

2024

11.1

SDGs 未来都市 みんなの心と力をひとつに

No.398

市
報

ひがしまつしま

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

HIGASHIMATSUSHIMA PUBLIC RELATIONS

- まちの情報広場 ----- P2～P8、P14～P16
- 市民協働のまちづくり ----- P9
- City View ----- P10～P11
- もっと知りたい!ひがしまつしま・縄文村だより P12～P13
- 生活情報 ----- P17 ●ヘルシーインフォメーション P18
- 戸籍のまど ほか ----- P19 ●市民のカレンダー ----- P20

秋晴れの青空に元気な声 みんなで楽しい運動会

秋の運動会シーズンが到来し、市内の各保育所でも運動会が開かれました。このうち牛網保育所では、年長児の元気いっぱいの選手宣誓からスタート。子どもたちは、かけっこや玉入れなどで奮闘し、保護者からは大きな歓声が上がりました。また、親子競技では親子の絆を深めながら競技を楽しみ、そのほほえましい姿や笑顔が会場全体を盛り上げていました。

いっしょ
けんめい
がんばります!

げんきに
よ～いどん!

▲野蒜保育所 親子競技 10月5日

▼赤井南保育所 5歳児団体競技 (10月12日)

▲牛網保育所 4歳児かけっこ (10月5日)

復興感謝
東松島市
産業祭

11/3 日・祝
9時30分～14時

復興感謝 第4回 東松島市産業祭
農業・水産業・商工業・健康・食育・観光・SDGs
東松島市の魅力が一堂に



会場 矢本東市民センター・大曲地区体育館・東矢本中央公園・東松島消防署
※当日の天候等によって、内容の変更や中止となる場合もあります。

会場案内図

会場案内図は、東松島市の各会場（矢本東市民センター、大曲地区体育館、東矢本中央公園、東松島消防署）を結ぶルートを示しています。各会場には、様々なブースやイベントが予定されています。

会場案内図の概要:

- 会場1: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場2: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場3: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場4: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場5: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場6: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場7: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場8: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場9: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場10: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場11: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場12: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場13: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場14: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場15: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場16: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場17: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場18: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場19: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場20: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場21: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場22: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場23: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場24: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場25: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場26: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場27: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場28: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場29: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場30: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場31: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場32: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場33: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場34: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場35: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場36: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場37: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場38: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場39: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場40: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場41: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場42: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場43: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場44: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭
- 会場45: 復興感謝 第4回 東松島市産業祭



東矢本中央公園駐車場

見る（診る）ゾーン

- からだ・こころの健康情報コーナー（健康推進課）
- 薬物乱用防止コーナー（石巻薬剤師会）
- お薬・健康相談（石巻薬剤師会）
- 男女共同参画について知ろう！（市民協働課）
- MEOCHECK&VR体験（東北大学COI-NEXT）

触るゾーン

- 健康サポートウェブサイト「ガクタベ」体験（宮城学院女子大学、矢本第一中学校、矢本東小学校、鳴瀬未来中学校）
- みんなで遊ぼう！e-Sports！（株式会社あさの、ダスキンレントオール石巻ステーション）

主催 東松島市、東松島市教育委員会 ■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3118・3119

卒業記念品

- ①②アクリルキーホルダー（イトくんチャンネル、海苔）
- ③おつまみ牛タン
- いずれか1つプレゼント

食と健康づくりを楽しく学べる「東松島食べる学校」へ1日入学！
五感を刺激する体験で卒業記念品（数量限定）をプレゼント



聴くゾーン

- 野菜不足!?10秒測定会&おいしく塩eco大作戦！コーナー（東松島市栄養士会、仙台白百合女子大学）
- 認知症予防コーナー（認知症地域支援推進員、福祉課）
- マイナ保険証を知ろう！（市民生活課）

嗅ぐゾーン

- 野菜はかるんるん♪（東松島市食生活改善推進員会）
- 野菜即売会（アルティウスリンク株式会社 幸満つる野蒜農園）

味わうゾーン

- 学校給食「鶏肉のレモンソース」「小松菜の海苔和え」限定500食（株式会社ジーエスエフ、学校給食センター）
 - 防災クッキング～ポリ袋を使ってさつまいもご飯～限定500食（JAいしのまき女性部鳴瀬地区）
 - 伝統白菜「仙台白菜松島純二号」食べ比べ体験 限定200食（野菜ソムリエ上級プロ 星昭一氏）
- ※味わうゾーンの試食提供開始時間は各ブースで異なりますのでご注意ください。時間はホームページを確認ください。

観光と物産のPRブース

乗馬体験や米俵DEフォトスポット

市内農業法人協会による野菜の販売や乗馬体験！
米俵担ぎにチャレンジして映え写真も撮れるよ！

石川県能登町復興応援ブース

能登半島地震を経験した石川県能登町の特産品を買って、募金して応援しよう！

自衛隊松島基地PR

ブルーインパルスJrや軽装甲機動車を堂々展示。記念写真も撮れて、大人も子どもも大興奮間違いなし！

特製豚汁のお振舞い

・市加工研究会による手作り味噌、地元食材を使った特製豚汁♪※なくなり次第終了。
※蒸し牡蠣のお振舞いは中止となりました。



中央ストリート

小学校鼓笛パレード

秋空の下、子どもたちの元気溢れる姿、響き渡る音色、華やかなパレード。10時スタート。

- ①矢本東小学校 ②赤井南小学校
③大塩小学校 ④大曲小学校 ⑤矢本西小学校



リサイクルステーション

みやぎアップグレードリサイクルプロジェクト

会場内で一部使用される石油資源を節約したバイオプラスチック容器を、使用後に回収し、リサイクルする社会実験を行います。使用後の分別・回収にご協力をお願いします。

大曲地区体育館

農産物展示品評会

東松島市内で心を込めて育てられた旬な農産物を一堂に展示。

13時～ 出品・展示された縁起のいい農産物をお得な値段で販売します。



商工業展示会

復興感謝 第4回東松島市産業祭「商工業品展示会」出品者一覧

No.	事業所名	展示品	販売
1	みうら家具(株)	木工品 (ペン立て、コースター、マウスパット、鍋敷き、スマホスピーカー、靴べら、木製オブジェ、キッチンペーパーホルダー)、端材袋詰め	販売あり
2	(株)東松島長寿味噌	松島味噌(赤)(白)、翁醤油、ぼん酢、利久焼肉用のたれ	—
3	東松島市チューリップの会	ウエス、無添加椿油	販売あり
4	清水畳店	ブルーインパルス畳縁を使用した置き畳、畳縁を使用した当店自家製のオリジナルグッズ	—
5	アトリエ・カコ	デザインフラワー、ポプリ	販売あり
6	東松島市商工会女性部 (女性倶楽部)	熟成黒にんにく、ガーデンハックルベリージャム	販売あり
7	株式会社コナリナ (パン工房コナリナ)	食パン、菓子パン、総菜パン、焼菓子	販売あり

屋外ステージ

- 11時20分～ オープニングアトラクション大曲浜獅子舞
11時30分～ 産業祭式典
12時～ 農産物展示品評会表彰式
12時45分～ パフォーマンス
①シャベローズ (スコップ三味線)
②HUDDLE (ダンス)
③チアダンスチームPrecious

大曲地区体育館

東松島市SDGs産学官民連携環境イベント

来場者特典あり



SDGsや環境について、親子で楽しく学べる様々な活動をご用意しています！

ワークショップ

- ・あなたが模型の中に・・・!?ワークショップ
- ・オーガニック野菜栽培キットづくり
- ・太陽光発電を使ったさつまいもクッキング
- ・バイオマスフレークで工作しよう！
- ・「でんき」を作る体験をしよう！発電ワークショップ

展示ブース

- ・サーキュラーエコノミーを目指した最新技術の紹介
 - ・電気自動車の展示
- 会場内でスタンプラリーも開催します！各ブースをめぐって素敵な景品をゲットしよう★



■主催 東松島市 ■共催 東松島みらいとし機構 ■問 SDGs・脱炭素社会推進課 ☎内線1472

矢本東市民センター

koti 小さな幸せマルシェ



コラボ開催！



市内で毎月実施している大人気のマルシェイベント手づくりの雑貨やおやつ、お惣菜。ネイルケアやボディケア、占い。キッチンカーなど飲食ブースも！

バラエティに富んだ総勢40店舗がお待ちしております。

■主催・問 koti 小さな幸せマルシェ
☎090-2973-3379 (阿部:ジブンメンテナンスサロンkuu)
☎070-1147-5950 (木村:米粉のおやつ366)



東松島消防署

消防フェスタ

消防署にのぼって！消防車に乗って！救助訓練も披露！
ロープ渡り体験など消防士になりきれ体験アトラクションやワークショップが沢山！
スタンプラリーもあるよ！

■救助隊訓練展示

会場:消防署屋上

- ①10時30分～
②11時30分～
③13時30分～

■イト&イ〜ナの日

1日消防署長

会場:消防署前 12時



まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX 82-8143
〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉

東松島市地域生産物加工施設の「販売加工室」で、食品の加工・販売してみませんか



11月27日に開業予定の道の駅「東松島」内に併設される東松島市地域生産物加工施設のうち、「販売加工室」の利用者を募集します。

本施設では、市内の魅力ある農林水産物等を加工・販売することができ、6次産業化の推進、伝統的な加工技術の伝承習得、多世代による食育学習の場として、一次産業の振興と交流人口の増加につなげることを目的とした施設です。

■施設供用開始日 11月27日（水）から

■場所 道の駅「東松島」（東松島市小松字上二間堀112番地5）

■利用可能日 12月1日（日）から ※12月中に利用したい方は、11月8日（金）まで電話で問い合わせください。

■利用時間 9時～17時を基本とします。

■休館日 なし

■販売加工室利用料金

利用区分	単位	市内の方
加工室で作った製品を道の駅「東松島」で販売する場合	半日	1,200円
	全日	2,400円
販売しない場合	半日	3,600円
	全日	7,200円

※半日は9時から13時までまたは13時から17時まで、全日は9時から17時までとなります。



資格や許可の取り方は、
アドバイスするので、
みんなでチャレンジ
してみよう！



～販売加工室のQ&A～

Q:どんな人が利用できるの？

A:販売を前提として、食品衛生責任者の資格を持ち、保健所から販売加工室を使用する営業についての許可を取得した方が利用できます。

Q:どんな人におすすめ？

A:初期の設備投資を抑えた食品加工にチャレンジできます。「将来は自分のお店を開きたい」「得意な料理を販売してみたい」などの思いのある方におすすめです。

Q:どこで売れるかが心配…

A:道の駅の直売所で販売することができます。また、農林水産課の職員が販促のお手伝いをすることができます。

Q:どんなものが作れるの？

A:「菓子製造業」「そう菜製造業」などの営業許可が取得できる設備を備えており、パン、ケーキ、そう菜類などが作れます。

■その他

本施設には、このほかに調理実習を目的とした加工実習室（食品衛生責任者資格・営業許可不要）もあります。利用方法などの詳しい内容は、HPを参照または電話で問い合わせください。

■問 農林水産課農業政策係 ☎内線2448



市ホームページ

乾燥調製施設燃油高騰対策支援金を 受け付けています



外食産業等における流通低迷からの市場の回復傾向に伴う原油の需要量増加の影響を受け、燃油価格が高水準で推移し、採算性が悪化している土地利用型農業者に対し、乾燥調製作業に使用する燃油経費の一部に係る支援金について、下記のとおり申請を受け付けています。

■事業対象者

下記の全てに該当する方

- ①東松島市内に乾燥調製施設を有し、販売を目的として農業を営む農業者
- ②東松島市内に住所または法人等の事業所を有していること。
- ③市税等を滞納していないこと。
- ④東松島市暴力団排除条例（平成24年東松島市条例第44号）第2条第2号に規定する暴力団、同条第3号に規定する暴力団員または同条第4号に規定する暴力団員等でないこと。

■対象となる経費

生産活動において、米、大豆および麦類などの穀物類の乾燥調製作業を目的とし、令和6年5月1日から令和7年2月21日までの間に使用した燃油（A重油、軽油および灯油）経費。

