

火くろかわ 広域

迎春

祝
消防出初式

地域の人口・世帯数

	人口	世帯数
富谷市	52,381	20,672
大和町	27,879	12,519
大郷町	7,505	2,958
大衡村	5,461	2,054
計	93,226	38,203

令和6年11月30日現在

消防出初式

日時：令和7年1月7日(火)

午前10時開式

場所：消防本部庁舎前

つさあいご



黒川地域行政事務組合理事会
理事長 浅野俊彦

明けましておめでとうございます。黒川地域住民の皆さまにおかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日ごろより黒川地域行政事務組合の運営に対し、ご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

黒川地域行政事務組合は、富谷市、大和町、大郷町、大衡村で構成し、消防業務、公立病院の経営、一般廃棄物処理施設、火葬場の運営、介護認定審査会事務など14項目にわたる事務事業について、スケールメリットを発揮するため共同処理で管理運営しております。

昨年は、元日に発生した能登半島地震や、東北地方における記録的な大雨などにより各地で甚大な被害が発生しました。組合は、住民生活に欠かすことのできない事務事業を担っている

ことから、突然襲いかかる災害に対応するための万全な備えを整備していかねばならないと改めて気を引き締めたところでございます。

夏にはバリ五輪が開催され、世界トップレベルの各競技に日本中が興奮と感動につつまれました。なかでも、セーリングに出場された、宮城県大衡村にあるトヨタ自動車東日本の岡田奎樹選手が見事銀メダルを獲得したことは、大変嬉しく、誇らしいことであります。これからも、富谷・黒川地域が益々発展するとともに、日々変化する社会情勢を見極めながら事務事業を進めてまいります。

主な事務事業の状況につきまして御報告させていただきます。はじめに、消防業務でございますが、現在進めております消防本部及

黒川地域行政事務組合理事会

理事長	浅野 俊彦 (大和町長)
理事	田中 学 (大郷町長)
理事	若生 裕俊 (富谷市長)
理事	小川ひろみ (大衡村長)

び黒川消防署の庁舎移転事業につきまして、昨年に庁舎建設工事の受注者も決定し、本年11月完成・引渡しに向け、順調に建設を進めております。

新庁舎については、消防・救急業務における初動体制や職場環境の充実を図るとともに、あらゆる災害を想定した訓練施設と業務持続性を備えた防災拠点として、地域の皆さまから親しまれ、安心感を与える消防庁舎となります。本年12月から、移転に向けた準備や訓練実施など、令和8年4月供用開始に向けて事業を進めてまいります。

また、昨年も救急要請が約4千件に達するなど、今後、消防に求められる役割は、ますます大きくなってまいりますので、迅速かつ適切な対応ができる消防体制の確保と強化に取り組んで

まいります。

次に、公立黒川病院につきましては、公益社団法人地域医療振興協会を指定管理者とする公設民営により経営しております。開設者である黒川地域行政事務組合と指定管理者が連携し、身近で頼られる病院として、地域から求められる医療の充実と患者接遇の向上に取り組んでまいります。

最後に、一般廃棄物処理業務につきましては、処理を停滞することができない施設のため、ごみ焼却は24時間体制で運転し、突発的な停止を防ぐための予防保全に努めてまいります。リサイクル関連施設についてもリサイクル率の向上を図りながら、ごみの減量化を進めるなど、引き続き循環型社会の実現を目指してまいります。

今後、事務事業については、構成市町村と連携を図りながら住民目線に立ち、職員一体となって、地域の皆さまの福祉増進のために取り組んでまいりますので、今後とも一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、黒川地域の安泰と益々の発展、そして皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。ごあいさついたします。

令和7年 年頭の



黒川地域行政事務組合議会
議長 渡 辺 良 雄

富谷・黒川地域の皆さまにおかれましては、新しい年を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、平素より黒川地域行政事務組合議会に対し、温かいご支援とご協力を賜り、議会を代表いたしました厚く御礼申し上げます。

私事ですが、昨年4月の臨時議会において、議員各位のご推挙をいただき、議長という大役を仰せつかりました。その職責の重さを認識しつつ、公平公正な議会運営を目指して、微力ではございますが、誠心誠意努めてまいります。住民皆さまと議員各位のご指導とご協力に対して、あらためて、感謝とお礼を申し上げます。

