



# なるこ

2022年  
7月

## レベル4 避難指示で必ず避難！ ～自らの命を守る行動を～



大崎市公式キャラクター パタ崎さん

非常用持ち出し袋のご用意やご家庭の災害用備蓄、災害時の連絡先等のご確認をお願いします。

警戒レベル	避難情報等 (令和3年5月20日からガイドラインが改正されています)
<b>5</b> 緊急安全確保 災害発生又は切迫	警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。「警戒レベル5 緊急安全確保」の発令を待ってはいけません！ ※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
<b>警戒レベル4までに必ず避難しましょう！</b>	
<b>4</b> 避難指示 災害のおそれ高い	「警戒レベル4 避難指示」で、危険な場所から全員避難しましょう。土砂災害などが発生する恐れが極めて高い状況です。公的な避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。 ※避難勧告は廃止されています。避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
<b>3</b> 高齢者等避難 災害のおそれあり	高齢者や乳幼児、障害のある人など、避難に時間を要する人と支援者は、「警戒レベル3 高齢者等避難」で危険な場所から避難しましょう。 ※高齢者等以外の方も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
<b>2</b> 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) 気象状況悪化	ハザードマップなどで避難場所、避難経路などの再確認や、避難情報の把握手段の再確認をし、自らの避難行動を確認しましょう。
<b>1</b> 早期注意情報 (気象庁) 今後気象状況悪化のおそれ	防災気象情報などの最新情報に注意して、災害への心構えを高めましょう。

### 防災行政無線の放送内容を確認できます！

◆大崎市ウェブサイト QRコード



◆防災行政無線テレホンサービス

おせんごよう

0120-600054 (無料)

### ◆防災行政無線メール配信サービス

以下のアドレスに空メールを送信し、画面の指示に従って登録してください。放送内容のほか、地震情報も入手できます。

[entry@www.bousai-osaki.jp](mailto:entry@www.bousai-osaki.jp)



## ～ 遊佐町交流事業 奥の細道鳥ワンデーマーチ参加者募集 ～

遊佐姓のルーツが縁で交流が始まった山形県遊佐町で、健康づくりを進めるウォーキングのフェスティバル「奥の細道鳥海ワンデーマーチ」が開催されます。「まちめぐり湧水コース」(4.3km) または「月光川河川コース」(5.1km) から参加コースを選択ください。

**日時** 9月4日(日) 6:20 鳴子公民館出発  
**場所** 山形県遊佐町 町民体育館前広場  
**対象** 大崎市内にお住まいの方  
 または大崎市内に勤務している方  
**内容** 「まちめぐり湧水コース」(4.3km)  
 「月光川河川コース」(5.1km)

**定員** 22名(先着順)  
**参加費** 1,000円(大会参加費)  
 ※詳細については、参加者に後日お知らせします。  
**申込** 7月1日(金)から7月22日(金)まで  
 ※定員になり次第締め切ります。  
 (問) 鳴子総合支所地域振興課 ☎82-2191



## 乳幼児健診・育児相談



実施日	実施場所	相談・健診名	受付時間	対象者	持ち物
7月21日(木)	岩出山総合支所 3階会議室	11～12か月児 育児相談	9:30 ～ 9:45	R3年 8月生～9月生	・母子健康手帳 ・相談票 ・お子さんの歯ブラシ(仕上げ用)
		3～4か月児 健康診査	12:30 ～ 12:45	R4年 2月～3月生	・母子健康手帳 ・問診票 ・バスタオル
7月21日(木)	古川保健 福祉プラザ	2歳児歯科相談	9:15 ～ 9:45	R2年7月 1日～15日生	母子健康手帳 ・相談票 ・コップ ・タオル ・歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)
7月29日(金)				R2年7月 16日～31日生	
7月27日(水)	岩出山総合支所 3階会議室	3歳児健康診査	12:45 ～ 13:00	H30年12月～ H31年2月生	・母子健康手帳 ・問診票 ・きこえかたとことばの調査票 ・歯ブラシ(仕上げ用・子ども用) ・コップ ・タオル ・尿 ・大人用みそ汁またはスプーン 100ml

