

2026

1

SDGs 未来都市 みんなの心と力をひとつに

No.417

# 市報 ひがしまつしま

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

HIGASHIMATSUSHIMA PUBLIC RELATIONS

- 教育特集 地域と学校がひとつに。~東松島市の教育の今と未来~ P2~P3
- まちの情報広場 ..... P4~P9
- City View! ..... P10~11 ●まなびい・図書館だより P12
- 縄文村だより・みりよく発見! ..... P13
- 子育て支援センター・スパ/通信・健康情報かわらばん ..... P14
- ヘルシーインフォメーション ..... P15
- 市民協働のまちづくりほか ..... P16
- 各種相談 ほか ..... P17 ●生活情報 ..... P18
- 戸籍のまど ほか ..... P19 ●市民のカレンダー ..... P20

# 新年賀詞



▲「昇陽」日野俊文さん 第3回ひがしまつしま写真コンテスト応募作品

特に、東日本大震災からの「創造的復興」を目標に、様々な施策を進めてきた結果、国からは「SDGs未来都市」や「第一回脱炭素先行地域」の選定、海外からは「世界の持続可能な観光地トップ100」、「ベストツーリズムビレッジ」の認定によって、本市の施策が認められたものと思ております。

また、令和6年11月に開業した「道の駅東松島」は、開業から1周年を迎えて、来場者約86万5千人、総売上は目標額6億7千万円を上回る8億3千万円となっています。今後も、ブルーインパルス退役機の地上展示が完成予定でありますので、今は下り線矢本パーキングからも利用できる「連絡歩道橋」等の設置に向け、国に対しても要望を行ってまいります。

また、若い世代や子育て世代に選ばれるまちづくりとして、18歳までの子ども医療費無償化継続に加え、令和8年度は小学生学校給食費無償化を実施するほか、仙石線あゆみ野駅に隣接する赤井柳の目地区南工区では、民間開発による約80区画の宅地開発

明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい新年を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

本市は昨年4月に、市制施行20周年の大きな節目を迎えました。新市誕生からの20年を振り返りまして、様々な喜ばしい出来事や数々の困難がありました。が、市民の皆様のご協力により、ここまで発展することができたものと、改めて深く感謝を申し上げます。

特に、東日本大震災からの「創造的復興」を目標に、様々な施策を進めてきた結果、国からは「SDGs未来都市」や「第一回脱炭素先行地域」の選定、海外からは「世界の持続可能な観光地トップ100」、「ベストツーリズムビレッジ」の認定によって、本市の施策が認められたものと思ております。

また、令和6年11月に開業した「道の駅東松島」は、開業から1周年を迎えて、来場者約86万5千人、総売上は目標額6億7千万円を上回る8億3千万円となっています。今後も、ブルーインパルス退役機の地上展示が完成予定でありますので、今は下り線矢本パーキングからも利用できる「連絡歩道橋」等の設置に向け、国に対しても要望を行ってまいります。

また、若い世代や子育て世代に選ばれるまちづくりとして、18歳までの子ども医療費無償化継続に加え、令和8年度は小学生学校給食費無償化を実施するほか、仙石線あゆみ野駅に隣接する赤井柳の目地区南工区では、民間開発による約80区画の宅地開発

# 新年のご挨拶

が開始しており、トップセールスによる企業誘致等、働く場の創造と子育て支援策の充実にも引き続き努めてまいります。加えて、「スポーツ健康都市宣言」のもと、市民皆様がスポーツを通じて、明るく元気に健康づくりができる取組も進めてまいります。

現在、日本全国の地方都市では、加速する人口減少と産業の担い手確保、そして地域経済の活性化が喫緊の課題となっており、本市においても「人口減少対策」を最重要課題として取組を進めることとしております。令和8年度から新たに取り組む市の最上位計画「東松島市第3次総合計画」には、人口減少対策の4本柱となる①移住・定住促進、②観光振興・交流人口拡大、③結婚・出産・子育て応援、④働く場創出の4つのプロジェクトを掲げ、スピード感をもって実効性のある施策を着実に推進するほか、本市基幹産業である農業では、場整備の推進、漁業では海苔や牡蠣のブランド化に向け、産業の振興を図ってまいります。

今後も市民の皆様が、生き生きと輝き、子ども達の笑顔があふれ、誰もが住みたいと願う、活気に満ちあふれた東松島市の実現に向けて、まちづくりの将来像「住み続けられ持続・発展する東松島市」を誇れるまちを選ばれるまちになりますよう、お願い申し上げます。

東松島市長 涩美 巖

が開始しており、トップセールスによる企業誘致等、働く場の創造と子育て支援策の充実にも引き続き努めてまいります。加えて、「スポーツ健康都市宣言」のもと、市民皆様がスポーツを通じて、明るく元気に健康づくりができる取組も進めてまいります。

現在、日本全国の地方都市では、加速する人口減少と産業の担い手確保、そして地域経済の活性化が喫緊の課題となつております。本市においても「人口減少対策」を最重要課題として取組を進めることとしております。令和8年度から新たに取り組む市の最上位計画「東松島市第3次総合計画」には、人口減少対策の4本柱となる①移住・定住促進、②観光振興・交流人口拡大、③結婚・出産・子育て応援、④働く場創出の4つのプロジェクトを掲げ、スピード感をもって実効性のある施策を着実に推進するほか、本市基幹産業である農業では、場整備の推進、漁業では海苔や牡蠣のブランド化に向け、産業の振興を図ってまいります。

今後も市民の皆様が、生き生きと輝き、子ども達の笑顔があふれ、誰もが住みたいと願う、活気に満ちあふれた東松島市の実現に向けて、まちづくりの将来像「住み続けられ持続・発展する東松島市」を誇れるまちを選ばれるまちになりますよう、お願い申し上げます。



# 地域と学校がひとつに。 ～東松島市の教育の今と未来～



市では、地域とともに子どもの成長を支えるため、さまざまな教育施策を進めています。学校と地域が協働する「コミュニティ・スクール」、一人ひとりに寄り添った支援をする「ひがまつBASE」、メディアとの上手な付き合いを推進する「でめこん」、地域の方から職業について学ぶ「DOPPO」など、東松島市ならではの取組は多岐に渡ります。また、令和4年12月には「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」がスポーツ庁・文化庁から示され、市では地域の協力のもと中学校部活動の地域移行「ひがまつALL」を進めています。本特集では、東松島の未来を担う子どもたちが、自分らしく学び、安心して挑戦し、社会とつながる力を育むために行っている取組について紹介します。

■問 教育総務課教育指導係 ☎内線1254

## 東松島市の「コミュニティ・スクール」

平成27年5月に鳴瀬未来中学校が、県内の中学校初のコミュニティ・スクールとなったのを皮切りに、平成30年9月に市内全ての学校が、コミュニティ・スクールとなりました。コミュニティ・スクールとは、学校運営協議会を設置している学校のことで、保護者や地域住民の参画のもと、共に連携・協力しながら学校運営が行われます。

本市では、「かかわる～運営に参加する～」「ささえる～学校の活動を支える～」「つながる～地域とつながる～」を三本柱とし、「地域とともに育つコミュニティ・スクール」を掲げて取り組んでいます。各学校運営協議会では、学校で抱える課題を解決するために3～4部会(班)を設定し、様々な学校課題について委員と教職員が共に熟議を行って、様々な活動を展開しています。

これらの活動は、学校運営協議会委員が運営したり、地域の方々との橋渡しとなったりしながら実現したものです。

また、本市では、3つの中学校区をそれぞれ一つの学園ととらえ、第一学区、第二学区、未来学区としています。学区内の小・中学校の連携を強化する目的で、それぞれの学区内の学校運営協議会が集まった「学校運営協議会連絡会」を設置しており、これは本市の特徴的な取組です。

各校の学校だよりで、学校運営協議会や地域学校協働活動に関するお知らせが掲載されています。学校だよりは各校ホームページでご覧になれるほか、各市民センターにも掲示しています。「地域とともに育つコミュニティ・スクール」にお力添えいただける方は、ぜひ、各校に連絡をいただきたいと思います。



### ■これまでの主な熟議題

- ・学校経営方針
- ・新たな時代に向けた保護者の意識改革
- ・子どもたち・地域の安全を守る取組
- ・教員の働き方改革
- ・みんなでコミュニティ・スクールを盛り上げよう
- ・デジタルメディアとの付き合い方
- ・地域の祭りへの参加協力

### ■これまで行われてきた主な「地域学校協働活動」

- ・学校運営協議会委員による相談窓口の設置
- ・火災(不審者等)避難訓練の参観と振り返り
- ・登下校時刻に合わせた安全パトロール
- ・安全サポート班による学校の安全点検
- ・ミシン学習ボランティア
- ・本の読み聞かせボランティア
- ・親子和太鼓体験
- ・田植えや野菜の植栽および収穫祭
- ・職業人に話を聞く会(ジョブカフェ)等

## 「ひがまつBASE」東松島市教育支援センター

### 安心できる居場所づくりを

ひがまつBASEは、さまざまな理由で学校に登校できない児童生徒に学習支援や体験活動の機会を提供する施設です。教員経験者など心の相談員や学び支援員が子どもたち一人ひとりの心に寄り添いながら、安心できる「居場所づくり」に努めています。

児童生徒や保護者の皆さんの悩み相談や心のケア、学び支援のほか、基本的な生活習慣の確立やコミュニケーション能力の育成など、学校復帰や社会的自立に向けた支援がメインです。一般的なフリースクールと違い、教育委員会が運営しているので、事前登録と相談(面接)をしていただければ市内小中学生なら誰でも利用可能です。

施設内には広々とした交流スペースや体を動かせるホールがあるほか、

自主学習に取り組めるブースも備えています。教科書に沿った参考書や学習教材もあり、必要に応じて支援員が勉強を教えたりもします。その中でも一番大事にしているのは一人ひとりのペースに合わせた「居場所づくり」です。学校にも行けない、家からも出られない子どもたちが安らげる、自分の居場所を見つけられる、そんな場所にしていきたいと思っています。通所も自分のペースで行えます。卒業生の中には、学校で抱えたストレスを癒やすために通っていた生徒もいますので、「疲れた心に充電をする」くらいの気持ちで利用してほしいです。まずはこの施設のことを皆さんに知っていただき、気になった方はぜひ見学にお越しください。



「ひがまつBASE」  
東松島市教育支援センター  
所長 外田育久

■所在地 矢本字北浦25番地(旧蔵しづくパーク)

■開所日 毎週月曜日から金曜日(土・日曜日、祝日、8月13日～15日、年末年始は閉所)

■時間 9時～17時(児童生徒の受入は原則9時30分～15時30分)

■問 ひがまつBASE ☎25-4882

## 「DOPPO」 子どもハローワーク ひがまつインターンシップ

ひがまつインターンシップ「DOPPO」は、市内の小学6年生と中学生を対象としたキャリア教育です。市内の企業の職業体験を通じた、職業観の形成や、自分のよさに気付くきっかけづくり、そして東松島で働くかっこいい大人の姿に触れることで、子どもたちに将来の夢を育むことを目指しています。「東松島を学び舍に 市民を先生に」が合言葉のこの取組が、子どもたちの地域貢献へつながることを願っています。



## 「でめこん」デジタルメディア・コントロールチャレンジ ～東松島ゴール～

「でめこん」は、本市の子どもたちが自然体験や読書、家族との触れ合う時間など、自分の可能性を伸ばす豊かな生活を送るために、平日のデジタルメディアの使用時間を小学生・中学生は1時間程度とすることなどを目指す、「デジタルメディア・コントロールチャレンジ～東松島ゴール～」の略称です。「でめこん」は、子どもたちの主体的な活動を大切にしており、令和2年度から行っている「東松島市子ども未来サミット」の中で、各学校の代表者を中心としたディスカッションを通して、様々な取組を提案し、実践しています。令和7年度は、「でめこんに家族で取り組もう」をテーマに保護者の方も参加して話し合いました。デジタルメディアの使用については、幼児期の習慣も大切ですので、今後、幼稚園や保育所などと連携した取組を更に大切にていきます。市内の各家庭で「でめこん」が話題となり、よりよい生活習慣につながることを期待しています。



