件
を満たし、9月29日に指定
解除を受けました。

指定解除に伴い、市の定
期環境放射線測定は終了と
なります。市内に設置され
ているモニタリングポスト
は継続して設置されます。

問 伊達市放射能相談センター

☎ 575-11124

一般・特定不妊 治療費の助成

対 ①～④全てを満たす人

① 令和4年4月1日以
降に治療を受けた夫婦(事
実婚含む) ② 治療開始日
の妻の年齢が43歳未満 ③
夫婦または一方が伊達市
民 ④ 福島県を除く他自治
体の助成を受けていない

内 一般不妊(タイミング法、
人工授精)と特定不妊(体
外受精、顕微授精、男性
不妊治療)に対し助成

▼ 詳細はこちら



市 HP

問 健康推進課地域母子係

☎ 576-3510

脳ドック(脳MRI) 申込期限間近

対 伊達市国民健康保険加入
の40歳以上(昭和59年4
月1日以前生まれ)の人

¥ 個人負担：検査費の半額
申 12月8日(金)までに国保年
金課または各総合支所に
申込書をご提出ください。

問 健康推進課地域母子係

市民健診・婦人科検診受診を

◆ 市民健診(検診)

集団健診(検診)は11月10日(金)ま
です。予約に空きがあれば受け
られますのでお問い合わせください。

◆ 乳がん・子宮頸がんバスの検診

日時 12月3日⑩、4日⑩

9時～11時、13時～14時

場所 伊達ふれあいセンター

対象 子宮頸がん検診…年度内20歳
以上になる偶数年齢の女性

乳がん検診…年度内40歳以上
になる偶数年齢の女性

※前年度未受診者も受診できます。

※人数には限りがあります。

予約受付 11月14日⑩～16日⑩

9時～16時30分

予約番号 ☎ 572-7356

☎ 573-0538



問 健康推進課健康管理係 ☎ 575-1116

他 申込書は国保年金課、各
総合支所、市ホームページ
で入手できます。

問 国保年金課給付係

☎ 575-11198

二十歳のつどい 案内状を送付

令和6年1月7日に開催
する「伊達市二十歳のつど
い」の対象者に、11月に案
内状を送付します。

市外在住で出席を希望す
る人は事前申込が必要です。

▼ 申込フォーム



申込

問 生涯学習課生涯学習係

「介護就職デー」

福祉関係就職面接会

28社の福祉関係事業所と
面談できるチャンスです。

日 11月8日⑩

13時30分～15時45分

場 コラッセふくしま

問 ハローワーク福島

☎ 534-4121(46#)

再就職へ向けて 職業訓練と就職支援

再就職を目指す人、休業
中の人など、それぞれ利用
しやすいコース・給付金制

度があります。
▼詳細はこちら

問 ハローワーク福島

☎ 534-4121(43#)

