

東松島の気になるあの人・話題の皆さんにピックアップ!! 第2回

topics HIGASIMATUSIMA

あべ たけし 阿部 雄さん

自然の魅力を伝える “アウトドアアーティスト”

県森林インストラクターを務める阿部雄さん(67)は、風光明媚な東松島市の自然の魅力を発信し続ける“アウトドアアーティスト”です。

流木や廃材、木の実などを利用したユニークなクラフト作品や、風景画などを制作するほか、児童対象の工作教室なども指導しています。また大塩地区には私設の「逆川キャンプ場」を開設し、市民が里山の自然に触れられる学習体験の場も提供しています。自生するスギの木を利用したツリーハウスや、阿部さんの作品の数々を展示した「森の美術館」もあり、子どもはもちろん、大人も童心に戻って楽しめる空間が広がっています。

「市民が自然に親しむきっかけ作りの場になればうれしいですね」と話す阿部さんは、自身のHP(ホームページ)上でも同キャンプ場を紹介しています。里山での学習体験を希望される方は、HP上のメールで随時受付をしています。

■阿部雄の「アウトドアアート」ホームページ URL:http://www.geocities.jp/outdoorart_takeshi/



地域の安全を守る決意を新たに



平成26年春の交通安全県民総ぐるみ運動(4月6日~15日)に合わせて出動式が行われました。市交通安全推進会議メンバーや交通安全指導隊員など約50人が出席し、交通事故のない地域づくりを目標とした活動への士気を高めました(4月7日、市役所前駐車場)

楽しい遊具がいっぱい



新しい遊具が多数設置された大塩の新山公園でリニューアルオープンセレモニーが行われました。国際援助団体セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンが、サウジアラビアの企業から寄付を受けてブルーインパルス型の飛行機遊具やピクニックベンチなどを新設しました。さっそく子どもたちは真新しい遊具で元気に遊び、笑顔を輝かせました(4月6日、新山公園)

華麗なトラックと歌で魅了



トラックを華やかなイルミネーションや絵などで飾った「デコトラ」が勢揃いしました。デコトラ所有者で構成する一般社団法人「全国哥磨会」が、被災地の住民を元気づけようと震災後、各地で開催しています。会場には色鮮やかなデコトラの展示のほか、地元歌手らによる歌謡ショーなどを行い、集まった大勢の人を楽しませました(4月13日、グリーンタウンやもと仮設住宅団地)

ふるさとへの思いを形に 在京東松島会 復興応援バスツアー



ふるさとの復興への思いを語り合った総会・懇親会(4月19日、割烹芝苑)

首都圏在住の地元出身者でつくる在京東松島会(櫻井政文会長)は「東松島市復興応援バスツアー」と題して、4月19日(土)と20日(日)に市内を巡りました。矢本運動公園仮設住宅集会所ではクロマグロの解体ショーを行い、威勢の良い掛け声に合わせてさばいたマグロを入居者たちに振る舞いました。また総会・懇親会では、会員と地域住民が親睦を深めました



迫力のマグロ解体ショーが行われました(4月19日、矢本運動公園仮設住宅集会所)

もっと知りたい!ひがしまつしま

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

子育て支援センターからのお知らせ (2014年5月)

矢本子育て支援センター「ほっとふる」 ☎84-2676
鳴瀬子育て支援センター「あいあい」 ☎87-2338



「子育て講座」

テーマ「子どもの歯について」

「歯磨きはいつからしたらいいの」「最近の虫歯予防法を知りたい」など、歯医者さんに聞いてみませんか。
※要申込、先着20組、託児有。
■日時 5月28日(水)10時30分～11時30分
■場所 あいあい
■講師 鳴瀬歯科診療所 五十嵐公英 先生

「ホットサロン」 転勤ママ集まれ!

転勤などで東松島市に転入してきた皆さんが集まり、おしゃべりできるサロンを開催します。ぜひ遊びに来てくださいね。
※要予約、同室託児有。
■日時 5月19日(月)10時30分～11時30分
■場所 ほっとふる
■内容 参加者同士の交流と情報交換、アドバイザーからの助言

主な行事のお知らせ

鳴瀬子育て支援センター「あいあい」

- あいあいパーク
14日(水)10時30分～11時30分
「親子体操」
■場所 野蒜市民センター
※あいあいパークは鳴瀬地区の子育てサークル「とらの子クラブ」さんも参加しています。サークルに興味がある方、来てみませんか。
- わくわくひろば
20日(火)10時30分～11時10分
「小野保育所庭で遊ぼう」
※あいあいへの事前申込が必要。

矢本子育て支援センター「ほっとふる」

- 妊婦・赤ちゃん広場
14日(水)10時30分～11時30分
「おんぶでおもちづくり」
- なかよし広場
16日(金)10時30分～11時10分
「砂場で遊ぼう」 ※汚れても良い服装で。
- わたしじかん
23日(金)10時～12時
「フラを楽しむ」(お茶会あり)
※ファミサポの託児の助成が受けられます。
- サロントーキング
27日(火)10時30分～11時10分
「主任児童委員と遊ぼう」
- 土曜オープン
10日(土)9時～12時

★子育てについて、気軽に相談ください★ ■対象 18歳までのお子さんをお持ちの方
育ち、性格、行動、家庭の事などの相談を受けています。子育て支援センターまで来所できない方は、電話やご家庭への訪問での相談もできます。

子育て支援センターは、子育て中のみなさんのサポートをします。

お子さん・お孫さんをつれて気軽に遊びに来てください。妊婦さんの利用も可能です。子育て・孫育ての相談にも応じます。保育士の資格を持つスタッフが笑顔でお待ちしています。
■開館 9時～16時 ■相談 9時～17時
※講座などで使えない日もありますので、「子育て通信」などで確かめください。
「子育て通信」は市のホームページでもご覧になれます。
URL: http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/life_event/ikuji/kosodatetsushin.html

東松島のスポーツ少年団紹介

矢本空手道スポーツ少年団

▲キレのある動きと掛け声で元気いっぱいです



◀矢本空手道スポーツ少年団のみなさん

空手

和やかな雰囲気の中、基本的な動作の確認と組手・形の練習に励んでいます。空手道を通して子どもたちは礼儀を身につけるとともに、自主性を育み、目標を達成していくことの喜びを分かち合っています。5歳から高校生までの幅広い年代がともに練習に取り組むことで、学校とは違った人間関係を学ぶことができます。ぜひ見学にお越しください。目標に向かって一緒に頑張りましょう。

◇団データ

- 団員 23人(男子12人、女子11人) ■練習日 毎週月・水・金曜日
- 練習場所 矢本第二中学校武道館
- 入団に関する問い合わせ先 木村 忠行さん ☎090-8257-2949

『東松島のスポーツ少年団紹介』は、「東松島市スポーツ少年団」に登録し、東松島市内を拠点に活動しているスポーツ少年団を紹介するコーナーです。

観味美魅 みりよく発見!ひがしまつしまの観光と物産

「東松島市観光と物産のPR会 2014春」開催

東松島市で生産された水産加工品から農産物、観光施設情報など、旬な魅力を紹介します。「地元の魅力を再発見」をテーマに各ブース、趣向を凝らした商品の展示や試食品の提供、ビデオ上映や実演など、より良くご紹介できるような“おもてなし”で皆さんのご来場をお待ちしています。

- 日時 5月13日(火)
1部:11時～12時30分 対象:関係団体・報道関係者
2部:13時～15時 対象:一般市民
※都合のつかない場合は、どちらの時間の来場でも構いません。

