

市報

ひがしまつしま

HIGASHIMATSUSHIMA

イトの妹イ〜ナ登場



2010

3

NO.60

- 特集 あなたの血圧大丈夫? … P 2
- 街の情報広場 … P 4

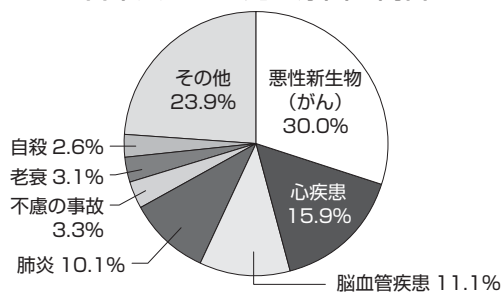
Photo: イトと妹のイ〜ナ(左)、市役所前での1枚

あなたの血圧大丈夫？



▲ 血圧は正常です。健康が一番ですね(川下地区デイケア教室)

日本人の主な死亡原因の割合



現在、日本人の高血压患者は推計約4,000万人で、3人に1人が患っている国民病といわれています。高血压患者の9割以上は、その原因がはっきりと分からず、遺伝的な要因に加え、塩分のとりすぎや運動不足、喫煙などといった環境的な因子が複雑に絡み合っており、発症すると考えられています。

遺伝的な要因は取り除けませんが、環境因子は心掛次第で解消できます。高血压予防に生活改善を心掛け、健康的な生活習慣を身につけましょう。

高血压はサイレントキラー

日本人の死因で「がん」に続いて多いのが心臓と脳の血管の病気です。「血管の老化」に

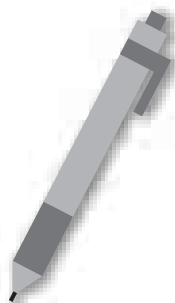
よって引き起こされるこれらの病気は、2つを合わせると、がん匹敵する死亡率となります。この血管の老化を進行させるのが高血压です。

血管の老化は30歳を過ぎてから徐々に始まり、塩分のとりすぎなど環境的な因子により動脈硬化が進行します。血圧が正常値でも本人も気がつかず、健康な生活をしてきた人が、ある日突然、命を落としてしまうことがあります。10人に1人が、隠れ高血压と言われており、自覚症状もなく突然命を奪うため、高血压はサイレントキラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれています。

高血圧チェックシート

(当てはまるものに✓をつけてください。)

- BMI (ボディマスインデックス)が25以上*
- たばこを吸う
- 高脂血症と診断されている
- 男性60歳・女性65歳以上である
- 両親または兄弟に、高血圧の人がいる
- 糖尿病と診断されている
- 食事は濃い目の味付けのものが好き
- 野菜をほとんど食べない
- 1日に歩く時間は30分未満である
- 毎日、お酒をたくさん飲む
(日本酒2合またはビール大瓶2本かワイン4杯以上)



○注意項目が0個の方…安全

今のところ高血圧の心配はありませんが、きちんとした生活習慣を維持し、定期的な健康診断を受診して、変化に対して気を配るようにしましょう。

△注意項目が1個の方…注意

生活習慣の修正など注意が必要です。定期的な健康診断などで血圧の値に注意してください。高血圧は一度なると、ほとんど完治しません。予防が最も大切です。

▲注意項目が2個以上の方…危険

生活習慣で高血圧に関する危険度が高いです。過去1年以内に健康診断を受診していなければ早期に受診し、生活習慣の修正が必要です。長年続けてきたのであれば、早急に検査と生活習慣の改善をおすすめします。

*BMIとは…Body Mass Indexの略で、世界共通の肥満度の指標をあらわします。
BMI=体重(kg)÷身長(m)の二乗から求められ標準値は22です。標準値に近いほど病気にかかる確率が低いといわれています。例)体重70kg/1.7m/1.7m=24.2 BMI

東松島市での死因

平成20年の市内での死因は、1位が悪性新生物(がん)(27.8%)、2位が心疾患・肺炎(16.6%)、4位が脳血管疾患(9.6%)、6位腎不全となっています。心疾患や脳血管疾患、腎不全などは高血圧が原因といわれ、合併症などにも発展するため日頃からの血圧の状況確認が大切です。また、肥満(市内の肥満率31.0%)などによっ

ても動脈硬化が促進されますので、日頃の生活習慣に注意しましょう。

高血圧の基準値

血圧とは、心臓から出た血液が血管壁に与える圧力で、一般的に朝起きて活動を始める時と高くなり就寝時に一番低くなる動きを繰り返します。

高血圧は上の血圧を収縮期と呼び140mmHg以上、下の血圧を拡張期と呼び90mmHg以上が高

血圧症と判断されます。この値以下は高齢者が正常値で、若年者や中年者は収縮期130mmHg/拡張期85mmHg未満が正常値と判断されます。

目立たない病気が高血圧

高血圧はあまりひどい場合でなければ、目立った症状はありません。ひどくなると、頭痛やめまい・肩こり・むくみ・動機などが出てきます。さらに、高血圧状態が続くと、血管や心臓



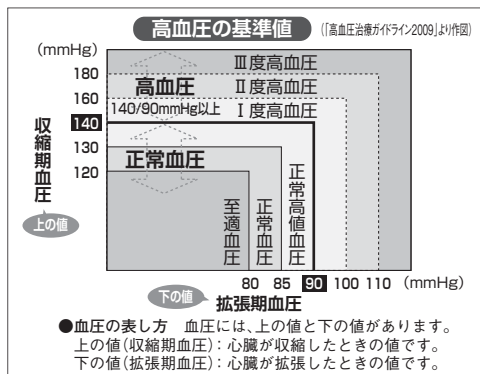
▲手軽な運動で血管の老化防止(ダンベル体操)

に大きなダメージを与えます。血管では圧力に耐えるよう厚く硬くなり「動脈硬化」が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全などが起きやすくなり危険です。急な寒さや熱さも血管への負担が増えるので、気をつけましょう。

予防は生活習慣の改善

高血圧は一度なってしまうと、元に戻るのには難しいといわれています。日頃から良い生活習慣を心掛け、高血圧の予防をしましょう。

- 「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」
- ◆高血圧予防の注意点◆
- 日頃から塩分の摂取を控え、減塩を心掛ける
- カリウム(ほうれん草などの野菜類、いも類、果物、海藻)



- 肥満を解消し、3〜5kgの減量で血圧を改善する
- 日常生活で無理なく身体を動かす、軽めの運動を継続
- 甘いものや油(脂)の多いもの、アルコール摂取量を減らし、カロリーコントロール
- 禁煙で血圧上昇や動脈硬化を抑える
- 血圧を急上昇させる急な行動は避ける(急な寒さ、熱い風呂、重い物、排便時など)
- ストレスの発散と適度な休養で気分転換(飲酒は飲み過ぎ注意)
- ▼高血圧になってしまったら高血圧治療薬(主治医の指導のもと内服を続けましょう)

問 健康推進課健康指導班
☎内線3105

臨時職員募集

—平成22年度緊急雇用創出事業—



急激な経済情勢の変動により、離職を余儀なくされた方などに対して、緊急的なつなぎ就業の機会を提供することが目的です。

■資格 市内居住の正規・非正規労働者(高校などの未就職卒業者含む)で解雇や雇止めされた方および現在求職中の方(平成21年度市役所で臨時職員として雇用された方、および平成21年度緊急雇用創出事業で1年間雇用された方を除く)

■内容 表のとおり

■賃金 時給710円～1,200円(表のとおり)

■人数 表のとおり

■申し込み NO.1～2:矢本庁舎2階 市民協働課協働推進班 ☎内線1283
 NO.3～11:鳴瀬庁舎1階 商工観光課商工政策班 ☎内線2161
 NO.12～19:矢本庁舎2階 教育総務課学校教育班 ☎内線1259

※必ずハローワークの紹介状を持参してください。

■締め切り 3月10日(水)必着で履歴書(写真添付)を各申し込み先まで持参してください(後日面接有)

平成22年度緊急雇用創出事業一覧表

NO.	職種	事業名	内容	1日当りの勤務時間	募集人数	時給	雇用期間	資格有無	特記事項	社会保険の有無	問い合わせ
1	事務	合併5周年記念市民まつり	市民センター担当補助員として地域の特色を活かした事業の企画立案や補助	7	8人	750円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無	パソコン操作経験者	無	市民協働課協働推進班 (☎内線1283)
2	事務	空き店舗活用地域活性化人材育成事業	空き店舗を活用した事業の企画立案から実行までのマネジメント	7	1人	750円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無	パソコン操作経験者	無	
3	事務	宅地評価に伴う調査事務	宅地評価の計画準備、資料の収集、標準宅地の選定および認定調査の補助	6	1人	750円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無	パソコン操作経験者	有	税務課固定資産税班 (☎内線1131)
4	事務	認知症専門相談事業	認知症など高齢者の相談	7	1人	1,200円	4月1日～9月30日 週4日勤務	有	社会福祉士または看護師	有	福祉課介護保険班 (☎内線1193)
5	事務	特別保育強化事業	特別保育実施保育の補助	6	3人	780円	4月1日～9月30日 週5日勤務	無		有	福祉課子育て支援班 (☎内線1185)
6	事務	放課後児童クラブ保育環境改善事業	放課後児童クラブの指導員補助	5	4人	780円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無		無	
7	事務	市民健康意識調査事業	健康増進計画の基礎資料作成	7	1人	1,170円	4月1日～9月30日 週4日勤務	有	管理栄養士	有	健康推進課健康指導班 (☎内線3101)
8	事務	母子保健システム入力支援事業	育児支援および母子支援のための基礎データ入力	7	1人	750円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無	パソコン操作経験者	無	
9	事務	公共下水道事業	データ入力	8	1人	750円	4月1日～9月30日 週5日勤務	無	パソコン操作経験者	有	下水道課施設班 (☎内線2231)
10	労務	公共施設環境整備事業	公共施設の小破修理、敷地内の清掃および除草	7	2人	700円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無		無	商工観光課商工政策班 (☎内線2161)
11	事務	一般事務補助等臨時職員(産業部)	食料需給総合整備などの一般事務補助	5～7	3人	750円	4月1日～9月30日 週4日～週5日勤務	無	パソコン操作経験者	無	
12	事務	小学校教員補助事業	小学校における教員補助	5～6	10人	750円	4月8日～9月30日 週28時間以内勤務	無		無	
13	事務	小学校特別教育業務	特別支援教育を必要とする児童に対する支援	5～6	2人	850円	4月8日～9月30日 週28時間以内勤務	無		無	教育総務課学校教育班 (☎内線1259)
14	事務	中学校教員補助事業	中学校における教員補助	5～6	4人	750円	4月8日～9月30日 週28時間以内勤務	無		無	
15	事務	中学校特別教育支援業務	特別支援教育を必要とする生徒に対する支援	5～6	1人	850円	4月8日～9月30日 週28時間以内勤務	無		無	
16	事務	読書推進における図書整備事業	パソコンによる図書データの入力・市内10小学校等への配本および図書	8	4人	750円	4月1日～9月30日 週3日勤務	無	司書有資格者歓迎	無	図書館 (☎内線3401)
17	事務	市内遺跡出土遺物活用整備事業	発掘調査等データの入力、デジタル図化など	6	1人	880円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無	パソコン操作経験者	無	縄文村歴史資料館 ☎88-3927
出土品の整理、修復および復元			6	2人	710円	無			無		
19	事務	史跡を活用した教育支援事業	教材準備・作成や体験インストラクターなどの補助	6	2人	710円	4月1日～9月30日 週4日勤務	無		無	