運動期間：11月1日㊥～令和6年2月29日㊥

重点事項：16時を目安とした早めのライト点灯／原則上向きライト点灯（ライトのこまめな上下切替え）／歩行者などは反射材用品、懐中電灯などの活用

問 生活環境課生活交通係

☎ 575-1290

対 結婚、就職、転勤などで伊達市へ転入した人（約5年以内の人を優先）

日 12月9日㊥ 10時～12時

場 保原総合公園簡易宿泊所「とまっぺ」

¥ 500円（一人）

内 豆っこ汁づくり（協力：保原町商工会女性部）、旬のくだもの食べ比べ、交流会（運営協力：二社tenten）

定 10組程度

▼申込フォーム

問 伊達市移住定住コンシェルジュ

☎ 050-5536-8598

自衛官募集

自衛隊 HP

① 陸・海・空 自衛官候補生（任期制自衛官）

対 入隊時18歳以上33歳未満の男女

申 通年

② 陸上自衛隊 高等工科学校生徒（推薦試験）

対 中卒（見込含む）17歳未満の男子（学校長の推薦必要）

11月9日～15日は
火災予防運動期間

火災予防思想の普及を図るため、2コースに分かれ消防車両9台による防火パレードを実施します。

日 11月9日㊥

場 伊達地方消防組合管内

問 防災危機管理課

危機管理係

☎ 575-1222

11月15日まで福島県
動物愛護強化月間

野良猫に餌を与えている人は、その猫の管理者（飼

申 12月1日㊥まで

③ 陸上自衛隊 高等工科学校生徒（一般試験）

対 中卒（見込含む）17歳未満の男子

申 令和6年1月5日㊥まで

問 自衛隊福島募集案内所

☎ 545-7995

イベント

パークゴルフ
冬季大会を開催

日 12月2日㊥ 9時～

場 伊達市パークゴルフ場

定 130名（先着順）

申 11月3日㊥～24日㊥

¥ 1500円

問 伊達市パークゴルフ場

☎ 563-3950

「文化の日」に
資料館まつり開催

日 11月3日㊥㊦

場 保原歴史文化資料館、旧亀岡住宅

内 ① 10時～、13時～ 高子語り部会によるお話会

② 9時～11時、13時～14

家庭内暴力・セクハラ・ストーカー行為…
「女性の人権ホットライン」
全国一斉強化週間

11月15日㊥～21日㊥の強化週間中は、女性の人権に関する電話相談の取り組みを強化します。

平日の受付時間を延長し、土日も対応します。

辛い暴力、一人で悩まないで…

☎ 0570-070-810（ナビダイヤル）
8時30分～19時
(18日㊥、19日㊦は10時～17時)
※通常時受付：平日8時30分～17時15分

問 福島地方法務局 ☎ 534-1994

▼開催日時と場所

地域	開催日	場所
月舘	10日㊥	月舘中央交流館
霊山	16日㊥	霊山中央交流館
保原	17日㊥	市役所シルクホール
梁川	28日㊥	梁川中央交流館
伊達	30日㊥	伊達中央交流館

開催時間：18時15分～19時30分

11月の国際交流員による英会話講座

時 勾玉づくり体験

¥ 無料（勾玉づくりのみ材料費300円）

問 保原歴史文化資料館

☎ 575-1615

ふるさと会館
(MDD)各イベント

近藤房之助 with 満鉄 & 金ボタン

日 11月8日㊥

開場 18時30分 開演 19時

¥ 前売：2000円（自由席）

FAX 575-12570

☎ 575-1177

定 各会場10人（先着順）

申 開催日7日前までに電話、FAX、申込フォームからお申し込みください。

問 協働まちづくり課 協働推進係

☎ 575-1177

転入（移住）世帯向け
交流会の参加者募集

伊達市の魅力を感じながら、移住者同士でつながりをつくりませんか？

定 30人（事前予約制）

問 (公社)福島法人会

☎ 536-1291

募集

税制改正・年末調整
セミナーを実施

日 11月16日㊥

問 生活環境課環境係

☎ 575-1228

市役所1階シルクホール

場 市役所1階シルクホール

対 企業の経理担当者

内 13時～14時：改正税法セミナー（法人税、所得税、資産税、消費税など）、14時10分～16時10分：年末調整セミナー（年末調整の仕方など）

定 30人（事前予約制）

問 (公社)福島法人会

☎ 536-1291

伊達市水道事業公式キャラクター
LINE スタンプ好評発売中！

だてすいっぴーが、日常会話だけでなく、ことわざや伊達市の方言などをつぶやく可愛いLINEスタンプです。

スマートフォンをお持ちの人は、ぜひご確認ください。

販売ページ

問 上下水道課企画経営係 ☎ 573-4138

あなたの勇気で助かる子どもがいます
児童虐待は「☎189(いちはやく)」

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です。

虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

親子のための相談 LINE

児童相談所 全国共通ダイヤル ☎ 189

問 福島県中央児童相談所 ☎ 534-5101
ネウボラ推進課こども家庭相談係
☎ 573-5682

2024年版 福島県民手帳を販売

◆ A6版 1冊 770円(税込)
① カレンダー版（紺）
② 横野版（黒）

販売期間
11月1日㊥～令和6年1月31日㊥

販売場所	連絡先
総務課	☎ 575-1239
伊達 総合支所	☎ 583-2111
梁川 総合支所	☎ 577-1111
保原 総合支所	☎ 575-2111
霊山 総合支所	☎ 586-3401
月舘 総合支所	☎ 572-2111

