

特集

ひがまつミール de 健康エール



東松島市は、海と大地の食材に恵まれた地域です。その食材を料理してできる食事（ミール）をいただき、私たちのからだはつくられます。食べることは生きること。食の恵みとそれらを支える人々への感謝は尽きることはありません。市民の皆さんの健康的な食生活をまちぐるみで応援（エール）する。それが『ひがまつミールde健康エール』です。

今月号では、6月の食育月間にちなみ、本市の「食育の活動」について特集します。

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3118

健康の3本柱は
「栄養・運動・休養」
しっかりとした食事、
適度な運動、質の良い睡眠
で健康なからだを保ちましょう



～東松島市食生活改善推進員会の活動を紹介～

食生活改善推進員会（以下、食改）は、地域のヘルスボランティアとして、バランスの良い食事の普及啓発、減塩活動などの地域活動を行う団体です。

コロナ禍以降は、活動を制限せざるを得ない中、デジタルを取り入れた啓発活動を行うなど非対面での新しい食生活改善活動を実践してきました。

また、シトラスリボンプロジェクトに賛同し、小学校の教職員や児童へ手づくりリボンを寄贈することでコロナ差別や偏見防止の呼びかけとともに、健康な食生活の啓発を併せて行うなど、コロナ禍においても状況に応じた地道な活動を展開し活動の幅を広げている点が評価され令和5年11月6日に「令和5年度みやぎ食育奨励賞」を受賞しました。

会の活動について、鈴木ヤス子会長、櫻井貴美子副会長、尾形かよ副会長にお話を伺いました。

▶令和5年12月27日に「みやぎ食育奨励賞」の受賞を市に報告（右から尾形かよ副会長、櫻井貴美子副会長、鈴木ヤス子会長）



東松島市食生活改善推進員会

“食改”活動で健康エール



Q 食改さんは普段はどんな活動をしているのですか？

A 鈴木会長

「私たちの健康は私たちの手で」という合言葉のもと、自分の家族と地域の皆さんの健康的な食生活を支えるボランティア活動をしています。

Q 今回の受賞ポイントである「活動のデジタル化」を実践することになった経緯について教えてください

A 尾形副会長

東松島市が「誰一人取り残さない」持続可能なまちづくりを推進しており、その中でデジタル化した食育活動も推進しているという環境がありましたので、そこがデジタル化の活用で頼りになりました。私たちの年代で若い人達と触れ合う機会は多くは持てないので、若い人が良く利用するスマホで何かできたらいいなと考えました。



Q スマホなどのコミュニケーションツールの導入で会員の活動に変化はありましたか？

A 鈴木会長

役員間の情報伝達や相談がスムーズになり、心の距離が近づいた気がします。また、昨年ソフトバンクさんのご支援で研修を受講し、そこで学んだことを活かして、スマホ写真で食事の適量を伝えるなど、言葉のみならず写真などでも健康情報を共有できる便利さを実感しています。



わたしたちと一緒に活動しましょう

Q 次世代を担う子どもたちへの食文化の継承にも力をいれていますね。

A 櫻井副会長

鳴瀬桜華小学校や矢本東小学校の食育活動をはじめ、様々な機関と連携して食育活動を実施しています。おうちではできない体験ができた、子どもたちも楽しく学んでおり、活動を通じ地域の産物や食文化への理解を深めることができます。

Q 地域の方々との交流も励みになりますね。

A 鈴木会長

もちろんです。地域の身近な存在として、食改さんと気軽に呼びかけられることを嬉しく思っています。減塩の普及をはじめ、地域住民へ心身の健康維持を伝える活動を実施しており、地区の実情をよく知り、住民に寄り添った草の根活動を、今後も心掛けていきたいと考えています。



「まごはやさしい」手づくりふりかけ体験



「食改さん」の活動に密着

食改さんの活動の一つである、小学校での「食育活動」。

鳴瀬桜華小学校では、毎年5年生がコミュニティスクール活動でお米を栽培し、収穫したお米の炊飯と伝統料理の調理実習を行っています。例年、食改さんはお米の炊飯と「おくずかけ」、鶏の照り焼き作りの講師を務めています。鍋で炊くご飯など難しそうな活動ですが、食改さんに作り方のコツを教わりながら、美味しく調理できました。

～食文化の継承、次世代の健康づくり、健康的な食生活の実践～

わたしたちの作った料理を見てください！

児童が調理したレシピは、料理ウェブサイトクックパッド「ヒガマツ大学食育学部」に掲載されています。食改さんのおすすめレシピもチェック！





鳴瀬桜華小学校5年生（現6年生）

お鍋でごはんの炊き方



簡単！鶏の照り焼き



家庭科の伝統料理調理実習





▲YouTube「イートくんチャンネル」



「食改さん」がすすめる！クックパッド掲載の人気レシピ「大根もち」の作り方

材料（4人分）/大根（東松島産）300g、桜エビ（乾燥）大さじ4、大根の葉（なければあさつき）適量、白ごま8g、塩（大根塩もみ用）適量、ホワイトペッパー適量、片栗粉40g、小麦粉40g、ごま油適量、醤油適量



1万9千回以上検索されています！

1

大根は皮をむいて千切りにし、塩を振ってしんなりしたら水気を絞っておきます。
※絞りすぎは粉類と混ざりにくくなるので注意！

2

大きめのボウルに大根、桜エビ、葉、白ごまの具材、味付けのホワイトペッパー、粉類を加えてよく混ぜます。

3

しっかりと混ぜ合わせたタネは、食べやすい大きさの小判形に成形します。

4

フライパンでごま油を熱し、両面弱火でじっくり焼き上げます。こんがり焼きあがれば完成です！



食生活改善推進委員会 会員募集中

あなたも「食改」のなかまに加わりませんか

食を通じた健康づくりの大切さを伝えるため、会員は地域に出向いて活動をしています。また、会員間で実施する研修会では、調理実習や講義などを通して、よい食生活や健康づくりに関する知識を深め、実生活においても活かすことができます。年齢は問わず、東松島市在住の方であれば、男性もOKです。はじめは、食改さんの“たまご”として「ヘルスマイト研究生」からスタート。研修受講後、食に関する知識が身についたら、食改さんへステップアップできます。自分のため、家族のため、地域のために食改として活動してみませんか？

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3115





塩eco
レンジャー
参上

おいしく
塩eco
大作戦

学校給食の 塩eco大作戦に密着



おいしく塩eco大作戦とは、市民の健康を市をあげて守るプロジェクトです。特に子どもの頃からの薄味の定着を図るため、学校を舞台にした取組について紹介します。

●塩ecoレンジャーとは

東松島市民の健康を守り、病気を予防するために、日々減塩を進めているヒーロー。技をマスターして、君も塩ecoレンジャーの一員になろう！イートくんチャンネルを見てね！（byイート）



牛タンつくねで実現
商品化へ研究着々と

及田賢治会長

及田幸栄専務

佐々木敏典
技術部長



厳選した食肉を自社で加工し、誰もが安心して食べられる健康的なおいしさの商品の製造をモットーに掲げ、「東松島ハムブランド」を筆頭に高い人気を持つ（株）オイタミート（及田賢治会長）。牛タンを除いた商品は、宮城、岩手、山形から豚を集め、高度な衛生管理のもと製造。肉本来の美味しさを感じられるとして、県内外で高い人気を呼んでいます。

学校給食の納入業者でもある同社では、既存商品の減塩化に向けた研究を進めています。佐々木敏典技術部長は、「健康志向が広まり、血圧が高いと悩まれている人も多いと感じています。オイタミートとして、スパイスなどの配合を分析し、さらに塩分そのものも

（株）オイタミート（大塩）

プロの技で健康エール

減らす取組として、塩化ナトリウムを独自の塩味を感じられるように変え、塩分を抑えながらも塩味はそのまます現しています」と企業努力を明かしてくれました。

この技術を使うことで、150種類近いハムやソーセージでも塩分を抑えることができるそうです。塩分を抑えた牛タンつくねは、昨年度の学校給食で提供され、子どもたちに大人気でした。

本市が進める減塩推進の取組に呼応する形で今回の商品研究をスタートしていただいております。及田会長は「本物志向の味を食べていただくなかで、健康にも貢献できれば」と今後も研究を継続していく方針を示していました。

大人気だった
牛タンつくねの給食



放送委員が給食の献立を
話してくれます

●菊地莉央副委員長

私は家で毎日料理のお手伝いをしています。卵焼きを作る際、甘い

塩ecoの日には、咀嚼の大切な、食材に含まれる栄養素や歴史など給食センターから発信される情報を紹介しています。例えば麻婆豆腐は、カラダを作るタンパク質が多く、消化も良いそうです。何事も摂りすぎるのは良くないので、自分も含めてしっかりと気を付けられるよう、これからも一口メモの内容をみんなにわかりやすく伝えることを心掛けたいです。

●村上大稀委員長

赤井南小学校の放送委員会で、給食時間に校内放送で食や栄養などに関する「給食一口メモ」の紹介を行っています。毎月1回塩分控えめの給食が提供される「塩ecoの日」には、減塩に関する情報を発信し、健康な食生活の実践を推進しています。

赤井南小学校
放送委員会

校内放送で健康エール

●給食主任 石垣彩教諭

赤井南小では、SDGs（持続可能な開発目標）の取り組みで、生産者への感謝を忘れず残食を減らすと取り組んでいます。子どもたちは献立を見て、「塩eco」とは何かと興味を持ち、校長先生は毎日当日の献立を書いて掲示しています。今後も給食が楽しみという気持ちを育て、残食率を減らすなど前向きに食べられるようにしたいです。

方のおいしいと言われますが、入れすぎると健康に悪いので気を付けるようにしています。塩分が強い料理が苦手な、学校の給食の味付けがちょうど良いです。一方で、健康に良いといわれる食べ物があり好きではなく、普段運動する機会も少なかったため、積極的にカラダを動かすように心掛けたいです。



菊地莉央副委員長

村上大稀委員長

石垣彩教諭

「ガクタベ」で
情報配信

小学生×大学生が地域貢献 デジタル食育活動



ポータルサイト
ガクタベ

本市のデジタル食育活動のポータルサイトであるガクタベは、市民の健康サポートを目的に市と宮城学院女子大学現代ビジネス学科^{ますい}が協働で情報発信を行っています。昨年度からは、矢本東小学校4年生の「総合的な学習の時間」での学びをサイト内に掲載し児童の学びを地域住民の食育実践につなげる取組にも着手し、児童の地域貢献活動に発展しています。携わった児童と大学生に感想や思いをインタビューしました。

矢本東小学校4年生全員で
まとめた地場産品の情報を
ぜひご覧ください!