軽自動車などの登録変更

軽自動車税は4月1日現在に市内に主たる定置場がある軽自動車などの所有者に毎年課税される税金です。軽自動車などを廃車・譲渡した場合や盗難にあつたり紛失した場合、所有者が死亡・転居などされた場合は申告が必要となります。申告は申告書が必要となり、表の場所で申告をしてください。申告をしなければ、引き続き所有されているものとして、その年度の軽自動車税が課税されます。なお、4月2日以降に廃車・譲渡の申告をしても、その年度の軽自動車税は納めてもらうこととなります。

手続きに必要なもの

◆原動機付自転車、小型特殊自動車

■名義変更 印鑑、旧町ナンバーの方はナンバープレート
■廃車 印鑑、ナンバープレート

◆軽自動車(四輪・二輪)、二輪小型自動車については、下記の届出場所へ問い合わせください

※宮城県外へ転出し、他県ナンバーを取得した場合は、東松島市への税止め申告が必要になります。自己申告または各県の軽自動車協会で、代行申告(有償)を行ってください。

登録変更一覧表

車両の種類	届出場所	問い合わせ
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車 (農耕用・特殊作業用)	東松島市役所税務課	☎82-1111 内線1138・1139
	鳴瀬総合支所	☎82-1111 内線2105・2107
軽自動車(四輪) 二輪(126cc~250cc)	宮城県軽自動車協会	☎022-232-5724
	石巻自動車協会 ※代行者手数料がかかります	☎95-2003
二輪小型自動車(251cc以上)	東北運輸局宮城運輸支局	☎050-5540-2011

問 税務課住民税班

☎内線1138・1139

ただし、二輪小型自動車は自己申告のみとなります。自己申告する場合は、新車検証写真および転出先の軽自動車申告書などを、郵送してください。

心あったかイートころ 運動がスタート

「心あったかイートころ運動」が3月に試行され、4月から正式にスタートします。

運動は、市内の小・中学校が連携し、子どもたちが自らあいさつや清掃などの実践活動を考えて行動し、自主性や奉仕の精神を養うことを目的に実施されます。

運動の名称は、今年1月に小・中学生から募集。2、476点(応募率62.6%)の応募があり、野蒜小2年の大場陸斗くんが最優秀賞に選ばれました。

子どもたちの自主性を

子どもたちが自ら主体的に取り組み、生徒会や児童会でも運動を考えてもらいたいですね。人に喜ばれる活動を行い、思いやりや感謝の心、地域を愛する心を持った子どもたちが育てば、大変うれしく思います。



東松島市小中学校校長会
(矢本東小学校校長)
会長 工藤 昌明

— 民男流家庭教育十か条 —



教育長 木村 民男

■プロフィール

石巻市鹿又在住
昭和22年4月6日生まれ
卒業 経学部 38年
採用 国士館大学 38年
勤務 昭和三十九年
4月に教育長就任
任期 平成二十年
座右の銘:
「逆境は順境也」
特技: 剣道 教士7段
趣味: 彫刻、読書、旅

一 あいさつや礼儀はしっかりしつけよ。子どもの一生の財産になる。

今から10年以上も前の話です。仙石線の電車の中で、「先生こんにちは。日中でお世話になりましたKです。高校でも空手を続けています」と丁寧な言葉遣いで爽やかなあいさつをされました。そのりりしい姿と礼儀止しさに感心し、心が温かくなりました。

「子供は親が言った通りにはならない。親がした通りになる」と聞いたことがあります。私たちは子供に「こうしなさい。ああしなさい」といつも言っていますが、本当は大人や親が、明るいあいさつをする、靴をそろえる、正しい姿勢で食事をすすめる、ごみが落ちていたら拾う、人に親切にする、優しい思いやりのある言葉遣いをする、礼儀正しくするなど、やって見せればいいのだと思います。

簡単なようで実行することは難しいことですが、一つでも二つでもやってみませんか。

乳幼児医療費助成年齢拡大



乳幼児医療費助成の対象年齢が変更

乳幼児医療費助成について対象年齢の拡大により平成22年4月1日以降に次のとおり変更になります。

旧
【名称】 乳幼児医療費助成事業
【対象年齢】 出生～6歳に到達し、最初の3月31日を迎えるまで ※小学校に入るまで。



新
【名称】 子ども医療費助成事業
【対象年齢】 出生～8歳に到達し、最初の3月31日を迎えるまで ※小学2年生終了まで。

受給者証交付には申請が必要

対象年齢拡大になることで、申請書の提出が必要になります。申請が必要な方には郵送で申請書を送付しますので、下記日程で申請書を提出してください。

※申請対象児童：平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方。

■問 福祉課子育て支援班 ☎内線1188



◀ 対象者は申請書の提出が必要

受付日程表

対象地区	日 時	場 所
矢本地区	3月16日(火) 9時～19時	東松島市本庁舎(矢本庁舎) 1階101会議室
大曲地区	3月17日(水) 9時～12時	
大塩・赤井地区	3月17日(水) 13時～17時	
鳴瀬地区	3月18日(木) 9時～12時	東松島市鳴瀬総合支所(鳴瀬庁舎) 1階リハビリ室

注) 新1年生は、市で確認し、新しい受給者証を郵送しますので、申請の必要はありません。

注) 現在お持ちの乳幼児医療費受給者証は、有効期限まで使用できます。

イトの「妹」発見！その名は「イ～ナ」

「イト」に妹がいることがわかりました。名前は「イ～ナ」。「イト」同様に、新しく加わった「イ～ナ」もかわいがってくださいね。

イトの新プロフィールと妹イ～ナのプロフィールを紹介します



イ～ナ

イ～ナプロフィール

- 年齢・性別 4才ぐらいの女の子の妖精(イトの妹)
- 性格・特徴 とても恥ずかしがり屋さん。

東松島市の楽しいイベントや美味しい食べ物が大好き

- 特技・趣味 奥松島縄文村に住むゲンちゃん遊ぶこと。「らくらく号」でお出かけすること
- 好きな食べ物 トウモロコシの「味来」から作ったお菓子。お菓子のブルーインパルス焼き。赤井のピニールハウスでとれたイチゴ。お米の「かぐや姫」で炊いたご飯
- 好きな場所・もの 奥松島「嵯峨溪」の遊覧船と縄文村歴史資料館。航空自衛隊松島基地のブルーインパルス。白鳥がたくさん飛来する「角柄大堤白鳥の里」。コスモスが満開の時期の奥松島運動公園
- 悲しいこと 東松島市の街の中で交通事故が起きること

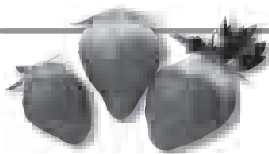


イト

イト新プロフィール

- 年齢・性別 5才ぐらいの男の子の妖精
- 性格・特徴 お祭りやイベント、子ども、スポーツが大好き。とても明るい性格
- 特技・趣味 東松島市内で、みんなで楽しいことや面白いことをしているところを見つけて登場すること
- 好きな食べ物 東松島の海産物や新鮮な東松島産の農産物。東松島市の「海ぞく鍋」が大好き
- 好きな場所・もの 奥松島「大高森」の山頂から見る特別名勝松島。航空自衛隊松島基地のブルーインパルス。桜が満開の時期の滝山公園。海水浴シーズンの野蒜海岸
- 悲しいこと 東松島市の街の中にゴミが捨てられていること。東松島市のことを、「東松山市」に間違えられること