■支援額

1リットルあたり10円

■申請期間

11月1日（金）～令和7年2月28日（金）

詳しい内容、申請書類のダウンロードは、右記二次元コードから確認ください。

■問・申請先

農林水産課農林水産振興係 ☎内線2136



市ホームページ



道の駅「東松島」オープンに伴う周辺道路の混雑予想



道の駅開業に伴い道路混雑が予想される道路

11月27日（水）に本市初となる、道の駅「東松島」がオープンします。

道の駅のオープンに伴い、オープンから当面の間は土・日曜・祝日を中心に周辺道路の混雑が予想されますので、お出かけの際は道の駅周辺道路の通行を避け、う回するなどのご協力をお願いいたします。

■問 商工観光課観光振興係 ☎内線2163

東松島市空き店舗等活用支援補助金のお知らせ

8 働きがいも経済成長も

17 パートナシップで目標を達成しよう

市では、市内の空き店舗等の利用を促進し、市内の産業の活性化および振興を図ることを目的として、空き店舗等で事業を行おうとする方に対し、その経費の一部を助成します。

■募集期間 11月22日（金）17時まで
※予算上限に達した場合、以降の募集は締め切らせていただきます。

■対象となる方 補助対象事業は市ホームページを確認ください。

■補助対象経費・補助率・限度額

補助対象経費	補助限度額	補助率
店舗取得費	60万円 ※1,000円未満切り捨て	1/2以内の額
店舗改装費		1/2以内の額
店舗賃貸料		月額1/2以内の額

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151



市ホームページ

「創業支援・経営支援 よろず相談会」の開催

8 働きがいも経済成長も

17 パートナシップで目標を達成しよう

宮城県よろず支援拠点の専門家（中小企業診断士）による出張の創業支援相談会を開催します。気軽に相談ください。

■日時 11月14日（木）

■場所 東松島市役所鳴瀬庁舎

■相談機関 宮城県よろず支援拠点

■相談時間 1人あたり1時間程度

■定員 一日あたり4人程度

※開催日の一週間前までに申込が必要となります。定員になり次第、締切となります。

■参加費 無料

■問・申込 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151

東松島市創業支援補助金のお知らせ

8 働きがいも経済成長も

17 パートナシップで目標を達成しよう

市では、市内で新たに創業・第二創業する方に対し、その経費の一部を助成します。

■募集期間 11月22日（金）17時まで

■対象となる方 補助対象事業は市ホームページを確認ください。
※申請を希望される方は、「特定創業支援セミナーの受講」が必須です。

■選考方法
(1)資格審査 主に募集対象者、補助対象事業に適しているかを審査します。
(2)プレゼンテーション審査（資格審査を通過した方対象）
市の主催する創業支援補助金選定委員会（12月下旬予定）において、申請者本人に事業説明を行っていただきます。申請者本人を含め、2名まで会場に入れます。審査結果については、採択の可否を書面で通知します。

■補助対象経費・補助率・限度額

補助対象経費	補助限度額	補助率	
事務所等の増改築費	250万円以内 ※1,000円未満切り捨て	創業	第二創業
事務所等の借入費			
設備・備品費			
広報費		3分の2以内	3分の1以内
開業事務手数料			
マーケティング調査費			
専門家助言・指導費			

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151



市ホームページ

HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）について

3 すべての人に健康と福祉を

■対象

①標準接種対象者：中学1年生女子
※公費接種対象者（無料で接種できる方）：小学6年生～高校1年生相当年齢までの女子（平成20年4月2日生まれ～平成25年4月1日生まれ）

②接種機会を逃した方：平成9年度～平成19年度生まれの女性で接種を完了していない方
※②の接種機会を逃した方、および今年度高校1年生の方は令和7年3月31日まで無料で接種できます。期間を過ぎると有料の接種になります。

標準的な接種スケジュールの場合、初回接種から3回目完了までに約6か月かかりますが、標準的な接種スケジュールで接種できない場合は、1か月以上の間隔をおいて2回接種した後、2回目の接種から3か月以上の間隔をおいて3回目の接種を行う方法もあります。この方法で接種する場合は、令和6年11月30日までに初回の接種を終える必要があるため、接種を希望する医療機関または市の担当者まで相談ください。

予診票の再発行は下記の担当に問い合わせください。

ワクチンの「意義・効果」「接種後に起こりうる症状」について、十分に理解したうえで接種してください。

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3105

地元企業の魅力を発信！

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

企業紹介動画を作成しました

本市では、地元企業で働きたい、興味がある、そんな皆さんに向け、市内企業の紹介動画を作成しています。この動画は、各企業の事業紹介や実際に働く方のメッセージなど、企業の魅力が詰まった内容となっていますので、ぜひご覧ください。

商工観光課 YouTubeチャンネル



これまでに作成した動画もこちらからご覧いただけます。

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151



合同会社Harappa



～東松島を駆ける移動販売車～



松岡代表

■企業概要等
代表社員 まつおかかつひさ 松岡勝久氏
住所 東松島市矢本字北浦485-1
従業員数 8名

<メッセージ> Harappaでは市内のお客様向けに移動販売を行っています。特に宮戸地区では週に2回（火・金曜）移動販売を行っていますので、ぜひご利用ください。



まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX 82-8143
〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉



確定申告・市県民税申告の準備を始めましょう



毎年3月15日までに行う確定申告・市県民税申告。市では毎年2月中旬から申告相談会場を設けて実施しています。
申告に向けて時間に余裕をもって少しずつ準備を進めましょう。

■申告で用意する主な資料

名称	発行時期	発行元
税務署からの通知 (申告のお知らせ)	1月下旬	税務署
給与源泉徴収票	12月中旬～ (会社により異なる)	勤務先
公的年金源泉徴収票	1月中旬～	各公的年金支払者 (日本年金機構や各共済組合など)
生命保険年金支払証明書	1月中旬～	各保険会社
国民年金控除証明書	10月中旬～	日本年金機構
生命保険料控除証明書	10月中旬～	各保険会社
地震保険料控除証明書	10月中旬～	各保険会社
住宅ローン年末残高証明書	10月中旬～	ローン借り入れしている 金融機関や住宅金融支援機構
寄附金受領証明書 (ふるさと納税)	寄附後2週間程度	寄附先の自治体
収支内訳書 (営業・農業・不動産) 医療費控除の明細書	収支内訳書と医療費控除の明細書は、自分で作成する 必要があるため今から準備を始めましょう。	

■収支内訳書のつくり方

STEP1 レシートや領収書などを、収入と経費に分ける
経費はさらに経費科目ごとに分ける

今のうちに意識して
仕訳しておこう



STEP2 収入、科目ごとの経費をそれぞれ合計する

収入	野菜販売	1,500,000
経費	種代	10,000
	肥料代	80,000
	農薬代	20,000
	光熱費	150,000
	土地改良費	100,000
	：	：
	合計	1,500,000

会計帳簿やノートにまとめておくことで、計算ミスの防止や再確認がしやすくなります。

STEP3 収支内訳書に記入する

収支内訳書の上段には申告者の情報(住所や氏名など)を記載し、下段にはSTEP2で帳簿などにまとめた収入や経費を転記します。

令和 06 年分収支内訳書(農業所得用)

住所 東松島市矢本字上河戸36-1

氏名 野家 農家

イート農園

電話番号 0225-82-1111

収入 1,500,000

経費 1,500,000

種代 10,000

肥料代 80,000

農薬代 20,000

光熱費 150,000

土地改良費 100,000

合計 1,500,000

売上 4月 100,000

5月 200,000

6月 250,000

合計 1,500,000

申告会場には完成した収支内訳書を
持ってきてね



■医療費のまとめ方

申告に必要な「医療費控除の明細書」を作成するため
に、医療費などをまとめましょう。



【準備するもの】

- 医療費の領収書
- 医療費のお知らせ(医療費通知)
- 高額療養費決定通知書
- 保険金など補填される金額がわかる通知書

STEP1 支払った医療費をまとめる

医療費の領収書などから、「医療を受けた方」「病院や薬局名」ごとに、支払った医療費を仕分けしてまとめます。

STEP2 補てんされた金額をまとめる

各種保険や高額療養費など、医療費に補填された金額をまとめます。

STEP3 医療費控除の明細書へ記入する

明細欄に「医療を受けた方の氏名」「病院や薬局名」、STEP1・2でまとめた金額をそれぞれ転記します。

※医療費のお知らせを使う際の注意点

領収書の代わりに医療費のお知らせを添付することで、金額をまとめることなく、明細書へ記入することができます。しかし、保険者ごとに記載されている期間が異なり、申告対象年分の支払額がすべて記載されていない場合は、領収書を基に金額を計算する必要があります。
(例)記載されている期間が10月分までの医療費のお知らせを使う場合、記載されていない11・12月分は領収書から金額を集計します。
また、医療費のお知らせには保険適用分の金額しか記載されていないため、適用外の医療費も領収書から集計する必要があります。

■よくある質問

- Q 収支内訳書も医療費の明細書も、いつの期間分をまとめるの？
A 前年の1月1日から12月31日までの支払分を集計します。
- Q 自家用車を事業用で使用しています。ガソリン代や車検費用などを経費に含められますか？
A 経費に含められますが、その車を家事用としても使用している場合は注意が必要です。家事用と事業用を使用割合であん分し、事業用の費用のみを経費に含めます。これは自宅を事業用でも使用している場合の租税公課(固定資産税)や火災保険料、水道料、電気代なども同様です。
- Q 農業用のトラクターを買いましたが、経費に含められますか？
A 車両や建物などの購入代金は、減価償却費として複数年にわたって経費に計上できます。市役所会場で申告する際は、購入物種類・購入日・購入代金・台数(個数)を申し出いただくか、購入物の領収書を持参ください。
- Q 控除の対象になる医療費の範囲を教えてください。
A 医師による診療費・治療費・入院費、治療に必要な医薬品の購入代が主なものとなりますが、以下のものは注意が必要です。

通院のための交通費	公共交通機関(電車やバス)の運賃は対象。タクシー代は原則として対象外。ただし、公共交通機関を使用できない身体状況や緊急時などの場合のみ対象。
医薬品購入代	治療に要する医薬品代は対象。病氣予防・健康増進のためのものは対象外。
人間ドックなどの健康診断費用	病氣が発見され、治療を受けた場合のみ対象。
はり灸やマッサージ代	治療のための施術費は対象。リフレッシュのためなどは対象外。
インプラント治療	対象。
インフルエンザの予防接種	病氣予防のため対象外。
メガネやコンタクトレンズ代	医師による治療の一環で購入した費用は対象。近視・乱視・老眼のために購入したものは対象外。
入院中の食事代や寝具代	入院費用に入るものは対象。自身で購入したものは対象外。
診断書の文書料	対象外。
介護施設サービス費	介護保険適用のサービス費で、領収書に「医療費控除の対象となる金額」が記載されている場合は対象。

■問 税務課市民税係 ☎内線1138・1139

毎月11日は市民防災デー
(11月は食糧、飲料水等の備蓄品の確認)

6

安全な防災グッズを準備しよう

11

防災グッズを準備しよう

11月のテーマは、「食糧、飲料水などの備蓄品の確認」です。

災害時に備え、各々で備蓄の準備をすることが大切です。各家庭で3日分の食糧、飲料水、生活用品などの必要となる物資を備蓄しましょう。

非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものが最適です。レトルト食品、インスタント食品、アルファ米、長期保存ができるパン、缶詰などを備蓄しましょう。また、定期的に期限を確認し、古いものから食べて、新しく購入したものを補充しておきましょう。

水

飲料水は1人1日3ℓが目安です。飲料水はなるべく長期保存のできる水を準備して、賞味期限が過ぎる前に交換しましょう。

さらに、生活用水の確保も忘れてはいけません。風呂の水は、次に入るまで抜かずフタをしておきましょう。寝る前は、ポットなどに水を入れておくなど、常日頃から水の確保に努めましょう。

生活用品

燃料は、短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分生活ができます。その際に使用するガスボンベは多めに用意をしましょう。そのほか、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど、必要と思われる生活用品を確認しましょう。

