

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7回

topics HIGASHIMATSUSHIMA



▲震災後に千葉さんが撮影した「笑えるって素敵なこと」

震災を“ツタエル”高校生カメラマン ちばひろと 千葉拓人さん 復興へ向かうふるさとを写真で追う

△愛用の一眼レフを構える千葉さん

千葉拓人さん(東松島高校4年)は、石巻日日こども新聞の記者であり、東日本大震災の被災地を撮り続ける高校生カメラマンです。

中学3年生だった震災当時から現在までの約3年半の間に撮影した写真は、実に10万枚以上に及び、津波で甚大な被害を受けた地域の風景が多くを占めています。千葉さんは「被災地の今」を撮り続けることで、まちがどのように復興していくのを知ってもらえるのではないかと考えています」と語ります。

震災の記憶と教訓を伝えようと、自らが撮影した作品を紹介する写真展「ツタエル」を昨年10月から首都圏など全国各地で開いています。このうち、今年7月に東京都千代田区霞が関の中央省庁合同庁舎内で行われた展示会には、2週間で1600人以上が来場するなど、話題を呼びました。

千葉さんは「カメラマンとしてはまだまだ至らないところはありますが、自分の視点を大事にしながら、復興へ向かうふるさとを撮り続けていきたいです」と決意を語っていました。

対抗戦で盛り上がる



「第7回矢本東地区ふれあいレクリエーション大会」では、9地区から参加した約160人が3チームに分かれて対抗戦を繰り広げました。競技は大玉運びリレーや綱引き、玉入れ競争などだれでも楽しめるもので、会場には明るい声が響きました(9月7日、東松島市民体育館)

心ひとつに大合唱 オール赤井まつり



「オラが古里 赤井はひとつ」をテーマに第23回オール赤井まつりが開かれ、多くの住民が郷土芸能や歌、踊り、出店などを楽しみました。大合唱には、3歳から80代までの約50人が登壇してアニメソングや童謡などを熱唱し、会場を沸かせました(9月7日、赤井市民センター)

心に響く優しい歌声



高次脳機能障害による記憶障害を抱えながらも、歌で全国の人々を励ましている「ノ瀬たけしさん(写真正面左)のコンサートが開かれました。市内外から多くの女性ファンが集まり、優しい歌声に酔いしました(9月14日、蔵しっくパーク)」

中秋の名月にちなんだ恒例の「くらっばお月見コンサート」が、絆の調べ(東松島まちづくり応援団主催)が開かれました。国内外で活躍する邦楽囃子笛方の福原徹さんと小鼓の福原百之助さんが出演し、味わい深く幻想的な音色で観客を魅了しました(9月13日、蔵しっくパーク)

幽玄な世界を広げる音色



イト&イ〜ナが『ゆるキャラグランプリ2014』にエントリーしました 〜イト&イ〜ナへの投票で、東松島を応援してください〜

投票期間

10月20日(月)まで

『ゆるキャラグランプリ』は、インターネット上でのご当地キャラクターなどの「選挙」で、エントリーしたキャラクターへの投票を通じて、地域のまちおこしやPRを図ろうとするものです。

昨年・一昨年に引き続き、今年も東松島市キャラクター イト&イ〜ナがエントリーして、東松島の復興をPRしていきます。

■『ゆるキャラグランプリ2014』ホームページ <http://www.yurugp.jp/>

※投票にかかる通信料などは、投票者の負担をお願いします。

■市キャラクター イト&イ〜ナに関する問

復興政策課地域振興班 ☎内線1232・1234

『イトブログ』(イト&イ〜ナの活動をブログで紹介)

URL:<http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/cnt/blog/index.html/>

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10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」 ☎11月までほっとふる



「子育て講座」～離乳食づくり～

固さや味付け、メニュー等について実習しながら学びましょう。
■日時 10月10日(金)10時～12時30分
■場所 矢本保健相談センター2階
■講師 市栄養士
■対象・定員 ゴックン・モグモグ期 15組
※要申込み。お子さんと一緒に参加できます。

ほっとふる秋まつり開催

どなたでも参加できます。小さなお子さんでも楽しめる内容ですので、遊びに来てください。
■日時 10月17日(金)10時～12時
■場所 ほっとふる ※雨天決行。
■内容 手遊び、スタッフのミニシアター、クラウンいちろうさんのマジックショー、みんなで踊ろう、手作りトーマス号乗車、バルーンアート、作ってあそぼう、水ヨーヨー、糸引きくじ、手作りおやつ試食

主な行事のお知らせ

矢本子育て支援センター「ほっとふる」

- ほっとタイム～個別相談・託児あり～
■日時 20日(月)9時～12時
- サロントークキング
■日時 9日(木)10時30分～11時10分
「入園・入所の手続きについて聞いてみよう」(アドバイザー:子育て支援課担当職員)
- なかよし広場(1歳半から)
■日時 3日(金)10時30分～11時10分
「矢本東保育所庭で遊ぼう」
※雨天中止、現地集合
- わたしじかん(要申込)
■日時 24日(金)10時～12時
■場所 蔵しっくパーク
「クロスステッチ体験」(お茶会あり)
※託児の助成(5人)が受けられます。
- 赤ちゃん広場(1歳半まで)
■日時 21日(火)10時30分～11時10分
「矢本西保育園見学と園庭遊び」
- 土曜オープン
■日時 11日(土)9時～12時

子どものやる気が育つコーチング術

子どもへの声のかけ方・能力の引きだし方などを楽しく学んで子育てに活かしてみませんか。
■日時 30日(木)10時30分～11時30分
■場所 市コミュニティセンター 2階
■講師 プロフェッショナルコーチ 阿部侑生氏
■定員 先着20組 ※要申込、託児有

鳴瀬子育て支援センター「あいあい」

- わくわくひろば(小野市民センター)
■日時 28日(火)10時30分～11時30分
「運動会ごっこをしよう」
 - わくわくひろば(小野市民センター)
■日時 8日(水)10時30分～11時30分
「うきうきシアター」
 - あいあいパーク(野蒜市民センター)
■日時 15日(水)10時30分～11時30分
「楽器で遊ぼう」
- ☆移転準備期間につき、自由来所はお休んでいます。

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
※講座等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

観味美魅 みりょく発見!ひがしまつしまの観光と物産

「新・宮戸八景」④(最終回)

「新・宮戸八景」とは、平成21年に宮戸コミュニティ推進協議会まちづくり委員会が中心となり観光活性化を願い設定された景勝地です。4回にわたりご紹介した「新・宮戸八景」の絶景をご覧に、皆さんもぜひ、訪れてみてください。

●大浜唐船番所跡

大浜地区で最も高い標高76.6m、嵯峨溪の断崖絶壁番ヶ森に位置します。

仙台藩は寛永16年(1639年)江戸幕府の鎖国令により、石巻方面の全体が見渡せることから、ここに外国船の監視所を設置しました。

およそ5分降りたところには、『お筆室』と呼ばれ天然記念物に指定されている老木(高さ9m、樹齢600年)が立っています。これは、建武2年(1335年)7月に鎌倉を脱出した護良親王が奥州下向の途中に宮戸に上陸し、筆に使われた『むろ』の木の枝を土中に刺したところ根付いたといわれています。



