

市報

ひがしまつしま

HIGASHIMATSUSHIMA



今日もおいしく食べました

2009

11

NO.56

- 特集 食育のススメ パート3 … P 2
- 東松島市まちづくり基本条例で良いまちづくり … P 8

Photo: 赤井小学校5年生給食からの1枚

家庭の食育 ワンポイントアドバイス

料理のかたちで1日の適量がわかる!!

東松島市版

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

食育のススメ
パート3



東松島市食生活改善推進委員会・国保健康課作成

「子どもにも食の大切さを伝えよう」
今回、「食育のススメパート3」として、市報5月号で掲載したパート2に引き続き「東松島市食育推進計画」の中で重点目標になっている「子どもにも食の大切さを伝える」について特集します。

市民の健康は食事から

最近では食生活に対する関心が高まり、「食育」という言葉もよく耳にするようになりました。しかし、健康志向や食の安全・安心に対する関心が高まる一方で、食生活の乱れや生活習慣病の増加をはじめ、様々な問題が生じています。

これらの問題への対策として、国では「食育基本法」（平成17年6月施行）が制定され、宮城県では「宮城県食育推進プラン」（平成18年11月策定）がつくられました。本市においても食育を総合的、計画的に推進していくため「東松島市食育推進計画」を平成21年3月に策定しました。

この計画は、家庭を基本とし、行政、学校、地域などが連携しながら食育に取り組むための指針となるものです。

計画では市の豊かな自然環境を活かした理念として、「海・大地 自然の食材いただきます 良い食生活 つなぐこ

ろ」を掲げ、市民一人ひとりが自らの「食」について考え、判断する能力を身につけて、豊かな人間性を育むことを目的に計画が策定されました。

○心身ともに健康的な生活の実現

○食の安全・安心の実現
今年度から動き始めた東松島市の食育は、市内の自然の恵みを最大限に生かしながら、心身の健康と豊かな人間性をはぐくむよう、計画に基づき、市民や関係団体と連携し官・民協働で食育を推進していきます。

1日1、800キロ
カロリーが目安

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組み合わせや量をわかりやすくコマのイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。これは、厚生労働省と農林水産省が共同で作成したもので1日1、800キロカロリーになる食べ方を表しています。本市でも栄養バラン

計画の重点目標

推進計画の策定ではこれからの食育の方向性について、普及すべきもの・伝承していききたいものなどを今後の課題として検討されました。

そのなかで、望まれる日常の食育に関する行為や態様(心身の健康を増進するための望ましい食生活のあり方)については、①食に対して信頼できる情報に基づく適切な判断ができる能力を身につけること②食についての意識を高めること③自然の恩恵や食に関わる人たちへの様々な活動への感

子どもに食の大切さを伝えましょう

次代を担う子どもたちにとっては、食習慣の基礎が確立される大切な時期です。正しい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身につけることが望まれます。しかし、子どもたちの食生活は、社会構造の変化などにより家族で揃って食事をする機会が減少しており、家庭で食を伝えるための知識や経

謝の念や理解を深めることなど3点が重要であるとされました。

重点目標の設定では、東松島市での食の現状や各関係機関での取り組みなどを検討した結果、キーワードとして3つの分野および取り組みの方向性(①食教育 ②食育実践 ③消費流通)が決定され、食育として市で重点的に取り組むべき目標が設定されました。

重点目標

1. 3食きちんと食べる
2. 地元の食材を大切に作る
3. 子どもに食の大切さを伝える

験が少なくなってきました。このような中で、孤食、朝食の欠食、食事のマナーの乱れなどの問題が出てきています。

このため、家庭と学校、地域などが連携し、楽しい食事や学校給食、体験学習などへの取組みをおとして、食べる楽しさ、食べる関心や興味を深め、望ましい食習慣を身につけることを目指します。

ここでは、子どもに食の大切さを伝えるということについて、食育の推進活動と合わせて紹介します。



▲鳴瀬子育て支援センター(あいあい)でのエプロンを使った食育

東松島市食育推進計画構成概念図

理念

「海・大地 自然の食材いただきます
よい食生活 つなぐこころ」

市民一人ひとりが自らの「食」について考え、判断する能力を身につけて、豊かな人間性を育む

- 心身ともに健康的な生活の実現
- 食の安全・安心の実現

重点目標

1. 3食きちんと食べる
2. 地元の食材を大切に作る
3. 子どもに食の大切さを伝える

分野別行動目標

食教育(食べる力)

- 子どもへの食教育
- 生涯にわたる食育
- 地域における食育

食情報を得る

- 食生活・栄養のバランス
- 食に関する基本所作

食育実践(実行する力)

- よい食習慣の確立
- 楽しく食べる食習慣の提案
- 食文化の継承

食の大切さを感じる

- 食を通じたコミュニケーション
- 食文化の伝承
- 食生活リズム

消費流通(選ぶ力)

- 地場産品が身近に感じられる環境
- 食の安全安心に関する情報提供

地域の食材を食する

- 自然の恩恵への感謝と環境への調和
- 食の安全性

東松島市での食育

市内の各団体では、東松島市食育推進計画が策定される以前から食育を推進していましたが、今年度からは計画(平成21年度～25年度)にあわせて市

東松島市栄養士会

栄養士による情報共有

市栄養士会は平成17年から活動しており、平成19年4月1日正式に設立されました。

会長の齋藤洋子さん(特別養護老人ホーム不老園勤務)のほか市内の学校・病院・福祉・事業所の栄養士業務に携わる37人の会員で構成。目的を会員の資質の向上と職域のネットワーク形成により健康を意識・行動



▲ 東松島市栄養士会情報交換会

と各団体が情報を交換し連携を強めていきます。

ここでは、計画に携わる各関係団体の活動状況や今後展望などを紹介します。

化した生活の市民を増やすため、毎年、定期で健康推進課の栄養士も参加して情報交換会が行われています。

また、会員の中には市の食育推進計画だけではなく県の食育推進プラン策定に関わった経験者もおり、日頃から食育を熱心に進めています。

みやぎ食育コーディネーター

みやぎ食育コーディネーターは、学校、保育所や地域などで行う食育講座、料理教室や農作業体験など食育に関する取り組みなどに講師や指導者としての支援・協力を行い、県が行う食育事業や食育に関する

健康福祉まつりで

栄養相談コーナーを開設

10月4日(日)、市健康増進センター「ゆぶと」で行われた健康福祉まつりで、市栄養士会が栄養相談コーナーを開設。子どもたちにバースデイ地場産品カードで、自分の生まれた月の旬の食材をクイズ形式で楽しく教えていました。

インタビュー

専門性のある情報を発信

栄養士会は、市内の各職域の栄養業務担当の集まりで、情報

交換を行い共有の情報をもち、今後は専門職として専門性のある情報を皆さんに発信していきたいと思っています。

食事の栄養バランスはもちろん、美味しいものを楽しく食べるのが一番なので、地場産品を使ったレシピ集や各職域で好評な献立などを集めて披露したいと考えています。



東松島市栄養士会
会長 齋藤 洋子 さん

インタビュー

子どもたちに正しい食生活を

現在は、宮城県の食育推進を主に行っています。地域での食育として、小野・浜市・野蒜小学校の学童保育で夏野菜を使っ



みやぎ食育コーディネーター
尾形 かよ さん(亀岡南)
と自作のエプロン

たカレー作りを行い、苦手なものを楽しく食べるための工夫や包丁の持ち方・洗い方などの基礎を指導しています。鳴瀬子育て支援センターなどでも食べ物の種類や栄養について講話を行っています。

これからも、食育として子どもたちが幼児期から小学生までの大切な時期に、正しい食生活を身につけられるよう、活動していきたいと思っています。

る情報の発信に取り組み方です。市内では現在、池田しげ子

さんと尾形かよさんの2人が登録されています。今回は、尾形かよさんにインタビューしました。

尾形かよさんおすすめ

子どもが喜ぶ 手軽で簡単な ライスピザ

材料 (直径20cmサイズ)

生地

ご飯 …………… 茶わん3杯分
しょうゆ・みりん … 各大さじ2

具

長ねぎ …………… 1/2本
トマト …………… 小1個
白身魚 …………… 1切れ
京菜 …………… ひとにぎり
ピザ用チーズ …… 1カップ
青のり …………… 小さじ2
かつお節 …………… ひとにぎり



▲ トッピングを変えるのもOKです

生地をつくる

- ① オープン用ペーパーを敷いた天板にご飯をおいて、丸く伸ばす。
 - ② しょうゆとみりんを合わせて、①の表面にはけで塗る。
- トッピング
- ③ 長ねぎは斜め薄切り、トマトは5mm厚さの輪切り、白身魚は薄切り、京菜は5cm長さに切る。
 - ④ 生地に①の具、ピザ用チーズをのせる。
- 焼く・仕上げ
- ⑤ 予熱した220℃のオープンに入れて生地が色づくまで焼く。
 - ⑥ 焼き上がったら、青のりとかつお節を振る。

食育への取り組み

田んぼの学校

総合学習の一環として、地域や学校などの関係機関が協力して食育に取り組んでいます。



大曲小学校の取り組み

大曲小学校では、学校主催（支援：大曲地区集落営農実践

委員会 高橋富夫委員長）の田んぼの学校を、今年5月20日（水）に大曲市民センター前の水田で行い、5年生80人が田植えを体験しました。



▲ いっぱい収穫したよ

10月14日（水）には稲刈りが行われ、元気に稲を刈り取っていました。稲は天日干しの後、半分を餅として食べ、残りは保護者に有料で提供され、来年の事業の経費として活用されます。

田んぼの学校は楽しかった



大曲小5年 遠藤 敬宏 さん

初めての田植えでは、同じ本数で植えていくのが難しかったです。稲刈りでは、初めての鎌をうまく使うことができました。農家の人が準備してくれたので楽しくできました。

赤井小学校の取り組み

赤井小学校では、田んぼの学校が平成15年から行われてお



▲ 初めての脱穀体験

り、地域づくり委員会やPTAなどの協力で今年6年目を迎えました。

田植えは、5月12日（火）に赤井小前の水田で5年生31人により実施。10月7日（水）には稲刈りが行われました。刈った稲は校庭で天日干しされ、21日（水）に脱穀作業の後、30日（金）には収穫祭で餅をつき全校生徒に振る舞われました。

幼稚園での取り組み

大曲幼稚園父兄料理教室

9月16日（水）、矢本保健相談センター2階調理室で、大曲幼稚園の父兄料理教室が行われました。

教室は毎年開催で、園児に栄養バランスが良く手軽にでき

る軽食の作り方を学ぶものです。今回は園児の母親10人が参加し、簡単に手軽に美味しく作れる白パンやじゃがいもピザ、チヨコスコーンを調理。完成後の試食では楽しく意見交換をしていました。