■問 東松島市自主防災組織連絡協議会
(事務局:防災課危機対策係) ☎内線1168

令和6年度年末調整説明会の開催

17

パートナーシップで目標を達成しよう

公益社団法人石巻法人会では、石巻税務署、東松島市および石巻商工会議所と共催で、事業者の方を対象に年末調整説明会を開催します。

■日時 11月25日(月) 14時～
(90分程度)

■場所 市コミュニティセンター2階
(定員80名)

■説明内容

- ①令和6年度年末調整(定額減税を含む)のしかた
- ②特別徴収等の注意点

■受講料 無料

■申込 公益社団法人石巻法人会
☎93-6704(平日9時～17時30分)
FAX 93-6705

■申込期限 11月18日(月)まで
※定員に達した時点で申し込みを締め切ります。

■その他 10月下旬に税務署から送付される年末調整関係書類を持参してください。

会場では、年末調整関係の用紙の配付はしていません。

■問 税務課市民税係 ☎内線1138・1139



住宅用火災警報器の取付け等を支援します

17

パートナーシップで目標を達成しよう

■支援内容

東松島市社会福祉協議会では、住宅用火災警報器の取付け(交換)について、高齢者等の生活上の簡易な困りごとを有償ボランティアが手助けする「ひがまつ安心サポート事業」で支援します。

■支援対象者 市内在住者で、日常生活を営む上で生活を支援する必要性が認められる方

- (1)概ね65歳以上の高齢者
- (2)障がいのある方
- (3)その他、社会福祉協議会会長が支援を必要と認めた方

■活動日 月～金曜日(祝日を除く)9時～17時
※活動希望日の1～2週間前までに右記の問い合わせ先に連絡ください。

■料金 30分300円。1回(1日)最大3時間まで

■利用にあたっての注意点

- (1)利用には、ひがまつ安心サポート事業の【利用会員】の登録が必要になります。
- (2)階段部分など取付け作業において危険性が高い箇所は支援対象外とします。
- (3)ひがまつ安心サポート事業の活動者は一般の市民ボランティアです。専門業者ではありません。

■協力会員の募集

ひがまつ安心サポート事業では随時、協力会員を募集しています。活動内容などについては下記の問い合わせ先まで連絡ください。

■問 東松島市社会福祉協議会 地域福祉課
ボランティア・市民活動センター ☎83-5001

東松島市学生消防団活動認証制度が始まりました 学生の皆さんのやる気応援します

11

防災グッズを準備しよう

消防団員として真摯かつ継続的に消防団活動に取り組み、地域社会へ多大なる貢献をした学生の方々を対象に、その功績を認証することにより、就職活動を支援する「東松島市学生消防団活動認証制度」を行っています。東松島市消防団に入団して、故郷の人々の生活を守り、入社を希望する会社に自分をアピールしませんか。

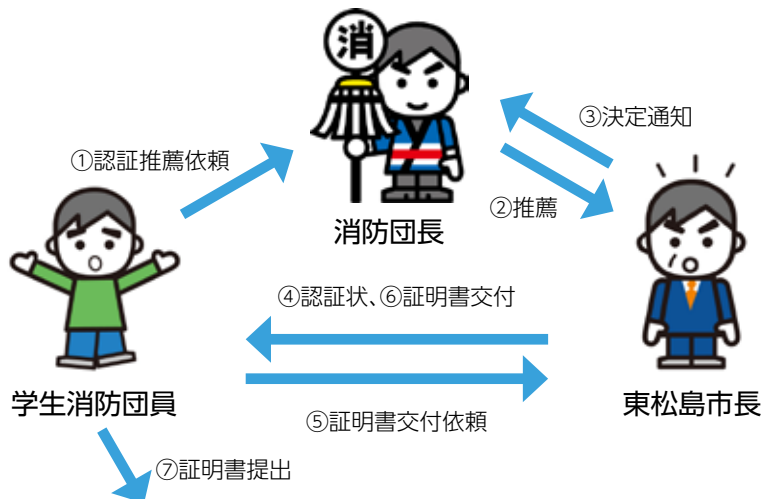
■対象者 東松島市在住の大学生、大学院生、短期大学生、専門学校生等またはこれらの学校を卒業後3年以内の方で、在学中に消防団員として1年以上継続的に消防団活動を行った方

※過去に他の市区町村の消防団において活動実績がある方については、当該消防団において活動していた期間を合算することができます。

■申請 認証を希望する学生消防団員は、消防団長に認証の推薦を依頼し、消防団長が市長に推薦します。

■審査 市長は、推薦のあった学生消防団員の認証の可否を審査します。

■交付 審査の結果、認証することを決定した場合は、本人に対し「東松島市学生消防団活動認証状」を交付します。また、この認証状の交付を受けた方は、市に対し、入社を希望する企業に提出する「東松島市学生消防団活動認証証明書」の交付を依頼することができ、依頼を受けた市は、本人に対し証明書を交付します。



入社を希望する会社に
「東松島市学生消防団活動認証証明書」
を提出し、面接時の自己PRなどに活用する

■問 防災課消防・交通・防犯係
☎内線1166

まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 82-8143

〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉

乳がん検診・骨密度検診を実施します



申し込みをされた方には、11月上旬に受診票を郵送します。受診希望で申し込みをしていない方は、担当まで連絡ください。

乳がん検診（令和7年4月1日時点の年齢）

対象年齢	対象区分	受診者負担金	備考
30歳～39歳	すべての方	500円	超音波検査
40歳		1,000円	乳房X線検査 ・40歳～64歳（マンモ2方向） ・65歳以上（マンモ1方向）
41歳		無料（クーポン利用のため）	
42歳～69歳	前年度 未受診の方	1,000円	
70歳以上		500円	

■日程・会場 ※日曜・祝日を除きます。

11月12日（火）～14日（木） 野蒜市民センター

11月15日（金）～21日（木） 矢本西市民センター

骨密度検診対象者（令和7年4月1日時点の年齢）

40・45・50・55・60・65・70歳の女性 受診者負担金 1,000円

■日程・会場 11月14日（木）野蒜市民センター

11月15日（金）、16日（土） 矢本西市民センター

会場	実施日	受付時間	乳がん検診 対象地区
野蒜市民センター（野蒜駅隣）	11月12日（火）	8:30～9:00	往還上
		9:30～10:00	平岡
		10:00～10:30	上下堤下、川下上、浅井、大塚
		13:00～13:30	川下下、亀岡東、野蒜ヶ丘一、里南、月浜、大浜、室浜
	11月13日（水）	8:30～9:00	新道
		9:30～10:00	田町、根古、浜市下、東名
		10:00～10:30	新東名
		13:00～13:30	城内、西福田上、上下堤上、亀岡西
	11月14日（木） ●骨密度検診 同時実施	8:30～9:00	往還下
		9:30～10:00	本町、西福田下、中下
		10:00～10:30	高松、新田、肘曲、浜市上、新町、里北、野蒜ヶ丘三
		13:00～13:30	野蒜ヶ丘二
矢本西市民センター（イオンタウン矢本店西側）	11月15日（金） ●骨密度検診 同時実施	8:30～9:00	小松台、上河戸三、上河戸四
		9:30～10:00	上納、表
		10:00～10:30	筒場、中
		13:00～13:30	貝殻塚二、南新一、小分木大島、裏一、裏二
	11月16日（土） ●骨密度検診 同時実施	8:30～9:00	作田浦、自衛隊、柳下
		9:30～10:00	横沼東、横沼西、横沼一
		10:00～10:30	立沼、鹿妻一、鹿妻二、二反走
		13:00～13:30	道地、下小松、小松南、貝殻塚一、塩入
	11月18日（月）	8:30～9:00	五味倉、下町一、下町二
		9:30～10:00	下町四、下町五
		10:00～10:30	東大溜、関の内一
		13:00～13:30	関の内三、横沼二、大溜、下浦市営、上小松
	11月19日（火）	8:30～9:00	若葉、下浦県営、御下、中東、寺、六槍
		9:30～10:00	八幡、横関、南一、南二
		10:00～10:30	貝田、南三、新川前、南四
		13:00～13:30	照井、南五、南六、南緑
	11月20日（水）	8:30～9:00	河戸、西新町、下町三
		9:30～10:00	裏、南新二、柳上
		10:00～10:30	四反走、沢田、前里、手招、前柳
		13:00～13:30	あおい一、あおい二、あおい三
	11月21日（木）	8:30～9:00	柳北
		9:30～10:00	北区官舎、駅前、南浦官舎、柳西
		10:00～10:30	上町一、上町二、関の内二、谷地
		13:00～13:30	上町三、上河戸一、上河戸二

都合の悪い場合は、都合が良い会場や日時で受診してください。

また、骨密度検診を受診する方は、乳がん検診と同時に受診も可能です。

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3106・3107

11月10日から16日はアルコール関連啓発週間です



1日の適正飲酒量はどのくらい？純アルコール量の目安



男性

純アルコール量

20g



65歳以上の男性・女性

純アルコール量

10g

■純アルコール量とは…お酒に含まれるアルコール量のこと

飲むお酒の量(ml)×アルコール度数×0.8

で純アルコール量が計算できます



缶のアルコール飲料には純アルコール量が表示されています

純アルコール量 ○g
(350mlあたり)

ここを見れば
純アルコール量がわかる

■純アルコール量20gって？



アルコール度数

缶ビール 5%
500ml 1缶



アルコール度数

缶チューハイ 7%
350ml 1缶



アルコール度数

日本酒 15%
180ml 1合

お酒の分解時間を知ろう
「分解時間の目安電卓」
webサイト



製作:特定非営利法人ASK

■お酒を楽しむための5つのポイント

- ①食事と一緒にゆっくり味わう
- ②長時間飲み続けない
- ③自分のペースで飲む
- ④お酒の合間に水を飲む
- ⑤週に2回は休肝日を

東松島市は生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が全国平均と比べて、男性は低く女性はわずかに高いことがわかります。お酒を楽しむためにも健康に配慮した飲酒を心がけましょう

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合

項目 (R)	男	女
東松島市 ※1	13.9%	9.6%
国 ※2	14.9%	9.1%

※1 令和4年度 東松島市民健康意識調査から抜粋
※2 令和元年国民健康・栄養調査から抜粋

<参考>厚生労働省 e-ヘルスネット (社)アルコール健康医学協会

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3109

『イート・イ～ナの健康myポイント』の締め切りが迫っています



今年度も『イート・イ～ナの健康myポイント』を実施しています。

健康myポイントとは、市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりへの関心を高め、健康的な生活習慣の定着を推進する取り組みです。

日々行った健康づくりの取り組みを自身で記録しながら健康ポイントを貯めることで、景品がもらえます（参加者全員に「ゆぶとクーポン利用券」、初めての参加者には「500円分QUOカード」、ほか抽選で94名様に記念品を贈呈）。ぜひ、日々の健康づくりに役立ててください。

■応募用紙配付場所 各市民センター、市役所（本庁舎、鳴瀬庁舎、大溜庁舎）、矢本保健相談センター、健康増進センターゆぶと、パークゴルフ場など。

※右記QRコードから、応募フォームにアクセスできます⇒

■応募締め切り 11月22日（金）まで

※令和6年4月1日～11月22日（金）までに実施した取り組みがポイント対象です。

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3122



みんなが主役の

市民協働のまちづくり⑪⑤

地域の取り組みを紹介します（第11回）



第11回は上河戸若葉自治会と子ども会育成会の活動についてご紹介します。上河戸若葉地区では少子高齢化や役員の担い手不足などの課題を抱えながらも、今の自分たちにあった活動ができるよう、自治会と子ども会育成会が互いに協力し合いながら活動を行っています。今回は今年度開催された2つの行事について自治会と子ども会育成会の役員の方々にお話をお聞きしました。

夏休みラジオ体操（8月19日～21日）

毎年、子ども会育成会のみで行っていた夏休みラジオ体操。今年の夏は自治会にも声をかけ、地区民全員が参加できるラジオ体操を開催しました。また、昨年度までは小学生の夏休みが始まってすぐの1日限定で行っていたものを、夏休みのリズムから学校のリズムに整えようという目的で、夏休みが終わる前の3日間の実施にパワーアップ。開催場所も市役所矢本庁舎入り口から、より人が集まることのできる若葉公園へと変更しました。この3日間で、ラジオ体操開催の回覧板を見て参加した住民を含め、延べ100人が参加しました。子どもには子ども会育成会からお菓子をプレゼントし、大人には自治会からお茶の差し入れがありました。



