

2014 **11.1**

市報

ひがしまつしま

東松島市の基幹産業である農業と漁業は、震災で大きな被害を受けました。しかし、3年半が経った現在、農地や漁業環境の復旧・復興は進み、市で生産された豊かな食材が市内外の消費者に届けられるようにもなりました。その背景には様々な支援と、農業・漁業に誇りを持って再生の道を歩み続けてきた関係者の皆さんの強い信念があります。

基幹産業の復興は、市の産業全体の復興にも大きくかかわる重要な課題です。今号の特集では、農業・漁業復興の現状や安心安全な農・海産物を作り続ける農・漁業者の姿、さらに東松島産の豊かな食材の“味力”^{みりょく}を広く発信する情報誌の取組みを紹介します。



大地と海の豊かな恵みを多くの皆さんに 誇り抱き歩む産業復興の道

～東松島市の農業・漁業の復興状況と特産品紹介の新たな取組み～

写真…生カキが解禁となり、早朝から東名沖に設置した養殖場で水揚げ作業に励む漁業者(10月9日)

市報
ひがし
まつしま
No.158

- 東松島市の農業・漁業の復興状況と特産品紹介の新たな取組み ---- P2～P5
- まちの情報広場 --- P6～P8
- City View ----- P10～P11
- 知っ得情報 ---- P14～P17
- 戸籍のまどほか ----- P19
- 市民協働のまちづくり ----- P9
- もっと知りたい!ひがしまつしま ---- P12～P13
- ヘルシーインフォメーション ---- P18
- 市民のカレンダー ----- P20



東松島市キャラクター イート&イーナ
(右) (左)

進む農地復旧 広がる農業生産法人



長期にわたり津波で浸水した東名・洲崎地区では今年、試験作付された水稻が収穫されました(10月10日)

市内では震災の津波で被災した農地の復旧とともに、農業生産法人の設立が進んでいます。直接の被災や高齢化による農業者の離農が進む中、営農意欲のある農業者などで相次いで設立された農業生産法人は、持続可能な地域農業の担い手として期待されます。いずれも水稻や畑作物や施設園芸にも積極的に取り組み、市の農業再生の一翼を担う存在になっています。

地域再生の一翼を担う存在

市内約3349haの農地のうち、43.6%にあたる1,460haが津波で被災しました。こうした農地では塩分を取り除く除塩作業や、効率的な農作業のための基盤整備が行われ、今年新たに66haで作付できるようになりました。

復旧面積は合計901haで、被災面積の61.7%にあたります。平成27年度には大曲地区、西矢本地区で農地復旧に合わせた基盤整備が完了し、28年産からは宮戸と東名・洲崎の野蒜地区で営農再開ができる見通しです。

一方、農業生産法人は震災後、10団体が設立され、東名・洲崎地区でも来年春の設立に向けた準備が進んでいます。震災前にあった11団体のうち



▲大曲地区では農地復旧に合わせた基盤整備事業が行われています(8月29日)

1団体は解散したものの、現在は20団体と2倍に増えています。震災の津波では、農家がそれぞれ所有していた農業用機械などが流出しました。住ま

いも被災している中、これらを個人でそろえて営農を再開するのは困難でした。そこで市は、国の復興交付金で資機材や施設を整備し、地域農業の中核となる農業生産法人へ無償で貸与しています。大型機械を導入して広い面積を一度に耕作した方が効率的であることから、農業の集約化や複合経営化は、復興まちづくり計画に盛り込まれています。そのため基盤整備による農地の大区画化はもちろ

ん、それらの農地を水稻以外の畑作物などにも利用可能にする汎用化が重要です。

多角的経営で足腰強く

法人化で経理が一本化されることから農業者は給与所得者になり、これまで個人では困難だった事業にも取り組むことができるようになりました。また稲作だけでなく、多角的な農業経営のあり方が求められており、市内では集団移転元地や農地中間管理機構(農地集積バンク)の活用による面積の拡大、農産物の生産から加工、販売を手がける「6次産業化」の動きも見られます。

市内の農業生産法人

〈平成26年(2014年)10月現在〉

法人の形態	名称	設立年	主な営農品目	主な営農区域
農事組合法人	宮戸干拓野蒜生産組合	昭和46年	水稻、転作作物	東名、洲崎地区
農事組合法人	宮戸干拓宮戸生産組合	昭和50年	水稻	宮戸地区
有限会社	津野ファーム	平成元年	養豚	大塩地区
有限会社	尾形園芸	//	施設花き	中下地区
有限会社	マルフク農場	平成8年	水稻、露地野菜、施設野菜	西福田地区
有限会社	サンファーム奥松島	平成10年	施設野菜	中下地区
有限会社	アグリードなるせ	平成18年	水稻、転作作物、露地野菜、施設野菜	野蒜、中下地区
有限会社	宮城瑞穂会	//	水稻	赤井地区
株式会社	サンエイト	平成19年	水稻、転作作物、露地野菜、施設野菜	牛網、浜市地区
農事組合法人	みずほファーム	平成20年	水稻、転作作物、施設野菜	小野、根古地区
株式会社	イグナルファーム	平成23年	施設野菜、直売、加工	赤井、大曲地区
株式会社	よつばファーム	平成24年	水稻、露地野菜、施設野菜	牛網地区
株式会社	ぱるファーム大曲	//	水稻、露地野菜、施設野菜	大曲地区
株式会社	木村農園	//	水稻、露地野菜、施設野菜、農産加工	矢本地区
株式会社	つつみ	平成25年	水稻、転作作物、加工	上下堤地区
株式会社	高橋農産	//	水稻、転作作物	川下地区
株式会社	希望のいずみ	//	露地野菜	小野、浜市地区
株式会社	めぐいーと	//	水稻、露地野菜、施設野菜	矢本地区
株式会社	パスカファーム立沼	//	水稻、露地野菜、施設野菜	矢本地区
株式会社	ローソンファーム	平成26年	露地野菜、施設野菜	赤井、大曲地区