問 総務課総務係 ☎ 575-1239

育者）となります。不妊去勢手術を受けさせ、ふん尿の後始末を行い、迷惑をかけるないように願います。

市では、野良猫に不妊去勢手術を行う団体に対し、補助金を交付しています。

▼詳細はこちら

市 HP

募集

転入（移住）世帯向け
交流会の参加者募集

伊達市の魅力を感じながら、移住者同士でつながりをつくりませんか？

定 30人（事前予約制）

問 (公社)福島法人会

☎ 536-1291

市役所1階シルクホール

場 市役所1階シルクホール

対 企業の経理担当者

内 13時～14時：改正税法セミナー（法人税、所得税、資産税、消費税など）、14時10分～16時10分：年末調整セミナー（年末調整の仕方など）

定 30人（事前予約制）

問 (公社)福島法人会

☎ 536-1291

募集

税制改正・年末調整
セミナーを実施

日 11月16日㊥

問 生活環境課環境係

☎ 575-1228

市役所1階シルクホール

場 市役所1階シルクホール

対 企業の経理担当者

内 13時～14時：改正税法セミナー（法人税、所得税、資産税、消費税など）、14時10分～16時10分：年末調整セミナー（年末調整の仕方など）

定 30人（事前予約制）

問 (公社)福島法人会

☎ 536-1291

募集

税制改正・年末調整
セミナーを実施

日 11月16日㊥

問 生活環境課環境係

☎ 575-1228

市役所1階シルクホール

場 市役所1階シルクホール

対 企業の経理担当者

内 13時～14時：改正税法セミナー（法人税、所得税、資産税、消費税など）、14時10分～16時10分：年末調整セミナー（年末調整の仕方など）

定 30人（事前予約制）

問 (公社)福島法人会

☎ 536-1291

無料相談

スマホ相談会（初開催）

日 ① 11月14日（水）～24日（金）
※土・日・月・火を除く
② 11月27日（月）～12月8日（金）
※土・日を除く
9時30分～16時30分

場 ①伊達中央交流館②梁川総合支所
※保原、霊山、月館でも開催予定（次号で案内）
内 スマホに関する操作方法の悩みなど
問 デジタル変革課DX推進係
☎ 575-1159

弁護士による無料相談会（要予約）

日 11月15日（水）、12月13日（水）
13時～16時（1人30分）
場 消費生活センター（市役所中央棟1階）
内 消費者問題、多重債務など
問 消費生活センター ☎ 574-2233

ひきこもり相談支援（要予約）

ひきこもりの悩みを抱えるご本人やご家族からの相談を受け付けています。居場所スペースや様々な支援情報の提供などをサポートします。
センターHP
問 福島県ひきこもり相談支援センター
☎ 024-955-6203

行政書士による無料相談会

日 11月16日（木） 9時～12時
※予約は必要ありませんが、来場者多数の場合はお待ちいただくことがあります。
場 市役所1階シルクホール
内 相続（遺産分割協議書の作成）、離婚、生活相談など
問 総務課総務係 ☎ 575-1239

つきだて花工房
11月の催し（要予約）
花花ファミリーワーク
5歳のコースをウォーキング。健康講座やヨガ体験、抽選会もあります
日 11月3日（金） 受付8時～、スタート9時
¥無料 定100人
もりもり体験展示会、即売会
ハープ・絵手紙・一貫張り教室の作品を展示します。
一部販売もあります。
日 11月3日（金）～5日（日）
問 つきだて交流館もあり
☎ 571-1777

【令和6年度】会計年度任用職員を募集

市立幼稚園・保育園・認定こども園勤務 職種・採用人数・必要な技能・勤務条件

職種	予定人数※1	必要技能	勤務条件※2
保育士	30程度	幼稚園教諭免許、保育士資格（両方の資格保持者を優先）	【フルタイム】週5日7時間45分勤務 月給170,400円～197,700円 【短時間】週5日6時間～7時間勤務 時給1,047円～1,214円
保育教諭	40程度		
預かり保育指導員	若干名	不要（保育士資格保持者、子育て支援員研修了者を優先）	【短時間】週5日6時間～7時間勤務 時給941円～997円

※1…今年度任用され、審査により来年度も任用が更新される人を含む
※2…金額は令和5年度基準。報酬・給料は市条例・規則に基づき決定するため、変動する可能性あり。勤務日（週5日）は祝日・年末年始を除く。

任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日
業務内容 公立園での教育・保育業務
勤務場所 公立幼稚園、保育園、認定こども園のいずれか
申込方法 11月17日（金）までに

履歴書（顔写真貼付）に免許状・保育士証の写しを添え、こども未来課（市役所東棟1階）に提出してください。



問 こども未来課幼保支援係 ☎ 573-5691



市HP

自筆証書遺言書保管制度および相続登記の申請義務を説明します。
日 11月13日（月）、12月12日（水）、令和6年1月10日（水）、2月6日（水）
いずれも、10時～11時
場 お近くの法務局にて
¥無料（要予約）
他 説明会終了後、司法書士による相続登記無料相談会を開催（要予約）
問 福島地方法務局供託課
☎ 534-1971

当日…2,500円（自由席）
細坪基佳50周年ツアー
日 11月4日（土）
開場14時 開演14時30分
¥前売…6,000円（指定席）
三四朗 / Mimiika
日 11月24日（金）
開場18時 開演18時30分
¥前売…1,500円（自由席）
当日…2,000円（自由席）
問 伊達市ふるさと会館
☎ 583-3244

円滑な相続のために 法務局職員が説明

スマホ教室（月館）参加者募集

開催場所 月館中央交流館 図書室
申込方法 電話（平日9時～17時）、ウェブ
予約先 ☎ 080-7245-4395



申込

▶入門編（スマホ初めて・苦手な人向け）

日時	11/16（水）（1回完結型） 午前…10:00～12:00 午後…13:30～15:30
内容	スマホの基本操作、楽しい使い方など
定員	午前・午後の部 各16人
その他	スマホは貸し出します