▲でめこんをPRする矢本二中生徒のパフォーマンス

同じ中学校区の  
小中学生が協議

## 「ひがまつALL」中学校部活動の地域移行

近年、全国的に少子化が進行しており、部活動に所属する部員数が登録メンバーに満たないことで、単独の中学校では総合体育大会や各種大会に出場できない状況や、在籍する生徒数の減少により部活動の設置数が少なくなり、生徒がやりたい部活動が無いなどの状況が見られています。

また、学校(教員)の働き方が見直され、以前から中学校教員の長時間勤務の原因の一つに部活動の従事時間が挙げられ、その削減が求められていました。加えて、部活動の顧問として経験したことのない競技の指導を求められることも教員の大きな負担とされています。

これらのことから、子どものスポーツ・文化芸術活動に親しむ機会を確保し、「地域の子どもは学校を含めた地域で育てる」という考えのもと、部活動を地域の指導者による指導に移行する部活動改革が急務となっています。

### ① 地域クラブ活動実施についての国の見通し

国(スポーツ庁・文化庁)は令和4年12月に策定したガイドラインで、地域クラブ活動への移行を以下のように示しました。

令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度
改革推進期間	改革実行期間 前期					
				後期		
休日は原則として、全ての部活動において地域移行を目指す。 平日は各種課題を解決しつつ推進する ※令和11年度に中間評価を実施						

### ② 国の見通しを受けた宮城県の目安

令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度
改革推進期間	改革実行期間					
休日の移行						
平日の移行	休日の移行の状況を踏まえ取組を進める					

宮城県並びに県教委は国が示した地域移行の目安を受け、県内各自治体の推進状況を勘案し、地域移行のスケジュールの目安を県のガイドライン第2版で示しました。

県のガイドラインでは、国の動向と県内各自治体の推進状況を受け『令和10年度中には県内全ての公立中学校で休日の部活動を地域に移行することを目標とする』としました。

### ③ 「ひがまつALL」部活動の地域移行に向けた東松島市の方針

東松島市は国(文部科学省、スポーツ庁、文化庁)および県の方針を受け、令和4年度後半から、週休日の部活動を地域の指導者の協力を得ながら市内中学校複数校による合同部活動「ひがまつALL」として下記のとおり実施しています。

**【活動時期】** 毎年度10月から翌年3月までの半年間、週休日である土曜日あるいは日曜日の半日で実施(月1~2回)しています。

- 【指導者】**
- ・市スポーツ協会加入の各協会から推薦をいただいた指導者
  - ・市教育委員会で委嘱している部活動外部指導者
  - ・社会人有志で組織された団体に所属する指導者
  - ・市教委へ兼職兼業の申請を届け出、承認を得た教職員 等

**【各校顧問】** 各校の顧問は教員の働き方改革の視点から、「ひがまつALL」の実施日全てに参加することなく、交代で指導者の補助にあたります。

(兼職兼業の届け出を行った顧問は毎回指導にあたります)

**【参加生徒】** 「ひがまつALL」に参加を希望する生徒は、保護者が参加承諾書を提出することでやりたい競技に誰でも参加できます。また、部活動を引退した中学3年生の参加も可能です。

参加にあたっては、活動場所への移動、個人用の用具等は原則として保護者負担としています。その他は学校部活動の一環として実施することから、学校や各部の備品を使用しています。

**【実施部活動】** 令和7年度現在、本市の合同部活動は、令和4年度のサッカー、剣道から始まり、5年度に野球、ソフトボール、6年度に女子バレーボール、今年度から卓球を各協会やクラブのご協力のもと実施しています。また、「ひがまつALL」実施以前から柔道は一中、二中が合同で稽古を行っています。

### ④ 今後の本市の方向性「地域連携から地域移行へ」

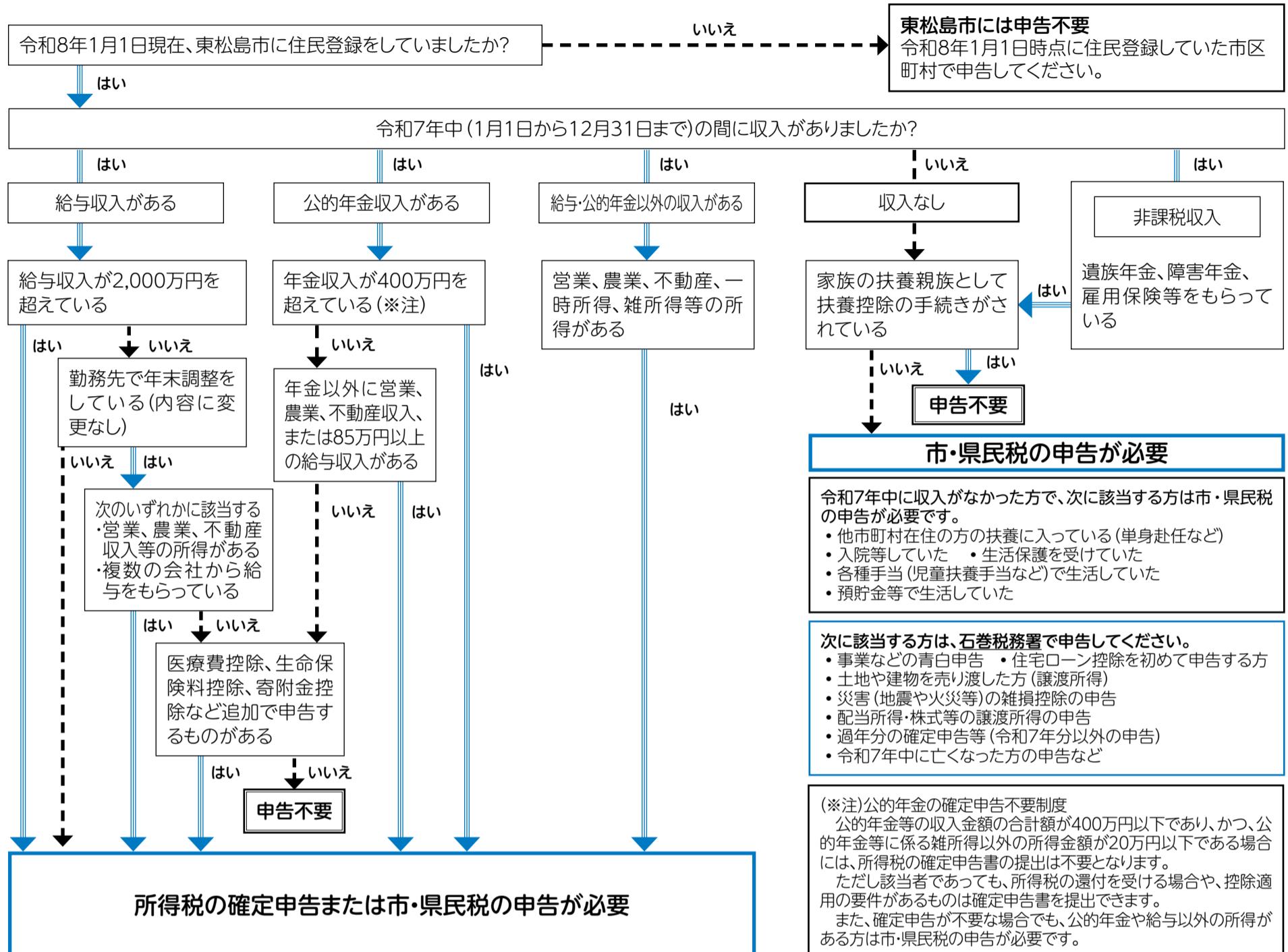
今後は、未実施の部活動についても指導者の確保に努めながら、合同部活動「ひがまつALL」を継続・充実させていきます。また、東松島市部活動地域移行検討協議会の皆様からご意見をいただきながら、県教委の目標である令和10年度を目指して休日の部活動を地域クラブ活動に移行できるよう取組を進めます。



# 令和8年度 市・県民税申告のお知らせ <2月13日(金)～3月16日(月)>



## “私は申告が必要ですか？” 申告確認フローチャート



#### フローチャートで申告不要となった場合

例年、扶養控除や障害者控除などの申告をしないことにより、市・県民税が賦課され、各種行政サービスが非該当になるなどの事例がありますので、再度申告の要否を確認ください。

扶養親族がいる場合、寡婦、ひとり親控除、障害者控除（介護認定による障害者控除も含む）などを受ける場合は市・県民税の申告が必要な場合があります。

※市・県民税申告が「未申告」の場合はNHK受信料免除、各種保険料、各種給付金、介護保険負担限度額、公営住宅家賃算定などに影響することがあります。

## 石巻税務署からのお知らせ



## 令和7年分の所得税の確定申告について

申告書の作成は、自宅からパソコンやスマートフォンでのe-Tax申告が便利ですので、ぜひご利用ください。

- ・国税庁ホームページ  
(<https://www.nta.go.jp>)

申告書作成会場を下記のとおり開設します

- 開設場所 石巻税務署3階(石巻市千石町2-35)
  - 開設期間 2月16日(月)～3月16日(月)※土・日・祝日を除く。
  - 開設時間 9時から17時(受付時間は16時まで)
  - 会場に持参するもの
    - ・入場整理券(または、LINEでのオンライン事前予約画面の提示)
    - ・マイナンバーカード読み取対応のスマートフォン

- ・マイナンバーカードのパスワード2つ

※利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)と署名用電子証明書のパスワード(英数字6~16文字)  
(マイナンバーカードおよび署名用電子証明書の有効期限にご注意ください)

  - ・その他申告書等の作成に必要な書類等

税務署の申告書作成会場では、スマートフォンとマイナンバーカードを使用し、ご自身で申告書を作成していただきます。提出書類(収支内訳書、青色申告決算書および医療費控除の明細書等)はあらかじめ作成の上、来場願います。税務署の周辺施設に、無断で駐車することのないようお願いします。

なお、令和8年1月5日(月)から2月13日(金)までの間に税務署で申告の相談・申告書等の作成をする場合、下記問合せ先まで事前の電話予約が必要です。

※「申告相談の予約のために電話をした。」と伝えてください。

※相談希望日当日の電話予約はできません。国税に関する相談は、電話相談センター(ナビダイヤル(☎0570-00-5901))をご利用ください。

■問 石巻税務署個人課税第一部問 ☎22-8152(個人課税部問)

なお、令和8年1月5日(月)から2月13日(金)までの間に税務署で申告の相談・申告書等の作成をする場合、下記問合せ先まで事前の電話予約が必要です。  
※「申告相談の予約のために電話をした。」と伝えてください。

※相談希望日当日の電話予約はできません。国税に関する相

センター(ナビダイヤル)(☎0570-00-5901)をご利用ください。

■問 石巻稅務署個人課稅第一部門 ☎23-8153(個人課稅)

■同 口苦便祕者宜人蔴味飲茶 部門：223-3155(個人味飲茶部)