収穫の喜びを地域に還元



▲農業再生に意欲を燃やす武田社長(写真左)と株式会社めぐいととのスタッフの皆さん

(株)めぐいと

「株式会社めぐいと」は、西矢本地区の農業者でつくる農業生産法人です。震災前から各地域で農業に従事していた30代から70代までの8人が役員や社員となり、稲作のほかトマト、ネギ等の栽培に取り組んでいます。西矢本地区に整備される農地を基盤とした大規模経営と「6次産業化」という目標に向かって、全社一丸となって働いています。

会社を設立したのは平成25年11月です。社長は若手社員の発案から「めぐいと」と決めました。震災後、多方面からの「優しさ」や「心づかい」という恵みをもたらして立ち上

おいしさで高付加価値

がり、大地の恵みで作物を育てて恩返しをしたいという思いをこめました。さらに市民に愛されている市キャラクター「イーと」にあやかりたいと名づけました。

被災しながらも農業への強い思いを捨てなかった人たちが、力を合わせて復興しようとして法人化しました。それまでは面識のない社員もおり、はじめは一緒に仕事をしていたもぎこちない場面もありまし

たが、今は違います。役職の垣根を越えて意見を出し合い、新たな品種にも挑戦しています。

チームワークのよさ自慢

社長を務める武田恵喜さん(60)は「情報を共有することが大切。みんな口達者で率直に意見を言い合っています。社長の言うことはさっぱり聞かない」と笑顔を浮かべながら、チームワークの良さを強調します。

現在は稲刈りが終了し、ハート形のミニトマト「トマトベリー」やスティック状の「カリフラワー」「カリフロール」



▲生産する喜びを実感し、赤く色づいたトマトを丁寧に収穫します

目指すのは「6次産業化」



などを栽培中です。ほかには「おいしさ」と珍しさという付加価値の高い商品を地域に届けています。



▲消費者の笑顔を思いながら作業に励みます

(株)めぐいと代表取締役社長

たけだ けいき
武田 恵喜さん (60)

まちに貢献できる企業へ

震災の津波で鹿妻地区の自宅は、約1m浸水しました。鹿妻駅周辺にあったハウス施設の設備のほとんどは使えなくなりました。

それでも多くのボランティアや地域の皆さんの支えで立ち上がることができました。震災後、初めて収穫ができた日の喜びはいつまでも忘れることができません。

会社は親しい人だけでやっても、いずれ軌轢を生んでしまいます。ほどよい距離間がありながらも、何でも言い合える今のような環境が一番良いと考えています。社長が社員に叱られてしまうこともありますが、とにかく今はみんなで一生懸命に働いているときが楽しいです。もちろん、自分たちだけが良くなれば良いとは思っていません。東松島市に貢献できる企業に育てることが私の目標です。



◀朝早くから石巻湾で水揚げ作業をするカキ養殖漁業者の皆さん



海と山のミネラルをたっぷり含んだ宮城県漁協鳴瀬支所のカキは、「鳴瀬かき」の名前で全国的に知られています。
震災で甚大な被害を受け、一時は再起不能と思われましたが、「このままでは終われない」と意地を示した海の男たちの手で復活し、水揚げ量も徐々に回復してきました。鳴瀬のカキを待っている人たちのために、夜明け前から沖での作業に励んでいます。

鳴瀬かきを待つ人たちのもとへ

カキ養殖漁業者の皆さん



「鳴瀬のカキの旨さは、どこにも負けないと胸を張って言えます。待ってくれている消費者の皆さんのためにも、種ガキを必要としている全国の養殖業者のためにも、震災なんかには負けていられないでしょう」。東名地区でカキ養殖業を営む渡邊茂さん(64)は力強く語ります。
カキ養殖の地として名高い東名地区は、震災の津波で漁場に大きな被害を受けました。松島湾にあった漁場も、カキ棚の支柱が倒れ、木材が幾重にも重なるなど手のつけられない状況だったといえます。
渡邊さんは「生まれ育った東名のまちそのものが壊滅的な被害を受け、漁場もひどい状況でした。覚悟はしていましたが、津波でやられた現場を目の当たりにすると、やはり無念さがこみ上げてきました」と振り返ります。
しかし、そんな絶望の中、渡邊さんから養殖業者の心を救っ

希望の種ガキで復活を果たす

◀カキの水揚げシーズンを迎え、殻むき作業が連日忙しく行われています



たのは、松島湾に奇跡的に種ガキ棚の一部が残ったことでした。量はわずかでしたが、翌年以降も養殖を続けることができます。地元のプロducerたちはこれを希望の光として養殖の復旧へ向け一丸となって歩み始めました。

全国においしさを届ける

そして平成23年7月、震災後初の採苗の時期を迎えました。津波で母貝が少なかったため種ガキの採苗は難しいと思われていましたが、予想に反してこの年は約10万連を採苗することに成功しましたが、そのうち約3万連が養殖棚の資材不足で死滅してしまいました。また同年の暮れには築地へ向けた出荷にもこぎつきました。
平成24年の生産量は震災前の10%程度にとどまりました

が、鳴瀬かきの評価は上々で高値で推移しました。平成25年の生産量は33%近くまで回復したほか、同年夏には東名漁港に共同のカキ処理場も完成するなど、少しずつではありませんがカキ養殖は復興への道を進んでいます。

