

伊達

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE DATE

[だて市政だより] No.215

伊達なまちの情報を発信、頑張る人を応援する広報紙

1月号

January 2024

2023年12月28日発行
(毎月第4木曜日発行)

P2…2024 年頭のごあいさつ

P4…特集 多様な生き方を尊重
自分らしく暮らせるまちへ

P6…NEWS HEADLINE

P7…令和5年度伊達市表彰式

P8…健康寿命を伸ばす裏技とは?

P10…令和5年分 所得申告相談会

P12…まちかど ZOOM UP

P14…#幸せがじゅずつなぎになるリレートーク

P15…「伊達な宣伝部長の活動」[今月の#いいないだて]

P16…まちのキラリ モーグル 菅野 柊伍さん

P17…Motto「国民年金と国民健康保険のいろいろ」

P18…市長への手紙 令和5年度上期受付分

P19…市長への手紙 (様式)

P21…市政ふれあい懇談会開催

P22…だてなび

P26…1月の施設案内

P27…Kids Station / 乳幼児健診・相談会

P28…健康通信「住民の元気は、地域の元気!」

P30…人口と世帯 / 今月の納期 / 水道修理当番表
/ 暮らしのサポーターコーナー / 手話でコミュニケーション

P31…国際交流員の活動日誌 / ふる里再発見

P32…市長コラム「空港ピアノ」



しめ縄・しめ飾り作り

[撮影日] 12月13日

[撮影地] 大田地区交流館

「信頼される議会を目指して」



皆さま、新年おめでとうございます。令和6年の輝かしい新春をご健にて迎えられましたこと、心よりお慶びを申し上げます。昨年5月に新型コロナウイルス感染症の分類変更後、各地で開催されたイベントは、多くの方々の笑顔で溢れており、日常生活に戻りつつあると安堵^{あんど}しているところでもあります。

さて、本市においても少子高齢化、人口減少への対応が喫緊の課題であります。伊達市の状況は大きく変わろうとしています。東北中央自動車道相馬福島道路が開通し、高子駅北地区では住宅が、新工業団地では立地企業による建設が進み、にぎわいのある街並みの形成や定住人口の増加、雇用の創出が見込まれるところでもあります。さらに、（仮称）イオンモール北福島の出店が進められており、さらなる物流の活性化、定住者や交流人口の増加が見込まれ、本市の経済や地域振興に資するものと大いに期待するところでもあります。

伊達市議会は、昨年9月に災害発生時における議会運営等を定めた伊達市議会業務継続計画（議会BCP）を策定しました。さらに、伊達市議会基本条例の下、市が実施する各種事業を注視し、市民要望に應えるため、政策提言を行い、創意と工夫と努力を怠ることなく邁進^{まいしん}します。

市民のための議会、市の重要な意思を決定する議決機関にふさわしい議会運営を目指し、市民から頼りになる議会となるよう、議員一丸となつて取り組んでまいりますこととお誓い申し上げます。年頭のあいさついたします。

伊達市議会議長

菅野 喜明 KANNO YOSHIAKI

「ふれあいと笑顔あふれるまちに」



市民の皆さま、新年あけましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より市政運営に対しまして、温かいご支援ご協力をいただいておりますことに心からお礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が、昨年5月に感染法上の5類に移行され、人の流れや社会の動きがようやく平常を取り戻しました。市内各地域でも季節ごとのお祭りやイベントが再開され、多くの人々の

活気と笑顔があふれる姿を見て、改めて地域のにぎわいは「人と人とのつながりとふれあい」によって創出されるものであると強く感じました。さて、伊達市では将来に向けて持続的に発展するための土台作りを着実に進めています。東北中央自動車道「相馬福島道路」に隣接する（仮称）イオンモール北福島は、現在開業に向けた各種工事が進んでおります。伊達市新工業団地についても、販売した8区画すべてが成約となり、進出事業所も順次建築工事に着

手するなど、地域経済の活性化による雇用機会の増加や定住・交流人口の増加が見込まれています。安全で安心な暮らしを確保するために、子育て支援、教育、健康・福祉など、さらなる施策を充実させてまいります。今年^{とし}は辰年。十二支の中で唯一架空の動物である「辰」は、力強さや幸運の象徴ともいわれています。今年も伊達市が力強く大きく飛躍する年となるよう、皆さまのご支援、ご協力をお願いいたします。

伊達市長

SUDA HIROYUKI 須田 博行

INTERVIEW ～制度制定に関わった委員より～



ふじの みつこ
藤野 美都子

- 福島県立医科大学 医療研究推進センター 特任教授
- 伊達市男女共同参画推進条例検討委員会 委員長を経て、伊達市男女共同参画審議会 会長を務める。



おかべ たかし
岡部 貴敏

- 福島県男女共生センター 事業課副課長
- 伊達市男女共同参画審議会アドバイザーを務める。



▲福島県男女
共生センター
ホームページ

伊達市の思いに感動

伊達市では条例策定からプラン改定まで関わらせていただきましたが、委員会や審議会の委員の皆さまが、さまざまな意見を出し合い、活発に議論が行われたことが、特に印象に残っています。この種の会議は形式的になりがちですが、実質的な議論が展開され、原案にかなりの修正が加えられました。委員会や会議を支えた伊達市の担当者の方々の熱意も加わり、「市民が住みやすい地域にしよう」という皆さまの強い思いを感じることができました。

制度導入は自身の居場所を見つける足掛かり

第3次男女共同参画プラン策定の際には、市内の中学2年生を対象にキャッチフレーズを募集し、「一人ひとり自分の色で輝ける社会へ」というキャッチフレーズが採用されました。このような次世代の意見を取り入れる取り組みが、市全体で行われることを希望いたします。次のプラン改定の際には、改定案自体を若い人たちに見ていただき、意見を寄せていただくということがあっても良いのではないのでしょうか。

今回の制度導入は県内初となり、伊達市が福島県をリードすることとなりました。伊達市には、男女共同参画を推進し、多様性を尊重する、すばらしい条例とプランがあります。これらを活かし、男女共同参画、多様性の尊重という面で、世界から取り残されつつある日本にあって、伊達市が、福島県を、日本をリードする存在となれればと願っています。

平穏に暮らしていくための支え

福島県男女共生センター広報誌「未来館 NEWS」の担当だったとき、トランスジェンダー※2の方にお話を伺う機会がありました。性自認や性的指向はさまざまで、性的少数者の方たちは「ごく普通に」いらっしゃいます。パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度は、生活していく上で何かと制約があって、心身ともに負担がかかる性的少数者の方たちが、平穏に暮らしていくための支えになるので、多くの市町村で導入されるといいなと思います。制度を導入することで、性的少数者の方たちへの理解もさらに深まると思います。

県内初の制度導入は伊達市だからこそ

ほかの市町村でもアドバイザーを務めているのですが、伊達市では、毎回委員の皆さまが積極的に発言され、しっかりとした話し合いをされています。委員の皆さまと事務局の、よりよいまちづくりを目指す気持ちと両者の信頼関係を感じます。県内初としてパートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度を導入した理由も、伊達市の気風が大きく関わっているのだと感じます。

～用語解説～

※1 性的マイノリティ

同性に恋愛感情をもつ人や、自分の性に違和感がある人などのことをいいます。「セクシュアルマイノリティ」、「性的少数者」ともいいます。

※2 トランスジェンダー

性同一性や性表現が、出生時に割り当てられた性別と一致しない人を指す包括的な用語です。



だってちゃん
多様性の花バージョン

特集 多様な生き方を尊重 自分らしく暮らせるまちへ

☎ 協働まちづくり課協働推進係 ☎ 575-1177

一人ひとり自分の色で輝ける社会へ

伊達市では、多様な生き方を尊重し、性的マイノリティ※1に関する周知啓発活動に努め、市民一人ひとりの人権や多様性が尊重され、誰もが自分らしく安心して暮らしていけるまちづくりを推進しています。

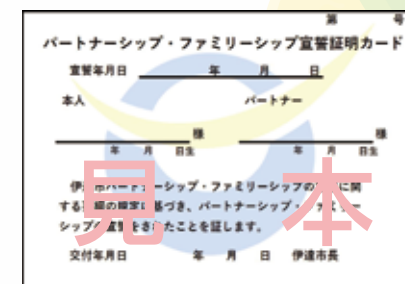
1月4日☎から導入！ 「パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度」

パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度とは、一方または双方が性的マイノリティのお二人が、性別などにかかわらず、お互いを人生のパートナーとして日常生活において協力し合うことを約束し、パートナーシップの関係にあることを宣誓する制度です。また、お二人に子どもや親などがいる場合、あわせてファミリーシップも宣誓できます。

本制度は、市が独自に実施するものであり、法的な権利の発生や義務の付与は伴いませんが、宣誓することでさまざまな行政サービスを受けることができます。

【対象者】

- ・日常生活において、対等な立場で、相互に責任をもって継続して生計を共に生活している、または生活することを約束した、その一方または双方が性的マイノリティである二人であること。
 - ・成年（満18歳）に達していること。
 - ・双方が市内に住所を有していること。または、2週間以内に市内への転入を予定していること。
- などの要件があります。



▲宣誓証明カード



◀詳細はこちら
(市ホームページ)



◀お問い合わせ・
ご相談はこちら
(専用フォーム)

利用可能な行政サービス

生活

- ・市営住宅の入居申込
- ・だて結婚新生活支援事業補助金の申請
- ・続柄の変更（住民票などに記載される続柄を「同居人」、「縁故者」から選択可）
- ・各種証明書の交付
- ・り災証明書の交付
- ・税関係証明書の交付
- ・税の減免申請、住民税の申告

福祉

- ・障がい者福祉サービスの申込
- ・災害見舞金の申込
- ・介護保険にかかる各種申請
- ・緊急通報装置貸与事業の申込
- ・高齢者配食サービス事業の申込
- ・高齢者見守り QRコード活用事業の申込
- ・訪問理美容利用助成事業の申込
- ・おもいやり駐車場利用制度の申込

出産・子育て

- ・母子健康手帳の交付
- ・「伊達市出産・子育て応援事業」の申請
- ・保育園・認定こども園・放課後児童クラブなどの申込
- ・学校の送迎、奨学資金貸与の申込
- ・高校生等通学費補助金の申込

提供サービスは
随時追加していきます

新コーナー にじいろのだてがスタート！

男女共同参画に関するさまざまな用語を紹介します！詳細は31頁。

暖かいメンテスペースで だてなサイクリング

☎ 月館総合支所地域総務係 ☎ 572-2111

お での里きてみ～なの、安全な室内練習機で自転車トレーニングをしませんか。変速機付き自転車の乗り方のコツをスタッフが教えます。自転車に慣れ、春には自転車デビューしましょう。