■場所 小野市民センター

■出展事業者(予定)

・食品の部

竹取倶楽部(かぐや姫)、榊つつみ(そば焼酎)、お菓子の国パンジー(菓子)、のり工房矢本(塩海苔)、榊高砂長寿味噌本舗(フリーズドライ味噌汁)、ぎんの星(乾燥きくらげ)、榊希望のいずみ(明日芽ん)、まご～らいん(ピクルス)、東松島漁業生産組合(焼海苔)、榊オイタミート(東松島ハム)、愛菜家(手作り漬物)、民宿かみの家(自家製のり佃煮)、東松島市商工会(のりうどん)

・各施設、その他商品の部

バリュー・ザ・ホテル矢本(施設紹介)、大高森観光ホテル(施設紹介)、榊奥松島公社(奥松島遊覧船)、奥松島ボランティアの会(現地ガイド)、宮城県松島自然の家(事業紹介)、奥松島縄文村歴史資料館(施設紹介)、榊マックス(オリジナルブルーグッズ)、(一社)東松島みらいとし機構(東松島クロスステッチ商品)、奥松島民宿組合(各施設紹介)、東松島復興協議会(手作り商品)

■東松島の観光と物産に関する問

東松島市観光物産協会(市商工観光課内) ☎87-2322



支援に Mange Tak!!

デンマーク語で「ありがとうございます」

ハロー、デンマーク!! 第26回

前回に引き続き、コロニヘーブについて紹介します。区画の中にある“小屋”は、シンプルで手づくりのものがほとんど。インテリアは自分のセンスの見せどころで、居心地よい空間を作っています。小屋ではひと休みしたり、ちょっとした料理をしたりし、泊まることも可能。ただ水道は整備されていても電気やガスのあるところは少ないので、住居としては利用しません。デンマークではコロニヘーブに関する法律があるほど、市民にとっては身近なもの。ほとんどは市などの公的機関が運営していますが、私立でも年間の使用料は国が定めています。



▲都会に住むデンマーク人の憩いのスペース

震災後、東松島市は北欧のデンマーク王国からさまざまな支援をいただいています。デンマークがどのような国なのか、毎月1日号で紹介(連載)していきます。



■問 東松島市復興政策課復興政策班 ☎内線1242

広報 縄文村だより vol.99(5月号)

5
vol.99

Jomon Times



平成26年5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



土偶に見る縄文時代のお母さん

出産や子育ては女性の役割だったようで、赤ちゃんを抱っこした土偶や出産を模した土器などの遺物から、その様子を読み取ることが出来ます。



東京都宮田遺跡の抱っこ土偶

安産を願う土偶も出土しており、子どもの安らかな成長を願う想いは縄文時代から変わらないと感じさせてくれます。

出産時の姿を表した土偶も出土しているんです!



へ〜!

へ〜!

全国の縄文遺跡から出土した土偶や土器を見ながら、そこに表現された当時の母親像や暮らしのあり方をひも解いていきます。岡村先生の軽快なトークに、参加者の方からは「子どもの面倒をムラ全体で見守るような“育児のシェア”はあったのか?」、「男性が土器を作ることはあったのか?」など、多くの質問が飛び交い、熱い縄文トークが繰り広げられました。



スペシャル日替わりメニュー!

- 3日 コハクのアクセサリ 800円
- 4日 イノシシの土鈴作り 300円
- 5日 レプリカ作り(小学生限定) FREE
午前 11:00~12:00/午後 13:00~14:00
- 6日 貝のプレスレット作り 200円

EVENT REPORT

「縄文サロン」を開催しました

縄文時代の男と女、子ども達

—縄文女性の出産と子育て—

3月16日(日)、岡村道雄名誉館長を囲んだトークイベント「縄文サロン」を開催しました。今回のテーマは「縄文時代の男と女、子ども達—縄文時代の出産と子育て—」。当日は縄文ファンのみならず、歴史に興味がある方や地元の皆さんにもご参加いただきました。

岡村先生にきく!

縄文社会では、はっきりとした生業の分担があったようで、男性は狩猟や漁、道具作りを、女性は木の実などの採集や土器作りなどの役割を担っていました。

また、土偶の多くは女性を表現したとされています。中には妊婦姿や出産時の姿をしたものも。当時、子どもを生み育てる女性は、神聖な存在として捉えられていたようです。



岡村道雄名誉館長

EVENT INFORMATION

縄文体験・体感WEEK! 2014

5/3(土)~5/6(火)

体験受付時間 10:00~15:00

- 人気の縄文体験・日替わりメニューが予約なしで楽しめます!
- 5日(月)は小中学生の入館が無料!さらにどなたさまも体験が無料となるスペシャルデー!
- 4日(日)と5日(月)は東松島市旬の市も同時開催!



毎日開催!

メニュー	料金	雨天強風
貝塚ガイドツアー	free	×
火おこし体験	150円	×
勾玉作り	400円	○
鹿角ストラップ	400円	○

*ガイドツアーは、午前・午後で1回 ずつ開催。
※別途入館料をいただいております。

イノシシ土鈴

■ イベントに関するお問合せ/ご予約は、0225-88-3927まで(水曜休館)

縄文・宮戸まつり

5/25(日) 入館無料
10:00~15:00

今年で3回目を迎える島のおまつり。縄文体験ブースの他、ステージや出店もあり、縄文と宮戸の魅力をまるごと楽しめます。

■フリマ出展者募集中!

詳細は縄文村歴史資料館まで。数に限りがありますので、お早め!

チャレンジデー in 縄文村

入館無料 5/28(水)

チャレンジデーは『里浜貝塚ウォーキング』!学芸員と一緒に初夏の里浜を歩いてみよう!
時間 10:30/13:30

貝紫染め体験

6/1(日)

巻貝(イボニシ)から採れる染料を使った古代の染物体験に挑戦。高貴な色とされる鮮やかな紫色を楽しもう!
参加費 500円



教育委員のちよっぴ話 第一回

工藤昌明教育長に続き、市教育委員4人による教育についての「ちよっぴ話」を、4回にわたり1日号で掲載します。第1回は齋藤英彦教育委員長です。



東松島市教育委員会
教育委員長

齋藤 英彦
行政区:(御下)

★プロフィール★

東松島市赤井在住。
昭和38年5月28日生まれ、
千葉大学園芸学部卒業。
平成17年4月に東松島市教育委員に就任。委員長職務代理者を経て、平成25年5月に市教育委員会教育委員長に就任。
座右の銘:和をもって貴しとなす
趣味:地域活動

お手伝いのすすめ

皆さん、大型連休はどのようにお過ごしでしょうか。

我が家は農家なので、この時期は小さい頃から田植え作業の手伝いに駆り出され、行楽に出かけることはありませんでした。しかし、昔のたんぼは、田植え、稲刈りと言えば、お祭りのように賑わい、子どもにとっては生き物観察などをして楽しめる場所でした。最近

は農作業の機械化が進み、人影はまばらになり、お手伝いをする子どもたちの姿も見えなくなりました。そうした中であって、近所の先輩の家では、今でも兄弟、親戚、お孫さん総出で農作業をしています。大きなレジャーシートを

広げ、みんなでワイワイしながら休憩やお昼をとる光景は、昭和の古き良き時代を思い出させます。

「百マス計算」で有名な教育者陰山英男さんによると、昔の子どもは、家に帰れば掃除に水くみ、薪割り作業、そして勉強と、忙しかったと言っています。

また、「脳トレ」で有名な川島隆太東北大学教授は、病弱なお母さんの代わ

りに毎日食事を作っていたそうです。最近では、朝食を食べない子、親が食事を作らない家庭が増えていると聞きますが、小学校高学年ともなれば、自分で食事を作れないと「生きる力」が身につかないと言えませんか。親が作らなければ自分で作るくらいの気概がほしいものです。