矢本東小学校

児童の学びで健康エール

大好きな刺身
「ひらめ」を調査

おおのこうたろう
大野孝太郎さん

(現5年生、ガクタベ3組3班)

パパが釣ってくるマグチを刺身やあら汁で食べたりと、海産物が好きです。今回は刺身で食べておいしいヒラメについて調べました。ヒラメには、カリウムやビタミンB2などたくさん栄養があつて、DHAやEPAも含まれています。県内では中間育成と放流を行っていることも知りました。ガクタベに参加して農産物や海産物の栄養や生産方法、獲れる量を知ることができました。新しい発見が多く、調べる中で楽しくなってきました。「ひいか」に

かき、イチゴ…
東松島は食べ物も
魅力満載

たけ
武ひなのさん

(現5年生、ガクタベ3組4班)

私は、イチゴの種類「にこにこベリー」と「もういつこ」、東松島市の特産物である牡蠣について調べました。にこにこベリーは、宮城県育成品種の「もういつこ」に定番のとおおとめを掛け合わせて出来たそうです。牡蠣についても殻のむき方や生産量を調査。全国の生産量は令和4年度調べで、広島に次いで全国2位でした。ガクタベ用のクイズでは、イチゴの花びらは何枚かという問題を班で作ったりしました。私は石巻市内から学校に通っているの、学校のある東松島市の特産物について改めて知ることができて良い機会になりました。

地場産品を調べながら、サイト内の
クイズを考案しているところ

- ガクタベを通じて地域の方々に伝えたいこと
私たち舩井ゼミ東松島班は「東松島市民の健康推進」を目標に活動に取り組みました。
そのため、大人の方々には、意外と食塩を摂り過ぎている現状を認識してもらいたいです。そして、改善のために、食生活の見直しや運動を行なう重要性をガクタベで学び、実際の行動に起こしてもらおうことが理想です。
また、子どもたちに向けての食育に関する情報発信も行なっており、簡単なクイズに触れることから、食への興味や関心を深めること、正しい知識を身に付けることができると考えています。
- ガクタベサイトの見てほしい点
(特に見て欲しいページ3選)
・クイズページver2…矢本東小学校の4年生が考えたクイズを採用している点や、体験して分かる意外と難しい問題の難易度、かわいいイート・イースナに注目して欲しいです。
・塩ecoチェック…設問に答えるだけで普段の食生活・塩分摂取量を簡単にチェックできるの、一度試してみたいです。
・ひがまつチェックボックス…矢本東小学校で行なったワークショップでの活動をまとめているページです。ぜひ、小学生がどんな学びをしているのか見て欲しいです。

宮城学院女子大学
現代ビジネス学科

ビジネススキルで健康エール

● 矢本東小でのワークショップを通じて感じたこと
合計で3回実際に訪問することができました。どの回も積極的で前のめりの姿勢で活動をしてくれていて、非常に助かりました。最後のワークショップでは、ガクタベのクイズを全員で楽しむクイズ大会を実施しました。問題が表示される度、「これ知ってるー!!」や「俺考えたやつ!!」などの盛り上がる声が多数あり、楽しく学びの場を提供することができていると実感することができました。
今年度も矢本東小学校4年生と連携しサイト情報の充実を図るとともに、熟年世代の市民の方にも気軽に検索いただき健康づくりに活かしていただけるようなシニア版ガクタベを制作予定ですので注目いただければと思います。



ゼミ生9人のうちの代表5人

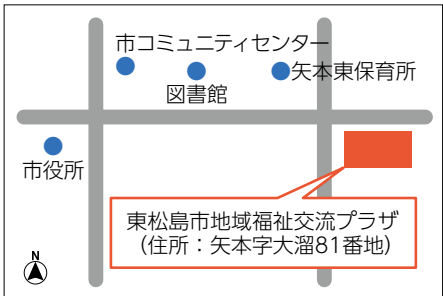
まちの情報広場

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〉

「東松島市地域福祉交流プラザ」が新たにオープンします

3 すべての人に
暮らしを
支える

東松島市では、地域共生社会の実現に向けて、地域福祉やボランティア活動を目的とする市民の相互交流及び活動の場、地域づくりの担い手の確保、育成の機会を提供する場として、旧矢本中央幼稚園跡地を活用し、市民の困りごとや悩みごとの相談に応じ、多様な関係機関と連携して包括的な支援体制づくりを進めていくため、6月1日に「東松島市地域福祉交流プラザ」をオープンします。



同施設の運営は、東松島市社会福祉協議会が担い、これまで老人福祉センターと被災者サポートセンターに分散していた各種福祉相談窓口や地域づくり支援の窓口を機能集約し、「包括的な支援体制づくり」を進める拠点施設として、誰もが安心して笑顔で暮らせる“支え合い”のまちづくりを推進します。

同施設の運営は、東松島市社会福祉協議会が担い、これまで老人福祉センターと被災者サポートセンターに分散していた各種福祉相談窓口や地域づくり支援の窓口を機能集約し、「包括的な支援体制づくり」を進める拠点施設として、誰もが安心して笑顔で暮らせる“支え合い”のまちづくりを推進します。

●東松島市地域福祉交流プラザ 4つの拠点機能の紹介

①「福祉なんでも相談」の拠点

家庭や地域で生活する中で起こりうる、生活困窮やその他の様々な困りごとや悩みごとの相談に応じます。「どこに相談したらいいかわからない」時は気軽にご相談ください。多様な機関と連携しながら問題を解決できるよう支援します。

②「地域づくりに向けた支援」の拠点

地域の課題を話し合う場づくりやサロン・お茶会などの集いの場づくり、地域での見守り活動等の支援を行います。地域活動やボランティア活動を継続していく上での困りごとや新たに活動を立ち上げるための相談など、気軽にご相談ください。また、地域活動やボランティア活動の担い手づくりのための研修会やボランティアの活動の場づくりを進めます。



▲開催予定事業例

③「参加支援」の拠点

孤独・孤立の問題を抱え、社会とつながりがいない人の居場所づくりや生きがいづくり、就労を含む社会参加の支援を進めます。

④「心の復興と災害時福祉支援活動」の拠点

被災者サポートセンターとして、東日本大震災により被災した市民の見守りや総合的な相談の支援を行います。

近年、毎年のように地震や台風・豪雨災害が多大な被害を引き起こしています。このような災害時には、災害ボランティアセンターとして、被災した市民の生活再建や様々な福祉的課題の解決に向けた寄り添い型の支援を行います。

■問 東松島市社会福祉協議会法人本部（経営管理課） ☎83-2851

（老人福祉センターから移転）

【地域づくり活動・ボランティア活動・被災者支援に関すること】

東松島市社会福祉協議会（地域福祉課） ☎83-5001（被災者サポートセンターから移転）

【生活の困りごと・福祉なんでも相談に関すること】

東松島市くらし安心サポートセンター ☎98-6925（老人福祉センターから移転）

【高齢者の総合相談・介護の悩みに関すること】 ※赤井・大曲地区の方

東松島市東部地域包括支援センター ☎83-1966（老人福祉センターから移転）

「ひがしまつしま3割増商品券」の事前申込を6月から受付します

9 消費と経済発展の
未来をつくる

物価高騰等により厳しい状況にある地元企業と市民生活支援のため、購入対象を東松島市民限定とした「ひがしまつしま3割増商品券」を発行します。3割増のお得な商品券ですので、ぜひ申し込みください。

■購入対象者 東松島市内に住所を有する世帯

※申込期間中に住民基本台帳に登録がある世帯を対象とします。

■購入方法 事前申込制（申込多数の場合抽選）

※Web上で申込を受付します。Webの環境が無い場合は、ハガキでの申込も可能です。（ハガキは市報6月1日号と併せて配布した商品券PRチラシに付属しています。） ※1世帯4セットまで申込可能です。

※7月下旬に申込世帯に購入券を送付します。（抽選となった場合は当選者にのみ購入券を送付し、当落の結果は公表しません。）

※申込・販売方法等の詳しい内容については商品券PRチラシ、市・商工会のいずれかのホームページをご確認ください。

※商品券PRチラシは商工会、市役所、市内各市民センター、市内各郵便局で配布しています。

■申込期間 6月1日（土）～20日（木）

※ハガキによる申込の場合は、当日消印有効とします。

■販売期間 8月1日（木）～9日（金）

■販売場所 東松島市商工会ほか、指定の販売所

■使用期間 8月1日（木）～令和7年1月31日（金）

■商品券の内容 販売価格10,000円

1セット13,000円分（1,000円券×13枚）20,000セット販売

※内訳：共通券3枚、専用券10枚

共通券…全ての加盟店で利用できる券

専用券…大型店を除いた取扱加盟店で利用できる券

■問 東松島市商工会 ☎ 82-2088



事前申込サイト

「みちのく潮風トレイル」が全線開通5周年を迎えます

17 パートナリングで
未来を創る

東日本大震災後、環境省の復興事業の一環としてはじまった「みちのく潮風トレイル」が6月9日に全線開通5周年を迎えます。

青森県八戸市から福島県相馬市までをつなぐ約1,000kmの長距離自然歩道のうち、本市のコースは赤井地区から宮戸地区までの沿岸部約21km（約8時間）です。

東松島市を含む29の市町村が協力して取り組んできた結果、「みちのく潮風トレイル」は英国タイムズ紙で「日本で訪れるべき14の場所」のひとつにも選ばれました。

美しい景観や美味しい食事はもちろん、日常の暮らしなど、東北沿岸のありのままの姿を歩きながら体感できるのが「みちのく潮風トレイル」の魅力です。

ぜひ皆さんも「みちのく潮風トレイル」を体験してみませんか。

ルートなどの詳しい内容は右記QRコードから、または
みちのく潮風トレイル名取トレイルセンター
で検索。

■問 商工観光課観光振興係 ☎内線2166

▼奥松島ウォーキングトレイル（宮戸）



▼海浜緑地公園西側サイクリングロード（矢本）



東松島市空き店舗等活用支援補助金のお知らせ



市では、市内の空き店舗などの利用を促進し、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、空き店舗など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 7月19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（以下の(1)から(7)の要件を全て満たす者であることが必要です。）