黒川地域行政事務組合議会は富谷市、大和町、大郷町、大衡村の各市町村議会から選出された16名の議員で構成されております。「地域の皆さまのために」という志と、議会の果たすべき

役割と責任のもとに、議会運営に取り組み、住民皆さまの負託に応えられるよう、地域の更なる発展を願いながら議論を重ね、その職責を全うしていく所存でございます。

黒川地域行政事務組合議会

議長	渡 辺 良雄	(大和町議会議員)
副議長	熱 海 文義	(大郷町議会議員)
議員	小 川 克也	(大衡村議会議員)
	赤間しづ江	(大衡村議会議員)
	鎌 田 暁史	(大郷町議会議員)
	伊 藤 嘉樹	(富谷市議会議員)
	平 渡 亮	(大和町議会議員)
	櫻 井 勝	(大和町議会議員)
	今 野 信一	(大和町議会議員)
	堀 籠 日出子	(大和町議会議員)
	文 屋 裕男	(大衡村議会議員)
	赤 間 則幸	(大郷町議会議員)
	金 須 新一	(大郷町議会議員)
	須 藤 義	(富谷市議会議員)
	畠 山 由美	(富谷市議会議員)
	村 上 治	(富谷市議会議員)

(議席順)

今年は、いよいよ新消防庁舎が11月に完成し令和8年4月に共用開始することになります。これまで庁舎は時に、水害を受けながらも消防活動にあたってきましたが、消防機能が向上することとなり、議会としても大変期待しているところでございます。黒川地域行政事務組合には、地域住民が住みよい生活の維持に必要な業務を滞りなく担う使命がございます。私たち議会としても、皆さまからのご意見に耳を傾けながら、関係市町村の厳しい財政事情も考慮し、広域で共同処理する効果を発揮させるよう、さまざまな観点から議論を進めてまいりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい年が皆さまにとって明るい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。年頭のごあいさつとさせていただきます。

令和6年度の上半期 予算執行状況のお知らせ

令和6年度の上半期（令和6年9月末）各種会計の予算執行状況をお知らせします。

問い合わせ先 財政課 ☎345-1542

一般会計

(歳入)

(単位：千円)

科 目	予算現額	収入済額	収入率
分担金・負担金	2,395,923	1,796,992	75.0%
使用料・手数料	14,723	7,433	50.5%
国庫支出金	37,173	10,642	28.6%
県支出金	65	78	120.0%
財産収入	33	4	12.1%
繰入金	56,279	0	0%
繰越金	6,088	0	0%
諸収入	24,306	16,010	65.9%
組合債	761,100	34,400	4.5%
合 計	3,295,690	1,865,559	56.6%

(歳出)

(単位：千円)

科 目	予算現額	支出済額	執行率
議会費	2,640	1,155	43.8%
総務費	144,990	60,708	41.9%
民生費	80	28	35.0%
衛生費	866,857	200,921	23.2%
消防費	2,089,240	751,570	36.0%
公債費	191,783	94,008	49.0%
予備費	100	0	0%
合 計	3,295,690	1,108,390	33.6%

特別会計

介護認定審査会特別会計

(歳入)

(単位：千円)

科 目	予算現額	収入済額	収入率
分担金・負担金	14,237	10,680	75.0%
繰越金	1	0	0%
諸収入	15	11	73.3%
合 計	14,253	10,691	75.0%

(歳出)

(単位：千円)

科 目	予算現額	支出済額	執行率
介護認定審査会費	14,253	5,603	39.3%

障害支援区分認定審査会特別会計

(歳入)

(単位：千円)

科 目	予算現額	収入済額	収入率
分担金・負担金	1,140	1,140	100.0%
繰越金	1	0	0%
諸収入	1	0	0%
合 計	1,142	1,140	99.8%

(歳出)

(単位：千円)

科 目	予算現額	支出済額	執行率
障害支援区分認定審査会費	1,142	545	47.7%

病院事業会計

(単位：千円)

区 分	予算現額	執行済額	執行率
収益的収支	収入	195,276	129,081
	支出	338,423	57,360
資本的収支	収入	349,767	226,603
	支出	349,767	153,920

訪問看護ステーション事業会計

(単位：千円)