【開催日時】 1月28日㊥
9時～12時、13時～15時
【開催場所】 おでの里きてみ～な



【定員】 なし 【参加費】 無料
【申込方法】 月館総合支所へ電話にて申し込み
(担当 古賀)

保原歴史文化資料館 企画展 「伊達市発掘調査速報展～長倉館跡～」

☎ 伊達市保原歴史文化資料館 ☎ 575-1615

長 倉館跡は、室町～戦国時代に長倉村の領主であった長倉氏の居館。伊達小改修に伴う発掘調査での発見や江戸時代の絵画などから長倉館跡を紹介します。

【開催日時】 1月20日㊥～3月31日㊥
9時～17時(最終入館は16時30分)
※毎週火曜日休館



【開催場所】 伊達市保原歴史文化資料館
【参加費】 一般210円、小中高生100円
【主催】 伊達市教育委員会

新型コロナワクチン個別 接種（医療機関での接種）

☎ 新型コロナウイルス対策課ワクチン接種係 ☎ 572-6456

コ ロナワクチンの個別接種（市内医療機関での接種）を1月15日㊥から行います。接種の予約枠などの詳しい情報は、市ホームページをご確認ください。

市 HP



接種区分	対象	接種費用
初回接種※1	生後6か月以上でコロナワクチン未接種の人、または初回接種を終えていない人	無料
追加接種※2 (秋開始接種)	初回接種を終えた生後6か月以上の人	

※1 5歳未満は1～3回接種。5歳以上は1・2回目接種
※2 令和5年9月20日以降、オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチンを1回接種

【使用するワクチン（予定）】

期間	製薬会社	ワクチン
1月中	ファイザー社	オミクロン株(XBB.1.5)対応 1価ワクチン
2月から	第一三共社	

【接種予約方法】

接種を受けるためには、接種券の発行を受け、ご自分で接種予約が必要です。

● WEBでの予約（スマホやパソコンなど）

二次元コードまたは、市ホームページから予約サイトへアクセスし予約する。(24時間受付)



予約サイト

● 電話での予約

伊達市コロナワクチン接種予約・相談センター

☎ 0120-743-567

受付時間：9時～17時（平日のみ）

長年にわたり、地域の発展に貢献した皆さんを表彰

令和5年度伊達市表彰式

11月14日、地方自治や教育、福祉などの各分野で、市勢発展に貢献した人を表彰する伊達市表彰式を行いました。今年度は48人が受表彰されました。皆さまのご尽力とご功績に、深く感謝申し上げます。

受彰者の皆さん ※敬称略

特別功勞表彰

堀 幸司

(元伊達市消防団団長)

産業経済功勞表彰

高田 良夫

(伊達市商工会理事)

土屋 徹

(伊達市商工会理事)

八巻 隆雄

(伊達市商工会理事)

毛利 信之

(伊達市商工会理事)

八巻 美智子

(伊達市商工会理事)

齋藤 光子

(伊達市商工会理事)

阿部 義己

(伊達市商工会理事)

教育・文化功勞表彰

荻生 徳司

(学校歯科医)

社会功勞表彰

長根 泰弘

(下水道地区交流館副館長)

和田 昌子

(スポーツ推進委員)

菅野 悦子

(スポーツ推進委員)

丹治 秀次

(元伊達市消防団分団長)

幕田 一郎

(元伊達市消防団分団長)

佐々木 春男

(元伊達市消防団分団長)

菅野 照美

(元伊達市消防団分団長)

八巻 庄司

(元伊達市消防団分団長)

栗原 和平

(元伊達市消防団分団長)

新田 広志

(元伊達市消防団部長)

大竹 重政

(元伊達市消防団部長)

板窪 健一

(元伊達市消防団部長)

渡邊 健一

(元伊達市消防団団員)

畑 健義

(元伊達市消防団団員)

安藤 利夫

(不法投棄監視員)

佐藤 金一

(不法投棄監視員)

齋藤 雅範

(不法投棄監視員)

関根 敏晴

(不法投棄監視員)

渡邊 春男

(防犯協会役員)

安藤 直和

(防犯協会役員)

高橋 唯夫

(防犯協会役員)

鈴木 愛子

(防犯協会役員)

大橋 悦夫

(防犯協会役員)

小林 耕喜

(防犯協会役員)

齋藤 幸一

(防犯協会役員)

本田 脩平

(民生委員・児童委員)

片平 博行

(交通安全協会役員)

佐藤 誠二

(交通安全協会役員)

山田 弘夫

(交通安全協会役員)

朝倉 誠

(交通安全協会役員)

柴田 剛次

(交通安全協会役員)

阿部 吉彦

(交通安全協会役員)

佐藤 さち子

(交通安全協会役員)

菅野 育子

(交通安全協会役員)

久保 芳之

(交通安全協会役員)

森藤 哲男

(交通安全協会役員)

遠藤 辰一

(交通安全協会役員)

栄誉表彰

大橋 孝志

(交通安全協会役員)

高中 一樹

(第31回WBSCU
18ベースボールワールド
カップ優勝)

1. 受彰者の皆さん / 2. 特別功勞表彰を受ける堀幸司さん / 3. 栄誉表彰を受ける聖光学院高校の高中一樹さん



行けなかった人必見！
新年から気を付けるポイントはこれ！

人が持つ「恒常性」により、生活を急に変えると脳が危機感を覚えて、食欲を高め代謝を下げるホルモンが出てしまいます。これがリバウンドの仕組み。脳にバレないように「ゆっくりやせる」ことが成功の鉄則。朝起きたばかりの時と夜寝る前に毎日の体重を計りグラフを描きます。朝の体重が前日の朝と比べて50gでも減ったらOK！変化が目に見える、どうせなら下げようと思うのが人間。体重計に乗るのが楽しくなつて、「意志が弱くてもついつい続く」のがコツ。誘惑に負ける日があっても、1週間のうち4勝2敗1分で大丈夫。弱い自分を認めて許すのが続けるコツです。

脳でやせる！ノーベル財団も認めた「計るだけダイエット」コツのコツ！



即効性をうたう
ダイエットは
インチキ！

ジンジョーじゃない臓器・
ジンゾーのイジョー
この数値に気をつけてくれあ

検査項目	基準値
クレアチニン	0.45~1.14
e-GFR	60以上

腎臓は血液の中の老廃物をろ過してきれいにする役割。老廃物が多いと腎臓が壊れます。怖いのは、腎臓病は初期症状がないこと。健診結果の「クレアチニン」にご注目。クレアチニンは本来ろ過されるべき老廃物で、これが増えている＝腎臓が壊れ始めているということ。ろ過の推定値「e-GFR」は、腎機能がどのくらい残っているかを示します。腎臓が悪くなると血圧が上がって動脈硬化が進み…と連鎖的に心臓病や脳卒中も増えます。数値の悪化に気づいたら、一層気を付けた生活をすれば大丈夫。悪の連鎖を断ち切ってくれ。まずは健診を受けてくれあ（笑）。

悪の連鎖反応。
そりゃ金もかかる
しかと聞いてほしい話



歯が10本未満になると要介護が15・6倍。歯があっても、歯磨きで血が出る人は要注意。歯周病菌が血液の鉄分が増えて、破れた血管から中に入って、どんなところへも全身へ。心臓や脳に辿り着き、血を固める酵素を出します。歯周病の人は健康な人と比べて脳梗塞のリスクが8・5倍、心筋梗塞は2・5倍です。お金はかかるし、認知症の原因になることも分かっています。寝ているうちに唾液が肺に流れ込み、肺で菌が増えると誤嚥性肺炎になります。普段から口の中にある菌が原因で亡くなる人が年間4万人います。口内を毎日きれいにします。これだけは絶対やってください。

Voice 講演会、おもしろかった！
「歯」の話が特に印象に残った

認知症の出前講座で習って歯医者にも通っています。改めて大切にしたいと思いました。

おもしろいお話が聞けました。職業柄気をつけていますが、一層、健康に気をつけたいです。

歯周病菌が血管に入っで全身に行くのが怖いと思いました。歯も腎臓も大切にしたいです。



竹添欣子さん 一條真紀子さん 佐藤富雄さん

北折先生からメッセージ

大事な口、きちんと手入れ
まてくまてく歩いてポイントゲット
しっかり食べるが
余分に食べない
生きる意欲は、いい笑顔から
糖尿やばいぞ、腎臓も
講座で学ぼう！！無料だし。

皆さん、お元気で！



ためしてガッテン名物ディレクター北折一氏直伝！
健康寿命を伸ばす裏技とは？

健康づくり講演会

300人が爆笑！



笑いながら健康のコツを

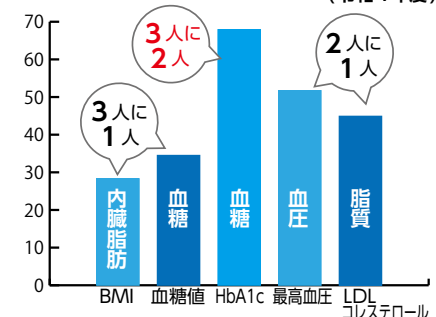
「楽してみようやせる方法を知りたいですか？」北折一先生が問いかけると会場から拍手が起きました。そこで、北折先生がニヤリと一言「だから、無いんです」。どつと噴き出し、やられた！といった様子で会場は盛り上がりました。「歯周病は単に歯の病気ではなく全身の病気」という話や腎臓の話が語られ、ハツとした顔をする人やうなづく人の姿が見られました。心をつかまれ、自分の体を想う90分となりました。

北折一（きたおり はじめ）
プロフィール 1964年2月生まれ / 愛知県出身 / 元NHK科学・環境番組専任ディレクター / 「ためしてガッテン」出担当デスク / 健康演出アドバイザー

今年の3月に伊達市第2次健康都市基本構想・基本計画が策定され、スタートしました。「健康都市伊達市」の将来像や実現するための計画がうたわれていきます。市民一人一人の健康を大切に、取り組みを進めていきます。市の健診結果から、血圧や血糖値、脂質で「所見あり」となる人やメタボリックシンドロームに該当する人が多いことがわかっています。良い生活習慣で、より健やかで幸せな暮らしを目指しませんか。

健康になれるまちへ

市民健診 基準値外の人の割合 (令和4年度)



だてな健康ポイント事業

毎日の健康づくりでポイントが貯まります。ポイントにより県内の協力店や、県・市からのお得な特典を受けることができます。



元気づくり会

身近な集会所などに週2回集まり、参加者同士が楽しく交流しながらさまざまな運動に取り組んでいます。



出前講座

地域の団体や事業所、サロンなどに職員が出向き、健康に関するお話や血圧測定、運動などを行います。

北折先生太鼓判！
伊達市の取り組み

伊達市での申告相談会は事前予約制です

- 伊達市のホームページから「事前予約」をしてください。
- 来場希望日の2日前（土日祝日を除く）までに予約してください。

▼予約方法

- ①パソコンやスマホから市のホームページにアクセス
- ②スライドをクリック
- ③氏名・連絡先を入力し希望日時を選択します。予約後に受付番号を控え、当日、会場でご提示ください。