- (1)空き店舗等を活用して事業を営む予定の者のうち、以下のいずれかに該当する者
- ア 市内で新たに創業または第二創業をする個人または中小企業者等
 - イ 補助金申請年度または前年度から市内で創業または第二創業した個人または中小企業者など
 - ウ 既に事業を営んでいる個人または中小企業者など
 - エ 東松島市創業支援等事業計画において認定された創業者を支援する団体または市内において創業者を支援した実績のある個人または中小企業者等のうち、市長が認める者
- ※ア、イについては、「特定創業支援等事業による支援を受けたことの証明書」の交付を受けている者に限ります。
- (2)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号および第4号に規定する暴力団関係者に該当しておらず、かつ、それらと関係を有していない者
- (3)国税および地方税を滞納していない者
- (4)過去にこの補助金を受けていない者
- (5)(1)ウに該当する者で、空き店舗などを活用して、かつ、現に事業で使用している建物も引き続き利用する者
- (6)空き店舗などの所有者ではない者
- (7)空き店舗などの所有者の同一世帯に属し、生計を一にする者並びに所有者の2親等以内の血族および姻族に該当しない者
- 詳しい内容は、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
店舗賃賃料		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

特定創業支援セミナーの開催



市内で創業を考えている方、創業後1年未満の方等を対象としてセミナーを開催します。

※特定創業支援セミナーのどちらかを受講することが「東松島市創業支援補助金」の申請要件になります。

創業チャレンジセミナー ■問 東松島市商工会 ☎82-2088

■日時 6月19日（水）、21日（金）、25日（火）、27日（木） 19時～21時

※セミナーは全4日間の出席が必要となります。

■場所 東松島市商工会 ■定員 10人

※参加費無料。事前の申込が必要となります。定員になり次第、締切となります。

東松島市創業開成塾 ■問 石巻産業創造株式会社 ☎98-8782

■日時 8月21日（水）、28日（水）、9月4日（水）、11日（水）、18日（水）

10時～16時45分 ※セミナーは全5日間の出席が必要となります。

■場所 矢本西市民センター ■定員 15人

※参加費無料。事前の申込が必要となります。定員になり次第、締切となります。

東松島市創業支援アドバイザー派遣事業



市内で創業を考えている方などに対し、専門家（アドバイザー）からの経営診断や助言等の支援を行います。相談は随時受け付けています。

■時間 1回の利用については概ね2時間以内

■利用回数 同一利用者が利用できる回数は3回まで

■アドバイザー 経営士、中小企業診断士、税理士

■問 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



東松島市では、市内の産業の活性化及び振興を図ることを目的として、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 7月19日（金）17時まで

■対象となる方（以下の(1)から(6)の要件を全て満たす者であることが必要です。）

- (1)以下のいずれかに該当する者
- ・市内で新たに創業または第二創業をする個人または中小企業者等
 - ・補助金申請年度または前年度から市内で創業または第二創業した個人又は中小企業者等
- (2)補助事業期間満了日までに個人開業または会社、企業組合、協業組合、特定非営利活動法人、一般社団法人、その他法人格を有さない組合または団体等の設立を行い、市内に事務所を設置する者
- (3)「特定創業支援等事業による支援を受けたことの証明書」の交付を受けた者
- ※「特定創業支援等事業」の対象は「創業チャレンジセミナー（東松島市商工会主催）」および「創業開成塾（石巻産業創造㈱）」の2つのセミナーが該当します。
- (4)東松島市暴力団排除条例第2条第2号および第4号に規定する暴力団関係者に該当しておらず、かつ、それらと関係を有していない者
- (5)市町村の市税等を滞納していない者
- (6)過去にこの補助金を受けていない者
- 詳しい内容は、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	
		創業	第二創業
事務所等の増改築費	250万円以内 ※1,000円未満切り捨て	3分の2以内	3分の1以内
事務所等の借入費			
設備・備品費			
広報費			
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			

■選考

(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）

市の主催する創業支援補助金選定委員会において、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。

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151

なでしこ開成塾の開催



将来起業をしたいと思っている女性や希望者向けにセミナーを開催します。

■日時 6月27日（木）、7月2日（火）、8日（月）、16日（火）、25日（木）

13時15分～16時45分

■場所 矢本西市民センター ■定員 8人程度

※参加費無料。事前の申込が必要となります。定員になり次第、締切となります。

※本セミナーは「東松島市創業支援補助金」の申請要件である「特定創業支援セミナー」には該当しません。

■問 石巻産業創造株式会社 ☎98-8782

創業支援・経営支援よろず相談会の開催



市内で創業を考えている方、創業後1年未満の方や経営に関する様々な悩みを抱える方等を対象として相談会を開催します。

■日時 6月20日（木）、7月11日（木）

■場所 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 1日あたり4人程度

※参加費無料。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。

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151

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〉

風しんの追加的対策について



昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性へ、風しんの抗体検査、予防接種を実施しています。

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。

そのため、当初より期間を延長し令和7年3月31日までに限り、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に風しんの抗体検査および予防接種を次のとおり実施します。

①対象で未受検の方へ抗体検査と予防接種のクーポン券を再送付します。
転入等によりクーポン券が届かない場合は健康推進課まで問い合わせください。

②クーポン券が届いたら風しんの抗体検査を受検します。
抗体検査は事業所健診や特定健診及び本事業に参加している全国の医療機関で受けられます。（※クーポン券、本人確認書類が必要です。）

③抗体検査の結果が届きます。（※受検した医療機関に結果を受け取りに行く場合もあります。）**抗体が無かった場合、定期の予防接種の対象となります。**予防接種は、本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。（予防接種を受ける際は、クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知が必要です。）**抗体があった場合、定期の予防接種の対象となりません。**

- 抗体検査、予防接種を受けられる医療機関などのリストは、厚生労働省のホームページから確認できます。
- 予防接種は、当日の体調や基礎疾患などで受けられない可能性もあります。また、接種後、副反応が発生するおそれもありますので、必ず医師と相談してください。

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3105

■風しんの抗体検査・風しん第5期定期接種受託医療機関一覧（東松島市内）

実施機関名	所在地	電話番号	受託範囲	
			風しんの抗体検査	風しん第5期の定期接種
イオンタウン 矢本内科	小松字谷地226	24-6119	○	○
石垣クリニック 内科・循環器科	矢本字大林14	83-7070	○	○
伊東胃腸科内科	赤井字鷺塚69-8	82-6666	○	○
かしわや内科クリニック	小松字若葉7-10	83-2003	○	○
北原ライフサポートクリニック東松島	野蒜ヶ丘二丁目25-2	98-5571	○	○
ししど内科クリニック	赤井字南一223	83-8830	○	○
仙石病院	赤井字台53-7	83-2111	○	○
永沼ハートクリニック	赤井字川前一9-1	82-6680	○	○
鳴瀬中央医院	牛網字新上江戸原81-1	87-3853	○	○
ひかりサンテクリニック	矢本字上河戸293-8	84-1333	○	○
真壁病院	矢本字鹿石前109-4	82-7111	○	○
森さい生医院	野蒜ヶ丘三丁目28-3	98-8891	○	○
やもと内科クリニック	矢本字大溜325	98-3260	○	○

※令和6年3月現在の情報です（厚生労働省のホームページは随時更新されますが、反映に時間を要する場合があります）。
※医療機関によって、抗体検査を実施する曜日や時間帯が決まっている場合があったり、対象となる方に制限があったりする場合があり得ますので、受診前に電話等で確認することをお勧めします。
※全国の医療機関で検査・接種が可能です。市外の医療機関で受診を希望する際は、厚生労働省のホームページでご確認ください。

『イート・イ～ナ健康myポイント』を実施します



今年度も『イート・イ～ナ健康myポイント』を実施します。

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ご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お役立てください。

■応募用紙配付場所

各市民センター
市役所（矢本庁舎、鳴瀬庁舎、大溜分庁舎）
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

※4月1日～11月22日（金）までに実施した取組がポイント対象です

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3122



応募フォーム

HPV(子宮頸がん予防)ワクチン接種を受けましょう



子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因で発症しますが、ワクチンを接種することでHPVの感染予防等の効果が確認されています。また昨年度より9価のHPVワクチン（これまでより広範囲のHPVの感染を予防できる）を公費で接種できるようになりました。

標準接種対象者（①）には、4月に通知を送りました。①以外の公費接種対象者および積極的な勧奨を差し控えている間に接種の機会を逃した方（②）については、令和4年5月に通知を送っています。

転入された方で接種を希望される方、詳しい内容等は、下記まで問い合わせください。

■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）
※小学6年生で接種を希望される方は、下記まで問い合わせください。

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、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。

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



みんなが主役の

市民協働のまちづくり¹¹⁰

6月23日（日）～29日（土）は男女共同参画週間です
令和6年度男女共同参画週間キャッチフレーズ「だれもがどれも選べる社会に」



国は男女共同参画に対する国民の理解を図るため、平成13年度から毎年6月23日からの1週間を男女共同参画週間とし、さまざまな取り組みを進めています。本市では、性別にかかわらず住民の誰もが個性や能力を発揮できる地域づくりのため、さまざまな取り組みを行っております。今年度は以下のような男女共同参画推進事業の実施を予定していますので、皆さまの参加をお待ちしています。詳しい内容については市報やホームページ、市公式LINEでお知らせします。

○男女共同参画推進展示コーナーの開設

男女共同参画週間(毎年6月23日～6月29日)の取り組みとして、6月17日(月)～7月1日(月)に矢本西市民センター、野蒜市民センターにて男女共同参画推進展示コーナーを開設します。男女共同参画に関するパネルや関係資料などの展示を予定しています。ぜひ足を運んでみてください。



令和5年度の取組の様子
(市図書館内での展示)

○「家庭における男女共同参画」セミナーの開催（宮城県共催）

男性講師による講話、グループワークなどを通じて、男性の視点からの育児、家庭の中の家事育児シェア、子育て中・子育て後のありたい姿について考えるセミナーの開催を9月19日(木)に予定しています。

○令和6年度女性人材発掘・育成セミナーの開催

市内在住の女性たちがつながりあい、地域の活性化や住み続けられるまちづくりについて語り合うワークショップの開催を予定しています。

※お子様がいる方に対し、託児サービスも実施します。

○若手理工系人材による出前授業

理工系分野における女性の活躍推進のため、内閣府主催女性の若手理工系に携わる講師3人による出前授業を行います。参加対象は男女問わず市内の小中学生です。楽しみながら理工系分野について知ることができ、将来の進路選択につながるような内容となっています。11月16日(土)に開催予定です。