野菜嫌いの子どもたちにも



大曲幼稚園保護者 山崎佳苗さん・奎哉くん

今回参加して、楽しく料理できました。チヨコスコーンなどが思ったより簡単に美味しく、早速、子どもに作ったところ、野菜嫌いの子どもたちも喜んで食べました。

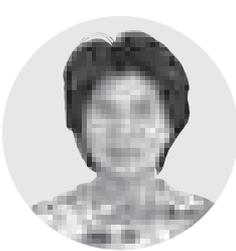
そのほかの学校

市内の各校では、畑に野菜を植えて収穫し、食材を育て、調理することにより食育を学ばせています。小野小では、マコモ（イネ科）の収穫と調理体験。宮戸小では、昨年まで古代米を植えて田植えから稲刈り・食べるまでを学習しています。



▲ 小野小のマコモ調理体験

食育と子育て支援に



大曲幼稚園 吉田 悦子 園長

料理教室は子育て支援と食育の一環として、お母さんたちに楽しみながら、家庭で手軽に作れるよう毎年開催しています。また、園児の食育として自らが、なす・きゅうり・カボチャなどを植えて収穫を行っています。収穫した野菜は、家庭で美味しく食べてもらっています。

矢本学校給食センターの取り組み

栄養バランスのとれた和食を中心に

矢本地区8校を学期毎に回る学校訪問や、献立の1口メモ・食育の掲示物の配布などを実施しています。

栄養士2人が所属している赤井小学校では、毎日の給食時間の指導とあわせ、学級活動の時間などに授業も行っています。年に2回は、他の学校でも授業をする機会があります。

文部科学省で設定された「食



遠藤 初恵 管理栄養士



▲学校訪問で給食時間に講話(赤井小)

事の重要性、心身の健康・食文化」などの6つの食に関する指導の目標を目指して指導しています。

給食は栄養バランスのとれた和食を中心に献立を作成。旬の食材を取り入れながら、子どもたちが残さず食べられるように工夫しています。子どもたちの「おいしかったよ」の声を聞くと苦労も吹き飛び、頑張る意欲がわいてきます。

インタビュー



赤井小学校5年生
高橋 健吾 さん

給食を楽しく食べたい

今日の遠藤先生の話しでは、主食・主菜・副菜など3つが大切と分かりました。これからもいつものように給食を楽しく食べたいと思います。できるだけ、給食は残さないようにしたいです。

鳴瀬学校給食センターの取り組み

苦手な物も食べられるようにサポート

所属校である鳴瀬一中を中心に鳴瀬地区6校を学期毎に訪問しています。担任の先生と「食」についての授業も行っています。子どもたちは、おかげで良く食べてくれるのですが白いごはんが残る傾向が見受



小田 百合 管理栄養士

けられます。そこで、試食会の際には1食に必要なごはんの分量を持参したり、ごはんの大切さについても話したり、保護者には啓発の一環として食育に関する資料配布や講話を行って行きます。また、当センターでは、鳴瀬地区で採れた旬の食材「マコモダケ」や「生海苔」を給食に取入れながら、これからも、給食を通して食べ物の素晴らしさを伝え、子どもたちにとって将来的により良い食生活習慣が身に付くよう、そして、苦手な物も食べられるようにサポートしていきます。

健康推進課での取り組み

食育の啓発活動を中心に

東松島市食育推進計画は、今年度は食育の啓発活動を中心に進捗状況の確認を行なうことを課題としています。

計画の実施期間が5年間なので、今後の見通しを確定し、



健康推進課健康指導班
班長 大江 裕子 (管理栄養士)

量的調査を行う必要があると考え、各機関での情報を確認・共有し、市民の皆さんにお知らせしていきます。

食育として、市民の皆さんに食生活に関心を持ってもらい、悪いところを見直せる力を付けてもらいたいと考えています。最終的には、食生活は全ての生活・社会環境が連動するもので、地域全体・食文化そのものを考えなければならぬと思います。

保育所での取り組み

保育所食育策定研究会

保育所食育策定研究会は、市立保育所内での食育のため保育士や栄養士がそれぞれの子どもにあつた指導やメニューづくりを行うために日頃の状況や課題点などの洗い出し、保育所毎に具体的な食育計画を作成するものです。研究会は9月~3月までの間に定期的に開催。平成21年度からの実施を目指しています。

食育を取材して

食育とは、「自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習などの取り組み」のことを指すそうです。

今回の特集では、「東松島市食育推進計画」を抜粋で説明し、その中の重点目標の一つ、「子どもたちに正しい食生活を」ということに焦点を当て、市内で食育を推進する各団体の活動を紹介しました。

今後、食育について掲載していきますので、皆さんの生活に役立ててください。

総務課秘書広報班 担当

東松島市まちづくり基本条例で良いまちづくり

協働のまちづくりを進め、私たちのふるさと「東松島」をより良いまちにすることを目指し、「東松島市まちづくり基本条例」が4月1日からスタートしています。

この条例は、わたしたちが抱える様々な課題を解決し、安心で快適に暮らせるまちづくりのあり方、市や議会、住民の役割、さらには東松島市が目指す協働の原則などを定めた、市民全員の目標や心構えとなるものです。この条例が礎となり、市民と行政が一緒になって条例の理念を実現するためのさまざまな取り組みを展開して行くこととなります。

【条例制定によるメリット】

条例を制定することによって、次のようなメリットがあります。

わかりやすい行政運営

市民の意見や考え方を反映し、協働によるまちづくりを推進するという基本的な方針が明確化され、まちづくり活動におけるそれぞれの役割が分かりやすくなります。

安定したまちづくり制度

市民参画のルールを条例で定めることにより、長期的な視点によるまちづくりを進めるための制度として安定性が増します。

議会との共通理解に立った市民参画

市民代表である議会で、審議・議決という手続きを踏むことにより、議会と行政の共通理解の基に、本質的な市民参画と協働が推進されます。

条例で定める3つの原則

本条例では、これからのまちづくりを進める上で必要な3つの原則を明確化しています。

ポイント3 市民・議会・市役所の情報共有

協働のまちづくりを進めるために、市は、まちづくりに関する情報を市民の方に積極的に提供し、また市民の方が抱えている問題や市民意識の把握を行い、お互いの情報の共有を図ります。

市は、市民活動に必要な、国や県が保有する情報も、情報提供に努めます。

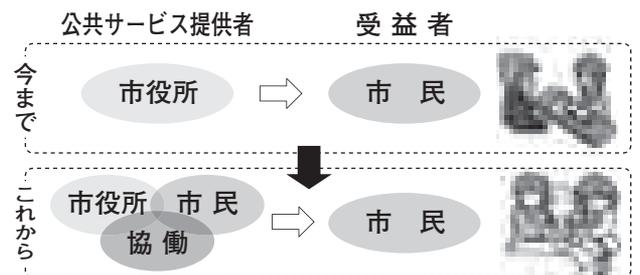
また、政策などを実施する際のメリット・デメリットを市民の方へ説明し、一方の主張だけではなくお互いの利益に繋がるように努めます。



ポイント1 まちづくりの主役は市民の皆さんです

本条例では、市民の方全員がお互いにまちづくりの担い手であることを自覚し、まちづくりへ主体的、かつ、積極的に参加することを努力目標として掲げています。

これから進めていく協働のまちづくりは、市民一人ひとりが互いに公共サービスの提供者であり受益者でもあります。



ポイント2 市民の声で市の政策を進めます

市の政策を作る作業や事業の実施に、市民参画の機会を保障しています。単に市政に対する意見を市民の方から出してもらっただけでは、市政への市民参画にはなりません。市民生活に影響を及ぼす計画づくりなどは、可能な限り市民皆さんの意見を市政に取り入れていくことが必要です。

これからは、市が一方的に政策を進めるのではなく、各地域の実態を踏まえて各地区自治協議会や活動団体など地域の声を取り入れながら進めていきます。

また、地域や事業者の声を取り入れていくためには、市報やホームページに掲載するだけでなく、市職員や地域の代表者間でのコミュニケーションが図られるような環境づくりを行います。

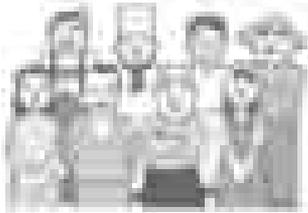


東松島市まちづくり基本条例構成図

地域の特性を活かし、市民の手で築き上げていく

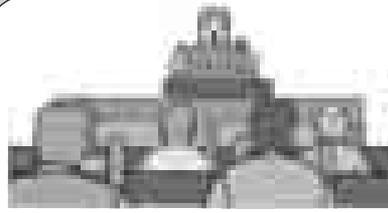
「魅力にあふれた輝く東松島市の実現」

市民・議会・市の権利と役割



【市民】

まちづくりへの主体的・積極的な参加



【議会】

公共の福祉向上のための審議・政策立案能力の向上



【市】

市民とともにまちづくりに参画

市民、市議会、市の三者が協働によってまちづくりを推進

市民と行政との相互信頼の確立

情報の共有

市民意向を把握します

市民の知る権利を保障します

市民の人権を保護します

市民参画を促進します

信頼関係を構築します

市政運営

市民参画の機会の確保
【市政運営の基本原則】

効率的・効果的な市政運営

安心・安全な市政運営

すべての人がまちづくりに参加できる環境づくりと多様な主体への配慮

参画および協働

まちづくり提案制度

パブリックコメント(意見公募手続き制度)
アンケート調査による市政参画

活動支援など

附属機関などの委員の公募

市民公益活動

地域自治組織の設置・活動

「e-コミ!ねっと」会員募集

「e-コミ!ねっと」は、東松島市のまちづくりに関する情報を集めたホームページです。イベントや活動団体等の紹介・会員募集など、さまざまな情報を発信し、市民の方の交流につなげ、実際の活動をより活発なものにしていただくことを目的としています。

現在12月中旬のオープンを目指し準備を進めていますが、「e-コミ!ねっと」に参加し、情報掲載を行う団体・個人を募集します。

■会員募集

団体・個人を問わず、どなたでも会員になれますが、利用規約に沿った審査があります。申し込みは、市民協働課または各市民センターで行えます。

会員となった団体や個人は、「e-コミ!ねっと」内に、マイページ(団体・個人の簡易的なホームページ)を開設することができます。マイページは、携帯電話やパソコン(インターネットが使えること)から簡単な操作で「いつでも、どこでも、情報発信」することができます。イベントのPRや会員募集など、さまざまな場面で活用できます。会費や登録料などの負担はありません。

詳細は、市民協働課まで問い合せください。



■問 市民協働課協働推進 ☎内線1282

パブリックコメント(意見公募) ~東松島市都市計 マスタープラン(案)について~

■募集しようとする意見

市の都市計画マスタープラン(案)は、上位計画(総合計画・国土利用計画など)に基づき現在策定を進めています。広く市民の皆様の意見を取り入れ、市民の目線にたった計画となるように調整し、最終案を作成します。

■参考資料

東松島市都市計画マスタープラン(案)

■募集方法

本市建設課都市計画班宛メールまたは文書で意見をお寄せください。

■応募期間 11月16日(月)~12月15日(火)