●大高森

松島湾最大の島、宮戸島の中心部に位置する山。登山口からおよそ20分登ると山頂に着きます。松島四大観の一つ「壮観」と呼ばれる絶景は、東に金華山、北に栗駒山、西に松島湾が船形の峰に広がり、雄大にして壮観です。

大高森は、日本神話で登場する日本武尊が初めて登ったので大尊峯(おおたかもり)と名付けられたとも伝わり、また、義良親王(のちの後村上天皇)や伊達政宗(初代仙台藩主)も大いにこの風景を賞賛したといわれています。

また、中腹には「大高森薬師堂」があります。これは当時の宮城県知事が建設したもので、堂内には白木作りの薬師如来像が安置されています。

■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

東松島のスポーツ少年団紹介

矢本柔道スポーツ少年団

▶矢本柔道スポーツ少年団のみなさん



◀基本に重点を置いた練習で技を磨きます

柔道

柔道の基本である寝技と立ち技の姿勢や受身、組み方を習得し、打ち込みや乱取りなどを通して技術に磨きをかけています。団員はとても仲がよく、互いに一生懸命に心身の練磨に励んでいます。市内3つのスポーツ少年柔道団体による合同合宿も行っているほか、夏にはバーベキュー大会も開き、メリハリをつけて真剣に、そして楽しく活動しています。見学はいつでも歓迎です。ぜひ体験してください。

◇団データ

- 団員 24人(男子13人、女子11人)
- 練習日 毎週火・金曜日 ■練習場所 矢本運動公園武道館
- 入団に関する問い合わせ先 板倉敏晃さん ☎090-2974-7488

『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。

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31回

デンマーク人は自転車が好き。最高地点が171mと平らな地形であることもあり、小さな子どもから大人までよく使っています。首都コペンハーゲンではなんと市民の3割以上が通勤に自転車を使っているとのこと。専用道がきちんと整備され、「右側は速い人向け」といった暗黙(?)のルールもあります。右折、左折をするときは、そちらの方向に手を伸ばして合図します。また「クリスチャニアバイク」と呼ばれる自転車は、大きな前カゴがついていて、小さな子どもを乗せたり荷物を運んだりできて実用的。とても人気があります。



▲前かごつきのクリスチャニアバイク



▲自転車の通行に配慮された街なみ

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

10 Jomon Times

vol.104

広報 縄文村だより vol.104(10月号)

平成26年10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



Report

「縄文ファミリーの暑い夏」

8月24日(日) はれ

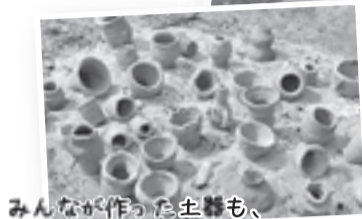
どんな1日
だったのかな?



- 10:00 開会式
土器の野焼きスタート!
- 10:30 石器作りに挑戦!
- 12:00 海を見ながら、お昼休憩*
- 13:00 いよいよ、フィナーレ。
土器は焼けたかな?

野焼き

縄文の火は、
こんなに熱いんだね!



みんなが作った土器も、
無事焼き上がりました。

縄文教室 第2回目 ~野焼き~

道具の原点、 石器作りに挑む。

今回の縄文教室では、7月に作った土器の野焼きの他、道具作りの原点とも言える石器作りに挑戦しました。縄文時代の人びとは、自然の石をそのまま使うだけでなく、叩く・割るなどの加工をして道具として用いていました。鋭い刃となった石器は、狩った獲物の肉や魚を切ったり、動物の骨や角を削ったり、木を切ったりと生活の中で活躍。私たちも、講師の會田容弘先生(郡山女子短期大学)にレクチャーをいただきながら石器作りに挑戦しました。

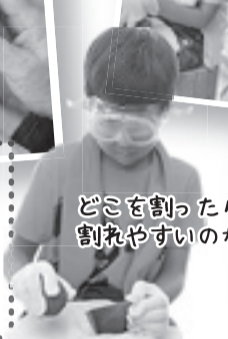
石器作り



Point

石が持つある特定の方向に割れやすいという性質を活かし、石で叩いて割って作ります。

どこを割ったら、
割れやすいのかな?



トントン、手を切らな
いように気をつけて!



切れ味は
どう?

今回の縄文教室では、縄文時代の食材を使って縄文風に調理し、みんなでいただきます。今回作った石器も活躍する予定。どんなふうになるのかな?お楽しみに!

Let's 石器作り!

縄文時代の人びとが、良い道具を作る為に
いかに知恵を絞り、工夫を凝らしたのか。
石器作りを通して、体感してみましょう!

本日の講師:
郡山女子短期大学 會田先生



遠く、山のムラから 運ばれたもの。



山形から運ばれた石で作られた石器
(里浜貝塚出土)

石器の材料となった石は、ムラの近くで採れたものばかりではありません。宮戸島は縄文時代から石器の材料、特に切れ味の鋭い石器の材料となる石が少なく、遠くのムラから物々交換で得ていたようです。里浜縄文人たちが使っていた石は、どこから運ばれたものなのでしょう。里浜貝塚から多く見つかった良質な石は、頁岩(けつがん)という種類。その産地は、山形県の最上川流域と考えられています。松島湾沿岸で作られた塩(製塩土器)が山を越えて運ばれたように、石器となる頁岩もまた丸木舟に乗せられ、鳴瀬川を伝い運ばれて来たのでしょうか。

Information —10月のイベント情報

秋の縄文村、
の宴を開催します



奥松島縄文村まつり

10月19日(日) 10:00~15:00
入場無料/小雨決行

今年の秋も、縄文村を会場に「奥松島縄文村まつり」を開催します!縄文体験や縄文料理の試食ブースの他、フリマや旬の市の出店、ミニコンサートなど、1日中縄文村を楽しんでいただけるおまつりです。

イベントのお問合せは縄文村まで。お気軽にお問合せください。(水曜休館)

「当たり前のことを当たり前前にできる」「こと身に付く「力」であり、「運」

また、何度も全国制覇した秋田県能代工業高校バスケットボール部の約束事は、本当に基本的な事でした。「練習は決して無断で休まない」「笛が鳴ったら直ぐに集合する」「礼に始まり礼に終わる」です。

さらに徹底した取組みとして、「睡眠や食生活」までの生活習慣を見直し、復活優勝を遂げた日本体育大学駅伝チームの例もあります。

条件さえ揃えば強いチームになる。成功したのは、もともと力を備えたチームだったからだと考えがちです。しかし、回り道のような取組が、技術や実力を発揮させるベースとなったのです。

また、何度か全国制覇した秋田県能代工業高校バスケットボール部の約束事は、本当に基本的な事でした。「練習は決して無断で休まない」「笛が鳴ったら直ぐに集合する」「礼に始まり礼に終わる」です。