育成会役員の方々からコメント

「育成会としては自治会に協力してもらうことで子どもたちを見守る大人の目が増え、安心して活動できます。また、開催場所を住宅地の中の若葉公園に変更したので近隣の迷惑になるのではと不安でしたが、自治会がラジオ体操開催の回覧板を回してくれて、事前に周知することもできたのでありがたかったです。」

防災研修&地域交流会（7月27日）

昨年度から防災研修と合わせて交流会を開催しており、今年で2年目になりました。新型コロナが流行する前には毎年夏祭りを開催していましたが、当時からも役員の高齢化や手伝い人員の確保が難しいなどと課題があったこともあり、5類移行後も開催を見送っています。しかし、子どもは減っていき高齢者は増えていく中でも何らかの形で住民同士が交流する場は必要だと考え、防災研修と交流会の合同開催を考えました。自治会には防災担当・行事担当の役員と運営委員がおり、それぞれが防災研修と交流会を別々に計画していましたが、同時に行えばより多くの住民の参加と交流が期待でき、担当者間の協力関係も築けるということで、昨年からの形で実施しています。前半は防災研修として、世話やきセミナーの講師に来ていただき、防災紙芝居の読み聞かせやランタンなどを作りました。後半は地域交流会として、食べたり飲んだりしながらビンゴゲームや抽選会を楽しみました。今年の交流会は昨年なかったやきとりや、かき氷を出したことでお祭り気分が増しとても好評でした。参加した子供たちは花火のお土産などを抱えとても喜んでいました。



真籠自治会長からコメント

「育成会には子どもブースを担当してもらいました。行事に子どもたちに来てもらうためには保護者の理解や協力が必要です。育成会がなくなってしまった地域もある中で上河戸若葉の育成会は頑張っているのので、今後も活動できる範囲で続けてほしいし、自治会の行事にもたくさん参加してほしいです。」



まちづくり研修会を開催します



まちづくりについて自治会役員、まちづくり団体関係者等を対象に研修会を開催します。地域で活動する関係者と交流を深め、まちづくりについて考えてみませんか。皆さまの参加をお待ちしています。



■日時・場所

11月27日(水)18時30分～20時 矢本東市民センター
11月28日(木)18時30分～20時 小野市民センター
同内容で矢本会場・鳴瀬会場の2回実施

■内容

- ①講演 多様な主体が関わる「協働のまちづくり」で大切なこと
講師 株式会社エンパブリック代表取締役 広石拓司氏
- ②ワークショップ テーマ「活動の強みを伸ばすために何が必要か」

■対象

地区自治会役員、公益活動団体、地域まちづくり団体など

■定員 1会場あたり30人程度

■申込締切 11月20日（水）まで

■申込方法 電話、メール

■問 市民協働課自治組織支援係 ☎内線3807



令和5年度
地区自治会役員向け研修の様子



令和5年度
まちづくり活動研修会の様子

CityView!

「CityView!」では、市のイベントや地域的话题を、皆さんにお届けします。
＜掲載した写真は、データで提供します。希望の方は問い合わせください。＞



のびる秋まつり

雨がしたたる 優雅な踊りで来場者魅了



▲ステージ発表のフラダンス



▲各自治会による出店

昨年は、震災後の13回忌にあたるため、灯籠流しや打ち上げ花火などを行い「夏の祭典」として開催されましたが、今年は例年どおり「秋まつり」として実施。雨模様の中の開催となりましたが、フラダンスなどのステージイベントや、地元の各自治会による模擬店などの出店で会場は盛り上がりを見せました。

（10月6日、野蒜市民センター周辺）

矢本東地区民まつり

雨に負けず 活気呼び込む



▲フィナーレの餅まき

今年の第17回矢本東地区民まつりは、あいにくの雨天となりましたが、多彩な展示やステージ発表で大きなにぎわいを見せ、つきたての餅や軽食販売、じゃんけん大会なども人気を集めました。フィナーレは恒例の餅まきも行い、雨にも負けない活気を呼びこんでいました。

（10月6日、矢本東市民センター周辺）



▲ステージ発表のチアダンス



▼宮野森小児童による植樹



▲植樹のための下草処理

奥松島の 景観再生へ一丸

住友林業(株) 記念植樹も実施

東日本大震災後に造成された野蒜海岸の二線堤地域に植物を植え、奥松島の美しい景観を再生することを目指す「第6回奥松島自然再生ボランティア記念植樹」が開かれました。これまで植樹したエリアの下草を取り除き、山桜やマルバシャリンバイなどの植え替えや記念植樹を宮野森小3年生と住友林業関係者、市職員で実施しました。

（10月9日、野蒜地区）

道の駅開業へ準備着々と

東松島公社パート従業員が事前研修

11月27日の道の駅オープンに向け、10月1日に入社したパート従業員29名が地元東松島について理解を深めるための事前研修会に臨みました。商工観光課、復興政策課、農林水産課職員が各分野で特徴や今後の目標を紹介。「何度でも来なくなる道の駅」を目指して、自分たちが魅力を知り、利用者に発信する重要性を学びました。

（10月8日、市役所鳴瀬庁舎）



市側と住民で情報共有

大曲地区市政懇談会では、11月27日開業予定の「道の駅東松島」や大曲小学校校舎の改築工事概要、矢本運動公園内に置く津波避難タワーについて市政報告を行いました。大曲小校舎は令和8年3月完成予定。既存の位置から校庭側にずらして整備することで、北側に駐車場を確保。指定避難所として防災機能も強化します。

（10月10日、大曲市民センター）

大曲小新校舎は 令和8年3月完成予定



親睦深め
いきいきプレー

赤井地区パークゴルフ大会

赤井市民センター主催の「第12回赤井地区パークゴルフ大会」には、男女計82人が参加し、4コース36ホールで和気あいあいと競技を楽しみました。プレー後は表彰式も行われ、各部門の成績上位者のほか、ホールインワン賞、ブービー賞などを表彰。コーヒーマーカーやメロンなど豪華景品も贈られました。
(10月6日、矢本海浜緑地パークゴルフ場)

6周年記念オルレ 秋の奥松島を堪能



▲参加者集合写真

累計利用者数3万5千人を超える

宮城オルレ奥松島コースは開設から6周年となり、駐仙台大韓民国総領事館の李 秉浩副総領事、宮城県の小林副知事らが来賓として訪れ、参加者130人と一緒にトレッキングに臨みました。
平成30年10月に開設された奥松島コースは、起点・終点が同一場所であり、駐車場も完備されていることから県内のオルレコースの中でも高い人気を集めています。
(10月5日)



▲観音寺付近をトレッキング

ビーチスポーツで 健康づくり



第3回東松島市長杯 ビーチテニス大会

野蒜海岸で市内の愛好者によるビーチテニス大会が開催され、中学生からシニア層が混合ダブルスで計20試合の熱戦を繰り広げました。ビーチテニスとは、テニスとビーチバレーを融合させた競技で、ラケットとボールがあれば、初心者から上級者まで誰でも楽しめます。砂の上でのプレーは足腰の強化にもなり、エクササイズ効果も抜群。海風を感じながら体を動かすことで、心身ともにリフレッシュできるアクティビティです。
(10月3日)



▲白熱のプレー

▲開会式での集合写真



オールジャパンベースボール 全国大会

鳴瀬未来中から6人出場

全国選抜の中学軟式野球チームがトーナメント戦に挑む「オールジャパンベースボール中等部全国大会」に出場する鳴瀬未来中学校の代表生徒2人が渥美市長に大会での活躍を誓いました。3年櫻井颯人さん(15)と成澤秀仁さん(14)が訪問。同校からは1～3年生計6人の生徒が3校合同チームとして試合に挑みます。
(10月10日)



▲渥美市長に意気込みを話しました



一人暮らしで元気はつらつ

100歳菊地さんに祝辞

矢本字二反走の菊地よしのさんが100歳の長寿を迎えられました。平成24年に夫を亡くしてからこれまで、一人暮らしをしています。これまでコロナウィルスの感染なども乗り越え、はつらつと家事全般をこなしています。渥美市長が自宅を訪れ、祝詞を贈りました。菊地さんは「自分に負けないことが長寿の秘けつ」と話していました。
(10月2日、自宅)

男の浪漫 「デコトラ」ずらり



震災時に被災トラック並んだ
浜市東浮足に愛好家集う

▲寄付金目録受領

特殊な装飾部品や塗装で飾った貨物自動車「デコトラ」が集うイベントが浜市東浮足の特設会場で開かれました。青森県から関西地方に暮らす愛好家たちの自慢の愛車がずらり。デコトラファンも集まり、それぞれが記念撮影を楽しみました。会場は、東日本大震災の津波で被災したトラックなどの車両約3千台が集められた場所であり、イベントは東日本大震災と能登半島地震の復興支援として開催。開会行事では、主催団体の全国コンボイ船団石巻総本部から、市に寄付金の目録が手渡されました。
(10月13日)



▲「デコトラ」の前で記念撮影

もっと知りたい! ひがしまつしま

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX 82-8143
〈東松島市内での固定電話の市外局番0225〉



矢本子育て支援センター

「ほっとふる」
☎84-2676

開館日 月～金曜日



子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時 (相談は17時まで)

※講座など内容が変更になる場合がありますので、最新情報はホームページ (右記二次元コード) を確認ください。



鳴瀬子育て支援センター

「あいあい」
☎87-2338

開館日 月～木曜日



ほっとふるの11月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

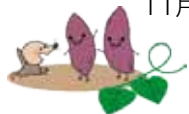
■日時 11月8日 (金) 9時～15時

※おはなし会 10時～10時30分

○土曜オープン

■日時 11月9日 (土) 9時～16時

11月30日 (土) 9時～16時



子育て講座『家族でおいしい 離乳食づくり』の募集 【要申込 先着12組】

多くのママやパパが悩んでいる離乳食。作り方の基本や応用を栄養士さんから学ぶチャンスです。簡単・時短アイデアがいっぱい。量とバランスが一目でわかる一食分を作ります。

■日時 12月13日 (金) 9時45分～12時30分

■場所 矢本東市民センター 調理室

■対象 6～12か月のお子さんを持つ保護者 (託児付き)

■講師 東松島市健康推進課 栄養士



あいあいの11月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

■日時 11月6日 (水) 9時～12時

※おはなし会 10時～10時30分

主任児童委員さんが遊びに来ます♪

気軽に一緒に遊んだり、子育てについてお話をしたりしませんか。

○あいあい 11月12日 (火)

○ほっとふる 11月22日 (金)

両日ともに10時～11時

ほっとふるやあいあいでも絵本を貸出しています

ほっとふるとあいあいにある絵本コーナーには、たくさんの絵本があります。秋の夜長に親子でゆっくり読書タイム。ご利用の際はスタッフまで気軽に声がけください。



◎絵本は1人2冊までです。

◎貸出は2週間です。



季節の絵本もあるよ

ほっとふる

あいあい

離乳食に困ったら

クックパッド ヒガマツ大学食育学部 [検索](#)



★クックパッドで離乳食レシピ公開中

【離乳食後期】さつまいも豚汁うどん

観味美魅 みりょく発見! ひがしまつしまの観光と物産



今年も焼がき施設がオープンしました

牡蠣の美味しい季節がやってきました。奥松島の牡蠣は親潮と黒潮が混ざり合う栄養価の豊富な環境で育つため、1年で出荷する「1年牡蠣」であることが特徴です。身が大きく引き締まった濃厚な牡蠣に育ちます。



また、隣接する「あおみな食堂」でも牡蠣を使った季節限定メニューを提供していますのでご利用ください。

今が旬の獲れたて新鮮な奥松島産牡蠣をぜひご賞味ください。

■期間 11月中旬～2月頃まで

■場所 あおみな内「焼がき施設」(住所:東松島市宮戸字川原5-1)

■営業時間 9時30分～15時30分

■料金 (1時間食べ放題)

大人 (中学生以上) 2,500円 (税込)、小人 (小学生) 1,500円 (税込)

※奥松島遊覧船をご利用のお客様には焼がき食べ放題料金、または遊覧船の乗船料が割引となります。

■その他

- ・土・日曜と祝日のご予約は受付けていませんのでご承知ください。
- ・飲み物、食べ物の持ち込みは自由です。
- ・漁の都合、悪天候により、漁獲できない場合は中止となりますので、事前に問い合わせください。
- ・売店では、むき身生牡蠣の販売・地方発送も承ります。

■問 奥松島遊覧船案内所 ☎88-3997

SportsParadise

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

東松島市スポーツ協会

スポパ通信



■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

はじめてのローラーピラティス

大好評だったローラーピラティスの第二弾です!