■意見募集後の対応

寄せられました意見を参考に、市で検討を加え、最終調整を行います。

寄せられました意見は、東松島市ホームページで今後の展開を含めて回答します。

■問・応募先

〒981-0303

東松島市小野字新宮前5番地

建設部建設課 都市計画班

TEL 0225-82-1111 内線5154

FAX 0225-87-3119

Eメール toshi@city.higashimatsushima.miyagi.jp

※ 電話による意見提出はできません。



東松島市ふるさと納税制度

ふるさとの味を
あの人へ

東松島ふるさと便 を始めます

ふるさと納税でいただいた寄附金を、ふるさと東松島市のよりよいまちづくりに活用するだけでなく、下記のとおり寄附者は所得税・住民税の軽減も受けられ、東松島市の地場産品もお届けします。

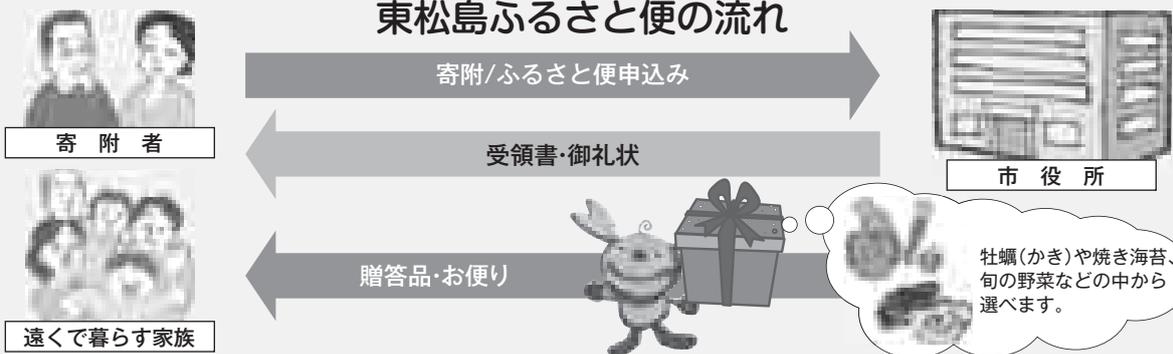
①寄附金の使い道を、5つの事業メニューから自ら選択できます。

- (1)安心してふるさとで暮らせる福祉に関する事業
- (2)子どもを健やかに育む環境づくりに関する事業
- (3)安全で安心して暮らせる防災環境の整備に関する事業
- (4)自然環境の保全や再生に関する事業
- (5)産業の活性化に関する事業

②寄附者はその年の所得税、翌年の住民税が軽減されます。
※寄附金額から5,000円を差し引いた金額が軽減対象。ただし、年収などの要件により控除額は変わります。

③東松島市の地場産品をお届けします。(5,000円以上の寄附)
ふるさとの恵み豊かな地場産品を、遠く離れて暮らす家族に、単身赴任で働くお父さんに、大学に通う1人暮らしのお子さんに、いつもお世話になっている友人・知人などにお届けできます。

東松島ふるさと便の流れ



※ふるさと便を利用希望の方は、寄附申込書(裏面)に届け先など、必要事項の記入が必要になります。
※詳細、寄附申込書のダウンロードなどは、市ホームページをご覧ください。下記まで問い合わせください。

■問 行政経営課行政経営班 ☎内線1228 E-mail: zaisei @ city.higashimatsushima.miyagi.jp

県内一斉インターネット公売実施

東松島市では宮城県地方税滞納整理機構に参加するなど税の滞納整理を強化しています。滞納処分により差押えた財産を、ヤフー株式会社の官公庁オークションを利用して公売します。様々な物品を出品しますので是非入札に参加ください。

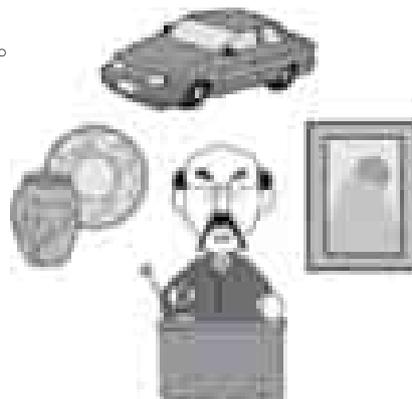
県内一斉インターネット公売は、県と県内全市町村による取組みです。

- (1)入札参加申込期間:11月17日(火)~11月30日(月)
- (2)入札期間:せり売形式12月4日(金)~12月7日(月)
入札形式12月4日(金)~12月11日(金)
- (3)Yahoo!オークション官公庁オークション

URL:<http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>

■問 納税推進課納税推進班 ☎内線1145
県地方税滞納整理機構(宮城県地方税徴収対策室)
☎022-211-6683

URL:<http://www.pref.miyagi.jp/choutai/>



生涯学習カレンダーに広告を掲載しませんか

平成22年度版「東松島市生涯学習カレンダー」に有料広告を掲載していただける企業・団体を募集します。

生涯学習カレンダーは、市内全世帯や公共施設等に配布され、多くの方が目にされる有力な宣伝媒体となりますので、ぜひ、申し込みください。募集内容と方法は、下記のとおりです。

募 集 内 容

- 対象 市内に住所を置く、事業所および団体など
- 料金 **1 枠につき 20,000円**
(縦50mm×横180mm フルカラー印刷)
- 口数 各月2枠 計24枠分
(1広告主につき、複数枠の申込可)
- 掲載位置 カレンダー各月行事の下部分で掲載月は市が指定
※掲載場所のイメージは右図のとおり
- 掲載できないもの
 - ①社会的妥当性が認められないもの。道徳観に反するもの
 - ②法令などに違反するもの。人権侵害となるもの
 - ③政治または宗教色の強いもの。社会問題に対する主義主張
 - ④個人の名刺広告
 - ⑤その他、広告として相応しくないと判断されるもの
- 締め切り **1月15日(金) 17時まで**



生涯学習カレンダーのイメージは このようになります

- 規格：見開きA2判(中折仕上A3判)フルカラー32ページ(広告掲載部分は4月から翌年3月までの12カ月分)
- 発行日：平成22年3月末
- 発行数：約15,500部
- 配布先：市内全世帯、公共施設など

【広告掲載までの主な流れ】

- ①「広告掲載申込書」および「広告原稿」を提出【申込者→市】
※申込用紙は、教育委員会生涯学習課生涯学習班にあります。
- ②広告審査委員会による審査【市】
- ③掲載決定【市】
- ④「広告掲載決定通知書」の送付【市→申込者】
※広告掲載料納入通知書も合わせて送付します。
- ⑤広告掲載料の納入【申込者→金融機関】
- ⑥広告の掲載【市】



■問・申し込み
生涯学習課生涯学習班
☎内線3203

住宅手当緊急特別措置事業について

現在離職中で住宅を喪失している方または喪失する恐れがある方のうち、一定の要件を満たす方を対象に、6カ月間を限度として住宅手当を支給し、住宅および就労機会の確保に向けた支援を行います。

■対象 次の要件を満たす方

- ① 2年以内に離職した方
- ② 離職前に、自らの労働により賃金を得て主として世帯の生計を維持していた方
- ③ 就労能力および常用就職の意欲があり、公共職業安定所への求職申し込みを行う方
- ④ 住宅を喪失している方または喪失するおそれのある方
- ⑤ 原則として、収入がない方。本人に一時的な収入があるまたは同一生計の同居の親族に収入がある場合、収入の合計月額が次の金額以下であること(単身世帯:8万4千円、複数世帯:17万2千円)
- ⑥ 本人および同一生計の同居の親族の預貯金の合計額が次の金額以下である方(単身世帯:50万円、複数世帯:100万円)
- ⑦ 国の住宅喪失離職者等に対する施策による貸付または給付(就職安定資金融資、訓練・生活支援給付など)、自治体などが実施する類似の貸付または給付などを受けていない方

■支給額 支給月額 原則2万8千円(上限3万7千円)**■支給期間** 6カ月を限度**■支給方法** 市から、住宅の貸主または貸主から委託を受けた事業者の口座に振り込みます。 ※詳しくは福祉課にお問い合わせください。**■問** 福祉課生活保護班 ☎内線1182・1183

映画「布施辰治」

エキストラ募集

■内容 布施弁護士が、普通選挙を日本で実現させるために全国遊説の一環として、岡田劇場で演説したシーンを撮影します

■日時 11月15日(日) 11時～15時

■場所 石巻岡田劇場

■申し込み 氏名、住所、電話番号、年齢、エキストラ希望と記入し、左記までFAXしてください

※詳細は後ほど連絡します。

「布施と憲法」を語る夕べ

■内容 講演「憲法と私たち」

伊藤塾伊藤眞塾長

亀山市長、阿部市長、伊藤塾長による鼎談「憲法と地方自治」ほか

■日時 11月18日(水) 18時～

■場所 市コミュニティセンター

■入場料 無料

■問 映画布施辰治応援団事務

☎96-5131

FAX 94-0474



ストップ！

自殺

困り事、悩み事がある時は、追い込まれ深刻な状態にならないためにも相談することが、とても大事です。

そのために、普段から話しやすい、相談しやすいコミュニケーションがとても大切です。

次のことを、家庭や職場で実践できていますか。簡単なようで、忙しい時などは意外と難しいかもしれません。日頃の自分の行動を振り返ってみてください。

①話すとき

「明るく挨拶、『ありがとう』を忘れていませんか？」

「おはよう」などの挨拶は、家庭や職場を明るくし、話しやすい雰囲気にしてくれます。

また、感謝の気持ちは「ありがとう」と言葉にして伝えましょう。身近にいる人にこそ、伝えることが大切です。

②聞くとき

「ちゃんと話しを聞いていますか？」

話しを聞く前に、相手の答えを自分で言ってしまうたり、返事をしなかったりして

いませんか。まずは、話しを終わりまで聞くことが大切です。

③見るとき
「話しかけやすい雰囲気を作っていますか？」

目は、口ほどにものを言います。話しかけているのに、テレビやパソコンに目を向けていては、相手は話しを聞いてもらえないと感じます。話しをしている時は、優しく目を見ることが大切です。

■問 福祉課障害福祉班 ☎内1175・1176



こうふく 健康まつりで健康に

健康福祉まつり

10月4日(日)、市健康増進センター「ゆふと」・商業サービス施設・栄町街区公園を会場に、東松島市健康福祉まつり(同実行委員会主催)が開催されました。

これは、医療、福祉、運動などの健康を取り巻く要素をイベント形式で紹介。体験してもらおうと企画されたものです。当日は約2,000人が来場。お口の健康コーナーなどを体験したり、プールで健康的に汗を流していました。また、親子連れで縁日コーナーを楽しむ姿も見られました。



▲ 水泳体験(ゆふとプール内)



▲ お口の健康コーナー



▲ あ〜。やぶれちゃった(ゴム金魚すくい)



▲ メタボ予防コーナー・インフルエンザ相談コーナー



▲ 初めての火おこし体験。ちょっと難しいにせよ

古のグルメも体験

縄文まつり

10月4日(日)、奥松島縄文村歴史資料館を会場に縄文まつりが行われました。

カキ剥ぎや火おこし競争も行われ、訪れた親子連れなど約4,000人がまつりを楽しみました。また、シシ鍋やそばはっと汁が無料で振る舞われ、来場者は縄文料理に舌鼓を打っていました。