※令和4年度の「大崎市乳幼児健診・相談予定表」は市民福祉課窓口にて用意しております。

(問) 鳴子総合支所市民福祉課 ☎82-3131

## 7月の大崎市民病院鳴子温泉分院外来診療案内

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午 8:30～ 11:30	本 良 いよ子 (新患は別医師)	佐 藤 和 則	佐 藤 和 則	東北大学 神経内科医師	佐 藤 和 則
外科		佐 藤 明 裕	佐 藤 明 裕	佐 藤 明 裕	(訪問診療)	佐 藤 明 裕
整形外科	前	—	—	東北大学 整形外科医師	—	東北大学 整形外科医師
耳鼻咽喉科		—	—	—	大崎市民病院 医師	—
眼科	午 13:00～ 15:00	—	東北大学 眼科医師	—	—	—
小児専門		—	—	—	岩 城 利 充 (7/21)	—
乳腺専門	後	—	大崎市民病院 吉田龍一 再診専門(未定)	—	—	—

◆居宅で安心して療養ができるように在宅医療・訪問看護を行っております。

詳しくは在宅医療センター(院内)にお問い合わせください。

◆他の医療機関からの紹介で当院へ来院される場合には、紹介状をいただいできてください。

◆7月29日(金)の外科外来は休診となります。

※月曜日は、本良医師の予約患者以外の診療(新患)が遅れることがありますのでご了承願います。

※担当医師の出張などにより変更・休診となる場合があります。またスタッフの勤務体制によっては、

発熱患者さんへの対応ができないことがありますのでご了承願います。

(問) 鳴子温泉分院 ☎82-2311

## Vol. 26 鳴子温泉分院紹介コーナー 地域包括ケア病床が40床となりました。

6月1日から全病床が地域包括ケア病床となり、住み慣れた地域での生活を支える体制が強化されました。最長60日間(原則)の入院が可能です。リハビリの施設やスタッフも充実しており、在宅復帰に向けてきめ細かい支援を行っています。患者さんのご家族に向けてのレスパイト入院も行っています。ご家族の息抜き等にご活用下さい。詳しくは地域医療連携室までご相談下さい。

(問) 鳴子温泉分院地域医療連携室(鳴子温泉分院代表電話) ☎82-2311



### 大崎市の人口(6月1日現在) ( )内は前月比

地域	男	女	計	世帯数
大崎市	62,048(-34)	64,113(-56)	126,161(-90)	52,658(+60)
鳴子温泉	2,545(-6)	2,731(-5)	5,276(-11)	2,541(-4)

編集・発行  
 大崎市鳴子総合支所地域振興課  
 宮城県大崎市鳴子温泉字鷺ノ巣86番地1  
 TEL 82-2191 FAX 82-2533  
 Eメール n-chiiki@city.osaki.miyagi.jp

## ニュースポーツ体験会 「クップ・ボッチャ」を開催します。

子供から高齢者まで気軽に楽しめるニュースポーツ「クップ・ボッチャ」を体験してみませんか？

**日時** 7月31日(日) 9:00~12:00  
**場所** 鳴子スポーツセンター(8:50集合)  
**講師** 大崎市スポーツ推進委員鳴子支部員、  
鳴子公民館職員

**参加費** 無料  
**対象** 鳴子温泉地域にお住まいの方 24名(先着順)  
**持ち物** マスク、タオル、飲料水、上靴  
**申込締切** 7月15日(金)まで  
**その他** 当日朝、各自検温していただき、平熱であることを確認し参加願います。  
※現地でも受付時に検温いたします。  
(問) 鳴子公民館 ☎82-2101

## 法テラス宮城 巡回無料法律相談

借金、相続、労働問題、離婚など…弁護士に相談してみませんか。相談は無料です。  
(※ご利用には収入・資産の要件があります  
※刑事手続、法人に関するご相談はできません)