▶基本編（スマホに不慣れな人向け）

日時	11/30（水）、12/7（水）、14（水） 全3回（連続受講） 午後①…13:00～14:00 午後②…14:30～15:30
内容	インターネットやLINEの基本操作など
定員	各回 12人
その他	自分のスマホをお持ちください

スマホ教室（Instagram編）参加者募集



申込

日時	11/15（水）、22（水）（1回完結型） 13:00～15:00
場所	11/15 保原中央交流館 11/22 伊達中央交流館
内容	画面や投稿の見方、投稿の方法など
定員	各日 10人
その他	自分のスマホをお持ちください アプリのインストール、メールアドレスが必要です

スマホ教室（スキルアップ編）

さまざまな機能やアプリを学んで、スマホをもっと楽しく便利に使いませんか？興味のある内容の開催日を選択して受講できます。各日、スマホに関する相談も受け付けます。

開催場所 伊達中央交流館 研修室1
講義時間 13時～16時30分（適宜休憩あり）

▶主な内容（1回完結・複数回受講も可能）

日付	内容
12/5（水）	・QRコードの読取方法 ・カメラの便利な使い方（検索や翻訳など） ・アプリの取り方
12/12（水）	・Googleマップ（地図アプリ） ・インターネットの使い方
12/19（水）	・LINE・マイナポータルの使い方
12/22（金）	・Googleマップ（地図アプリ） ・インターネットの使い方・e-Tax
12/26（水）	・LINE・オンライン診療の使い方 ・アプリの取り方

定員 各日12人（申込順）
募集期間 11月1日（水）～
申込方法 電話またはウェブ予約
予約先 ☎ 050-1807-8591

※受付時間 平日10時～17時
持ち物 自分のスマホをお持ちください。
その他 1月に梁川でも開催



申込

問 デジタル変革課DX推進係 ☎ 575-1159

11月の施設案内

市内の文化施設・観光施設のイベント情報などを、毎月お知らせします。掲載されている内容を詳しく知りたい人は、各施設にお問い合わせください。



1

伊達市立図書館

梁川図書室で展示図書

市立図書館（本館）の新しい本を、梁川中央交流館図書室に展示します。

電子図書館を利用しよう！

約1800冊電子書籍が読めます。右下コードからご覧ください。



営 9時～19時（日祝17時まで）

休 月曜

☎ 551-2132 電子図書館▶



2

伊達市梁川美術館

第52回伊達市梁川総合文化祭

3日金④～5日④（最終日は15時まで）

第72回伊達地区児童造形作品展

8日④～19日④

齋藤直之日本画・水墨画教室作品展

22日④ 13時～

26日④ 15時まで。

休館 24日金



営 9時30分～17時

休 月曜（祝日の場合は翌平日）

☎ 527-2656



3

伊達市保原歴史文化資料館

企画展示（有料）

「市柳熊坂家の至宝」(12月25日まで)
(11月18日④郷土史講座。詳細はHP)

旧亀岡家住宅（有料）

蚕種製造家・亀岡正元が明治時代に建築した住宅

常設展示（有料）

伊達市の歴史を紹介



営 9時～17時 休 火曜

¥ 210円(小中高生100円)

☎ 575-1615



4

伊達市ふるさと会館

5日④ 伊達落語寄席

(株式会社 BBI 花座)

11日④、12日④ 劇団美松特別公演

(一般社団法人日本文化大衆演劇協会)

19日④ SUPER★STRAP Last Live

23日④ 大正琴の発表会

(福島しのぶ会)

26日④ ダンス

発表会

(DANCE ACTIVITY ONEUP)



営 9時～22時（受付17時）

休 月曜（祝日の場合は翌平日）

☎ 583-3244



5

霊山児童館

11日④ おたんじょう会（8～11月）

21日④ 子育てママの「ほっ♡」とタイム

要予約 先着7組程度

26日④ イライラめいろタワーを

つくってあそぼう ①10:30～12:00

②13:30～15:00

要予約 ①、②ともに

先着7組程度



営 10時～18時30分

休 木曜

☎ 586-3622



6

道の駅 伊達の郷りょうぜん

秋の味覚フェア 2023 開催！

3日金④、4日④ 宮城県女川町とタッグを組んだ「秋の味覚フェア」。秋刀魚のすり身団子が入った「女川汁」の無料ふるまいと「焼き帆立」を販売します。「ふくしま三大ご当地バーガーフェア」なども開催予定。