さらに徹底した取組みとして、「睡眠や食生活」までの生活習慣を見直し、復活優勝を遂げた日本体育大学駅伝チームの例もあります。

条件さえ揃えば強いチームになる。成功したのは、もともと力を備えたチームだったからだと考えがちです。しかし、回り道のような取組が、技術や実力を発揮させるベースとなったのです。

また、何度か全国制覇した秋田県能代工業高校バスケットボール部の約束事は、本当に基本的な事でした。「練習は決して無断で休まない」「笛が鳴ったら直ぐに集合する」「礼に始まり礼に終わる」です。

さらに徹底した取組みとして、「睡眠や食生活」までの生活習慣を見直し、復活優勝を遂げた日本体育大学駅伝チームの例もあります。

条件さえ揃えば強いチームになる。成功したのは、もともと力を備えたチームだったからだと考えがちです。しかし、回り道のような取組が、技術や実力を発揮させるベースとなったのです。

また、何度か全国制覇した秋田県能代工業高校バスケットボール部の約束事は、本当に基本的な事でした。「練習は決して無断で休まない」「笛が鳴ったら直ぐに集合する」「礼に始まり礼に終わる」です。

さらに徹底した取組みとして、「睡眠や食生活」までの生活習慣を見直し、復活優勝を遂げた日本体育大学駅伝チームの例もあります。

条件さえ揃えば強いチームになる。成功したのは、もともと力を備えたチームだったからだと考えがちです。しかし、回り道のような取組が、技術や実力を発揮させるベースとなったのです。

名将に学ぶ人づくり、 チームづくり



赤井南小学校
校長 羽賀 優

★プロフィール★
山形県生まれ。
宮城教育大学教育学部卒業。
昭和54年、新潟県の教員を振り出しに、中学校などで34年間の勤務。平成25年度から赤井南小学校校長として赴任。
夢:いつの日か、カナダでのヘリスキーを楽しむこと

前回から、市内9小学校・3中学校の校長先生による「ちよっといい話」を掲載しています。
第2回は、赤井南小学校・羽賀優校長先生です。

までも呼び込むことができたでしょう。もう一つが、「夢を見て、夢を追いかけ、夢を食う」。

この言葉は、高校バレーボールで連覇した、前古川商業高校の国分秀男監督の言葉です。国分氏の赴任3年目の昭和54年、国体初出場の年のことです。国分氏曰く、「初戦で敗退する実力しかなかったチーム」と。そこで、部室に飛行機のポスターを貼り、「宮崎県の会場まで、飛行機で行くぞ、ユニフォーム姿の写真を撮ろう、自分の孫にも話そう、そのために残り数日は今まで無いぐらい練習してみよう」と、選手達に目標を示したとのこと。「初めて飛行機に乗れること」が、生徒の意識を変え、練習を変え、試合を変えてしまいました。東北大会4位のチームが全国初制覇します。

また、国分氏は、このポスターが自分の最高傑作と言いつつ、「人間は自分でやる気を出して取り組むとすごいことをやり遂げると、述べ懐きます。この他にも、指導者としての心得、能力ぎりぎりの目標や高い志を持たせる手法など見事です。かつて、これらの名将やチームに触発され、真似ていた頃が懐かしく思い出されます。生き方にも心を打たれたものです。

そんな自分が今思う事。赤井南小の子どもたちが、「当たり前前の事をしっかりとやり遂げる子であって欲しい」、そして「夢を見続け、実現に向け努力する子どもたちであれ」と願うばかりです。

◆次回は、矢本西小学校・佐藤晴子校長先生からの「ちよっといい話」を掲載します。

校長先生のちよっといい話 第2回

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

平成27年度 市立矢本中央幼稚園児募集

問 矢本中央幼稚園
☎82-4519

■募集人数

対象年齢	募集園児数
4歳児 平成22年4月2日 ～平成23年4月1日生まれ	70人
5歳児 平成21年4月2日 ～平成22年4月1日生まれ	若干名

■入園願書配布 10月1日(水)～

※配布時間:9時30分～16時30分

■入園願書受付 11月4日(火)～18日(火)

※願書配布・受付の詳しい内容は、問い合わせください

臨時保育士募集

問 子育て支援課保育班
☎内線1182

■対象・資格 心身ともに健康で保育士資格を有し、市税など滞納がない方

■勤務内容 児童の保育。1日7時間45分勤務(早出・土曜等交替勤務あり)

■賃金 時給1,050円

■勤務先 市内保育所

■募集人員 3人

■申し込み 10月16日(木)17時までに、履歴書(本人自筆・写真貼付)と保育士証の写しを持参

※後日面接あり。

平成27年度東松島市保育所新規入所児童募集

平成27年4月からの新規入所児童を募集します。

■保育施設一覧

※特別保育の受入可能状況:乳=乳児保育、障=障害児保育、延=延長保育。

施設名	定員	電話番号	住所	特別保育
1 矢本東保育所	120人	82-2101	矢本字大溜13-1	乳・延・障
2 大曲保育所 ※1	100人	82-3284	大曲字筒場89-1	乳・延・障
3 赤井南保育所	70人	82-4019	赤井字有明7-1	延・障
4 赤井北保育所	60人	82-6396	赤井字館前220-3	乳・障
5 大塩保育所	60人	82-2205	大塩字緑ヶ丘3丁目1-1	乳・障
6 小野保育所 ※2	60人	87-3110	小野字中央38-2 (プレハブ施設)	乳・延・障
7 (私立) ※3 矢本西保育園	60人	84-2801	矢本字道地浦139-1	乳・延・障

- 注意 ※1:平成27年度から乳児保育の実施を予定しています。
- ※2:小野保育所:現在、仮設プレハブ施設にて保育を行っています。また、牛網保育所・野蒜保育所は休止中です。
- ※3:(私立)矢本西保育園:社会福祉法人矢本愛育会が設置・運営する民設・民営の保育園です。
- 保育所入所の条件 保育所の入所には、就労などにより日中家庭で保育できないことなどの条件があります。条件に満たない場合は入所できないことがありますので、あらかじめご注意ください
- 申込書の配布 10月15日(水)から、各保育所(園)および市役所子育て支援課の窓口で配布
- 申込受付期間 11月5日(水)～7日(金)9時～18時
※受付期間中に必ず児童同伴の上、第1希望の保育所(園)へ申し込みください。
- 申込時に必要なもの 申込書など(事前に必要事項を記入してください)、印鑑(認印可、スタンプ印不可)
- 広域入所を希望される方へのお知らせ 東松島市に住所を有しながら、石巻市または女川町の公立保育所や他市町村の認可保育施設へ入所を希望される方(継続児も含む)は、市役所子育て支援課で申込受付します
- 問 子育て支援課保育班 ☎内線1182

お知らせ

復興支援ふれあい芸能祭

問 ひがしまつしまサンフラワー
代表三浦敦夫
☎82-8566

■日時 10月19日(日)13時開演 ※12時10分開場。

■場所 市コミュニティセンター

■招待券の配布 入場無料ですが、招待券が必要です。10月1日(水)から、市コミュニティセンター・各市民センターおよび矢本東・矢本西サポートセンターで1人1枚で配布します。なお、招待券はなくなり次第、配布終了です。