○「ひがしまつしま食べメッセ」でのブース展開

11月10日(日)に東松島市産業祭と同時開催される「ひがしまつしま食べメッセ」にて男女共同参画パネルの展示、男女共同参画に関するクイズの実施、ステッカーやポケットティッシュの配布を予定しています。楽しく男女共同参画について考えられるようなブースを展開します。

○出前講座

男女共同参画や家庭内の男女共同、男女の性別の違いによる役割の「無意識の思い込み」などについて、分かりやすく身近に感じていただける出前講座を随時行います。出前講座を希望する方は東松島市の世話焼きセミナーを利用ください。(申し込みは生涯学習課まで)

■問 市民協働課まちづくり推進係 ☎内線3803・3809

みやマリ!主催! 婚活パーティーin東松島開催



■日時

6月22日(土)

■場所

いろどりの丘
(東松島市野蒜ヶ丘
2丁目25-2)

■時間

出張登録会

男性① 10時30分～

男性② 11時30分～

女性① 13時～

女性② 14時～

婚活イベント

12時～15時30分

■内容

「宮城結婚支援センター

みやマリ!」出張登録会、

婚活イベント

(プチセミナー、1対1トーク、奥松島散策等)

■対象

県内在住、県内在勤の方

■参加費

500円(1ドリンク付き)

■募集定員

男女8人ずつ

■問・申込

みやぎ結婚支援センター「みやマリ!」 ☎022-797-3083

メール m-info@miya-mari.net

HP <https://miya-mari.net/>

(QRコードからHPにアクセスできます。)

市民協働課まちづくり推進係 ☎内線3803・3808



結婚活動応援補助金のお知らせ



市では、結婚を希望する独身男女の新たな出会いを応援するため、宮城県がAI(人工知能)を利用したマッチング等を行う【みやぎ結婚支援センター「みやマリ!」】の入会登録料を助成します。

■対象

- ・令和5年7月1日以降に入会した方(再入会も含む)
- ・東松島市内に住所を有し、かつ婚姻をしていない方
- ・暴力団員等に該当しない方
- ・市税等を滞納していない方

■補助金額

入会登録料11,000円のうち最大8,000円(1名につき1回)

■申請期限

入会の日から3か月以内

■申請に必要なもの

- ・入会登録料を支払ったことが分かる領収書の写し
- ・本人確認書類の写し(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ・申請書類一式

■問 市民協働課まちづくり推進係 ☎内線3803・3808

奥松島運動公園マレットゴルフ場の 利用料金について



奥松島運動公園マレットゴルフ場の料金体制について、現在は移行期間として、施設利用料を従来の取扱いで運営しておりましたが、5月15日(水)から下記の金額体制となりました。利用者の皆様にはご理解をお願いします。

※マレットゴルフ用器具レンタル料は1セット100円(市内外問わず)

■利用料金

市内在住者 150円、市外在住者 300円

■問 奥松島運動公園指定管理者 (株)アークリンク ☎88-4588

CityView!

「CityView!」では、市のイベントや地域話題を、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。＞



市内3中学校で体育祭

リレーや大縄跳びで熱気と活気 天候と応援追い風に

東松島市内の中学校で体育祭が開かれました。リレーや大縄跳び、応援合戦などがあり、天候にも恵まれ、保護者や卒業生、地域住民らの応援を背に、各校で生徒たちの元気いっぱいな戦いを繰り広げました。



鳴瀬未来中学校

鳴瀬未来中では、エジプトダンスの披露のほか、クラス対抗リレーを実施。懸命に前を追う姿に保護者や他学年から大声援を受けました。



矢本第一中学校

矢本一中の応援合戦。息の合ったパフォーマンスが披露されました。



矢本第二中学校

矢本二中では、部活動対抗の借り物競争を実施。校長先生、物まねが上手な人などお題が多岐にわたり盛り上がりました。

心の復興イベントで貢献

キボッチャ運営の貴凛庁
レジリエンスアワード受賞



野蒜で防災体験型宿泊施設「キボッチャ」を運営する貴凛庁(株)が、第10回ジャパン・レジリエンス・アワードの企業部門で最優秀賞に輝きました。三井紀代子代表が渥美市長を表敬訪問。イベントを通じた心の復興を目的した「なないろの芸術祭」の取り組みが評価されたことなど、賞状や記念の盾を披露しながら紹介し、今後への意気込みも語りました。今年の芸術祭は9月4～7日に開催されます。（4月30日、市役所）

石川県能登町で教育環境支援

東松島市教育委員会の職員を派遣

能登半島地震被災地の石川県能登町への応援で、5月から約1年間派遣する市職員に辞令を交付しました。派遣されたのは、教育委員会教育部教育総務課の阿部修主任(41)。地方自治法に基づく中長期派遣は今回が初めて。東日本大震災の経験をもとにした就学援助事務などを行います。（4月30日、市役所）



明るい地域づくりへ 三位一体

市青少年健全育成市民会議

令和6年度東松島市青少年健全育成市民会議の総会が開かれ、令和6年度の事業計画や収支予算などを審議しました。本年度は「心を合わせ、支え合い、夢あふれるまちにしましょう」を合言葉に次代を担う青少年の健全育成を図るため、家庭・学校・地域で三位一体となり、明るい地域づくりを目指して少年の主張大会や立志式、親子ふれあいの集いなどを展開していきます。

（5月14日、市コミュニティセンター）

健康寿命を延ばし 活発に地域貢献

老人クラブ連合会総会開催



東松島市老人クラブ連合会(板橋靖夫会長)総会が老人福祉センターで開催されました。老人クラブは各地域において22の単位クラブが活動し、老人クラブ連合会として総勢616人が活動しています。渥美市長からは「いきいき百歳体操やパークゴルフ場の利用、奥松島のオルレを歩くなど、会員同士の交流を深めながら健康維持に努めて欲しい」と呼びかけられました。（4月30日）

誰もが安心安全に 住み続けられるまちへ

身体障害者福祉協会総会開催



東松島市身体障害者福祉協会総会が老人福祉センターで開催されました。加藤一樹会長は「令和5年度はコロナ禍が落ち着き、室内スポーツ大会や会員研修会など実施できた。久しぶりに会員の交流が図れ、活動の中で元気をもらえた。」と話し、活発な協会運営のため、令和6年度の事業内容などについて審議しました。（4月26日）

観光客で にぎわう奥松島

大型連休 遊覧船人気

（株）東松島観光物産公社では、大型連休中、小学生以下が無料で嵯峨溪遊覧を楽しめる特別企画を行いました。大人の方も歴史資料館など周辺施設を利用すると乗船割引が得られ、学生証の提示でソフトクリームもプレゼント。気持ちの良い天気の中、乗船客は、海風を感じながら嵯峨溪の景観を楽しんでいました。（5月4日、宮戸地区）



定期観光遊覧船就航後 最初の大型連休

マルシェでにぎわい創出

宮戸地区再生復興多目的施設「あおみな」で、大型連休期間中「あおみなマルシェ」が開催されました。3月31日に日本三景松島と宮戸を結ぶ定期観光遊覧船が就航してから初の大型連休。ハンドメイドの販売や海鮮焼き、ソフトクリームのお振舞いがあり、にぎわいを見せていました。（5月3日～5日）



縄文時代の 文化学ぶ

奥松島縄文村歴史資料館

奥松島縄文村歴史資料館は5月3～6日、大型連休中の企画として「縄文体験・体感WEEK」と題したイベントを開きました。来場者は、火おこしや勾玉、シカ角ストラップ作りの体験、里浜貝塚のガイドツアーなどに参加し、縄文時代の文化や風土を楽しく学んでいました。火おこし体験は主に子どもたちに人気。成功した参加者には、同館の入館料が1年間無料となる認定証が授与されました。（5月4日）



スポーツ健康都市で日本代表を選考

デフサッカー交流で育む「心技体」

本市と連携協定を結ぶ一般社団法人日本ろう者サッカー協会所属の男子デフサッカー日本代表候補による選考合宿が奥松島運動公園で行われました。合宿初日には選手によるサッカー教室に東松島サッカークラブと県内聴覚支援学校に通う児童が参加し、高いレベルの技術を体感するとともに手話を駆使してコミュニケーションを必要とするデフサッカーで耳の不自由な方々への理解を学び深めた1日となりました。（5月3日）



脱炭素社会推進へ

電気自動車や 充電設備 2庁舎に整備完了

市役所庁舎駐車場に整備・導入を進めてきたカーポートソーラーと電気自動車13台のお披露目式を行いました。本市は、令和4年6月に環境省から「第1回脱炭素先行地域」に選定され、2050年（令和32年）までの脱炭素社会推進事業に取り組んでいます。その一環で、太陽光パネルによる蓄電、充放電設備が付いたカーポートソーラーを矢本庁舎に2基、鳴瀬庁舎に1基整備。総事業費は2,163万円で、4分の1は環境省からの再エネ推進交付金を充てました。（5月2日）



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6月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

■日時 6月12日(水)9時～15時

※おはなし会 10時～10時30分

○子どもの応急手当て

■日時 6月14日(金)

10時～11時30分

○土曜オープン

■日時 6月8日(土)9時～16時

6月22日(土)9時～16時

子育て講座【歯の相談会】募集(要申込み・10組)

歯科医師、歯科衛生士の方をお招きして、歯の相談会を開催します。むし歯、歯並び、離乳食など何でも相談してください。むし歯予防、歯並びのために今からできることをお伝えします。

■日時 7月12日(金) 10時～11時30分

■場所 矢本子育て支援センターほっとふる

■対象 未就学児とその保護者

※歯が生える前のお子さんでも参加できます

■持ち物 普段使用している歯ブラシやコップ、タオル



あいあいの6月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会

■日時 6月3日(月)9時～12時

※おはなし会 10時～10時30分

講座報告

花王スキンケア

令和6年3月12日開催



乾燥肌や日焼け止めクリームの塗り方などママの心配事を相談

子どもの日工作

令和6年4月22日開催



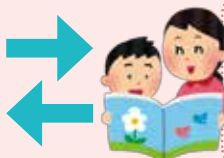
ペタペタ、カラフルこいのぼり!