インターネットでの予約が困難な場合は税務課(☎575-1138)へご相談ください。

▼申告相談会の日程・会場

受付時間 【午前】9時～11時30分 【午後】13時～16時

令和 5 年分 申告相談会	2 月														3 月									
	9 金	13 火	14 水	15 木	16 金	19 月	20 火	21 水	22 木	26 月	27 火	28 水	29 木	1 金	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
保原会場 伊達市役所 1 階 シルクホール	常設																							※1
月舘会場 ふるさとふれあい ホール	2/9 金 ～ 15 木			※2																				
霊山会場 霊山中央交流館					2/16 金～ 22 木				※2															
伊達会場 伊達ふれあいセンター										2/26 月～ 3/4 月				※2										
梁川会場 梁川中央交流館																3/5 火～ 15 金								※1

※1…最終日受付15時まで ※2…最終日受付午前のみ

※中央交流館は月曜定休ですが、申告会場のみ開館します。

※今回から月館の会場が変わりますので、ご注意ください。

- ・都合がつかない場合はお住まいの地域以外の会場でも相談が可能です。
- ・初日・月曜日・最終日および保原・梁川会場の後半は、特に混雑が予想されます。
- ・申告受付期間中は、税務課や各総合支所窓口では申告相談を受け付けていません。各申告会場でご相談ください。

▼伊達市の会場以外でも申告ができます

税務署主催会場での
申告をお願いします

福島税務署主催の確定申告書作成会場は
MAXふくしま4階「アオウゼ」



福島市曽根田町1-18 ※JR福島駅より徒歩約6分

☎ 福島税務署 ☎ 534-3121

※予約受付※

1/9 火～

スマホで予約



※予約受付開始の
1月9日 火より前
はつながりません。

スマホで
まず予約だ！



令和5年分

所得申告相談会

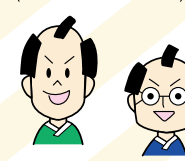
※伊達市会場申告受付期間※

2/9 金～3/15 金

☎ 税務課市民税係 ☎ 575-1138

しっかり確認して
準備しよう！

3月分の
売上げ合計は…



▼申告前にチェック！

- ☐ 農業・営業・不動産所得がある人は、必ず事前に収支を計算しましょう。
- ☐ 医療費控除を受ける人は、必ず事前に医療費控除の明細書に記入しましょう。
- ☐ 下記①～④該当者は、福島税務署の申告会場（MAXふくしま4階「アオウゼ」）で申告してください。伊達市会場では受け付けできません。

- ① 住宅ローン控除を初めて受けようとする人
- ② 土地や家屋の譲渡（売買など）による所得がある人
- ③ 株式の譲渡や先物取引による所得がある人
- ④ 事業所得があり、青色申告をしている人

▼持ち物 ※該当するものをお持ちください

- ☐ 事前予約の受付番号がわかるもの
- ☐ 源泉徴収票（原本） ※給与・年金所得がある人
- ☐ 収支内訳書 ※農業・営業・不動産所得がある人
- ☐ 国民年金保険料・国民健康保険税などの控除証明書または領収書
- ☐ 生命保険・地震保険などの支払保険料控除証明書
- ☐ 医療費控除の明細書（受診者・病院ごとの合計額および保険金などで補填された金額がわかるもの）、おむつ使用証明書（㊦参照）
- ☐ 身体障害者手帳、療育手帳、障害者控除認定書（㊧参照） ※障がい者本人および障がい者の扶養義務者

- ☐ 税務署から郵送された「確定申告のお知らせ（はがき・通知書）」 ※郵送された人
- ☐ 申告者本人名義の預金通帳
- ☐ マイナンバー確認書類 ※申告には「マイナンバーの記載＋本人確認書類の写し」が必要です。カードを持っていない人は、個人番号が確認できる書類（通知カードなど）と身元確認書類（免許証など）をお持ちください。
- ☐ 学生証 ※学生のみ
- ☐ 「利用者識別番号等の通知」 ※利用者識別番号（16桁）を取得したことがある人
- ☐ その他必要と思われるもの

国民健康保険 加入の皆さまへ

▼国保の高額療養費の申請と確定申告

所得申告で医療費の領収書を使用する場合は、次の点にご注意ください。

▶高額療養費を申請した後に確定申告をする場合

申告額は令和5年中に支払った医療費から高額療養費の支給額を差し引いた金額です。申告時には、市から送付される「高額療養費支給決定通知」が必要です。

▶確定申告の後に高額療養費を申請する場合

高額療養費に該当するかどうかは診療月の2カ月後に確定します。申請には医療費の領収書が必要となるので大切に保管してください。

▼医療費通知は医療費控除に使用できます

国民健康保険で受診した被保険者のいる世帯主に、奇数月に「医療費のお知らせ（医療費通知）」をお送りしています。医療費通知は確定申告で医療費控除を受けるときに使用できます。再発行を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。（再発行に2週間程度かかります。）

公費負担や高額療養費の申請などにより、医療費通知に記載の自己負担額と実際の負担額が異なる場合は、訂正して申告してください。

☎ 国保年金課給付係 ☎ 575-1198

▼確定申告に使える各種明細書を1月下旬に送付します

令和5年中に納めた「国民健康保険税」「介護保険料」「後期高齢者医療保険料」の明細書を1月下旬にお送りします。確定申告に使えますので、大切に保管してください。届かない場合は、収納課管理係（電話 575-1232）に連絡ください。

介護保険 ご利用中の皆さまへ

▼おむつ使用証明書（㊦）

▶取得の要件…介護保険要介護（支援）の認定があり、介護保険主治医意見書によりおむつが必要と確認できる人

▶手続き方法…初めて医療費控除を受ける年は、記入用紙を市から受け取り、医師から発行してもらいます。2年目以降は「おむつ使用確認書」として高齢福祉課から発行します。高齢福祉課・各総合支所でご申請ください。

▼障害者控除認定書（㊧）

▶取得の要件…介護保険要介護（支援）の認定がある65歳以上の人で、認定調査票、または主治医の意見書で障害者に準ずると認められた人

▶手続き方法…高齢福祉課、各総合支所でご申請ください。

※㊦、㊧の申請書などは高齢福祉課、各総合支所、市ホームページ「介護保険関係申請書類」にあります。㊦、㊧ともに即日発行はできませんので余裕をもって申請してください。



市HP
（申請書類）

▼介護保険給付費通知は医療費控除に使用できません

介護事業所からの明細書で確認してください。

☎ 高齢福祉課介護保険係 ☎ 575-1299

☎ 収納課管理係 ☎ 575-1232

なお、介護保険料や後期高齢者医療保険料を年金特別徴収（年金天引き）で納付している人には明細書を送付しません。年金保険者（日本年金機構など）から送付される源泉徴収票で納付額をご確認ください。

※伊達市会場では受け付けできない申告もありますので、福島税務署主催の会場でお申し込みします。（右ページ参照）

▼e-Tax 研修会を初開催

日時 1月23日 火

①10時～②13時30分～
（各回定員20人 予約制）

会場 伊達市役所1階シルクホール

講師 福島税務署職員

持物 ①スマホ②マイナンバーカード（暗証番号必須）③申告に必要な書類など

内容

・スマホを使ったe-Taxの利用方法
※実際にe-Taxによる自身の確定申告を行うことも可能です。

申込(1/9 火)はこちら▶

※e-Taxの詳細は、だて市政だより12月号8頁～9頁をご覧ください。



12/9
(土)

大賞作品は「しあわせと えがお とどける だてのみず」

伊達市役所

ceremony

伊達市水道事業では、毎年水道週間（6月1日～6月7日）にあわせ、水道に親しみをもっていただくよう市内小学生を対象に水・水道に関する五七五コンテストを開催しています。第6回目となる今回のコンテストは市内から1,014点もの応募があり、梁川小学校1年川崎結彩さんの作品が見事大賞に



選ばれ、須田市長から表彰を受けました。受賞作品は、今後の水道事業のPRなどに活用していく予定です。

12/14
(木)

冬の味覚「あんぽ柿」 トップセールスを開催

東京都「大田市場」

event

福島県の冬の味覚を代表するあんぽ柿の出荷最盛期に先駆け、伊達地域農業振興協議会によるトップセールスを開催しました。産地からは須田市長やJA 福島未来の数又清市代表理事組合長を始め関係者が参加し、早朝から場内に集まった仲卸や量販店バイヤー、市場関係者へ「伊達のあんぽ柿」のおいし



さをPRしました。また、都内で行った販売会には多くの人が足を運び、用意したあんぽ柿は即完売しました。

12/1
(金)

民間の目線で伊達市をより良く 委託型地域おこし支援員に委嘱

伊達市役所

ceremony

よそ者の視点で地域課題の解決や地域おこしの活動を行う「伊達市地域おこし支援員」として、プレイスメイキングふくしま伊達の佐藤末実さんに委嘱状を交付しました。民間事業者のスキルを活かした「委託型地域おこし支援員」が着任することは今回が初めてになります。佐藤末実さんは、「ハロハロマー



ケットで伊達市の人たちの温かさや笑顔にふれました。全世代が活躍できる活動をしていきたいです」と述べました。

12/6
(水)

小学生があんぽ柿生産現場を見学 「食べてみたくなった」の声続出

JA 福島未来「あんぽ工房みらい」

event

堰本小の3年生16人と栗野小の3年生10人が、最盛期を迎えるあんぽ柿の生産現場を見学しました。菊池洋介あんぽ柿振興センター長から、あんぽ柿誕生の歴史などの説明を受けながら、皮むきや乾燥場、共選などの工程を学びました。柿を硫黄で燻蒸してから干す伊達地方特有の製法を知り、児童たちは驚いた様子でした。最後にJA 福島未来から児童らにあんぽ柿が贈られ、思わぬお土産に喜ぶ姿が見られました。



いた様子でした。最後にJA 福島未来から児童らにあんぽ柿が贈られ、思わぬお土産に喜ぶ姿が見られました。

11/27
(月)

衛生行政の停滞を防ぐ 安全安心な伊達地方衛生行政へ

伊達地方衛生処理組合

ceremony

伊達地方衛生処理組合と桑折町が「ごみ焼却施設等運営等に関する協定」を結びました。本協定は、平成7年から稼働し、耐用年数を間近に控えるごみ焼却施設の「ガス化熔融炉」への更新、既設埋立処分場の再生・延命化について環境対策や環境管理および保全対策などを定める内容になっています。桑折町や隣