■問 企画政策課企画政策班 ☎内線1231

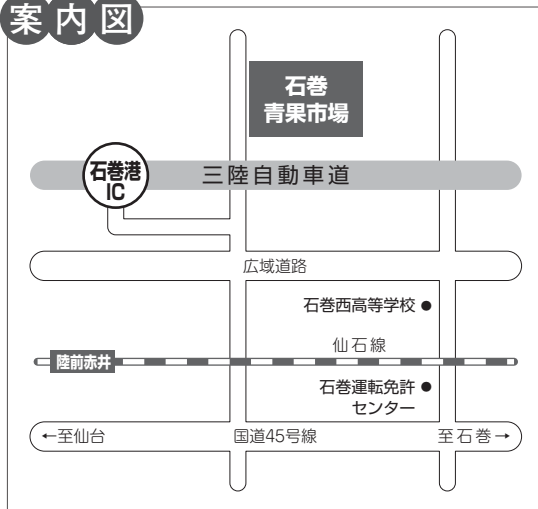


「JAいしのまきいちご祭り」開催

おいしいいちごを消費者の皆さんに知ってもらうため、「第3回JAいしのまきいちご祭り」を開催します。格安のいちご直売はもちろん、盛りだくさんのイベント内容で、皆さんのお越しをお待ちしています。

- 日時 3月14日(日) 9時～13時
- 場所 石巻青果花き地方卸売市場(石巻青果)
東松島市赤井字南三242-1
- 内容 いちご直売／いちごの紹介／いちご3品種の食べ比べ／糖度測定体験／いちごお絵かきコンクール／模擬せり／地元野菜・加工品の販売
- 問 第3回JAいしのまきいちご祭り実行委員会事務局
JAいしのまき園芸課 ☎22-1191

案内図



赤井地区・大曲地区に子ども見守りカメラ設置



▲ 赤井地区に設置されたカメラ

現在、ボランティアで行われている、パトロールや見守り活動を補うために、通学路や見守りの盲点となる地点に子ども見守りカメラを設置しました。

設置場所は、赤井地区(11カ所)と大曲地区(8カ所)で、管理・運営は「赤井・大曲子ども見守り連絡協議会」が行います。

カメラは3月10日(水)から運用開始予定です。

- 問 石巻警察署生活安全課 ☎95-4141

水洗トイレ改造資金あっせん条件を緩和

公共下水道および農漁業集落排水設備の供用開始区域にお住まいで、これから水洗トイレに改造をお考えの方へ朗報です。4月1日より市の水洗化資金あっせん(無利子)期限が改正(延長)されます。この機会に自宅のトイレも水洗化しませんか。

融資あっせん概要		これまで	改正後(4月～)
区分	公共下水道	供用開始後3年以内	供用開始後10年以内
	農漁業集落排水設備	規定なし	供用開始後 無期限

その他 ■借入資金の利子分は市が負担 ■浄化槽からの切り替えも可

※条件などの詳細は問い合わせください。 ■問 下水道課施設班 ☎内線2251



開催一覧表

開催日時	開催場所
3月17日(水) 19:00～	大塩市民センター
3月18日(木) 19:00～	赤井市民センター
3月23日(火) 19:00～	小野市民センター
3月26日(金) 19:00～	野蒜市民センター
3月30日(火) 19:00～	矢本西市民センター
4月4日(日) 19:00～	宮戸市民センター
4月6日(火) 19:00～	大曲市民センター
4月8日(木) 19:00～	矢本東市民センター

教えてもらいん市長さん 開催のお知らせ

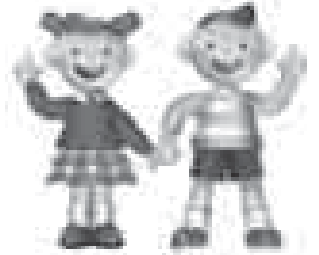
■問 総務課秘書広報班 内線1212

厳しさを増す市財政、長引く景気後退、国の政策に伴う地方予算への影響が懸念されています。市では、「教えてもらいん市長さん」を左記日程で開催します。阿部市長が各市民センターに出向き、平成22年度の主な予算や施策などをお話しします。市民多数の参加をお待ちしています。

各市民センターでお会いしましょう



東松島市まちづくり交付金制度
活動事業を募集します
— やる気 応援します —



東松島市では、市民皆さんが積極的にさまざまな活動を行い、互いに助け合い、協力し合う「市民協働のまち」の実現を目指しています。その実現に向け、独自のアイデアと工夫を基に活動を行う団体および事業に活動費を交付します。

■対象事業 平成22年度内に実施する、市民皆さんが自発的に取り組む活動や事業で分野は問いません。

ただし、次の要件に該当する事業を除きます

○政治活動・宗教活動または主に営利を目的とした事業

○国や市などからの助成または委託を受け、重複助成を制限されている事業

■対象団体 公益的な活動を行う、構成員が5名以上の団体(※団体の定義として規約があること)

■募集区分

交付金区分	対象	交付上限額	交付率	内容
チャレンジ交付金	新規事業	10万円	100%	新たに活動を開始する為の資金として活用いただけます。ただし、今後継続し活動を続ける意思があることが条件となります。
バリューアップ交付金	継続事業	5万円	100%	活動を充実させるための資金として活用いただけます。
合併5周年記念事業交付金	-	30万円	総事業費の75%以内	事業内容は問いません。合併5周年を広くPRするとともに、市民の一体感を高められる事業 (1)事業実施の際に「合併5周年記念事業」の冠を標記しPRすること (2)市民の一体感を高められる事業であること

※同一事業での複数区分への申請はできません。

■申し込み 所定の申請書および事業計画書に団体の概要が分かる資料(規約は必須)を添付し、市民協働課協働推進班に持参してください

■受付開始 4月1日(木)から随時受付

●第1回締切日 4月26日(月) ●第2回締切日 6月30日(水)

※申請書は、市民協働課および各市民センターで配布しています。詳細は問い合わせください。

■問 市民協働課協働推進班 ☎内線1282

男女共同参画による
協働のまちづくり
フォーラム開催

平成21年度からスタートした協働のまちづくりの推進に向け、共通課題でもある災害と復興をテーマに仙台市の「災害時における女性のニーズ調査報告」を基に、女性の視点にスポットを当て、過去の教訓に学び、近い将来起こり得ると言われている宮城県沖地震の防災・災害復興対策に繋げていくためフォーラムを開催します。

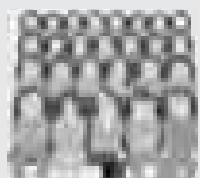
■対象 東松島市民

■日時 3月24日(水) 18時30分～

■場所 市コミュニティセンター

■内容 ○寸劇「かあちゃんのふんばり」/サークル「コロッケ」 ○講演「災害時における女性のニーズ調査から学ぶ」/NPO法人イコール ネット代表理事 宗片恵美子氏 ○パネルディスカッション(演題「災害と復興」それぞれの体験を通して)

■問 市民協働課協働推進班 ☎内線1282



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 ⑧

このコーナーでは、各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「矢本西地区」と「大塩地区」の取り組み状況です。

矢本西コミュニティ協議会

◆協働のまちづくりが本格スタートして1年になります。各部会では今年度を振り返り、さらに次年度の事業として次のような継続事業や新しい取り組みも計画中です。

環境衛生部会

- 農業体験型農園の開園
- 定期的地元産野菜の販売
- 生ごみ処理機の普及事業

★みんな活き活き、もつと輝けやもと西★



▲大盛況！子供からお年寄りまで参加
昨年の「矢本西地区の日」

すこやか部会

- 歩け歩け運動(仮称)の実施(5.26のチャレンジデー参加)
- ペタンク大会の開催

安全安心部会

- 防災マップ作成配布
- 交通安全の啓発事業
- 地域内の見守り事業

運営部会

- 掲示板等保守管理事業
- 地域案内表示等冊子作成
- 目安箱設置事業
- あいさつ声掛け事業

住みよい部会

- 都市基盤改善箇所マップ作成
- 環境美化広報啓発活動事業

交流部会

- 「矢本西地区の日」の開催

学 部 会

- 地域の食材で食育学級
- 伝統文化伝承事業

◆詳しい内容は毎月発行の矢本西コミュニティ協議会だよりで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)

大塩コミュニティ協議会

《 緑豊かで心響きあうまちづくり 》

指定管理による大塩市民センターの管理運営とともに協働のまちづくりに取り組んでいます。

■これまでのコミュニティのおもな活動

時 期	事 業 名
4月25日	第22回大塩ふれあい花まつり(雨天中止)
6月14日	運動公園草刈り(3回実施)
7月4日	第9回やもとふれあいはしご酒ラリー
7月25日	視察研修会
8月22日	東松島市民屋台村へ屋台出店
9月8日	ゴミ分別講習会
10月4日	定川クリーン作戦
11月15日	健康ほっとサロン
12月13日	第43回やもとクロスカントリー湯茶接待
1月9日	新春夢かたり
2月13日	大塩小桜の枝剪定
2月18日	まちづくり講演会

その他:防災マップ作成・通年広報誌「さくら」発行



◀ 男の学級



◀ 地区センター対抗
バレーボール大会



▲ ゴミ分別講習会

◀ やもとふれあいはしご酒ラリー

■これまでのおもな市民センター事業

時 期	事 業 名
6月初旬	各種趣味の教室・各学級開講
6月21日	第1回大塩地区センター対抗ソフトボール大会(雨天中止)
11月15日	第1回大塩地区センター対抗マレットゴルフ大会
1月24日	第1回大塩地区センター対抗バレーボール大会
2月20日	親子ふれあいスケート教室

その他:通年広報誌「なごみ」発行

■問 大塩コミュニティ協議会
(大塩市民センター ☎82-7532)

地域に活力

第4回矢本ひがし地区民まつり・第1回矢本西市民センターまつり

矢本ひがし地区民まつり(同実行委員会主催)が1月23日(土)・24日(日)、市コミュニティセンターを会場に行われました。両日合わせて約1,300人が来場。展示の部では、生け花などの作品が並び、また、ステージの部では矢本東小学校鼓笛隊などが披露されました。2月13日(土)には、矢本西市民センターまつりが同センターで行われ、約300人が来場。館内では絵手紙などが展示されました。また、地元の野菜も格安で販売され、来場者はまつりを楽しみました。



▲ 迫力ある矢本東小鼓笛隊の演奏(矢本ひがし)