**日時** 7月21日(木) 13:30~16:30  
**場所** 鳴子保健・医療・福祉総合センター  
(大崎市鳴子温泉字末沢1)  
**予約受付** 土日祝を除く 9:00~17:00  
※ご予約の際は「大崎市鳴子支所の巡回相談希望」とお伝えください。次回は2月21日(火)開催予定です。  
(問) 法テラス宮城 ☎0503383-5538

	行政相談	人権相談
<b>日時</b>	7月13日(水) 10:00~12:00	7月22日(金) 10:00~15:00
<b>場所</b>	鳴子公民館 2階 研修室	鳴子総合支所 1階 協働室2
	(問) 鳴子総合支所地域振興課 ☎82-2191	

## 公民館図書室をご利用ください！ (問) 鳴子公民館 ☎ 82-2101

**一般・読み物**  
マイクロスバイ・アンサンブル 伊坂幸太郎  
マスカレード・ゲーム 東野 圭吾  
競争の番人 新川 帆立  
流転 (越境捜査9) 笹本 稜平  
小さき王たち 第1部 濁流 堂場 瞬一  
花散る里の病棟 常木 蓬生  
くるまの娘 宇佐見りん  
ショートケーキ。 坂木 司

**一般・その他**  
今日を楽しく生きる「寂聴だより」 瀬戸内寂聴  
やっぱりざんねんないきもの辞典 今泉 忠明  
新日本の絶景&秘境150 朝日新聞出版  
紛争地のポートレート「国境なき医師団」看護師が出会った人々 白川 優子  
子どものための居場所論 阿比留久美

**ヤングアダルト**  
短歌部、ただいま部員募集中！ 小島 なお

☆キッズルームでは七夕に関する本を展示中です！  
一緒に七夕飾りを作ったり、短冊に願い事をかいてみませんか？

**休館日と開館時間のお知らせ**  
公民館図書室は(7月18日)祝日は休館いたします。  
開館時間は平日は午前9時から午後5時まで  
土日は午前10時から午後4時までです。

**児童書**  
えんどうまめばあさんとそらまめじいさんのいそがしい毎日 降矢 なな  
さかなくん しおたにまみこ

★ 今月のきりり号 ★  
**7月13日、27日(水)** 10:40~11:25 鬼首地区公民館  
10:10~10:55 鳴子総合支所 13:05~13:50 中山コミュニティセンター  
11:20~12:05 川渡地区公民館 14:15~15:00 湯めぐり駐車場

**クップってどんなの？**  
バイキングが始めたといわれるスウェーデン生まれのゲームです。丸棒を下手投げし、相手コートの角材を倒していき、最終的に「キング」と呼ばれる角材を先に倒した方が勝ちとなるシンプルさの中にも戦略性を併せ持つニュースポーツです。

**ボッチャってどんなの？**  
重度脳性まひ者の方など四肢に障がいがある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。的となる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うニュースポーツです。カーリングのように、相手ボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略・魅力がある競技です。

## 市民講座「移動研修 (仙台万華鏡美術館・磊々峡散策)」

バスでの移動研修を開催します。秋保温泉にある見て・触って・作れる体験型ミュージアム「仙台万華鏡美術館」で様々な万華鏡を見学し、世界でひとつのオリジナル万華鏡を作ります。  
秋保ヴィレッジで昼食後、磊々峡を散策。覗橋からハート型の岩のくぼみを探しましょう！  
**日時** 7月20日(水)  
**集合時間** 8:30(8:50出発、16:30頃帰着予定)  
**集合場所** 鳴子公民館駐車場(国道47号側)  
**行先** 仙台市太白区秋保温泉  
(仙台万華鏡美術館~秋保ヴィレッジ~磊々峡)  
**参加費** 無料  
ただし、入館料(年齢により450円又は900円)、手作り体験料1,300円、昼食代は各自負担となります。)  
**定員** 15名  
(定員に達しない場合、中止する場合があります。)  
**申込締切** 7月1日(金)~7月11日(月)  
ただし、定員に達し次第締め切ります。  
※行程など詳細は後日、参加者へ通知します。  
(問) 鳴子公民館 ☎82-2101