営 9時30分～18時

休 年中無休

☎ 573-4880



7

霊山こどもの村

魔法の杖 グルーガンで杖作り

11日④、18日④、23日④、25日④、

26日④ 各日10時～13時～

ガラスの中の小さな地球（要予約）

苔テラリウムを作ろう 12日④

森の人のすみか

葉っぱの服を作ろう

（要予約）19日④



営 9時～16時30分 休 水曜

¥ 小人200円、大人500円

☎ 589-2211



8

りょうぜん紅彩館

霊山縦走登山（要予約）

10/28④・29④・11/3金④～5④

参加料2,000円（昼食・ガイド・入浴お

やつ・栄養補助食・保険代など）

各日20人程度

登山口駐車場に集合、

マイクロバスにて湧水

の里へ移動



営 日帰り入浴10時～20時

（土日祝：21時まで）

休 水曜 ☎ 589-2233



9

つきだて花工房

ハーブ教室ミニ体験会

3日金④、4日④各日20人

一貫張教室 11日④、26日④

絵手紙教室 20日④

ハーブ教室 27日④

※全て要予約

☎ 571-1777



営 10時～18時

休 14日④

☎ 573-3888



屋内遊び場11月のイベント

スマイルパークほばら

★スマイルチャレンジ
「ダンス&玉入れ」

日時未定

※インスタグラ
ムでお知
らせします

対 2歳～小学6年生

内 エビカニ体操と子ども玉入れで遊
びましょう

申 不要

問 ☎575-0213



ファミリーパークだて

★郷土食「がんづき」作り

11/16

10:30
～11:00内 親子で材料を混ぜ容器に流し込み
ます。がんづきは持ち帰ります。

定 8組の親子 ¥300円

申 11月1日～

問 ☎583-2511



パレオパークやながわ

★パレオふれあいあそび

11/22

10:30
～11:00時 各部で開催 (①10:30～、
②13:30～③15:30～)

申 不要

問 ☎577-0101



● 最新情報は伊達市ホームページからご確認ください。 ● ちびっこ広場は土日祝日のみ開館しています。

11月・12月の乳幼児健診・相談会

【受診時のお願い】

- お子さんの体調が良い時に受診しましょう。
- 当日の朝、お子さんと保護者の体温を測り、37.5℃以上の発熱や感染症の恐れのある人はご連絡ください。別日程をご案内します。

お子さんの健やかな育ちのために健診、相談会を実施しています。 ☎ 健康推進課地域母子係 ☎576-3510

- ご都合により受診できない場合や受診にあたり心配事がある場合はお問い合わせください。
- 対象のお子さんと付き添いの人お一人でお越しください。兄弟も連れてくる場合は事前にご連絡ください。
- 会場が前年度と異なりますのでご注意ください。

健診名	対象者（誕生日）	日時	受付時間	会場
4カ月児健診	令和5年6月17日～7月16日	11月16日	13時～13時20分	保原中央交流館
7カ月児健康相談会	令和5年4月1日～15日 令和5年4月16日～30日	11月27日	9時30分～9時45分 10時45分～11時	大田地区交流館
10カ月児健診	令和5年1月生まれ	11月	医療機関により異なる	下記医療機関に各自予約
1歳児健康相談会	令和4年10月1日～15日 令和4年10月16日～31日 令和4年11月1日～10日 令和4年11月11日～30日	11月13日 12月4日	9時30分～9時45分 10時45分～11時 9時30分～9時45分 10時45分～11時	大田地区交流館
1歳6カ月児健診	令和4年3月30日～5月6日	11月22日	13時～13時20分	保原中央交流館
3歳6カ月児健診	令和2年4月10日～5月1日 令和2年5月2日～5月15日	11月15日 12月1日	13時～13時20分	保原中央交流館
栄養相談	乳児を持つ保護者	随時（要予約）	平日 8時30分～17時15分	保原保健センター

持ち物

母子健康手帳、健康診査票、子どもノート、
バスタオル、おむつなど必要なもの
※10カ月児健診では子どもノートは不要

医療機関

桑名医院 ☎ 583-3024
こばやし子ども・内科クリニック ☎ 577-0663
さとうファミリークリニック ☎ 574-2811
武田小児科 ☎ 575-2439

11月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
3日金	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
5日日	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内 科ほか) 伊達市保原町字元町 4 ☎ 575-3343
12日日	さとう整形外科クリニック (整形外科・リハビリテーション科) 桑折町字堰合 15 ☎ 581-0123
19日日	ゆう愛クリニック (内科・消化器内科・循環器内 科ほか) 伊達市霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
23日木	大山クリニック (内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
26日日	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテ ーション科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	
新型コロナウイルス感染症の相談	
県新型コロナウイルス感染症相談センター 相談時間：毎日 24 時間 ☎ 0120-567-747	



いきいきウォーキング
☎ 健幸都市づくり課元気づくり係
☎ 575-1148

対 市内在住者 料 無料 申 不要
持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
11/10金	霊山登山口
11/18土	9:30～10:30 つきだて花工房
12/1金	霊山総合福祉センター
12/22金	18:00～19:00 保原市民センター



医療法人桑名医院
桑名俊光 医師

認知症サポート医より

認知症は、生活習慣の工夫やコミュニケーションによって回復の見込みがありますが、放置すると悪化、進行してしまいます。初期の段階で認知症をみつけることが重要で、もの忘れがあるのであれば、積極的に相談・受診してもらい、それぞれの原因に向き合って対処していくことが大切です。