接地域の皆さんのご協力をいただきながら、環境対策などさらなる安全安心に配慮した施設となるよう進めていきます。

11/29
(水)

「あの夏を取り戻せ」3年越しの 夢叶い聖光野球部OBが甲子園へ

甲子園球場

sports

大会には2020年当時の聖光野球部3年生34人中14人が出場しました。29日の入場行進で甲子園の土を踏んだ選手たち。「あの時の聖光野球をやるぞ!」という熱い気持ちを試合にぶつけ、翌30日に姫路市で行われた神村学園（鹿児島県）との対戦に5対3で勝利しました。元副主将の吉田晃大さんは「大会はご褒美



だと思いました。監督も仲間も変わってなくて、あの夏の気持ちがいっぱい戻りました」と話していました。

11/20
(月)

保原工業団地内定企業と 企業立地に関する基本協定を締結

伊達市役所

ceremony

締結式には、立地が内定した光洋精機株式会社（本社：東京都）が出席し、同社齋藤光太郎代表取締役と須田市長が企業立地に関する基本協定を締結しました。須田市長は「保原工業団地を選んでいただき光栄です。伊達市の発展のために、末永くお付き合いをお願いしたいです」とあいさつしました。光洋精機



株式会社は、半導体露光装置や顕微鏡の金属部品製造などの事業拡大を目指して保原工業団地へ進出します。

11/27
(月)

災害時におけるレンタル資機材 の提供に関する協定締結

伊達市役所

ceremony

災害時における市民生活の早期安定を図るもので、式ではグリーンレンタル株式会社福島営業所の玉川良平所長が協定締結書に署名をしました。須田市長は「自然災害が多発している昨今、有事の際に仮設トイレや移動式エアコンなどを提供いただくことで早期復旧・復興が図られると期待します」と御礼の



言葉を述べ、細谷光夫専務は「災害時に社員一丸で迅速に届けます。安心して生活いただきたいです」と述べました。

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。地域おこし支援員として活動する佐藤紅里さんがつないだのは、霊山で食事処・宿屋「風知草」を営む樋口高志さん。まるで江戸時代にタイムスリップしたような古民家で、話も弾んだようです

トークを動画
で見る▼



#21 樋口 高志 × 佐藤 紅里

樋口高志…昭和47年生まれ。福島県川俣町で農業の研修を受けた後、伊達市に移住。築250年の一軒家を改装し、「風知草」を開業。田舎料理の提供だけでなく、宿屋も開業。佐藤紅里…平成12年生まれ。宮城県仙台市出身。地域おこし支援員として活動中。富成地域を拠点とし、さまざまなイベントを立ち上げる。

(撮影場所:風知草(霊山町上小国))

佐藤 なぜ伊達市霊山町で食事処・宿屋「風知草」をやると思ったのですか？

樋口 伊達に来る前、大阪で暮らししてたんですよ。地面に近い暮らしをおぼろげながら夢見てたら、福島県で農業研修があったの。本格的な農業を体験してみたら火がついて、仕事を辞めて伊達市に来たんだよね。

佐藤 それはいつ頃ですか？

樋口 平成21年の話だから、その後の東日本大震災は大変だったね。避難指示がでた地区もあって、ちょっと離れようかと考えた時があったんだけど、諦めたくなくて、5年かけて建物を直したんだ。平成26年に食事処を始めて、今年から宿屋を始めました。

佐藤 困難に負けずすばらしいです。風知草の由来は何ですか？

樋口 風知草って庭にも生えるイネ科の草があるんだけど、草の揺れで風を感じるのが風流で、言い心地もよかったので、もっとカッコいい由来があればよかったんだけどね(笑)

佐藤 すばらしいです。宿屋の顧客層も聞いていいですか？

樋口 首都圏からも人が来てくれて、こういう環境をものすごく喜んでくれて。訪れた人が、星がすごい出てくるって言うんだよね。夜はフクロウが「オホーホー」って鳴いてるよ(笑)

佐藤 あはははは(フクロウのモノマネが笑いのツボにハマる) 気を取り直して…移住者の立場として伊達市の魅力を教えてください。

樋口 山の静かな環境を享受しつつ、不便さを感じないところが魅力だと思いますね。

佐藤 ちょうど良い田舎ですね。最後に樋口さんにとっての幸せを教えてください。

樋口 スケールの大きい話だね(笑) 首都圏にいる時は、心の隙間を消費で埋めていくみたいな感じだったんだ。こっちの暮らしの環境もそれは多少あるよ。でも、自分で食べるものは自分で作るとかさ。完全に自給ができないにしても、暮らしの中でそういうのを取り入れて暮らすというのが一番かな。あと、少しの友達。地域の人とか。つながりがあるって、暮らしがあれば幸せなんじゃないかな。

次のトーク：国分喜行さん(フェルムナチュレルコクブン) × 樋口高志さん

伊達な宣伝部長・横山 項一さんの活動 伊達を舞台に演じて魅せる！

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「伊達な宣伝部長」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。今回は横山項一さんの活動に注目!!

伊達な金さんが、伊達を明るく

宣伝部長になろうと思ったのは、飯舘村から避難して伊達市に住むようになり、少しでも伊達市の力になれたらと思ったのがきっかけでした。僕は、福島市を拠点とした劇団カスカ・ダールに所属し、生き生きと自分を表現しています。オリジナルのPRキャラ「伊達な金さん」はカスカ・ダールの協力があってできることなので、劇団員にとっても感謝しています。

今後も、金さんをはじめとした動画制作や伊達市のPR活動を、カスカ・ダールや市民の皆さんと楽しみながら作っていきたいです。そして、金さんを広く知ってもらえるようにがんばります。



伊達市の「ふなっしー」を目指す金さん▲



横山項一…市民劇団「劇団カスカ・ダール」に所属。2023年から4代目宣伝部長を務める。



金さんは神出鬼没な謎の人物。伊達市で見かけたら、温かく見守ってください▶



劇団カスカ・ダール
公式HP▶



横山さんのイン
スタグラム▶



金さんの動画▶
劇団 YouTube



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: @bboy_y.o.c さん

撮影場所: 霊山

投稿日: 11月23日

大自然の出会い、い〜ない!

「晩秋の霊山に登山中にカモシカに出会いました。穏やかな顔つきと仕草に癒されたひと時でした。」と撮影者さん。伊達市の雄大な自然に感動の1枚です。

「# いいないだて」を
つけて投稿しよう

思わず「い〜ない!」と叫びたいくなる伊達の写真をお待ちしています。

伊達市公式イン
スタグラム▼



だてフォト部イ
ンスタグラム▼



輝いている人を紹介します

まちのキラリ

2023/2024 フリースタイルスキー・モーグル
ワールドカップ 出場

菅野 柊伍 さん（霊山地域）

2026 年オリンピック出場の前提となる「ワールドカップ出場」の目標を果たした菅野さん。挑戦を続ける菅野さんに、モーグルの魅力と、12 月中に海外で数日にわたって行われる大会前に、意気込みを聞いた。



モーグルでしか見られない世界

まだ世間的にはメジャーとはいえませんが、雪の中を駆けていく爽快感や見ている人の心を掴むようなシーンが非常に魅力的なスポーツだと感じています。

モーグルで生きる

モーグルは採点スポーツなので、客観性が重要になります。そのため、主観では良い滑りでも客観的に見てよくない滑りということがあるので、主観と客観を擦り合わせるのが大変なこともありました。

非常に難易度の高いスポーツですが、現役を続けているうちはモーグルが生活の軸となり、その周りにそれ以外の生活が形成されていると思っています。



W杯出場が決定して

正直あまり実感が無く、出られるのくらいにしか思っています。

ですが、日数が近づくと少しずつ

つ実感が湧き始めました。世界のトップレベルの選手が集まる大会のため、その中で爪痕を残せるように最善を尽くしていきたいと思います。

恩師と周囲の応援に伝える

現在、会津高原たかつえスキ場をホームとして練習をしています。そこで私に指導してくださるのが長野オリンピックモーグル日本代表の原大虎（はらだいこ）コーチであり、多くの技術を伝授し

ワールドカップに向けて練習（オーストリア トックスにて）



ていただいています。

また、周囲のモーグル選手やコースを整備してくれる方々からの激励や支援が力になっています。

応援をいただいた方の思いも背負い、福島県の代表としてがんばってまいりますので、応援よろしくお願いします。

Profile ●かんの しゅうご

2000 年生まれ。23 歳。会津若松市で生まれ、2 歳からスキーを始める。7 歳の時に伊達市へ転居し、小国小学校を卒業。モーグル観戦の際、急斜面を猛スピードで駆け抜ける選手に圧倒され、モーグルの道に進む。



フリースタイルスキー・モーグル

雪面に規則的なコブが配置された急斜面での滑走を、ターン技術 60%、エアー（ジャンプ）演技 20%、ハイスピード 20% の 3 要素で審査され、点数を競う。競技人口や性質上、年齢区分や地区大会はなく、非常に難易度の高いスポーツ。



▲菅野さんの活躍は「菅野 柊伍後援会ホームページ」をご覧ください。

当てはまったら要チェック 国民年金と国民健康保険のいろいろ

☎ 国保年金課給付係・賦課係 ☎ 575-1198

さまざま
な制度
をお知らせ
します



国保年金課
くさか えみり
日下 映美里

20 歳になったら国民年金

国民年金は老後の生活などを現役世代みんなで支える制度です。将来の自分のために備えましょう。

そもそも国民年金って？ 20 歳～60 歳を迎えるまで、厚生年金に加入している期間以外は国民年金に加入します。国民年金は国が運営するため、年金の給付は生涯保証されます。

老後だけではない「備え」 65 歳から支給される老齢基礎年金のほか、事故や病気で障害が残ったときの「障害基礎年金」や万が一の場合に家族に支給される「遺族基礎年金」もあります。

学生納付特例制度 学生で、「本人」の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

保険料免除・納付猶予制度 学生以外で、「本人」、「配偶者」、「世帯主」の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が免除・猶予されます。

免除・猶予該当者は追納を 学生納付特例、保険料免除・納付猶予制度に該当した場合は、将来受け取る年金額が少なくなります。該当した人は将来のために後から追納しましょう。

☎ 東北福島年金事務所 ☎ 535-0141

国保脱退の手続き

国民健康保険に加入している人が他保険（社会保険等）に加入した場合、国民健康保険を脱退する必要があります。手続きが必要と思われる対象者の世帯に、随時、勧奨通知を送付しています。