ピラティスは体のインナーマッスルを強化するエクササイズです。体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導いてくれます。ポッコリ下腹やスマホ首が気になる方は、ぜひ参加してください。

■日時 11月14日 (木) 10時15分～11時15分

■場所 市民体育館トレーニング室 ■講師 熱海和美氏

■対象 一般 ■定員 10名

■参加料 1,000円 (保険料・ローラーレンタル料含む)

■持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット (貸出あり)

■申込 東松島市スポーツ協会窓口または電話で申込ください。

きっず広場開放日

11月、12月のきっず広場開放日のお知らせです。

文部科学省で推奨する幼児期に身につけたい「36の基本動作」があります。走る、這う、くぐる、投げる、などです。現在、幼児期から運動不足が心配されていますが、きっず広場ではいろいろな遊具を取り揃え36の基本動作を遊びながら体験することができます。ぜひ遊びにきてください。

■日時 11月8日 (金)・29日 (金)、12月13日 (金)・20日 (金) 9時～11時30分

■場所 市民体育館アリーナ

■対象 未就学児とその保護者

■利用料 保護者 1人200円 (市外600円)、未就学児無料

■持ち物 上靴 (まだ履けないお子さんは必要ありません)・飲み物・タオル

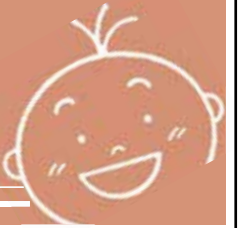
11
vol. 225

広報 縄文村だより vol. 225(11月号)

Jomon Times



令和 6 年 11 月 1 日
● 編集・発行 ●
奥松島縄文村歴史資料館
東松島市宮戸字里 81-18
TEL 88-3927 FAX 88-3928



縄文の塩作り

塩作り本番を迎える！

縄文村イベントの中でも一二を争う人気イベント「縄文の塩作り」。9 月 29 日（日）、6 月に作った「製塩土器」を使って塩作りに挑戦しました。当初は 22 日に開催予定でしたが、大雨のため延期に。待ちに待った塩作り、参加者さんは気合十分で臨みました。



底に塩が溜まり始めた様子

縄文人も作業していたまさにその場所！

イベントを行った場所は「さとほま縄文の里史跡公園」の海辺。縄文時代に実際に塩作りが行われていた場所です。「この景色を見ながら作業していたのかぁ」と、すでに縄文人気分になってきた皆さん。

砂を広げ、薪を格子状に並べたら、製塩土器を設置します。事前に濃縮させた海水を注いで着火！風の力も借りて、どんどん火がまわりました。

徐々に沸騰していく海水。そのあいだも火は絶やさずに燃やし続け、海水が減ってきたら注ぎ入れ…を繰り返します。

土器の側面に白っぽいものがついてきましたが、これはカルシウムなどの不純物。土器の底にドロッと溜まってきたのが…塩です！

ここまで出来たら、火から遠ざけ水分を飛ばして完成です。

太陽の力は偉大！？

ここ数年、猛暑との戦いだった塩作り。この日は 23℃と過酷な作業とはなりませんでした。出来た塩の量はちょっと少なめ。「やっぱり太陽の力が重要なのかぁ」と、真夏に塩を作っていた縄文人の知恵と経験に驚かされました。

それでも、「自分で苦労して作った塩は格別！」と嬉しそうにしていたのが印象的でした。

縄文の塩ができるまで。



炉を組んで、海水を煮詰め始めます。

熱すぎる～！！



煮詰めている土器と、遠火にして水分を蒸発させている土器。



一番底にたまっているのが塩！！

完成！



ガリガリ…

縄文教室

縄文料理に挑戦！



10 月 6 日（日）、縄文教室第 3 回目「縄文料理」を開催し、縄文人が食していた食材を縄文風に調理し味わいました。

石器で肉を切って葉っぱに包んで石蒸しにしたり、クルミを石で割ってクッキーを作ったりと、すっかり縄文

人のよう！

「普段使わない道具の調理は大変だったけど面白かった！」「意外においしい！」と縄文料理は大好評でした。



左上から 縄文クッキー・朴葉の包み焼き
弥生土器で炊いたご飯
下 そば粥・シシ鍋・潮汁（鯛）

企画展 牡鹿柵造営 1300 年

東北最大級の城柵 赤井官衙遺跡

多賀城創建 1300 年を記念して、多賀城との関わりが深い「牡鹿柵」と推定されている赤井官衙遺跡群をテーマに企画展を開催します。

2024 年 11 月 2 日（土）～ 2025 年 2 月 24 日（月）
奥松島縄文村歴史資料館 2 階



「御城印」集めてみませんか？

東北の古代城柵を巡ってみよう！

多賀城創建 1300 年記念として、東北の 8 つの古代城柵で「御城印」を配布することになりました！

東松島市は「牡鹿柵御城印」です。10 月 1 日から縄文村歴史資料館で配布しています。（来館された方ひとり 1 枚です）ぜひ 8 つの御城印をコンプリートしてみよう！



「文化の日」は入館無料です！

11 月 3 日文化の日は、縄文村入館無料 DAY です。開催中の企画展、御城印集めにぜひご来館ください！

シリーズ 第55回

考えを伝える力育む

大塩小学校



思いやり学び合い、鍛え合う



本校は「豊かに伸びる大塩っ子」を教育目標に掲げ、思いやり学び合い、鍛え合う児童の育成に取り組んでいる学校です。本年度の校内研究テーマは「主体的に学び合い、確かな学力を身に付ける児童の育成」。国語科を中心に、友達の前でも自分の意見や考えをしっかりと述べ、伝えられる力を育てています。

勉強だけでなく、縦割り活動も盛んで、異学年同士と一緒に遊んだり、清掃をしたり、花壇手入れの緑化活動に汗を流したりしています。上級生は下級生の面倒を見て、下級生は上級生の姿を見習って「心あったかイートころ運動」の実践にもつながっています。矢本一中学区他校と、小小連携、小中連携を密にしているのも特徴で、例えば 5 年生の花山合宿では矢本東、矢本西小の児童と一緒に野外活動を楽しんだり、交流を図りました。

またデジタルメディアの使用時間を自らコントロールする「でめこん」にも注力しており、児童一人一人がテレビゲームや動画視聴時間を減らし、読書や家の手伝いの時間に充てるなど、有意義な時間の使い方について意識を高く持っています。毎週金曜屋には、児童たちが主体的に放送で「でめこん」を呼び掛けたりもしています。

子どもたちの健やかな成長は学校だけで成せるものではなく、地域や保護者の皆さんの日ごろの見守りやご協力が大きな力になっています。感謝の思いで、今後も楽しく活力に満ちた大塩小にしていきたいと思っています。



おいかわたかゆき
及川隆行 校長



◀自分の意見をしっかりと伝えられる児童の育成に努めています



▲縦割りで緑化活動に取り組み、異学年交流につなげています



▲5年生は花山合宿で、矢本東、矢本西小の児童と交流を図りました

認知症カフェで、心も身体もリフレッシュ！
～新しい趣味や友達を見つけよう！～



認知症カフェとは認知症に関心がある方はもちろん、どなたでも集まって語り合える場所です。みなでおしゃべりやゲームをしたり、新しい趣味を見つけたり、新しい友達を作ることができます。介護の専門職が開催していますので、認知症についての不安や知りたいことがある方は気軽に相談ください。

名称	開催日時	概要
AYA café (彩カフェ)	11月8日(金) 14時～16時	押し花でしおりづくり&お茶会 ■場所 いろどりの丘(野蒜ヶ丘二丁目25-2) ■問 小規模多機能型居宅介護いろどりの丘 ☎98-5571
やすらぎカフェ	11月14日(木) 10時～12時	パステル和アート&お茶会 ■場所 特別養護老人ホーム不老園内 鳴瀬デイサービスセンター(野蒜ヶ丘三丁目27-1) ■問 特別養護老人ホーム不老園 ☎98-7110
大塩 さくらかふえ	11月16日(土) 10時～12時	参加者同士のお話会、軽運動、脳トレ等 ■場所 大塩市民センター(大塩字中沢26-1) 【共催】いずみの郷・さつき苑・ぱんぷきん矢本 ■問 (代)パンプキン矢本 ☎98-9145
そよ風カフェ	11月17日(日) 10時～12時	認知症講座 ■場所 赤井市民センター(赤井字川前三189-1) ■問 特別養護老人ホーム矢本華の園 ☎82-1165
Café de めえめえ	11月17日(日) 10時～12時	料理づくり、お話し、プチ勉強会 ■場所 ケアハウスはまなすの里内 Cooking Café Ji-Ji (小野字中の関6-2) ■問 社会福祉法人ことぶき会 ☎87-2311
日和カフェ	11月23日(土) 10時～12時	情報交換・カラオケ・ゲーム体操等 ■場所 グループホーム日和(赤井字台94-1) ■問 グループホーム日和 ☎84-1221
カフェ きんもくせい	12月7日(土) 10時～12時	開催内容についてはお楽しみに ■場所 特別養護老人ホームやもと赤井の里 (赤井字川前四番83) ■問 特別養護老人ホームやもと赤井の里 ☎84-1888

※参加費は基本無料ですが、別途材料費等が必要な場合があります。
※開催日は、都合により日程変更となる場合があります。詳しい内容は各問い合わせ先に確認ください。

東松島市認知症本人ミーティング
・認知症家族の会を開催します



東松島市認知症本人ミーティング 認知症本人ミーティングは認知症本人の方の交流の場です。ご自身のことで困っていること・不安なこと・やってみたいことなど何でもお話しませんか。

認知症家族の会 認知症の家族の会も同日に別室で開催します。毎日の介護について一人で抱え込まずに語り合いませんか。認知症の介護の経験者と話ができます。また、介護の専門職への相談も行えるので気軽に参加ください。

■日時 11月14日(木) 10時～11時30分

■場所 矢本西市民センター 会議室

■内容 当事者および家族の情報交換、専門職への相談

■参加費 無料 ■持ち物 飲み物等を持参ください。

■対象 認知症の方が身近にいる方・当事者(診断の有無は問いません)

■申込 11月8日(金)までに下記担当へ連絡ください。また、感染症拡大の影響により、急きょ開催中止となる場合がありますので、ご了承ください。

■問 東松島市認知症総合支援コーディネーター 吉田
☎080-1856-2531

エンジョイ! かんきょうライフ
不法投棄をなくしましょう!