また、近頃の子どもの場合は、塾や習い事、ゲームやメールなど、全て自分ごとだけに時間を割いていることが多いように見受けられます。家族の一員として、責任を持たせるためにも「お手伝い」をおすすめします。「働く」は側(まわり)を楽にすることや、やがて大人になった時、社会のために働くことにつながると思います。

水の冷たさが残る田んぼに植えられた早苗は、強い風や雨に耐え、太陽の光を受けて、たくましく育った後に、実りの秋を迎えます。東松島市の子どもたちも、そうであってほしいと願いつつペンを書きます。

◆次回は、石森さと子教育委員からの「ちよっぴ話」を掲載します。

知っ得情報

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

募集

国土交通省河川愛護モニター募集

問 国土交通省北上川下流河川事務所占用調整課
☎025-194-19851

■対象・資格 活動区間の河川沿岸に在住し、河川愛護に関心のある20歳以上の健康な方

■内容 日常生活での河川情報の提供や要望、河川愛護思想の普及啓発、会議やイベント参加、河川の観察報告など

■活動区間 鳴瀬川・吉田川(国道45号鳴瀬大橋～三陸自動車道鳴瀬奥松島大橋)

■募集人員 1人

■任期 7月1日(火)～翌年6月30日(火)

■報酬 月額4,500円程度

■締め切り 5月16日(金)必着

※応募方法などの詳しい内容は問い合わせください。

自衛官募集

問 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎83-16789

○技術海上幹部・技術航空幹部

■資格 日本国籍を有し大学を卒業した38歳未満の方

■受付期間 5月16日(金)まで

※締切日必着。

■試験期日 6月30日(月)

○技術海曹・技術空曹

■資格 日本国籍を有する20歳以上の方で、国家免許資格を有する方

平成26年度第1回普通救命講習Ⅰ(一般公募)の開催

応急手当について正しい知識と救命技術の普及を目的とし、心肺蘇生法やAEDの使用方法などの講習と実技を行います。 ※受講料は無料。

■講習日時 5月25日(日)9時～12時

■講習場所 石巻広域消防本部2階大会議室

■対象 中学生以上 ■定員 30人 ※定員に達し次第、締め切り。

■受付期間 5月12日(月)～22日(木)

■申し込み 申請書は最寄りの消防署・分署・出張所に備えてあるほか、石巻広域消防ホームページからダウンロードできますので、受付期間までに下記に申請してください。また、再講習の方は、受講申請時および当日に修了証を持参してください

■問 石巻消防署 ☎0225-95-7112、石巻広域消防本部警防課 ☎0225-95-7433 URL:<http://isyoubou.jp/>

「被災地におけるDV被害者等サポート講座」のお知らせ

震災後の生活環境の変化などにより、DV(家庭内暴力など)被害・相談などが増加傾向にあります。そこで、関心のある方を対象に「DV被害者サポート講座」や「女性支援のためのケア事業(パープルタイム)」を実施しますので、気軽に参加ください。

■日時・内容など ※受講料などは無料。

開催日	時間	内容	会場	対象者
5月7日(水)	10時～12時	講座「DVと児童虐待」 講師：ハーティ仙台八幡悦子氏	矢本保健相談センター会議室	市民、被災者支援従事者、相談員、各関係機関職員など
	13時30分～16時	パープル・タイム ※希望に応じて個別相談可	宮城県石巻合同庁舎別棟104会議室	市内にお住まいの女性

■申し込み 開催日の6日前までに、電話またはFAX・メールにて申し込みください。申込用紙(チラシ)は、子育て支援課、矢本保健相談センター、市内各市民センターなどに配置しています。なお、託児の希望がある場合は、下記まで相談ください

■問 子育て支援課子育て支援班 ☎内線1184、FAX:82-1110

議会報告会 開催のお知らせ

市議会は、議会基本条例に基づいて、市民の皆さんとの情報共有を図り、今後の政策形成に適切に反映させるために、議会報告会を下記の4会場で開催します。

今回の議会報告会では、平成26年度予算審査の状況や議会の活動状況などを、5月1日発行の議会だよりを基にしながらお伝えしますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 5月24日(土)19時～

■場所 矢本西市民センター、大曲市民センター、大塩市民センター、野蒜市民センター ※4会場ともに同内容。

■問 議会事務局 ☎内線1314

お知らせ

高効率給湯器等普及促進事業補助金 平成26年度分交付申請受付のお知らせ

問 環境課環境班
☎内線1152

平成26年度の高効率給湯器等設置者への補助金交付申請の受付を、6月2日(月)から開始し

※国家免許資格などについては、問い合わせください。
■受付期間 5月16日(金)まで ※締切日必着。
■試験期日 6月27日(金)
※各職種の内容や合格発表の期日など、詳しい内容は問い合わせてください。

緑の募金にご協力ください

問 東松島市緑化推進委員会(事務局・環境課環境班)
☎内線1152

市緑化推進委員会では、皆さんからの「緑の募金」により市内の緑化運動を進めています。この運動は震災により3年間休止していましたが、平成26年度より再開しますので、多くの皆さんのご協力をお願いいたします。

第107回いきいき健康講座

問 医療法人医徳会真壁病院
☎82-17111

■テーマ

「震災後にみられる精神疾患」

■講師 遠藤 知方先生(未来の風せいわ病院 精神科診療部長 兼 リハビリテーション科

■日時 5月29日(木)18時30分～19時30分 ※入場開始:18時。

■場所 市コミュニティセンター2階会議室

※入場無料。

■主催 医療法人医徳会真壁病院、特定非営利活動法人工バーオンワード

ポッシュ(株)presents D.I.Y.企画 “木製ベンチとイスを作ろう!”

プロのインストラクターの指導のもと、電動工具を使って、木製ベンチ5基とイス(踏み台にもなります)を制作します。イスは各自で制作したものを、おみやげとしてお持ち帰りいただきます。女性の方でも電動工具を使えば簡単に作れます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。



■日時 5月27日(火)13時30分～16時

■場所 野蒜市民センター

■対象・定員 東松島市在住の方で先着20人

■必要なものなど 当日は汚れても良い格好でお越しください。作業前に同意書に署名をしていただきますので、ご了承ください

■申込締切 5月21日(水)

■問・申し込み 復興政策課復興政策班 ☎内線1249

知っ得情報

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

被災自動車等の代替軽自動車等に係る 軽自動車税の非課税措置のお知らせ

東日本大震災による被災自動車等に代わるものとして、平成25年4月1日から平成28年3月31日までに取得した軽自動車等について、取得した年度の翌年度の軽自動車税が非課税となります。(4月1日に取得した場合は、その年度の軽自動車税も非課税となります。)

なお、この非課税措置を受けるためには、申請が必要です。詳しくは問い合わせください。

■申請に必要なもの

- ①被災した自動車等であることがわかる書類
- ②被災した自動車等の所有者や標識番号がわかる書類
- ③代替で取得した軽自動車等の所有者や標識番号がわかる書類
- ④印鑑(認印可、スタンプ印不可)

身体障害者等に対する軽自動車税の減免のお知らせ

身体障害者等の方が所有している軽自動車で、通院・通学などのために使用している場合、軽自動車税の減免が受けられます。(障害者1人につき普通自動車を含め1台限り)