※お手続きがない場合、保険税が課税されたままになります。

※保険証を誤って使用した場合、伊達市より医療費の保険者負担分を請求することがあります。

受付先 国保年金課（中央棟 1 階）または各総合支所市民福祉係（保原を除く）

持参物

- ・新規に加入した健康保険の保険証
- ・これまで使用していた国民健康保険証（お持ちの場合）
- ・来庁者の顔写真付き本人確認書類
- ・委任状（別世帯の代理人が来庁する場合）

健活ははじめましょう！

特定健診の結果送付・特定保健指導

令和 5 年度の特定健診結果を随時送付しています。特定健診結果の内容をよくご覧いただき、生活習慣を見直すなどの対応をお願いします。

基準値以上の人には、市の保健師および栄養士が直接訪問する特定保健指導の通知を発送しています。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

健診結果提供事業（みなし健診）

伊達市国民健康保険に加入する年度末年齢 40 歳から 74 歳の方を対象に、医療機関で人間ドックなどを受診した検査結果などの提供をお願いしています。提供いただいた人へ、QUO カード 1,000 円分を贈呈します。提出期限は 2 月 20 日④です。

詳細は国保年金課給付係へお問い合わせください。

後期高齢者医療（医療費通知） 「医療費のお知らせ」

医療費のお知らせとは？ 皆さまの医療費や健康に関する理解を深めていただくため、受診された医療機関からの請求書に基づき、毎年 1 回「医療費のお知らせ」を送付しています。お手元にお知らせが届きましたら、内容をご確認の上、ご不明な点をご連絡ください。

対象 令和 5 年 1 月～12 月の間に保険診療を受けた福島県後期高齢者医療広域連合の被保険者

通知時期 令和 6 年 2 月下旬から順次発送

☎ 福島県後期高齢者医療広域連合 ☎ 528-9025

産前産後期間の国民健康保険 税が免除されます

令和 6 年 1 月 1 日より、出産する国保被保険者の保険税の所得割額・均等割額が産前産後期間の 4 カ月分（多胎妊娠の場合は 6 カ月分）免除されます。免除にあたり、所得制限はありません。

詳しくはこちら▶



皆さまの声をお待ちしています

市長への手紙

開かれた市政・市民協働のまちづくりを推進するため、市民の皆さまが市に対して提言できる制度として、平成18年から「伊達市長への手紙」を受け付けています。令和5年度(4月～9月)に市民の皆さまからいただいた「伊達市長への手紙」の内容と回答文の一部を紹介します。(質問、回答内容は要約しています)

市政へのご意見をお寄せください

「伊達市長への手紙」の用紙は広報紙に閉じ込んでいます。左のページを切り取ってお使いください。メール、市ホームページの書き込みフォームからの投稿も受け付けています。

市HP受付
フォーム▼



☎ 秘書広報課広報広聴係 575-1113

やながわ希望の森公園内の側溝蓋の隙間が大きく大変危険。早急な対応を願う。

ご指摘いただきありがとうございます。至急、6月1日現地確認の上、側溝蓋の隙間を解消しました。

今後も利用者目線での維持管理に努めますので、楽しくご利用いただき、何かお気づきの点がありましたら、やながわ希望の森公園管理棟または梁川総合支所にご連絡をお願いいたします。

(担当 梁川総合支所)

伊達駅から南の住宅街に街灯が少ないように感じる。環境が整うとうれしい。

伊達市では街路灯を設置するにあたって、既設街路灯からの距離の基準を定め、街路灯の設置をしています。伊達駅周辺の街路灯設置状況を確認しましたが、既設の街路灯は設置基準どおりの間隔で設置されています。また、伊達駅から南の住宅街は、今後、設置基準に基づき街路灯を設置することになっています。

設置後は、地域の皆さまが安全に通行できるよう、適切な維持管理に努めますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

(担当 維持管理課)

高子沼に今年から、釣り禁止の看板が設置された。禁止だとみんな知らされていない。

高子沼は農業用ため池として整備された池のため、「釣り」は目的外利用となることと、ため池の構造がすり鉢状で一度落ちてしまうと上がれない危険性もあり、以前より禁止となっていました。高子沼が釣り禁止であることを知らない人が多かったことから、今年度、看板を追加設置しました。ご理解いただきありがとうございます。

(担当 農林整備課)

動物の命を守るために私たちができることを、パンフレットにまとめて配布してほしい。

市ではペットの飼い主のマナー向上と虐待防止について、ホームページなどでお知らせしてきました。提案いただいたパンフレットの配布も

含めて、効果的な方法について検討し、実施していきたいと考えています。

(担当 生活環境課)

広報紙は、希望する家庭だけ従来通り配布というやり方を推進してはどうか。

本市では、かねてより行政推進員の皆さまに文書などの配布をお願いしており、市の情報を各家庭に届け、市民の皆さまの意見を把握していただくなど、市と市民の橋渡し役としてご協力いただいています。ご負担を考え、令和2年度には、月2回の文書配布を月1回に減らしました。

デジタル技術を活用した行政サービスは有効な手段だと考えていますが、導入するためには、情報通信機器を持っている人、あるいは操作が不慣れな人などへの対応、冊子や物品の配布方法など解決すべき課題があります。今後、将来的な行政区(町内会)のDX化について、具体的な検討を行っていきます。

(担当 秘書広報課)

令和5年4月～
令和5年9月は
83件の手紙を受
け付けました。

▼性別

性別	件数
男	40
女	43
不明	0
計	83

▼年代別

年代	件数	年代	件数
10代	1	50代	9
20代	3	60代	21
30代	15	70代以上	17
40代	4	不明	13

▼具体的項目別

内容	件数
教育・子育て	19
産業	5
福祉・健康	5
道路・河川・環境	29
公共施設	10
その他	15

まちづくりの主役はあなたです

「伊達市長への手紙」受付中

市では、第3次総合計画の基本目標のひとつである「みんなでつくる協働のまち」の形成を目指し、皆さんの声を市政に反映させたいと考えています。「市長への手紙」であなたの声を市政に届けませんか。

1 募集意見

市が行う事業や制度、管理する施設などに対する建設的なご意見・ご要望またはご提案など、市民の皆さんの声をお聞かせください。

2 対象となる人

市内に住んでいる人や通勤通学している人。

3 手紙の出し方

- ①裏面に意見・要望・住所・氏名・連絡先(電話)・回答希望の有無などを記入してください。
- ②この用紙が封筒になりますので、「のり付け部分」にのりを付け、三つ折りにしてください。
- ③郵便ポストに投函してください(切手を貼る必要はありません)。

4 回答までの流れ

- ①市長が全ての手紙に目を通します。
 - ②個人情報伏せ状態で担当課に手紙の写しを送り、解決策をまとめます。(個人を特定しなければ回答できない場合はこの限りではありません)
 - ③担当課で回答を作成し、市長の決裁を受け回答します。
 - ④市政への提案については、個人情報を伏せ状態で、手紙と回答内容を広報紙やホームページなどに掲載することがあります。
- ※内容によっては回答に時間がかかるものや、すぐには解決できないものもあります。
※匿名、誹謗、中傷、プライバシーに関するとと思われる場合は受理しません。
※住所・氏名・連絡先(電話)のいずれか又は全てが未記入の場合は回答できません。
※回答までに一定の時間を要します。緊急の場合は、直接担当部署にご相談ください。

5 個人情報の取り扱い

この手紙の個人情報は、本人へ回答することだけに使用し、その他の目的には使用しません。

問い合わせ 秘書広報課 広報広聴係 電話 575-1113

(受取人)

伊達市保原町字舟橋180番地

伊達市長 須田博行 行

伊達市長への手紙



差出有効期限
令和6年12月
21日まで
(切手不要)



料金受取人払郵便

切り離してお使いください。

9 6 0 0 1 9 0

住所	〒					
氏名	男 ・ 女					
電話			年齢	歳		
職業	1 会社員	2 農業	3 自営業	4 公務員	回答	1 希望する
	5 主婦	6 学生	7 その他			2 希望しない

※匿名、誹謗、中傷、プライバシーに関するとと思われる場合は受理しません。
※住所・氏名・連絡先(電話)のいずれか又は全てが未記入の場合は回答できません。

← 切り離してお使いください。

令和5年度

市政ふれあい懇談会を開催しました

図 秘書広報課広報広聴係
☎ 575-1113



11月13日(月)～17日(金)にかけて、市政ふれあい懇談会を市内5地域で開催しました。

この懇談会は、まちづくりに対する市民の皆さまの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ために実施したものです。5会場合わせて157人にご参加いただきました。ご意見の一部を掲載します。

■ヘルメットの着用

Q 4月1日より自転車運転時のヘルメット着用が努力義務になりました。警察や行政は市民へ購入・着用を促す義務があります。ヘルメットの購入補助を検討してください。
A 伊達警察署によると伊達市の装着率は10%程度に留まっています。交通安全協会や警察署と連携し、啓発して



質問をする参加者

いきたいと思います。ヘルメットの補助は先進で取り組んでいる市町村を参考に検討していきます。(市民生活部)

■歴史を案内する看板の設置

Q 市内には歴史的なものがたくさんあるのに、お知らせする手段がありません。道の駅にあるような看板を設置いただけないでしょうか。
A 市全体での統一した形の看板を計画途中です。どこまで詳しく掲載できるかは不確定ですが、順次進めていきます。(未来政策部)

■新規就農者への支援

Q 他市では農家のもとで5年間修行し、その間の給料は市が半分を負担する。その後、農業を継続したい場合には、市が制度資金と土地を用意する制度があります。次の農業経営者を作ることが伊達市にとって重要ですがどうお考えでしょうか。

A 技術がないと就農しても続けることが大変なので、技術指導の支援をしています。現在、市・生産団体・県を含めて合計で5年間サポートしています。が、改めて支援を強化していくために、いただいた意見を含めて前向きに検討していきます。(産業部)

■子育て支援への補助

Q 伊達こども園の会議に出席した際に特別支援にかかる

補助金を市からいただいていると聞き感謝しています。しかし、園が補助金を見込んでいた園児数と実際に認定された園児数が、見込んでいた数の半分だったとの話でした。医療的に認定された人でなければ補助金の対象にならないとのこと、このまま就学しても困るのではないかと思います。

A 今まで補助金の対象は医師の診断が必要でしたが、今は医師の意見書があれば補助金の対象になります。また、放課後等デイサービスなどの利用は、医師の意見書がなくても、健診後の相談会などで療育が必要と判断されれば、保健師等の意見書で療育機関に通うことも可能です。(こども部)

ほかのご意見は
こちらから▼





1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、新型コロナウイルス感染症の状況により変更・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 費用 問 問い合わせ
他 その他