## 申告相談受付日程表〈地区自治会(旧行政区)別会場割当表〉

会 場	受付月日	曜日	午前 申告相談時間(9時~)	午後 申告相談時間(13時~)
			※整理券配布開始時間は8時00分	※午後の受付は14時30分まで(厳守)
※割当された日時に都合の悪い方は、他の日時に相談してしてください。 ※午前の相談上限人数に達した場合、午後の相談になる場合があります。 ※午後の整理券配布は11時から行いますが、午前の相談状況により、11時よりも早く配付を開始する場合があります。				
鳴瀬保健相談センター (市役所鳴瀬庁舎) 3階 会議室	2月	13日	金	宮戸(月浜、室浜、大浜、里北、里南)・亀岡地区(亀岡西、亀岡東、新町) 小野上地区
		16日	月	往還地区(往還上)・平岡 往還地区(往還下)・新道町内会(小野下)
		17日	火	根古地区・新田地区・浅井地区・東名地区(東名、新東名)・大塚 高松地区・西福田地区(西福田上、西福田下、肘曲)・上下堤地区・川下地区・中下区
		18日	水	野蒜ヶ丘一丁目・野蒜ヶ丘二丁目・野蒜ヶ丘三丁目 割当された日時に申告できない方
	3月	20日	金	赤井駅前(南四、南緑) 南新町地区(南新一、南新二)
		24日	火	柳区(柳上、柳下) 柳西地区・柳北
		25日	水	南西地区(南六)・南川前地区(南三、新川前) 南西地区(南一、南二、南五)
		26日	木	上区(照井)・下区(横関、八幡、裏) 上区(御下)・中区(寺、中東、六槍)
		27日	金	横沼地区(横沼西、横沼東) 横沼地区(横沼一、横沼二)
		1日	日	割当された日時に申告できない方(給与収入の申告をされる方に限る) ※受付時間は正午まで。
		2日	月	小分木・大曲地区(貝田、筒場) 大曲地区(貝殻塚一、貝殻塚二)
		3日	火	大島・裏沢(裏一、裏二) 五味倉地区・上納地区
		4日	水	表・塩入 大塩地区中・小松台
		5日	木	下町一・南浦官舎・谷地地区 大溜地区(大溜、東大溜)
		6日	金	下浦・下小松地区・あおい一丁目地区 あおい二丁目地区・あおい三丁目地区
		9日	月	関の内三・作田浦 関の内西(関の内一、関の内二)
		10日	火	上町東地区(上町二、上町三)・下町二区五区(下町二、下町五) 下町三、下町四地区、手招
		11日	水	上河戸若葉(上河戸二、若葉)・上小松地区・沢田(沢田、前柳) 三角公園(駅前、上町一、北区官舎)・鹿妻(鹿妻一、鹿妻二)
		12日	木	河戸(河戸、上河戸一) 河戸(上河戸三、上河戸四)・立沼地区・小松南地区
		13日	金	道地地区・前里 四反走地区(四反走、西新町)・二反走
		16日	月	割当された日時に申告できない方

※( )は旧行政区

### 注意点【来場前に必ず確認ください】

- 申告書用紙等は、1月下旬頃に税務課前および鳴瀬総合支所前に設置します。
- 会場は日程表のとおり2か所です。期間中は、日程表以外の会場では申告相談を行っていません。  
お間違の無いよう來場ください。
- 休日の申告受付は、平日に仕事の都合などで來場できない給与収入申告をされる方に限定して、3月1日(日)に行います(受付時間は正午まで)。なお、事前の予約はできませんので直接來場ください。
- 例年、受付から相談まで2~3時間の待ち時間を要します。

### 感染症対策に協力ください

#### ■来場者へのお願い

体調不良の方は遠慮ください。  
※会場内は換気のため、室温が低くなりますので、コート類の着用など温かい服装での来場をお願いします。



## 申告の際お持ちいただくもの

### ①営業等、農業、不動産所得がある方

- ・収入や経費等がわかる各帳簿、領収書および事前に作成した収支内訳書

※例年、申告会場に領収書だけを持参し、申告相談時に収支内訳書が未作成の方がいますが、必ず事前に作成して來場ください。作成していない方は、会場内の別スペースで作成していただいてからの申告相談受付となります。

※農業所得の申告で、「肉用牛の売却による課税の特例」(免税牛)の適用を受ける場合には、「肉用牛売却証明書」、生後1年未満の場合は「肉用子牛売却証明書」の添付が必要です。

### ②給与所得、公的年金所得のあった方

- ・令和7年分の源泉徴収票(複数箇所で給与所得がある際はすべてお持ちください)

### ③次の領収書および証明書(令和7年中に支払ったもの)

- ・生命保険料、個人年金保険料、地震保険料の支払証明書
- ・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、介護保険料、その他社会保険料の領収書または証明書

### ④寄附金控除を受ける方

- ・寄附先から交付を受けた証明書、受領証など

※ふるさと納税ワンストップ特例制度を申請した方は、確定申告を行うと特例制度対象外となり、改めて申告を行う必要が生じます。申告をする際は必ず寄附金控除も申告してください。

### ⑤医療費控除を受ける方

- ・医療費の領収書および医療費をまとめた資料
- ・保険等で補てんされた金額の明細書

※医療費控除の特例適用制度(セルフメディケーション税制)を選択したい方は、事前に両制度で計算願います。

※例年、申告会場に医療費の領収書だけを持参し、申告相談受付時に計算される方がいますが、事前に集計して來場ください。集計していない方は、会場内の別スペースで集計していただけからの申告相談受付となります。

### ⑥障害者控除を受ける方

- ・「障害者手帳」または「障害者控除対象者認定書(介護認定を受けている方)」

※東松島市以外で認定されている場合は上記の確認書類が必要です。

### ⑦その他お持ちいただくもの

- ・市外の被扶養者がいる場合は、被扶養者の個人番号(マイナンバー)がわかるもの
- ・納め過ぎの税金があった場合は、申告者本人の口座番号がわかるもの(通帳やキャッシュカードなど)
- ・税務署から「確定申告のお知らせ」ハガキなどの通知が届いている方はその通知
- ・その他、申告内容に応じた支払調書や控除証明書等不明な点がありましたら、下記まで問い合わせください。

#### ■問 税務課市民税係 ☎内線1139・1142

※(青色)事業専従者への給与も同様に提出してください。その際、種別欄に「専従者給与」と記載してください。

※給与支払報告書に記載されている住所・氏名・生年月日・支払金額・控除内訳などは、納税通知書や各種証明書に記載されますので、提出時には誤りがないか必ず確認してください。

※本市に住所がない方の給与支払報告書が提出された場合、適正な課税がされない場合がありますので、提出先誤りに注意ください。

### ～会社・事業主の皆さんへ～ 給与支払報告書の提出を忘れずに

令和8年1月1日現在、本市に住所がある従業員(パート、アルバイト含む)に対し、令和7年中に給与を支払った会社や個人事業主は、2月2日(月)までに給与支払報告書の提出(郵送可)をお願いします。

※令和7年中の中途退職者の分も同様に提出してください。その際、給与支払報告書に退職欄と退職月日欄の記載をお願いします。



# 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

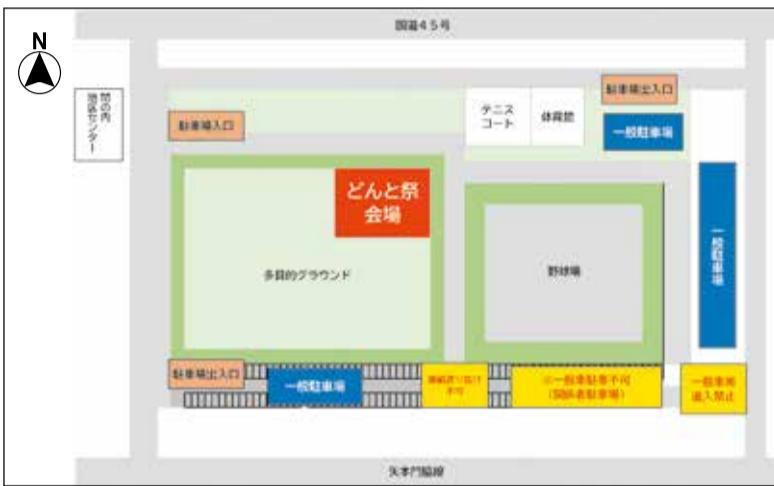
&lt;東松島市内での固定電話の市外局番 0225&gt;

## 一年の健康と安全を祈るどんど祭

### 東松島市商工会青年部主催のどんど祭

小正月の伝統行事「どんど祭」の開催を下記のとおり予定しています。

- 日時 1月14日(水)14時30分～19時 ※持ち込みは13時～開始。
- 場所 矢本運動公園 多目的グラウンド(大曲字堺堀80)



### ■注意事項

- ・駐車場が限られており、車の混雑が予想されますので、場内では誘導員の指示に従って駐車してください。近隣の皆様はできる限り徒歩での来場をお願いします。
- ・夕方の混雑が予想されますので、日中早めの時間帯の来場に協力ください。
- ・プラスチック、金具を外した上で紙製の袋に入れて納めてください。
- ・金具、陶器、門松、人形・ぬいぐるみ、本、缶・びん、鏡餅は納められません。
- ・子ども広場の開放はありません。
- ・時間帯などが変更となる場合は、商工会ホームページ等でお知らせします。

- 問 東松島市商工会 ☎82-2088

### 市内各地域のどんど祭

市内各地域での開催される「どんど祭」を下記のとおり予定しています。

会場	実施場所 (所在地など)	実施日	時間	主催者
しらひげじんじゃ 白鬚神社	野蒜字亀岡38-10	1月7日(水)	16時～18時	白鬚神社 ☎88-2327
たまつくりじんじゃ 玉造神社	大曲字上台地内		7時～12時	津田満 ☎090-8922-0243
ながいしいなり 長石稻荷 神社	一本松公園隣 (新東名三丁目地内)		16時30分 ～18時30分	平地富夫 ☎090-8253-6388
いすずじんじゃ 五十鈴神社	小野字笹森2		16時～19時	総代長 佐藤伸一 ☎080-5233-1853
いしがみじんじゃ 石上神社	浜市字東浮足90		6時～7時	どんど祭 実行委員会 (新山神社) ☎98-7819
かしまじんじゃ 鹿島神社	川下字内響地内		17時～ 18時30分	
はちまんじんじゃ 八幡神社	上下堤字八幡前10	1月11日(日)	17時30分 ～19時	五十鈴神社宮司 浅野雅信 ☎82-4245
いすずじんじゃ 五十鈴神社	大曲字寺沼地内 (寿昌院北隣)	1月14日(水)	9時～14時	

### ■注意事項

掲載している実施時間は目安の時間となります。当日の実施状況などにより、急きよ変更になる場合がありますので、ご了承ください。

- 問 上記各主催者まで問い合わせください

## 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です



日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってくることができない子どもたちのために食事を提供したことが始まりと言われています。

その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、昭和21年12月24日に再び給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としました。

この期間中、市内の学校では学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的に、給食にまつわる様々な取組を行います。

また、給食センターでは、市内でとれた小松菜やさつまいも、お米のかぐや姫など地場産品を多く取り入れた給食を提供します。

### 学校給食物価高騰対策事業

令和7年度の1食当たりの学校給食費は、小学校で352円、中学校で421円ですが、特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用し、小学校で1食当たり234円、中学校で1食あたり281円を補填し保護者負担の軽減を行っています。



防衛省(調整交付金事業)

また、重点支援地方交付金等1,404万円を活用して、小学校で1食当たり24円、中学校で1食当たり28円を追加補填し、保護者に負担を求めるところ、給食の質を維持しています。

- 問 東松島市学校給食センター ☎24-9409

## インドネシア豪雨災害支援金の募金箱設置について



令和7年11月末にインドネシア西部のスマトラ島で発生した豪雨により人的・家屋被害を受けたバンダアチエ市の支援のため、下記のとおり募金箱を設置しました。本市は、東日本大震災時に、インドネシアから多大なるご支援をいただいています。多くの皆様からの温かいご支援をお願いします。

- 受付期限 1月30日(金)まで

- 受付時間 8時30分から17時まで(土・日曜・祝日を除く)

- 募金箱設置場所 ①市役所矢本庁舎1階 市民生活課窓口②市役所矢本庁舎1階 福祉課窓口③市役所鳴瀬庁舎1階 鳴瀬総合支所窓口④市コミュニティセンター1階 事務室窓口⑤市内各市民センター(7か所)矢本東、矢本西、大曲、赤井、大塩、小野、野蒜

- 問 福祉課地域福祉推進係 ☎内線1173

## 令和7年度 東松島市SDGsシンポジウム開催



市と(一社)東松島みらいとし機構は、SDGs活動と「海洋プラスチック削減の取組」をメインテーマにSDGsシンポジウムを開催します。多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

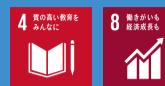
- 日時 1月26日(月)18時～19時 ※17時30分開場。

- 場所 市コミュニティセンター ホール

### ■内容

- 講演① (仮)全国的なSDGs活動と東松島市の活動について  
講師(一社)サステナブルコミュニティ共創機構代表理事 横山泰治氏
- 講演② (仮)海洋プラスチック削減の取組について～LBOV事業～  
講師 環境省 水・大気環境局海洋環境課海洋プラスチック汚染対策室  
室長 中山直樹氏、主査 佐々木良介氏