わたしたちの日常生活や事業活動からは、毎日大量のゴミが出されています。その一部が、心ない人達によって、山間や河川などに安易に捨てられるといったケースが後を絶ちません。

また、道路や空き地にも、空き缶などのポイ捨てが目につきます。美しいふるさと東松島を次の世代に残すため、一人ひとりが決められたルールに従って処理し、不法投棄をなくしましょう。

不法投棄は法律で固く禁止されており、違反した場合は、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金またはこの併科に処されます。

■問 市民生活課環境衛生係 ☎内線1151

石巻地区介護福祉フェスティバル2024開催決定!
～介護について楽しく学ぼう!～



石巻地区老人福祉施設協議会主催の石巻地区介護福祉フェスティバル2024が開催されます。介護のお悩み相談窓口だけでなく、介護食の試食会開催や介護予防体験ブース、健康チェックブース等も設置し、介護や健康について楽しく学ぶことができるイベントとなっています。老若男女問わず楽しめるコーナーも用意していますので、ご家族で気軽に参加ください。

■日時 11月17日(日) 10時～14時

■場所 蛇田公民館(石巻市恵み野二丁目11-1)

■問 介護福祉フェスティバル実行委員会事務局
(特別養護老人ホーム仁風園) ☎62-3380



石巻広域消防音楽隊『第16回火の用心の音楽会』
開催のお知らせ



演奏を通じて、防火防災思想の普及を図ることを目的として、次の日程により開催します。

■日時 令和7年2月22日(土) 13時30分開演

■場所 マルホンまきあーとテラス(住所:石巻市開成1-8)

■定員 1,000名程度(抽選制)

■料金 無料 ※入場券必要。

■申込方法

往復はがきに次の事項を記入して申し込みください。

〔往信用裏面〕郵便番号・住所・応募人数(1名または2名)・氏名・年齢・電話番号・車いす使用の有無

〔返信用表面〕郵便番号・住所・氏名

■申込期限 11月1日(金)～12月23日(月) ※消印有効。

抽選結果は、応募者全員に令和7年1月中旬頃までに返信はがきでお知らせします。なお、この返信はがきが入場券となります。

※詳しい内容は、石巻広域消防ホームページをご覧ください(令和6年11月上旬お知らせ予定)。

■問・申 石巻広域消防本部総務課 ☎95-7111
〒986-0805 石巻市大橋一丁目1-1

国民ねんきんだより
国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です



国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和6年中（令和6年1月1日から12月31日）に納められた保険料の全額です（令和6年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」はe-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。郵送よりも早く受け取ることができ、簡単に確定申告ができるため、電子版を推奨しています。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができま

	対象者	発送時期	
①	令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和6年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵送	令和6年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和6年10月1日から令和6年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方（①の対象者は除きます。）	電子送付	令和7年1月下旬
		郵送	令和7年2月上旬

なお、家族（配偶者や子どもなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

■問 日本年金機構 石巻年金事務所 ☎22-5115（自動音声案内）

消費生活情報
～「相談する」ということ～



消費生活相談員は、世話やきセミナーで「消費者トラブル・特殊詐欺被害防止のために誰かに必ず相談しましょう」と、話をさせていただいています。世話やきセミナー出席者から「相談をすることは、恥をさらすようで難しく感じる」という貴重な感想が寄せられました。

もしかすると、自分がその内容の解決方法を知らないということなどを他人に知られるので、恥ずかしいと思うのかもしれません。



「私は、私がそれを知らない事を知っている」
知ったつもりにならず、自分が未だに知らない事を認めるべきという考え方。「知らない」を自覚する事は必要・有益。 byソクラテス「無知の知」

「相談をする」ということは、自分が知らないことについて知識を得ることであり、他人にも知恵を出してもらって、より良い方法を探るための行為です。内容によっては、身近な人に話しにくいこともあり、専門的な相談機関を頼る方がよい場合もあります。そのような場合、専門機関について消費生活相談窓口にお尋ねください。

<相談する内容について要点をしぼる>

- ・知らないから教えて欲しいのか問題点、対処方法、解決方法
- ・何を知らないか分からないので、ヒントが欲しいのか、調べ方を知りたいのかわかること、わからないことを整理しておくこと相談しやすい

～買い物や契約で心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■相談窓口 市役所矢本庁舎1階 市民生活課消費生活相談窓口
月・水・金曜日（平日）9時～15時 ☎内線1294

火・木曜日は東部地方振興事務所県民サービスセンター（石巻合同庁舎内）で相談できます。☎93-5700（平日）又は消費者ホットライン 188
直接相談に行く場合は、事前に空き状況を確認してください

11月は児童虐待防止推進月間です



全国的に子どもの虐待に関する相談件数は増えています。なかでも両親間での暴力といった面前DV（ドメスティック・バイオレンス）などの「心理的虐待」が多くなっています。子ども虐待は、子どもに対するもっとも重大な権利侵害です。虐待は、大きく以下の4つに分類されます。

■身体的虐待

- ・殴る、蹴る、叩く
- ・投げ落とす、激しく揺さぶる
- ・やけどをさせる
- ・家の外に締め出す など

■心理的虐待

- ・言葉による脅かしや脅迫
- ・子どもを無視する、拒否的な態度をとる
- ・子どもの心を傷つける事を繰り返し言う
- ・他のきょうだいと著しく差別的な扱いをする
- ・子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう など

■ネグレクト

- ・食事を与えない
- ・ひどく不潔なままにする
- ・重い病気になっても病院に連れて行かない
- ・家に閉じ込める（学校に登校させない）
- ・小さい子どもを家に残したまま度々外出する
- ・自動車の中に放置する など

■性的虐待

- ・わいせつな行為、性的行為の強要
- ・性器や性交を見せる、触らせる
- ・わいせつな映像を見せる など

こども家庭庁「子ども虐待対応の手引き」参照

子どもの目の前で暴力も虐待になります 子どもの目の前で家族同士が暴力をふるう、暴言を吐くことは、心理的虐待にあたります。安全であるはずの家庭で、大切な家族が傷つけあう姿を見たり、言い争う声を聞くだけでも、恐怖を感じたり、不安が強くなったり、深く傷つくこともあります。子どもにとって強いストレスになり、過度に緊張する、落ち着きがなくなる、体の調子が悪くなる、学力が低下する、気持ちのコントロールができなくなるなど、心とからだにさまざまな影響が出る可能性があります。

子どもへの暴言 暴言は、子どもに恐怖を感じさせるばかりで、何が悪かったのかの理解につながりません。日常的に暴言にさらされると親への恐怖心が生まれ、叱られないように顔色を見たり、悩みや相談事を抱えていても気持ちを打ち明けられなくなります。親の側も、まずは気持ちを落ち着けて、言葉で伝えるようにし、歯止めがきかないようなら一旦その場を離れるなど工夫しましょう。また、何か悩み事がある時は、誰かに相談したり、相談機関を活用しましょう。

■相談窓口

東松島市こども家庭センター

- ・家庭児童相談、DV相談（子育て支援課） ☎内線1456
- ・妊娠・出産・育児に関する相談（健康推進課） ☎内線3102

宮城県東部児童相談所 ☎95-1121

子どもの人権110番 ☎0120-007-110（全国共通・無料）
（受付時間：平日8時30分～17時15分）

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。
～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます～

児童相談所 虐待対応ダイヤル 189

匿名可能 通話無料 秘密厳守

いちはやく

●お住まいの地域の児童相談所につながります。
●通告・相談は匿名で行うことも可能です。
●通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。
（一部のIP電話からはつながりません。）

さらに

子育てや親子関係に悩んだら、ご連絡ください。不安やイライラに、いっしょに向き合います。

子ども保護者もオンラインで気軽に相談

LINE 相談LINE

匿名可能 秘密厳守

子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。

児童相談所 相談専用ダイヤル 0120-189-783

匿名可能 通話無料 秘密厳守

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間



仙台法務局および宮城県人権擁護委員連合会では、11月13日（水）から19日（火）までの7日間を「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」と定め、下記のとおり相談時間を延長するなどして取組を強化します。

夫やパートナーからの暴力やストーカーなどの事案、家族間での問題など、様々な人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。

相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守ります。

■強化期間 11月13日（水）～19日（火）

■受付時間 (1)期間中の平日 8時30分～19時、(2)期間中の土・日曜 10時～17時

■電話番号 0570-070-810（全国共通ナビダイヤル）

■問 仙台法務局人権擁護部 ☎022-225-5743

令和7年度採用
石巻地方広域水道企業団職員募集



職種		採用予定人員	受験資格
初級	行政 (事務)	若干名	平成15年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方。
上級	行政 (事務)	若干名	平成4年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方(学歴は問わないが、大学卒業程度の学力を必要とする。)
	土木	若干名	平成4年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く。))において職種に関係の深い科目を履修のうえ、卒業した方又は令和7年3月31日までに卒業見込みの方。
	電気	若干名	

- 試験日 11月24日(日)
- 申込用紙(試験要項)の配布
10月17日から配布しています。※土・日・祝日を除きます。
- 配布場所
水道企業団総務課、石巻市総務部人事課、東松島市総務部総務課
※企業団ホームページからもダウンロードできます。郵送も可能です。詳しくは、企業団ホームページまたは試験要項を確認ください。
- 申込締切 11月8日(金)必着
- 問・申込 石巻地方広域水道企業団 総務課総務管理係
〒986-0861 石巻市蛇田字新上沼116番地
☎95-6713 <https://www.ishikousui.or.jp>



企業団ホームページ

宮城県立石巻高等技術専門校
令和7年度普通課程の学生募集(一般選考)



- 募集訓練科 自動車整備科、金属加工科、木工科
(募集定員は推薦選考の結果によるため、現時点では未定。)
- 対象 高等学校卒業程度の学力がある方(自動車整備科にあては、学校教育法による高等学校卒業資格等(見込みも含む)がある方)
- 募集期間 11月6日(水)～22日(金)
- 選考日 12月6日(金)
- 選考方法 学力考査(国語・数学)および人物考査(面接)
- 合格発表 12月20日(金)
- 訓練開始日 令和7年4月10日(木)
- その他 提出書類や応募方法などの詳しい内容は、下記ホームページでご確認ください
- 選考場所および問合せ先
宮城県立石巻高等技術専門校
(〒986-0853石巻市門脇字青葉西27-1)
☎22-1719 FAX 94-7399
Eメール iskogsn-k@pref.miyagi.lg.jp



ホームページ

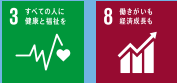
自衛官募集



自衛官候補生	■対象・資格 18歳以上33歳未満の方 ■受付 詳しくは石巻地域事務所に問い合わせください
一般曹候補生 (第3回)	■対象・資格 18歳以上33歳未満の方 ■受付 11月28日(木)まで ■試験日 1次試験:12月7日(土)～12日(木) ※いずれか1日を指定されます。
技術空曹	■対象・資格 20歳以上の方で、国家免許資格取得者等 ※詳しくは石巻地域事務所に問い合わせください。 ■受付期間 11月15日(金)まで ■試験日 12月4日(水)～6日(金)
陸上自衛隊 高等工科大学 生徒 (推薦・一般)	■対象・資格 ・推薦]男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な成績を修め学校長が推薦できる方 ・[一般]男子で中卒(見込含)17歳未満の方 ■受付期間 ・[推薦]11月29日(金)まで ・[一般]令和7年1月16日(木)まで ■試験日 ※いずれか1日を指定されます。 ・[推薦]令和7年1月11日(土)～13日(月) ・[一般]1次試験:令和7年1月25日(土)・26日(日)

- 問・申込 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
(住所:赤井字鷲塚1-6) ☎83-6789

子育て支援センター(はっとふる・あいあい)
指導員募集



- 勤務場所 矢本子育て支援センター(はっとふる)および鳴瀬子育て支援センター(あいあい)
- 職務内容 子育てに関する相談支援、子育て講座やイベントの企画運営など
- 対象・資格 心身ともに健康で保育士、幼稚園教諭(専修・1種・2種)、看護師、保健師、教員免許のいずれか所持している方。要普通自動車運転免許。
- 問 (社)タイケン福祉会 ☎84-2676
(平日9時～17時。土・日曜、祝日は休み)
- ※申込方法などの詳しい内容は、ホームページを確認ください。



子育て支援センター
ホームページ

第18回東松島市「女性のつどい」開催します



- 地域における積極的な女性活動の促進と融和を図ることを目的に、「女性のつどい」を開催します。参加希望の方は下記まで申込ください。
- 日時 11月21日(木) 9時20分受付(9時45分開会)
- 場所 矢本東市民センター ホール
- 内容 ・スコープ三味線「シャベローズ」による演奏
・【実技】若返り体操「ゆらくす」～立つ・座る・歩くをラクに!
講師:藤原寛子先生
- 持ち物 上靴、動きやすい服装(ズボン、くつ下)、水、フェイスタオル
- 参加費 無料 ※先着50名、性別不問。
- 主催 東松島市女性団体連絡協議会・東松島市教育委員会
- 問・申込 生涯学習課社会教育係 ☎内線3324

空き家無料相談会の開催(要予約)



- 空き家に関する悩みを専門家に相談できる無料相談会を開催します。現在ある空き家だけでなく、将来的な対策・予防・活用を含めて相談をお受けします。
- 日時 11月13日(水) ①13時～13時45分、②14時～14時45分
③15時～15時45分、④16時～16時45分
- 場所 東松島市役所 南庁舎2階
- 対象 市内にある空き家の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)
- 内容 空き家を相続したが何から始めれば良いか相談したい、今住んでいる家が空き家になった時にトラブルがないように準備したいなどのお悩みに、専門家が相談をお受けします。
- 参加費 無料 ■定員 各時間帯2組(計8組)
- 申込 復興政策課空き家担当へ電話予約(相談枠は先着順)
- 問 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234