宮城県立視覚支援学校「学校公開」

宮城県立視覚支援学校
教育支援相談部
☎022-234-6333
FAX:022-234-7974
E-mail:soudan@miyagi-mogakko.myswan.ne.jp

県立視覚支援学校の教育内容を、一般の方にもご理解いただくために、学校公開を毎年実施しています。興味・関心のある方、見えにくさで悩んでいる方や関係する方々など、気軽にお越しください。

■日時 10月16日(木)10時～15時
■場所 宮城県立視覚支援学校
■内容 公開授業、視覚補助具や点字などの紹介、全盲・弱視体験

福島原発事故による損害賠償請求研修会および個別相談会(石巻会場開催分)

- 日時 10月23日(木)13時～16時30分
- 場所 宮城県石巻合同庁舎 5階大会議室 ※参加無料。
- 主な内容 弁護士を講師とした研修会および弁護士による個別相談
- 対象 県内の法人・個人事業者、個人など
- 定員 研修会:200人、個別相談会10人程度(応募者多数の場合は先着順)
- 申し込み 10月20日(月)まで、所定の申込書に必要事項を記入し、FAX・Eメール・郵送(当日必着)のいずれかで、下記宛に申し込み
※申込書は、県各合同庁舎で配布、または宮城県原子力安全対策課ホームページからダウンロードできます。

放射線・放射能に関するセミナー・相談会の開催

- 日時 11月8日(土)13時～16時 ※12時30分開場。
- 場所 仙台国際センター「レセプションホール桜2」(仙台市青葉区青葉山)
- 定員 160人(先着順) ※参加無料。
- 主な内容
 - 講演テーマ「内部被ばくの現状と今後注意すべきこと」
講師:東京大学医科学研究所研究員、福島県南相馬市立総合病院・相馬中央病院非常勤医 坪倉正治氏
 - 質疑応答・・・事前に質問を受け付け、当日会場でお答えします。詳しくは宮城県原子力安全対策課ホームページをご覧ください。
 - 宮城県放射線技師会による個別相談会・・・先着10人程度、当日受付で申込
 - 持込食材の放射線測定実演・・・先着5人程度。要事前申込
- 上記に関する問・申し込み 宮城県原子力安全対策課事故被害対策調整班 ☎022(211)2340 FAX:022(211)2695
Eメール:gentaij@pref.miyagi.jp 〒980-8570(住所不要)
URL:http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/gentai/

「国の教育ローン」のご案内

- 「国の教育ローン」は、政府出資の政策金融機関である日本政策金融公庫が取り扱う、高校・短大・大学・専修学校や外国の高校などに入学・在学する子どもをお持ちの家庭を対象として、入学金・授業料・教科書代やアパート・マンションの敷金・家賃などにもお使いできる公的融資制度です。
- 内容
 - 融資額 子ども1人につき350万円以内
 - 利率 年2.35%
 - 返済 15年以内/毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済あり)
 - 保証 (公財)教育資金融資保証基金または連帯保証人
 - 特例 世帯年収が基準額以内である方や東日本大震災により被災された方を対象に、通常より低い利率や長い返済期間を利用いただける特例措置があります。
 - 問 教育ローンコールセンター ☎0570-008656
日本政策金融公庫石巻支店 ☎0225-94-1201

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)

NPO法人東松島市体育協会から スポーツイベント開催のお知らせ

第22回リフレッシュフェスティバル

市内社会体育施設で、各種スポーツイベントを開催します。詳しい内容は問い合わせください。

■日時 10月13日(月・祝) 体育の日(一部、12日(日)開催イベントあり)

会場	内容	時間など
鷹来の森運動公園	A・D 第9回市長杯争奪ソフトボール大会	開会式:8時30分～
	B・C 第43回若鷹旗争奪少年野球大会	開会式:9時～
管理棟前広場	ニュースポーツ体験 ※どなたでも参加可。	9時～12時
	第27回ライオンズクラブ旗争奪 小学生ビニールバレーボール大会 第3回東松島市クラブ対抗家庭 バレーボール大会	開会式:8時30分～
市民体育館	武道祭 合気道&剣道体験教室 (演武披露あり) ※どなたでも参加可。	合気道:9時～ 剣道:10時～
	テニスコート 無料開放 ※1回1時間。	9時～16時
赤井地区体育館	第7回東松島市民卓球大会	開会式:9時～
小野地区体育館	剣道昇級審査会	9時～12時
大塩地区体育館	小学生バスケットボール教室	10時～※要事前申込。
かなんパークゴルフ場	第3回市長杯地域交流パークゴルフ大会	※12日(日)9時～
矢本東小学校校庭	親子タグラグビー教室 ※要申込。	※12日(日)10時～12時。

災害復興祈念(全国の皆さんありがとう)

第47回東松島絆クロスカントリー大会(旧やもとクロスカントリー)参加者募集
やもとクロスカントリー大会として親しまれてきた当大会は、今回より全国からの支援への感謝をこめて、大会名を新しくして開催します。多くの市民皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 11月30日(日) 受付:8時～ ■場所 鷹来の森運動公園

種目(対象)	参加料
高校一般8km	① 男子 1,800円
	② 女子
高校一般4km	③ 男子 1,800円
	④ 女子
中学3km	⑤ 男子 市内1,000円、市外1,300円
	⑥ 女子
小学2km	⑦ 4～6年男子 市内1,000円、市外1,300円
	⑧ 4～6年女子
ファミリー1.5km	⑨ 小学1～3年の親子 市内1,500円、市外1,800円
健康づくり2km	⑩ 小学生から 1,000円

※各部門1～6位まで表彰します。(参加者が10人以下の種目は3位まで)
※8km、4kmは通常の表彰とシニア部門(60歳以上)の表彰(1～3位)があります。
※健康づくり2kmは、自分のペースで楽しく走る種目です。順位判定表彰はありません。

■募集締切 10月31日(金) ※詳しい内容は、問い合わせください。

■上記に関する問・申し込み 特定非営利活動法人東松島市体育協会
(市民体育館2階) ☎82-9030 FAX:82-1170

がん総合相談のご案内

宮城県対がん協会は、がん患者さんとその家族の皆さんの悩み、不安、疑問などについて、医師による相談と宮城県からの委託を受けて専任の看護師が対応する「宮城県がん総合支援センター」を設置して面談・電話・FAX・Eメールなどで対応しています。

相談は無料で、どなたでも利用できますので気軽に相談ください。

■問 宮城県がん総合支援センター
☎022-263-1525(平日9時～16時) FAX:022-263-1548
Eメール:zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

ゴミをようライフ ごみの不法投棄は犯罪です!