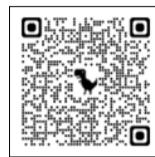
- 問 SDGs・脱炭素社会推進課 ☎内線1472-1475



## 東松島市結婚祝金のお知らせ



- 支給要件 次の全ての条件を満たす夫婦が支給対象となります
  - (1)婚姻日において、夫婦のいずれか一方の年齢が39歳以下であること
  - (2)婚姻日から起算して、結婚祝金申請までの本市における住民登録期間が、原則として、3ヶ月以上経過していること
  - (3)原則として、支給申請日時点で夫婦のいずれもが市内に住民登録していること
- 支給額 夫婦1組につき2万円
- 申請期限 婚姻日から1年間
- 申請書類 本市で婚姻届を提出された方には、婚姻届受理時に必要な書類(返信用封筒含む)を配布します。市外で婚姻届を提出された方および婚姻後1年以内に市内へ転入された方は市民生活課、鳴瀬総合支所、市民協働課の窓口で必要な書類を配布します。市ホームページからダウンロードまたは市民生活課、鳴瀬総合支所で配布しています。
- 申請方法 申請書に必要事項を記入の上、返信用封筒で市民協働課宛に郵送してください。持参の方は、市民協働課、市民生活課、鳴瀬総合支所で申請を受け付けています。
- 支給時期 上記の支給条件を確認後支給します
- 問 市民協働課まちづくり推進係 ☎内線3803・3808



市ホームページ

## 公用車に掲載する広告の募集について



広告

後列ドア(両側)

▲掲載イメージ

市では、民間企業などとの協働により市の新たな財源を確保し、地域経済の活性化を図ることを目的として公用車への広告掲載を行っています。市内外を走行する公用車を広告媒体として活用ください。

- 対象 宮城県内に所在する事業所、事務所または店舗を有する個人、団体などでその業務内容が明確な方

- 対象車両 市が指定する公用車

- 募集内容 広告内容を表示したマグネットシートを車体に貼り付けます。

広告掲載位置	規格	掲載期間	広告掲載料
側面 (後列両側ドア)	縦35cm以内 ×横50cm以内 2枚	6か月以上 (年度内は最長12か月)	4,000円／月額 (消費税および地方消費税を含む。)

※広告内に「東松島市有料広告」の表示をすること(サイズ:縦3cm×横24cm以上)

※広告の作成・掲載・補修・撤去は、広告主の負担となります。

### ■広告掲載期間

4月1日(水)から6か月以上(最長で令和9年3月31日(水)まで)

### ■締切日 2月20日(金)まで

※募集内容に関する詳しい内容、応募に必要な書類や提出方法などは、市ホームページ「事業者用情報」を確認ください。

- 問 総務課総務係 ☎内線1217

## 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」東松島市上映会



宮城県の小さな港町を舞台に繰り広げられる、きこえない両親ときこえる息子の物語。主演の吉沢亮(映画「国宝」ドラマ「ばけばけ」出演)が「きこえる世界」と「きこえない世界」を行き来しながら、自分の居場所を見出していく若者の心を繊細に演じています。

- 日時 2月11日(水・祝)

①10時~、②13時30分~(各回30分前開場)

- 場所 市コミュニティセンターホール

- 入場料 (前売)一般1,200円 ※前売券は一般のみとなります。  
(当日)一般1,500円、小中高生800円、※未就学児無料。

- チケット販売 市コミュニティセンター、各市民センターで販売します。1月6日(火)から(各市民センターは平日9時~17時)

- 主催 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」東松島市実行委員会

- 後援 河北新報社、khb東日本放送

- 問 市コミュニティセンター ☎82-6969

## 令和7年度東松島市震災伝承活動事業費補助金活用事業 「愛犬と私の3.11+逢わせ鏡朗読+ミニコンサート 『ETERNAL BLUE』」開催



- 日時 1月31日(土) 開場13時(開演14時)

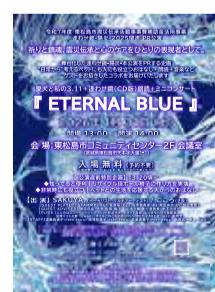
※13時20分から開演直前特別企画あり。

- 場所 市コミュニティセンター 2階会議室

- 内容 東松島市出身在住ボーカリスト・マルチアーティストSAKUYAが脚本・主演の『逢わせ鏡-陽炎-』本公演をPRする企画。愛犬との3.11に関する経験談の他、"日常から"考えるペットにも人にも役立つおはなし+朗読+音楽など本公演キャストこころ(子役)や、ゲストをお招きしたコラボをお届けします。

※入場無料。申込不要。

- 問 復興政策課企画調整・統計係 ☎内線1243



## 令和7年度東松島市障害者総合支援協議会 こども部会 研修会 開催のお知らせ



NPO法人アフタースクール ぱるけ代表理事 谷津尚美氏を招き、「きょうだい児支援について」をテーマに取り上げ、研修会を開催します。

- 日時 1月26日(月) 10時~正午(受付9時30分~)

- 場所 市コミュニティセンター2階会議室

- 参加費 無料 ■定員 30~40人

- 申し込み 1月16日(金)まで、電話またはメールで申し込みください  
※定員になり次第、締切。

- 問・申込 東まつしま地域生活支援センターカノン  
☎83-1571 メール:kanon@yamoto-aiikukai.jp

## 令和8年度各種検診等送付のお知らせ

令和8年度の各種検診等申込書を、1月下旬に各世帯へ郵送を予定しています。この申込書で、各種がん検診、健康診査(循環器検診)等の申し込みを受付します。検診を受診される方は、2月6日(金)までに返信用封筒で返信してください。

期日までに申込書が提出されない場合、令和8年4月実施予定の胃がん検診などに必要な受診票が届かなくなり、受診できないこともありますので、期日までに必ず申込み手続きをしてください。

## ■対象 令和8年4月1日時点で18歳以上の方

※令和7年12月1日以降に転入された方については検診申込書を郵送していませんので、下記まで連絡ください。

This is a screenshot of the 'Various Health Examinations Application Form' for the year 2026. It includes fields for address, name, and a QR code. The main body contains a grid for medical history and physical examination results, with specific notes for breast cancer screening.

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3106・3107

## 40歳以上で令和7年度の特定健診をまだ受けていない方へ

本市では、桃生郡医師会の協力の下、市内医療機関である真壁病院、やもと内科クリニック、イオンタウン矢本内科において、40歳以上の国保加入者を対象とした個別健診を実施しています。(要事前予約)今年度の健診をまだ受けていない方は、この機会に受診し、結果を自身の健康管理に活かしましょう。詳細は、動画をご覧ください。

■実施期限 2月28日(土)まで

■事前予約の申込先 ①真壁病院 ☎82-7111、②やもと内科クリニック ☎98-3260、③イオンタウン矢本内科 ☎24-6119

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3106・3107



## 乳がん検診(追加検診)のお知らせ

乳がん検診の追加検診を実施します。今年度乳がん検診を申し込まれた方で、11月に実施した乳がん検診を受診されなかった方には受診票を送付します。受診を希望する方で申込をされてない場合は、下記まで問い合わせください。

■日時 2月4日(水)

午前の部 8時30分～10時30分

午後の部 13時～13時30分

■場所 矢本西市民センター

■問 健康推進課予防健診係

☎内線3106・3107

年齢区分	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	
41歳		無料	乳房X線検査
42歳～69歳	前年度未受診の方	1,000円	
70歳以上		500円	

\*令和8年4月1日時点の年齢

## 宮城県介護イメージアップ事業におけるショートドラマ「制服と介護」について

宮城県において、介護のイメージアップを図り、介護の正しい理解を促進することを目的としたショートドラマ「制服と介護」を制作しました。介護の仕事の魅力あふれる動画となっていますので、下記二次元コードから視聴ください。



## 帯状疱疹ワクチン定期接種について

令和7年4月1日から帯状疱疹ワクチンが定期接種になっています。

## ■対象 ※次のいずれかの方です。

- ①令和7年4月2日から令和8年4月1日までに65歳となる方
- ②65歳を超える方は、5年間の経過措置として5歳年齢ごと(令和7年4月2日から令和8年4月1日までに70、75、80、85、90、95、100歳となる方)の方

※100歳以上の方については、令和7年4月1日から令和8年3月31までの接種に限り全員を対象とします。

③満60歳以上65歳未満の方であって、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能の障害(手帳1級程度)を有する者として厚生労働省で定める方

・帯状疱疹ワクチンの定期接種は生涯一度きりです。対象者②の方は、経過措置のため今年度のみが対象です。次年度以降は対象外となりますので、注意ください。

・対象者①、②の方には既に予診票を郵送で配布しています。

対象者③の方は健康推進課まで連絡ください。

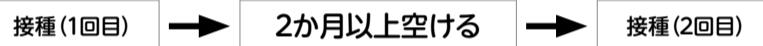
・今年度、転入された方や予診票を紛失された方は、再発行しますので、健康推進課まで連絡ください。

## ■予防接種の流れ

1. 接種予定のワクチンについて理解する

・生ワクチン→1回接種(皮下注射)

・不活化ワクチン→2回接種(筋肉注射)※不活化ワクチン。



不活化ワクチン接種希望の方は遅くとも令和8年1月中に1回目の接種を終わらせてください。

※令和8年4月1日以降の接種になると全額自費となります。

2. 予約した医療機関を受診する

## ■持ち物

①帯状疱疹ワクチン接種予診票(うぐいす色)

②身分証明書(マイナンバー保険証等)

③自己負担金(生ワクチン4,000円、不活化ワクチン10,000円/1回)

■接種期限 3月31日

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3105



## 野菜不足!?10秒測定会&amp;食改さんの料理試食会の開催

日頃の野菜摂取量を10秒で測定してみませんか。測定は2歳以上から可能ですので、親子での参加もお待ちしています。また、市食生活改善推進員会による不足しやすいカルシウムや野菜を手軽にとれる料理の無料試食も同時に開催しますので、ぜひお越しください。

■日時 1月19日(月) 9時～17時

※試食配布 11時頃～(予定) なくなり次第終了。

■場所 矢本保健相談センター

■協力団体 東松島市食生活改善推進員会

■問 健康推進課予防健診係

☎内線3118



[Instagram]ショートドラマ予告編



[TikTok]ショートドラマ予告編



[YouTube]ショートドラマ予告編



特設サイト

■問 宮城県長寿社会政策課介護人材確保推進班 ☎022-211-2554

# City View!

「City View!」では、市のイベントや地域の話題を、市民の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。>



## ブルーインパルス年度末設置決定

### ふるさと納税や団体寄付協力企業に感謝状

市は「道の駅東松島」敷地内にブルーインパルスの退役機を設置する計画を進めており、この整備費や維持費はクラウドファンディング型ふるさと納税や企業から寄せられた善意で賄うこととしています。渥美市長は協力企業に隨時感謝状を手渡しながら、「皆さん」の善意を大切に活用し、よりよい展示につなげていきます」と話していました。また、退役機の設置は年度内に予定されています。



▲設置イメージ



▲株橋野潜建様



▲株テクノカミオカ様



▲齋藤工業株様



▲日本製紙石巻テクノ株様



▲ミュージックスクール九ちゃん様



▲株アドテック様



▲高橋土建株様



▲株矢部プロカッティング様

## 台湾のファンさん 初優勝

### サンドアートジャパン杯

全国のサンドアーティスト10人が日本一を競う「サンドアートジャパンカップ2025in東松島」の審査会で、台湾の砂像作家、方智達さんの作品「砂の獣国」が選ばれ、初優勝を果たしました。

(11月3日、市コミュニティセンター)



## 野蒜石の歴史を観光に繋げて

### 木島新一さん 制作・寄贈

野蒜石についての歴史や石切り場跡の活用方法などについてまとめた「東松島 石材の歴史と文化」を木島新一さんが制作し、野蒜石の歴史を知ってもらうとともに、市の観光にも役立ててほしいと市へ寄贈いただきました。