「不安がないと言えば嘘になります。震災の影響で地元を離れてしまった人も多くいます。それに伴いカキ剥きをする作業員も減少してしまいました。福島第一原発事故の風評被害もぬぐい切れないなど課題は山積んでいます」



と渡邊さん。それでも「カキの一大産地として、皆がそれぞれ誇りを持って、懸命に取り組んでいます。全国に美味しいカキを届ける。そんな使命感を持ってこれからも取り組んでいきます」と決意を述べていました。その目にも、もはや迷いはありませんでした。



▲ロープに結んでいるのは、カキの幼生を付着させたホタテの殻です。これを漁場につるしてカキを育てます

生産者と消費者 顔が見える関係に

東松島の特産品の「味」をよく伝える 「東松島食べる通信」創刊

「東松島食べる通信」は、生産者の顔が見える食べ物付きの情報誌です。「東松島あんでなしよつぷ まちんど」と産学官民連携の中間支援組織である一般社団法人東松島みらいとし機構(愛称:HOPE)が、今年8月に創刊しました。

が昨年始めた取り組みです。東北版のほか四国版が創刊されていますが、市町村の単独版は東松島市が最初です。

情報誌は12ページオールカラーで、創刊号の特集は「真イワシ」でした。浜市の漁業者で定置網漁を行っている大友康広さん(31)を取材し、生い立ちや日常生活、漁業の魅力

を写真と文章で伝えていきます。イワシ料理のレシピや定置網で取れる魚をイラストで紹介したページもあります。

「食」は、NPO法人東北開墾 岩手県花巻市

次号では市の特産米「かぐや姫」を生産する大塩の木村正明さん(38)に密着していきます。良食味米の品種である「かぐや姫」ですが、米どころ

初の市町村版

「食」は、NPO法人東北開墾 岩手県花巻市

販路拡大に期待

の石巻地方では認知度が低いのが現状です。木村さんは「取り上げてもらえることで、販路の拡大につながる」と期待していました。

購読者に届けるのは食べ物や情報誌だけでなく、読む、学ぶ、調理する、食べるという一連の体験です。読者限定のSNS(ソーシャル・ネットワーク)キング・サービスクラウドもあり、食べる通信が目指すのは生産者と消費者の交流、地場産品のブランド化です。食育もテーマの一つに掲げていて、今後は子どもたちによる体験や取材活動も紹介することになっています。

まちおこしの新ツール



■「東松島食べる通信」の購読申込方法
「東松島食べる通信」ホームページ(URL:http://taberu.me/higamatsu)で購読申し込みを受け付け、2,700円(年間10,800円、税・送料込み)で情報誌と一緒に食べ物も届けています。東松島市在住の方は2,000円、「店頭引取り」か「市内へ配達」を選んでいただくこととなります。また、石巻市民など近隣の方で、「店頭引取り」であれば毎号2,000円での販売です。

「東松島食べる通信」編集長 おた 将司 さんに聞く



知って食べると、感動が増えるはず。地元を知って購読者に順調に送ることができなかつたのが課題でしたが、幸い「届くのを待つのが楽しい」と温かい言葉をいただきました。「届くまでスーパードライ」は買わないという人もいました。みんなイワシをただ単に食べたいわけではないのです。何を食べるべきか、食べる本質が見えると思います。読者は関東をはじめ、北海道から九州まで約200人いますが、3分の1は市内です。全国だけでなく、地元の人に地元をよりよく知ってほしいと思っています。こちらではものをもらったり、あげたりする文化があります。それはそれでよい文化ですが、繰り返しとありがたみはなくなり、生産者を知り、モノにお金を払うことで価値が高まると考えます。

生産物へのこだわり

東松島市は、個性的で若い生産者が多いのが特徴です。それは戦後に先代、先々代が努力して「食」の産業にしてきたからだと思っています。生産物に対するこだわりを脈々と受け継ぎ、自然と向き合ってきたから農・漁業を継ぐ若い人が多いのです。そんな生産者の根本的な部分から情報提供し、優れているが、あまり知られていないものに光を当てたいと思っています。

周りも幸せ

『東北食べる通信』の今年2月号で東松島市の「ノリ」が取り上げられました。掲載をみんなが喜び、私も生産者の手伝いをしたことがあったのでうれしかったです。食べる通信は生産者だけでなく、周りも幸せにするといい、東松島版の創刊を準備してきました。

私はボランティアでこちらに来ましたが、被災地の現状を見て自分の考えの浅はかさ

食でまちおこし

生産者と食べる人のやりとりがまちおこしになり、SNSを通じた読者間の交流も広がっています。地元根差した活動として、子どもたちを巻き込み、一緒に食べて、学んでいきます。それが夢や希望につながり、将来の忘れられない思い出になればと思います。

平成26年度東松島市市民満足度調査(市民アンケート)の結果を公表します

市では、市民の皆さんのニーズや満足度、市政に対する考えを反映させるため、6月から7月にかけて「まちづくりアンケート」を実施しました。多くの皆さんからご意見と御協力をいただきありがとうございました。