きれいな川に 定川クリーン作戦



▲ 葦の中にもゴミが捨てられていました

10月4日(日)、定川両岸で、定川クリーン作戦(定川清流化推進協議会主催)が開催されました。

当日は、約700人が参加。土手沿いなどから、たくさんのごみ(不燃ごみ116袋、可燃ごみ244袋、廃タイヤ、自転車、テレビ、船外機など)を回収し、川をきれいにしました。



▲ 阿部市長が敬老祝金を贈りました

家族団らんが一番楽しい 100歳特別敬老祝い 千葉まさゑさん

9月25日(金)、市内小松の千葉まさゑさん宅に阿部市長が訪れ、100歳の祝いの祝詞と特別敬老祝金を贈りました。

千葉さんは、「家族団らんが一番楽しい。長生きできているのは、家族のおかげです」と話していました。

また、手先が器用で、今でも紙細工を作っているそうです。

運転者も歩行者も安全第一

平成21年秋の交通安全運動

秋の交通安全運動が9月21日(月・祝日)〜30日(水)まで全国一斉に実施されました。市内では9月17日(木)に市コミュニティセンターで交通安全推進大会が開催されました。24日(木)朝には交通安全出動式後、交通マナーアップ作戦を展開し、通勤・通学者に交通安全の啓発を行いました。このほかシルバーナイト作戦や飲酒運転根絶作戦など、市内で交通安全団体や関係者約1,900人が交通安全の呼びかけを行いました。



▲ 演奏を交えながら講演する宗さん

ふれあいの時を求め

五人講演会 Part5

10月4日(日)、市コミュニティセンターを会場に、五人講演会2009パート5が開催されました。今回は、「OH! バンドスの司会」でおなじみの「宗さん」と歌手のさとう宗幸氏を迎え、「ふれあいの時を求めて」と題した講話をいただきました。歌手、役者に携わる芸能界の話、自身の故郷古川市(現大崎市)の話で、会場は笑いに包まれました。その話の間に、ヒット曲「青葉城恋唄」などを熱唱し、会場は盛り上がりしました。



▲ 通学児童の交通安全を確保

子どもの安全を見守り隊

新町防犯パトロール隊



▲ 子どもたちも元気にあひさつ

野蒜新町地区では野蒜小学校児童の安全を守るため、毎日、新町防犯パトロール隊(通称:見守り隊、布施憲隊長)が登下校時間に見回りしています。見守り隊は、平成18年に不審者の頻繁な出没を機会に、PTAなど地域の住民で組織され、現在、隊員17人で活動しています。



▲ 楽しく健康的な汗を流しました

スポーツの秋を満喫

第17回リフレッシュフェスティバル

10月12日(月)体育の日のスポーツイベントとして、市内体育施設6会場で、リフレッシュフェスティバルが開催されました。各会場では、ソフトボールなどの競技を開催。また、キッズプレイコーナーなどが設けられ、約1,100人の地区住民が参加し、スポーツの秋を満喫しました。

豊かな森を次世代に

大曲ボランティアの森



▲ 大きな木になってね

矢本海浜緑地で10月10日(土)、大曲ボランティアの森(大曲まちづくり協議会・県緑化推進委員会主催)の植栽作業が行われました。植栽は、3年目の今年が最後で、地区住民や市民・建設団体のほか石巻市内の企業など約180人が参加し、クロマツの苗600本を植えました。

みんな シリーズ
頑張ってます!

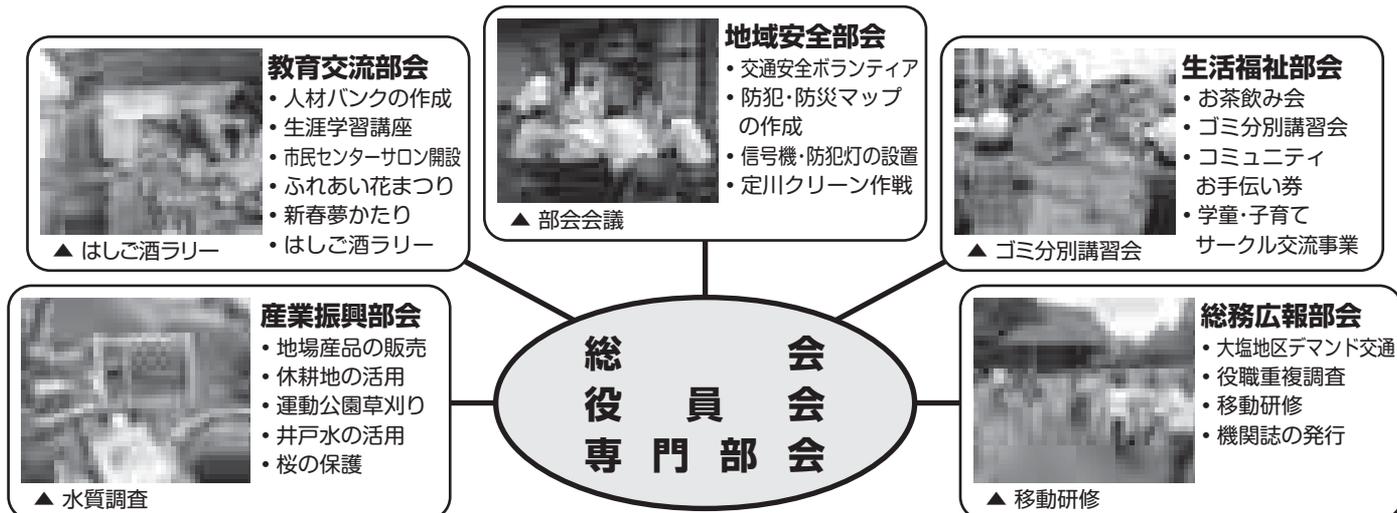
動き始めた協働のまちづくり ④

このコーナーでは、各地区自治協議会のまちづくりの取り組みをシリーズで紹介します。
今回は「大塩地区」と「矢本西地区」の取り組み状況です。

大塩コミュニティ協議会

自然豊かで心響き合うまちづくり

8つの行政区から10人ずつの推進員が選出され、その中から役員会と5つの専門部会が組織されています。



協働のまちづくりに、皆さん一緒に参加しましょう!

■問 大塩コミュニティ協議会
(大塩市民センター ☎82-7532)

矢本西コミュニティ協議会

☆☆ みんな生き生き
もっと輝け やもと西 ☆☆☆

矢本西コミュニティ協議会は、7つの専門部会とまちづくり運営委員会で活動しています。

◆各部会でこれまで実施された事業と現在活動中の事業を紹介します。

部会	事業内容	実施日
環境衛生	サルビア一斉植栽(上街道フラワーアベニュー推進協議会) 生ゴミの有効活用事業	6月7日
安全安心	児童の登校時間帯に通学路での見守り活動 防災マップ作成	9月1日～ 継続中
すこやか	健康教室・ベタンク大会の開催	9月8日
学(まなぶ)	史跡探検ウォーキング(須賀神社)	10月17日
交流	「矢本西地区の日」の開催(ゆぶと会場)	10月25日
住みよい	地域内の危険、改善箇所などのマップ作成	進行中
運営	掲示板の保守管理、あいさつロード、地域案内表示の設営	進行中
まちづくり 運営委員会	東松島夏まつり「市民屋台交流村」へ出店	8月22日



▲ サルビア一斉植栽



▲ ベタンク大会

◆各部会の活動事業・内容は矢本西コミュニティ協議会便りやチラシで今後もお知らせしていきます

西地区の皆さんの参加をお待ちしています!

■問 矢本西コミュニティ協議会
(矢本西市民センター ☎82-1181)

ごみ出しのルールを守ろう

市では、ごみの減量と資源化を進めるため、「ごみ分別説明会」の開催や市報、チラシなどで、ごみの出し方のルール徹底をお願いしています。

しかし、最近、集積所に出されるごみの中にルールを守らないものが見受けられます。

写真のように、可燃ごみの指定袋に事業系のごみを入れ、それを隠すように新聞紙などで覆い、中を見えにくくして出された物や、資源ごみのコンテナに品目指定があるにもかかわらず



▲可燃ごみ指定袋に入れられた事業系ごみ

らず、分別されずに出されているものなどが見受けられます。きちんと分別ルールを守って出してください。

ごみを集積所に出す際には、次のルールを守ってください。

◆全てのごみに共通

- ・朝8時までに出す
- ・決められた曜日に出す
- ・きちんと分別する
- ・事業系のごみは処理業者へ
- ◆可燃ごみ
- ・可燃ごみ指定袋に入れる
- ・紙類はなるべく資源ごみへ
- ・容器包装プラも分別して



▲分別されずに入れられた資源ごみ

◆資源ごみ

- ・種類ごとに分別する
- ・出す際は袋などに入れない
- ・紙類は紙ひもで縛って出し、雨の日は出さない
- ・衣類も資源ごみです。ひもで縛って出してください

ルールを守らない場合は

収集業者は、違反ごみと判断した場合、収集せず集積所に残します。残された場合は正しく出し直してください。

ごみが集積所に残されると、地区当番の方や環境衛生推進員などに迷惑をかけますので、自分が出すごみには責任を持ちましょう。

鳴瀬一般廃棄物最終処分場への不法投棄

9月24日(月)、鳴瀬一般廃棄物最終処分場搬入ゲート前に多量のごみが不法投棄されました。

以前にも何度かあったため、今回は警察官立会いのもと、現場検証を行いました。

「(ごみ)を捨てている場所だから」、「だれも見えていないから」、「見つからなければ大丈夫」と安易な気持ちで捨てて行くのかも知れませんが、不



▲鳴瀬一般廃棄物最終処分場での不法投棄ごみ

法投棄は犯罪行為です。絶対にしないでください。

レジ袋の使用削減を...