▲ 実演体験コーナー(矢本西)



▲ おいしい豚汁を無料で提供(矢本西)



▲ 輪投げで商品獲得(矢本ひがし)



▲ 表敬訪問した東松島リトルシニア

初勝利を目指して

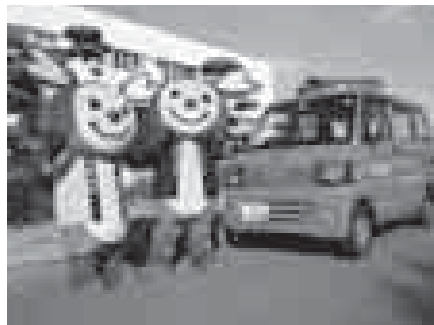
第16回リトルシニア野球全国選抜大会出場

1月29日(金)、本庁舎に東松島リトルシニアがリトルシニア野球全国選抜大会出場報告のため、阿部秀保市長を表敬訪問しました。

チームは、昨年リトルシニア東北連盟秋季新人東北大会で準優勝し、全国大会の出場権を得ました。選手たちは全国大会での健闘を誓いました。

安全・安心に一役

防災活動車納車



▲ 地域の安全がイート、安心できてイ〜ナ

1月28日(木)、生活協同組合全日本消防人共済会から防災活動車(軽ワゴン車)1台が寄贈されました。

これは、全国の消防職団員が加入する同共済会の事業の一環として、地域の安全・安心を守るための一助けとして、活用してもらいたいと贈られたものです。



▲ 真剣に講演を聴く参加者

地域の特色を生かす

平成21年度 新春野蒜まちづくり講演会

1月22日(金)、野蒜市民センターで新春野蒜まちづくり講演会(野蒜まちづくり協議会主催)が開催されました。

「地域の特色を生かしたまちづくり」と題し、村松真氏(山形大学人学部助教)から講演が行われました。参加者約75人は、地道な努力が大切との講話に真剣に聴き入っていました。

自慢の凧が天高く

第5回オール赤井凧あげ大会

オール赤井凧あげ大会が2月7日(日)、赤井市民センター北側水田で行われました。当日は、大会参加者34人(大人の部22人、子どもの部12人)が自慢の自作凧を上げて操りました。強風のなか、天高く舞い上がる凧や、なかには糸が切れて飛んでいく凧もありましたが、思い思いに凧上げを楽しんでいました。

また、来場者には無料で暖かい豚汁が振る舞われ、たき火にあたりながら高く上がる凧を眺めていました。



▲ 豆まきで子どもたちとお年寄りが楽しく交流

子どもたちと一緒に「福は内」

赤井北保育所世代間交流事業

2月3日(水)、節分の日に、赤井北保育所で世代間交流事業の豆まきが行われました。事業は少子化対策の一環として、地域住民が次世代の子どもたちをみんなで育てることを目的に行われています。

当日は、保育所の児童55人と地域の老人クラブ福寿会・下区脳活性化教室のお年寄り18人が一緒に「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきを行いました。その後はみんなで輪になり、今年の福を祈って年齢に1個足した豆を、楽しく食べました。



▲ 今年は強い風が手助けになり、高く上がった柳区自治会の大凧

おはなしおばさん

藤田浩子さんおはなし講演会



▲ 子ども遊びの実戦を交えながら講話した藤田さん

2月7日(日)、市コミュニティセンターを会場に、おはなしおばさんこと藤田浩子さんを講師に迎え、「わらべうた・語りから見えた子育て」と題して講演会が開催されました。

講演会では、福島弁での語りや、子どもの遊びとして紙芝居やあやとりなどを聴衆と一緒に楽しみ、紹介しました。



▲ 大関昇進よりも苦労したことが思い出と語る親方

押し一本で掴んだ栄光

新春講演会(朝日山親方)

2月5日(金)、市コミュニティセンターで新春講演会(石巻法人会 東松島市支部・鳴瀬支部主催)が開催されました。

東松島支部の大森宣勝(のりかつ)支部長の同門の大相撲朝日山親方(元大関大受)が講演。入門から合格まで2年近くかかり頭にシリコンを入れて合格した工ピソードなどを語りました。

見事な活躍

コカコーラ杯フットサル大会inおながわ



▲ 見事に優勝を飾ったFCインパルス(低学年の部)

1月30日(土)、31日(日)女川町総合体育館を会場に第30回コカ・コーラ杯フットサル大会が開催されました。

大会では東松島市のチームが優秀な成績を収め、高学年の部(4・5年生)で、ナルノFCが優勝。3位にFCインパルス。低学年の部(1〜3年生)は、FCインパルスが優勝しました。



募 集

**宮城いきいき学園
平成22年度入学生募集**

宮城いきいき学園では、平成22年4月入学生を募集しています。楽しい学園生活で、生きがいづくり・健康づくりを目指してみませんか。

対象 県内に居住する概ね60歳以上で、2年間継続受講可能な方

※卒業者の再入学はできません。

募集 ①仙南校 ②大崎校

③石巻校 ④気仙沼・本吉校

⑤登米・栗原校

定員 各校40人

受講料 入学金5,000円

受講料15,000円(年間)

申込方法 申込書に記入の上、県社会福祉協議会まで申し込みください

※申込書は市コミュニティセンターにもあります。

締め切り 3月12日(金)必着

問・申し込み 県社会福祉協議会 いきがい健康課

☎ 022-225-8477

URL <http://www.miyagi-siknet/>

**NHK学園高等学校
入学生募集**

NHK学園高等学校は、全国どこに住んでいても入学できる通信制・単位制の高校です。ただいま、平成22年度の入学生を募集しています。

まずは、詳しい資料(無料)を請求ください。

願書受付 新入生・編入生は

2月1日～4月20日、転入生は7月まで

問 NHK学園高等学校 (フリーダイヤル)

☎ 0120-06-8881

**はじめこの詩吟教室
参加者募集**

漢詩や短歌・俳句などを大きな声でうたい、健康づくり、仲間

づくりをします。

対象 制限なし

※初心者大歓迎。

日時 月3回月曜日(全15回) ※初回は4月5日(月)

場所 市コミュニティセンター

受講料 無料(ただし、コミ

セン使用料および資料代として月500円程度)

締め切り 3月31日(水)

講師 清水潔(宮城岳風会)

問・申し込み 事務局清水 ☎ 83-5825

お知らせ

各種免許試験案内

東北安全衛生技術センターでは、4月～平成23年3月までの間にさまざまな学科試験が実施されます(受験資格・実技試験が必要な場合があります)。

実施時期や内容などの詳細は、直接問い合わせください。

※案内書は市コミュニティセンターにもあります。

受付時間 9時～16時 土・

日・祝日・国民の祝日・年末年始(12月29日～1月3日)・設立記念日(5月1日)は休み

問 東北安全衛生技術センター ☎ 0223-123-1318

平成21年度 第5回東松島市生涯学習推進大会

「見て、聞いて、やってみれば生涯学習」

～気づきと学び、そして創造～

生涯学習の充実で人づくり、仲間づくり、そして豊かで潤いのあるまちづくりを目指してみませんか。多くの方の参加をお待ちしています。

日時 3月5日(金) 18時30分～

場所 市コミュニティセンター

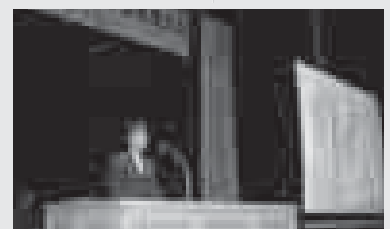
内容 ①輝く東松島マナビスト表彰 ②活動奨励団体の事例発表 ③記念講演

演題 「夢の種まき楽校 -どこでも学べるコツとヒント」

講師 松田道雄氏(高千穂大学人間科学部准教授)

今、話題です ※「だがしや楽校」発案・提唱者

問 生涯学習課生涯学習班 ☎ 内線3202



▲ 前回の推進大会での様子

がんきょふにんげん

地球温暖化を防止しよう ②

先月に引き続き「地球温暖化」について掲載します。

今月は、地球温暖化がもたらす影響を取り上げました。

食べ物(農・水産業)への影響

日本の重要な農作物である米は、温暖化により収量が減ってしまおうと考えられています。気温が上昇すると、米が育ちにくい地域が増えてしまうことが予想されるからです。

また、温暖化によって稲の穂が出る日が変わってしまったり、害虫が増えることもあるそうです。

水産業では、海水の温度変化によって、魚の分布状態が変化したり、のり・カキ養殖への影響が心配されます。



おいしい“カキ”を守るためにも！

健康への影響

気温の上昇に伴って、日本ではあり得ないとされてきたマラリアなどの熱帯性感染症の流行や熱射病の発生率が増加することが考えられます。また、今までに見られなかった害虫発生による健康への悪影響も懸念されます。



その他の影響

紹介した以外にも、数多くの影響が考えられます。海面上昇による砂浜の減少や沿岸部の水没、洪水発生危険などが予想されます。また、「温度変化による動植

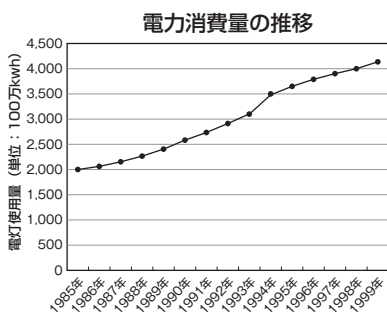
物への影響」「砂漠化」など、私たちの生活を脅かす原因となります。

エネルギー消費量増加 電気6倍、ガソリン4倍

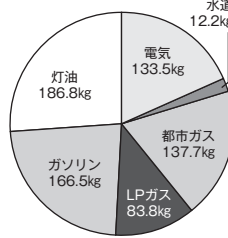
地球温暖化の原因となる化石燃料の消費は、電気やガソリン、灯油などの使用によるものです。

県内において家庭で使われたエネルギーは、30年前と比較して、電気では6倍近く、自動車などで使われるガソリンも4倍近く増えています。

宮城県内のエネルギー消費量(年間)



県民1人当たりのCO2排出量



上手な電力利用を

電気を使っている場所ではCO2は発生しません。しかし、電

気をつくる発電所には石油や石炭を燃料にする火力発電所がたくさんあります。電気の節約は、その分のCO2発生を少なくし、結果的に地球温暖化の防止につながります。

家庭から排出されるCO2の原因の2割は電気が占めています。電気の使用を抑えるためには、こまめな節電や待機電力の抑制が大切です。

例えば、テレビの主電源を切ったとき、年間6.5kg、ビデオでは9.5kgのCO2が抑制されます。

温暖化への市の取り組み

市では、市役所本庁舎に太陽光発電パネルを取り付け、役所の電力を賄うほか、ハイブリット車を購入してガソリン消費量を抑え、温室効果ガスの排出削減に努めています。

粗大ごみ直接搬入 土、日受け入れ試行

12月に実施しました「粗大ごみ土日受け入れ」を、3月にも実施します。

- 受入日時 3月27日(土)・28日(日) 9時～12時・13時～16時
- 問・申込み 鳴瀬 一般廃棄物最終処分場 ☎87-2837

立地企業募集!