わたしたちの日常生活や事業活動からは、毎日大量のゴミが出されています。その一部が、心ない人たちによって、人目につきにくい山間や河川などに捨てられるといったケースが後を絶ちません。



▲市内の山中における不法投棄現場

このようなルールを守らない行為は、わたしたちの郷土の自然や快適な生活環境を損なうこととなります。

この美しいふるさと 東松島を次の世代に残すため、一人ひとりがゴミを減らし、自らのゴミについて責任を持ち、決められたルールに従って処理するよう心がけ、不法投棄をなくしましょう。

不法投棄は法律で禁止されており、違反した場合は、5年以下の懲役または1,000万以下の罰金刑に処されます。

■問 環境課廃棄物対策班 ☎内線1153

相談

中小企業・個人事業者向け
無料弁護士移動相談会

公益財団法人みやぎ産業振興
機構
☎0120-14181618

事業や取引上の悩み、トラブル、疑問などがあつたら、弁護士のアドバイスを受けてみませんか(対象:事業者間取引、過重債務など。経営相談などは対象外)。
■日時 10月23日(木)13時～16時 ※各人時間予約制
■場所 宮城県石巻合同庁舎104会議室
※事前予約が必要、開催日1週間前までに申し込みください。

宮戸・八幡神社植樹祭のお知らせ ～浜の賑わい復活。まずは鎮守の森植樹から～

イオン(株)主催による植樹祭を、下記のとおり開催します。東松島市のシンボルである桜・松をはじめとした木々の植樹を行いますので参加ください。当日は参加記念としてイオン(株)と東松島市のコラボによる数量限定のオリジナル缶バッジを配付します。

■日時 10月25日(土)9時受付開始 ※12時終了予定。

■場所 八幡神社(住所:東松島市宮戸字大浜16)

■募集人数 親子ペア50組

※参加者には、イオン(株)から、パンと飲料の提供あり。

■必要なもの 軍手、リュックサック

■応募締切 10月17日(金)まで ※締切日以前でも予定数に達し次第締切。

■問・申し込み 農林水産課農林水産振興班 ☎内線2138・2139

E-mail: nourin@city.higashimatsushima.miyagi.jp

東松島市特産米「かぐや姫」キャンペーン

東松島市特産米「かぐや姫」生産団体である竹取倶楽部では、震災後から続けている「回す思いプロジェクト」の一環として、震災見舞いの返礼用に、平成26年産東松島市特産米「かぐや姫」5kg(白米)を2,160円(送料込み)で提供します。

■受付日時 10月1日(水)～10日(金) 9時～18時

■注意事項

●贈答用につき、自家消費用としての申込はご遠慮ください。

●稲刈りは11月初めを予定していますので、お米の発送は11月下旬を予定。

●発送区域は国内に限ります。

※詳しい内容は、下記まで問い合わせください。

■問・申し込み 竹取倶楽部 事務局:木村

☎090-1061-3890、FAX:82-4651



国民ねんきんだより

納めた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成26年1月から12月までに納められた保険料の全額です。また、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

ご自身の保険料だけでなく、配偶者や家族(例:子どもなど)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成26年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が郵送されますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(平成26年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に郵送されます。)

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん、不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう

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

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)

相 談

震災後のこころのケア 相談窓口

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うらやま・イライラするなどの症状でお困りの方。

■日時 10月14日(火)
14時～17時(予約制、1人50分)

■場所 市役所内相談室

■担当 こだまホス・ピタル

問 福祉課障害福祉班保健師
☎内線1175・1176

「東松島市地域防災計画」を改定しました(第4回)

市では、平成26年2月に改定しました「東松島市地域防災計画」について、市報毎月1日号で計画の概要をお知らせします(計9回掲載予定)。

なお、「東松島市地域防災計画」および「東松島市地域防災計画概要版」は、市ホームページでもご覧いただけます。今号は、地域防災計画の風水害等災害・地震災害・津波災害の災害応急対策についてお知らせします。

風水害等災害・地震災害・津波災害の災害予防対策

風水害等の災害や地震、津波などの災害応急対策では、一定のもとに発生する災害を最小限にするための対応のあり方を検討していますが、当初の条件を越える災害の発生に対しては、甚大で広域的な被害が予想されることから、これまで経験したことのないような広域的な停電、断水の発生、防災拠点の被災、市や防災関係機関の機能の喪失、交通インフラの被災による応急対策活動への支障の発生、燃料や各種物資の著しい不足などを含め、事前の想定を超える事態が発生することを十分留意して、各主体が柔軟に対応し、最善策を取る必要があることから、災害が発生した場合や想定される場合に行うべき最善の応急対策を、次のように大きく6つの観点から整理し、それぞれ目標を定めました。

目標	分野	分野別対策	分野別目標
命を守る 迅速な状況判断により 正確かつ迅速な状況判断により 構築	災害応急体制等	・防災活動体制・警戒活動・相互応援活動 ・自衛隊の災害派遣・ボランティア活動 ・海外からの支援の受入れ など	市内外からの総力を集結できる活動体制の構築
	災害情報提供等	・情報の収集及び伝達・災害広報活動 ・社会秩序維持活動 など	迅速かつ確に必要情報が行き渡る情報システムの運用
	救助、医療、緊急輸送等	・救急及び救助活動・医療救護活動・消火活動 ・交通及び輸送活動・ヘリコプターの活用 など	的確な救助等の実施
	避難収容、避難生活等	・避難活動・応急仮設住宅等の確保 ・食料、飲料水及び生活必需品の調達及び供給活動 など	迅速かつ確実な避難と生活再建の拠点づくり
	福祉、保健衛生、教育等	・相談活動・要配慮者への支援 ・家庭動物(ペット)の収容対策 ・防疫及び保健衛生活動 ・行方不明者(遺体等)の捜索、処理及び埋葬 ・廃棄物処理活動・教育活動 など	災害発生時における市民生活の早期安定
	応急復旧活動	・災害救助法の適用・防災資機材及び労働力の確保 ・公共土木施設等の応急復旧 ・ライフライン施設等の応急復旧 ・危険物施設等の安全確保・農林水産業の応急対策 ・応急公用負担等の実施 など	前に進むための応急復旧活動の実施

「津波防災に関する計画」を策定しました(第4回)

市報毎月1日号で、津波防災に関する計画の概要をお知らせします。なお、「津波防災地域づくりを総合的に推進するための計画」と「津波避難計画」は、市ホームページでもご覧いただけます(計9回掲載予定)。

市では、津波警報等が発せられた場合または津波による浸水が発生すると予想される場合は、速やかに的確な避難勧告または避難指示を行い、関係機関の協力のもとに安全かつ効率的な避難誘導を行います。

今号は、津波の影響による避難勧告、避難指示とその区域について、お知らせします。

(1) 避難勧告、避難指示について

- 避難勧告…災害発生による被害が予測される地域の住民に対して、避難を勧める行為のことをいいます。
- 避難指示…避難勧告よりも強く避難を求めるもので、災害危険が目前に切迫し、緊急に避難を要する地域の住民に避難を求める行為のことをいいます。