「ごみ減量の第一歩」は、ごみになる物を持ち込まないことです。市内スーパーなどでも、今年6月からレジ袋を有償で提供し、レジ袋の使用削減に取り組んでいます。

買い物の際は、マイバックなどを持参しましょう。



近隣騒音の防止にご協力を

『隣で迷惑している人がいることを忘れないで』

例えば：テレビ音、洗濯機の音、家庭用のボイラー音、駐車場などの音、カラオケの音、ピアノなどの楽器やステレオの音。このような音は知らず知らずのうちに、近所迷惑になっているかもしれません。

マナーを守り、深夜は音を低くするなど、近所の人への思いやりで住み良い街にしましょう。

■問 環境課環境班

☎内線1154



MANNA-bei

まなび



募 集

開講

無料パソコン入門講座

パソコンの基本的な操作方法と、インターネットや電子メールの初歩的な使い方の講習会です。

■対象 石巻管内に在住の方

で、初めてパソコンを操作する方。または、それと同程度の方(2日間受講可能な方)

■日時 ①か②どちらか選択

①11月26日(木)・27日(金)

②12月2日(水)・3日(木)

①、②とも9時～16時

■場所 視聴覚教材センター(石巻ルネッサンス館)

■定員 各16人(定員を超えた場合は抽選)

■募集期間(到着分有効)

①11月2日(月)～12日(木)

②11月9日(月)～19日(木)

■申込方法 往復はがきに希望する講座名および開催日・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、左記まで(はがき1通につき一人1講座)申し込みください

■問・申し込み 視聴覚教材センター ☎96-3102

〒96-0032 石巻市開成1番地35

平成22年成人式を開催します



▲平成21年成人式の様子

市では平成22年成人式を下記の日程で開催します。市内在住の対象者には12月初旬に案内文を送付しますが、市外に転居された方で連絡のない方にはご案内できません。また、当日の次第名簿に掲載できませんので、お手数でも生涯学習課に連絡願います(家族の方からの連絡でも構いません)。

■対象 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方

■日時 平成22年1月10日(日)
12時30分～受付開始 13時～開式

■場所 市コミュニティセンター

■問・申し込み 生涯学習課生涯学習班 ☎内線3201～3203

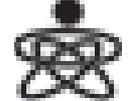


参加無料

親子で学ぼう

日本の伝統文化

文化庁委託事業



平成21年度生活文化普及支援事業

装道 和装親子教室

着物について学び、着物をとおしてマナー(礼儀作法)や年中行事などの日本の伝統文化を親子で楽しく学ぶ、無料学習会を開催します。

初めての方にも丁寧に指導しますので、ぜひ、参加ください。

- 対象 小・中・高の子どもを含む親子10組(30人程度)
- 日時 11月15日(日) 開講(全7回) 10時30分～12時30分
- 場所 蔵しっくパーク
- 締め切り 11月7日(土) 親子など2人以上で参加してください
- 参加費 無料、教材(ゆかた一式)とテキスト(無料)は当日配布します
- 主催 社団法人 全日本きものコンサルタント協会
- 協賛 蔵しっくパーク
- 問・申し込み 大野アサ子さんまで ☎090-5355-9668

知っておきたい マナーのあれこれ

- *年中行事(七五三・正月)
 - *服装や言葉のマナー
 - *訪問のマナー(靴の脱ぎ方)
 - *物の受け方と渡し方
 - *正しい箸の使い方
 - *お茶のいただき方
- など

第14回ヤックンカップ争奪 家庭バレーボール大会 参加チーム募集

- 日時 11月29日(日) 8時30分～開会式
- 場所 市民体育館
- 種目 男子ビニールの部
女子ビニールの部
- 参加資格 家庭バレーボールを愛好するチーム
- 参加料 1チーム3,000円
※家庭バレー協会登録チームは2,000円
※参加料は11月25日の監督会議の際に受領します。
- 締め切り 11月20日(金)
- 申し込み 体育協会事務局(市民体育館2階)
(FAXも可)
- 監督会議
11月25日(水) 19時～
市民体育館2階 研修室
※参加料を忘れず持参ください。
- 問 市体育協会事務局(生涯学習課スポーツ振興班) 鈴木
市民体育館 ☎82-9030 FAX82-1170



第43回 やもとクロスカントリー大会 参加選手募集

コースを鷹来の森運動公園周辺に設定し、県内外からの有力選手が疾走します。
たくさんの参加と選手への声援をお願いします。

- 日時 **12月13日(日)** 9時10分～開会式
- コース 鷹来の森運動公園周辺コース
- 種目
 - ①高校・一般男子 8,000m
 - ②高校・一般女子 3,000m
 - ③中学男子 3,000m
 - ④ファミリー
(小学1～3年生男女と親のペア) 1,500m
 - ⑤中学女子 3,000m
 - ⑥高校・一般男子 4,000m
 - ⑦壮年男子(40歳以上) 4,000m
 - ⑧小学男子(小学4～6年生) 2,000m
 - ⑨小学女子(小学4～6年生) 2,000m
- 締め切り 11月30日(月)
- 参加料 小・中学生 1人1,000円
高校・一般・壮年 1人1,500円
ファミリー 1組1,500円
- 問・申し込み 市体育協会事務局(生涯学習課スポーツ振興班) 市民体育館 ☎82-9030 FAX82-1170



このコーナーでは、皆さんからの生涯学習情報をお待ちしています。掲載してほしい情報(一般市民向け)があれば、連絡ください。

■問 生涯学習課生涯学習班 ☎内線3203

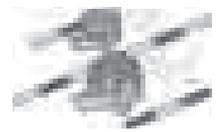
お知らせ

第43回やもとクロスカントリー大会の日程が変わります

生涯学習カレンダーや各種行事予定表で11月29日(日)に実施予定としておりましたが、都合により上記のとおり日程が変わりますので、ご注意ください。
これに伴い、第14回ヤックンカップ争奪家庭バレーボール大会が11月29日(日)に実施変更など、他の行事で変更されているものがありますので、あわせてご注意ください。

市内体育施設で行われる主なスポーツイベント

11月7日(土)	第10回東松島市バドミントン大会 中学生の部	小野地区体育館
11月8日(日)	第10回東松島市バドミントン大会	市民体育館
11月15日(日)	第1回赤井地区センター対抗家庭バレーボール大会	赤井地区体育館
11月15日(日)	矢本西地区センター対抗バレーボール大会	市民体育館
11月22日(日)	第5回東松島リトルシニアカップ少年野球大会	鷹来の森運動公園
11月29日(日)	第14回ヤックンカップ争奪家庭バレーボール大会	市民体育館



11月になり、寒い日が多くなってきましたが、家に閉じこもるのではなく、寒いこの時期こそ積極的に身体を動かしていきましょう。ゆふとは、皆さんの運動をお手伝いします。

運動教室プログラム表（～12月28日まで）

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	プール
午前	てくてく プール 10:20-10:50		アクア ビクス 10:20-10:50		わくわく プール 10:20-10:50	ストレッチ から始めよう 10:15-10:45	※祝日の場合は翌日が 休館日となります	血液 さらさら 10:20-10:50			終日フリーコースです。 イベント等で一部使用が できなくなる場合が あります
	バタフライ & 平・ク背復習 11:00-11:50		平泳ぎ & ク背復習 11:00-11:50		クロール & 背泳ぎ復習 11:00-11:50	シニア向けの 運動教室 11:15-11:45		背泳ぎ 11:00-11:50		てくてく プール 11:15-11:45	
午後	筋力 アップ 13:15-13:45			筋力UP & ストレッチ 13:15-13:45			※祝日の場合は翌日が 休館日となります		スモールボール エクササイズ 13:15-13:45	どの有料プログラムに 何回参加してもOKです！	
	クロール & 背泳ぎ復習 14:00-14:50		※1 これから泳ぎ を覚えるコース 14:00-14:50	バタフライ & 平・ク背復習 14:00-14:50		平泳ぎ & ク背復習 14:00-14:50		平泳ぎ & ク背復習 14:00-14:50			
夜間	マスターズ 19:00-19:50	ヨ ガ 19:30-20:30	バタフライ & 平・ク背復習 19:00-19:50		背泳ぎ 19:00-19:50	初めて エアロ 19:30-20:30	※祝日の場合は翌日が 休館日となります	平泳ぎ & ク背復習 19:00-19:50	運動教室定期券(月額) 水泳プログラム 1,000円 スタジオプログラム 2,000円 水泳 & スタジオ 3,000円 これから泳ぎを始めるコース、背泳ぎ、 クロール、平泳ぎ、バタフライ、マスターズ、 ヨガ、初めてエアロは、有料(オプション) プログラムです。		
	クロール & 背泳ぎ復習 20:00-20:50		ストロークと 呼吸練習の クロールコース 20:00-20:50		筋力 アップ 20:00-20:30			アクア ビクス 20:00-20:30	灰色で塗りつぶしてある 運動教室は無料(施設利用料は有料) プログラムです。		

※プール・スタジオプログラムご利用時は、別途入館料が必要となります。

ジュニア水泳教室

水とお友達になりませんか。ゆふとでは、その年代の能力を最大限に伸ばしながら、水泳が覚えられます。

地元のプール『ゆふと』で水泳を習っちゃお。



	月・火・水・金	土曜日
幼児(4～6歳)	15:00～16:00	
小学生	16:15～17:15	10:15～11:15
	17:30～18:30	

月会費(4週制/月) 教材費 2,000円
週1回コース…4,000円、週2回コース…6,000円

年間会員募集中

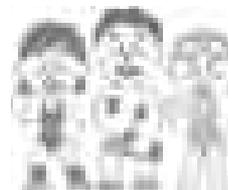
スタッフ紹介



佐藤 ひとみ さん

はじめまして。
フロントスタッフの佐藤です。
みなさんの手助けをしたいと思っていますので、わからない事などがありましたら、気軽に声をかけてください。

笑顔でお待ちしていますので、ぜひ、『ゆふと』に来てください。



【営業時間】 平日/10時～22時
土日祝/10時～21時
※プール・トレーニングジムの利用は、閉館30分前までとなります。
【休館日】毎週木曜日(祝日の場合翌日)
【問】 ☎84-3855

入園願書は11月1日(日)より受付開始です
東松島市内の私立幼稚園は
“お子さんのすこやかな成長を願っています”

<p>三岡幼稚園 東松島市大字中町1-20 tel.87-3105</p>	<p>のびる幼稚園 東松島市大字宮原4-5 tel.88-2312</p>	<p>矢木幼稚園 東松島市大字中町1-20-22 tel.82-3139</p>	<p>矢木はななびき幼稚園 東松島市大字中町1-15-1 tel.83-3423</p>
---	---	--	--

借金 Q&A

Q1: 借金返済に行き詰まった… どんな解決方法がありますか？

A 支払いをする事ができなくなった場合、そのまま放置すると、督促を受けるだけでなく、約束の期限を過ぎた日から遅延損害金が加算され、返済額が膨らんでいきます。借金の返済のために借金をしてはいけません。専門機関の弁護士・認定司法書士に相談するか、裁判所の手続を利用し、支払方法を見直しすることが必要です。

このような手続を債務整理といい、4つの方法があります。

1. 任意整理 = 弁護士などを通じて業者と話し合い、返済額や返済方法を決める方法
2. 特定調停 = 裁判所に調停を申し立て、調停の場で業者と話し合い、返済額や返済方法を決める方法
3. 個人再生 = 裁判所が許可した再生計画に基づき一部を返済することによって残りの債務が免除される方法
4. 自己破産 = 地方裁判所に自己破産の申し立てをして支払いを免責してもらう方法

Q2: なかなか借金が減らない… 過払金ってなに？

A 高い金利で長い間金融業者への支払いをしていると、すでに払い過ぎていた事があります。利息制限法(10万未満20%、10万～100万未満18%、100万以上15%)に基づき引きなおし計算をすることで借金の額が減り、場合によっては払い過ぎていたお金の返還請求をする事が可能になります。

Q3: 裁判所から「支払い督促」の通知が 届きました。…どうすれば？

A 放置してはいけません。送達を受けた日から2週間以内に督促異議申立書を裁判所に提出します(分割での支払い希望も申し立て理由になります)。支払い督促は異議申し立てがあると通常訴訟に移行します。期間内に異議を申し立てないと相手の請求が認められ、給料差し押さえなどの強制執行を受けることもありますので、できるだけ早い時期に専門機関に相談してください。