相続登記専門 司法書士無料相談会の開催(要予約)



- 令和6年4月1日に施行された不動産の相続登記義務化に伴い、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
- 日時 11月27日(水) ①13時～13時45分、②14時～14時45分、
③15時～15時45分、④16時～16時45分
- 場所 東松島市役所 会議室
- ※会場を案内しますので、総合案内または復興政策課までお声がけください。
- 対象 市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)
- 内容 不動産の相続が生じたが何から始めれば良いか相談したい、将来子供に不動産を相続するのにトラブルがないように準備したいなどのお悩みに、司法書士が相談をお受けします。
- 参加費 無料
- 申込 宮城県司法書士会へ電話予約(相談枠は先着順) ☎022-263-6755
- 問 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234

生活情報

■問 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX:82-8143
〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉



Vol.163

「ついに完成!道の駅東松島」 作画:みやみ

◎道の駅を通してたくさんの方に東松島市の魅力を知ってもらいたいな♪ b y i n a



○いよいよ11月27日(水)に、道の駅「東松島」がオープンします。外観は東松島市の象徴ともいえる「ブルーインパルス」をモチーフとした青と白の鮮やかな配色の建物。店内には、東松島市の魅力が凝縮された、新鮮な農産物や海産物、特産品を取り揃え、観光客だけでなく地元の皆さんも楽しめる道の駅となっています。今後様々なイベントも開催していく予定ですので、地域の交流の場としてぜひお越しください♪

お知らせ

相續登記義務化に関する
市民セミナー

SDGs 16
宮城県司法書士会
問 ☎022-2263-6755
☎022-2263-6756

令和6年4月から相續登記の申請が義務化となりました。これを機に相續について一緒に考えてみましょう。

■日時 12月22日(日) 10時～12時

■場所 マルホンまきあーとテラス(石巻市複合文化施設)

■定員 50人

■料金 無料(要予約)

■予約締切 12月14日(土)

SDGs 17
宮戸郵便局 窓口営業時間
変更(試行)のお知らせ

問 宮戸郵便局
☎88-2260

11月25日(月)から試行的に窓口の営業時間を変更します。

■変更前(11月22日(金)まで)

・郵便 9時～17時

・貯金・保険 9時～16時

■変更後(11月25日(月)から)

・郵便 9時～12時、13時～17時

相談

婚活相談会

SDGs 15
みやぎ青年婚活サポートセンター
※営業時間10時～17時。
毎週火曜日定休
問 ☎022-1293-4638
☎022-293-4649

婚活のことで悩み・心配の皆さんの相談に応じます。友人との参加や家族のみの参加も可能です。気軽にお越しください。

■日時 11月30日(土)10時～15時(1人あたり45分程度)

■場所 市「コミュニティセンター」会議室

■対象 25歳～55歳までの独身男女、またはその家族の方

■相談料 無料

■定員 8名(要予約)

■申込締切 11月29日(金)

SDGs 16
くらしのなんでも相談会

問 実行委員会 細江
☎070-4377-7399

複数の士業や専門家が連携し、税金・遺言相續、行政手続き、空き家問題、土地活用、年金関

係、外国人の雇用など様々な課題に関する相談にワンストップで対応いたします。

■日時 11月20日(水) 10時～16時

■場所 イオンモール石巻 緑の広場

■費用 無料(予約優先)

SDGs 3
こころの健康相談
(大人の方)

問 健康推進課健康支援係
☎内線3109

精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族が対象です。

■日時 11月14日(木)14時・15時・16時(予約制、1人50分)

■担当 ひかりサテクリニック 加藤光三医師

■場所 矢本保健相談センター

■申込 相談日の前日までに電話で申し込みください

SDGs 3
こころの心理相談

問 健康推進課子ども健康係
☎内線3108

イヤイヤ期や思春期の対応、お子さんの成長や育ちに合わせ

たかかわり方などについて、心理士による個別相談を行います。気軽に相談ください。

■日時 11月18日(月)10時、11時、13時、14時(各50分ずつ)

■場所 矢本保健相談センター

■担当 滝沢晋也先生(臨床心理士)

■申込 相談日の前日までに電話で申し込みください

SDGs 3
宮城県東部保健福祉事務所
定例相談

問 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害班 ☎95-14331

■日時 11月20日(水)14時～17時(予約制)

■対象 眠れない、イライラする等、このころの健康について相談したい方や精神科医療機関への受診を迷っている方・家族

■内容 精神科医による個別相談

アルコール関連相談

■日時 11月15日(金)10時～15時(予約制)

■対象 アルコールやギャンブル関連の問題で困っている方・家族・関係者

■内容 精神保健福祉士による個別相談

社会的ひきこもり

(思春期・青年期等)専門相談

■日時 11月14日(木)10時～16時(予約制)

■対象 ひきこもり状態にある方、または家族や関係者

■内容 精神保健福祉士による個別相談

■場所 宮城県東部保健福祉事務所(住所…石巻市あゆみ野5丁目7番地、県石巻合同庁舎)

【11月の各種特設相談】相談者の秘密は厳守します。気軽に利用ください。

相談名	日時	場所(住所など)	相談内容	問・申込
特設人権相談	1日(金)10時～15時 ※予約不要	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのめも事、その他人権に関する相談	■問 仙台法務局石巻支局 ☎0225-22-6188 市民生活課戸籍住民係 ☎内線1122
消費生活相談	月・水・金曜(祝日を除く) 9時～15時	市役所市民生活課 (1階:消費生活相談室)	悪質商法、不当請求、契約トラブル(クーリングオフ)などの消費生活をめぐる問題に関する相談	■問 市民生活課消費生活相談員 ☎内線1294
行政相談	8日(金)13時～15時	市役所矢本庁舎101会議室	国・自治体の行政や郵便局・NTT、独立行政法人などの業務に関する相談	■問 総務課総務係 ☎内線1217
法律相談	21日(木)10時～16時	市役所矢本庁舎101会議室	弁護士による家族、多重債務などの法律相談	



乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ〈11・12・1月〉

対象者には、改めて通知しますが、通知が届かない方や新たに転入された方、都合のつかない方は下記まで連絡ください。
※令和3年9月生まれの3歳児健診は対象者が多いため、1月と2月に分けて実施します。通知の日程で受診願います。
1歳6か月児と3歳児は、健診時間の短縮のために健診票の事前返送にご協力ください。
※妊産婦・子ども健康相談は予約が必要となりますので、子育て支援アプリまたは電話で予約ください。

	乳幼児健康診査＜受付時間：12時40分～13時10分＞								妊産婦・子どもの健康相談 ※要予約
	4か月児		1歳6か月児		2歳6か月児		3歳児		日程
	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	
11月	29日（金）	令和6年7月	28日（木）	令和5年4月	27日（水）	令和4年4月	26日（火）	令和3年6月	20日（水）
12月	27日（金）	令和6年8月	25日（水）	令和5年5月	24日（火）	令和4年5月	26日（木）	令和3年7月	20日（金）
1月	31日（金）	令和6年9月	30日（木）	令和5年6月	28日（火）	令和4年6月	27日（月）	令和3年8月 ※令和3年9月 ※通知書のみ	21日（火）

■場所 矢本保健相談センター ■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102・3108

母子健康手帳・母子健康手帳別冊の交付

■対象 妊娠された方
■交付方法 矢本保健相談センターで助産師または保健師による面談後に交付します
※同時に出産応援給付金申請の対応も行います。
※手続きの際に妊娠された方ご本人のマイナンバーカード（個人番号）、通帳（振込先金融機関名、口座番号、口座名義人がわかるもの）が必要です。
■申込 事前に子育て支援アプリまたは電話での予約が必要
※子育て支援アプリで予約する場合は、右記二次元コードからダウンロードいただき、アプリを使用して妊娠届出を行い、アンケートに記入いただいた上で、予約をしてください。

出産応援給付金とは

申請いただいた妊婦さんへ、妊婦さん1人に対し5万円を支給します。母子健康手帳交付時の面談を行った方が対象となります。

赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問）

■対象 出産後まもなくの赤ちゃんおよび出産後のお母さん
■内容 赤ちゃんの体重測定と成長の確認、お母さんの体調や授乳等の子育てに関する相談
■方法 助産師または保健師による家庭訪問
※同時に子育て応援給付金の申請を行います。
※市外の里帰り先などに訪問を希望される方は相談ください。
■申込 出生連絡票を郵送または市民生活課窓口に提出いただいた後に、電話で日程調整します。
子育て応援給付金とは
申請いただいた保護者へ、お子さん1人に対し5万円を支給します。赤ちゃん訪問を終えた方が対象となります。
※妊娠届出時に必ず東松島市子育て支援アプリ「すくすくアプリひがマーチ」の登録をお願いします。妊娠中のアンケートの回答や面談の予約等に使用、妊娠・出産・子育てに関する情報も随時発信しています。
■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102・3116



アプリのダウンロードはこちらから

休日診療担当医院表〈2024年（令和6年）11月分〉

●東松島地区医院・薬局〈診療時間：9時～17時〉

主に日曜日・祝日の日中に急患・診療対応を行っている医療機関です。診療が必要な場合は電話確認をしてから受診してください。

月日	医院名	電話番号	薬局名	電話番号
11月3日（日・祝）	永沼ハートクリニック	82-6680	ウジエ調剤薬局 赤井駅前店	84-2911
11月4日（月・休）	野蒜ヶ丘痛みのクリニック	98-6662		
11月10日（日）	うつみレディスクリニック	84-2868	調剤薬局 くりっぱ	24-9730
			みっと調剤薬局	83-7806
11月17日（日）	石垣クリニック内科・循環器科	83-7070	ひまわり調剤薬局	83-8075
11月23日（土・祝）	わたなべ整形外科	84-2323		
11月24日（日）	ひかりサンテクリニック	84-1333	和薬局	84-2711

●石巻市夜間急患センター（石巻市蛇田字西道下71 ☎94-5111）

主に平日から土曜日・日曜日・祝日の夜間に急患・診療対応を行っている医療機関です。一次救急施設のため、応急処置が原則です。
診療が必要な場合は電話確認をしてから受診してください。

(1)夜間

診療科目	曜日	時間	診療科目	曜日	時間
内科	月～土	18時～翌朝7時	小児科	月～金	19時～22時
	日曜日、祝日	18時～翌朝6時		土曜日	18時～翌朝7時
外科	月～土	18時～翌朝7時		日曜日、祝日	18時～翌朝6時
	日曜日、祝日	9時～17時、18時～21時			

(2)小児科休日急患担当医院〈診療時間：9時～17時〉

主に日曜日・祝日の日中に子どもの急患・診療対応を行っている医療機関です。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。

月 日	医 院 名	住 所	電話番号
11月3日（日・祝）	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
11月4日（月・休）			
11月10日（日）			
11月17日（日）			
11月23日（土・祝）			
11月24日（日）			

●市内救急医療機関〈二次救急〉

二次救急とは、入院や手術を要する重症患者を365日24時間体制で受け入れる救急医療です。
基本的には、紹介や搬送される形で受け入れる点が特徴的です。

病院名	住所	電話番号
真壁病院	東松島市矢本字鹿石前109-4	82-7111
仙石病院	東松島市赤井字台53-7	83-2111

●救急電話相談

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法が知りたいときの相談ダイヤルがあります。

区分	電話番号	時間
おとな救急 電話相談	①#7119 ②022-706-7119	平日 〈午後7時～翌午前8時〉
		土曜日 〈午後2時～翌午前8時〉
		日曜日・祝日・年末年始 〈午前8時～翌午前8時〉
子ども救急 電話相談	①#8000 ②022-212-9390	毎日 〈午後7時～ 翌朝午前8時まで〉

※相談と助言を目的とするものです。緊急、重症と考えられる場合は、迷わず119番に電話してください。
※固定電話やIP電話など①をご利用いただけない場合は②の番号でかけてください。