Industrial Park
グリーンタウンやもと
(天本工業団地)

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



3月になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。『ゆふと』で身体を動かして汗をかきましょう。そして、抵抗力のある身体をつくりましょう。

小学生以下の皆さんへのお知らせ

その① 春休み短期水泳教室

小学生を対象とした水泳教室を次のとおり開催します。春休みを利用して水泳を覚えましょう。

- 期日 3月26日(金)～31日(水) 6日間
- 時間 13時～14時30分
- 対象 小学生(当クラブ進級基準7級～16級まで・初心者中級者対象)
- 定員 40人(先着)
- 参加費 会員/5,000円、一般/7,000円
- 申し込み 申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてゆふとフロントに申し込みください
- 締め切り 3月21日(日)



◀ 楽しく水泳が覚えられます

その② ジュニア水泳教室

対象	月・火・水・金	土曜日
幼児(4～6歳)	15:00～16:00	11:30～12:30
小学生	16:15～17:15	10:15～11:15
	17:30～18:30	

※毎週土曜日の11時30分～12時30分に、幼児(4～6歳)コースを増設しました。ぜひ、ご利用ください。

◎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

スタッフ紹介



桐山 いづみさん

こんにちは、プール監視担当の桐山です。外はまだ寒いですが、暖かい『ゆふと』で身体を動かし、リフレッシュをして、春を迎えましょう。

分からないことがありましたら、気軽にお声がけください。

皆さんのご来場をお待ちしています。

とっても
お得な

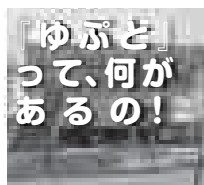
年間会員募集中

年会費5,250円で、1回の利用料がとってもお得。さらに利用回数券を買えば、1回分お得になります。

利用料金(回数券は会員料金のみ掲載)*

種別	通常料金	会員料金	回数券(11枚綴)
大人	800円	600円	6,000円
いきいき*	600円	400円	4,000円
子供	400円	300円	3,000円
障害介助	600円	400円	4,000円
障害児	300円	200円	2,000円

※プール・トレーニングジム・天然温泉を全部利用しての料金です。いきいきは60歳以上の方です。



『ゆふと』って、どんな施設。どんな設備があるの。そんな疑問にお答えするため、4月号からシリーズで施設・設備などを紹介していきます。まだ、『ゆふと』未体験の皆さん、必見ですよ。

【営業時間】 平日/10時～22時 土日祝/10時～21時
【休館日】 毎週木曜日(祝日の場合翌日)
※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。
【問】 ☎84-3855

のびのび やさしく たいせつに みるみる

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”

瑞穂幼稚園

東松島市大森町1-2-1
tel.87-2105

のびる幼稚園

東松島市大森町4-4-2
tel.88-2312

矢本幼稚園

東松島市大森町13-82
tel.82-3139

矢本はなぶさ幼稚園

東松島市大森町11-1
tel.83-3453

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	3月1日(月)	10:00~10:10	矢本保健相談センター
		3月15日(月)		
		4月5日(月)		
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	3月9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11月27日~12月26日生	3月26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8月生	3月24日(水)	9:00~9:20	
10カ月健康相談	平成21年5月生	3月24日(水)	13:00~13:20	
三種混合予防接種	平成21年7月~9月生 3回目	3月16日(火)	13:00~13:30	
麻しん風しん混合予防接種	平成20年11月~12月生 第1期	3月3日(水)		
	平成16年1月~4月1日生 第2期	3月12日(金)		
子ども健康相談	乳幼児およびその保護者の方	3月8日(月)	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ご連絡ください。

※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(未検者対象)

平成21年中に乳がん検診を受診していない方を対象に、未検者検診を実施します。

日程は次のとおりです。受診を希望される方は健康推進課まで連絡ください。

■実施日 3月19日(金)・20日(土)・23日(火)

■問・申し込み 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

こどもの心理相談会

子育ての心配事やしつけの仕方などについて、心 カウンセラーによる個別相談を行っています。気軽に相談ください。

■日時 3月18日(木) 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

■締め切り 3月10日(水)まで電話で申し込み

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106

子育て講座 ~よりよい親子関係を考えよう~

乳幼児期の親子関係を見つめ、引きこもりや心の病気を予防し、大切な命を守りましょう。

■日時 3月12日(金) 10時~11時30分

■場所 市コミュニティセンター

■締め切り 3月8日(月)まで電話で申し込み
先着10人(託児あり)

■テーマ 「子どものしつけと関わり方
~よりよい親子関係を考えよう~」

■講師 臨床心理士・スクールカウンセラー高橋総子氏

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106・3108

献血にご協力ください

移動献血車が来ます。皆様のご協力をお願いします。

■日時 3月14日(日) 10時~12時/13時~16時30分

■場所 ヨークベニマル矢本店

※上記すべての献血について、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

健康ワンポイント

たばこは血管を傷つける?

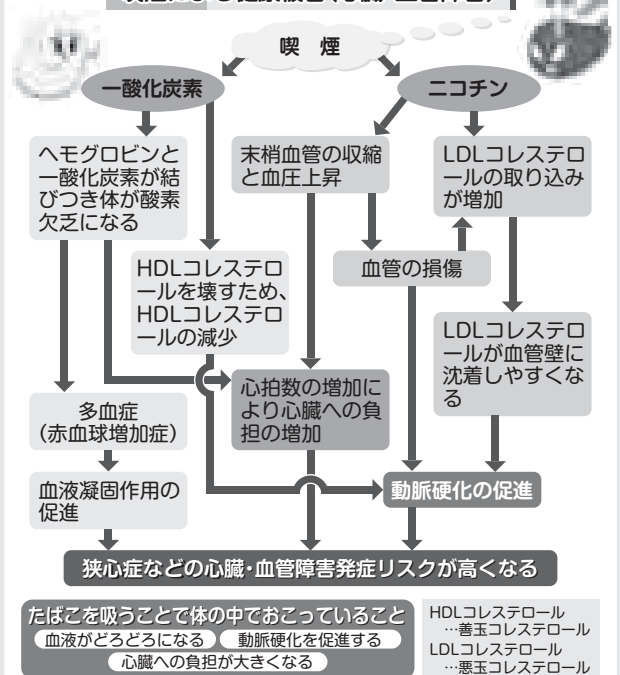
たばこを吸うと末梢血管が収縮し血流が減少。血圧や心拍数が上昇して、心臓に負担をかけます。さらには、中性脂肪の増加、HDL(善玉)コレステロールを減少させLDL(悪玉)コレステロールを増やし、血栓を作るなど、動脈硬化を促進します。(図1)

また、たばこの煙には発がん物質が含まれ、肺がん・喉頭がんをはじめ、多くのがんを引き起こします。なかでも、ニコチンや一酸化炭素は、血管の収縮、胃酸の分泌抑制、血管等の細胞を傷つけます。その結果、動脈硬化や高血圧、心疾患、消化器疾患などのさまざまな病気を引き起こします。

1日に吸う本数に比例して、危険性は高くなります。たばこはあなた自身にも周囲にも「百害あって一利なし」。この機会に禁煙を考えましょう。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3105・3107

図1-1 喫煙による健康被害(心臓・血管障害)



食育のスヌメ

食のリレートーク 第4回

のりは手軽な食材

JF矢本支所女性部 部長 櫻井 きさ子



私たちは、安全・安心を第一に味・香りともに自信を持って、大曲浜で海苔養殖を営んでいます。そのなかで女性部は5月から8月までの間、さまざまな活動や研究を行っています。規格外(破れた)ののりも、日頃の食生活に取り入れ無駄にしないよう料理講習会を実施。ピリ辛のりマヨネーズ、のり入りいわしのつみれ汁、海苔チップ、佃煮、飾り寿司などが好評でした。なかでも、佃煮作りは半日以上かかる大変な作業ですが、研究熱心な会員が多く工夫をしながら作っています。

のりは、タンパク質・ミネラル・食物繊維・ビタミン類など海の栄養素が豊富で低カロリーな健康食品。皆さんにもっと食べてもらいたいと思います。

また、女性部では「毎月第3土曜日は手巻きの日」と決めています。皆さんも手巻き・飾り寿司など家族やお友達で作ってみてはいかがでしょうか。余った乾のりは、冷蔵庫で保管すると新鮮さが長持ちします。