活動する機会が少ないと脳血流が悪くなり、アルツハイマー型認知症の原因となる不要なタンパク質が脳にたまりやすくなります。趣味を持ち、活動を楽しむことで、幸せホルモン（セロトニン）が増え、脳が活性化し生き生きします。

また、人とのコミュニケーションは非常に頭を使う作業です。テレビのような一方的な情報よりも、相手とのやり取りの中で脳は働きます。

大切なことは、物忘れがあったとしてもお互いに見捨てず、「大丈夫だよ」と連れ出してくれる仲間がいることです。認知症になっても安心できるような、助け合える地域を目指していきましょう。

伊達市介護予防事業

介護予防事業として、元気づくり会や健幸クラブ Fine に取り組んでいます。適度な運動や、活動を楽しむことは、認知症予防につながります。

元気づくり会

運動の習慣化、居場所づくり、社会参加を目的として、週 2 回、体調に合わせてストレッチや筋力トレーニングを実施しています。



健幸クラブ Fine

健康運動指導士などによる支援のもと、参加者一人一人に合わせた効率の良い筋力トレーニングなどを実施しています。



次号では、認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくための生活支援や制度について特集します！

まんまとてにも
健幸都市
-vol.8-



健幸都市実現に向けたさまざま
な取り組みを紹介する
コーナーです。

商店街を歩いて健幸に

今年も「ほばら 100 円商店街」が開催されました。お得感満載の商品やサービスで商店街を活性化し、来場者に歩く機会を創出します。だてな健幸ポイント事業ともコラボしました。

☎ 健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146



日常生活から心がける

認知症の予防

～認知症予防とは認知症にならない
ことではなく、発症や進行を遅らせること～

前号は、認知症の種類や、特徴、主な症状について特集しました。今回は、日常生活の中でできる認知症予防のポイント、伊達市の認知症予防に関連する事業をご紹介します。

☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

予防のためにできる6つのこと

1. 生活習慣病の予防
・生活習慣病により動脈硬化が進行すると、脳卒中を招き、脳血管性認知症の発症リスクが高まります。
・血管を守り、脳の血流の流れを良い状態に保つことで、脳血管性認知症の発症リスクを低下させることができます。
2. 睡眠
・寝ることで、脳の老廃物（アミロイドβ）が排出されやすくなり、アルツハイマー型認知症の発症リスクを低下させることができます。
3. 運動
・体を動かすことで、血圧・血糖値などの安定につながります。
・運動によって脳の血流が良くなり、神経細胞へ栄養や酸素が運ばれ、不要なものが排出されやすくなります。



4. 食事
・高齢期は低栄養予防も大切です。肉、貝類、穀類に含まれるビタミン B12 は神経修復に必要なビタミンであり、高齢期ほど不足しやすいため積極的に摂取しましょう。抹茶などに含まれるポリフェノールは脳の老廃物を減らす効果があり、青魚などに含まれる DHA・EPA も認知機能改善に効果があるといわれています。
5. 生活に「考える」「記憶する」「判断する」を取り入れる
・新聞を読む、買い物、献立を考える、楽器の演奏などの活動は、脳の働きを活性化させます。
6. 他者との交流や、活動
・他者と話をするすることで、脳が刺激され、活発化されます。頭や体を使い、楽しみにもつながります。



健康づくり出前講座

伊達市では、市民の皆さんの健康づくりを応援するため、出前講座を実施しています。認知症の予防につながる生活習慣病予防や、体調に合わせた運動、認知症の早期発見のポイントが学べる内容となっています。

詳細は、ホームページをご覧ください。各お問い合わせ先へご連絡ください。

●生活習慣から大切な血管を守る、歯周病予防について
健康推進課
☎ 576-3736

●元気づくり体験について
健幸都市づくり課
☎ 575-1148

●介護予防・認知症予防のための運動について
高齢福祉課
☎ 575-1125

健康づくり出前講座
の詳細はこちら▼



健康サラダ「認知症について」の視聴はこちら▼





今月の納期

納期限は

11/30[㊤]

- ・国民健康保険税（5期）
- ・介護保険料（5期）
- ・後期高齢者医療保険料（4期）
- ・伊達西根堰土地改良区費（後期）

暮らしのサポーターコーナー
vol.173

中古自動車の売却トラブルに注意！

◆事例 インターネットの一括査定サイトで中古車の査定を依頼したところ、1社が自宅へ査定に来た。「ドアに修理歴がある。事故車なので15万円だが、すぐに引き渡せば25万円で買い取る」と、強引に契約させられ、車を持って行かれた。「他社と比較したいので車を戻してほしい」と伝えたが車を返してもらえない。解約して車を取り戻したい。（70歳代男性）