平成26年度 市民アンケートの調査概要	
●アンケート期間:平成26年6月26日～7月15日	●回収数:414人
●配布数:1,200人	●回収率:34.5%

分野別の重要度・満足度について ※上位、下位ともに5分野を掲載。

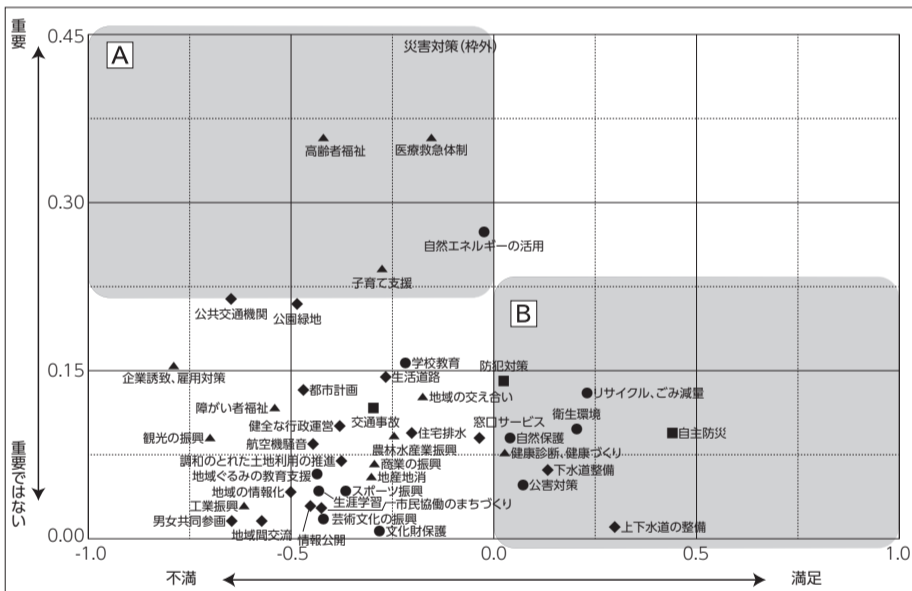
○重要度ランキング

ランキング	項目	偏差値
1	地震、津波、風水害などの災害の対策	85.8
2	身近に受診できる医療機関や救急、休日医療の体制	74.4
3	高齢者が暮らしやすい環境づくり	74.2
4	省エネルギー化や自然エネルギーの活用推進	67.0
5	子育てに関する支援体制	63.1
39	情報公開や広報・広聴、地域の情報化、市民協働のまちづくりの推進	41.4
40	芸術文化の振興	40.9
41	国際交流や地域間交流の推進	40.3
42	男女共同参画社会の推進	40.1
43	文化財の保護や継承	39.8

○満足度ランキング

ランキング	項目	偏差値
1	自主防災組織など地域の防災体制の整備	75.4
2	上下道の整備	70.0
3	廃棄物の減量化やリサイクル、処理体制など	68.1
4	衛生的な生活環境づくり	66.4
5	下水道の整備	63.6
39	障がい者が暮らしやすい環境づくり	39.5
40	市内の公共交通機関、男女共同参画社会の推進	38.1
41	工業の振興	37.7
42	観光の振興	34.3
43	企業誘致や就業情報の提供など雇用対策	30.7

○重要度と満足度の相関図



●重要度・満足度の考え方

重要度: 東松島市の施策分野について、どれを重要と考えるかどうかの指標。ランキングが高い項目(施策)は重要であると考えていることを示します。

満足度: 東松島市の施策分野の現状について、満足しているかどうかの指標。ランキングが高い項目(施策)には、満足していることを示します。

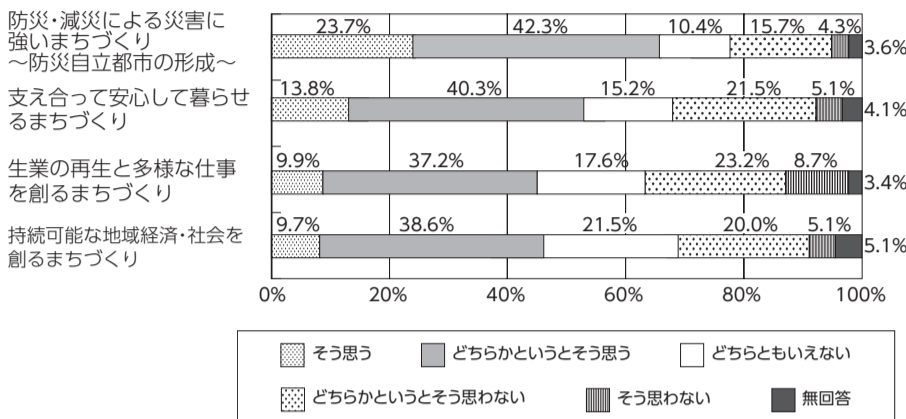
●相関表の見方

A…重要と認識する人が多く、満足している人が相対的に少ないため、特に優先して力を入れていくことが必要とされるグループ

B…重要と認識する人が相対的に少なく、今の状況に満足しているため、現状維持を基本とするグループ

復興まちづくり計画についてお聞きしました

■問 復興まちづくり計画の基本方針の実現に向けて進んでいると思いますか。



アンケートで寄せられた市民の皆さんの声を一部紹介します (寄せられたご意見のとおり掲載しています)

- みんなが安心して暮らせる市になってほしいと思っています。【10代男性】
- 高齢化が進む東松島市の状況の中で、高齢者が気軽に利用できる福祉サービスがなく、高齢者自身が福祉施設に対する大きな偏見を持っていることが多い。市を挙げて、認知症高齢者の徘徊、事故等を防ぐ為に、福祉サービスの紹介や充実をはかって欲しい。【20代女性】
- 東松島市は、農業も漁業も盛んで、積雪などもあまりなく、住みやすいと思います。しかし、働く場所があまりないと感じます。私は仙台まで通勤していますが、市内、もしくは周辺地域にもっと働く場所があったら良いと思います。それと、もう少し観光面は頑張れる気がします。他地域の人達には「本当に景観の素晴らしい所」と言われます。【30代女性】
- 三陸道に避難路が出来た事は良い事だが、沿岸部の住民の避難経路をもっと充実させ、どこにいても確実に津波被害にあわないよう、案内板等増やして頂きたい。【40代男性】
- 子育て世代としては、これからも親も安心して仕事ができるような環境として、防災対策はしっかりとしてほしいと思います。【40代女性】
- 一日も早い仙石線の復旧に尽力してほしい。公園、キャンプ場など自然の中で過ごせる場所を作ってほしい。【50代女性】
- 少子化時代に向けて、華美な物は必要ない。身の丈にあったまちづくりを行うべきだ。【60代男性】
- 自然豊かで、活気ある東松島市になってほしいです。住み良いまちづくりにより、人口も増加してくれるのでは? 【60代女性】