私たち女性部では、これからも皆さんに喜ばれるような安全・安心でより品質の高い海苔を作りたいと思います。皇室献上にも輝いた大曲浜ののりを、ぜひ、食べてください。

今回は、及川順子さんにバトンタッチします。



▲ 料理講習会の様子

健康成人の新型インフル 予防接種費用助成

健康成人の新型インフルエンザワクチン予防接種が、県内の医療機関で接種できるようになりました(事前予約が必要です)。

市では、次に該当する方の予防接種費用の一部を助成しますので、申請してください。

■対象

- 優先接種対象者(医療機関が証明する対象者)
- 優先接種対象者以外(健康な成人)で市民税非課税世帯に属する者(世帯員全員が市民税非課税の世帯の者)
- 生活保護世帯の者

■助成額 1回1,500円または全額

■持参するもの

- 新型インフルエンザ予防接種助成申請(請求)書(下記の受付窓口にあります)
- 予防接種済証(医療機関で発行)
- 領収書(予防接種料金支払領収書)
- 助成金振込先の口座がわかるもの。「通帳」などと「印かん」

■受付窓口 矢本保健相談センター、鳴瀬総合支所、野蒜出張所

■申請受付 9時～16時(土・日曜日・祝日を除く)

■問 健康推進課健康推進班

☎内線3102・3109・3110

心と身体に良い3つの栄養素

名前	効果	多く含む食品	
ビタミン	ビタミンB群	不足すると疲れやすく、イライラする。神経の働きを正常にする効果も。	豚肉、レバー、うなぎ、小麦胚芽など
	ビタミンC	抗ストレスビタミンとも呼ばれ、不足するとストレスへの抵抗力が弱まる。	果物、ジャガイモ、ピーマン、パセリなど
	ビタミンE	身体の老化を防ぐ、自立神経を安定されるなどの効果を持つ。	植物油、ナッツ類、たらこ、かぼちゃなど
ミネラル	カルシウム	神経の興奮を抑え、イライラを静める。現代人に不足しがちな栄養素。	乳製品、ひじき、豆腐、干エビなど
	マグネシウム	体内のミネラルバランスを整え、ストレス耐性を高める。	ゴマ、わかめ、アーモンド、ほうれん草など
たんぱく質	細胞を作る主成分。免疫機能や自律神経を調整し、ストレスを感じると消費される。	肉類、魚介類、乳製品、大豆製品など	

ストップ！自殺

食事と心の健康

食事をきちんと摂ることは、生活リズムを整え、疲労回復を早めます。また、食事に含まれる栄養素の中には、ストレスを防いだり、心と身体の疲労を取るのに役立つものがたくさんあります。心と身体の体力を維持し、毎日を元気に過ごすには、栄養バランスの取れた食事を

きちんと摂ることが大切です。
 ■問 福祉課障害福祉班
 ☎内線 1175・1176



臨時保健師・臨時看護師募集

- 資格 保健師または正看護師
- 内容 特定健診および特定保健指導、健康づくりなどの保健事業
- 勤務時間 1日6時間、月10日
- 賃金 保健師：時給1,380円
看護師：時給1,090円
- 人数 1人
- 締め切り 3月15日(月)まで履歴書(写真貼付)保健師・看護師免許証の写しを健康推進課に持参(後日面接有)
- 問 健康推進課健康指導班 ☎内線3101・3105

臨時介護保険要介護認定調査員募集

- 資格 介護支援専門員、保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士などの資格を有し実務経験のある方
- 勤務時間 週25時間以内 月～金曜日
- 賃金 時給1,100円
- 人数 1人
- 締め切り 3月15日(月)まで履歴書(写真貼付)を福祉課に持参(後日面接有)
- 問 福祉課介護保険班 ☎内線1197

嘱託収納員募集

- 資格 市税など滞納がなく、市内に1年以上住所を有し、心身健康でパソコン操作のできる方
- 内容 自家用車を利用し、未納の市税および税外収入の訪問収納 週25時間以内
- 人数 6人
- 勤務期間 4月1日(木)～9月30日(木)
- 賃金 月額70,000円に能率給(取扱件数による歩合)
- 締め切り 3月12日(金)まで履歴書(写真貼付)を納税推進課に持参(後日面接有)
- 問 納税推進課納税推進班 ☎内線1141

市民農園利用者募集

農業者以外の方が野菜や花を栽培して、自然と触れ合うことを目的に市民農園を開設しています。

- 対象者 市内に在住の方
- 場所 野蒜字洲崎地内
- 期間 4月1日(木)～平成23年3月31日(木)
- 農園区画数 25区画
- 管理方法 個人の責任で管理
- 年間利用料 2,000円(1区画約25㎡)
- 申し込み 申込書は農林水産課にあります
- 締め切り 3月15日(月)16時

自衛官募集

問・申し込み 農林水産課農政班 ☎内線2142

- 〔予備自衛官補(一般・技能)〕
- 資格 (一般公募)18歳～34歳未満の方 (技能公募)18歳以上で国家資格を有する方
- ※詳細は問い合わせてください。
- 締め切り 4月9日(金)
- 試験日 4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日
- 〔一般・技術幹部候補生、歯科・薬剤科幹部候補生〕
- 資格 (一般・技術)20歳～28歳未満(22歳未満は大学卒業(見込含)、26歳以上は大学院修士課程修了者(見込含))(海軍上技術幹部候補生は、理学科または工学課程修了者限定)

〔歯科〕専門の大学卒(見込含)で20歳～30歳未満

- 〔薬剤科〕専門の大学卒(見込含)で20歳～26歳未満(薬学修士取得者は28歳未満)
- 申請期間 4月1日(木)～5月10日(月)
- 1次試験日 5月15日(土)～16日(日)
- 〔一般曹候補生〕
- 資格 18歳～27歳未満の方
- 申請期間 4月1日(木)～5月10日(月)
- 1次試験日 5月22日(土)
- 問 自衛隊石巻地域事務所 ☎83-6789

電気通信サービスモニター募集

- 資格 電話、インターネットなどの電気通信サービスに

関心がある東北6県に在住の満20歳以上の方(総務省および電気通信事業者に勤務経験のある方とその家族を除く)

- 内容 総務省が実施するアンケート(年2回)への回答
- モニター期間 6月1日～平成23年3月31日
- 定員 120人
- 締め切り 4月2日(金)(当日消印有効)
- ※応募される方は、はがきの表面またはFAX送信用紙に「モニター希望」と明記の上、裏面に郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、職業、メールアドレス(携帯アドレス除く。任意)応募

パワエターショー

北海道グルメハイキング

1日5,000円 2日3,000円

かんぽの宿 松島 ☎88-3411

募の動機およびモニター会議
参加希望の有無の必要項目を
記入し、はがきまたはFAXで東北
総合通信局あて応募ください。

■問 総務省東北総合通信局
電気通信事業課
〒980-8795 仙台市青
葉区本町3-2-23

☎022-221-0628
FAX 022-221-0613

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 3月5日(金)～
12日(金)

■申し込み 専用の申込用紙
を郵送(3月12日消印有効)

■申込書配布場所 県住宅供
給公社、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3
月1日から配布

■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.miyagi.jp>
or: <http://www.miyagi.jp>

国家公務員採用試験

〈I種試験(大学卒業程度)〉

■受付期間 インターネット:
4月1日(木)～3日(土)

■1次試験日 5月2日(日)

■II種試験(大学卒業程度)

■受付期間 インターネット:
4月10日(土)～14日(水)

■1次試験日 6月20日(日)

■III種試験(高校卒業程度)

■1次試験日 9月5日(日)

■資格・申し込み 詳細は人事
院ホームページまたは問い
合わせください

■問 人事院東北事務局第二
課 ☎022-221-2022

URL: <http://www.jint.go.jp/saiyo/saiyohm>

お知らせ

社会福祉協議会鳴瀬 福祉センター閉鎖

現在、鳴瀬保健相談センター
内に設置している「東松島市社
会福祉協議会鳴瀬福祉セン
ター」は、3月31日をもって閉
鎖します。利用の方には大変迷
惑をおかけします。

4月以降、鳴瀬福祉センター
に用事のある方は当協議会ま
で連絡ください。不便の無いよ
うに対応します。また、現在、毎
月第1火曜日(小野市民セン
ター)・第3金曜日(老人福祉セ

ンター)に開設していた「生活
相談所」を廃止します。相談件
数が減少したことによるもの
です。生活・福祉に関する相談
は、従来どおり当協議会の窓口
で対応します。

■問 市社会福祉協議会
☎83-2851

石巻地区広域消防音楽隊 発足30周年記念演奏会

当消防音楽隊は発足30周年を
迎え、記念演奏会を開催します。

■日時 3月21日(日) 14時～
■場所 石巻市民会館

※入場無料ですが整理券が必
要です。整理券はお近くの消防
署所、市役所、支所、役場まで。

■問 消防本部総務課
☎95-7111

景気対応緊急保証制度スタート

2月15日から「緊急保証制
度」が新しく「景気対応緊急保
証制度」に生まれ変わり、平成
23年3月末まで利用できるよ
うになりました。

■対象業種 医療・介護業など
も対象となり、原則全業種
(ただし、農林水産業など法
令上の対象外業種を除く)

■認定基準 2年前と比較し
て3%以上売上などが減少
している中小企業(新たに追
加)

※詳細は市または中小企業庁
のホームページをご覧ください。

■問 商工観光課商工政策班
☎内線2162・2163

3月1日(月)～7日(日) 春の火災予防運動

平成21年度全国統一標語

「消えるまで

ゆっくり火の元 ならめっ子」

■問 矢本消防署 ☎82-2147

住宅用火災報知機の設置はお済みですか

毎年、全国で約6万件の火災が発生し、このうち住宅火災で1,000人以上の方が亡くなっています。「逃げ遅れ」による死者の発生を防ぐこと、住宅火災の早期発見を目的として、住宅用火災報知機の設置が義務付けられました。我が家、我が身を守るため、まだ設置されていない家庭は早めに設置しましょう。