野蒜石は郷土の石材として親しまれ、かつて年間約8,500トンもの石材が船で宮戸から塩釜港まで運ばれており、木島さん自身もかつて石材業に携わり県内各地の石垣造りや鳴子の農民の家の倉庫造りなども行つていました。(10月20日、市役所)

## 東部保健福祉事務所に要望会

### 施設改修支援など改善求める

市は県東部保健福祉事務所への要望会を開き、市内社会福祉施設の整備補助や障害児施設の改善等4件を求めていました。その後、渥美市長は事務所職員を障害者支援施設「第二共生園」と障害児デイケアセンターなどの広場を案内。議員も含めて現地視察を行いました。(10月24日)



## 地方創生に向け 相互連携



あいおいニッセイ損保と協定締結

市とあいおいニッセイ同和損保は、地方創生に関する連携協定を結びました。主に暮らしの安心安全や防災、産業経済・観光、農業振興など幅広い分野で地域課題の解決に向けて、双方の資源を有効活用しながら協働し、相互連携を図っていきます。また、市まち・ひと・しごと創生推進事業に係る企業版ふるさと納税として10万円も寄付されました。(11月11日、市役所)



## 自己ベストに挑戦!

2年ぶりのクロカン

第54回東松島クロスカントリー大会には、市内外から462人が参加。秋晴れの下、鷹来の森運動公園を周回する1.5kmから最大8kmのコースで、自己ベスト更新を目指し、快走しました。

(11月24日)

## 小野地域

### ふるさと愛あいまつり



地場産品販売や小学生鼓笛隊などにぎやかに

小野地区の恒例行事「小野地域ふるさと愛あいまつり」では、鳴瀬桜華小学校の鼓笛隊演奏が祭りに花を添えたほか、地場産品販売コーナーや軽食販売ブースなどが軒を連ねました。中でも人気だったのは、子ども向け屋台コーナー。くじ引きや的当てなどがあり、にぎわいを見せていました。

(11月1日、小野市民センター駐車場)

## 東北小学生女子野球交流大会



8道県23チーム出場

東北の女子球児たちが熱戦を繰り広げる「県知事杯・只塙櫻奈旗争奪第15回東北小学生女子野球交流大会」が開かれ、今年はオープンの部とチャレンジの部に計23チームが参加。東松島市からは東松島ブルーホークスが参戦し、はつらつとしたプレーを見せました。

(11月8~9日、鷹来の森運動公園)

## まち守る 防災林を 手入れ

地域住民がマツの枝落し



大曲地区の海岸沿いで、市民参加型の防災林の整備行事が開かれました。大曲まちづくり協議会が震災前からクロマツを植樹してきた場所で、約2,500m<sup>2</sup>の土地に高さ6~9mほどの約300本が生育しています。この日は協議会の会員や大曲小児童ら31人が参加。震災前からまちを見守ってきたマツを健やかに保とうと、枝落しや周辺のごみ拾いに精を出しました。

(11月29日)

## みやぎふるさとCM大賞2025



6度目の受賞で  
「金賞」に輝く

県内33自治体が参加した、東日本放送主催の「第24回khbみやぎふるさとCM大賞」で、東松島市の作品が「金賞」を受賞しました。作品タイトルは「君色の、青。」で、本市の地域おこし協力隊員を中心に撮影・製作されました。受賞作品は、1月3日(土)に放送予定です。

## 震災の教訓 絵本で世界に伝える



「龍になった青い鯉のぼり」  
が完成・贈呈

震災の津波で亡くなった伊藤律君(当時5歳・大曲)を題材にした絵本「龍になった青い鯉のぼり」が完成し、市に贈呈されました。絵本を制作したのはドイツの児童書作家のソフィ・ボーネルさん。ソフィさんは、兄の伊藤健人さんから震災当時の状況や律くんのことを聞き取り、震災の教訓を世界に伝えるため日本語とドイツ語の2か国語表記で完成させました。市は贈呈された絵本を市内の幼稚園や小学校に配りました。

(11月14日、市役所)



高松さん 100歳の誕生日

長寿の秘訣は  
何でも好き嫌いなく

特別養護老人ホーム矢本華の園を利用する高松いと子さんが100歳の誕生日を迎え、八木副市長が祝詞を手渡しました。高松さんは大正14年11月20日に5人きょうだいの次女として出生。結婚後は3人の子どもを育てました。長寿の秘訣は「何でも好き嫌いなく食べること」だそうです。

(11月20日)

## ひがしまつしま寄席

落語やなぞかけに笑いと感嘆の声



令和7年度芸術・文化振興事業「ひがしまつしま寄席」を開催し、漫談家・ねづっちさん(ほか、落語家の昔昔亭昇さんと笑福亭茶光さんが)が出演しました。ねづっちさんは、おなじみの即興なぞかけも披露。「東松島市とかけまして、値引きした備長炭と解きます。その心は、住みやすい(炭安い)」などと秒速で答え、会場には笑いと感嘆の声があがっていました。(11月29日、市コミュニティセンター)

<問い合わせ>  
東松島市役所 ☎82-1111

**ジュニア・リーダーサークル たかのこ 通信④**  
**「全員集合!たかのこパーティー」～メリクリ編～**  
**東松島市ジュニア・リーダー交流会(12月6日)**

市内小学5・6年生対象にクリスマスイベントを市コミュニティセンターで行いました。会場のどこかに隠れているジュニア・リーダーサンタを探したり、クリスマスクレープ作りなどをしました。中学生になったらジュニア・リーダーサークルの仲間になってもらえるよう、活動紹介やジュニアの魅力PRも行いました。

▲クレープ作りの様子 ▲押し入れに隠れている  
ジュニアサンタ

**「ナイトヨガ教室」を開講します** 奥松島運動公園体育館でナイトヨガ教室を開講します。初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。新年の健康づくりに、ぜひ参加ください。

- 日程 1月18日(日)、31日(土)、2月11日(水)、23日(月)、3月7日(土)、28日(土)
- 場所 奥松島運動公園 体育館 19時～20時
- 参加費 1回1,200円(保険料込み) ■講師 热海和美氏
- 締切 原則各日程の3日前までに申込
- 問 奥松島運動公園(体育館内事務所)  
☎88-4588 FAX:88-4589 Eメール:info@omch.jp

**令和8年二十歳を祝う会「轍」を開催します**

市では令和8年二十歳を祝う会を下記のとおり開催します。12月上旬に対象者に案内通知(入場券)を送付しています。市外にお住まい方でも参加できますので、希望する方は連絡ください。

- 日時 1月11日(日) 13時30分開式(受付13時)
- 場所 市コミュニティセンター(矢本字大溜1番地1)
- 対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方  
～参加者のみなさんへ～

二十歳を祝う会は人生の中で大きな節目となる記念すべき行事です。会場内へのアルコールの持ち込みや飲酒後の入場はお断りします。思い出に残る二十歳を祝う会を皆さんと共に挙行したいと思いますので、協力をお願いします。多くの皆さんの出席をお待ちしています。



▲入場券イメージ

- 問・申込 生涯学習課社会教育係 ☎内線3324

# 図書館だより



VOL.247



▲東松島市市制施行20周年記念事業 宮城県図書館所蔵県指定有形文化財(レプリカ)『環海異聞』の展示・公開を行いました(12月5日～7日)

**図書館開館時間延長のお知らせ**

- 日時 每週金曜日 20時まで  
(毎月最終金曜日は図書整理日のため休館日)

**■1月の延長開館日 9日、16日、30日 ■2月の延長開館日 6日、13日、20日**

**本の無制限貸し出し**

**■無制限貸し出し期限 1月18日(日)まで**

蔵書点検前の恒例「無制限貸し出し」を行います。期間中は本に限り何冊でも借りることができます。

※他館から取り寄せた借用本、視聴覚資料は通常通りの貸し出しだけです。

**ちっちゃい子向けおはなし会(毎月第1・第3水曜日)**

- 日時 1月7日(水)11時～ ■場所 図書館おはなしコーナー  
おはなし会(毎週土曜日)

- 日時 1月10日(土)、1月17日(土)、1月31日(土)10時30分～

- 場所 図書館会議室

**司書のオススメ本 担当司書:井上**

『巫女は月夜に殺される』 月原涉／著

巫女見習いの姫菜子と環希は、顔も姿も鏡を見ているようにそっくりな「相似巫女」。閉ざされた隠し里での伝統的な神事の最中、密室の祭壇で首と右腕がない巫女が発見される。誰が?何故?閉ざされた村の真実とは?うり二つの巫女探偵が事件解決に挑みます。ミステリーが好きな方はぜひ一度読んでみてください。



**図書館蔵書点検による休館のお知らせ**

- 休館期間 1月19日(月)～29日(木)

上記期間もブックポストへの返却はできます。

他館から取り寄せた借用本やCD・DVDなどの視聴覚資料は、開館後、直接カウンターへ返却ください。

**蔵書点検」とは図書館にある全ての資料の確認作業です。必要に応じて修理なども行い、皆さんが気持ちよく利用できるようにします。**

※蔵書点検の都合により、1月16日(金)～29日(木)のオンライン予約サービスは休止となりますので、ご注意ください。

**市民センター図書室 臨時休室のお知らせ**

図書貸出用PC機器等入れ替え作業のため、市内各市民センター図書室は、以下の月日が臨時休室となります。

- 1月19日(月)～20日(火) 終日/大曲・赤井・大塩・小野・野蒜市民センター図書室
- 1月21日(水) 午前/大曲市民センター図書室 午後/赤井・大塩市民センター図書室
- 1月22日(木) 午前/小野市民センター図書室 午後/野蒜市民センター図書室

**蔵書点検に伴う市民センター図書室休室のお知らせ**

図書館と同じく、市民センター図書室も毎年蔵書点検を行っています。下記日程により利用を休止しますので予めご了承ください。

**【各市民センター図書室休止日】**

- 2月3日(火)～2月4日(水)大曲市民センター
- 2月5日(木)大塩市民センター
- 2月10日(火)野蒜市民センター
- 2月25日(水)小野市民センター
- 3月3日(火)～3月4日(水)赤井市民センター

- 問 東松島市図書館 ☎82-1120

- 開館 火～金曜 10時～18時/土・日曜・祝日 10時～17時  
ホームページ <https://www.lib-city-hm.jp>



市図書館

1  
vol. 239

広報 縄文村だより vol. 239(1月号)

# Jomon Times



令和8年1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



11月16日(日)、「奥松島縄文まつり」を開催。  
 「縄文村を遊びつくせ！」をテーマに、1日中縄文村を楽しめるさまざまなイベントを企画しました。



無料縄文体験に  
 “新顔”登場！

火おこしや勾玉などが無料で楽しめる  
 「縄文体験」に、カラフルな粘土を型  
 つめて作るレプリカが登場！キャン  
 ディーのようなかわいらしさが人気を  
 集めました。



土偶や勾玉がかわいいレプリカに。

縄文村まつり

縄  
文  
村  
を

遊  
び  
つ  
く  
す



弓矢が初登場!!