このアンケートの結果やご意見は、まちづくりの方向性を示す「総合計画」と「東松島市復興まちづくり計画」を効率的に推進するために活用し、行政サービスの改善や今後の事業展開につなげていきます。

なお、詳しい調査結果は市ホームページ上でご覧いただくか、復興政策課で閲覧できますので、ご利用ください。

■問 復興政策課復興政策班 ☎内線1241

東松島市ホームページ・まちづくりアンケートのページ

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

人権擁護委員に岸澄夫さん(新任)、亀山敦子さん・佐藤多喜子さん(再任)

人権擁護委員に岸澄夫さん(行政区:亀岡東、新任)と亀山敦子さん(行政区:下町二、再任)と佐藤多喜子さん(行政区:筒場、再任)が、10月1日付けで法務大臣より委嘱を受けました。



人権擁護委員はあなたの街の身近なパートナーです。家庭・職場・地域などでいじめや差別などの不当な扱いを受けていると感じた時は相談ください。相談は無料、秘密は堅く守られます。

■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122

第12回北赤井地区大根狩り

県内でも有数の野菜産地である北赤井地区の特性を活かし、「第12回北赤井地区大根狩り」を開催します。当日は参加費500円で指定された袋に大根が詰め放題となります。

また、新鮮な野菜や新米の即売会も同会場で開催され、参加者には無料で豚汁が振る舞われます。

■日時 11月16日(日)9時～

■場所 北赤井地区星場地内の畑(会場付近に看板があります)

※大根が無くなり次第、詰め放題は終了です。

■問 農林水産課農政班 ☎内線2142



まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 0225-82-8143

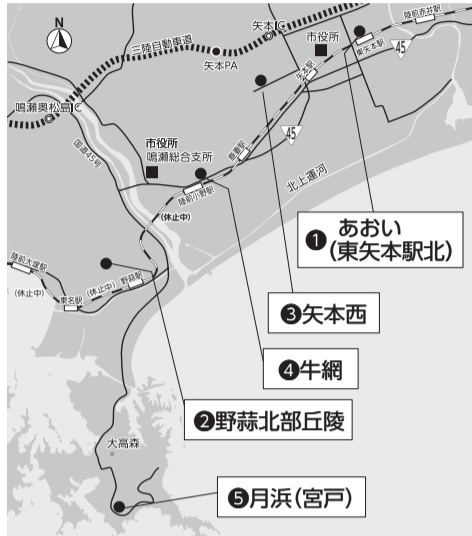
〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉

防災集団移転団地の空き区画(借地)への追加募集のお知らせ

市内の防災集団移転団地の空き区画について、借地を希望する世帯に対し、下記のとおり追加募集します。なお、市が設定した移転促進区域外や東松島市外に居住していた方は申し込みできません(対象世帯の拡大は今後検討予定)。

■募集対象世帯…下記のすべてに該当する世帯です。

- ① 東松島市が設定した移転促進区域内に、東日本大震災発生時に居住し、被災証明書の交付を受けている世帯
- ② 被災証明書に記載されている世帯構成員の全員が移転促進区域外に移転する世帯
- ③ 移転促進区域内の住居を除却、譲渡または居住用以外の建物として利用する世帯
- ④ かけ地近接等危険住宅移転事業(個別移転補助)・被災住宅再建支援事業・危険住宅移転支援事業(市独自支援補助)を利用していない世帯
- ⑤ 災害公営住宅に入居していない世帯
- ⑥ 市内の防災集団移転団地において、区画決定されていない世帯



■募集する団地の概要

団地名	追加募集区画数	土地引渡し(予定)時期	区画の大きさ
① あおい(東矢本駅北)	3区画	平成27年4月	約100坪(約330m ²)
	18区画	平成27年7月	
	4区画	平成27年9月	
② 野蒜北部丘陵	2区画	平成28年7月	
	8区画	平成28年10月	
	16区画	平成29年1月	
③ 矢本西	1区画	すでに引渡し済の団地につき、手続き完了後に引渡し可能です	
④ 牛網	1区画		
⑤ 月浜(宮戸)	1区画		

※募集区画数は、10月6日現在です。今後、増加する場合があります。

■申込方法 申込書に必要事項を記入の上、申込み期間内に下記に直接提出または郵送してください。申込書は下記で配付します

■申込期間 11月4日(火)～11日(火)

※郵送による申し込みの場合は11日(火)まで必着。

■区画決定方法 11月16日(日)に開催予定の区画決定会で、抽選などにより決定します

■問 生活再建支援課移転支援班 ☎内線1493～1495

県有財産(土地)の売払い

宮城県では、下記の県有地を一般競争入札により売却します。

■入札物件(場所・地目・面積など) 石巻西高等学校職員宿舍跡地、宅地 281.51m²(住所:東松島市赤井字南栄町2-2)

■入札日 12月16日(火) ■入札場所 宮城県庁内会議室

■申込期間 11月4日(火)～28日(金)

※詳しい内容は、宮城県ホームページ「県有財産の売払い等についてのご案内」をご覧ください。

■問・申し込み 宮城県管財課財産利用推進班 ☎022-211-2353

URL:<http://www.pref.miyagi.jp/site/zairi/>

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、国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	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
測定値(単位:μSv/h)	0.033	0.034	0.034	0.035	0.039	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 環境課廃棄物対策班 ☎内線1155