◆アドバイス

- ①車の売却は、特定商取引法によるクーリングオフの対象外です。査定場で「今日なら高く買い取る」などと急かされても、一度冷静に考えましょう。
- ②複数の事業者からの査定額をしっかりと比較検討することが大切です。強引に売却を迫る事業者には「今回は査定をお願いしただけです」「他店の査定額と比べる」などと伝え、きっぱりと断りましょう。
- ③契約後は、原則として契約書の内容に従うことになります。契約前に契約書をよく確認しましょう。

★消費生活センター

消費生活センターでは悪質商法による被害、契約トラブル、多重債務問題など消費生活全般に関する消費者からの相談を受け付けています。

受付日時 来所：平日9時～16時

電話：平日8時30分～17時

場 所 市役所中央棟1階 ☎574-2233



11月の水道修理工事当番表

伊達地区管工事協同組合による当番表

10/29 11/4	伊保	(株)信和設備	☎575-1311
	伊保	(有)浅尾設備	☎583-3211
	梁霊月	(有)伊達設備工業所	☎587-1203
	梁霊月	(株)霊山設備工業	☎090-2607-0037
5 11	伊保	古山電設工業(株)	☎576-2998
	伊保	(有)佐藤設備	☎583-3140
	梁霊月	(株)霊山設備工業	☎090-2607-0037
	梁霊月	日栄工業(株)	☎577-2255
12 18	伊保	保原液化ガス(株)	☎575-2134
	伊保	(有)月舘屋燃料店	☎576-2730
	梁霊月	日栄工業(株)	☎577-2255
	梁霊月	(株)森商店	☎573-3111
19 25	伊保	齋藤電建工業(株)	☎575-3194
	伊保	(有)庄子商店	☎583-2031
	梁霊月	(株)森商店	☎573-3111
	梁霊月	(株)もりもり住設	☎573-5936
26 12/2	伊保	(株)東洋住宅設備	☎575-4555
	伊保	(有)志賀設備工業	☎575-2378
	梁霊月	(株)もりもり住設	☎573-5936
	梁霊月	(有)伊達設備工業所	☎587-1203



今月の手話「工夫」

伊達市聴力障害者会
副会長 長谷川 尚人さん

動画で学ぼう！
伊達市公式Youtube
で対話形式の動画を
配信中！



両手を握り、手首あたりで
交差させる。
両拳を交差させたまま、同
時に2回ひねる。

編集後記

まちのキラリ
の柳沼さん。あまり
物事にこだわらな
いことが運動を続
けるコツだとのこ
と。運動習慣が少
しでも途切れると
途端にやる気がダ
ウンする私。「続
けなきゃ」と思い
すぎず、柳沼さん
のように軽やかに
続けたいと思いま
した。（高野）

広報紙の編集に
携わり早くも半年
が経ちました。初
めて構成から編集
まで主で作った今
月号は、たくさん
の職員に登場して
もらい、見応えの
あるものになった
と思います。初め
の調整に苦労
もありましたが
(笑)心に余裕を
持って、今年は芸
術の秋を楽しみた
いです（嶋原）



国際交流員の活動日誌

vol.80



とを夢見ています。心が癒されるので、みなさんもぜひ「霊山」の美しい景色を見に行ってください！（ララ）

「霊山、幻想的な秋」

The Magical Autumn of Ryozen

英訳版を見る▶



アメリカで伊達市を検索すると真っ先に出てくる「霊山」は、日本に来る前から知っていました。約2年の伊達市在住中、初めて霊山に登ったのは去年の11月のことです。霊山紅葉まつりの頃、霊山は紅葉の盛りで、登山口から少しも進んでいないのに、目の前に鮮やかで華麗な色彩が広がり、思わず立ち尽くしてしまいました。登山道をさらに進むと息をのむような光景が続きましたが、登山に慣れない私は、最初の急勾配を喘ぎながら登り、すれ違った人たちに気さくに挨拶を返すのが精いっぱいでした。少し慣れて余裕ができると、岩を

登ったり、ロープを使いながら厳しい所を登ったり、遺跡を見たりして色々な冒険を楽しむことができました。

しかし、登山道は所々危なそうな場所があり、ロープやガードレールなどがないことにビックリしました。特に一人ずつしか通れない崖の「蟻の戸渡り」には驚きました。素早く渡っていた年配の方を見て、憧れを感じずにはいられませんでした。頂上から見た景色は、言葉で言い表せない、一生忘れることができないものでした。もっと早く訪れたら良かったと思います！

当時は人が多かったため、動物の気配がありませんでした。またいつか霊山に登ったら、カモシカに出会えることを夢見ています。

地域の魅力 ふる里再発見

170年前の地球儀

令和5年度第2回企画展
市柳熊坂家の至宝

12/25日まで
伊達市保原歴史文化資料館

伊達市保原歴史文化資料館で開催中の企画展では、江戸後期に活躍した保原出身の絵師・熊坂蘭齋と、蘭学者・医家の熊坂蘭齋の兄弟に関するさまざまな資料を展示しています。今回は蘭齋の足跡と珍しい地球儀を紹介します。