■問 矢本消防署 ☎82-2147
矢本消防署鳴瀬出張所 ☎88-2119

多彩なニーズに応える、地域に根ざした墓石専門店

022-354-4105

**農用地利用計画変更
意見書の受け付け**

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、変更意見書を提出ください。

■期間 5月6日(木)～19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。農地の転用を計画されている方は、事前に相談ください。この手続きを行わずに造成などを行った場合、「農振法」では、1年以下の懲役又は50万円以下の罰金、「農地法」では、3年以下の懲役又は300万円以下(法人は1億円以下)の罰金に処されますので注意ください。

■問 農振法 農林水産課農

政班 ☎内線2141
農地法 農業委員会
☎内線2151

自動車税の減免申請

平成22年4月1日現在に障害者の方が所有(障害者の名義)する自動車で、障害者本人または障害者と生計同一の方が専ら障害者の通学、通院、通所、生業のために運転する場合、自動車税(1台分)が減免の対象となります。軽自動車(納期限4月末)は税務課、普通自動車(納期限5月末)は宮城県県税事務所が手続き先となります。

生計同一証明は、福祉課障害福祉班で申請により交付します。障害の種類、等級により該当しない場合もありますので、詳細は福祉課まで問い合わせください。

■問 福祉課障害福祉班
☎内線1191・1176
1179

認知症講演会開催

■内容 認知症の理解について
■日時 3月16日(火) 10時
■場所 野蒜市民センター
2階集会室 ※入場無料
■講師 こだまホスピタル 進藤克博氏

■問 福祉課介護保険班
☎内線1193

障がい児(者)ボランティア講座

高校生を対象に、障がい児(者)の方々への理解を深め、新たな福祉の担い手の開拓、生徒の自発性、社会性、意欲を育み、生活や社会参加を地域で支える応援者としての育成を目的としてボランティア講座を開催します。ボランティア活動に関心のある方は、申し込みください。

■対象 市内在住の高校生または市内の高校に在籍している高校生で規定された時間に受講できる方
■日時 3月25日(木) 10時～16時 3月26日(金) 10時～12時

■場所 東まつしま地域活動支援センターカノン(ゆぶと1階 福祉交流プラザ内)
■人数 20人
■締め切り 3月12日(金)
※参加費無料

■問・申し込み 東まつしま地域活動支援センターカノン
☎83-1571 FAX83-1572

**東まつしま障害児
デイサポート子どもの広場**

障がい児を常時介護している保護者などの負担軽減を目的として、障がい児などを一時的に預かり、日中活動の場の提供、見守りの支援を行っていま

す。気軽に問い合わせください。

■対象 東松島市に住所を有する障がいを持つている児童など

■問 東まつしま障害児デイサポート子どもの広場
☎ FAX83-4336

宮城県療育懇談会開催

障がいのある子どもの医療・教育・保育・行政関係の方、当事者、その家族が集まり病気を抱えながらも一生懸命に生きる子どもたちについて、先生方の話しを聞きながら一緒に考える機会として懇談会を開催します。

■内容 「院内学級・ベトサイドで授業を受ける子どもたちの教育」
■日時 3月20日(土) 13時～16時
■場所 仙台シルバークセンター7階 第1研修室
■演者 仙台赤十字病院院内学級 亀岡孝弘氏
西多賀支援学校 笠松麻優氏

■特別講演 「院内学級のこと」もたちが教えてくれた大切なこと」 昭和大学病院院内学級 副島賢和氏

■問・申し込み 3月12日まで
宮城県拓桃医療療育センター1地域家族支援部 田中
☎022-398-2221
022-397-2697
FAX022-397-2697

3/16～3/31
新築住宅キャンペーン実施中!

石 のじょうとういつわ

相上見立

東北地方各県全額保証 1丁目3-9
044-261-1111

TEL:022-222-1111 FAX:022-222-1111
http://www.ishijou.com

ゆもと 医療院

TEL:022-83-5980

83-5980

TEL:022-83-5980

TEL:022-83-5980

第87回いきいき健康講座

■テーマ 「運動器疾患を予防して、健康な長生きを」

■日時 3月16日(火)

18時30分～

■場所 市コミュニティセンター

■講師 仙台整形外科病院院

長 佐藤哲朗氏

■入場料 無料

■主催 医療法人医徳会真壁

病院

■問 真壁病院 ☎82-7111

平成23年歌会始のお題

■お題 「葉」

「葉」の文字を使用していれば、熟語でも差し支えありません

■詠進歌の詠進要領 お題を

詠み込んだ自作の短歌は一人一首で、未発表のものに限る

※詳細は問い合わせください。

■詠進の期間 9月30日(木)まで(消印有効)

■問 宮内庁式部職(返信用切手を貼った封筒を添えて)

〒100-8111 宮内庁

URL: <http://www.kunaicho.go.jp/>

若者の社会参加・就労を応援

「対人関係が苦手」「相談相手がない」など、そんな悩みを抱えている若者とその保護者への総合相談窓口です。

■内容 就労や自立に関する相談・セミナー・職場体験など

■日時 毎週月曜日～土曜日

10時～17時

■場所 古川駅前ふるさとプラザ1F

■料金 支援プログラム有料

※石巻合同庁舎で定期的に開催する日があります。詳細は問い合わせください。

■問 みやぎ北若者サポートステーション

☎0229-21-7022



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 3月12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 3月8日(月)

14時～17時

■担当医 赤坂病院 赤坂邦氏

■場所 市コミュニティセンター

■申し込み 3月5日(金)まで

電話で予約ください

■問 福祉課障害福祉班

☎内線1176

東松島市 アンテナショップ “まちんど” だより

今月は、おいしいパン特集

まちんどイチ押しは「米っこパン」。市内の学校給食で子どもたちに大人気です。“もちもち”していて、とてもおいしい“お米のパン”を食べてみませんか。

毎週水曜日に数量限定で販売しています。

●1個 100円 3種類(プレーン、あん、チーズ)

▲もちもちおいしい米っこパン

■問 まちんど ☎83-3391

スプリング唄のコンサート開催

食事をしながら癒しの唄を聞いてみませんか。

■日時 3月25日(木) 18時～

■料金 3,000円/人

■問 まちんど ☎83-3391

【3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	相談内容	問い合わせ・申し込み先
人権相談	3月12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)	3月12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	3月2日(火) 10時～14時	小野市民センター	老人福祉など、老人の身のうえに関する相談	■問 社会福祉協議会 ☎83-2851
	3月19日(金) 10時～14時	老人福祉センター		
行政相談	3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
	3月19日(金) 10時～14時	老人福祉センター		

ほんだ母乳育児相談室

母乳育児、赤ちゃんの成長に関する悩みを、母乳育児アドバイザーの本田由美がサポートします。母乳育児の悩みや疑問、不安を解消し、安心して育児を楽しんでください。

■日時 3月12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

SPEEDY30分車検

TEL 87-3818

高松自動車、中古車販売

fabrica 有晴瀬高山自動車

TEL 87-3817

引越しの季節です

敷金トラブルにご注意!



入学や就職・転勤など、引越しの季節になりました。アパート、借家などに入居の際には、賃貸料のほかに「敷金」が必要となります。今回は、この敷金についての豆知識です。



敷金とは

借主の賃料滞納や不注意などによる物件の損傷・破損などに対する修復費用に充てるために、契約時に、貸主に預けたものです。家賃滞納や不注意による損傷がない場合は、返金されるべきものです。

原状回復とは

敷金の清算に際して、一般に言われる原状回復とは、賃借物を原状に回復させ、完全に入居時の状態に戻すということではありません。建物の価値は居住の有無に関わらず、時間の経過によって減少します。社会通念上、通常の使用であれば、使用開始状態より悪くなったとしても、借主は借りていた居室をそのままの状態で返せば良いというのが判例や通説です。次の入居者を確保する

目的で行うリフォーム、クリーニングは貸主が負担すべきと考えられています

通常の使用により生じた畳・クロス・床材などの変色、設備機器の故障など(経年変化による自然的な老化・損耗など)の修繕費用は貸主が負担すべきものです。これらの費用は、敷金から差し引かれることはありません。

賃貸借契約の中で、自然消耗による補修費を借主の負担とすることを明記していても、消費者契約法や民法の規定に基づき、無効と判断される可能性があります。

■相談日 月・水・金(9:00~15:00)

■問 市民課消費生活相談員 ☎内線1117



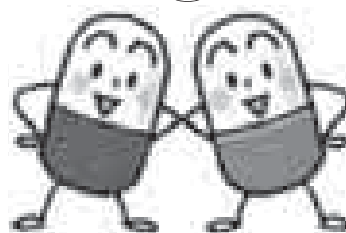
国保のしおり

ジェネリック医薬品について (後発医薬品)

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、低価格なのに、安全性は新薬(先発医薬品)と同等と認められている医薬品のことです。薬代が節約できるため、年々増える医療費の節減にもつながります。

新薬には長い開発期間と大きな開発経費がかかります。これに対し、ジェネリック医薬品は新薬で、すでに治験済みの有効成分を使うため、開発期間も経費も少なく済み、価格が安く設定できるのです。

一人ひとりの小さな節約が
やがて大きな力になります



ただし、すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。ジェネリック医薬品に変更する場合は、医師や薬剤師と相談してください。

■問 市民課保険年金班 ☎内線1129

■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) 5月号掲載…3月31日(水) 6月号掲載…4月30日(金)