なお、障害等級種別、障害者本人が所有する(身体障害者が18歳未満、知的障害者及び精神障害者の場合は、生計を一にする家族が所有でも該当)などの要件があります。

■申請期間 5月26日(月)まで ※市税条例第90条に基づき、期限を過ぎると減免できませんのでご注意ください。

■申請に必要なもの

- ①身体障害者手帳等
- ②運転する方の運転免許証
- ③軽自動車税納税通知書
- ④印鑑(認印可、スタンプ印不可)
- ⑤自動車車検証

※昨年度の減免者には、「減免申請書」を郵送します。

■上記の軽自動車税の非課税措置・減免に関する問
税務課住民税班 ☎内線1138・1139・1147

平成26年度軽自動車税(市税)納期限のお知らせ

平成26年度軽自動車税の納期限は、6月2日(月)です。忘れずに納付しましょう。なお、平成25年3月31日までに取得した震災による代替車両の軽自動車税の非課税措置は、25年度で終了しています。

■問 税務課住民税班 ☎内線1138・1139・1147

平成26年度自動車税(県税)納期限のお知らせ

平成26年度自動車税の納期限は、6月2日(月)です。忘れずに納付しましょう。また、納税相談を随時行っていますので、利用・相談してください。

■問 宮城県東部県税事務所 ☎0225-95-1520

国民ねんきんだより

国民年金保険料収納業務の民間委託(市場化テスト)のお知らせ

日本年金機構は、国民年金保険料の納め忘れがある方に対する「電話や文書、戸別訪問による納付督促や保険料の収納業務、免除等申請の勧奨業務」について、民間委託を実施しています。

これは従来、官公庁が行ってきた事業に関して民間事業者の参入機会を拡げ、民間事業者の創意工夫やノウハウの活用により、低コストでより良いサービスの提供を目指す「市場化テスト事業」として導入されたものです。委託している市場化テスト受託事業者は、次のとおりです。

■受託事業者(平成26年3月1日現在、全6社)

- ・アイ・シー・アール バックスグループ シー・ヴィ・シー共同企業体
- ・(株)アイヴィジット ・(株)オリエントコーポレーション ・キャリアリンク(株)
- ・(株)バックスグループ ・日立トリプルウィン(株)

※市場化テスト事業者は、個人情報保護の管理を徹底していますので、皆様のご理解ご協力をお願いします。また、受託事業者の担当地区などの詳しい内容については、日本年金機構ホームページで確認ください。

■問 日本年金機構石巻年金事務所 ☎0225-22-5117

日本年金機構ホームページ URL:<http://www.nenkin.go.jp/>

東日本大震災災害義援金 受付期限が延長されました

日本赤十字社・宮城県・東松島市では、東日本大震災災害義援金の受付期限を1年間延長し、平成27年3月31日(火)までとしました。

そのため、今後の義援金の支給時期・対象・金額は未定となっています。決定次第、市報および市ホームページなどでお知らせします。

■東松島市に寄せられた義援金(平成26年3月31日時点)

341,656,623円(うち329,014,000円配分済)

■問 福祉課福祉総務班 ☎1173・1174

東松島市内の放射線測定

市では現在、市役所本庁舎西側通用口付近に文部科学省の放射線測定可搬式モニタリングポストを設置していることから、この測定結果を掲載します。

空間放射線線量率調査結果(市役所西側通用口付近 地上1m:午前8時現在)						
測定月日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
測定値(単位:μSv/h)	0.033	0.033	0.033	0.034	0.033	0.033

※原子力規制委員会のホームページでリアルタイムの測定結果を公表しています。

<http://radioactivity.nsr.go.jp/map/ja/>

■問 環境課環境班 ☎内線1152

スポーツの力で笑顔を!! 2014チャレンジデーin 東松島



この日は「運動する日」です
15分間運動して報告しましょう!

5月28日(水) 午前0時~午後9時 市内一斉開催

今回の対戦相手 **南さつま市(鹿児島県)** 人口:37,410人
※2月1日現在の人口数



【対戦方法】

- ・15分間以上続けてスポーツや運動をした『住民の参加率』を競い合います。
- ・参加率(%)=参加者数(人)÷人口(人)…人口は2月1日現在の住民基本台帳登録者数を使用
- ・午後10時まで最終参加率を算出し、笹川スポーツ財団へ報告します。

【旗の掲揚】

- ・対戦に敗れた自治体は、翌日から1週間庁舎のメインポールに相手の自治体の旗を掲揚します。

【禁止事項】

- ・チャレンジデー当日は、参加者がさまざまなスポーツイベントに1人何回参加しても構いませんが、公平な参加率を算出するため、集計センターでの参加登録は「1人1回」になります。(ダブルカウントは禁止です)

■問 チャレンジデー東松島市実行委員会(事務局:生涯学習課スポーツ振興班) ☎内線3324



知っ得情報

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

特定健診(循環器)・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・結核肺がん検診を実施します

次の会場で検診を実施します。申し込みをした方には、5月上旬に受診票を郵送します。転入された方で、検診を希望される方は電話で申し込みができます。

平成26年度 特定健診(循環器)、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、結核肺がん検診 日程表

検診実施日程表による対象地区で受診できない方は、その他の検診日で都合のよい日に受診してください。日中受診できない方は、夜間検診日(受付時間は、17時30分～19時)に受診してください。都合により、検診実施会場を変更する場合がありますので、ご了承ください。