区 分	予算現額	執行済額	執行率
収益的収支	収入	1	18
	支出	1	0



環境管理センター

疑問にお答えします



皆さまから寄せられたごみの持ち込みに関するお問い合わせの中から、特に多かった疑問について紹介し解決します！

Q 土・日曜日も受付していますか？

A 土・日曜日と年末年始（12月31日から1月3日まで）は受付していません。

【受付時間】

月～金曜日（祝日含む）

午前8時30分から正午まで

午後1時から午後4時まで

Q 燃えるごみ・燃えないごみ・粗大ごみを一緒に持ち込みしてもいいですか？

A 一緒に持ち込みすることは可能ですが、ごみの種類ごとに計量しますので、種類ごとに分別してお持ち込みください。



Q 自己搬入する際は、事前に予約が必要ですか？

A 事前予約は不要ですが、お住まいの町村により手続きが異なりますので、町村の収集計画表をご確認ください。

Q 耐火金庫は、環境管理センターで受入れできますか？

A 耐火金庫は、環境管理センターで受入れできないものに該当します。お住まいの町村の許可業者にご相談ください。

Q 洗濯機は、環境管理センターで受入れできますか？

A テレビ・冷蔵庫及び冷凍庫・洗濯機及び衣類乾燥機・エアコン（家電4品目）は、家電リサイクル法により環境管理センターで受入れできないものに該当します。処分方法は以下のとおりです。

- ① 購入した販売店に相談する。
- ② 各町村の許可業者に相談する。
- ③ 郵便局にある振込用紙（家電リサイクル券）にてリサイクル料金を支払い、指定引取場所に持ち込む。

※指定引取場所は、当組合ホームページにてご確認ください。



問い合わせ先 環境管理センター ☎342-2218

新年のごあいさつ



消防本部
消防長 清野 康広

令和7年の輝かしい新春を迎え、皆さまに謹んで新年のお慶びを申し上げます。また、平素から当組合の消防業務に対するご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、元日には石川県能登半島を震源とする大きな地震が発生し、また各地で記録的な大雨や自然災害が続くなど、近年、消防の取り巻く環境は大きく変化しています。

多様化、激甚化している災害に対し、私たちは迅速かつ的確な対応をしていくため、防災機関と緊密に連携を図りながら、状況に応じた対策をしているところ です。

また、当管内において9年振りに消防職・団員の団結及び士

気の高揚を図ることを目的として、10月26日に大和町まほろばホールにおいて『宮城県消防大会』が開催されました。県内の消防職・団員をはじめ、多くの方々に足を運んでいただき、地域防災意識の向上に繋げることができました。

このほか、昨年は構成市町村の各種イベントにも多数参加させていただき、住民の皆さまと接する機会の多い1年となりました。

本年は、現在の場所から約3km北西側に建設している新庁舎が完工いたします。地域の皆さまから親しまれ、安心感を提供できますよう、災害に迅速に対応し、地域の防災力強化に取り組みでまいりますので、今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が災害のない年でありますように、そして皆さまの益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

第43回 危険業務従事者叙勲

令和6年11月3日発令

◆瑞宝双光章(消防功労)

元消防司令長(富谷消防署長)

鵜 公夫 様

(富谷市在住)



鵜氏は、昭和58年に発生した大規模林野火災での活動や、平成23年に発生した東日本大震災の非常時における幾多の困難な災害現場において最前線で救助活動にあたりました。