東松島市 ファミリーサポート事業

『子どもを預けたい方』と『子どもを預かることができる方』が会員になり、地域で子育てを助け合う事業です。



依頼会員(子どもを預けたい方)
市内在住、または市内に勤務して
いて生後2か月から小学6年生まで
のお子さんがいる保護者の方。



提供会員(子どもを預かることができる方)
市内在住の20歳以上の方
※初回講習を受講した後、お子さんを預か
ることが出来ます。

※会員登録には、保護者の写真2枚が必要となります。
※会員登録後、依頼会員と提供会員が(お子さん同席)アドバイザー立会いの
もと、預かる場所(提供会員自宅または支援センター)で、援助内容を確認します。

ご興味のある方は
矢本子育て支援センターほっとふる
☎0225-84-2676 まで

観味美魅 みりょく発見! ひがしまつしまの 観光と物産



松島⇄宮戸間定期航路運航のお知らせ

この度、日本三景松島と宮戸を結ぶ定期遊覧船を就航しました。

嵯峨溪遊覧の航路とは異なり、松島の島々と浦戸諸島の景色を船長の解説とともに自然豊かな奥松島を楽しむことができます。

■運航日 毎週日曜日 往復1便

(片道9.3km、約25分)

■乗船場所 松島町:仙髄浜棧橋 (松島観光物産館向かい側)

東松島市:奥松島浮棧橋 (奥松島遊覧船案内所)

■料金 片道 大人 750円、子ども(小学生)400円

■運航時間 ①松島 10時30分出発→奥松島 10時55分到着

②奥松島 12時30分出発→松島 12時55分到着

※当日の天候等の状況により、コースの変更(35分)または欠航となる場合もあります。

※乗船人数に限りがありますので事前の予約がおすすめです。

※5名以上から臨時便の予約も承りますので相談ください。

■問・予約 奥松島遊覧船案内所 ☎88-3997



道の駅に関するお知らせ

東松島市道の駅に関する出店事業者の募集などの情報は、
(株)東松島観光物産公社ホームページにて随時お知らせします
ので、ご確認ください。



ホームページ

■問 (株)東松島観光物産公社 ☎86-1511 FAX:86-1545
〒981-0303 小野字中央23番地1

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

年齢とともに姿勢が悪くなり体のゆがみが気になりませんか。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 6月20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

会員募集「楽しいリズム体操」

音楽に合わせて楽しく体を動かし、日々衰えつつある筋肉を鍛え、転倒防止や運動機能の回復を目指します。無料体験実施中ですので初心者の方、男性の方、ぜひ体験してください。

■日時 毎週火曜日 10時～11時

■場所 市民体育館トレーニング室

■講師 阿部美津子氏 ■対象 市内近郊の男女

■会費 月額 2,700円(初回のみ、別途スポーツ保険1,000円が必要)

■持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

■問 090-2885-7428(宮川)

6
vol. 220

広報 縄文村だより vol. 220（6 月号）
Jomon Times

令和 6 年 6 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



GW 企画「縄文体験・体感 WEEK!」

大型連休、
多くの家族連れが
縄文体験を楽しむ！！

5月3～6日の4日間、毎年恒例のGW企画「縄文体験・体感WEEK!」を開催し、多くの家族連れが縄文体験を楽しみました。5日こどもの日の無料DAYには、開始前から多くの方で賑わい、1日で400名が来場!火おこしや勾玉などの縄文体験を楽しんでいただきました。



縄文人って大変！
火おこしに一苦労。

連日、子ども達に大人気だったのが「火おこし」。一生懸命に作った火種が燃え上がると、歓声が上がりました。「火がついた瞬間びっくりしたけどすごく嬉しい!」と達成感いっぱいの表情が印象的でした。

本格的な縄文体験に夢中！

本格的なメニューが日替わりで登場!じっくりとモノ作りを楽しんでいただきました。



貝を割って作る
プレスレット
「貝輪」。



粘土で作る
かわいい
インシジ!



樹脂の化石
ゴハクの勾玉。



貝塚ガイドツアーで発見！！



学芸員が史跡公園までご案内する「貝塚ガイドツアー」。今年は初日から多くの方にお申込みいただきました。そのなかで、石巻市の小学生が玉髄でできた石鏃(矢じり)を発見したり、石錐(キリ)が見つかったりと、相次いで珍しいものが見つかりました。石鏃を見つけた小学生は「わくわくした。また来たい!」と興奮した様子でした。

東松島市遺跡報告会
「東松島を掘る!」開催します！

みなさんは東松島市にどれくらい遺跡があるのかご存じでしょうか。実は市内には縄文時代から近代まで計141か所の遺跡が残されています。これまで発掘調査によって何が出土したのか、どのようなことがわかったのか、具体的な成果をお伝えする機会が限られていました。そこで、最新の調査成果を知ってもらう場として本報告会を企画しました。今回は3つの遺跡にスポットを当てて、それぞれ分かりやすく解説します。

奈良・平安

平安時代

明治時代

今回取り上げる遺跡はこちら！

赤井官衙遺跡

想定よりも巨大だった！
未だ全貌見えぬ牡鹿柵の謎。

江ノ浜貝塚

vs蝦夷政策!多賀城による
塩生産プロジェクト

野蒜築港跡

まぼろしの港。
考古学が明かした近代土木遺産。

報告会日時

第1回 6/15(土) 13:00～15:00

会場 野蒜市民センター

第2回 6/30(日) 13:00～15:00

会場 赤井市民センター

講師 当市学芸員 入場無料・予約不要
※両日とも報告内容は同じです。

シリーズ 第50回

主体的な児童へ役割創造

赤井小学校

新一年生の不安解消へ

4 児童の成長を
みんみに

本校では、「赤井のさと」の豊かな伝統と文化を継承し、「子どもたちの笑顔あふれる学校づくり」に取り組んでいます。学校教育目標は「共に学び、共に輝き、未来を切り拓くあかいつ子の育成」。一人一人が自信を持てるようさまざまな役割を経験させ、活躍の出番を用意し、努力を承認して豊かな心を育てています。

▲6年生と手を繋いで入場

▲新一年生をお出迎え

▲じゃんけん列車で児童間の交流を図りました

▲伝統の赤井いぶき太鼓を披露

きます。

今年の新入生は27人で、全校児童数は148人となりました。4月26日は、「新入生を迎える会」が真新しい講堂で開かれ、在校生の2～6年が学校紹介やゲーム、伝統である太鼓演奏を披露してくれました。

6年生と一緒に手をつなぎながら入場した新1年生は、緊張や少し恥ずかしさを見せていました。2年生は「1年生で学習すること」、3年生は「あかいつ子フェスティバル」についてわかりやすく紹介。縄跳びを目の前で披露すると、新入生から歓声が起こりました。

4年生は運動会全体種目の「よっちょれ」を実演。5年生企画のじゃんけん列車は、1年生が楽しめるよう配慮し、学年を越えて交流の機会を生み出してくれました。そして6年生は赤井いぶき太鼓の迫力ある演奏を披露。カッコいいお兄さんお姉さんの姿を見せていました。

1年生も覚えてたての校歌を一生懸命歌い、最後は在校生が手でアーチを作り、その輪をくぐって教室へ。児童会の主体的な取り組みによって1年生が一層学校に馴染める機会につながりました。

片岡明恵校長は「赤井地区の皆さんには、学校のためなら協力を惜しまないと応援をいただいております、改めて150年の伝統を感じています。地域と学校、家庭でしっかりと子どもたちの成長を支えていきたいです」と話していました。

かたおかあきえ
片岡明恵 校長

消費生活情報
～クリーニング・トラブル防止～



衣替えの季節です。衣類をクリーニングする際の注意点などを紹介します。

【事例】
数年前に購入したダウンジャケット。ドライクリーニングに出したが、ポリウレタンのコーティングがはがれてボロボロになった。預け入れ時に、クリーニング店から、コーティングの劣化を指摘・注意されたが大丈夫と思っていた。話し合いの結果、購入時の半額の賠償金を受け取ったが、ジャケットは返却しないと言われ納得できない。

ポリウレタンコーティングやプリントは、2～3年で劣化・破損しやすい性質です。事例の場合、クリーニング事故賠償基準に沿っての補償となりました。事例では返却されないことが納得できないようですが賠償金を受け取ると、所有権はクリーニング店に移転します。品物を手元に戻したい場合は話し合いとなり、賠償金額は減額されるのが一般的となります。

<トラブルを避けるポイント>

※預ける時は、品物の状態を確認。気になる点は質問し、説明してもらう。
※受け取り時は、品数や状態のチェックをすぐに行う。受け取り時のビニール袋をかけたまま放置し、暫く経過してから黄ばみやシミがあったとなってもクリーニング店の責任とはなりません。ビニール袋は、適切にはずしましょう。
※受け取り予定日にきちんと受け取る。預け入れた日から一定期間が経過すると、賠償基準は適用されません。長い間預けたままにするのは、望ましくありません。

～お買い物や契約で、心配なときや困ったときは相談窓口へ～
■問・相談先 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）でも相談できます ☎93-5700（平日）または消費者ホットライン☎188
※直接相談に行く場合は、事前に電話確認してください。

こんにちは農業委員会です
農業者年金受給者の皆様へ現況届提出のお願い



5月末から6月初めの間に、農業者年金受給者の皆さんに農業者年金基金から現況届用紙が送付されます。現況届は、引き続き年金を受給する資格があるかについて、毎年1回、届出により確認するためのものです。

現況届用紙の「受給権者」の各欄（氏名、生年月日、住所、電話番号）に必要事項を記入し、必ず6月28日（金）まで提出してください。

■提出先 農業委員会事務局（市役所鳴瀬庁舎1階）
または市役所矢本庁舎市民生活課
■問 農業委員会事務局 ☎内線2150～2153

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・不安な事・やってみたい事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 6月19日（水）10時～11時30分
■場所 矢本西市民センター 会議室1・2
■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 6月12日（水）までに下記担当へ連絡ください。
※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。
■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

国民ねんきんだより



国民年金の各種電子申請が可能です

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請が可能です。

また、令和6年3月29日からは、新たに下記の申請、届出などについてもマイナポータルによる電子申請が可能となりました。

- ・付加保険料納付（辞退）申出
- ・付加保険料該当（非該当）届
- ・産前産後免除該当届
- ・国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書兼還付金振込方法（変更）申出書
- ・国民年金保険料口座振替辞退申出書等

申請には、マイナナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができますため、紙の申請書より簡単に作成することができます。また、申請結果もスマートフォンなどで確認することができますので、手続きの際は、ぜひ利用ください。詳しくは、日本年金機構のホームページを確認ください。

納付書での支払ならPay-easy（ペイジー）が便利です

Pay-easy（ペイジー）なら、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付ができ、便利です。

納付書の左側に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy（ペイジー）対応のATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングの画面に入力するだけで納付できます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