「環境未来都市」推進構想国際フォーラム ～あの日を忘れずともに未来へ～ 東松島一新3DAYSを開催します

市では、12月5日(金)から7日(日)までの3日間、市内において「環境未来都市」推進構想国際フォーラムをはじめ、関連する様々な行事を開催します。

東松島一新3DAYSの開催における通訳ボランティア募集

12月5日(金)から7日(日)までの3日間、市内において「環境未来都市」推進構想国際フォーラムの開催にあたり、海外からの多くの参加者に対応するため、主に会場案内などをはじめとした通訳ボランティアを募集します。

■期間 12月5日(金)・6日(土)

■場所 市コミュニティセンターなど市内各所

■募集人数 若干名

■対象・資格 英語が堪能な方(年齢および性別不問)

■募集期間 11月4日(火)～14日(金)

■申し込み 履歴書(本人自筆・写真貼付)を郵送または直接提出

■応募先 東松島市復興政策課復興政策班

〒981-0503 東松島市矢本字上河戸36-1

食 出店者募集のお知らせ

期間中、飲食などの出店をしていただける方を募集します。全国からお越しの多くの皆さんに、東松島ならではの「食」のおもてなしをしてみませんか。

■場所 市コミュニティセンター、小野市民センター

※日時や出店に関する詳しい内容は、下記まで問い合わせください。

■「環境未来都市」推進構想国際フォーラムの開催に関する問

復興政策課復興政策班 ☎内線1241・1249

「まちづくりお仕事いきいきプロジェクト事業」安全衛生教育講習受講者募集

特定非営利活動法人児童養護施設支援の会は、東松島市地域活性化復興モデル事業の補助金を受けて「まちづくりお仕事いきいきプロジェクト事業」を行います。この事業は、東松島市の地域活性化および復興まちづくりを目的としています。

この事業の一環として、市内在住または市内で活動できる方を対象に、就労やボランティア活動の一助として、下記の安全衛生教育講習を行います。

■講習内容 刈払機・チェーンソー・小型車両系建設機械(整地3t未満)に関する操作講習

●刈払機…1日間(学科5時間・実技2時間)

●チェーンソー…2日間(学科8時間・実技6時間)

●小型車両系建設機械(整地3t未満)…2日間(学科8時間・実技8時間)

※テキスト代や受講料などの費用は無料。実技の際は、作業用手袋、作業靴、作業着の着用をお願いします。また、講習修了者には修了証を発行します(証明写真は当日撮影します)。

■講習日程…26年度5回開催予定

講習名	定員	第1回開催日	第2回開催日	第3回開催日	第4回開催日	第5回開催日
刈払機	各回10人	11月24日(月・振替)	12月20日(土)	平成27年1月24日(土)	2月15日(日)	3月15日(日)
チェーンソー	各回10人	11月22日(土)～23日(日)	12月6日(土)～7日(日)	平成27年1月17日(土)～18日(日)	2月7日(土)～8日(日)	3月7日(土)～8日(日)
小型車両系建設機械(整地3t未満)	各回2人	11月15日(土)～16日(日)	12月13日(土)～14日(日)	平成27年1月10日(土)～11日(日)	2月21日(土)～22日(日)	3月12日(木)～13日(金)

※申し込みは、各月定員になり次第、締め切らせていただきます。詳しい内容や講習参加の申し込みは下記まで連絡ください。

■問・申し込み 特定非営利活動法人児童養護施設支援の会宮城事業所 担当:神吉 ☎090-8479-1441 住所:東松島市牛網字上四十八27

平成26年度産米の放射性物質調査の公表

宮城県は、平成26年度産米の安全性を確認するため、市内において下記のとおり放射性物質の調査を実施しました。調査結果はいずれも「不検出」でした。

市民の皆さんには、本市の調査結果が出るまで、米の出荷・販売・譲渡・贈答などの自粛にご協力いただき、ありがとうございました。

採取日	調査箇所	調査結果
9月12日(金)	矢本地区1カ所	不検出
9月12日(金)	赤井地区1カ所	不検出
9月12日(金)	大塩地区1カ所	不検出
9月12日(金)	小野地区1カ所	不検出
9月17日(水)	野蒜地区1カ所	不検出
9月25日(木)	宮戸地区1カ所	不検出

■問 農林水産課農政班 ☎内線2140

まちの情報広場

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〉

11月は児童虐待防止推進月間です「ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪」

ご自身が出産や子育てに悩んだ時、または気になるお子さんを見かけた時は、市区町村の窓口や児童相談所にご相談ください。

【相談窓口】

■家庭児童・DV相談 市子育て支援課子育て支援班 ☎内線1169・1189

■子どもの相談 宮城県東部児童相談所 ☎0225-95-1121

宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害班

☎0225-95-1431

■子どもの人権110番 法務省人権擁護局

☎0120-007-110(全国共通・無料)