…ひとりで悩まず借金で困ったときには、すぐに相談しましょう…

- 相談日 月・水・金 9時～15時
- 問 市民課消費生活相談 ☎内線1117



国保のしおり 高額医療・高額介護合算制度

各医療保険(国民健康保険、被用者保険、長寿医療(後期高齢者医療)制度)における世帯内で、1年間の医療保険と介護保険との自己負担額合計が、下の表の自己負担額を超えた場合、その超えた額が「高額介護合算療養費」(介護保険では「高額医療合算(介護予防)サービス費」)が支給されます。

◎高額医療・高額介護合算制度の自己負担限度額

(平成20年4月1日～平成21年7月31日)*

所得区分	70歳未満	
上位所得者	126万円(168万円)	
一般	67万円(89万円)	
住民税非課税世帯	34万円(45万円)	
所得区分	70歳～74歳	後期高齢者医療制度加入者
現役並み所得者	67万円(89万円)	67万円(89万円)
一般	56万円(75万円)	56万円(75万円)
低所得者Ⅱ	31万円(41万円)	31万円(41万円)
低所得者Ⅰ	19万円(25万円)	19万円(25万円)

1. 計算期間は、毎年8月1日から翌年7月31日までの12カ月です。
2. 平成20年度分は、平成20年4月1日から平成21年7月31日までの12カ月とします。

(※)平成20年度の自己負担限度額は、表内の()の金額です。

◎国民健康保険・後期高齢者医療および介護保険に加入されている方は、介護保険も含めて市民課保険年金班に申請してください。国民健康保険・後期高齢者医療の支給対象者には、申請のお知らせを送付します。複数の医療保険に加入したり、市の介護保険の加入期間がない場合などは、お知らせできないこともあります。

■問 市民課保険年金班 ☎内線1119 福祉課介護保班 ☎内線1196・1197

多彩なニーズに応える、地域に根ざした墓石専門店。

022-354-4106

防災行政無線戸別受信機設置等事務補助員募集

■対象 市税滞納のない方
 ■内容 防災行政無線戸別受信機設置等に係る事務補助員

■勤務時間 週26時間程度
 ■募集人員 3人
 ■賃金 時給750円

■申し込み 11月31日(木)まで履歴書を防災交通課に提出 ※後日面接あり。
 ■問 防災交通課防災交通班
 ☎内線1163

市営住宅入居者募集

住宅名所(住)	間取り	戸数	備考
牛網別当住宅(牛網字関下27)	2K(6×2,3) 浴槽なし、駐車場なし	1	高齢者向け(60歳以上)
		1	家族向け(2人世帯以上)
小野駅前住宅(牛網字牛坂190)	3LDK(6×3,8.5) 浴槽有、駐車場2台	1	多家族向け(4人世帯以上)
	3LDK(8,6×2,14) 浴槽有、駐車場2台	1	多家族向け(5人世帯以上)



■申し込み 11月2日(月)～16(月)
 ※申込用紙は建設課にあります。詳細は申込用紙をご覧ください。応募多数の場合は抽選となります。

■問 建設課建設住宅班
 ☎内線2223・2224

平成22年度市立幼稚園児募集受付開始

年齢	中央園 矢本中央 本種 矢幼	曲園 大幼稚園
4歳児 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ	70人	募なし
5歳児 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ	20人程度	20人程度

■入園願書受付 11月2日(月)～13日(金)

※受付は各幼稚園で行います。

■問 矢本中央 ☎824519
 大曲 ☎824649

県営住宅入居者募集

募集住宅の情報については、各市担当課へ配布する募集案内をご覧ください。

■受付期間 11月5日(木)～12日(木)

■申し込み 専用の申込用紙を郵送(11月12日消印有効)

■申込書配布場所 建築住宅センター、各市町村の県営住宅担当課、各地方振興事務所、各公共職業安定所などで11月2日から配布します

■問 県住宅供給公社
 ☎022-224-0014
 24時間電話サービス
 ☎022-213-1861
 URL: <http://www.miyagijiko.jp>

シルバー会員募集

■対象 市内在住の60歳以上
 ■内容 剪定作業
 ■勤務時間 9時～16時
 ■申し込み 随時受付
 ※詳細は入会説明会で行います。

■問 市シルバー人材センター
 ☎86-11097

駅前駐車場利用者募集

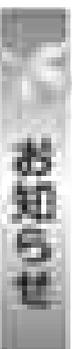
■募集台数 20台
 鹿妻駅前駐車場 3台
 野蒜駅前駐車場 3台

■利用料金(月極) 2千円/月
 鹿妻駅前駐車場 3千円/月
 野蒜駅前駐車場 3千円/月

■申し込み 11月2日(月)～13日(金)

※先着順で受け付けします。

■問 建設課都市計画班
 ☎内線5154



宮戸交付所の諸証明交付曜日の変更

11月から宮戸交付所の諸証明の交付曜日は、月・火・木・金曜日となりますので、ご注意ください。

■問 市民課窓口サービス班
 ☎内線1122

農用地利用計画変更意見書の受付

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づく東松島農業振興地域整備計画の変更に関する意見書を受付します。農用地区域で事業を計画されている方は、変更意見書を左記まで提出ください。

■期間 11月2日(月)～11日(水)

■問 農林水産課農政班
 ☎内線2141

農地転用する方へ

水田や畑を宅地や資材置場、駐車場などに利用する場合、事前に「農地法」の手続きが必要です。また、「農業振興地域の整備に関する法律」(以下「農振法」という。)に基づく農用地区域に属する農地については、農用地区域からの除外の手続きも必要です。農地の転用を計画

ハワイティーショープラン
11月17日(火)
 開演 18時～
 開演 18時30分～
 1泊2食付 **9,800円**
 日帰り夕食付 **4,000円**

毎週日曜日はランチバイキング
 大人1,050円 小人525円
入浴とランチバイキングセット
 大人1,550円 小人825円
 レストランにて11時～14時まで

かんぽの宿 松島 ☎88-3411

11月9日は「119番の日」

正しい119番通報は、一刻を争う消火活動や救急活動のために大切です。受付員が、次の項目を順に尋ねますので、落ち着いて話してください。

- ①**火災・救急の別**▲「火災です。」または「救急です。」と、はっきりと教えてください。
- ②**場所**▲住所は省略せず、正確に教えてください。場所が分からない場合は、大きな建物など目標となるものを教えてください。
- ③**火災・救急の状況**▲火災や救急の状況を、正確に教えてください。状況を聞いている間に、消防隊や救急隊が既に出動していますので、落ち着いて話してください。
- ④**通報者の氏名・電話番号**▲通報した方の名前と電話番号を教えてください。再度、問い合わせることがあります。

●ワンポイントアドバイス

消防本部では、迅速な出動ができるよう、通報先が地図上に表示されるシステムを導入しています。一般電話で通報した方が、携帯電話より正確に場所が分かりますので、自宅や会社などからは一般電話で通報するようにしましょう。

■問 矢本消防署 ☎82-2147

消防テレホンサービス(火災・災害などの問い合わせ)

☎0180-992-911

上級救命講習会

- 日時 11月27日(金) 8時30分～17時30分
- 場所 石巻地区消防本部
- 定員 50人(再講習受講者含) 先着順※受講料無料
- 申し込み 11月6日(金)～19日(木)最寄りの消防署、分署、出張所(申し込みの際は印鑑を持参ください)まで

患者等搬送乗務員基礎講習

- 日時 12月9日(水)～11日(金) 9時～16時
- 場所 石巻地区消防本部
- 申し込み 11月12日(木)～25日(水)
- ※専用様式第4号の講習受講申込書に必要事項を記入し、写真を2枚添えて石巻地区消防本部まで提出してください。
- ※写真は申請日の6カ月以内に撮影した縦4cm×横3cmで裏面に氏名を記入したもの。
- 受講料 5,100円(基礎講習テキスト代)

患者等搬送乗務員定期講習

- 日時 12月4日(金) 9時～12時
- 場所 石巻地区消防本部
- 申し込み 11月12日(木)～25日(水)
- ※専用様式第4号の講習受講申込書に必要事項を記入し、石巻地区消防本部まで提出してください。受講料無料。
- 問 石巻地区消防本部警防課 ☎95-7433

すべての会社などでは個人住民税を特別徴収(給料から天

個人住民税の特別徴収

☎内線2151

農地法 農業委員会

政班 ☎内線2141

農地法 農林水産課農

注意ください。
 ■問 農振法 農林水産課農
 政班 ☎内線2141
 農地法 農業委員会
 農地法 農林水産課農
 3年以下の懲役又は300万円以下の罰金に処されますので注意ください。

火災から大切な家族の命を守るため、自分自身の命を守る

秋の火災予防運動 11月9日(月)～11月15日(日)

☎内線1138・1139

税務課住民税班

☎022-211-2325

県総務部税務課

引き)して、社員に代わって納税することになっています。県と全市町村では、会社などによる個人住民税の特別徴収の徹底に取り組んでいます。特別徴収を行っていない会社などは、至急、特別徴収へ切替をお願いします。

第74回いきいき健康講座

- 日時 11月17日(火) 18時30分
- 場所 市コミュニティセンター
- 講師 土屋馨氏(仙台オープン病院消化器科・一般外科部長)
- 入場料 無料
- テーマ 「手術が必要な腹痛について」
- 日時 11月25日(水) 10時30分～11時30分
- 場所 市コミュニティセンター
- 申し込み 11月18日(水)
- 問・申し込み 事務局(矢本子育て支援センター内)
 ☎84-2676
 FAX 84-2853
- 主催 医療法人医徳会真壁病院
- 問 真壁病院 ☎82-7111
- ファミリーサポート
 会員交流会
 ゲームや会食をしながら会員さん同士の親睦を深めたいと思いますので、参加ください。
- 日時 11月25日(水) 10時30分～11時30分
- 場所 市コミュニティセンター
- 申し込み 11月18日(水)
- 問・申し込み 事務局(矢本子育て支援センター内)
 ☎84-2676
 FAX 84-2853



立地企業募集!
Industrial Park
グリーンタウンやもと
(矢本工業団地)

販売センター
☎0225-83-5061

コマツゼネラルサービス株式会社
株式会社 小松製作所

**子育て応援特別手当
(平成21年度版)の執行停止**

厚生労働省より政策の変更をお知らせします。

子育て応援特別手当(平成21年度版)は、趣旨を活かしつつ、より充実した新しい「子ども手当」の創設など、子育て支援策を強力に推進するため、執行を停止することになりました。大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

厚生労働省

■問 福祉課子育て支援班
☎内線1185・1187

年末調整説明会

■対象 年末調整を必要とする事業所など

■日時 11月24日(火)
13時30分～受け付け

■場所 市コミュニティセンター

■問 石巻税務署法人課税第1部門源泉担当 ☎22-4151

**オンラインで
らくらく「e-Tax」**

インターネットなら自宅や会社などからインターネットで申告、ネットバンキング・ATMで納税もできます。個人の方には、所得税額から5千円の控除(1回限り)があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問 石巻税務署総務課

☎22-4151

**東松島市アンテナショップ
“まちんど”だより**



▲皆さんの来店をお待ちしています

まちんどでは、毎月末の金曜日と土曜日にアンテナショップならではの品揃えを行い“まちんどデー”を開催しています。今月のまちんどデーは、27日(金)・28日(土)の2日間で、「韓国フェア」を開催します。有名店の本格キムチやカクテキなど、本場の味を多数用意していますので、ぜひ、お越しください。