蘭齋は、寛政11（1799）年に伊達郡市柳村（現在の保原町）に生まれましました。実兄の適山は、絵師（南画）として著名です。父傳右衛門は、子供たちに対して大変教育熱心でした。

蘭齋は、はじめ江戸で漢方医学を学び、その後蘭学を学びました。オランダ語に造詣が深く、オランダ語の文法書を翻訳した『和蘭文典前編』を天保11（1840）年に出版しました。

江戸時代後期からペリー来航以降の幕末にかけて、日本は混沌とした社会を迎え、各藩では多くの蘭学者

を藩士として召し抱えましました。適山が絵師として松前藩に迎えられ、蘭齋は嘉永5（1852）年に松前藩の藩医となりました。これは蘭学を通して身に付けた外国情勢や知識を藩政に活かすためと考えられます。

展示中の地球儀は、1852年頃のイギリス製です。日本に現存する地球儀でも最古の部類に入ると考えられます。携帯用で、折りたたむことができます。中央に70cm余の鉄の軸があり、周囲の8本の金属の骨を開くと球形の地球儀になります。ちょうど雨傘の構造と似ています。この地球儀から、蘭齋は遠くイギリスの情報を得ていたことがわかります。



イギリス製携帯用地球儀

※10月号17～18行目に誤りがありました。天正30年と記載しましたが、

正しくは天正18年です。訂正してお詫び申し上げます。



1. 凛とした表情で行われた分列行進。消防団員の姿勢がきらりと輝いた。/2. 市長、団長らによる検閲。郷土を守る消防団員に敬礼。/3. ラッパ隊による息の合ったラッパ吹奏で、消防団員の士気を高める。/4. 日頃の訓練の成果を披露した小隊訓練。かけ声が保原総合公園に響き渡った。

「自分たちの地域は自分たちで守る」

10月1日⑥、秋晴れの下「伊達市消防団秋季検閲」が行われ、消防団員およそ660人が参加しました。通常点検や分列行進、霊山支団と月舘支団による小隊訓練などが披露されました。検閲した須田市長は「消防団は地域住民の最も身近な防災機関。災害に即応できる高度な技術の習得に精進され、市民が安全で安心に暮らせる伊達市のためご尽力賜りたい」と感謝の言葉を述べました。齋藤裕司団長は「『自分たちの地域は自分たちで守る』という崇高な精神の下、火災以外の災害にも即座に対応できるよう願いたい」と団員に訓示しました。



市長コラム 第59回
「史跡をいかそう!」

須田博行

はじめに、遺跡と史跡の違いについてですが、遺跡とは、昔の人の活動の痕跡が残された場所などを行い、令和4年3月1日現在、全国に47万2071箇所あります。そして、遺跡のうち特に重要であると国が判断し指定したものを史跡といい、全国に1869箇所あります。史跡に指定されているのは、遺跡のうち約0・4%だけで、非常に希少であることがわかります。

箇所もないところもある中、3つの史跡がある伊達市がいかに歴史的価値の高い地域であるかを改めて強く感じています。そして特徴的なのが、3つの史跡は全て伊達氏でつながっていることです。今後の調査研究を通じてより詳細な歴史の探求がなされることを期待しています。

さて、伊達市には国指定の史跡が3つあります。1つ目は、南北朝時代に北畠顕家が義良親王を奉じて陸奥の国府を置くなど、南朝方の一大拠点として機能した重要な城跡である「霊山」。2つ目は、霊山町大石に15世紀前半に創建された寺院跡で、室町幕府と伊達氏との結びつきを考古学的に証明する重要な遺構である「宮脇廃寺跡」。3つ目は、国人領主から戦国大名へと発展を遂げた伊達氏の本拠地であり、領主居館や寺社仏閣などの配置から伊達氏の都市計画や領国経営がわかる稀有な遺跡である「伊達氏梁川遺跡群」です。全国1718市町村で史跡が1

市では今年、「伊達氏梁川遺跡群」の保存活用計画の策定に着手しました。今後、史跡内の発掘調査、整備基本計画の策定、整備実施設計を経て整備工事となります。史跡整備には想定以上に時間がかかりますが、正確で深い調査研究を経なければ正しい歴史的事実は明らかにならないからだと思います。

また、史跡整備に最も大切なのが市民の興味と理解だと思っています。発掘調査の見学や計画策定時の勉強会など、市民の皆さんが史跡整備に関わる機会を設け一緒に創り上げていきたいと思っています。特に子どもたちには、史跡を通じて歴史に興味を持ち、伊達市の自然や産業とともに誇りに感じてほしいと思っています。