(2) 津波注意報及び津波警報が発せられた場合、避難勧告、避難指示を発令する区域

津波注意報発表時 避難勧告区域							
高田	上浜一	上浜二(一部)	上浜三	下浜一	下浜二(一部)	平岡(一部)	
新町(一部)	亀岡南	東名(一部)	大塚	里北	里南	月浜	
大浜	室浜						
津波警報発表時 避難指示区域 ※大津波警報発生時も同様。							
上町一(一部)	上町二	北区官舎	下町一(一部)	下町二(一部)	関の内一(一部)	関の内二	
関の内三	南浦官舎	立沼	鹿妻一	鹿妻二(一部)	五味倉	上納	
横沼東	横沼西	横沼一	横沼二	貝殻塚一	貝殻塚二	貝田	
筒場	高田	上浜一	上浜二	上浜三	下浜一	下浜二	
南一	南二	南三	新川前	南四	南五	南六	
南緑	南新一	南新二	柳北	柳上	柳下	柳西	
小野上	小野下	往還上	往還下	平岡	中下(一部)	新町	
亀岡東	亀岡西	亀岡南	東名	新東名	大塚	里北	
里南	月浜	大浜	室浜				
大津波警報発表時 避難勧告区域							
駅前	河戸(一部)	四反走(一部)	鹿妻二(一部)	道地(一部)	上町一(一部)	上町三(一部)	
下町一(一部)	下町二(一部)	下町三	下町四	下町五	関の内一(一部)	下浦	
作田浦(一部)							

市では、東日本大震災の影響に生じた地盤沈下、河川および海岸堤防の復旧状況を考慮して津波注意報、津波警報、大津波警報の発表に応じて、暫定的な区域を指定し、避難勧告、避難指示を発令します。海岸堤防などの多重防御施設が完成するまでの間、この態勢を取ることにしています。

避難勧告、指示が発令された場合、家庭や学校、職場や地域で定めた避難計画に基づき避難行動を開始しましょう。


■問 防災課危機対策班 ☎内線1161

消費生活情報 ～『架空請求』は、とにかく無視！！～

—まったく根拠のない架空請求が後を絶ちません！—

★こんなメールが突然来たら要注意です★
(心理的に動揺するような文言が使用されています)

- ☒「以前利用した情報コンテンツ料金が滞納されているため、携帯電話会社から身辺調査依頼を受けた…」
- ☒「お客様の退会手続きが未完了で放置されており、今後料金を請求されるおそれがあります…」
- ☒「受信拒否設定で督促メールが届かないため、依頼を受けた事業者だ…」
- ☒「非常に大切な御連絡ですのでご確認ください。下のURLをクリックして手続きをして下さい…」
- ☒「※重要※通知(すぐにお読みください)非常に大切な御連絡です…」
- ☒「貴方様は当サイトにID:XXXXXで登録未了状態です。そのまま放置されても利用料金は発生する場合がありますので…」
- ☒「最終通告です。詳しくはこちらから…」



【アドバイス】 不安に思い、あわてて電話をかけると、こちらの電話番号など個人情報が知られ、督促がさらにエスカレートしてしまいます。その督促に対し、払えば楽になると思い振り込むとさらに高額な請求をさせていただきます。

- ◎身に覚えがなければ無視すること!
- ◎電話連絡は絶対にしないこと!

～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～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

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7カ月～

10月のテーマは、「避難所・避難場所の確認」です。避難所には、地区センターなどの身近な集会所や公共施設で、災害発生時に自主防災組織が基本的に運営する「地区避難所」と、大規模な避難者収容施設で非常用食料などが配備されている小・中学校、高校、市民センターなどの「地域避難所」があります。また、安全な状況が確認できるまで一時的に避難する施設である「避難場所」があります。

災害時に避難が必要になったときのことを考え、地域や家族でもう一度避難場所を確認し話し合しましょう。また、避難経路についても、塀際や狭い路地は避け、広く安全な経路を実際に歩いて確認し、地域全体で防災意識を高めましょう。

■避難所・避難場所の確認チェックリスト(左の欄に☑ (チェック)を入れましょう)

避難所・避難場所の確認
自宅の最寄りの地区避難所や地域避難所に加え、職場など生活圏の避難所も確認しましょう。また、遠方に出かけたときも避難場所を確認しましょう。
避難経路の確認
災害が発生した際、迅速な避難を行うため、避難経路の確認が大切です。また、災害が発生した際、想定していた避難経路が使用できない場合もあります。複数の避難経路を確認し、その際にブロック塀などの危険物に注意し、周囲に目を配り、行動しましょう。

■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

それゆけ! イート Vol.42

「学校防災手帳『命の手帳』」

作:みやみ

◎みんなで「命の手帳」をよく読んで、災害が起きたときに役に立つのかを考えてみよう! by イート



- 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〜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。
- 東松島市学校防災手帳『命の手帳』:東松島市教育委員会は、普段からの防災に関する心がけや意識を高め、災害発生時の対応・行動などをまとめた読みものとして、今年3月に市立小・中学校のすべての児童・生徒に発行・配布しました。(2ページ参照)

休日診療担当医院表(2014年(平成26年)10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
10月5日(日)	加藤医院	82-2030		
10月12日(日)	永沼ハートクリニック	82-6680		
10月13日(月・祝)	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
10月19日(日)	みやぎ東部循環器科	82-9930		
10月26日(日)	やもと内科クリニック	98-3260	サミー薬局矢本店	90-3908

※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)
10月5日(日)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
10月12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
10月13日(月・祝)	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
10月19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
10月26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

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 10月17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 10月8日(水)13時~17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

○子どもの心のケア相談

虎岩武志医師

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 10月9日(木) 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

障害児デイケアセンター
こどもの広場
☎84-3401
E-mail:kodomonohiroba@ak.ocn.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お友だちと上手に遊べない、話しかけてもうまく会話できないなどの悩みはありませんか。こどもの広場では、県石巻支援学校の先生と一緒に教室を開きます。リズム体操やボール遊び、エアートランポリンなど、お友だちや先生方と楽しく遊び、一緒にお子さんの発達を伸ばして

いきませんか。教室終了後、先生方と療育相談もできます。皆さんの参加をお待ちしています。
■日時 10月21日(火)10時~
■場所 障害児デイケアセンター
こどもの広場(住所:矢本字道地浦139番地1、矢本西保育園隣)
■申し込み 2週間前までに電話で申し込みください

子どもの心理相談

健康推進課健康指導班
☎内線3106

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 10月17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 たなかあけみ先生(臨床心理士)
- 申し込み 10月10日(金)まで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

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 10月4日(土) 大河原町、11日(土)塩釜市
- ※時間は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

☎090-15840-11993

宮城県女医会・女性の健康相談室

■受付時間 平日9時~17時(土・日曜、祝日を除く)

【10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	10月3日(金) 10時~15時	小野市民センター	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~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	10月10日(金) 13時~15時	小野市民センター	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 ■10月の休日法律相談日 11日(土)、26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)・貸金未払い・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、あらためて通知していますが、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(10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6月 生まれ	29日(水)	12時30分 ~12時50分
1歳6か月児健康診査	平成25年3月 生まれ	28日(火)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成24年3月 生まれ	22日(水)	
3歳児健康診査	平成23年5月 生まれ	24日(金)	

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	16日(木)	9時~11時
7か月児健康相談	平成26年3月 生まれ	30日(木)	9時~9時20分
10か月児健康相談	平成25年12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8月生まれの方
麻疹風疹(第1期)、水痘	平成25年9月生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

10月からインフルエンザ予防接種が始まります

インフルエンザを予防するため、早めの接種をおすすめします。
65歳以上の方で申し込みをされた方には、10月上旬に関係書類(予診票など)を郵送しますので、接種を希望される方は指定医療機関に予約をしましょう。申し込みしている方には、市指定医療機関の一覧も郵送しますので確認してください。
申し込みをされていない方は、電話で申し込みができます。

●公費助成のお知らせ

- 実施期間 10月1日(水)~平成27年1月31日(土)
- 対象 65歳以上(昭和25年4月1日以前生まれ)の方
- 方法・注意 市で交付した予診票を指定医療機関に持参することにより、自己負担1,000円で接種ができます
※この制度は、石巻管内および宮城県内の指定医療機関で実施します。
仙台市などで接種希望の方は、下記まで問い合わせください。
- 問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

献血にご協力ください

- 移動献血車が来ます。皆様のご協力をお願いします。
- 日時 10月11日(土)10時~11時45分/13時~16時30分
- 場所 イオンタウン矢本
- ※今回の献血について、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3109・3110

食のリレートーク 第45回

みんなで野菜をイート(食べる)するのがイ〜ナ!!