■警察相談 石巻警察署生活安全課 ☎0225-95-4141

こんなことで悩んでいませんか？

しつけのつもりが…

いらいらして

必要以上に叱ったり、

たたいたりしてしまう私は

子育てに向いていないのでは…

と、悩んでいませんか

悩んでいるのは、
あなただけではありません。
このような時は、こころを開いて
信頼できる人に相談しましょう。
話をすることで“らく”に
なることも多いのです。

自分を責めないで

ご自身も頑張りすぎていませんか。

決して自分を責めないでください。

立ち止まり見つめて

子どもの声も聞いてみてください。

子どもも何かに困っているかも。

心を開いて

勇気をもって誰かと話してください。

きっと理解してくれる人がいます。

ひとりりで悩まないで

必ず笑顔はとりもどせます。

あなたは、ひとりではないのです。

◆子育てに悩んでいる人を見かけたら…親子にやさしいまなざしを

決して責めずに「大丈夫？」と声をかけてあげてください。いろいろな悩みが複雑に絡みあって問題が起きていることが多いのです。

◆気づいたら、まず相談を

子どもの様子がおかしいと気づいたら、保健師、保育所や幼稚園の先生、民生児童委員などに相談するか、相談機関に連絡してください。

あなたの連絡が、子どもや保護者の助けになる可能性があります。

■問 子育て支援課子育て支援班 ☎内線1184

エンジョイ！かんきょうライフ 小型家電リサイクルを始めています

携帯電話やデジタルカメラ、電気かみそり、ゲーム機など、私たちの暮らしに小型家電製品はなくてはならないものになりました。

これらの家電製品は、小型ながらどれも高性能で、内部には高度で複雑な基盤などが組み込まれています。

これまでは、これらの小型家電から、一部の金属類しかリサイクルしていませんでしたが、現在の技術を利用すれば、貴重な金・銀・白金などやレアメタルを回収することも可能です。

最近では、この高度なりサイクルを「都市鉱山」として例えられています。

市では、ゴミ集積所や最終処分場から不燃物として集積した小型家電について、26年度から、この高度なりサイクルへの取組みを始めています。

問1 ごみの出し方は変わりますか？

答え 変わりません(資源ごみの日に「不燃

ごみ」のコンテナに入れてください)。

不燃ごみとして集積したものをから、

市の施設でリサイクルできる小型家電

を分別します。なお、携帯電話など

の個人情報を含むデータは、事前に削除するようお願いします。

問2 どのような資源を回収するのですか？

答え 鉄・アルミニウム・銅・金・銀・白金・パラジウム・鉛・亜鉛などです。

※小型家電の種類によって、回収できるものは異なります。



■問 環境課廃棄物対策班 ☎内線1153

平成27年4月から「子ども・子育て支援新制度」がスタートします

平成24年8月に制定された「子ども・子育て支援法」と、その関連する法律(子ども・子育て関連3法)に基づいて、幼児期の学校教育・保育の総合的な提供や、地域の子ども・子育て支援の一層の充実、待機児童の解消などを目的、「子ども・子育て支援新制度」が、来年4月から本格スタートします。

これにより、新制度に移行を予定している幼稚園(一部の施設を除く)や保育所(園)、地域型保育事業施設などへ入所・入園を希望する場合は、所定の手続きが必要となります。

○新たに支給認定の手続きが必要になります

施設の利用を希望する場合、利用のための支給認定を受けていただきます。

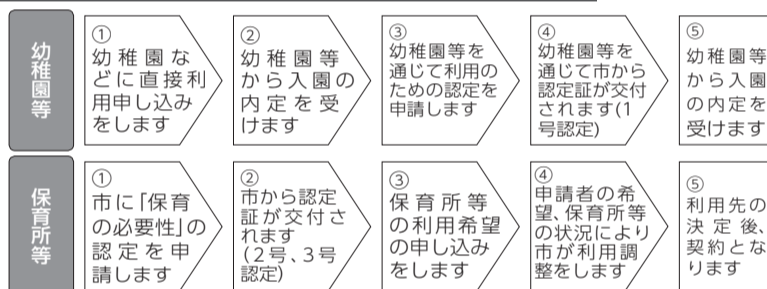
3つの認定区分	対象
1号認定	満3歳以上の小学校修学前の子どもであって、幼稚園(※1)教育を希望される子ども(教育標準時間認定)
2号認定(※3)	満3歳以上の小学校修学前の子どもであって、保育を必要とする子ども(※2)(保育標準時間・保育短時間認定)
3号認定(※3)	満3歳未満の小学校修学前の子どもであって、保育を必要とする子ども(※2)(保育標準時間・保育短時間認定)

※1:私立幼稚園については、来年度新制度への移行予定施設はありませんので、支給認定を受ける必要がありません。例年通りの申込手続きとなります。市立矢本中央幼稚園へ入園を希望する場合は、支給認定を受ける必要があります。

※2:保育が必要な事由には就労・出産・親族の介護など、様々な条件があります。

※3:2号認定、3号認定を受けた方は、「保育標準時間(最長11時間保育)」「保育短時間(最長8時間保育)」に区分されます。

○子ども子育て支援新制度による施設利用の流れ(公立幼稚園、保育所、地域型保育事業施設希望の場合)



○地域型保育事業(小規模保育事業)

これまで認可外保育施設だったGENKIっこ保育園は、地域型保育GENKIっこ保育園(小規模保育事業B型)として新たに運営します。

○新制度による幼稚園や保育所等の利用料金

利用料金は所得に応じた負担を基本として、国が定める基準を上限として市が新たに設定します。

■問 子ども・子育て支援新制度に関すること:子育て支援課保育班

☎内線1181・1182

公立幼稚園に関すること:教育総務課教育総務班 ☎内線1293

平成26年度第2回上級救命講習(一般公募)

■日時 11月23日(日)8時30分~17時30分

■場所 石巻広域消防本部 2階大会議室

■定員 50人 ※満16歳以上。再講習者含む、先着順。 ■受講料 無料

■申し込み 11月4日(火)~14日(金)まで、最寄りの消防署・分署・出張所に提出 ※再講習の方は、申請時および受講日に修了証を持参。

患者等搬送乗務員基礎講習

■日時 12月3日(水)~5日(金)9時~16時

■場所 石巻広域消防本部 2階大会議室

■受講料 5,246円(基礎講習テキスト代)