さらには富谷消防署初代署長に就任し、組織基盤の確立を図るなど、消防職員として長年にわたり危険業務に従事された功績により「瑞宝双光章」を受章されました。

おめでとうございます

消防水利周辺の除雪にご協力をお願いします

消防水利とは消火栓や防火水槽等のことをいい、これらの多くは歩道上や道路の地下に設置されています。

降雪や圧雪により消防水利が隠れてしまうと消防水利の発見や除雪に時間がかかり、消火活動に支障をきたすおそれがあります。

例年、消防職員はもとより消防団員の方々、関係機関のご協力により除雪作業を実施しておりますが、急な豪雪により対応が遅れてしまう場合があります。

可能な範囲でご自宅付近の消防水利の除雪をお願いするとともに、歩道などを除雪した際に発生した雪を消防水利付近に投棄しないようご協力をお願いいたします。



←地下式消火栓



→有蓋防火水槽

消防士・消防団を知るきっかけに！ 『第75回宮城県消防大会』

式典



構成市町村消防団から選抜されたラッパ隊

令和6年10月26日に大和町まほろばホールにて宮城県と（公財）宮城県消防協会共催で「第75回宮城県消防大会」が開催されました。

消防職員や消防団員への功績に対する宮城県知事、（公財）宮城県消防協会会長表彰などのほか、県内消防団活動への貢献が認められた団体に対しても表彰が行われました。

また、トヨタ自動車東日本㈱総務部部长 福元 貴浩 様による「当社の防災対策・対応について」の講演をいただいたほか大和町消防団女性消防隊と宮城県住みます芸人の『バクコメ』の2人による「火災予防啓発劇」を披露していただきました。

当消防本部は式典の進行や調整、当日の準備及び消防ひろば内の消防車両展示、消防関係の各種体験の支援をしました。構成市町村の消防団員の方々にも受付やステージ上での補助、駐車場案内等、たくさんのご協力をいただきました。

「宮城県消防大会」とは、

消防体制の充実並びに消防職・団員の団結及び士気の高揚を図ることを目的として毎年県内で開催されています。



当日準備、式典、火災予防啓発劇の様子

消防ひろば



「消防ひろば」では消防ポンプ自動車や子ども消防車の展示、煙体験やドローンデモ飛行などが行われ、たくさんのお子様たちが訪れました。

実際に防火衣の着装や消防車両に乗車するなど、消防士の仕事を肌で感じることができる貴重な体験をしていただきました。



講演



トヨタ自動車東日本㈱総務部部长 福元 貴浩様をお招きし、「当社の防災対策・対応について」と題して講演をいただきました。

これまでの災害対応の経験における、人道支援や被災地の早期復旧、自社の業務・生産復旧の事例を分かりやすく紹介いただき、様々な取組みとアイディアに感銘を受けました。

消防クローズアップ

〈第2弾〉消防職員 毎日勤務の仕事とは

「火災・救急・救助」が消防職員の仕事としてイメージされやすいですが、そんな消防職員の仕事をしやすくするために陰から支える職員がいます。それは「毎日勤務」の職員です。今回は第2弾特集として、なくてはならない仕事「毎日勤務」の職員について紹介します。



総務課：出初式打合せの様子



警防課：車両資器材修理確認の様子

その1

総務課

総務課は職員の人事や給与、福利厚生などはもちろんのこと、消防庁舎の維持管理や職員の健康管理を行っています。

また、職員が「消防人」としてレベルアップしていくように各種研修に関する事務や内部の連絡調整など幅広い業務を行っています。

総務課員は消防の「縁の下の力持ち」として消防全体を支えています。

その2

警防課

警防課は火災・救急・救助活動に使う消防車両などの機械器具の購入、維持管理、大きな災害が発生した時の連絡調整など、現場で活動する消防隊員のバックアップ的な役割を担っています。

また、黒川管内に新しく設置される消防水利（消火栓・防火水槽など）の企画及び管理を設置指導するのも警防課の仕事です。

その3

予防課

予防課は災害の発生を未然に防ぐため、火災予防の啓発・広報活動を行うとともに、建物や危険物施設の書類審査・検査を行い、消防設備や危険物についての指導を行っています。また、建築物の許可又は確認の申請に対する同意事務、火災の原因調査、各種届出の受付も担当業務の一つです。



予防課：立入検査の様子

その4

指令課

指令課は119番通報の受付、出動指令、関係機関への連絡業務が主な仕事です。

通報者の声や音を頼りに状況を的確に判断し、助けを求める住民と出動隊をつなぐ重要な役割を担っています。また、通信施設・機器の維持管理や指令関係の統計や事務処理も行います。

今回は、陰で支える毎日勤務として活躍する職員について紹介しました。消防の仕事として火災現場での消火活動をイメージされがちですが、毎日勤務として働く職員も黒川地域の安全を守るためには必要不可欠な存在です。

これからも職員一同、住民サービスの向上に繋がられるよう日々協力しながら仕事をしてまいります。



指令課：119番通報受付の様子

『消防職員』の仕事学ぶ



管内の中学2年生を対象に、キャリア教育の一環として職場体験を実施しました。実際に防火衣を着装したり、放水訓練やロープ結索、応急処置法などを体験し、消防職員がどのような仕事をしているのか、楽しみながら学ぶことができるように心掛けました。