肥満予防は子どもたちから 健康づくり食育セミナー

成人の肥満の割合が高い東松島市ですが、その傾向は小・中学生の子どもたちにも現れています。この課題を解消しようと、市内の各小中学校では食育への関心が高まっています。

8月1日(金)は、大曲小学校の児童とその保護者を対象にした「健康づくり食育セミナー」が市学校給食センターで行われ、栄養バランスのとれた食事の大切さや1日のエネルギー摂取量などを親子で学びました。中でも子どもたちの関心を引いたのは、ジュースに含まれる糖分や、スナック菓子に含まれる油分の多さについての講話でした。「200mlの缶コーヒーにはスティックシュガー3本、ジュースには5本の砂糖が入っています」などの説明を受けた子どもたちは皆、目を丸くして驚きの声を上げていました。



▲「ジュースに含まれる砂糖の量にびっくりしました」と話す秋山さん



▲親子で協力して調理実習に励みました

その後の調理実習では、タマネギの甘さを活かした「鶏の簡単パーベキューソテー」や、ワンタンの皮をカリッと焼いた「手作りおととと」など塩分控えめのヘルシーメニューに挑戦しました。

大曲小学校2年生の秋山瑠璃さん(7)は「虫歯にならないようにジュースを飲む量に気を付けたいと思いました。調理実習では包丁で野菜を切るのを頑張りました」と話していました。

次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

健康的なお酒の飲み方と食事についてお伝えします。
昔から、「酒は百薬の長」と言われ、適度な飲酒はストレスを解消する、動脈硬化を防ぐなどの効果があるといわれています。しかし、適量を超えた長期にわたる飲酒は、脂肪肝、肝硬変、膵炎、食道がんなどのリスクを高め、様々な疾患の原因となる可能性が高まります。栄養バランスや食事量を考えながら、適量を守りましょう。



Q1. お酒を飲むときは、何も食べなくてよい?

⇒A: エネルギー量を考えながら、つまみはバランスよく食べましょう。お酒だけでは、十分な栄養素が摂りきれません。主食・主菜・副菜などで炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラルなどバランス良く摂りましょう。

Q2. 日本酒でなく、焼酎なら血糖値を上げないから大丈夫?

⇒A: どんなお酒でも飲みすぎたら、結局同じです。醸造酒(日本酒やビール)は糖質を含み、蒸留酒(焼酎やウイスキー)は糖質を含みません。しかし、血糖値は糖質の量に左右されるだけでなく、インスリン分泌などへの影響も考慮する必要があるため、お酒の種類による大差はないといわれています。

Q3. 適度な飲酒量はどのくらいですか?

⇒A: 健康や死亡率をふまえ、「節度ある適度な飲酒」が奨められています。中年男性はアルコールにして1日20g以下、女性や高齢者は10g以下です。アルコール20gの目安は、たとえばビールなら500ml、焼酎35度なら1/2合弱のいずれかが目安量です。女性や高齢の方々はこの半分の量が適量です。さらに、少量の飲酒で顔面紅潮がおこる人はアルコールの代謝能力が低いと考えられるので上記よりも少ない量が適当です。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3101

戸籍のまど

平成26年8月掲載依頼分

(8月1日～8月31日)

※敬称略 希望者のみ掲載しています。
※今年から年齢は、実年齢を掲載します。
■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 おめでとうございます

行政区等	氏名	氏名
横沼一	高橋 友和	高橋 幸和
横沼西	小山 幸和	高橋 隆博
松島町	高橋 幸和	高橋 隆博
東名	千葉 眞美	千葉 眞美
東名	國井 佑太	國井 佑太
里北	櫻井 笑里	櫻井 笑里
関の内一	秋山 和也	秋山 和也
関の内二	高橋 加奈子	高橋 加奈子
仙台市	山本 雄大	山本 雄大
仙台市	宮本 亜樹	宮本 亜樹
小野下	佐藤 光佑	佐藤 光佑
小野下	菅原 麻衣	菅原 麻衣

お誕生 おめでとうございます

行政区等	氏名	保護者
下町一	小笠原 唯夏	俊春
四反走	阿部 篤朗	博俊
柳北	遠藤 日向	広基
南六	長谷場 馬希斗	雄一
南浦宿舎	渡邊 歩実	均
貝田	近江 樹生	裕紀
上町二	遠藤 大翔	大輔
前里	浅野 夏羽	裕
上納	土井 奏汰	達哉
貝塚	斎藤 莉心	洗二

お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	年齢
照井	津田 ともえ	79
貝田	安彦 喜代江	77
大溜	横山 侑	72
西田上	佐藤 豊治	86
五味倉	佐々木 信孝	83
下町三	阿部 幸雄	67
下町三	金子 秀雄	87
上野上	菅野 道男	88
小野上	土佐 勝美	88
室浜	土佐 勝美	88
八幡	本田 庄一	84
下町三	土佐 久藏	85
大溜	小野寺 睦	78
道地	遊佐 アサ子	82
五味倉	佐々木 頼治	84
上下堤	土井 春雅	80
上野上	小林 龍次	36
横関	伊藤 ちた子	91
小野下	福田 浩治	91
東大溜	佐々木 登	83
作田浦	高橋 弘	57
大溜	熱海 ちる子	88
中	山田 由美	36
下町三	木村 みつよ	77
河戸	鎌田 はる	93
五味倉	阿部 まつこ	85
大溜	会田 富貴子	67
表	津田 國雄	82
川下	高橋 美津子	75
六槍	鈴木 ひで子	84