■問 まちんど ☎83-3391

**地上デジタル放送の準備は
お済みですか**

平成23年7月24日でアナログ放送が終了し、地上デジタル放送に切り替わります。

地上デジタル放送を視聴するためには、UHFアンテナのほか、地デジ内蔵テレビ、地デジ内蔵録画機器、地デジチューナーのいずれかが必要になります。

また、松島基地周辺共同受信施設はアナログ放送の受信障害を除去するための施設として設置していますが、地上デジタル放送には対応していません。共同受信施設に加入の家庭は、UHFアンテナを設置していただくことになります。

■問 地上デジタル放送全般に係る問い合わせ
総務省宮城県テレビ受信者支援センター(デジサポ宮城)

☎022-721-0317

○松島基地周辺共同受信施設に係る問い合わせ
企画政策課企画政策班

☎内線1234・1235

○地上デジタル放送設備購入に関する問い合わせ
東松島市商工会

☎82-2088



URL: <http://www.e-tax.mta.go.jp/>

「税を考える週間」行事

11月11日(水)～17日(火)

〈納税表彰式〉

■日時 11月11日(水) 14時～

■場所 石巻グラントホテル

■問合せ 石巻税務署管理運営部門 ☎22-4151

〈税に関する習字等の展示〉

■展示期間 11月11日(水)～

17日(火) 15時

〈身近な税の相談室〉

■相談日 11月15日(日)

10時30分～15時

〈税を考える週間イベント〉

■開催日 11月15日(日)

10時30分～16時

※税に関する紙芝居、アニメの上映など開催予定。

■場所 イオン石巻ショッピングセンター

■問 石巻法人会 ☎93-6704

**「日本年金機構」が来年
1月1日からスタート**

社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします。

○国民の皆さんの信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

○現在ある近くの社会保険事

SPEEDY30分車検
TEL 87-3818

株式会社 東松島市
東松島山自動車
TEL 87-3817

fabrica
東松島市

石 のじょうとういつわ

東松島市
東松島市平磯字東口1丁目3-9
TEL 82-2088

事業主のみならず、 労働保険の加入手続きはお済ですか

11月は労働保険適用促進月間です
「一人でも雇ったら、入ろう。労働保険。」

■問 ハローワーク石巻
☎95-0158
石巻労働基準監督署
☎22-3365



務所は、新たに「年金事務所」として名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続き利用できます。
※詳細は、社会保険庁のホームページをご覧ください。

■問 宮城社会保険事務局総務課 ☎022-716-5001

石巻支援学校 後期学校見学会

■日時 11月10日(火)
9時40分～11時55分

■場所 県立石巻支援学校

■申し込み 住所、氏名を記入の上、FAXで申し込みください。電話でも受付可

■締め切り 11月6日(金)

■問 申し込み 県立石巻支援学校 ☎94-0202
FAX 94-0206

人権相談所(無料)開設

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題、暴力、いじめ、家庭問題などの相談を人権擁護委員が受け、解決の手伝いを行います。相談は無料で秘密は堅く守られます。気軽に相談ください。

■日時 11月13日(金)
10時～15時

■場所 市コミュニティセンター

■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122

心の健康相談

■相談日 11月12日(木)
14時～17時

■担当医 ひかりサントクリニック 加藤光三氏

■場所 市コミュニティセンター

■申し込み 11月9日(月)までに電話で予約ください

■問 福祉課障害福祉班 ☎内線1176

「いい歯デー」歯科健康テレホン相談

■日時 11月9日(月)
10時～16時

■回答 3日以内に歯科医師が直接相談者に答えます

■問・連絡先 県保険医協会 ☎022-265-1667

全国一斉「女性の権利 ホットライン」強化週間 11月15日(日)～21日(土)

相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守ります。

■日時 ○11月16日(月)～20日(金) 8時30分～19時
○11月15日(日)・21日(土) 10時～17時

■電話 ☎0570-070-810

■問 仙台法務局人権擁護部 ☎022-292-3614

人権擁護委員に 吉田國夫さんが再任

今年9月で任期が満了になった人権擁護委員の吉田國夫さん(南五)が、10月1日付で再び法務大臣より委嘱を受けました。人権擁護委員はあなたの街の身近なパートナーです。

家庭、職場、地域などで、いじめや差別などの不当な扱いを受けていると感じた時は、早めに相談ください。相談は無料、秘密は堅く守られます。

■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122



吉田 國夫 さん
(南五)

【11月の各種特設相談】 相談者の秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

相談名	日時	場所	相談内容	問合せ・申し込み先
人権相談	11月13日(金) 10時～15時	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	■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122
司法書士相談 (要電話予約)	11月13日(金) 10時～15時15分		登記、相続、貸金未払い、借家トラブル、多重債務、成年後見制度などの相談	■問 総務課総務班 ☎内線1217
生活相談	11月 2日(火) 10時～14時	小野市民センター	老人福祉など、老人の身の上に関する相談	■問 社会福祉協議会 ☎83-2851
	11月20日(金) 10時～14時	老人福祉センター		
行政相談	11月 2日(火) 10時～14時	小野市民センター	国の行政や、独立行政法人などの業務に関する相談	■問 総務課総務班 ☎内線1217
	11月20日(金) 10時～14時	老人福祉センター		

■広告を掲載しませんか■

「市報ひがしまつしま」に掲載する広告を募集しています。広告欄を使って、会社やグループをど〜んと宣伝しませんか！

- 掲載枠 第1種広告 10,000円 (45mm×85mm)
第2種広告 20,000円 (45mm×180mm)
- 応募締切 掲載希望月号の前々月(土、日曜日または休日の場合はその前日)
- 例) 1月号掲載…11月30日(月) 2月号掲載…12月28日(月)
- 問 総務課秘書広報班 ☎内線1213

ひがしまつしま
☎83-5980

健康相談・予防接種のお知らせ

行事	対象者	実施月日	受付時間	会場
母子健康手帳交付	妊娠された方	11月2日(月) 11月16日(月)	10:00~10:10	矢本保健相談センター
妊産婦・赤ちゃん健康相談	妊産婦および生後3カ月程度までの乳児	11月10日(火)	9:30~11:30	矢本子育て支援センター
BCG予防接種	平成21年7月29日~8月20日生	11月20日(金)	13:00~13:30	矢本保健相談センター
7カ月健康相談	平成21年4月生	11月17日(火)	9:00~9:20	
10カ月健康相談	平成21年1月生	11月17日(火)	13:00~13:20	
三種混合予防接種	平成19年10月~12月生 追加	11月6日(金)	13:00~13:30	
麻しん風しん混合予防接種	平成20年7月~8月生 第1期	11月5日(木)	13:00~13:30	
子ども健康相談	乳幼児およびその保護者の方	11月13日(金)	9:30~11:30	

※予防接種の該当者には事前に予診票を送付します。予診票が届かない方と転入された方は連絡ください。

※乳幼児の健康診査の日程は、生涯学習カレンダーまたは個人通知をご覧ください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3102・3110

乳がん検診のお知らせ(矢本地区)

矢本地区の乳がん検診を11月24日(火)~12月4日(金)までの9日間で実施します。

検診の日程は下記のとおりとなります。まだ申し込みをされていない方で受診希望される方は早めに申し込みください。

実施月日	受付時間	対象地区
11月24日(火)	8:00~8:30	上町一・二・三、北区官舎、河戸
	9:30~10:00	駅前、四反走、下町二
	12:00~12:30	西新町、上河戸一
11月25日(水)	8:00~8:30	上河戸二・三、下町三
	9:30~10:00	下町一・四
	12:00~12:30	上河戸四、若葉
11月26日(木)	8:00~8:30	下町五、大溜、東大溜
	9:30~10:00	関の内一・二
	12:00~12:30	関の内三、下浦
11月27日(金)	8:00~8:30	作田浦、浜須賀、南浦官舎、自衛隊、立沼
	9:30~10:00	鹿妻一・二、道地
	12:00~12:30	上小松、沢田、前里
11月30日(月)	8:00~8:30	手招、前柳、下小松、小松台、五味倉
	9:30~10:00	上納、横沼東
	12:00~12:30	谷地、横沼西一

実施月日	受付時間	対象地区
12月1日(火)	8:00~8:30	横沼二、貝殻塚一・二
	9:30~10:00	筒場、高田、上浜二
	12:00~12:30	貝田、上浜一
12月2日(水)	8:00~8:30	上浜三、下浜一・二、照井、御下、中東
	9:30~10:00	寺、六槍、八幡、裏、横関
	12:00~12:30	南一・二・三
12月3日(木)	8:00~8:30	新川前、南四・六・緑
	9:30~10:00	南新一・二
	12:00~12:30	南五、柳西
12月4日(金)	8:00~8:30	柳北、表、中
	9:30~10:00	柳上・下、塩入
	12:00~12:30	小分木、大島、裏一・二

※会場は矢本保健相談センターです。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

骨密度検診のお知らせ

今年度も69歳以下の女性を対象に実施します。申込者には対象地区記載の受診票を送ります。都合により指定日に受診できない方は、下記日程の都合の良い日に受診してください。

実施月日	受付時間	場所
11月24日(火)	9:00~11:30	矢本保健相談センター 2階
	13:00~15:00	
11月25日(水)	9:00~11:30	
	13:00~15:00	
11月26日(木)	9:00~11:30	
	13:00~15:00	
11月30日(月)	9:00~11:30	鳴瀬保健相談センター
	13:00~15:00	3階 講義研修室
12月1日(火)	9:00~11:30	野蒜市民センター
	13:00~15:00	2階 集会室

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

こどもの心理相談会

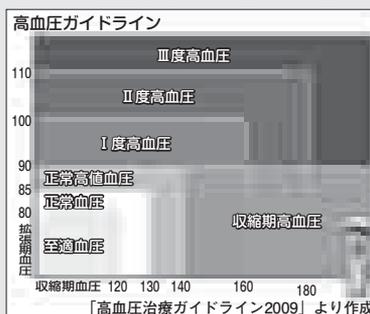
- 日時 11月13日(金) 13時~(各50分ずつ)
- 場所 矢本保健相談センター
- 担当カウンセラー 今野広子心理士
- 申し込み 11月6日(金)まで電話で申し込みください
- 問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106

肺炎球菌ワクチン予防接種

市報9月号ヘルシーインフォメーションに掲載しました接種期間が下記のとおり訂正となりますので注意願います。
【誤】接種期間:平成22年3月31日まで 【正】接種期間:平成22年2月28日まで
※流通しているワクチンの量が少ないので、すぐに接種できない場合もあります。必ず医療機関に予約の上、接種願います。

血圧とは?

血圧とは、心臓から全身にむかって送り出された血液が血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことです。高血圧とは、送り出される血液の圧力がたかくなって血管に強い負担がかかっている状態で、血管が傷つき、動脈硬化が進行し、血管壁の老化を早めます。



○血圧はどのくらいから注意が必要?