実施日	受付時間	対象地区 など	場所	備考
5月13日(火)	9時30分～11時	上河戸一、前柳		
	13時～14時30分	道地、手招、前里		
5月14日(水)	9時30分～11時	四反走(三間堀地区仮設住宅)、北区官舎		
	13時～14時30分	上河戸二、駅前		
5月15日(木)	9時30分～11時	上河戸三、立沼、上小松		
	13時～14時30分	河戸、西新町、若葉、沢田、小松南		
5月16日(金)	9時30分～11時	上町一、上町二、上町三	東松島市民体育館	夜間検診あり
	13時～14時30分	鹿妻一、鹿妻二、上河戸四		
	17時30分～19時	夜間検診 希望者(行政区は問いません)		
5月17日(土)	9時30分～11時	大溜、東大溜		
	13時～14時30分	下町一、下町四		
5月19日(月)	9時30分～11時	下町二、作田浦		
	13時～14時30分	下町三、関の内一、谷地		
5月20日(火)	9時30分～11時	下町五、関の内三、下小松、南浦官舎、自衛隊		
	13時～14時30分	関の内二、下浦市営、下浦官舎、浜須賀		
5月21日(水)	9時30分～11時	貝殻塚二(堰の内南地区仮設住宅)		
	13時～14時30分	五味倉、横沼西		
5月22日(木)	9時30分～11時	横沼二、矢本運動公園仮設住宅1-1号室～5-6号室	大曲市民センター	夜間検診あり
	13時～14時30分	矢本運動公園仮設住宅6-1号室～30-7号室		
	9時30分～11時	横沼東、筒場(矢本運動公園ゲートボール場仮設住宅)		
5月23日(金)	13時～14時30分	上納、高田、上浜一、上浜二、上浜三		
	17時30分～19時	夜間検診 希望者(行政区は問いません)		
	9時30分～11時	横沼一、貝田		
5月24日(土)	9時30分～11時	貝殻塚一、下浜一、下浜二		
	13時～14時30分			
5月26日(月)	9時30分～11時	中東(赤井小学校第2グラウンド仮設住宅)、六槍、南一		
	13時～14時30分	照井(上区ふれあい公園仮設住宅)、御下、寺		
5月27日(火)	9時30分～11時	八幡(下区ふれあい公園仮設住宅)、裏、横関		
	13時～14時30分	南五、南六		
5月29日(木)	9時30分～11時	柳北	赤井市民センター	夜間検診あり
	13時～14時30分	柳上、柳下、柳西		
5月30日(金)	17時30分～19時	夜間検診 希望者(行政区は問いません)		
	9時30分～11時	南三、南新一		
	13時～14時30分	南新二		
5月31日(土)	9時30分～11時	南四、南緑		
	13時～14時30分	南二(赤井中央公園仮設住宅)、新川前		
6月2日(月)	9時30分～11時	裏一、裏二		
	13時～14時30分	小松台		
6月3日(火)	9時30分～11時	中		
	13時～14時30分	表(鷹来の森運動公園仮設住宅)		
6月4日(水)	9時30分～11時	グリーンタウン仮設住宅1-1号室～39-6号室	大塩市民センター	夜間検診あり
	13時～14時30分	グリーンタウン仮設住宅40-1号室～90-3号室		
	17時30分～19時	夜間検診 希望者(行政区は問いません)		
6月5日(木)	9時30分～11時	塩入		
	13時～14時30分	小分木、大島		
6月6日(金)	9時30分～11時	里南(宮戸小学校グラウンド仮設住宅)、室浜(室浜地区仮設住宅)	宮戸西部漁協集荷場	
	13時～14時30分	里北、月浜(月浜地区仮設住宅)、大浜		
6月9日(月)	9時30分～11時	亀岡東、亀岡西、亀岡南、洲崎、大塚、中下	野蒜市民センター	
	13時～14時30分	東名元場、東名新場、新東名北、新東名南、新町		
6月10日(火)	9時30分～11時	往還下(小野駅前ふれあい愛北公園仮設住宅)		
	13時～14時30分	往還上(小野駅前地区仮設住宅)		
6月11日(水)	9時30分～11時	川上下、平岡(旧浜市下、旧浜市上)		
	13時～14時30分	川下下(内響地区仮設住宅、ひびき工業団地仮設住宅)		
6月12日(木)	9時30分～11時	本町、城内	小野市民センター	夜間検診あり
	13時～14時30分	上下堤上、上下堤下(上北谷地地区仮設住宅)		
	17時30分～19時	夜間検診 希望者(行政区は問いません)		
6月13日(金)	9時30分～11時	新道(小野中央公園仮設住宅、小野風の子公園仮設住宅)		夜間検診あり
	13時～14時30分	田町		
6月14日(土)	17時30分～19時	夜間検診 希望者(行政区は問いません)		
	9時30分～11時	西福田下、西福田上、肘曲、浅井		
	13時～14時30分	根古(根古地区センター運動場仮設住宅)、高松、新田		

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110、3109

地域住民コホート調査へのご協力をお願いします ～東北メディカル・メガバンク機構からのお知らせ～

東北大学・東北メディカル・メガバンク機構では、地域住民コホート調査へのご協力をお願いしています。これは東日本大震災による心身の影響を把握・分析すること、また個人にあわせた予防法・治療法の開発を実現するために行う健康調査です。

■日時 5月13日(火)～17日(土)、19日(月)・20日(火)

いずれも9時30分～11時、13時～14時30分

■場所 東松島市民体育館

■対象 20～74歳の方で特定健診受診者(一部社会保険の健診受診者)で、これまでの調査に参加していない方

■ご協力いただくこと ①追加の採血(特定健診に加え34mlの採血) ②調査票への協力(健診後に自宅で記入) ③追跡調査への協力(半年～1年毎に調査)

■検査項目…検査は無料で、結果をお返します。

○アレルギー検査 ○ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノーゲン、○推定栄養摂取量 ○こころの健康や不眠 など

■問 東北メディカル・メガバンク機構地域支援石巻センター

☎0225-98-5637

毎月11日は「市民防災の日(市民防災デー)」です ～宮城県北部連続地震から11年、東日本大震災から3年2カ月～

5月のテーマは「家の中の安全対策の確認」です。大きな災害が発生した際に、家具などが転倒し、けがをしないようにするためには、日頃から家の中の安全対策が必要です。家の中の危険を減らすことで逃げる際の安全確保にもつながります。家具の転倒や落下の危険を減らし、安全対策に努めましょう。

■家の中の安全対策チェックリスト(左の欄に☑(チェック)を入れましょう)

<p>家の中に逃げ場として安全な空間を作る</p> <p>人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースが出来るよう配置換えをする。</p>
<p>寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない</p> <p>就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは、逃げ遅れる可能性がある。</p>
<p>安全に避難できるように出入り口や通路には物を置かない</p> <p>玄関などの出入り口までの通路に、家具など、倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろな物を置くと、いざという時に出入り口をふさいでしまうこともある。</p>
<p>家具は倒れにくいように置く</p> <p>家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定する。畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷く。</p>

■家具の転倒、落下を防ぐポイント

- タンス、本棚：L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具でしっかり連結しておく。
- 冷蔵庫：2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。
- 食器棚：L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上のほうに置く。
- テレビ：できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上は避ける)。また、テレビの上には、物を置かない。
- 照明器具：チェーンと金具を使って数ヶ所とめる。蛍光灯は、蛍光管の両端を耐熱テープでとめておく。

■問 東松島市自主防災組織連絡協議会(事務局:防災課危機対策班)

☎内線1165



からのお知らせ

■問・申し込み

☎98-6061 FAX:98-6062

☆布草履

■日時 5月10日(土)・22日(木) 13時～16時 ■受講料 無料

■材料費 各500円

☆楽しい手作り ～パワーストーンのストラップ～

■日時 5月27日(火) 13時～16時 ■受講料 無料 ■材料費 500円

※あったかいホールは、4月1日(火)から祝日もお休みとなりました。

消費生活情報

～子どもが使ったオンラインゲームで高額請求!?～

〈事例1〉 息子が携帯ゲーム機でオンラインゲームをし、無断で母親のクレジットカード番号を入力しアイテムを購入した。息子は課金されることを知らずに利用を続け高額な請求があった。

〈事例2〉 娘が親のスマートフォンでゲームをし、課金時に親がパスワードを入力したが一度パスワードを入れると何度もアイテムを購入することができたので利用を続け高額請求があった。

〈オンラインゲームができる機器〉

- 家庭用ゲーム機
- 携帯ゲーム機
- パソコン
- スマートフォン
- タブレット端末
- 携帯音楽プレーヤーなど



〈知ろう!伝えよう!話し合おう!〉

◎クレジットカードのこと

「クレジットカードはお金と同じ」「無断で使ってはいけない」ことを子どもに伝え、クレジットカードやカード情報が登録されたカードの管理を徹底しましょう。

◎ゲームの利用のこと

子どもの利用しているゲーム機や遊んでいるゲームのしくみを知り、ゲームの利用に仕方について子どもと話し合しましょう。スマートフォンやタブレットなどの利用を大人が管理・制限する取り組みも必要です。

～心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■相談先 市民課消費生活相談窓口:月・水金曜日(祝日を除く)9時～15時

■問 市民課消費生活相談室(市役所本庁舎1階) ☎内線1117

それゆけ! イート Vol.37

「公園であそぼう!」

作:みやみ

◎ボクたちも、いろんなところに遊びに行くから、なかよく遊ぼうね! by イート&イーナ



- イート:東松島市のキャラクター。名前の由来は東松島市の東(イースト)と心(ハート)が融合したもの。楽しいイベントが好きな食いしん坊。
- イーナ:「イート」の妹。恥ずかしがりやさんお兄ちゃんのそばを離れたがらず、一緒によくお祭りやイベントの会場に登場する。
- イート&イーナのオススメ!東松島の主なおでかけスポット:
 - ・滝山公園(住所:矢本字上館下地内)…桜の名所で大きいすべり台があるよ!
 - ・市健康増進センター「ゆげと」(住所:矢本字河戸342-2)…子ども向けプールがあるよ!
 - ・奥松島縄文村歴史資料館(住所:宮戸字里81-18)…縄文体験ができるよ!
 - ・大高森(住所:宮戸字大高森地内)…ウォーキングに最適、松島湾や市内を一望できるよ!