◆お詫びと訂正◆

市報9月1日号の「お悔やみ申し上げます」で掲載した方の年齢が誤っていましたので、お詫びして訂正いたします。

正 新町 鈴木千代の 88

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

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となります。

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

乗合タクシー「らくらく号」 利用者登録の住所変更を忘れずに

「らくらく号」は、東松島市民や市内に通勤・通学の方が利用できます。利用の際は、事前に登録し乗車予約が必要です。

引越しなどで住所などに変更があった場合は、迅速な予約・配車作業のために、その都度変更手続きをお願いします。

■乗車利用予約の申し込み
東松島市商工会内・らくらく号予約センター
☎84-1515 FAX:0225-82-8915

■利用登録に関する問
市地域公共交通活性化協議会
(事務局:市役所復興政策課地域振興班)
☎内線1234

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-seikotuin.com/>

車検の ナルセハタケヤマ

TEL 87-3818

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

COOP MIYAGI
みやぎ生協提携店

デザインスタジオで楽しく撮影 デジカメプリント

七五三・成人式
baby・誕生日記念・ファミリー
マタニティ 各種撮影ご予約承り中

サイズ 1枚 **18円** (税別)
店頭機ですぐプリントできます

☎24-8560 フォトスタジオ アドバンス
矢本作田浦 45号沿い ツルハドラッグさん向い側
営業時間 9:30~19:00 火曜日定休

HP・ブログご案内・ネットプリント → <http://advance-photo.com>

【特約銘柄】
日高見、伯楽星、綿屋、黄金澤、橘屋、栗駒山、勝山、明るい農村、赤兎馬、海咲、堤の花雪、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
- 赤兎馬梅酒 ●赤兎馬柚子梅酒

季節限定「ひやおろし」入荷販売中

酒の専門店 大江酒店

地 酒 本格焼酎

東松島市小松字谷地196 ☎82-2343 FAX83-7489

Wai Wai PET 【矢本店】

ワイワイペット

【営業時間】 9:00~20:00 年中無休

ペット販売 ペット用品 ペットホテル ペット美容

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!

www.waiwai-pet.com

動物取扱業登録No. 第1304811003号(販売) 第1304822001号(保管)

ワンポイントアドバイス

季節の変わり目の寒暖の差が大きい時期は体調を崩しがちです。咳・鼻水など風邪の症状が出ましたらご来院下さい。

【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 10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
<h2>飲酒運転は犯罪です</h2> <p>飲酒運転は、命を奪ってしまうことのある決して許すことのできない悪質な犯罪です</p> <p>～飲酒運転は絶対に「しない」「させない」「許さない」～</p>			1 体 ■市報10月1日号発行 ■平成26年第3回東松島市議会定例会(9月4日～10月3日) ◎・議場 ■ちっちゃい子向けおはなし会 ◎ 11:00 ■平成27年度市内幼稚園入園願書配布開始(矢本中央幼、はなぶさ幼、鳴瀬幼、のびる幼)	2 ■囲碁将棋のつどい ◎ 10:00	3 ■人権相談 小野市民センター 10:00 ■振替休業日(鳴瀬未来中)	4 体 ■秋のおはなし会 ◎ 11:00 ■学芸会(宮戸小・野蒜小) ■親子大運動会(鳴瀬幼)
5 ■赤井地区パークゴルフ大会(かなんパークゴルフ場・石巻市) 9:00	6 ■図書館休館日 ■振替休業日(宮戸小・野蒜小) ■2才児のつどい(はなぶさ幼)	7 ■市民課延長窓口～19:00 ■納税相談夜間延長窓口～20:00 ■親子遠足(矢本中央幼)	8 体	9 ■囲碁将棋のつどい ◎ 10:00 ■防災訓練(鳴瀬幼)	10 ■行政相談 小野市民センター 13:00 ■いもほり遠足(のびる幼)	11 体 ●市民防災の日(市民防災デー) ■献血 イオンタウン矢本 10:00 ■おはなし会 ◎ 11:00
12 ■矢本東地区センター対抗バレーボール大会(市体)9:00 ■図書館まつり ◎ 10:00 ■上下堤コスモスまつり 上下堤八幡前地内 11:00	13 体育の日 ■図書館休館日 ■リフレッシュフェスティバル(市内社会体育施設など)(一部12日(月)開催あり) ■亀岡地区ミニ運動会 野蒜地区仮設グラウンド 9:30 ■大曲浜ふなで祭り 2014 大曲市民センター 12:00	14 ■図書館休館日(体育の日振替) ■機能訓練 ◎ 9:30 ■納税相談夜間延長窓口～20:00 ■ちびっこクラブ(矢本中央幼) ■2才児教室(鳴瀬幼)	15 体 ■市報10月15日号発行 ■ちっちゃい子向けおはなし会 ◎ 11:00 ■平成27年度市立保育所入所申込書配布開始 ■交通安全教室(鳴瀬幼)	16 ■囲碁将棋のつどい ◎ 10:00 ■初期消火訓練(はなぶさ幼)	17 ■ほっとふる秋まつり(矢子) 10:00 ■入園対象児体験保育(はなぶさ幼)	18 体 ■おはなし会 ◎ 11:00 ■学芸会(矢本東小・赤井小・赤井南小・大塩小・鳴瀬桜華小) ■あすなる発表会(大曲小)
19 ■第6回矢本西地区の日「ウエスト・カーニバル」矢本西小 9:00 ■奥松島縄文村まつり(縄文) 10:00 ■文化祭(鳴瀬未来中)	20 ■図書館休館日 ■プレミアム付ひがしまつしま商品券販売開始(使用期限:平成27年1月31日まで) ■振替休業日(矢本東小・大曲小・赤井南小・大塩小・鳴瀬桜華小・鳴瀬未来中)	21 ■市民課延長窓口～19:00 ■納税相談夜間延長窓口～20:00 ■振替休業日(鳴瀬未来中) ■保育参観(矢本中央幼) ■マラソン大会(鳴瀬幼)	22 体 ■創立記念日(休園日)(はなぶさ幼)	23 ■囲碁将棋のつどい ◎ 10:00	24 ■文化祭(矢本一中)	25 体 ■第9回ひがしまつしま市民文化祭・展示の部(～26日)(市コ) ■おはなし会 ◎ 11:00 ■宮戸っこ祭り(宮戸小) ■文化祭(矢本二中)
26 ■のびる地区民まつり 野蒜市民センター 10:00	27 ■図書館休館日 ■振替休業日(宮戸小)	28 ■機能訓練 ◎ 9:30 ■納税相談夜間延長窓口～20:00 ■なかよし音楽会(市内小・中学校) ■2才児教室(鳴瀬幼)	29 体	30 ■囲碁将棋のつどい ◎ 10:00 ■避難訓練(はなぶさ幼)	31 ●市県民税普通徴収第3期、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第4期分納期限日 ■図書館休館日(図書整理日) ■収穫祭(赤井小)	11/1 体 ■市報11月1日号発行 ■おはなし会 ◎ 11:00

問い合わせ	市役所(本庁舎)	82-1111	老人福祉センター	83-2851	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
	市役所鳴瀬総合支所		矢本子育て支援センター	84-2676	市民体育館	82-9030		
	矢本保健相談センター	82-1123	鳴瀬子育て支援センター	87-2338	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
	鳴瀬保健相談センター	87-3111	市図書館	82-1120	赤井地区体育館	82-6803		
	奥松島縄文村歴史資料館	88-3927	蔵しっくパーク(ひと・まち交流館)	84-1770	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9月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,740人(-7) 女 20,380人(-15)
 計 40,120人(-22) 世帯数 15,044戸(+7)
 ()内は前月比