たくさん的人が  
 “縄文人”になりきる！

「なりきり縄文人コーナー」と題したブースでは、弓矢体験がはじめて登場。矢が的に当たるたびに歓声があがり大盛り上がりの様子でした。石の斧で丸太を削る体験も、多くの方の興味を引いたよう。なかには縄文服を着て石斧を振る子も。すっかり縄文人になりきっていますね！



負けられない戦い！

午後のメインイベントは「火おこし競争」と「縄文カキ剥き競争」。今年はとくに賞品が豪華とあって、白熱した戦いが繰り広げられました。



里浜縄文人と同じ、シカ角ハンマーと骨ペラでカキを剥きます。

## INFO 縄文村講演会 のお知らせ

国史跡指定30年を迎えた里浜貝塚、千葉県加曽利貝塚、愛知県吉胡貝塚の3つの貝塚の魅力を語る講演会を開催します。学史的にも超有名な3つの貝塚が一堂に会する「貝塚サミット的講演会」！縄文時代の貝塚の魅力を語りつくします！

日時 2026年2月1日(日)  
 13:00~16:30(開場 12:30)

会場 東松島市コミュニティセンター

申込 申込不要・聴講無料

登壇者 \_\_\_\_\_  
 水ノ江和同氏（同志社大学）  
 西野 雅人氏（千葉市埋蔵文化財センター）  
 増山 穎之氏（田原市博物館）  
 菅原 弘樹（奥松島縄文村歴史資料館）

## 観味美魅 みりょく発見! 観光と物産

### 東松島市の冬の味覚登場

東松島市の冬の味「牡蠣」の時期がやってきました。今年は10月27日に生牡蠣の出荷が解禁となりました。東松島市では、宮城県漁業協同組合鳴瀬支所、宮戸支所、宮戸西部支所の3か所で生産が行われており、東松島産の牡蠣は、一級河川が注ぐ奥松島の海で育つため、大粒で身が重く、養分とミネラルが豊富です。そのため、味がとても濃厚なのが特徴です。

牡蠣の生産だけでなく、牡蠣養殖の元となる『種牡蠣』の生産も盛んで、大正12年頃からの歴史があり、北海道から熊本県まで種牡蠣の出荷をしているほど全国の牡蠣漁師から高い評価を得ています。市内では牡蠣処理場や直売所で牡蠣を購入できるほか、牡蠣小屋で焼牡蠣を楽しむこともできます。牡蠣小屋の雰囲気を味わいながら牡蠣を堪能するのも、購入した牡蠣をご自宅で楽しむのも冬の楽しみですね。

旨味と甘みが凝縮された東松島産の極上牡蠣をぜひご賞味ください。

■あおみなの焼がき施設 2月中旬ころまで

※牡蠣の生育状況や水揚げ状況により終了時期が異なりますので、ご了承ください。

また、あおみなでは牡蠣の発送も取り扱っていますので、ぜひご利用ください。

■問 (株)東松島観光物産公社 ☎86-1511



### 野蒜海岸に流木干支アートが設置されます



▲市民有志により流木を集めました  
 ▲前回は巳(干支)を制作し、冬の野蒜海岸のシンボルとなりました

市内在住の砂の彫刻家(サンドアーティスト)保坂俊彦さんによる流木等を活用した干支アートが、今年も野蒜海岸に展示されます。今年は午を制作しますので、野蒜海岸初日の出とともにぜひご覧ください。

※今年度は、海洋環境の保全と地域の環境保護、持続可能な社会の実現に向けた取り組みとして、環境省ローカルブルーオーシャンビジョン(LBOV)プロジェクトの一環で行われます。

■問 SDGs・脱炭素社会推進課

☎内線1472・1475



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

## ほっとふるの1月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 1月28日(水)9時～15時  
おはなし会 10時～10時30分
- ※「ひだまりサロン」の今野さんによるおはなし会です。
- 土曜オープン
- 日時 1月17日(土)・31日(土)※全て9時～16時。
- 赤ちゃん講座
- 日時 ①1月9日(金)②16日(金)③23日(金)  
※全て10時～11時30分。

## 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)

※講座などの内容変更がある場合や、最新情報については  
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



## 土曜オープン



寒い日が続いていますね。なかなか外に出れず、遊び場に困っていますか?

ほっとふるでは、毎月2回土曜開館(9時～16時)をしています。

ぜひ、ご家族皆さんで遊びに来てくださいね



※1月の土曜オープンは1月17日・31日です。

## 健康情報かわらばん



■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102

お正月モードから生活リズムをリセット!  
~生活リズムを整えて元気いっぱいの1年にしよう~

睡眠は子どもの健康の維持・増進に欠かせません。心と体を休める効果のほか、脳と体を成長させる役割があります。一方で、睡眠不足は、肥満や、気分の落ち込み、学力の低下につながることが報告されています。イベントの多い年末年始こそ、睡眠を含めた生活リズムを大切にしましょう。

## 睡眠時間のめやす

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ・1～2歳児 11～14時間 | ・3～5歳児 10～13時間 |
| ・小学生 9～12時間    | ・中学・高校生 8～10時間 |

※出典:健康づくりのための睡眠ガイド2023

## 生活リズムを整えるポイント

○毎日同じ時間に起きて、日光を浴びましょう。生活リズムは朝の時間から整えるのがコツです。

○朝食を毎日食べましょう。朝からしっかり食べると一日元気に過ごすことができます。

○散歩などの運動をしましょう。運動でストレスを発散すると気持ちよく眠ることができます。

○寝る前1時間はスマホ、タブレット、ゲームなどを使わないようにしましょう。画面の明るい光は、睡眠の質を悪くします。



## Sports Paradise

東松島市スポーツ協会

スパ通信



■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

旧年中は大変お世話になりました。  
本年もよろしくお願ひいたします。



## きっず広場開放日

- 場所 市民体育館アリーナ A・B
- 日時 金曜日 9時～11時30分
- 対象 未就学児とその保護者 ※保護者同伴が利用条件です。
- 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なし)、飲み物、タオル

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## 社会体育施設の一般開放について

施設名	開放日時	利用料(市内)
市民体育館	火・金曜日 9時～12時 土曜日 19時～21時	一般(高校生以上) 200円 小中学生 100円
赤井地区体育館	日曜日 9時～17時	1回2時間 一般(高校生以上) 200円 小中学生 100円
矢本運動公園内 テニスコート	土曜日 18時～21時 日曜日 9時～17時	日中 1面1時間 一般(高校生以上) 300円 小中学生 200円
		夜間 1面1時間 一般(高校生以上) 400円

# ヘルシー インフォメーション

## 問い合わせ

東松島市役所 ☎82-1111 代表FAX:82-8143

&lt;東松島市内での固定電話の市外局番 0225&gt;



## 乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ 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

	乳幼児健康診査(診察開始:13時30分~、受付時間は健診により異なります)								妊産婦・子どもの健康相談 (午前開催)※要予約	
	4か月児		1歳6か月児		2歳児歯科		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		
1月	23日(金)	令和7年9月	26日(月)	令和6年6月	21日(水)	令和5年5月25日 ~7月13日	22日(木)	令和4年8月	19日(月)	

対象者には、通知しています。通知が届いていない方・転入された方などは、下記まで連絡ください。3歳児は、健診時間の短縮のために健診票の事前返送に協力ください。4か月児と1歳6か月児、2歳児歯科の健診票は、通知(ハガキ)に記載した二次元コードから期日までに回答してください。

## 妊娠・出産・子育てに関すること

### 子育て支援アプリ(すくすくアプリひがマーチ)

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を随時発信しています。

子育て支援アプリ  
ダウンロード

### 母子健康手帳交付

交付には予約が必要です。予約は子育て支援アプリもしくは電話で予約してください。

### イート・イ～ナギフト(旧:出産子育て応援給付金)

令和7年4月1日から対象者を拡大して対応しています。(流産・死産された方も対象になる場合があります)

※各事業の詳しい内容は、市ホームページを確認または問い合わせください。



市ホームページ

■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3116・3123

## 休日・年末年始・夜間の診療当番医のお知らせ



医療機関の都合により変更になる場合がありますので、最新情報は市ホームページをご覧ください。診療が必要な場合は電話で受け入れ可能か確認をしてから受診してください。

### 東松島市の休日担当医院および薬局

診療時間:9時~17時

日曜日・祝日・年始の日中に急患・診療対応を行っている医療機関です。

月日	医院名	電話番号	薬局名	電話番号
1月1日(木・祝)	真壁病院	82-7111	わかば薬局	84-2230
1月2日(金)	石巻ロイヤル病院	73-5888	たかぎ薬局 広済店	73-2079
1月3日(土)	仙石病院	83-2111	みっと調剤薬局	83-7806
1月4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
1月11日(日)	イオンタウン矢本内科	24-6119	ツルハドラッグイオンタウン矢本調剤薬局	82-1268
1月12日(月・祝)	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
1月18日(日)	うつみレディスクリニック	84-2868	調剤薬局 くりっぷ みっと調剤薬局	24-9730 83-7806
1月25日(日)	鳴瀬中央医院	87-3853	AIN薬局 東松島店	86-1251

### 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です。

区分	電話番号	時間
おとな救急電話相談	①#7119 ②022-706-7119	毎日(24時間)
子ども救急電話相談	①#8000 ②022-212-9390	毎日(19時~翌朝8時)

※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番に電話をかけてください。  
※固定電話やIP電話など①を利用いただけない場合は②の番号でかけてください。

## 夜間診療

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。

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

### ■問 石巻市夜間急患センター

(石巻市蛇田字西道下71 ☎94-5111)

## 小児科休日急患診療

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。

### ■診療時間

9時~17時

### ■問 石巻市夜間急患センター

(石巻市蛇田字西道下71 ☎94-5111)

## 歯科休日救急診療

■診療時間 9時~17時

■問 石巻歯科医師会休日診療所  
(石巻市中里三丁目10-12 ☎94-8223)

## 教えてドクター!みんなの健康相談室 vol.6

Q 夜、眠れない時に、寝酒を飲むとよく眠れます。寝酒の他に、よく眠れるための工夫があれば教えてください(40歳男性)

A ひかりサンテクリニック院長の加藤光三です。

アルコールには、抑制性の神経伝達物質であるGABAの働きを強める作用があり、飲んではぐは眠気を引き起しますが、この眠気は自然な睡眠とは質が異なります。睡眠の後半になると、覚醒作用のあるアセトアルデヒドなどの物質が増えて睡眠が浅くなり目が覚めやすくなってしまいます。記憶の整理や感情の処理に重要なレム睡眠が抑制され、日中の集中力低下や気分の不安定さにつながる可能性もあります。このように、寝酒は「寝つき」は良くするかもしれません、「睡眠の質」を大きく損ねてしまうのです。さらに、毎日同じ量では効きにくくなる「耐性」が生じやすいため、飲む量が増え

アルコール依存症のリスクを高めてしまいます。お薬を使った方がアルコールより依存や耐性が生じにくいことが知られています。

よく眠るためにには日中の過ごし方も大切です。朝、自然光を浴びると体内時計がリセットされリズムが整います。寝室は出来るだけ暗くし、快適な温度と湿度を心がけましょう。静かな環境が望ましいですが、全くの無音より自然音などの単調な音で落ち着く方もあります。スマートフォンなどの画面から発せられるブルーライトは、脳を覚醒させ、眠気を誘うメラトニンの分泌を抑制します。就寝1時間前からは使用を控えましょう。寝る数時間前までに軽い運動をしておき、就寝1~2時間前に38~40℃程度のぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。腹式呼吸や深呼吸は副交感神経を優位にし、心拍数も落ち着かせます。

自分に合った過ごし方を見つけ、寝る前の習慣にすることを心がけてみてください。



ひかりサンテクリニック  
加藤光三院長

みんなが主役の

# 市民協働のまちづくり ⑫



## 東松島市地域まちづくり交付金(一般提案事業)

## 採択団体実施事業のお知らせ

## ①保健師さん栄養士さんと話そう

～どれくらい大きくなったかな?身長体重測定もできます～

■日時 1月28日(水) 9時50分～11時30分(9時50分受付)

■場所 矢本西市民センター 和室

■対象 0歳～

■料金 1人100円(事業の詳しい内容は、団体公式LINEまたはインスタグラムで確認ください)

■主催・問 東松島ママサロン(尾形) ☎090-6689-2044

## ②カフェふらっと

## ■日時場所

①1月8日(木) 9時30分～11時30分 小野駅前南集会所

②1月15日(木) 10時～11時30分 往還地区センター

■対象 どなたでも(予約不要)

■料金 無料

■主催・問 牛網えがおの食堂(手代木) ☎87-2027

## ③牛網えがおの食堂

■日時 1月25日(日) 11時30分～13時30分

■場所 小野駅前南集会所

■対象 どなたでも(予約不要)

■料金 未就学児無料、小学生100円、中学生以上200円

■主催・問 牛網えがおの食堂(手代木) ☎87-2027

## 親子凧作り教室開催のお知らせ

■日時 1月24日(土)10時～(受付9時30分)