お知らせ



婦人科検診終了間近
早めの受診を

偶数年齢の女性（子宮頸がん検診：年度内20歳以上、乳がん検診：年度内40歳以上）※奇数年齢で昨年度未受診者や、受診シールがない人はご連絡ください。

2月29日㊥まで

健康推進課健康管理係
575-1116

償却資産を持つ人は
申告が必要です

市内の法人・個人事業主
償却資産も固定資産税

福島県北・相双地域若者
サポートステーション
563-6222

陣屋通りで消防団
出初式を開催

1月8日㊥㊦
13時30分～15時
保原町陣屋通り、保原体
育館駐車場

13時～15時30分まで陣
屋通りが通行止めにな
ります。ご協力よろしく
お願いします。

防災危機管理課消防係
575-1222

認知症サポーターに
なりませんか

1月18日㊥ 14時～
場月館保健福祉センター
やまゆり

認知症の基本理解、予防
など90分程度

1月11日㊥までに電話
または申込フォームか
らお申し込み
ください。

他 受講者にはオレンジリ



申込

働きたいを応援
就職相談会 in 伊達市

就職・進路について悩み
を持つ15～49歳の人、そ
の家族 無料

1月17日㊥ 13時～15時
場ウエルシア伊達保原北店

新しく事業を始めた人・
太陽光発電設備（10kW^{キログワット}
以上）を設置している人
で申告書が届かない場合
はご連絡ください。

国税務課資産税係
575-1235

の課税対象です。忘れず
に申告してください。
1月4日㊥～1月31日㊥
持 償却資産申告書、種類別
明細書

高年齢福祉課

地域包括ケア推進係
575-1125

避難行動要支援者に
ご協力を

自力避難が難しく手助け
が必要な人を名簿登録し、
併せて「個別避難計画」の
作成を勧めています。ご近
所の人から避難支援者を頼
まれたら、話を聞いた上で
ご協力をお願いします。

社会福祉課地域福祉係
575-1264

募集



ネーミングライツ・
パートナーを募集

「保原総合公園ほばら大
泉球場」の愛称を民間企業
などから募集します。

▼詳細はこちら



市HP

1月9日㊥～31日㊥
場都市整備課公園緑地係

573-5620

生涯学習施設、放課後児童クラブ職員募集(会計年度任用職員)

任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※詳細は市ホームページをご確認ください。

申込方法 1月31日㊥までに履歴書（顔写真貼付、希望職種、希望場所を記載）、証明書写（有資格者の場合）、職務経歴書（有経験者の場合）を担当部署に提出してください。

申込先 ①市内各施設 生涯学習課生涯学習係（市役所東棟2階） 573-5709
②放課後児童クラブ職員 こども未来課施設運営係（市役所東棟1階） 573-5691



学習施設



児童クラブ

①職種	勤務場所と業務内容	採用※1	必要資格	勤務条件※2
生涯学習指導員 兼 生涯学習ボランティア コーディネーター	各総合支所 ・生涯学習事業の企画運営及び生涯 学習関係団体への指導助言など	5人	パソコン操作が できる	時給 1,087円～ 週4日 7時間 45分、社保・通勤 手当・賞与あり
地域コーディネーター	「各地域スクール コミュニティセンター」 ・市民と児童との交流の場の提供	5人	パソコン操作が できる	時給 1,087円～ 週5日 6時間、社保・通勤手当・ 賞与あり
施設主任管理者	保原総合公園簡易宿泊所 「とまっぺ」 ・宿泊所の運営 ・通学合宿体験活動事業の運営 など	1人	施設管理経験者を 優遇	月額 197,800円～ 週 5日 7時間 45分、社保・ 通勤手当・賞与あり
一般事務職		2人	パソコン操作が できる	時給 1,015円～ 週4日 7時間 45分、社保・通勤 手当・賞与あり
生涯学習指導員		2人		月額 177,000円～ 週 5日 7時間 45分、社保・ 通勤手当・賞与あり

②職種	勤務場所と業務内容	採用※1	必要資格	勤務条件
放課後児童 クラブ補助員	市立放課後児童クラブ 11カ所のいずれか ・放課後等の児童の保育など	78人	特になし	時給 補助員 1,015円～ / 支援員 1,087円～
放課後児童 クラブ支援員			放課後児童支援員	週5日 5時間 30分、社保・ 通勤手当・賞与あり

※1…採用人数には、今年度任用されて再度任用される人を含む / ※2…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。行事などにより土日勤務になる場合あり。

市内の小・中学校で働きませんか (会計年度任用職員募集)

任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

申込方法 1月10日㊥までに履歴書（顔写真貼付）、証明書写（有資格者の場合）を学校教育課庶務管理係（573-5824）に提出してください。

募集職種と業務内容

○特別支援援助員：支援を要す児童・生徒の介助
○学校事務補助員：学校事務の補助
○給食配膳員：給食の配膳および片付け
○学校庁務員：学校の庁務に関する業務
○学校司書：学校図書室での司書の業務



市HP

職種	採用※1	必要技能	勤務条件※2
特別支援援助員	41人	特になし	時給 1,015円～ 週5 日 7時間、社保・通勤 手当・賞与あり
学校事務補助員	10人	パソコン 操作が できる	時給 1,015円～ 週5 日 5時間 30分、社保・ 通勤手当・賞与あり
給食配膳員	22人	特になし	時給 975円～ 週5日 3時間、社保なし・通勤 手当あり
学校庁務員	16人	特になし	時給 975円～ 週5日 6時間 30分、社保・通 勤手当・賞与あり
学校司書	7人	司書また は司書補 免許	月額 177,000円～ 週 5日 7時間 45分、社保・ 通勤手当・賞与あり

※1…採用人数には、今年度任用されて再度任用される人を含む。
採用数は若干変動する可能性あり。

※2…学校行事などにより土日勤務になる場合あり。

水道管の凍結に注意！

凍結事故防止対策

- ①外にある蛇口に布切れなどを巻く
- ②むき出しの水道管やメーターボックス内は
配管保温材を巻くなどして保護
- ③氷点下の予報が出た夜、長期間水道を使用
しない場合は、水抜栓による水抜きをする
- ④蛇口から少量の水を流し続ける

水道管が凍ったら



- ① 凍った場所にタオルなどを巻く
- ② 必ずぬるま湯でゆっくり溶かす
- ①②で溶けない場合は、市指定給水工事店または水道修理当番店（30分掲載）にご連絡ください。

※直接熱湯をかけると、急激な温度変化で水道管が破裂する場合があります。危険なのでやめましょう。

◆空き家などの漏水に注意

空き家や使用していない水道の元栓（止水栓）を開けたままにしておくと、凍結で水道管などが破損し、漏水する場合があります。水道を長期間使用しない場合は元栓を閉めるか、凍結事故防止対策を行いましょう。

問 上下水道課水道施設係 573-5038

**市営住宅の
入居者募集**



市 HP

対 収入が条例で定められた金額以下（他要件あり）
申 1月10日㊥～17日㊥に必要書類をご提出ください。

内 保原▼泉町 …1戸
梁川▼南本町 …1戸
南町谷川…1戸

間 建築住宅課住宅管理係
☎ 573―5064

**体を動かして寒い冬
を乗り切りましょう**

ZUMBA（エクササイズ）

日 2月5日㊥～3月25日㊥
毎週月曜日19時～20時
（7回） 場 保原体育館

定 25人
申 1月9日㊥～19日金

間 スポーツ振興公社事業課
☎ 597―6603

パークゴルフ場会員限定大会

日 2月15日㊥ 10時～
定 130人
申 1月17日㊥～2月7日㊥
間 伊達市パークゴルフ場
☎ 563―3950

申 1月19日金までにお申し込みください。

▼ 申込はこちら
間 協働まちづくり課
協働推進係
☎ 575―1177

1月の国際交流員による英会話講座

地域	開催日	場所
月館	11日㊥	月館中央交流館
霊山	12日金	霊山中央交流館
梁川	18日㊥	梁川中央交流館
保原	19日金	市役所シルクホール
伊達	30日㊥	伊達中央交流館

開催：18時15分～19時30分

定 各会場10人（先着順）

申 各支所や中央交流館に設置されたチラシに必要事項を記入し、郵送・持参。または申込フォームからお申し込みください。

間 協働まちづくり課
協働推進係

☎ 575―1177
FAX 575―2570

アクアビクス（水中運動）

日 2月7日㊥～28日㊥
毎週水曜日19時～20時
（4回） 場 保原プール

定 30人
申 1月4日㊥～31日㊥
間 保原プール
☎ 572―7222

**農作業技術
養成講座**

日 3月6日㊥ 9時30分～
内 モモの摘蕾作業
対 市内農家を手伝える人
定 20人程度

申 1月9日㊥～31日㊥に申込フォーム、電話などでお申し込みください。

間 伊達市農林業振興公社
☎ 573―2150
FAX 573―2350

**農業委員
推進委員を募集**

対 農業への識見を有する人
内 任期：令和6年7月～令和9年6月
報酬：年額36万円

定 農業委員19人、農地利用最適化推進委員24人

申 1月4日㊥～31日㊥に農業委員会事務局またはホームページ上の様式でお申し込みください。

間 農業委員会事務局庶務係
☎ 573―5623

**伊達市農業振興基本
計画への意見を募集**

対 市内に住所がある、市内に勤務・在学する人などに郵送、ファックス、農政課に持参などでお申し込みください。

▼ 詳細はこちら
間 農政課農政企画係
☎ 573―5635
FAX 573―5865

**令和6年度
市の奨学生を募集**

対 市内に1年以上住所を有し、①または②の人
※その他要件あり
① 高校進学予定者・高校在学学生
② 大学進学予定者

大学在学学生（高卒か高卒程度認定試験等合格者）

内 貸与利子：無利子

区分		修学資金 （月額）	入学支度金 （一括）
高等学校	国公立	1万円	10万円
	私立	2万円	15万円
高等専門学校		2万円	10万円
大学	国公立	4万円	25万円
	私立	6万円	
短期大学	国公立	4万円	20万円
	私立	6万円	
専修大学	高等課程	2万円	20万円
	専門課程	4万円	

申 1月10日㊥～29日㊥に教育総務課で応募書類を配付します。1月30日㊥～2月7日㊥に書類をご持参ください。

▼ 詳細はこちら
間 教育総務課総務企画係
☎ 573―5852

イベント

**クイズで交流
「トリビアナイト」**

日 1月26日金 18時～20時
定 外国出身者および市民32人（先着順）
場 伊達中央交流館

スマホ教室(スキルアップ編)参加者募集

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？スマホの相談も受け付けます。

開催場所とスマホ教室の内容（複数回受講も可能）

保原中央交流館	2階青少年室
1/30㊥	旅行に活用しよう（アプリ・マップ・乗換案内）
2/1㊥	もっと楽しく活用しよう（動画・ラジオ・料理レシピ）

伊達中央交流館 1階研修室

2/2金	旅行に活用しよう（アプリ・マップ・乗換案内）
2/6㊥	もっと楽しく活用しよう（動画・ラジオ・料理レシピ）

講義時間 13時～16時30分（適宜休憩あり）
定 員 各日10人（申込順）
申込方法 電話またはウェブ予約（1月4日㊥10時開始）
予 約 先 ☎ 050-3188-6415 ※受付時間 平日10時～17時