体験者の中には、「将来、消防士になりたい」と言ってくれた生徒もあり、一緒に働ける日が待ち遠しいです。

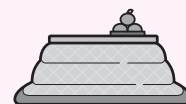
(写真は成田中学校・宮床中学校・大郷中学校の生徒の皆さん)





暖房器具の使用に

注意しましょう！



寒さがより一層厳しい季節になってきました。この季節になると、こたつやストーブといった暖房器具を使用する機会が多くなってきます。例年、維持管理の怠りや使用方法を誤るなどの原因で火災が発生するケースが後を絶ちません。

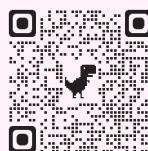
チェックリストやリーフレットを活用して、住宅防火に努めましょう。



上記以外のパンフレットや映像資料が消防庁ホームページにて公開されております。左記二次元コードよりご覧ください。

住宅防火のちを守る10のポイント

— 4つの習慣・6つの対策 —



コード

- ☐ 束ねて使用しない。
- ☐ 家具の下敷き、折れ曲がったまま使用しない。
- ☐ プラグ部分に埃がたまっている場合は清掃してから使用する。

ヒーター・ストーブ

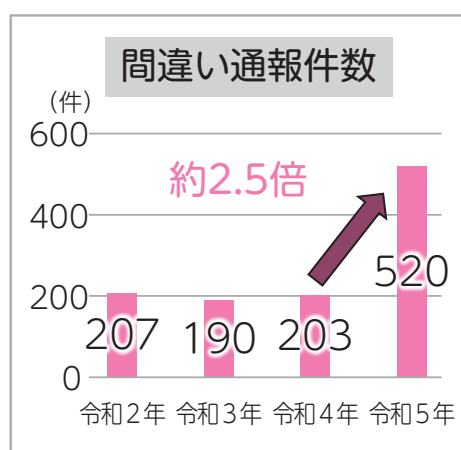
- ☐ ストーブの近くで洗濯物を乾かさない。
- ☐ 近くに燃えやすい物（紙、布団類）やスプレー缶を置かない。
- ☐ 外出時、就寝時は必ず消す。
- ☐ タンクに指定された燃料以外を給油しない。

こたつ

- ☐ こたつ布団と内部のヒーターを接触させない。
- ☐ こたつ内部に洗濯物を入れない。
- ☐ 人感センサー付きのものを使用する。



間違い通報が増えています！



【119番間違い通報受付状況】

	固定電話	IP電話	携帯電話	合計(件数)
令和2年	55	11	141	207
令和3年	48	10	132	190
令和4年	43	13	147	203
令和5年	25	14	481	520

携帯電話の間違い通報が多く発生しています！

スマートフォンの誤操作・スマートフォンの衝撃による自動通報が発生しています。119番に間違えて電話したときは、「間違えました」とお伝えください！

無言で電話を切られると、確認のため折返し電話しますが、状況によっては消防車や救急車が調査に向かうことがあります。





土砂に埋没した車両から
要救助者を救出する訓練

11月2日、3日の2日間、秋田県秋田市において令和6年度緊急消防援助隊北海道東北ブロック合同訓練が実施されました。

本訓練は大規模災害時の災害対応能力の向上や関係機関との連携強化を目的として毎年開催され、黒川消防からは2隊5名が参加しました。

普段の訓練では再現が難しい環境で訓練を行うことで、更なる災害対応能力の向上を図ることができました。本訓練で習得した知識・技術を活用し黒川地域の安心・安全確保に努めてまいります。