■問 総務課秘書広報班 ☎内線1213

10年保証住宅・住宅設備工事・新築設備工事・エクステリア
広域任意の工事依頼(C2P)・住宅用家具・照明・
調音機、調音器など受発・工事・設備工事

建築関連事業者の国民健康保険・労災保険・退職金制度

東松島市矢本建設職組合
TEL 82-6498

代表理事 矢本建設職組合 矢本支部 TEL 82-3172
事務局長 TEL 82-3178
FAX 82-6788



戸籍のまど

平成22年1月届け出分
(1月1日～1月31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
関の内一	田上 陽登	徹人
谷地	安積 陽人	文人
東大溜	石垣 陽人	哲也
貝殻塚一	植村 実織	潤一
立沼	菅原 琴色	敏之
南浦官舎	引地 篤人	巧之
四反走	武田 美桜	明久
上河戸四	橋本 稜央	龍一
高田	阿部 恵翔	貴俊
関の内三	武山 凜太郎	晃郎
南二	大山 颯太郎	拓郎
下町一	森田 瑠愛	新悟
五味倉	高島 みくる	正巳
小野下	松本 ゆり愛	昭延
柳下	濱田 桔平	智也
横沼西	亀川 海音	卓矢
鹿妻二	木島 大輝	崇之
横沼西	渡邊 花凛	徳之
上下堤	高山 紗由	潔

行政区	氏名
大崎市	菅野 雅也
西福田上	渡邊 菜々
新川前	鳥飼 卓
石巻市	千葉 綾
下町一	千葉 大作
富谷町	菅原 楓子

行政区	氏名	享年
大塚	大山 良子	74
西福田下	村上 やえ子	88
上町一	佐藤 みさ子	83
大島	木村 芳子	83
谷地	松浦 定子	90
御下	伊里山 宗一	78
南新	末永 敏雄	78
貝殻塚二	高橋 治	92
小野下	後藤 ますみ	92
筒場	佐々木 浩	69
立沼	武田 徹男	83
貝田	菅野 千代子	81
道地	青木 末子	92
立沼	千葉 はじめ	103
大島	平 のぶ子	85
下浦	川田 耕一	89
中下	尾形 俊平	89
鹿妻一	千田 守	71
大塚	相澤 太郎	75
小野下	高橋 廣志	84
表	齋藤 暢男	75
南四	戸村 英雄	77
八幡	佐藤 和男	76
小松台	渡部 権三郎	90
高松	伊藤 儀夫	78
横沼二	木村 綾治	70

行政区	氏名	享年
下小松	土井 いちの	秀和
往還下	櫻田 朝日	まさひろ
谷地	瀬戸 光治	正広
上河戸四	松本 里桜	洋一
新町	阿部 彪琉	翔一
西福田上	車塚 大翔	恵太

市の人口

(平成22年2月1日
現在の住民基本台帳)

男	21,282人(-12)
女	22,134人(-1)
計	43,416人(-13)

世帯数 15,049世帯(+6)
()内は前月比

下町四	佐々木 たつみ	104
上河戸一	鎌田 清人	44
中下	尾形 清人	91
下町一	松谷 とし	89
道地	一條 くらの	93
表	三塚 貴文	15
東名新場	小野 幸哉	70
亀岡西	高橋 貢也	73
上河戸四	赤坂 繁志	69
小野下	安積 弘一	75
東名元場	高橋 さかい	89
裏	土井 榮徳	85
裏	佐々木 米夫	79
平岡	尾形 富子	79
上浜三	相澤 隆	76
駅前	菅井 信子	78

お詫びと訂正

市報1月号戸籍のまどで、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「千田 紗綾(さあや)」
誤「千田 沙綾(さあや)」

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
3月7日(日)	あいかわ小児クリニック	92-8805	わたなべ整形外科	84-2323		
3月14日(日)	阿部こどもクリニック	22-1152	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局くりっぷ	24-9730
			鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251
3月21日(日)	佐久間眼科小児科医院	92-7651	真壁病院	82-7111	わかば薬局	84-2230
3月22日(月)	おおば小児クリニック	93-9693	仙石病院	83-2111	みっと調剤薬局	83-7806
3月28日(日)	田中小児科医院	22-1714	加藤医院	82-2030		
			佐幸内科	88-3737	松島グリーン薬局	88-3610
4月4日(日)	中山こどもクリニック	95-4121	藤野整形外科	83-2121		

※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。



2月9日(火)、市役所で、陸上自衛隊多賀城駐屯地第22普通科連隊に市旗を提供。災害時には、市旗を掲げて本市の支援活動を行います。

ちょっと見て今月の一枚

矢本ひがし地区民まつりと西市民センターまつりに取材に行きました。まつりは地域の特色が出ていて、とても活気がありました。スタッフや出演者、展示作品どれも輝いて活気が溢れていました。このような活動が地域に活力をもたらしていると実感できました。まだまだ来場されたことがない方は、ぜひ足を運んでみてください。地域の活力が見えると思います。

編集室から

このたび、市のキャラクター「イート」に妹の「イーナ」が誕生しました(詳細は6頁に掲載)。さらには、今までイートの性別・年齢は不明とのことでしたが、今回、妖精の男の子で5歳くらいであると判明しました(7)。また、祭りやイベントが大好きということなので、これからは兄妹でちよくちよく、皆さんの近くに出没するかもしれませんね。

※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 3月 ~ March ~ 3月1日~4月3日

日 ~SUN~	月 ~MON~	火 ~TUE~	水 ~WED~	木 ~THU~	金 ~FRI~	土 ~SAT~
市民課窓口延長のお知らせ 市民課では、窓口延長を23日(火)~4月6日(火)までの平日も行います。転入、転出、転居、国保異動の届出も受け付けますので、ご利用ください。(土・日は休み)	1 ■図書館休館日	2 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■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	3 (A) ■おはなし会 ☎ 11:00、15:00	4 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■公立高校入試 ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	5 (D) ■生涯学習推進大会(市) ☎ 18:30	6 (A)(B) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■卒業式(市内中学校) 卒業 ■1日入園(鳴瀬幼)
7 (D) ■市文化協会芸術鑑賞会(市) ☎ 13:30	8 ■図書館休館日 ■振替休業日(市内中学校)	9 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■機能訓練 ☎ 9:30	10 (A) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■公立高校合格発表(大塩市民センター)	11 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■立志式(矢本二中2年) 13:30 ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	12 (D) ■司法書士・無料人権相談(市) ☎ 10:00 ■立志式(鳴瀬二中2年) 13:30	13 (A)(B) ■おはなし会 ☎ 15:00
14 (C)(D) ■図書館休館日 ■振替休業日(矢本西小)	15 ■図書館休館日 ■振替休業日(矢本西小)	16 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00	17 (A) ■おはなし会 ☎ 11:00、15:00 ■教えてけらいん 市長さん(大塩市民センター) 19:00	18 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■卒園式(矢本・はなぶさ幼) ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00 ■教えてけらいん 市長さん(赤井市民センター) 19:00	19 (D) ■生活・行政相談 ☎ 10:00 ■卒業式(大曲・赤井・赤井南・小野・浜市・野蒜・宮戸小) ■卒園式(市立幼稚園)	20 (B) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■卒業式(矢本東・矢本西・大塩小) ■卒園式(のびる幼) ■修了式(矢本東・矢本西・大曲・大曲浜・赤井南・赤井北・大塩・小野・牛網・野蒜保・矢本・鳴瀬・のびる幼)
21 (D) 春分の日 ■図書館休館日	22 振替休日 ■図書館休館日 ■教えてけらいん 市長さん(小野市民センター) 19:00	23 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■臨時休業(矢本東小) ■卒園式(鳴瀬幼) ■修了式(はなぶさ幼) ■機能訓練 ☎ 9:30	24 (A) ■市民課窓口延長 ~19:00 ■おはなし会 ☎ 15:00 ■修了式(市立幼稚園、市内小・中学校) ■男女共同参画「協働のまちづくりフォーラム」(市) ☎ 18:30	25 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■1日入学(鳴瀬二中) ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	26 (D) ■市民課窓口延長 ~19:00 ■図書館休館日(整理日) ■1日入学(矢本一・矢本二・鳴瀬一中) ■教えてけらいん 市長さん(野蒜市民センター) 19:00	27 (A)(B) ■おはなし会 ☎ 15:00
28 (C)(D) ■市民課窓口延長 ~19:00 ■図書館休館日	29 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■図書館休館日	30 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■教えてけらいん 市長さん(矢本西市民センター) 19:00	31 (A) ■市民課窓口延長 ~19:00 ■おはなし会 ☎ 15:00	4/1 ■市民課窓口延長 ~19:00	2 (D) ■市民課窓口延長 ~19:00	3 (A)(B) ■おはなし会 ☎ 15:00

東松島市から 飲酒運転を根絶せよ!!

体育施設一般開放日

(A) ... 市民体育館 19~21時
 (B) ... バウンズ88 19~21時
 (C) ... 赤井地区体育館 9~12時、13~17時
 (D) ... 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 ☎ ... 市役所 82-1111 ☎ ... 鳴瀬総合支所 87-3111 ☎ ... 矢本保健相談センター 82-1123 ☎ ... 鳴瀬保健相談センター 87-3111 ☎ ... 老人福祉センター 83-2851 ☎ ... 矢本子育て支援センター 84-2676 ☎ ... 鳴瀬子育て支援センター 87-2338 ☎ ... 東松島市図書館 82-1120 ☎ ... 奥松島縄文村歴史資料館 88-3927 ☎ ... 蔵しっくパーク 84-1770	コミセン (市) ... 東松島市コミュニティセンター 82-6969 体育施設 (市体) ... 市民体育館 82-9030 (赤体) ... 赤井地区体育館 82-6803 (曲体) ... 大曲地区体育館 82-4255 (矢運) ... 矢本運動公園 82-6804 (鷹来) ... 鷹来の森運動公園 82-1101 (奥運) ... 奥松島運動公園(バウンズ88含む) 88-4588 (健増) ... 健康増進センター 84-3855
--	---

東松島市役所 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上河戸36-1 ☎0225-82-1111 FAX0225-82-8143 発行:東松島市 編集:総務課秘書広報班