デジタル活用サポーター育成講座参加者募集

スマホのさまざまな活用方法やアプリの使い方などを学びませんか？操作方法などを身近な人にアドバイスできる程度の習熟度を目指します。

開催日時	1/15㊥～2/19㊥の毎週月曜（全5日間開催） ① 10時～11時30分 ② 13時30分～15時
場所	保原中央交流館 2階第1研修室
定員	各回 10人

詳しい講座内容やお申し込みはこちら▶

間 デジタル変革課DX推進係 ☎ 575-1159

無料相談

定例行政相談会

日 1月15日㊥ 10時～12時
場 市役所1階シルクホール
内 役所や特殊法人などへの意見・要望
間 秘書広報課広報聴係 ☎ 575-1113

弁護士による無料相談会（要予約）

日 1月17日㊥、2月14日㊥
13時～16時（1人30分）
場 市役所中央棟1階 消費生活センター
内 消費者問題、多重債務など
間 消費生活センター ☎ 574-2233

行政書士による無料相談会

日 1月18日㊥ 9時～12時
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
間 総務課総務係 ☎ 575-1239

大好評！スマホ相談コーナー開設

日 1/9㊥～19金 霊山中央交流館
1/23㊥～2/2金 月館中央交流館
※㊥・㊥・㊥を除く
内 予約不要でお立ち寄りいただけますが、予約希望の場合はお電話ください。
☎ 080-7245-4395
間 デジタル変革課DX推進係
☎ 575-1159

1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

カードの有効期間は3年です
令和2年に学校などを通してカード
を作った人は更新手続きが必要です。

年末年始休館日

12月28日(木)～1
月4日(木) (ブックポ
ストも使用できませ
ん)



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

伊達地区中学校生徒造形作品展、
伊達地区美術教員作品展(無料)
6日(土) 13時～14日(日) 15時まで
第1回伊達高美術部展(梁川展)
(無料) 26日(金)～31日(水) 13時まで
年末年始休館日

12月28日(木)～
1月4日(木)



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)「伊達市発掘調査速
報展～長倉館跡～」20日(土)～
詳しくは、6ページにて紹介。

ワークショップ(有料) 8日(日)まで
干支まゆクラフト、お正月リース

年末年始休館日

12月28日(木)～
1月4日(木)



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

8日(日) 新春の集い
(福島ふる里民謡協会)

20日(土)～21日(日) ダンス発表会
(ダンスファクトリーKマニフィック)

25日(木)～26日(金)
農業資材新商品説明会
(JAふくしま未来)

年末年始休館日
12月29日(金)～
1月3日(水)



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

6日(土) 書き初め教室(要予約)
10時～12時 主に小学生対象
14日(日) 「だんごさし」を楽しもう
(要予約) 10時30分～12時
27日(土) 「おきあがりこぼし」をつ
くろう(要予約)

①10時30分～12時
②12時30分～15時



営 10時～18時30分

休 木曜、12月29日～1月4日

☎ 586-3622



6

道の駅 伊達の郷りょうぜん

道の駅の初売り開催!

2日(土) 9時30分から初売り開催。
道の駅の人気商品が詰まった「福袋
販売」や「豪華賞品が当たる抽選会」
などお得な企画をご準備しています。
※1/1(元日)は休
館日(情報コーナー・
トイレは使用可能)



営 9時30分～18時

休 年中無休

☎ 573-4880



7

霊山こどもの村

冬季休業のお知らせ

12月16日(土)～3月19日(水)まで
3月20日(木)～再オープン



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

お正月にふるまいを行います

1月1日(日)～3日(火)

お雑煮のふるまい

11時～14時30分

甘酒・みかんの無料配布

10時～16時

※なくなり次第終了



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

お正月体験セット

竹ひごで風作り&囲炉裏端で餅焼き

参加費: 800円 1日(日)～3日(火)

10時～15時

一貫張教室 21日(日)

絵手紙教室 22日(月)

ハーブ教室 29日(日)

(ハーブとアロマ)



営 10時～18時

休 23日(火)

☎ 573-3888



麻しん風しん予防接種 ～小学校入学前に早めの予防接種を～

☎ 健康推進課健康管理係 ☎575-1116

麻しん風しんの感染予防には、予防接種が有効です。2回の予防接種で、より強い免疫を長期間保つことができますので、小学校入学前に早めに受けましょう。



【対象】 麻しん・風しんⅠ期：1歳～2歳未満
麻しん・風しんⅡ期：平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ

【接種期限】 令和6年3月31日まで

【接種費用】 無料 ※期限を過ぎると全額自己負担

【接種方法】 実施医療機関へ直接予約をして接種してください。

【持参するもの】 健康保険証、母子健康手帳、予防票

パーソナル知育絵本のご注文をお忘れなく！

☎ こども未来課幼保支援係 ☎573-5691

今年度1歳～3歳になるお子さんに、お子さんの名前やメッセージが入った「パーソナル知育絵本」をプレゼントしています。対象となるお子さんのご家庭に絵本注文チケットを送付しましたので、ぜひご注文ください。



【対象】 令和2年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さんがいる家庭

【注文締切】 令和6年3月10日㊥

【その他】 スマホ、パソコンでの注文が難しい人はこども未来課へお問い合わせください。絵本が届いた人は市ホームページからアンケートにご協力をお願いします。



市 HP

1・2月の乳幼児健診・相談会

☎ 健康推進課地域母子係 ☎576-3510

【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。

- 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8月13日～9月7日	1月11日㊥	13時～13時20分	保原中央交流館
	令和5年9月8日～10月4日	2月8日㊥		
7カ月児健康相談会	令和5年6月1日～12日	1月29日㊥	9時30分～9時45分	大田地区交流館
	令和5年6月13日～30日		10時45分～11時	
10カ月児健診	令和5年3月生まれ	1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12月1日～14日	1月22日㊥	9時30分～9時45分	大田地区交流館
	令和4年12月15日～31日		10時45分～11時	
	令和5年1月1日～13日	2月5日㊥	9時30分～9時45分	
	令和5年1月14日～31日		10時45分～11時	
1歳6カ月児健診	令和4年5月23日～6月9日	1月18日㊥	13時～13時20分	保原中央交流館
	令和4年6月10日～7月7日	1月26日㊥		
3歳6カ月児健診	令和2年6月1日～12日	1月10日㊥	13時～13時20分	保原中央交流館
	令和2年6月13日～7月6日	1月24日㊥		
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

当番日	休日当番医
1 日 ㊟	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
2 日 ㊟	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
3 日 ㊟	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
7 日 ㊟	桑名医院 (内科・小児科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
8 日 ㊟	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
14 日 ㊟	さとう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) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
21 日 ㊟	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科) 伊達市保原町字西町 175 ☎ 575-2563
28 日 ㊟	武田小児科 (小児科・内科) 伊達市保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
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	

健康づくり出前講座一覧

1～4 の講座は組み合わせて実施で
きます。詳しくはご相談ください。

生活習慣予防（健康推進課 ☎ 576-3736）			
1-①	大切な血管を 守ろう	生活習慣を工夫して血管を守り、病気を予 防しよう	40 歳 以上
1-②	認知症を 予防しよう	よりよい生活習慣を意識して、認知症を予 防しよう	
2-①	かしこい塩分の 取り方について	健康を維持するため、かしこい塩分の取り 方とは ※「塩味の感じ方チェック」体験あり	
2-②	からだに合った 食事について	「食べ方」で変わる元気力アップの方法	
3-①	お子さんの歯をむ し歯にさせないコツ	むし歯予防の歯磨きのポイントとおやつ の食べ方	0～6 歳児 と保護者
3-②	歯周病の予防	しっかり食べるための歯の手入れ、全身の 健康をおびやかす歯周病予防法	40 歳 以上
3-③	健口長寿への 正しい口腔ケア	心と身体を元気に保つため、お口の手入れ 法	65 歳 以上

運動習慣（健幸都市づくり課 ☎ 575-1148）		
4	元気づくり体験しよう	自分の体調や体力に合わせて、ストレッチや 筋トレで身体を動かし、心身をリフレッシュ どなた でも

介護・認知症予防（高齢福祉課 ☎ 575-1125）			
5	楽しく体を動かそう 体と脳のエクササイズ	楽しみながらみんなで行える！介護予防・ 認知症予防のための運動方法	65 歳 以上
6	認知症って何？ 基本的な知識を学ぼう	認知症の症状や相談先、早期発見のポイントなど、基本的な知識を幅広く学ぶ	
7	認知症サポーター 養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその 家族の応援者としてできることを考える	どなた でも

健康に暮らすための 医師の一言アドバイス

Doctor's Advice of Healthy Life

慢性腎臓病 (CKD) を 知っていますか？

慢性腎臓病が心配な時は、健康診断で、
尿の異常と腎臓の調子を見てみましょう。
尿たんぱくや腎機能低下を指摘されたら、
かかりつけ医の先生に相談です。



今月の担当

公立藤田総合病院
さとうけいじ
佐藤啓二 医師

～健幸都市を目指して～

住民の元気は、地域の元気！

伊達市は市民一人一人が健康、かつ生きがいをもち、安全・安心で豊かな生活を営めるまち「健幸都市」を目指し、
健幸を基軸としたまちづくりを進めています。身近なところから健康づくりを始めてみませんか？

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736



▲吸うより吐くことを意識した
呼吸法で、体操に集中

健幸づくり推進員、活動中！
健幸づくり推進員とは、自
らが健康で元気に生活するた
めの研修を受け、その知識や
情報を地域へ広める役割を担
う人たちのことです。
令和 4 年度から、伊達市の
元気な人を増やす取り組みと
して、各行政区から任期 1 年
以上で 1 人以上を推薦してい
ただいた健幸づくり推進員
415 人が活動しています。
まずは自分の健幸をつくる
10 月 23 日から 27 日、各地
区において第 2 回健幸づく
り推進員研修会として「健幸
づくり講演会」を開催し、推
進員 142 人が参加しました。

推進員自身の健康・元気づ
くり役に役立てていただくた
め、（一社）元気づくり大学
の大平利久学長から、ご講演
と元気づくりの動きをご指導
いただきました。いつまでも
元気に生活するためには、動
ける体をつくることが大切だ
ということを学びました。
2 月にも第 3 回研修会の開
催を予定し、健康の知識を深
め、自身の体への関心を高め
る内容を企画しています。
まずは自分のために元気で
いることが大切。健幸づく
り推進員を多くの人に経験し
ていただきたいと考えていま
す。一人一人の元気から、地
域の元気をつくっていきま
しょう。