休日診療担当医院表(2014年(平成26年)5月分)

●東松島地区医院・薬局(診療時間:9時~17時)

月日	医院名	電話	薬局名	電話
5月3日(土・祝)	加藤医院	82-2030		
5月4日(日)	永沼ハートクリニック	82-6680		
5月5日(月・祝)	藤野整形外科	83-2121	サミー薬局矢本店	90-3908
5月6日(火・振休)	みやぎ東部循環器科	82-9930		
5月11日(日)	やもと内科クリニック	98-3260	サミー薬局矢本店	90-3908
5月18日(日)	いしがき・みきはなのクリニック	84-1187	ハーブ調剤薬局東松島店	84-1611
5月25日(日)	ひかりサンテクリニック	84-1333	和薬局	84-2711

※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を実施。また、石巻圏域では、石巻赤十字病院☎0225-21-7220、斎藤病院☎0225-96-3251が、24時間体制で救急患者の診療にあたっています。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。

●小児科休日急患担当医院(診療時間:9時~17時)

石巻市の小児科休日急患担当医による診療は、東松島市在住の方も利用できます。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。

月日	医院名	住所	電話(市外局番0225)
5月3日(土・祝)	佐久間眼科小児科医院	石巻市八幡町1丁目3-22	92-7651
5月4日(日)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
5月5日(月・祝)	おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	93-9693
5月6日(火・振休)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121
5月11日(日)	石巻市夜間急患センター(仮設)	石巻市日和が丘1丁目2-11	94-5111
5月18日(日)	石巻市夜間急患センター(仮設)	石巻市日和が丘1丁目2-11	94-5111
5月25日(日)	ものうファミリークリニック	石巻市桃生町中津山字八木167-4	76-4024

宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ

○アルコール関連問題相談

- 日時 5月16日(金)10時~15時(要予約)
- 対象 アルコール問題で困っている人および家族、関係者
- 内容 精神保健福祉士による相談



○思春期・ひきこもり専門相談

- 日時 5月20日(火)11時~15時(要予約)
- 対象 ひきこもりや不登校、家庭内暴力などで困っている人およびその家族、関係者
- 内容 臨床心理士による相談
- 上記の相談場所 宮城県東部保健福祉事務所(住所:石巻市東中里1丁目4-32、県石巻合同庁舎)
- 上記の相談に関する問・申し込み 宮城県東部保健福祉事務所母子・障害班 ☎0225-95-1431

相談

震災後のこころのケア相談窓口

問 福祉課障害福祉班保健師
☎内線1175・1176

市では、震災後のこころのケアについての相談窓口を開設しています。相談日の前日までに

電話で申し込みください。

○こころの健康相談(大人の方)

眠れない・食欲がなくて食べられない・誰とも話さず気にならない・イライラするなどの症状でお困りの方。

- 日時 5月8日(木) 14時~17時(予約制、1人50分)
- 場所 市役所内相談室
- 担当 ひかりサンテクリニック

加藤光三 医師

○子どものこころのケア相談

震災後、夜泣き・こわがりが強くなった・以前より落ちつきがなくなったなど、お子さんへの対応についてお困りの方。

- 日時 5月14日(水) 13時~17時(予約制、1人50分)
- 場所 市役所内相談室
- 担当 みやぎ心のケアセンター

児童精神科医師

サンサン教室の開催

問 障害児デイケアセンター
こどもの広場
☎84-13401
Email:kodomonohiroba@akocn.ne.jp

お子さんがまだ歩けない、言葉がゆっくりで発音が気になる、

落ち着きがないような気がする。などの悩みはありませんか。

こどもの広場では、月1回、県石巻支援学校の先生と一緒に楽しい時間を過ごせる教室を開きます。教室終了後、先生方と療育相談もできます。参加費は無料。

- 日時 5月20日(火)10時~
- 場所 障害児デイケアセンター(住所:石巻市東中里1丁目4-32、県石巻合同庁舎)
- 申し込み 2週間前までに電話で申し込みください

女性医師による女性の健康相談

問 宮城県健康推進課健康推進班
☎022-211-2623

思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

- 完全予約制・相談無料。
- 相談日・場所 5月10日(土) 大河原町、31日(土)塩釜市
- 時間 14時から16時です。会場などの詳しい内容は予約時にお知らせします。

※仙台市に通勤・通学している方は仙台市会場(エルソラ仙台)でも相談できます。希望の方は予約専用電話に相談ください。

- 予約専用電話 ☎090-1584011993
- 受付時間 平日9時~17時(土・日曜、祝日を除く)
- 相談室 宮城県女医会・女性の健康相談室

【5月の各種特設相談】相談者の秘密は厳守します。気軽に利用ください。

相談名	日時	場所(住所など)	相談内容	問・申し込み
人権相談	5月2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	仙台法務局石巻支局 ☎0225-22-6188 市民課窓口サービス班 ☎内線1122
消費生活相談	毎週月・水・金曜(祝日を除く) 9時~15時	市役所市民課(1階:消費生活相談室)	多重債務、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	市民課消費生活相談員 ☎内線1117
行政相談	5月9日(金) 13時~15時	市コミュニティセンター	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	総務課総務班 ☎内線1205
法テラス東松島への法律相談	■開設日時 平日9時~17時 ■受付日時 平日10時~16時 ■5月の休日法律相談日 10日(土)、25日(日)	矢本字大溜1-1(市コミュニティセンター西側)	家族(夫婦・相続など)・借金未払い・借家トラブル・多重債務・成年後見制度などの法律相談を、弁護士が受けて法的トラブルの解決に役立つ情報などを提供	法テラス東松島 ☎050-3383-0009

ヘルシーインフォメーション

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

乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ

乳幼児健康診査および健康相談の予定は下記のとおりです。
 乳幼児健康診査の対象者には、あらかじめ通知していますが、通知が届かない方や新たに転入された方は、下記まで連絡ください。
 乳幼児健康診査および健康相談スケジュール(5月) 場所:矢本保健相談センター

健康診査	対象者	期日	受付時間
4か月児健康診査	平成26年1月 生まれ	28日(水)	12時30分 ~12時50分
1歳6か月児健康診査	平成24年10月 生まれ	27日(火)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成23年10月 生まれ	21日(水)	
3歳児健康診査	平成22年12月 生まれ	20日(火)	

健康相談	対象者	期日	受付時間
妊産婦・子どもの健康相談	妊産婦・子ども・保護者	15日(木)	9時~11時
7か月児健康相談	平成25年10月 生まれ	29日(木)	9時~9時20分
10か月児健康相談	平成25年7月 生まれ		13時~13時20分

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

新生児・産婦訪問

- 対象 すべての新生児および産婦
- 内容 赤ちゃんの体重測定、発育・発達確認とお母さんの体調や母乳・育児に関する相談
- 方法 保健師または助産師による家庭訪問
 ※市外の里帰り先などに訪問を希望される方は相談ください。
- 申し込み 電話、出生連絡票を郵送または市民課窓口へ提出
- 問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