■問 日本年金機構石巻年金事務所 ☎0225-22-5115（自動音声案内）

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。みん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）	6月8日（土） 14時～16時	散歩の会&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	6月13日（木） 10時～12時	介護について学ぶ ■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
そよ風カフェ	6月16日（日） 10時～12時	頭の体操 ■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	6月16日（日） 10時～12時	お料理づくり・参加者同士のお話会・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
大塩 さくらかふえ	6月21日（金） 10時～12時	中部包括センターによる講話・参加者同士のお話会 ■場所 大塩市民センター（大塩字中沢26-1） ■問 介護老人保健施設さつき苑 ☎83-7760
日和カフェ	6月22日（土） 10時～12時	情報交換・体操・ゲームなど ■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	7月6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。

市営・県営住宅 入居者募集

11

ひがしまつしま
まちのひろば

■申込期間

6月1日(土)～12日(水)

■案内・申込用紙配布

市役所建築住宅課(鳴瀬庁舎2階)、市民生活課総合案内(矢本庁舎1階)、一般社団法人東松島みらいとし機構(東松島市営住宅管理センター窓口)

■申込方法

専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。
6月12日(水)までの消印有効
※申し込む住宅により送付先が異なりますので間違えないよう送付してください。

■募集住戸

案内書、市役所建築住宅課ホームページ、東松島市営住宅管理センターホームページを確認ください。

■問

※希望する住宅により、問い合わせ先が異なります。
＜市営住宅を希望の方＞
一般社団法人東松島みらいとし機構 東松島市営住宅管理センター
東松島市大曲字寺前61番地2 ☎0225-98-7727
＜県営住宅を希望の方＞
宮城県住宅供給公社東部支社募集班 ☎0225-85-0296

東松島市小学校入学祝金について

4

東の島いっしょ
みんなに

第3子以降のお子さまが小学校へ入学する保護者に対し、少子化対策の推進および多子世帯の保護者の経済的負担の軽減を図ることを目的として「東松島市小学校入学祝金」を支給します。

令和6年5月1日時点で、市内の小学校に入学した児童の保護者の方々へは、5月中旬に学校を通じて制度内容および申請方法についてお知らせしていますので、申請が済んでいない方は申請期限までに申請書を学校へ提出してください。

■支給対象者

第3子以降の子を監護する保護者

※令和6年5月1日時点で、東松島市の住民基本台帳に記録されている者に限る。

■入学祝金額

新入学児童1人につき3万円

■申請期間

6月3日(月)～12日(水)

■問

教育総務課教育指導係 ☎内線1251

6月は「土砂災害防止月間」です

11

ひがしまつしま
まちのひろば

一瞬のうちに家や田畑、人の命までも奪ってしまう土砂災害。こうした災害の多くは、長雨や大雨などがきっかけとなって起こります。土砂災害は予測が難しい災害ですので、普段からの準備と心構えが大切です。家庭や自治会、自主防災組織などでも、身を守るための備えをお願いします。

■日ごろから

お住いの場所が土砂災害警戒区域等指定箇所かどうか、あらかじめ確認しておきましょう(当該箇所については宮城県土木部防災砂防課のホームページなどで確認できます。ただし、指定されていないから安全ということではありません)。また、土砂災害が発生したとき、発生する恐れのあるときの対応(情報伝達、安否確認の方法や避難所へのルートなど)についても、確認しておきましょう。

■雨が降り始めたら

テレビ、ラジオ、インターネットなどで雨量などの気象情報や土砂災害警戒情報を確認しましょう。特にまとまった雨などが予想されているときには、警戒が必要です。

市では災害の発生が予想されるとき、住民に避難を呼びかけるために「避難指示」を発令します。発令されたときは、直ちに避難を開始してください。また、身の危険を感じたときや夜間に大雨が予想されるときなどは、市から「避難指示」が発令されていなくても、自身の判断で安全な場所へ早めの自主避難を行ってください。土砂災害に対する意識を高め、身の安全を守りましょう。

■問

建設課建設総務係 ☎2222

東松島市職員募集
(令和7年4月1日採用 職員採用試験)

8

働きがいも
成長性も

■職種および対象・資格・募集人員など

(1)上級・行政職(大学卒業程度)2人程度
平成9年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
(2)上級・保健師(大学卒業程度)1人程度
平成9年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方または令和7年3月31日までに保健師の資格を取得する見込みの方
(3)上級・技術職(土木)(大学卒業程度)1人程度
大学や専修学校等において土木技術関連科目を履修した方または土木施工管理技士(1級、2級)のいずれかの資格を有する方
(4)中級・保育士(短大卒業程度)1人程度
平成6年4月2日以降に生まれた方で、保育士の資格を有する方または令和7年3月31日までに保育士の資格を取得する見込みの方

■申込

申込用紙は総務課で配布します。郵便で請求する場合は封筒の表に「職員採用試験(上級・職種名または中級・職種名)申込用紙請求」と朱書きし、宛先を明記のうえ、140円切手を貼った返信用封筒(A4サイズの用紙が入る大きさ)を必ず同封してください。

■試験日時

1次試験 7月14日(日)10時～

■試験会場

1次試験 東松島市役所(東松島市矢本字上河戸36-1)3階301会議室 ※試験会場は変更する場合があります。

■申込期間

6月3日(月)～20日(木)17時まで申込用紙を持参するか郵送の場合は必着

■問

総務課人事係 ☎内線3208

令和6年度ひとり親家庭等就業支援講習会
「パソコン講習会 ワード2019 日曜コース」

4

東の島いっしょ
みんなに

■日時

7月21日～11月10日(各日曜日14回)9時～17時
※8月11日、9月22日、11月3日は祝日のため休講。

■場所

宮城県母子・父子福祉センター

■対象

宮城県在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる方

■定員

8名程度

■費用

受講無料(別途教材費・検定料 16,000円程度)

■託児

無料3歳以上小学3年生まで

■申込期間

6月6日(木)～7月1日(月)

■申込方法

ホームページ(宮城県母連)よりWebにて申し込みください。はがきまたはFAXの場合は、講習名・住所・氏名・電話番号・託児の有無(年齢)を記入して、7月1日(月)「必着」までに下記宛申し込みください

■問・申込

(公財)宮城県母子福祉連合会(宮城県母子・父子福祉センター内)
〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺3-7-3 ☎・FAX 022-256-6512

東松島市こども家庭センターの設置について

3

すべての人に
健康と笑顔を

改正児童福祉法(令和4年)により「子ども家庭総合支援拠点(児童福祉)」と「子育て世代支援包括支援センター(母子保健)」の設立の意義や機能は維持した上で組織を見直し、すべての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的に相談支援を行う「東松島市こども家庭センター」を、令和6年4月から子育て支援課に設置しました。

健康推進課と連動して妊産婦や子育て家庭からの様々な心配事についての相談に応じ、解決に向けてのお手伝いをします。また、制度やサービスなどの必要な情報の提供など、関係機関と連携調整し支援します。相談は無料です。秘密は厳守しますので、安心して相談ください。

■相談内容の例

・子どもの発達や子育てについて心配で相談したい

・子育てがづらい、育児にストレスを感じている

・子どもを叩いてしまいそう、いつも叱ってばかりでどう対応したらよいかわからないなど

■相談方法

来所相談のほか、電話や訪問相談も受け付けています。
※来所・訪問相談の場合は、事前に予約ください。(緊急の場合を除く)

■相談時間

月曜日から金曜日(土日祝日、年末年始を除く)9時から17時

■問

子育て支援課家庭支援係 ☎内線1456・1457

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〉

募 集

東松島農水泊推進協議会 会員募集

SDGs 8
問 東松島農水泊推進協議会
☎86-15111

東松島市の豊かな資源を活かし都市部や外国人との交流を推進することにより、魅力ある持続可能な地域の実現を目的に活動をしています。一緒に活動を行う仲間を募集しています。

■対象 東松島市内において、農業、水産業、観光業、飲食業等に取り組む個人または事業者

■募集期間
6月3日(月)～28日(金)
■募集人数 5名程度

金子美枝の夏のアーティフィシャルフラワーアレンジメント教室 参加者募集

SDGs 17
問 東松島市社会福祉協議会
地域福祉課
(地域福祉交流プラザ内)
☎83-5001

■日時・場所・定員

① 7月13日(土) 10時～ 赤井市民センター多目的ホール (定員20人)

② 7月13日(土) 14時～ 地域福祉交流プラザ多目的ホール (定員20人)

③ 7月14日(日) 10時～ 小野市民センター講堂(定員20人)
※申込受付は各会場とも先着順になります。

■講師

華創師 金子美枝(横浜市在住)

■参加費 1,500円

■申込期間

6月3日(月)～7日(金)

※電話での受け付けとなります。お名前、連絡先、お住まいの地区をお知らせください。

自衛官募集

SDGs 8
問 自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所(赤井字鷲塚1-6)
☎83-6789

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お問い合わせください

医科・歯科幹部

■対象・資格 医師・歯科医師の免許取得者

■受付期間 6月6日(木)まで

■試験日 6月21日(金)

幹部候補生(第2回)

■対象・資格

・「一般・大卒程度」 22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の方)

・「一般・院卒者」 20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込含)

・「歯科・薬剤科」 専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)

■受付期間 6月13日(木)まで

■試験日

一次試験…6月22日(土)

○予備自衛官補(技能・一般)
■対象・資格 「技能」18歳以上で国家免許資格等を有する方
※詳しくは石巻地域事務所にお問い合わせください

「一般」18歳以上52歳未満の方

■受付期間 6月1日(土)～9月19日(木)

■試験日 9月21日(土)～10月7日(月)※いずれか1日を指定されます。

貸費学生

■対象・資格 大学の理学部・工学部の3・4年次等

■受付期間 6月3日(月)～10月11日(金)

■試験日 11月4日(月)

2024年度 国家公務員 税務職員採用試験(高校卒業程度)

SDGs 8
問 仙台国税局人事第二課試験
研修係 ☎022-2631111
内線3236
人事院東北事務局
☎022-212022

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか？

■対象・資格

・令和6年4月1日において高校または中等教育学校を卒業後3年を経過していない者および令和7年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの者

・人事院が前項に掲げる者に準ずると認める者

■受付期間 6月14日(金)～26日(水)

■申込方法 受験申込みはインターネット申込みとする。

国家公務員試験採用情報NAVIER(https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html)

■試験日 9月1日(日)