▲大平利久学長の講演を
頷きながら真剣に聴いた

出前講座で健康づくりを体験しませんか

健幸づくり推進員研修で行った保健師の講
話や元気づくり体験は、健康づくり出前講座
でも体験できます。

お住まいの行政区、サロンなどで活用して
みてはいかがでしょうか。



申込方法 メニューごとにお
申し込み先が異なります。申
請書はホームページ
からもダウンロード
できます。



市 HP



今月の納期

納期限は

1/31[㊟]

- ・市県民税（4期）
- ・国民健康保険税（7期）
- ・介護保険料（7期）
- ・後期高齢者医療保険料（6期）

暮らしのサポーターコーナー
vol.175

SNSの副業トラブル、周囲で見守りを！

◆事例 福祉作業所で働いている知的障がいがある男性が、SNS 広告の副業サイトを見て、ネット上で商品を購入して転売するマニュアルのようなものを購入した。高額なクレジットカード決済と振り込みをし、何度か支払ったようだが、利益があるとは思えない。高額な支払いに困っているという。（当事者：20 歳代）

◆アドバイス

- ①副業をしようとインターネットで情報商材などを購入。利益は出ないのに支払いが高額で困っているというトラブルが、障がい者の間でも起きています。
- ②うまい話はありません。SNS や広告をうのみにしないよう、本人と話し合っておきましょう。
- ③問題に早く気付くために、日ごろからのコミュニケーションが大切です。家族や周りの人は、日常の生活や会話の中でいつもと違った様子はないかなど見守るとともに、相談しやすい関係を築いておきましょう。

★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



人口と世帯

令和 5 年 12 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	56,830 人	-96
男	27,766 人	-27
女	29,064 人	-69
世帯数	23,160 世帯	-20

※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。



1 月の水道修理当番表

伊達地区管工事協同組合による当番表

1/1	伊保	(有)浅尾設備	☎ 583-3211
	伊保	㈱東洋住宅設備	☎ 575-4555
	梁霊月	日栄工業㈱	☎ 577-2255
	梁霊月	㈱森商店	☎ 573-3111
1/2	伊保	㈱松浦建設	☎ 575-2777
	伊保	(有)庄子商店	☎ 583-2031
	梁霊月	㈱森商店	☎ 573-3111
	梁霊月	㈱もりもり住設	☎ 573-5936
1/3	伊保	保原液化ガス㈱	☎ 575-2134
	伊保	(有)佐藤設備	☎ 583-3140
	梁霊月	㈱もりもり住設	☎ 573-5936
	梁霊月	(有)伊達設備工業所	☎ 587-1203
1/4 6	伊保	(有)志賀設備工業	☎ 575-2378
	伊保	齋藤電建工業㈱	☎ 575-3194
	梁霊月	(有)伊達設備工業所	☎ 587-1203
	梁霊月	㈱霊山設備工業	☎ 090-2607-0037
7 13	伊保	㈱松浦建設	☎ 575-2777
	伊保	㈱東洋住宅設備	☎ 575-4555
	梁霊月	㈱霊山設備工業	☎ 090-2607-0037
	梁霊月	日栄工業㈱	☎ 577-2255
14 20	伊保	㈱信和設備	☎ 575-1311
	伊保	(有)浅尾設備	☎ 583-3211
	梁霊月	日栄工業㈱	☎ 577-2255
	梁霊月	㈱森商店	☎ 573-3111
21 27	伊保	古山電設工業㈱	☎ 576-2998
	伊保	(有)佐藤設備	☎ 583-3140
	梁霊月	㈱森商店	☎ 573-3111
	梁霊月	㈱もりもり住設	☎ 573-5936
28 2/3	伊保	保原液化ガス㈱	☎ 575-2134
	伊保	(有)月館屋燃料店	☎ 576-2730
	梁霊月	㈱もりもり住設	☎ 573-5936
	梁霊月	(有)伊達設備工業所	☎ 587-1203



動画で学ぼう！

伊達市公式Youtube
で対話形式の動画を
配信中！



今月の手話「YouTube」



伊達市聴力障害者会
副会長 長谷川 尚人さん

左手の親指と小指を立てて「Y」の形にし、指を開いて手のひらを自分に向けた右手を上下します。

編集後記

計るだけダイエットで5カ月で13キロ減ったのに、計らなくなったら…。方法は知ってるから大丈夫とプラスに考え、今年こそ！（高野）
今回の表紙、遠藤利夫さんは、しめ縄作って20年の…91歳！生き生きとした姿に活力を頂きました。辰年（鳴原）



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。

※このスペースは有料広告です。



国際交流員の活動日誌

vol.82



「吉祥のお正月料理」

Auspicious Meals of the New Year

英訳版を見る▶



皆さんは毎年おせち料理を食べますか？

アメリカ人の私からすると、家で作るとたくさん時間がかかり、買うと結構な値段なので、おせち料理は豪華で贅^{ぜいたく}沢ないメージがあります。しかし、私が生まれ育ったアメリカ南部のお正月料理は真逆です。「元日に粗食をすれば、年中美食ができる」という表現があり、昔から安く買える4つの食材を食べるのが一般的です。それは、黒^{くろめまめ}目豆、コーンブレッド、カラードグリーン、

豚肉です。しかもおせち料理のように、一つ一つに意味があります。

黒目豆は、幸運と裕福という意味が込められています。色がアメリカのコインに近いからという説と、料理をすると膨らむので、富の拡大を象徴するという説もあります。コーンブレッドは、普通のパンと違って、コーンミールで作られているので黄色で、黄金を象徴します。カラードグリーンは、小松菜に似た野菜です。アメリカのドルのように緑色なので、お金を象徴します。そして、豚肉を食べる理由は、豚がキノコなどを探すときに、前を向きながら進むことから、人生における「前進」の軌跡を意味し、幸運になるといわれています。(ララ)

地域の魅力 ふる里再発見

適山最高傑作「蘭亭曲水図」

令和5年度第3回企画展

伊達市発掘調査速報展

1/20^⑤～

伊達市保原歴史文化資料館

今回は、熊坂^{くまざか}適山^{てきざん}筆による福島県指定重要文化財(絵画)「蘭亭曲水図」を紹介します。

「蘭亭曲水」とは、中国の東晋(317～420年)の時代に行われた行事の一つです。永和9(353)年3月3日、「会稽山影之蘭亭」に文人42人が集まり禊^{みそぎ}の祭事を行い、「流觴曲水」という遊びを楽しみました。この故事については、王羲之の「蘭亭記」または「蘭亭序」に詳しく記録されています。「蘭亭曲水」は画人に好まれた題材で、日本の南画家によって数多く描かれました。

「蘭亭曲水図」は、適山作品の中でも最高傑作といわれており、丁寧な筆法による細密な描写が特徴となっています。作品内では、水の流れる庭園などで盃を流し、出席者が自分の前を通り過ぎるまでに詩歌を詠^よみ、盃の酒を飲んで次に

に流す「曲水の宴」の様子が描かれています。

また背景部には、「皴法」と呼ばれる特異な画法が使われています。これは、山や土坡(傾斜地や斜面)・岩石などをひだやしわに描き、立体感や量感を表現するための東洋的陰影画法で、適山が得意としていました。

左上端に「嘉永六年歲在癸丑春蚕月上澣写適山逸人」とあることから、制作時期は適山が58歳のときだったことがわかります。



福島県指定重要文化財(絵画)

「蘭亭曲水図」(熊坂適山)

伊達市保原歴史文化資料館蔵(寄託)

にじいろのだて(男女共同参画に関するさまざまな用語を紹介)

『アンコンシャス・バイアス』…無意識の偏見・思い込みのこと。育つ環境・所属する集団の中で無意識のうちに脳に刻まれ固定観念となっていきます。





1. 報告会では、市長をはじめ関係者各位が全力で走り抜いた選手たちの労をねぎらった /2.3 区 (5.8*_㍿) で7人の選手を抜いた佐藤陸斗さん /3. ゴール地点で選手を迎えるコーチの佐藤靖浩さんと、全力で走り抜いた主将の渡邊忠幸さん /4. 親子で出場した白坂冬聖さん (左) と白坂奈津子さん (右)

「沿道からの声援を力に」

11月19日㊤、ふくしま駅伝が行われ、伊達市の選手たちが懸命にタスキをつなぎました。中高生など若い世代の活躍や社会人たちの安定力がチームを支え、96.3kmの道のりを5時間45分31秒で駆け抜け、全体25位、市の部12位となりました。ゴール後の報告会で、主将でアンカーを務めた渡邊忠幸さんは「沿道からの声援が4年ぶりに解禁された今大会、温かな声援が力になり、チーム一丸、総力戦で臨むことができました。応援ありがとうございました」と今大会を振り返りました。選手の皆さん、すばらしい走りを見せていただきありがとうございました。



市長コラム 第61回
「空港ピアノ」

須田博行

空港ピアノをご存じでしょうか。東日本大震災で津波にのまれ、多くの人の力でよみがえった「復興ピアノ」です。仙台空港に期間限定で設置され、空港を訪れた人が自由に弾くことができます。その映像が12月15日にNHKで放送されました。

最初にピアノの前に座ったのは、神戸から来た青年でした。東日本大震災が起きたとき最初に思ったのは、日本中からの支援で復興した神戸のまちのことだと思います。ひとごととは思えず募金活動を行ったそうです。

弾きはじめたのは、坂本九の「上を向いて歩こう」。明るく軽快な演奏でした。いろいろな場面で耳にし、また自分でも歌うこともありましたが、いままでこの曲で涙が出ることはありませんでした。でも今回は、上を向かないと涙がこぼれてしまうことを経験しました。番組ではその後4人が演奏し、

最後の演奏は、童謡「故郷」でした。私がとても好きな曲です。演奏者は、震災のとき仙台の大学の音楽科に通っていて、仲間と被災地を回ってこの曲を弾いたそうです。家族や故郷を思い涙する人から「ありがとう」と感謝されたことで、逆に自分が励まされたと言っていました。

この復興ピアノの演奏でなぜ涙が出るのか。ピアノをよみがえらせた人たちの想いと、演奏者の被災地に寄り添う気持ちが、ピアノに命を吹き込んだからだと思います。音楽は、悲しいときには心を癒し、辛いときには力を与え、楽しいときはより楽しくさせてくれる。その時々に合わせて人の心に寄り添ってくれます。音楽を創るのも、歌うのも、奏でるのも、そして聴くのも「人」です。人を通して想いが通じ合えるからこそ聴く人に感動を与える。それが、音楽の持つ変わらぬ力だと思います。