母子健康手帳・母子健康手帳別冊の交付

- 対象 妊娠された方、母子健康手帳をなくした方
- 方法 保健師による個別交付
- 場所 矢本保健相談センター
- 申し込み 事前に電話での予約が必要
- 問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

予防接種予診票を郵送

次の対象となる方に予防接種予診票を郵送しますので、指定医療機関で接種してください。通知が届かない場合は、連絡ください。

予防接種名	対象
ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG	平成26年3月生まれの方
麻疹風疹(第1期)	平成25年4月生まれの方
日本脳炎(第1期)	平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの方
日本脳炎(第2期)	平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

献血にご協力ください

- 移動献血車がきます。皆様のご協力をお願いします。
- 日時 5月10日(土) 10時~11時45分/13時~16時30分
 - 場所 イオンタウン矢本
 - 日時 5月18日(日) 10時~11時45分/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、17歳の男性および18歳以上の方を対象とした400cc献血のみの受付で実施します。
- 問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109・3110

子どもの心理相談会

- 子育ての心配事や反抗期への対応、しつけの仕方などについて、心理士による個別相談を行います。気軽に相談ください。
- 日時 5月23日(金)10時、11時、13時、14時(各50分ずつ)
 - 場所 矢本保健相談センター
 - 担当 滝沢晋也先生(臨床心理士)
 - 申し込み 5月16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

食のリレートーク 第40回

塩分控えめで健康メニュー 食育教室

調理実習や講話を通して、地域の皆さんにバランスの良い食生活を過ごしてもらう「食育教室」が2月18日(火)、小野市民センターで開かれました。鳴瀬サポートセンターの呼びかけで根古仮設団地に住む15人が参加し、減塩をテーマに「鶏のバーベキューソテー」、「れんこんサラダ」などの料理に挑戦しました。

家でも簡単に実践できるヘルシーメニューを学ぶこの教室は、女性だけでなく男性の皆さんにも好評です。石田二三男さん(79)は、家での料理に活かそうと参加しました。魚料理が得意な石田さんは「栄養のバランスを考え、家では



▲野菜の摂取を心がけているという石田さん



▲食生活改善推進員が指南役となり、調理に励みました

は温野菜などを積極的に取り入れています。今日は少なめの塩分でもおいしい料理が作れるということを知ったので、我が家の食卓にも活用していきたいです」と笑顔で話していました。

今回の食のリレートークもお楽しみに。



あなたに届け！ 健康ラブレター



食中毒は腐敗とは違い、食品の味、においや見た目などは普通の食品と変わらないため、判断が難しいのが特徴です。食中毒予防の3原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。手洗いはもちろん、肉や魚などの生ものを扱ったまな板や包丁はよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。また、調理後は早めに食べ、残った食品は冷蔵庫で保存します。食品の温度が下がる過程で細菌が増えやすくなるため、早く冷えるように底の浅い容器に小分けにするとよいですね。生鮮食品は買い物の最後に購入し、早めに帰宅して冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫に食品を詰める際は7割が目安です。また細菌は熱に弱いものが多いので、調理の際は中までしっかり加熱しましょう。



次に熱中症の予防のおはなしです。熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから発生し、真夏だけではなく、梅雨の合間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日に起こりやすくなります。人間は軽い脱水状態のときは、のどの渇きを感じません。特に高齢者は脱水を感知する能力が低下しています。暑い日に外出する前、のどが渇く前からの水分補給を心がけましょう。暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。今の時期から、ウォーキングや軽い運動をして汗をかく機会を増やし、夏の暑さに負けない体を準備しましょう。また、体温調整機能が未熟な小児も熱中症になりやすいので、水分補給など、大人が注意してあげましょう。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3105

戸籍のまど

平成26年3月届け出分
(3月1日～3月31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
市民課窓口サービス班
☎内線1334

ご結婚 おめでとうがきます

行政区	氏名
横谷西	横田 賢也
横谷西	高橋 英里
四反走	大友 貴志
四反走	伊藤 麻衣子
上町二	相澤 幸志
上町二	小野寺 由衣
根古	奥田 忍
塩釜市	高岸 恵美子
新川前	朴 憲幸
東京都	大石 恵奈美
柳西	佐藤 健二
石巻市	平塚 明日香
北区内	嶋谷 俊三
石巻市	新田 美奈

お誕生 おめでとうがきます

行政区	氏名	保護者
上町一	鈴木 淳之亮	智則
上町一	鈴木 隆之亮	智則
谷地	津田 龍之介	大樹
小野下	本郷 春澤	竜浩
下町一	川口 泉	貴史
根古	吉木 立樹也	立
関の内二	木村 好晴	英徳
上戸四	高橋 桜子	暁
里北	櫻井 惺牙	雅英

お悔やみ申し上げます

行政区	氏名	享年
上小松	及川 雄一	72
上戸二	鈴木 蓮	83
上戸二	千葉 陽向	75
上戸二	千好 陽咲	96
横谷二	三好 誠一郎	75
河戸	高階 誠一	64
小松台	相澤 ひとり	72
西新町	黒須 太心	82
中	阿部 煌葉	86
柳北	阿部 心春	79
横谷二	阿部 智都	84
北区内	山口 丈太郎	91
北区内	杉山 智都	84
関の内二	大友 智都	84
里南	里南 智都	70
御下	館田 果穂	82
南浦宿舎	木村 夏芽	82
表	村上 花凛	92
	村上 陽人	92
	泉 誠	96

行政区	氏名	享年
沢田	芳賀 俊逸	72
南三	佐々木 シゲ子	89
小松台	渡部 みさを	83
上納	千葉 鉄男	64
南三	繁田 信勝	75
南五	小野寺 ふゆ	96
上戸一	涌澤 健一	52
大溜	梅本 稔	32
寺	片平 有五	69
柳西	佐藤 貞夫	77
肘曲	亀山 春雄	86
往還上	茨田 和昭	84
道地	山田 とよみ	86
駅前	高橋 みや子	85
南緑	伊藤 和郎	76
小野上	平田 美奈子	50

住民異動の届出手続きは忘れずにしましょう

転出・転入・転居で住所を異動した方は、住み始めてから14日以内に届出をしましょう。

なお、津波防災区域に指定され、現在当該地に居住していない方は、すみやかに届出手続きをしてください。

■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1123・1125・1609

下町三	高橋 俊司	72
塩入	佐々木 かつ子	69
鹿妻	尾形 久夫	53
上納	黄川 蕙二	83
駅前	志田 はるの	97
南一	齋藤 剛生	82
関の内三	川元 よし子	85
裏二	布施 行雄	87
大塚	木村 顯藏	95
横谷二	鈴木 節子	92
四反走	藤沢 隆	80
四反走	木村 芳子	79
下町一	長谷川 やえ子	64
平岡	前田 つやの	84
道地	石垣 信子	91
鹿妻	佐藤 照子	82
表	高橋 トヨミ	86
川下	高橋 よしお	82
小野上	今野 義夫	82
小野下	木村 勝美	92
上戸二	菅原 初子	96

日本郵便から郵便局への「転居届」に関するお知らせ～転送期間切れに注意しましょう～

大切な郵便物を確実に郵送するため、転居して引越したときに郵便局に「転居届」を届出されている場合、郵便物の転送期間は、届出から1年間になります。期間延長の手続きをしないまま転送期間を経過した場合、差出人へ返却されることになります。

転送期間の延長を希望される方は、最寄りの郵便局窓口で再度「転居届」を提出してください。

■窓口届出の際に必要なもの 1. 印鑑 2. 本人と確認できる書類(例:運転免許証、各種健康保険証など)

■問 日本郵便株式会社・石巻郵便局コールセンター ☎0225-95-5020、または最寄りの郵便局

やもと整骨院 カラダをベストに!!
健康保険取扱・交通事故・労災

矢本駅前 ゆぶと1F
☎ 83-5980

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~19:30	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○

URL <http://www.yamoto-seikouin.com/>

車検の ナルセハタケヤマ
TEL 87-3818

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

最新鋭のデジタル銀塩プリンター完備!すぐできます

デジカメプリント Lサイズ **1枚 18円** (税別)
店頭注文、ネット注文 どちらもお得!