収縮期血圧が140mmHg以上もしくは拡張期血圧が90mmHg以上だと、高血圧と診断されます。

不健康な食事・生活習慣を見直すと共に家庭でも毎日血圧を測る習慣を身につけましょう。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3105・3107

献血にご協力ください

●全血献血

実施月日	会場	受付時間
11月22日(日)	ロックタウン矢本	10:00~12:00
		13:00~16:30

※今回の献血は16・17歳の方は200cc献血、18歳以上の方は400cc献血で実施します。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110



おめでとう

平成21年9月届け出分
(9月1日～9月30日)
敬称略 希望者のみ
掲載しております

行政区	氏名	保護者
東大溜	高橋 杏寿	雄貴
横沼西	高橋 南海	克之
関の内三	渡邊 旺我	義盛
往還下	高橋 心美	正章
関の内二	濱田 琉星	寿輝
南六	沼澤 椋	勝俊
州崎	田口時と	至
下町四	柴田 優一	良一
上町二	齋藤 瑛太	正浩
上町二	福島 大夢	智英

おめでとう

行政区	氏名	保護者
柳北	佐々木 幸二	有希
石巻市	武山 篤夫	有希
下町一	奥山 篤夫	有希
東京都	鈴木 利江	有希
柳北	畑中 伸彰	有希
石巻市	高橋 百恵	有希
埼玉県	尾形 匡志	有希
小野	立花 典子	有希
前里	浅野 裕	有希
女川町	阿部 望	有希
下小松	氏家 秀晃	有希
七ヶ浜町	鈴木 里香	有希
上町二	関野 智康	有希
仙台市	米澤 未知	有希

行政区	氏名	享年
河戸	下村美喜子	62
南二	佐藤たか子	84
道地	石垣あい子	61
下町三	鈴木みわ子	88
照井	阿部喜八郎	76
亀岡東	片倉弘	73
肘曲	水石美雄	74
南新二	渡邊美恵子	74
作田浦	遠藤猛	75
横関	佐藤一男	91

お悔やみ申し上げます

行政区	氏名	享年
南浦官舎	谷川原昂平	正行
上河戸四	相澤一輝	孝行
下浜二	佐藤柁那	勇太
上納	水沼陽大	秀朗
立沼	尾形柑南	友彰
小野下	佐々木晃紀	英彦
南新二	川村太郎	潤彦
前里	浅野嵩人	一正
下浦市営	平 希夢	賢一郎
下町四	佐藤愛竜	健樹
若葉	千葉琉生	享樹
上河戸四	赤間杏未	雄一
新町	佐藤璃乃	一修
大溜	宇都宮はる	尚
下浜二	熊谷悠	貴明
南五	岡本紘典	達也
南四	武田悠	一也
亀岡南	吉川千尋	健之
南一	高橋応朗	昌隆
往還下	市川莉緒	絵杜
貝殻塚一	相馬迅	昌隆

お詫びと訂正
市報10月号戸籍のまど「結婚おめでとうございませう」で、誤った表記がありましたので、訂正してお詫び申し上げます。
正「土井真由美(まゆみ)」
誤「土井真由子(まゆこ)」

市の人口	
(平成21年10月1日 現在の住民基本台帳)	
男	21,324人(-6)
女	22,173人(-13)
計	43,497人(-19)
世帯数	15,048世帯(+4)
()内は前月比	

行政区	氏名	享年
室浜	門馬成子	83
上河戸二	保原成子	101
照井	阿部てつ子	70
浅井	櫻井幹夫	82
貝田	佐藤てふ子	92
亀岡西	渡邊しき子	84
上河戸三	熱海きよ子	90
東名元場	木村はるの	76
中下	尾形正彦	81
小松台	佐藤はるゑ	88
下小松	鈴木伸昭	72
新町	尾形伸昭	82
南一	齋藤クニエ	92
新町	遠藤喜作	84

休日診療担当医院表

月日	小児科		矢本地区/鳴瀬地区		矢本地区/鳴瀬地区	
	医院名	電話	医院名	電話	薬局名	電話
11月1日(日)	あいかわ小児クリニック	92-8805	加藤医院	82-2030		
11月3日(火)	阿部こどもクリニック	22-1152	藤野整形外科	83-2121		
11月8日(日)	佐久間眼科小児科医院	92-7651	みやぎ東部循環器科	82-9930		
			鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251
11月15日(日)	おおば小児クリニック	93-9693	いしがき・みみはなのどクリニック	84-1187	ハーブ調剤薬局 東松島店	84-1611
11月22日(日)	田中小児科医院	22-1714	ひかりサンテクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
			佐幸内科	88-3737	松島グリーン薬局	88-3610
11月23日(月)	中山こどもクリニック	95-4121	石垣クリニック	83-7070		
11月29日(日)	あいかわ小児クリニック	92-8805	伊東胃腸科内科	82-6666	たかぎ薬局 赤井店	83-5466
12月6日(日)	阿部こどもクリニック	22-1152	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943

※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)☎83-2111が24時間体制で救急患者の診療にあたっています。また、石巻圏域では、石巻赤十字病院☎21-7220、石巻市立病院☎23-3200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されるようお願いします。



▲道路の両側から交通安全を呼びかけ
9月から県道奥松島・松島公園線の野蒜下沼地区に立てられた地区民手作りの交通安全案山子。

ちよつと見て今月の一枚

今月の特集は、いかがだったでしょうか。紙面の都合上で掲載できない事もあり、取材に協力頂いた皆さんにこの場をお借りして、お礼とお詫びを申し上げます。

食育について、健康推進課の尾形・土井栄養士から「定期掲載しないの？」と言われ、検討しますと(お役所的に)答えましたが、本当に検討している今日この頃です。

定川クリーン作戦の取材に行きましたが、ゴミの量の多さに驚きました。毎年、このクリーン作戦が行われていますが、葦の中にもゴミが溢れていました。取材をしながら思うことは、「モラル」の欠如だと感じました。しかし、市民皆さんが一生懸命に清掃している姿を見てると嬉しくもなり、これからは川を大切にしようと思えました。

高野

編集室から

※市報掲載写真(JPGデータ)の提供を希望の方は、秘書広報班(☎内線1219)までご連絡ください。データでお渡します。

市民のカレンダー 11月 ~ November ~ 11月1日~12月5日

日 ~SUN~	月 ~MON~	火 ~TUE~	水 ~WED~	木 ~THU~	金 ~FRI~	土 ~SAT~
1 ㉔ ■市民文化祭(音楽の部) (市) 10:00	2 ■生活・行政相談 小野市民センター 10:00 ■図書館休館日 ■平成22年度入園願書受付開始 (市立幼)	3 文化の日 ■市民文化祭(舞踊の部) (市) 10:00 ■図書館休館日	4 ㉔ ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■おはなし会 (中央幼) ■臨時休業(市内小・中学校)	5 ■夜間開館 ~19:00 ■東松島市小・中学校なかよし音楽会(コミセン) ■市民参観日(矢本東・矢本西・大塩小、矢本一中~6日) ■囲碁将棋のつどい ㉔ 10:00	6 ㉔ ■就学時健康診断(小野小)	7 ㉔ ㉕ ■おはなし会 (中央幼) 15:00
8 ㉔ ㉕ ■東松島カキまつり・東松島農業まつり・東松島旬の市 (奥運) 9:00	9 ■図書館休館日 ■中学校見学会(小野・浜市・野蒜・宮戸小6年)	10 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■市民参観日(大曲・赤井・赤井南小・矢本二中~11日) ■持久走大会(矢本東~11日・大塩・野蒜小) ■機能訓練 ㉔ 9:30	11 ㉔ ■おはなし会 (中央幼) 15:00 ■ちびっこクラブ(中央幼) ■あかいっ子フェスティバル(赤井小) ■市政功労者表彰式 (市) 10:00	12 ■夜間開館 ~19:00 ■囲碁将棋のつどい ㉔ 10:00	13 ㉔ ■無料人件・司法書士相談 (市) 10:00 ■就学時健康診断(野蒜小) ■持久走記録会(赤井南小)	14 ㉔ ㉕ ■おはなし会 (中央幼) 15:00 ■学習発表会(矢本西小)
15	16 ■図書館休館日 ■振替休業日(矢本西小)	17 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■ちびっこクラブ(大曲幼) ■ふるさと教室(赤井・赤井南小~18日) ■秋祭り(野蒜小)	18 ㉔ ■おはなし会 (中央幼) 11:00, 15:00 ■就学時健康診断(宮戸小) ■職場体験(鳴瀬二中2年~20日)	19 ■夜間開館 ~19:00 ■ふるさと教室(野蒜・宮戸小~20日) ■囲碁将棋のつどい ㉔ 10:00	20 ㉔ ■生活・行政相談 ㉔ 10:00 ■就学時健康診断(赤井小)	21 ㉔ ㉕ ■おはなし会 (中央幼) 15:00
22 ㉔ ■大根狩り 赤井上区 9:00	23 勤労感謝の日 ■図書館休館日	24 ■図書館休館日 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■機能訓練 ㉔ 9:30	25 ㉔ ■おはなし会 (中央幼) 15:00 ■持久走大会(宮戸小)	26 ■夜間開館 ~19:00 ■就学時健康診断(大曲小) ■囲碁将棋のつどい ㉔ 10:00	27 ㉔ ■図書館休館日(整理日) ■学習参観日(野蒜小)	28 ㉔ ■おはなし会 (中央幼) 15:00 ■なかよし発表会(中央幼) ■おゆうぎ会(大曲幼) ■大塩ふれあいフェスタ(大塩小)
29 ㉔ ㉕	30 ■図書館休館日 ■振替休業日(市立幼)	12/1 ■生活・行政相談 小野市民センター 10:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■図書館休館日(蔵書点検のため~7日)	2 ㉔	3 ■囲碁将棋のつどい ㉔ 10:00	4 ㉔	5

東松島市から 飲酒運転を根絶しよう!!

体育施設一般開放日

㉔…市民体育館 19~21時
 ㉕…ハウズ88 19~21時
 ㉔…赤井地区体育館 9~12時、13~17時
 ㉕…テニスコート(矢本運動公園) 金:9~21時、日:9~18時

※日時を変更する場合があります。問い合わせは、スポーツ振興班(市体育館) ☎82-9030まで

お問い合わせはこちら

市役所ほか	コミセン
役 … 市役所 82-1111	(市) … 東松島市コミュニティセンター 82-6969
(鳴) … 鳴瀬総合支所 87-3111	体育施設
(矢保) … 矢本保健相談センター 82-1123	(市) … 市民体育館 82-9030
(鳴保) … 鳴瀬保健相談センター 87-3111	(赤) … 赤井地区体育館 82-6803
(老) … 老人福祉センター 83-2851	(曲) … 大曲地区体育館 82-4255
(矢子) … 矢本子育て支援センター 84-2676	(矢運) … 矢本運動公園 82-6804
(鳴子) … 鳴瀬子育て支援センター 87-2338	(鷹) … 鷹来の森運動公園 82-1101
(図) … 東松島市図書館 82-1120	(奥運) … 奥松島運動公園(ハウズ88含む) 88-4588
(縄文) … 奥松島縄文村歴史資料館 88-3927	(健増) … 健康増進センター 84-3855
(蔵) … 蔵しっくパーク 84-1770	