## ていねいな暮らし講座③ ~蓮ランタン作り~

韓国の蓮紙を使い、蓮の花のランタンを作ります。やわらかい灯りでも癒され、インテリアにも最適です。興味のある方は是非ご参加ください！

**日時** 8月1日(月) 10:00~12:00  
**場所** 川渡地区公民館 研修室3  
**講師** 幸せつまみ細工 はなはな  
那須野 公美さん

**参加費** 1,200円(材料代)  
**定員** 15名  
**持ち物** マスク、おしぼり、飲み物、持ち帰り用袋  
または風呂敷  
**申込締切** 7月15日(金)まで  
※7月21日以降キャンセルの場合、キャンセル料が発生しますので、ご注意ください。  
(問) 川渡地区公民館 ☎84-6814



## 塩分とカリウムのバランス (尿ナトカリ比) を測定します！

「尿ナトカリ比」って??  
「尿ナトカリ比」はナトリウム(塩分)とカリウムのバランスを表す指標です。塩分に対し、野菜や果物の摂取割合が低いと、尿ナトカリ比は高くなります。

$$\text{尿ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム(塩分)}}{\text{カリウム(野菜や果物)}}$$

\*イラストはイメージです。

尿ナトカリ比の値が高かったとしてもなんらかの病気を示すものではありませんが、塩分が多い、あるいはカリウム(野菜や果物)の摂取が不足している可能性があります。市の健診や地区の健康教室などでも測定いたします。ぜひ、この機会に体の状態をチェックしてみましょう。  
※通院中の方は、通院先の医師や栄養士による食事指導に従ってください。(問) 鳴子総合支所市民福祉課 ☎82-3131

## おおさき市民健診(総合健診)のお知らせ

会場	健診日	対象地区	受けられる健診等
鬼首基幹集落センター	7月6日(水)	蟹沢・小向・川東・原・田野・中川原・軍沢・寒湯・岩入西・岩入東	★特定健康診査 ☆健康診査
川渡地区公民館	7月7日(木)	川渡・南野際・北野際・黒崎	☆結核・肺がん検診 大腸がん検診 胃がん検診
	7月8日(金)	鍛冶谷沢・上原・小身川原	
鳴子スポーツセンター	7月9日(土)	石ノ梅・沢・向山・上川原・上野々・中野	☆肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 骨粗しょう症検診 ★歯と歯肉の相談
	7月11日(月)	上鳴子・湯元・新屋敷	
	7月12日(火)	車湯・鳴子岩淵・東鳴子	
中山コミュニティセンター	7月13日(水)	中山西・中山東	★無料 ☆一部無料

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、発熱や体調の悪い方は、症状が改善するまで健診を控えてください。当日、自宅検温・マスクを着用し、ご来場ください。

**受付時間** 7:30~10:30  
**費用・持物** 「令和4年度おおさき市民健診日程表」をご覧ください。  
スリッパは感染症予防のため用意しておりませんので、必要な方は上靴をお持ちください。まだ申込みされていない方は、今からの申込みや受診票・ご案内の郵送が可能です。  
鳴子温泉地域以外の会場でもお受けいただくことができます。  
(問) 鳴子総合支所市民福祉課 ☎82-3131

## 鳴子消防署からのお知らせ 土砂災害に備えよう！

【ハザードマップを確認しましょう！】  
梅雨の時期は、大雨による土砂災害などが起こりやすくなってきます。大崎市洪水・土砂災害ハザードマップで避難所などは皆さん確認していますか？ハザードマップは、河川のはん濫による浸水予測と、がけ崩れや土石流による土砂災害の危険区域を示したものです。日ごろから避難所などの情報を確認し、いざというときに安全かつ速やかな避難行動に結び付けましょう。また、避難時の持ち物について、コロナ禍の影響で変わってきています。マスク、消毒液、体温計、室内履き(スリッパなど)を準備し、避難の際持っていきやすい場所に置いておきましょう。  
(問) 鳴子消防署 ☎82-2349