フォトスタジオ **アドバンス**
デザインスタジオで楽しく撮影
撮影ご予約承り中 ☎24-8560
ネットからもラクラクオーダー → <http://www.advance-photo.com>

【特約店銘柄】 日高見、伯楽星、綿屋、勝山、明るい農村、赤兎馬、海咲、堤の花雫、酸美水ほか

- 伯楽星柚子酒 ●赤兎馬柚子酒
- 伯楽星ヨーグルト酒 ●紫赤兎馬

地酒の専門店 大江酒店
東松島市小松字谷地196 ☎82-2343 FAX83-7489

Wai Wai PET 【矢本店】
WiFiペット

- ペット販売
- ペット用品
- ペットホテル
- ペット美容

【営業時間】 **9:00~20:00** 年中無休
トリミング・ペットホテル予約受付中!
TEL: 0225-84-1577

獣医さんがいるペットショップだから ワンちゃん、ネコちゃんも安心!

ワンポイントアドバイス
蚊が増える季節になりました。フィラリア症予防を忘れずに行いましょう。

■ 矢本動物病院からのお知らせ
休診日に変更になりました。水曜日も診察いたします。

【矢本動物病院】 TEL: 0225-84-1580

【診療時間】
・午前の部 9:00~13:00
・予約診療 13:00~16:00
・午後の部 16:00~19:00
休診/お盆・年末年始

所在地: 東松島市小松字谷地222 (イオンタウン矢本SC内)

市民のカレンダー 5月

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
飲酒運転は犯罪です 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」~		スポーツの力で笑顔を!! 2014 チャレンジデー in 東松島 5月28日(水) 午前0時~午後9時 市内一斉開催 今回の対戦相手:南さつま市(鹿児島県) ■問 チャレンジデー東松島市実行委員会(事務局:生涯学習課スポーツ振興班) ☎内線3324		1 ■市報5月1日号発行 ■囲碁将棋のつどい ☎10:00 ■子どもの日お祝い会(鳴瀬幼)	2 ■人権相談(市コ)10:00	3 憲法記念日 体 ■子どもの読書週間特別開館<~6日> ☎ ■縄文体験・体感WE E K! <~6日> (縄文) ☎10:00 ■蔵コス&フリマ ☎10:00 ■くらっば市 ☎10:00 ■おはなし会 ☎11:00
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日 ■科学あそび ☎11:00	7 ■ちっちゃい子向けおはなし会 ☎11:00 ■新入園お祝い会(鳴瀬幼)	8 ■囲碁将棋のつどい ☎10:00	9 ■行政相談(市コ)13:00 ■保育参観(はなぶさ幼)	10 体 ■献血 イオンタウン矢本 10:00 ■おはなし会 ☎11:00
11 ●市民防災の日(市民防災デー) ■第13回東松島市体育協会会長杯争奪家庭バレーボール大会(市体)8:30	12 ■図書館休館日 ■振替休業日(矢本二中) ■園外保育(矢本中央幼)	13 ■機能訓練 ☎9:30 ■東松島市観光と物産のPR会 小野市民センター 一般市民対象 13:00 ■納税相談夜間延長窓口 ~20:00 ■防災訓練(鳴瀬幼)	14 ■お弁当参観(矢本中央幼) ■2歳児のつどい(はなぶさ幼)	15 ■市報5月15日号発行 ■囲碁将棋のつどい ☎10:00	16 ■障がい者対象 iPad講習会 ☎ふれ愛情報プラザ 13:00	17 ■おはなし会 ☎11:00 ■運動会(矢本東小・大塩小)
18 ■献血 ヨークベニマル矢本店 10:00	19 ■図書館休館日 ■振替休業日(大塩小)	20 ■市民課延長窓口 ~19:00 ■納税相談夜間延長窓口 ~20:00 ■2歳児教室(鳴瀬幼)	21 体 ■ちっちゃい子向けおはなし会 ☎11:00	22 ■囲碁将棋のつどい ☎10:00 ■保育参観・年中少児(鳴瀬幼)	23 ■親子レクリエーション大会(矢本中央幼) ■保育参観・年長児(鳴瀬幼)	24 体 ■おはなし会 ☎11:00 ■議会報告会 矢本西・大曲・大塩・野蒜市民センター(4カ所同時開催) 19:00 ■運動会(大曲小・赤井小・赤井南小・鳴瀬桜華小・野蒜小・宮戸小)
25 ■赤井地区センター対抗ソフトボール大会(鷹来) 8:30 ■縄文・宮戸まつり(縄文) 10:00	26 ■図書館休館日 ■振替休業日(大曲小・赤井小・赤井南小・鳴瀬桜華小・野蒜小・宮戸小)	27 ■機能訓練 ☎9:30 ■納税相談夜間延長窓口 ~20:00	28 ■2014チャレンジデー in 東松島 午前0時~午後9時 市内一斉開催 ■親子遠足(はなぶさ幼)	29 ■囲碁将棋のつどい ☎10:00 ■園外保育(矢本中央幼)	30 ■図書館休館日(図書整理日)	31 ■おはなし会 ☎11:00 ■石巻地区中総体一次大会(~6月1日) ■家族参観(矢本中央幼)

問い合わせ

☎ 市役所	82-1111	☎ 老人福祉センター	83-2851	市コ 市コミュニティセンター	82-6969	小野地区体育館(管理:小野市民センター)	87-2067
鳴瀬 鳴瀬総合支所		矢本 矢本子育て支援センター	84-2676	市体 市民体育館	82-9030		
矢保 矢本保健相談センター	82-1123	鳴瀬 鳴瀬子育て支援センター	87-2338	矢運 矢本運動公園	82-6804	大塩地区体育館(管理:大塩市民センター)	82-7532
鳴保 鳴瀬保健相談センター	87-3111	市図 市図書館	82-1120	赤体 赤井地区体育館	82-6803		
縄文 奥松島縄文村歴史資料館	88-3927	蔵 蔵しっくパーク(ひと・まち交流館)	84-1770	鷹来 鷹来の森運動公園	82-1101	健康増進センター ゆぶと	84-3855

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 体...市民体育館 19~21時 ■問 NPO法人東松島市体育協会事務局 ☎82-9030

編集と発行: 東松島市総務課秘書広報班 制作: 石巻日日新聞社
 東松島市役所 ☎0225-82-1111 代表FAX:0225-82-8143
 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上河戸 36-1
 [秘書広報班メールアドレス] koho@city.higashimatsushima.miyagi.jp
 [東松島市ホームページ] http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp
 市報ひがしまつしまでは、(株)日本製紙石巻工場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。
 平成26年度市報ひがしまつしま制作費 1日号:1部あたり46.7円(消費税込、配布にかかる経費含まず)



東松島市の人口
 (平成26年4月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,678人(-52) 女 20,371人(-92)
 計 40,049人(-144) 世帯数 14,906戸(+2)
 ()内は前月比