令和7年度採用 石巻地区広域行政事務組合上級職員募集

種別・職種	上級・行政(事務)[大学卒程度]	上級・消防吏員[大学卒程度]
採用予定人員	1名程度	2名程度
受験資格	○平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方	○平成12年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方 ○学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業している方または令和7年3月までに卒業する見込みの方 ○採用後、石巻市・東松島市または女川町に居住できる方
試験日	7月14日(日)	
申込受付期間	5月22日(水)～6月14日(金)(当日消印有効)	
申込書の配布(試験要項)	○配布日 5月22日から配布しています。 ○配布場所 事務局総務企画課・消防本部総務課・各消防署所および石巻市役所・東松島市役所・女川町役場・各総合支所・各支所 ※申込書の郵送を希望する場合は、封筒の表に「上級試験申込書請求」または「消防上級試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4判サイズの書類が入る大きさに返信用切手[140円]貼付)を必ず同封し、下記宛て請求してください。	
申込・問合せ先(郵送希望の請求先)	【行政】 〒986-0844 石巻市重吉町8番地20 石巻地区広域行政事務組合事務局 総務企画課 総務係 ☎96-3101	【消防】 〒986-0805 石巻市大橋一丁目1番地1 石巻地区広域行政事務組合消防本部 総務課 人事教養係 ☎95-7111

※平成15年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方、または令和7年3月31日までに卒業する見込みの方も受験できます。

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	申込受付 期間	試験日
上級(大学卒程度)	行政(事務)	3名程度	平成7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)。	6月19日(水)まで(必着)	7月28日(日)
	土木	1名程度	平成7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	1名程度			

※詳しくは石巻地方広域水道企業団ホームページをご覧ください。

■申込用紙(試験要項)の配布

5月10日から配布しています。 ※土・日曜、祝日を除く。

■配布場所

水道企業団総務課・北部地区管理事務所、石巻市総務部人事課・各総合支所・各支所、東松島市総務部総務課・鳴瀬総合支所
※企業団ホームページからもダウンロードできます。

※郵送を希望する場合は、封筒の表に「上級試験申込書請求」と朱書き、宛先を明記した角2(A4サイズが入る大きさ・140円切手貼付)の返信用封筒を必ず同封し、請求してください。

■問・申込

〒986-0861 石巻市蛇田字新上沼116番地
石巻地方広域水道企業団総務課総務管理係
☎95-6713 <https://www.ishikousui.or.jp>

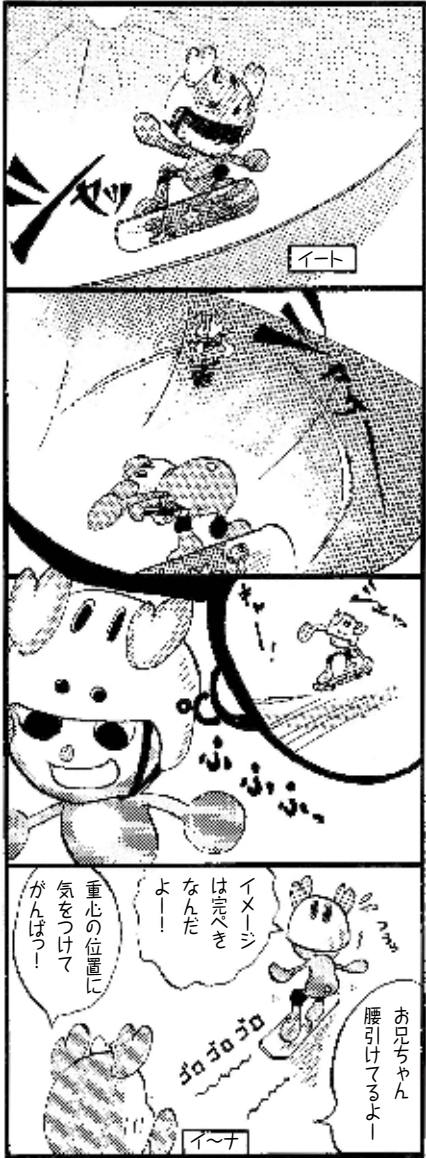
生活情報

■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〉

それゆけ! イート Vol.158

「スケートボードをはじめよう!」
作画:みやみ

◎スケートボードは五輪競技にもなっているよ! b y イート



○イート:東松島市のキャラクター。

○イ〜ナ:「イート」の妹。

○令和6年2月に完成した「鷹来の森運動公園 スケートボードパーク」が4月から本格的に供用開始となりました。事前の利用登録で市内外に関わらず、どなたでも無料で利用できます。小さなお子さんも大歓迎。利用方法や利用登録についての詳しい内容は、ホームページをご覧ください。



申請書はこちら

お知らせ

宮城県東部県税事務所からのお知らせ

SDGs 10

問

宮城県東部県税事務所
(石巻市あゆみ野五丁目7番地)
○課税(税額・減免)に関すること
課税第一班 ☎95-11413
納税相談に関すること
納税第一班 ☎95-11520
○納付方法・納税証明書に関すること
納税第一班 ☎98-13410

令和6年度の自動車税種別割の納付はお済みでしょうか。

納期限は5月31日(金)でした。未納の方は、早急に納付してください。

納税のご相談は、早めにご連絡ください。

SDGs 16

東松島市税務相談のお知らせ

問 総務課総務係
☎内線1217

東松島市では、税理士による無料税務相談を実施します。ご希望の方は電話予約のうえご利用ください。

■日時 6月24日(月)

10時〜16時(12時〜13時は除く)

■場所 東松島市役所矢本庁舎

1階10会議室

■対象 市内在住の方

■相談内容 内容は問いませ
ん。相談料は無料です。

■申込

・相談を希望の方は電話予約をしてください。

・当日は30分を目安として相談を受付けます。

・電話予約者優先となります。

・空きがある場合は予約のない方でも相談を受付けます。

SDGs 3

G・うさぎ第12回朗読会開催「愛」

問 G・うさぎ事務局 丸山
☎090-793616846

いとしく、かなしい世界を朗読とクラシック音楽にのせてお届けします。

■プログラム

・一部 母の心 小川未明
挿入曲・

「コンレション第3番」
リスト他4話

・二部 篠笛とピアノ演奏
友情出演 ニアヒア

・三部 矢本の伝説から

ぬれ仏如来様 大曲村

挿入曲・ラルゴ(ヘンデル

他2話

■日時 6月22日(土) 13時30

分〜15時30分

■場所 市コミュニティセンター

ホール

■料金 入場無料

G・うさぎは「市報ひがしまつしま」を音訳してCDにして視覚障害の方や字の読みにくくなった方に無償で配っています。

SDGs 15

【宮戸地区】松くい虫防除「空中薬剤散布」のお知らせ

農林水産課農林水産振興係
☎内線2138
問 宮城県東部地方振興事務所
林業振興部林業振興班
☎95-1436(直通)

地域の大切な「松」を松くい虫被害から守るため、有人ヘリコプターによる空中薬剤散布を実施します。

散布は人家や畑などを避けて行い、河川や海等には薬剤が飛散しないようするなど、安全に十分注意して実施します。

■日時 6月11日(火) 4時45分〜6時30分まで(予定)

※気象条件などにより、変更となる場合があります。

■散布箇所 宮戸地区

【注意】

(1) 散布中および散布後2時間は区域内に立ち入らないで

ください

(2) 開放井戸や自動車の被覆をお願いします

(3) 散布中は洗濯物を取り込んでください

※使用する薬剤は、農薬取締法に基づき農薬登録されており害虫駆除剤等として一般的に広く用いられている薬剤です。

相談

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 ☎95-1431

精神保健福祉相談

■日時 7月12日(金) 14時〜17時(予約制)

■対象 眠れない、イライラする等のご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 6月21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 6月11日(火) 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 精神科医師による個別相談

■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)

SDGs 3

子どもの心理相談

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 6月17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

【6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	7日(金)10時〜15時 ※予約不要	小野市民センター	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	毎週月〜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	14日(金)13時〜15時	市役所鳴瀬庁舎3階会議室	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	20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〈6・7・8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。

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下さい。

※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にて予約ください。

	乳幼児健康診査＜受付時間：12時40分～13時20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	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程
6月	28日（金）	令和6年2月	25日（火）	令和4年11月	27日（木）	令和3年11月	24日（月）	令和3年1月	21日（金）
7月	26日（金）	令和6年3月	23日（火）	令和4年12月	24日（水）	令和3年12月	25日（木）	令和3年2月	18日（木）
8月	30日（金）	令和6年4月	27日（火）	令和5年1月	29日（木）	令和4年1月	26日（月）	令和3年3月	20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

- 対象 妊娠された方、母子健康手帳をなくした方
- 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、アンケートに入力いただいた上で、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へ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

食のリレートーク 第161回

イート（食べる）でつながるとイ〜ナ！！

過信は大敵 食生活の大切さ痛感



大病経て健康意識 みうらよういち 三浦養一さん

小野地区の三浦養一さんは、生まれてから70年間大病を患ったことがなく、常飲薬もなし。酒やたばこは飲まない・吸わない。趣味の農作業で筋力をつけるなど、健康的な生活を送ってきました。

しかし、今年2月、1人で農作業中、突然の心筋梗塞に見舞われ、救急搬送。すぐさま適切な処置を受けたことで、命に別状はありませんでしたが、医師からは「運が良かった方だ」と言われました。

「今考えれば、倒れる数か月前から、加齢に伴う息切れなど兆候はありました」と三浦さん。「健康な自分が大病を患うわけがない、という過信が最大の間違いでした。定期健診結果など自分の体のデータにしっかり目を通して心配の種を残さずに病院に行っておけば良かった」と反省を語りました。

この一件を境に、三浦さんは一層、食生活に気を遣うようになったといいます。「好きな物だけ食べていては体を壊します。私は1日3食、野菜中心。塩分控えめ。朝は焼き魚、夜は少しの肉。サラダは生野菜にかぼすを絞って食べるなど、より工夫するようになりました。農作業も適度な運動ととらえて無理なく継続しています。毎日食事を作り、私の体を見守ってくれる妻には頭の下がる思いです」と話していました。

今回は、ぱぱいやぱんやの阿部恵さんにバトンタッチします。



▲趣味の農作業は適度な運動につながっています

休日診療担当医院表〈2024年（令和6年）6月分〉

●東松島地区医院・薬局 〈診療時間：9時～17時〉

月 日	医 院 名	電話番号	薬 局 名	電話番号
6月2日（日）	やもと内科クリニック	98-3260	フロンティア薬局 矢本店	90-3908
6月9日（日）	ひかりサnteクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
6月16日（日）	仙台ペインクリニック 石巻分院	82-1310	ウジエ調剤薬局 矢本店	84-3053
6月23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
6月30日（日）	鳴瀬中央医院	87-3853	アイン薬局 東松島店	86-1251