●歯科休日救急診療〈診療時間：9時～17時〉☎94-8223

石巻市内の歯科休日救急診療は、東松島市在住の方も利用できます。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。



戸籍のまど

令和 6 年 9 月掲載依頼分

(9 月 1 日 ~ 30 日)

※敬称略希望者のみ掲載しています。

※年齢は、実年齢を掲載しています。

■戸籍のまどの掲載に関する問

市民生活課戸籍住民係

☎内線 1334-1331

お誕生おめでとうございます

行政区等	氏名	保護者
南二	及川 糸	開
宮崎県	岡山 実央梨	達郎
南一	佐藤 祐	理悦
五味倉	千田 歩	泰行
東名	阿部 七	達也
根古	佐藤 柚	千尋
前里	浅野 楓	義久
往還下	三浦 徳	牧恵
八幡	本田 夏	達也
柳北	齋藤 緋	麻衣
南六	茄子川 時	和
上納	長 樹	伸彦
南緑	古内 星	貴志

結婚おめでとうございます

行政区等	氏名
柳北	佐々木 琢真
仙台市	東谷 侑依
自衛隊	三津谷 大暉
自衛隊	和田 しずく

お悔やみ申し上げます

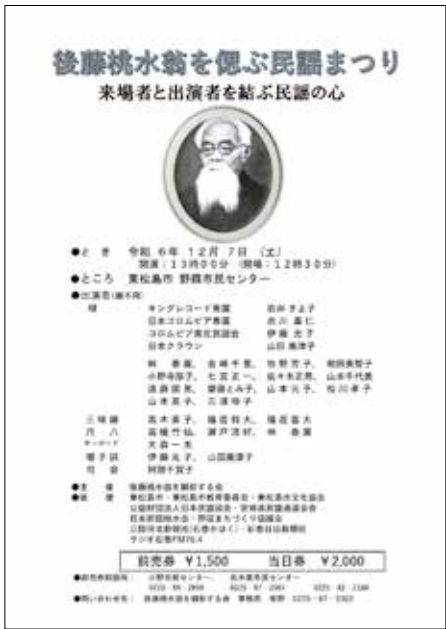
行政区等	氏名	年齢
手招	小野 寺 藤	92
中下	尾形 良子	83
柳上	河野 洋子	75
往還下	小田嶋 鶴	92
南五	大内 正雄	73
上戸二	鎌田 正	99
南二	山口 哲	96
上納	村上 國男	86
南二	小野 哲	84
南新二	若栗 文子	81
関の内	及川 正三	69
横沼二	千葉 和彦	62
横沼一	日野 政行	76
中	木村 政	53
河戸	飯塚 政	88
中	松谷 京子	71
あおい一	菅原 千恵	95
上小松	石垣 千	52
手招	片倉 雄	85
新東名	板垣 美	59
河戸	菅原 二	75
小野下	片岡 節	96
新東名	川畑 博	82
往還下	千葉 芳	76
下小松	阿部 勝	66
道地	小堀 猛	90

後藤桃水翁を偲ぶ民謡まつり ～来場者と出演者を結ぶ民謡の心～



東松島市まちづくり交付金 (一般提案) 採択団体イベントのお知らせ

- 日時 12月7日(土)
開場:12時30分
開演:13時
- 場所 野蒜市民センター
- 入場料
前売券:1,500円
当日券:2,000円
- 前売券販売場所
・矢本東市民センター
・小野市民センター
※野蒜市民センターでは販売していません。
- 主催
後藤桃水翁を顕彰する会
- 問 事務局 菅野
☎87-3302



新刊本の貸出についてのお知らせ



- 市役所大溜分庁舎で新刊本の貸出を行っています。冊数が少ないため、貸出日程、貸出点数などは下記のとおりです。
- 貸出日 隔週火曜・木曜の週2回
- 11月の貸出日 11月12日(火)、14日(木)、27日(水)、28日(木)
- 貸出時間 10時~16時
※11月26日(火)は図書館事業のため11月27日(水)が貸出日となります。
- 貸出冊数・期限 一人3冊まで、2週間
場合により人数の閲覧制限あり。
- 問 東松島市図書館 ☎82-1120



今秋もやります! ホースショー&美馬森馬(マ)ルシェ”



- 美馬森八丸牧場にて、馬と人との『絆』が織りなすホースショーを開演します。国内でも類のないもので、ショーを見ながら、美味しい地場産品や軽食を楽しむことができます。また、乗馬体験や豪華景品付きミニゲームイベントなどの催しも行います。入場料は一人1,300円ですが、当日のみ利用可能な買い物クーポン券を1,000円配布します。
- なお、当日券は1,800円(税込)販売します。購入希望の方は下記のメールに問い合わせください。
- 日時 11月10日(日) 10時~14時
- 場所 美馬森八丸牧場(東松島市大塚字三反田22-1)
- 出店者 現在調整中(約13店舗程度)
- 問 (一社)美馬森Japan ☎090-9636-0325
Eメール info@mimamorijapan.com



矢本西市民センター教養講座～憩い時間～ G・うさぎの「矢本の伝説を読む会」 ～いにしへの故郷を想う～ 開催のお知らせ



- 日時 11月14日(木) 10時~11時30分
- 場所 矢本西市民センター 多目的ホール
※事前に参加申込ください。
- 演目 1.滝不動のおはなし (矢本村)
2.きつねの芝居小屋 (小松村)
3.花さき山 ~美しい大型絵本とともに~
4.立沼のかれい沼 (矢本村)
5.いっぱい清水 (矢本の昔ばなし)
- 問・申込 矢本西市民センター ☎82-1181



募集 広告

市報ひがしまつしま 1日号に掲載しませんか?

▼詳しい内容は下記まで問い合わせください
総務課市長公室秘書広報係 ☎内線1219

車検の ナルセハタケヤマ

TEL 87-3818

各社新車、中古車販売
(有)鳴瀬畠山自動車
〒981-0303 東松島市小野字中央2-2 FAX 87-3817

市民のカレンダー11月

カレンダーの中にある時刻は、行事などの開始時間（または終了時間）を表しています。

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

自転車乗車時のヘルメット着用は
法制化されました

本気で検討
まずは確認

ヘルメットの着用!

自転車保険に
加入していますか?

ヘルメットで
極める!

秋の火災予防運動

11月9日(土)~15日(金)

~守りたい 未来があるから 火の用心~
(2024年度全国統一防火標語)

1

◆特設人権相談
(市コ) 10:00
■令和7年度東松島市
保育施設・放課後児
童クラブ入所申込受
付開始(～6日(水))

2

▲小野地域ふるさと
愛あいまつり (小セ)
■おはなし会
(曲セ) 10:30
■令和7年度東松島市保
育施設・放課後児童ク
ラブ入所申込土曜午
前受付 (あ) 9:00

3 文化の日 ●文化の日 ■第19回ひがしまつしま市民文化祭(舞踊) ▲復興感謝第4回東松島市産業祭	4 振替休日 ●振替休日	5 ◆市税および税外収入金 収納・相談延長窓口 ～19:00 ◆市民生活課証明書交 付延長窓口～19:00 ※マイナンバークー ド交付【要予約】	6	7 ◆矢本西地区市政懇談会 (西セ) 18:30 ▲囲碁将棋のつどい (あ) 13:00	8 ◆行政相談 (あ) 13:00	9 ◆秋の火災予防運動 (～15日) ●矢本西小学習発表会 ■仙台フィルハーモニー 管弦楽団弦楽アンサ ンブルコンサート (市コ) 14:00 ■ほっとふる土曜オープン (矢子) 9:00 ▲第2回東松島市長杯争 奪東北高等学校女子 野球交流大会(～10日 (日))(鷹来) ▲宮城県知事杯・只埜榛 奈旗争奪第14回東北小 学生女子野球交流大会
10 ◆マイナンバークード休 日交付窓口【要予約】	11 ◆市民防災デー ◆農地転用等締切日 (農業委員会) ●矢本西小振替休業日	12	13 ◆空き家無料相談会 (要予約) (あ)	14 ▲囲碁将棋のつどい (あ) 10:00	15 ●市内小中学校臨時 休業日	16 ■おはなし会 (曲セ) 10:30 ▲OOSHIOぐるみネー ションカウントダウン 点灯式 (塩セ) 16:45
17	18 ●鳴瀬未来中リサイク ル資源回収③	19 ◆市税および税外収入金 収納・相談延長窓口 ～19:00 ◆市民生活課証明書交 付延長窓口～19:00 ※マイナンバークー ド交付【要予約】	20	21 ◆法律相談 (あ) 10:00 ◆第18回東松島市女性 のつどい (東セ) 9:45 ▲囲碁将棋のつどい (あ) 10:00	22	23 勤労感謝の日 ◆市政功労者表彰式 (市コ) 10:00 ▲赤井まちづくり2days 「赤井の文化祭」(～24 日(日))
24 ▲献血・骨髄バンク ドナー登録(イオン タウン矢本) 10:00	25 ◆令和6年度年末調整 説明会 (市コ) 14:00	26	27 ◆道の駅東松島開業 13:00 ◆相続登記専門司法書 士無料相談会 (要予約) (あ) ◆まちづくり研修会 (東セ) 18:30	28 ▲囲碁将棋のつどい (あ) 10:00 ◆まちづくり研修会 (小セ) 18:00	29	30 ▲第5回東松島市長杯 CBS少年軟式野球 「6年生東北大会」 (～12月1日(日))(鷹来) ■ほっとふる土曜オープン (矢子) 9:00

◆市関係 ■生涯学習・社会教育関係 ●学校・幼稚園・保育所関係 ▲地区行事・その他

問い合わせ	(市コ)	東松島市役所(本庁舎)	82-1111	(市図)	市図書館	82-1120	(塩体)	大塩地区体育館(管理:大塩市民センター)	82-7532	(曲セ)	大曲市民センター	82-5965
	(鳴庁)	東松島市役所(鳴瀬庁舎)	82-1111	(市コ)	市コミュニティセンター	82-6969	(曲体)	大曲地区体育館 (管理:矢本東市民センター)	82-1180	(赤セ)	赤井市民センター	82-2075
	(矢保)	矢本保健相談センター	82-1111	(市体)	市民体育館	82-9030	(奥運)	奥松島運動公園	88-4588	(塩セ)	大塩市民センター	82-7532
	(縄文)	奥松島縄文村歴史資料館	88-3927	(矢運)	矢本運動公園	82-6804	(健増)	健康増進センター ゆぶと	84-3855	(小セ)	小野市民センター	87-2067
	(あ)	老人福祉センター	83-2717	(赤体)	赤井地区体育館	82-6803	(東セ)	矢本東市民センター	82-1180	(野セ)	野蒜市民センター	88-2056
	(矢子)	矢本子育て支援センター	84-2676	(鷹来)	鷹来の森運動公園	82-1101	(西セ)	矢本西市民センター	82-1181	(あお)	宮戸地区復興再生多目的施設(あおみな)	86-2177
	(鳴子)	鳴瀬子育て支援センター	87-2338	(小体)	小野地区体育館 (管理:小野市民センター)	87-2067						

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 市民体育館…(体) 9時～12時・(体) 19時～21時、赤井地区体育館…(赤) 9時～17時、矢本運動公園テニスコート…(水・土) 18時～21時・(日) 9時～17時
■問 NPO法人東松島市スポーツ協会事務局 ☎82-9030

編集と発行：東松島市総務課市長公室秘書広報係 制作：石巻日日新聞社
東松島市役所 ☎82-1111 代表FAX:82-8143
〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上戸戸 36-1
[秘書広報係メールアドレス] koho@city.higashimatsushima.miyagi.jp
[東松島市ホームページ] https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp
市報ひがしまつしまでは、(株)日本製紙で製造された環境にやさしい再生紙およびエコインクを使用しています。
令和6年度市報ひがしまつしま制作費(制作委託料) 1日号:1部あたり56.0円



東松島市の人口(令和6年10月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
男18,557人(－5) 女19,404人(－15) 計37,961人(－20)
世帯数16,745世帯(+9) ()内は前月比
●令和5年同時期計 ()内は前年比 ●令和3年同時期計 ()内は3年前比
38,449人(－488) 16,653世帯(+92) 39,392人(－1,431) 16,408世帯(+337)