事業者の方へ

令和7・8年度入札参加資格申請共同受付のお知らせ

令和7・8年度競争入札（一般・指名）参加資格申請の受付・審査を黒川地区・塩釜地区の広域連携のもと行います。

本年度の入札参加資格申請において、受付事務の簡素化・効率化の観点から“原則電子申請による共同受付のみ”とし、郵送による受付は実施しません。

◆参加団体

（1）市町村

富谷市、大和町、大郷町、大衡村、塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町

（2）一部事務組合

黒川地域行政事務組合、塩釜地区消防事務組合、宮城東部衛生処理組合

◆申請方法・期間

受付方法	原則、WEBサイトによる電子申請のみの受付（みやぎ電子申請サービス） URL：https://logoform.jp/form/hpnd/2025and2026uketsuke
受付期間	令和6年12月2日～令和7年1月31日
申請方法	下記①、②の書類をWEBサイト上に添付。 ①申請様式（エクセルファイル） 申請様式は共通の様式です。各団体のホームページから最新版をダウンロードしてください。 ②申請様式以外の提出書類 スキャナー等を使用してPDFファイルに変換の上、提出してください。
登録有効期間	令和7年4月1日～令和9年3月31日（2年間）

◆その他

- （1）受付期間を過ぎると登録できませんので、早めの手続きをお願いします。
- （2）その他、要項や必要事項等に関しましては、組合ホームページをご確認ください。

問い合わせ先 財政課 ☎345-1542

昭和100年



管理者 角田 浩

光あり 誇りあり ここに百年
ふりかえる 明治のあゆみ
このくにの いやます榮え
うけつぎで さらに進まん
われらわれら のぞみあらたに―

(明治百年頌歌 滝田常晴作)

この歌詞は明治100年(1968年)に政府が制定したオフィシャルソングである。当時の政府は国を挙げて明治100年を祝っていたようである。

公立黒川病院の歴史は1947(昭和22)年に開設された「宮城県農業会黒川病院」に始まる。そして平成17年4月、地域医療振興協会が管理委託を受け、今日に

至っている。地域医療の継続のため、今までどれだけ多くの医療従事者、地域の方々に支えられてきたのだろうかと思う。

このたび、当院は職員で相談し、管理委託20年を機に新たな一歩を踏み出そうと、「病院の使命・存在意義」、シン・ミッションを策定した。

それが「地域とともに 地域と生きる地域を守る」である。

そして、「(数年後の)病院の目指す姿」シン・ビジョンとして「地域医療を通じて持続可能な地域づくりに貢献する」を策定した。

このミッション、ビジョンを思いやり、感謝、笑顔などの日々の実践を通して職員一同、達成していく所存である。

2025年は昭和100年にあたる。我々も過去の歩みに敬意を表し、当院も「いやます榮え、うけつぎでさらに進まなくてはならない。のぞみあらたに」と年頭に思うのである。

今年もよろしくお願いいたします。

新年のごあいさつ

看護部長 大黒なかり

令和2年初頭に始まった新型コロナウイルス感染症は、現在では人々がマスクなしでの外出姿が見られるなど、世間も徐々に落ち着きを取り戻したように思われます。医療機関ではまだマスクが手放せない状況が続いていますが、職員全体が感染症に対する対応に慣れてきたこともあり、トンネルの先に明かりが見えて来たと感じています。

ちょうど1年前、令和6年元日は、当院は休日当番にあたり、帰省客の発熱等で大変混雑していました。そろそろ、患者さんも落ち着き夕方の気配を感じるころ、緊急通報が鳴り響き、能登半島地震に驚いたことを覚えています。災害支援と言いますと、遡ること東日本大震災では、当院においても全国の皆さまから手を差し伸べて頂きました。今回は、是非当院からも何か手伝いはできないかと思っていたところ、宮城県看護協会から災害支援派遣要請があり、直ちに5日間看護師1名を派遣しました。石川県内のスポーツセン

ターでの避難者の感染者状況などの説明を受け、更にもう1か月、後方支援を行っている石川県の総合病院へ3名看護師を派遣しました。幸い3月には、一旦目途がついたと派遣は終了となりました。支援先の病院からは感謝され、現在も温かい交流が続いています。助け合い、役に立ちたいという思いで派遣を出しましたが、直ちに支援を受け入れてくれたスタッフを大変誇りに思っています。

災害はいつ起こるとも予測不能ですが、今年は穏やかな一年でありますように、地域の皆さまのご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。



「肩こりにお困りではないですか？」

公立黒川病院作業療法士 佐藤 紗代

寒さを感じると体に力が入ってしまい筋肉が収縮し、硬くなります。そのため、寒い季節には肩こりや腰痛が起こりやすいと言われています。予防には適度な運動や暖かい衣服で体を暖めることが効果的です。今回は、隙間時間に取り入れられる簡単な体操をご紹介します。