※救急医療機関として市内では、真壁病院 ☎82-7111、仙石病院（泌尿器科、脳神経外科、循環器内科）☎83-2111が24時間体制で救急患者の診療を実施。また、石巻圏域では、石巻赤十字病院 ☎0225-21-7220、斎藤病院 ☎0225-96-3251が、24時間体制で救急患者の診療にあたっています。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。

●小児科休日急患担当医院 〈診療時間：9時～17時〉

石巻市の小児科休日急患担当医による診療は、市内在住の方も利用できます。診療が必要な場合は、電話確認のうえ受診してください。

月 日	医 院 名	住所	電話番号
6月2日（日）	石巻市 夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
6月9日（日）			
6月16日（日）			
6月23日（日）			
6月30日（日）			

●歯科休日救急診療 〈診療時間：9時～17時〉

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。

■問 石巻歯科医師会休日診療所 ☎94-8223

行政区等	氏名	年齢
小野下	大泉 正明	69
四反走	高橋 千枝子	93
大塚	高橋 繁雄	81
裏	佐々木 シゲ子	88
小松台	阿部 房子	66
裏一	野村 たま子	89
二反走	木村 きみ子	86
小野上	木村 満智子	90
表	片倉 サナエ	87
筒場	土井 たつ子	94
四反走	菊地 純子	85
沢田	浦山 正市	97
西新町	菅原 かよみ	91
往還下	木村 あつ枝	84
小野	小野 徳夫	94

お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	保護者
上町一	川村 律輝	勇貴
中	伏見 侑衣人	紀代美
柳北	鈴木 楓都	岳樹
貝殻二	鈴木 紅心	大

お誕生おめでとうございます

令和6年4月掲載依頼分
(4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13341331



戸籍のまど

小野上	茂木 かづこ	104
裏	七宮 昭子	97
下町五	奥田 い江子	98
柳北	山本 信義	80
南新	相澤 実	100
小松台	菅野 栄子	76
鹿妻二	小堀 勝彰	87
貝殻一	太田 ゆき子	93
上戸一	亀山 譲	68
上戸二	大江 みね子	91
往還下	森山 秀子	92
里北	菊地 啓一	92
下町一	小地 喜久次郎	83
二反走	小山 長則	72
鹿妻一	佐々木 さだ子	94
往還上	佐藤 充信	88
下町五	小泉 喜美子	86
駅前	阿部 幸造	90
小野上	菅野 ふさ子	96
下町三	吉田 孝子	67
下町三	奥田 馨	87
上下堤	内海 秀夫	84
往還下	千葉 政助	83
六槍	佐々木 れい子	92

粗大ごみ(直接搬入)の土・日曜日の受け入れについて



下記の日程で、土・日曜日にも粗大ごみを受け入れます。
粗大ごみを出す前に、「まだ使えるもの」はリユースショップ(中古品を扱う店舗)の活用などを考えてみてください。

粗大ごみ (直接搬入)	臨時受入日	6月22日(土)・23日(日)
	受入時間	9時～12時・13時～16時
	処理料金	10kgまで100円以降10kgごとに100円
	事前に下記へ申し込みのうえ、搬入してください。 ■申込先 鳴瀬一般廃棄物最終処分場 ☎87-2837	

■問 市民生活課環境衛生係 ☎内線1151

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又はこの併料に処されます。

■問 市民生活課環境衛生係 ☎内線1151

「花の香るまちづくり事業」を実施します



市民の交流事業と環境美化事業の一環として、本年度も市内各地域で「花の香るまちづくり事業」が実施されます。
市民の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

実施主体	植栽予定日	植栽場所
矢本東まちづくり協議会 ☎82-1180	6月2日(日) 6時30分から	国道45号沿い (ローソン矢本作田浦店前～サンショップ矢本店前) 市道大溜・下小松17号線沿い (市コミュニティセンター西側～その川ふとん店前)
矢本西コミュニティ協議会 ☎82-1181	6月9日(日) 6時15分から	県道矢本河南線沿い (矢本西市民センター～イオンタウン矢本前)
大曲まちづくり協議会 ☎82-5965	6月2日(日) 6時30分から	国道45号沿い (魚勝前～ファッションセンターしまむら矢本店前)各地区センターおよびその周辺
赤井地区自治協議会 ☎82-2075	6月2日(日) 6時から	国道45号沿い (セブンイレブン矢本赤井川前店前交差点周辺)
大塩自治協議会 ☎82-7532	5月下旬～6月	赤井地区内各地区センター等
	6月17日(月) 9時30分から	大塩小学校前
	6月16日(日) 15時から	表フラワーロード
	6月9日(日) 9時から	大島フラワーロード (旧地区センター付近の花壇)
	6月16日(日) 6時から	裏沢地区センター
	6月9日(日) 6時から	塩入フラワーロード
小野地域まちづくり協議会 ☎87-2067	6月9日(日) 6時から	小松台地区センター
野蒜まちづくり協議会 ☎88-2056	6月9日(日) 6時30分から	国道45号沿い(小野駅前～川下・上下堤) 小野地区内各地区センターなど
野蒜市民センター 宮野森小学校2学年児童とプランターに 植栽後、各地区集会所などへ配置	6月12日(水) 10時から	
宮戸コミュニティ推進協議会 ☎86-2177	6月1日(土) 6時30分から	野蒜市民センター 宮野森小学校2学年児童とプランターに 植栽後、各地区集会所などへ配置

※東松島市花の香るまちづくり事業補助金予算総額 4,397千円。

■問 市民生活課環境衛生係 ☎内線1151

広告

この街で生まれたお米「かぐや姫」の内祝

東松島市特産 天授のお米「かぐや姫」をお子さんの出世時の体重と同じ重さで贈る
いただいてうれしいお米の内祝。
赤ちゃんの重さを感じてほっこりしましょう!!

©Facebookページ開設しました。「**竹取倶楽部**」で**検索**してください

問い合わせ・連絡先 竹取倶楽部 木村 ☎090-1061-3890

広告

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6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
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

図書館休館のお知らせ

東松島市図書館は増築・改修工事のため令和6年4月1日から休館しています。リニューアル完成後の開館準備期間も考慮し約1年の休館を見込んでいます。また、赤井・大曲・大塩・野蒜・小野の5か所の市民センターの図書室は通常どおりご利用できます。

※令和6年7月1日以降の事務所移転先は、市役所大溜分庁舎となります。

なお、準備が整い次第、市役所大溜分庁舎で新刊本の貸出を行う予定です。貸出可能となりましたら、市報などでお知らせします。

■問 東松島市図書館 ☎82-1120

消防団員募集

この街には あなたの笑顔を守ってくれている人たちがいます

■問 防災課消防・交通・防犯係 ☎内線1166

1

体テ

●鳴瀬幼稚園親子参観日
▲第73回宮城県高校総体ソフトボール競技大会
（鷹来）（矢連）
▲矢本西部地区パークゴルフ大会
▲県道奥松島松島公園緑沿い植栽（宮戸）
◆ひがしまつしま3割増商品券購入事前申込（～20日（木））

2 赤テ ▲国道45号沿いフラワーロード植栽（矢本東・大曲・赤井） ▲第73回宮城県高校総体ソフトボール競技大会 （鷹来）	3 ▲第73回宮城県高校総体ソフトボール競技大会 （鷹来）	4 体 ◆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 ※マイナンバーカード交付【要予約】	5 テ	6 ▲囲碁将棋のつどい 🕒 10:00	7 体 ◆特設人権相談 （鳴庁）10:00 ●のびる幼稚園親子遠足	8 テ ●石巻地区中学校総合体育大会（～9日（日）） ■おはなし会（曲セ）10:30 ■ほっとふる土曜オープン（矢子）9:00
9 赤テ ◆マイナンバーカード休日交付窓口【要予約】 ◆市内一斉清掃推奨日 ▲鳴瀬フラワーロード一斉植栽（小野） ▲上街道フラワーアベニュー植栽事業（矢本西） ▲赤井をウォーキング	10 ●市内中学校振替休業日 ◆農地転用等締切日（農業委員会）	11 体 ◆市民防災デー ●赤井小学校市民参観日	12 テ ▲野蒜市民センター植栽（野蒜）	13 ◆令和6年第2回東松島市議会定例会（～24日（月）） ▲囲碁将棋のつどい 🕒 10:00	14 体 ●中学校振替休業日（矢本第二・鳴瀬未来） ●矢本はなぶさ幼稚園家族参観日 ◆行政相談（鳴庁）13:00	15 体テ ●石巻地区中学校総合体育大会（陸上競技・水泳競技） ●のびる幼稚園ファミリーデー参観日 ●赤井小学校150周年記念式典 ■東松島市遺跡報告会（野セ）13:00
16 赤日 （11:00～17:00） ◆東松島市総合防災訓練 ■宮城県青年文化祭（市コ）13:00	17 ●赤井小学校振替休業日 ●矢本第一中学校振替休業日	18 体 ◆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 ※マイナンバーカード交付【要予約】 ●鳴瀬幼稚園未就園児なるセクラブ	19 テ	20 ▲囲碁将棋のつどい 🕒 10:00	21 体 ●幼稚園引渡し訓練（鳴瀬、のびる）	22 テ ■おはなし会（曲セ）10:30 ■ほっとふる土曜オープン（矢子）9:00 ▲粗大ごみ（直接搬入）の土・日曜日受入れ（～23日（日））鳴瀬一般廃棄物最終処分場
23 赤日 ▲献血（イオンタウン矢本）10:00 ●市PTAバレーボール大会	24 ●矢本第一中学校振替休業日 ◆税務相談 🕒 10:00	25 体	26 テ ●矢本はなぶさ幼稚園未就園児親子教室	27 ▲囲碁将棋のつどい 🕒 10:00	28 体	29 体テ
30 赤テ ▲第17回東松島市野球協会会長杯野球大会（矢連） ■東松島市遺跡報告会（赤セ）13:00						

問い合わせ	☎ 東松島市役所（本庁舎）	82-1111	☎ 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	（矢連） 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
	（老人） 老人福祉センター	83-2851	（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
	（鳴瀬） 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 … テ 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 1日号：1部あたり56.0円



東松島市の人口（令和6年5月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む）
男18,654人（-21） 女19,488人（-5） 計38,142人（-26）
世帯数16,715世帯（+18） （ ）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
38,625人（-483） 16,626世帯（+89） 39,421人（-1,279） 16,349世帯（+366）