■場所 赤井市民センター 多目的ホール

■講師 仙台凧の会

■対象 未就学児、小学生、中学生の親子、一般(小学5年生以上なら、子どもだけでも参加できます)

■参加料 凧1個 700円

■持ち物 新聞紙・ハサミ・筆記用具・油性マジック・クリヤン・ボンド

■申込 電話または右記二次元コードから1月16日(金)までに申込みください(家族で複数人申込みされる場合は一人ずつ申込み)。

■問 實行委員会事務局(赤井市民センター内) ☎82-2075



▲親子凧作り教室の様子

中学生以下  
申込フォーム一般  
申込フォーム

## 第37回オール赤井凧あげ大会開催のお知らせ

■日時 2月1日(日)13時～(12時30分受付)

※小雪、小雨 決行。悪天候の場合は、屋内で第1次審査(デザイン審査)のみを行い、賞を決定します。

■受付 赤井市民センター 事前申し込みは不要、当日受付します。

■凧あげ会場 赤井市民センター北側水田  
駐車場:赤井中央公園(赤井市民センター南側)

■参加料 無料

■主催 オール赤井凧あげ大会実行委員会

■問 實行委員会事務局(赤井市民センター内) ☎82-2075

▲第36回オール赤井  
凧あげ大会の様子**HOPE**

## 「HOPEでのんき」東松島市産業祭に出展しました

第146回

■問 一般社団法人東松島みらいとし機構 ☎98-7311  
<https://hm-hope.org/>

あけましておめでとうございます。

昨年はHOPEの取組に多くの皆さんに参加・関心を寄せていただき、厚く御礼申し上げます。

昨年11月には、東松島市産業祭のSDGs産学官民連携環境イベントへ出展し、700人を超える皆さんにご参加いただきました。会場は笑顔と活気に満ち、主催者として大きな励みとなりました。人気企画「手回し発電・動物レース」では、多くの子どもたちが夢中で発電機を回し、電気を生み出す大変さと面白さを体験しました。身近な“電気”を自分の力で作る体験を通して、エネルギーやSDGsについて考えるきっかけになったのではないかと思います。



手回し発電・動物レース



主催者同

## 認知症カフェ・東松島市認知症本人ミーティング&amp;認知症家族の会を開催します



## 認知症カフェ

介護の専門職が開催しています。気軽に参加ください。

## やすらぎカフェ ■日時 1月8日(木)10時～12時

■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 ■日時 1月11日(日)10時～12時

■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

## AYA café(彩カフェ) ■日時 1月16日(金)14時～16時

■場所 いどりの丘(野蒜ヶ丘二丁目25-2)

■問 小規模多機能型居宅介護いどりの丘 ☎98-5571

## さくらかふえ ■日時 1月17日(土)10時～12時

■場所 大塩市民センター(大塩字中沢26-1)

■問 (代)ぱんぱくん矢本 ☎98-9145

## Café de めえめえ ■日時 1月18日(日)10時～12時

■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 ■日時 1月21日(水)10時～12時

■場所 柳の目東住宅集会所(赤井字南一158-75)

■問 グループホーム日和 ☎84-1221

## カフェきんもくせい ■日時 2月7日(土)10時～12時

■場所 特別養護老人ホームやまと赤井の里(赤井字川前四番83)

■問 特別養護老人ホームやまと赤井の里 ☎84-1888



## 東松島市認知症本人ミーティング&amp;認知症家族の会を同日開催

■日時 1月14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 飲み物など

■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 1月13日(火)まで下記担当へ連絡ください

■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

# 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(所在地など)	相談内容	問・申込
子どもの心理相談会	2月5日(木)10時、11時、13時、14時(予約制)	矢本保健相談センター	お子さんの成長や育ちに合わせたかかわり方について、心理士による個別相談	健康推進課子ども健康係 内線3108
こころの健康相談(精神保健福祉相談)	1月8日(木)14時、15時、16時(予約制)		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・そのご家族に対する精神科医による個別相談	健康推進課健康支援係 内線3120
精神保健福祉相談	1月22日(木)14時~17時(予約制)	宮城県東部保健福祉事務所 (所在地:石巻市あゆみ野5丁目7番地、宮城県石巻合同庁舎)	眠れない、イライラする等のこころの健康について相談したい方や精神科のクリニック等への受診を迷っている方・家族に対する精神科医による個別相談	■申込 相談日の1週間前までに電話などで申し込みください。 宮城県東部保健福祉事務所母子・障害班 ☎95-1431
アルコール関連相談	1月16日(金)10時~15時(予約制)		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・関係者に対する精神保健福祉士による個別相談	
思春期・ひきこもり専門相談	1月8日(木)13時~17時(予約制)		ひきこもり状態にある方、または家族や関係者に対する精神保健福祉士による個別相談	
特設人権相談	1月9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、隣近所とのもめ事、その他人権に関する相談	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	市民生活課消費生活相談員 内線1294
行政相談	1月9日(金)13時~15時	市役所矢本庁舎第1休養室	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	総務課総務係 内線1217
法律相談	1月15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	
相続登記専門司法書士無料相談会	1月28日(水)13時、14時、15時、16時	市役所矢本庁舎101会議室	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。 <b>■対象</b> 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)	■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 <b>■問</b> 復興政策課地方創生・基地対策係 ☎内線1234
みやぎNPOプラザによるまちづくり活動相談会	2月21日(土)10時~12時※相談時間は1団体あたり50分程度	市役所大淵分庁舎	市民を対象とした地域課題の解決などを目指すまちづくり活動事業に対し、支援を行っています。市内のNPOや市民活動団体のよりよい活動促進を目的に、みやぎNPOプラザによる団体運営等に関する相談会を開催します。 <b>■相談員</b> みやぎNPOプラザの専門相談員 <b>■定員</b> 2団体 <b>■対象</b> 市内のNPO、市民活動団体、一般提案交付金活用団体、今後団体化を考えている方 <b>■申込締切</b> 2月13日(金)※先着順・相談無料。	市民協働課まちづくり推進係 内線3803-3808
みやぎ女性のための出張相談in石巻(参加無料)	1月7日(水)、2月4日(水)、3月4日(水)いずれも10時30分~16時(1人約50分)	県石巻合同庁舎	NPO法人ハーティ仙台の女性相談員が、人間関係で悩む女性の個別相談に応じます。ひとりで悩まず、ご相談ください。 <b>■対象</b> 県内在住で、DVや離婚、パパ活、セクハラ、家庭の問題、シングルマザーの子育てなどで悩んでいる女性(匿名での参加可) ※託児はありません。	■申込 相談日の前日15時までに電話で申し込みください。 <b>■問</b> 宮城県東部保健福祉事務所母子・障害班 ☎95-1431

## 国民ねんきんだより ～20歳になつたら国民年金～



国民年金は、年をとった時、病気や事故で障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時に、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

日本にお住まいでお住まいでお住まいでも20歳以上60歳未満の方は原則、国民年金に加入する必要があります。20歳になると日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」「基礎年金番号通知書」「国民年金保険料納付書」「学生納付特例や免除・納付猶予の申請書」などが届きます。

また、日本年金機構ホームページ(国民年金の加入と保険料のご案内)では、20歳になって初めて年金制度に加入する方に向けて、動画でも案内していますので、ぜひご覧ください。

**国民年金の手続きは、マイナポータルを利用した電子申請ができます**

### ■対象手続

- ・国民年金被保険者の資格取得(種別変更)の届出
- ・国民年金付加保険料納付(辞退)の申出
- ・国民年金保険料学生納付特例の申請
- ・国民年金保険料の産前産後免除の届出
- ・口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)の申出
- ・国民年金付加保険料納付(非該当)の届出
- ・国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料の産前産後免除の届出
- ・口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)の申出

### ■電子申請のメリット

- ・インターネットを利用して、いつでもどこでも手続きができます
- ・スマートフォンで簡単に申請できます
- ・処理状況や申請結果が確認できます

申請には、マイナポータルの利用者登録が必要です。電子申請の利用方法等については、日本年金機構ホームページをご覧ください。

**■問** 日本国年金機構石巻年金事務所 ☎22-5115(自動音声案内)  
市民生活課国保・高齢医療・年金係 ☎内線1337

## 消費生活情報 ～消費者トラブルや特殊詐欺などから自分を守る～



安土桃山時代に実在していたといわれる大泥棒 石川五右衛門。その辭世の句とされる「石川や浜の真砂は尽くるとも世に盗人の種は尽きませじ」は、昔も現代も悪いことを考える人達は相変わらずいるという意味もあるといわれ、手をこまねいて誰かをだます機会をうかがっています。  
**特殊詐欺の土台となる部分:信用と混乱**

### <信用>

相手に話を聞かせるため、信用させる事を目的にしている。

※警察官、官公庁等の公的機関、弁護士、有名企業の名前等利用している。肩書きがあると信用されやすい。

### <混乱>

相手に冷静な判断や確認、相談をさせない事を目的にしている。

逮捕される、時間が無い、今すぐ手続き、犯罪に加担している等緊急性を強調して動揺させる。

悪質商法も、今日だけ今だけと焦らせたりして相談する、考える時間と与えない等共通する点があります。**確認する・相談する・冷静な判断**により自分を守ることができます。消費者トラブルや特殊詐欺などから、しっかり自分を守る防波堤を作りましょう。時節柄、配達業者を名乗るメールや電話等にご注意ください。

～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(祝日を除く)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) ☎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、事前に空き状況を確認してください

# 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)

防災行政無線  
戸別受信機の貸与について

市では、災害発生時の緊急放送や市からのお知らせを直接かつ迅速にお伝えするため、市内に居住されている方、事業所等へ戸別受信機の無償貸与を行っています。

災害発生時には、避難指示や災害情報等の放送を行いますので、戸別受信機からの情報に注意してください。

■対象

- ① 東松島市内に居住している世帯
- ③ 東松島市内に存する学校、病院、福祉施設、店舗および事業所等

または鳴瀬庁舎鳴瀬総合支所の窓口で、「防災行政無線(同報系戸別受信機等借用書)」を提出してください。

■申請先・申請方法

市役所矢本庁舎(2階)防災課

窓口で、「防災行政無線(同報系戸別受信機等借用書)」を提出してください。

■問 防災課危機対策係

☎ 内線11605

応急手当普及員講習Ⅰ再講習

内線11605

事務組合消防本部警防課または各消防署に申込みしてください。

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■問 各消防署、石巻広域消防

本部警防課 ☎ 95-7433

石巻広域消防ホームページ  
<http://isyonbou.jp/>

自衛官募集

応募資格 の者

・自衛官候補生

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方



自衛隊宮城地方協力本部  
ホームページ

塚1-6

FAX 83-67879

所在地 東松島市赤井字鶯

■問 自衛隊宮城地方協力本部

石巻地域事務所

自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・25日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■受付期限 1月15日(木)まで

※17歳未満の方

■問 自衛官候補生

応募資格 の者

18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

■問 自衛官候補生

17歳未満の方

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

■試験日 1次試験：1月24日

(土)・



# 戸籍のまど

令和7年11月掲載依頼分

(11月1日～30日)

※敬称略・希望者のみ掲載しています。

■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1331-1334

お誕生おめでとうございます

行政区分等

表 簡場 簡場 大溜

関の内二 日ひ宇う熱あ相い曾そ  
野の都海み澤さ根ね  
宮や凪な終し幸こう  
聰さ志し葉よう乃の人大い  
と志し葉よう芭は人う大い  
裕ゆ泉いづみ拓たく一か光ひ  
子こ哉や志し衡る

ご結婚おめでとうございます

若葉 若葉 仙台市 上河戸三 石巻市 春穂塚一 南新一 松島町 往還上 行政区分等  
成なり高たか西に石いし戸戸八や佐さ佐さ千ち菊きく  
田た橋は川崎羽は木ぎ藤う葉ば池氏  
美み寛ひろ千ち雄ゆ百も琉る知ち雄ゆ緑り浩ひろふ  
さと幸ゆ尋ろ祐す音ね希き香か介け文名  
さと也や