寒い季節になると肩こりが酷くなる方も多いのではないのでしょうか。あなたの肩こりはどれに当てはまりますか？

肩こりチェック

重度の肩こり



肘がアゴまで
上がらない

軽度の肩こり



肘が口の位置まで
上がらない

肩こりほぼ無し



肘が鼻の位置まで
上がる

①肩を上げ下げします。

②首のストレッチをしましょう。下げている腕は脱力するとより筋肉が伸びます。



③肩甲骨同士を離すように肘と肘をくっつけ、背中を丸めます。そこから肘を横に開き肩甲骨同士をくっつけるように胸を開きます。



どの体操もゆっくり大きく行うことがポイントです。また、一日の中で何度か行ったほうがより効果的です。ぜひ肩こり体操を毎日の習慣にして肩こり解消を目指しましょう！

材料（4人分）

大根 400 g
人参 40 g
塩もみ用の塩 適量
干し柿 1個
酢 大さじ4
砂糖 大さじ1
塩 小さじ2/3
だし 大さじ1

季節のレシピ（紅白なます）



季節の料理レシピ

公立黒川病院栄養室室長

小岩 陽子

「なます」とはもともと、生肉や魚介類を細く刻んだもののことを指していましたが、現在では一般的に、細切りした食材を甘酢等で和えたものを、言うようになりました。中でも、おせちや祝いの席で使われる大根と人参のなますは「紅白なます」と呼ばれています。紅白なますは、その色合いがお祝いの水引の色に似て紅白であることからめでたいものと言われ、平安と平和を願う縁起物とされています。また、根菜である大根と人参は地中に根を張ることから、家や家業が安定しますように、という願いが込められています。酢は人間の手によって作られた最古の調味料になります。疲労回復や中性脂肪、血圧を下げる効果があると言われていますので、おせち料理の箸休めにいかがでしょうか。

作り方

- ① 大根と人参は皮をむいて千切りにし、干し柿も細く切っておき、調味料はすべて混ぜ合わせておきます。
- ② 大根と人参は別々に塩もみし、5分くらいしたら固くしぼります。
- ③ 調味料とすべて混ぜ合わせ、一晩なじませます。

防火ポスターコンクール入選作品のご紹介

令和6年度「火災予防運動」に伴い、黒川地区防火管理協議会と黒川地区危険物安全協会の共催で黒川管内の中学生による防火ポスターコンクールを実施しました。

審査の結果、以下8点の応募作品が入選となり、**富谷市立東向陽台中学校の植松風羽さん**が消防長賞（最優秀賞）を受賞しました。おめでとうございます。

消防長賞
(最優秀賞)

東向陽台中学校2年
植松 風羽さん



消防署長賞
(優秀賞)

東向陽台中学校2年
長岡 星那さん



以下、入選作品（順不同）

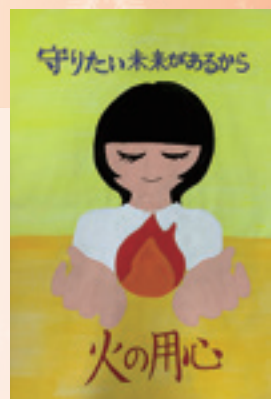
東向陽台中学校2年
松本 岬さん



東向陽台中学校2年
柳田 聡汰さん



東向陽台中学校2年
櫻井 結衣さん



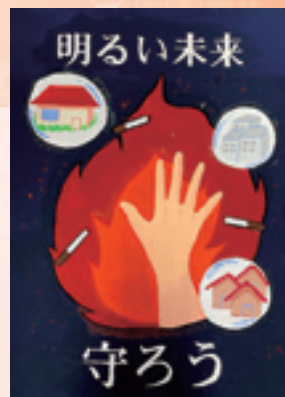
東向陽台中学校2年
田畑 諒河さん



大和中学校2年
佐藤 星空さん



大和中学校2年
田口 瑠花さん



限りない未来に向けて…広域行政

編集・発行／黒川地域行政事務組合 Kurokawa Area Administrative Association

〒981-3621 宮城県黒川郡大和町吉岡字下町15番地の1 TEL 022-345-1541 FAX 022-345-1543

ホームページ <https://www.kurogyou.jp>

電子メール info@kurogyou.jp