下町三	下町三	谷地	上河戸三	道地	寺裏	鹿妻	南緑	関の内一	上納	横沼	東名	往還上	小野下	谷地	裏一	二反走	あおい二	黒ヶ丘	南四	黒ヶ丘	浜市下	塩入	下町四	平岡	関の内二	行政区分等
佐さ菅すま松ま相あ千ち齋さい七な石いし鉢す柴し熱あ後ご二に熱あ鶴つ内う津つ石いし渡わわ雲くさ佐千ち尾お本も菅す葛か熊くま高たか後ご門もん	藤う原わ浦ら澤わ葉ば宮や森木田た海み田た海み田た海み田た海み	政ま寛ひろ敏政せさテ忠た直な住み和か良よ一か久ひみ満み厚あ哲つき貞さ幸こう良り嘉よ忠だつ恵えよ征せ康や俊と愛あ名	澄み子こ司しだツ雄お英い子こ雄お男お子こつえ	91 90 94 85 103 79 96 87 87 74 91 92 95 93 93 83 90 99 90 77 77 88 91 76 64 87 73 88 86 81	年齢																					
佐さ菅すま松ま相あ千ち齋さい七な石いし鉢す柴し熱あ後ご二に熱あ鶴つ内う津つ石いし渡わわ雲くさ佐千ち尾お本も菅す葛か熊くま高たか後ご門もん	藤う原わ浦ら澤わ葉ば宮や森木田た海み田た海み田た海み田た海み	政ま寛ひろ敏政せさテ忠た直な住み和か良よ一か久ひみ満み厚あ哲つき貞さ幸こう良り嘉よ忠だつ恵えよ征せ康や俊と愛あ名	澄み子こ司しだツ雄お英い子こ雄お男お子こつえ	91 90 94 85 103 79 96 87 87 74 91 92 95 93 93 83 90 99 90 77 77 88 91 76 64 87 73 88 86 81	年齢																					
佐さ菅すま松ま相あ千ち齋さい七な石いし鉢す柴し熱あ後ご二に熱あ鶴つ内う津つ石いし渡わわ雲くさ佐千ち尾お本も菅す葛か熊くま高たか後ご門もん	藤う原わ浦ら澤わ葉ば宮や森木田た海み田た海み田た海み田た海み	政ま寛ひろ敏政せさテ忠た直な住み和か良よ一か久ひみ満み厚あ哲つき貞さ幸こう良り嘉よ忠だつ恵えよ征せ康や俊と愛あ名	澄み子こ司しだツ雄お英い子こ雄お男お子こつえ	91 90 94 85 103 79 96 87 87 74 91 92 95 93 93 83 90 99 90 77 77 88 91 76 64 87 73 88 86 81	年齢																					
佐さ菅すま松ま相あ千ち齋さい七な石いし鉢す柴し熱あ後ご二に熱あ鶴つ内う津つ石いし渡わわ雲くさ佐千ち尾お本も菅す葛か熊くま高たか後ご門もん	藤う原わ浦ら澤わ葉ば宮や森木田た海み田た海み田た海み田た海み	政ま寛ひろ敏政せさテ忠た直な住み和か良よ一か久ひみ満み厚あ哲つき貞さ幸こう良り嘉よ忠だつ恵えよ征せ康や俊と愛あ名	澄み子こ司しだツ雄お英い子こ雄お男お子こつえ	91 90 94 85 103 79 96 87 87 74 91 92 95 93 93 83 90 99 90 77 77 88 91 76 64 87 73 88 86 81	年齢																					

## エンジョイ! かんきょうライフ～ルールを守ってごみを出そう～



ごみ集積所にごみを出す際は、決められた曜日に、正しく分別したごみを出すようにしましょう。一部のルールが守られていないごみについて、近所の方や自治会の当番さん、役員さんが大変苦労しています。特に、以下の点について、市役所に多く声が寄せられています。改めてルールを確認し、正しくごみを出しましょう。

### ■指定袋を使用しましょう

東松島市では、東松島市の指定ごみ袋しか使用できません。(他市町のごみ袋や、その他市販の袋は使用できません。)必ず指定袋を使用しましょう。



### ■粗大ごみは集積所に出せません

最長の一辺が40cmを超えるものは粗大ごみです。ごみ集積所には出せません。  
鳴瀬一般廃棄物最終処分場まで直接搬入いただくか、戸別収集を依頼してください。  
(依頼先:鳴瀬一般廃棄物最終処分場 ☎87-2837)



### ■黄色いシールが貼られたごみは持ち帰りましょう

正しく分別されていないごみや、ルールが守られていないごみは、写真のような黄色いシールが貼られます。  
出した方が持ち帰り、正しく分別してください。



### ■他地区のごみ集積所には出せません

「通勤途中だから」、「捨てやすい道路沿いだから」といって、他地区のごみを集積所に持ち込んではいけません。各自治会で決められたごみ集積所に出しましょう。



### ■事業所のごみは出せません

事業所から出たごみは、内容や量にかかわらず、ごみ集積所には出せません。産業廃棄物処理業許可業者や一般廃棄物処理業許可業者に委託するなど、適切に処理しましょう。



そのほか分別ルールについても、「東松島市家庭ごみの出し方パンフレット」(ホームページに掲載および冊子で配布しています。)に記載していますので、参考にしていただき、正しい分別にご協力ください。

■問 市民生活課環境衛生係 ☎内線1154～1156

広告

矢本東市民センターに約50店舗が集まります/  
**koti 小さな幸せマルシェ**

開催日時：1月18日(日)  
2月15日(日)  
3月20日(金・祝)  
10:00～15:00

場所：矢本東市民センター

美味しい食べ物  
かわいい雑貨屋さん  
お子様向け企画も!  
詳細はSNSをご覧下さい  
問合せ：090-2973-3379(阿部)  
070-1147-5950(木村)

**車検のナルセハタケヤマ**  
TEL 87-3818

SPEEDY車検

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

広告

♪趣味のピアノから専門的なレッスンまで♪  
**ピアノコース リトミックコース(幼児)**

★5カ所の教室でレッスン開催中  
・イオンタウン矢本教室  
・矢本南浦教室  
・鳴瀬幼稚園教室  
・ひばり幼稚園教室  
・石巻住吉教室

**スキモト音楽教室**

(株) シーインパルス  
TEL 0225-98-5007

# 市民のカレンダー1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。

◆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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>自転車乗車時のヘルメット着用は法制化されました</b> 	<b>ヘルメットの着用!</b> 	<b>飲酒運転は犯罪です</b> 宮城県内では震災発生直後から飲酒運転による事故や検挙数が増加しています ～飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」～		<b>1 元旦</b> ◆市役所、市民センター、市コムセン、縄文村年始休業 (~1月4日(日)) ◆図書館休館日 (~1月3日(土)) ▲奥松島遊覧船初日の出クルーズ	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>本気で検討</b> まずは確認	<b>ヘルメットの着用!</b> 	<b>自転車保険に加入していますか?</b> 				
<b>4 赤</b> ◆東松島市消防出初式 ◆東松島市交通・防犯関係団体出動式	<b>5</b> ◆市役所仕事始め ■図書館休館日 ◆市県民税第4期納期限日 ◆固定資産税第4期納期限日 ◆国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第6期納期限日	<b>6 体</b> ◆夜間 税・税外納付および相談 (~19:00) ◆証明書交付延長窓口 ◆マイナンバーカード交付延長窓口(要予約) ◆令和8年東松島市新年賀詞交歓会 <small>(市コ) 17:00</small>	<b>7</b> ■ちっちゃい子向けおはなし会 <small>11:00</small>	<b>8</b> ■囲碁将棋のつどい	<b>9 体</b> ◆特設人権相談 <small>(市コ) 10:00</small> ◆行政相談 <small>13:00</small> ◆農地転用等締切日 (農業委員会) ■図書館開館延長 (~20時)	<b>10 体</b> ■おはなし会 <small>10:30</small>
<b>11 赤</b> ◆市民防災デー ■令和8年東松島市二十歳を祝う会 <small>(市コ) 13:30</small>	<b>12 成人の日</b>	<b>13</b> ■図書館休館日	<b>14</b> ●赤井小学校校内書きぞめ展 (~23日(金)) ◆どんど祭 <small>矢運 14:30</small>	<b>15</b> ■囲碁将棋のつどい ●赤井小学校市民参観日 ◆法律相談 <small>10:00</small>	<b>16</b> ■図書館開館延長 (~20時)	<b>17</b> ■ほっとする土曜オープン <small>矢子 9:00</small> ■おはなし会 <small>10:30</small>
<b>18 赤</b>	<b>19</b> ■図書館休館日 (蔵書点検) (~29日) ●大塩小学校校内書きぞめ展 (~30日(金))	<b>20 体</b> ◆夜間 税・税外納付および相談 (~19:00) ◆証明書交付延長窓口 ◆マイナンバーカード交付延長窓口(要予約)	<b>21</b> ●第一学区ほほえみ一声運動	<b>22</b> ■囲碁将棋のつどい ●大曲小学校フリー参観日	<b>23</b> ●中学校入学説明会 (矢本第一、矢本第二)	<b>24 体</b>
<b>25 赤</b> ◆マイナンバーカード休日交付窓口(要予約) ▲矢本東地区自治会対抗バレーボール大会 ▲献血・骨髓バンクドナー登録(イオンタウン矢本)10:00	<b>26</b> ◆東松島市SDGsシンポジウム <small>(市コ) 18:00</small> ●第二学区でめこんウィーク (~30日(金))	<b>27</b> ■相続登記専門司法書士相談 <small>(要予約)</small>	<b>28</b>	<b>29</b> ■囲碁将棋のつどい	<b>30</b> ■図書館開館延長 (~20時)	<b>31 体</b> ●赤井小学校和太鼓発表会 ■ほっとする土曜オープン <small>矢子 9:00</small> ■おはなし会 <small>10:30</small> ◆ひがしまつしま3割増商品券使用期限日

<b>問い合わせ</b>	東松島市役所(矢本庁舎) <small>(鳴) 東松島市役所(鳴瀬庁舎)</small>	82-1111	市図書館 <small>(市コ) 市コミュニティセンター</small>	82-1120	大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) <small>(塩体) 大曲地区体育館(管理:矢本東市民センター)</small>	82-7532	矢本西市民センター <small>(西セ) 大曲市民センター</small>	82-1181
	矢本保健相談センター	82-1111	市民体育館 <small>(市体)</small>	82-9030	奥松島運動公園 <small>(奥運)</small>	82-1180	赤井市民センター <small>(赤セ) 大塩市民センター</small>	82-5965
	奥松島縄文村歴史資料館	88-3927	矢本運動公園 <small>(矢運)</small>	82-6804	矢本地区体育館 <small>(赤体)</small>	88-4588	大塩市民センター <small>(塩セ) 小野市民センター</small>	82-2075
	老人福祉センター	83-2717	鷺来の森運動公園 <small>(鷺来)</small>	82-1101	矢本海浜緑地パークゴルフ場 <small>(PG)</small>	98-7089	小野市民センター <small>(小セ) 野蒜市民センター</small>	82-7532
	矢本子育て支援センター	84-2676	小野地区体育館 <small>(小体)</small> (管理:小野市民センター)	87-2067	健康増進センター ゆふと <small>(健増)</small>	84-3855	野蒜市民センター <small>(野セ) 宮戸地区復興再生多目的施設(あのみな)</small>	87-2067
	鳴瀬子育て支援センター	87-2338			矢本東市民センター <small>(東セ)</small>	82-1180		88-2056
								86-2177

体育馆一般開放のお知らせ ■場所・時間 市民体育館 … **体** 9時～12時・**赤** 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** 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河戸 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、㈱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7年度市報ひがしまつしま制作費(制作委託料) 1部あたり73.9円



東松島市の人口(令和7年12月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)

男 18,314人(-10) 女 19,079人(-17) 計 37,393人(-27)  
世帯数 16,803世帯(+20) ( )内は前月比●令和6年同時期計 ( )内は前年比 ●令和4年同時期計 ( )内は3年前年比  
37,909人(-516) 16,753世帯(+50) 38,954人(-1,561) 16,542世帯(+261)