■申し込み 11月10日(月)~20日(木)まで、講習受講申込書に必要事項を記入し、写真を2枚添えて石巻広域消防本部警防課まで提出

※写真は、申請日の6カ月以内に撮影した縦4cm×横3cmで裏面に氏名を記入したもの。

患者等搬送乗務員定期講習(2年毎の再講習該当者対象)

■日時 11月28日(金)9時~12時

■場所 石巻広域消防本部 2階大会議室 ■受講料 無料

■申し込み 11月10日(月)~20日(木)まで、講習受講申込書に必要事項を記入し、石巻広域消防本部警防課まで提出

※受講の際に、患者等搬送乗務員適任証と受講票を持参。

■上記の講習に関する問 石巻地区広域行政事務組合消防本部警防課

☎0225-95-7433 住所:石巻市大橋1丁目1-1 URL:http://isyoubou.jp/

東松島市地区自治会制度への取り組み… ③

平成29年4月から地区自治会制度への移行に向けて、今後、地区自治会制度への移行に取り組む地域では、1つの行政区で1つの地区センターを組織している場合や複数の行政区で1つの地区センターを組織している場合など、地域によってその形態が違ってきます。

それでは、地区自治会の設立に向けて、どのようなことに取り組む必要があるのでしょうか。

今回は、地区自治会設立に向けて進めて行くべきポイントについて、紹介します。

■ポイント①…地区自治会の規約が必要

これまでの地区センターにも規約があったと思いますが、新たな地区自治会の規約が必要です。その中で組織の構成や役員、総会などについて明記します。規約については、これまでの地区センターの規約を改正する方法と新たに作成する方法が考えられます。

■ポイント②…地区自治会費や生活ルールの調整

各行政区では、ほとんどの区で区費や会費などを各戸より納入のうえ組織の運営をしていると思います。例えば、地区センターを2つの行政区で組織していた場合、地区自治会費としての金額や徴収方法を予め調整することが必要と思われる。

また、ゴミ出しや環境美化など、地域で生活するうえでの一定のルールがある場合など調整が必要なことと予想されます。

■ポイント③…役員を選出

地区自治会には、自治会長などの役員が必要となります。役員を選出については、地域の皆さんで協議のうえ、必要な役員を必要な人数で選出することになります。

これまで、地区センターの役員としていた役職は、引き続き役員(担当)として配置をお願いします(地区センター長を除く)。

【役員体制(案)】

自治会長 1人

…自治会の代表・総括(例:これまでの地区センター長や行政区長など)

副自治会長

…自治会長の補佐および代理(必要に応じて)

複数の行政区で組織する場合は、旧行政区単位で行政連絡担当者を副自治会長として設置することも可

地域づくり担当

生涯学習担当

環境衛生推進担当

土木担当

防災担当 など

…様々な業務役割または活動分野から地域の必要な人数を人選

会計、監事 など

…会計、監事など、その他の役員(必要に応じて)

■ポイント④…他の関係団体との調整

地区センターエリア(区域内)には、防犯や防災のための組織や教育に関する団体など、様々な団体が存在し、活動を行っています。そのような団体との連携を図り、自治会組織として構成することもスリム化を図るうえで有効になると考えられます。

■ポイント⑤…地域での業務や役割の分担と見直し

特定の役員や個人への過重な業務の配分は、地域のなかで分担して役割を担うことが大事となります。また、各役員への報酬額なども決めておくことが必要となります。

■ポイント⑥…旧行政区単位での財産等や事業、行事など

複数の行政区により地区自治会を組織する場合に、各行政区で保有する財産などがある場合が想定されます。この場合、地区自治会に移行することで必ずしも処分をする必要はありません。

また、これまでに個別に各行政区で行われていた事業や行事などは、引き続き実施することも調整のうえ可能と思われる。

●地区自治会制度移行のまとめ

(1) 行政区長・地区センター制度から地区自治会制度へ

- ① 行政区長と地区センター長の役割を統合し、地区の代表として地区自治会長を設置
- ② これまでの地区センターエリアを基本として、地区自治会を設置
- ③ 地区自治会で、これまでの行政区長や地区センター長の役割などを分担化

(2) 行政区長等の報酬を交付金化

- ① 行政区長や土木委員、環境衛生推進員等の業務内容を分担化し、報酬についても交付金として地域に交付することとします。地域において自由な配分と課題解決に向けた事業などに活用することが可能となります。

(3) 地区自治会役員体制

- ① 行政区長や環境衛生推進員などはこれまで市長からの委嘱となっていました。制度移行後は、他の役員も含めて地域からの届出による体制の整備をお願いします。
- ② 地区自治会の役員は必要な役員(数)を選任し役割の分担が可能ですが、ただし、これまで、地区センターの役員としていた役職(地域づくり推進員・生涯学習推進員・保健推進員)、や環境衛生推進員(担当)や土木委員(担当)については引き続き役員(担当)として役割も含めて配置願います。

小野地域ふるさと愛あいまつりの開催

■日時 11月16日(日)9時20分～14時

■場所 小野市民センター

■主な内容 ステージ演芸(地元出身のお笑い芸人、歌手)、地場産品・軽飲食の販売ほか

■問 小野市民センター ☎87-2067

第9回矢本ひがし地区民まつりの開催

■日時 11月22日(土)・23日(日・祝)10時～15時

■場所 市コミュニティセンター

■主な内容 作品展示、ステージ発表、もち、トン汁などの出店多数

■問 矢本東市民センター ☎82-1180



あったかいホールからのお知らせ

チャレンジショップ(あったかいホール1階)では、地元の旬の野菜・海苔や手作り小物を販売しています。ぜひお越しください。

手作りチャレンジクラブ ※申し込みは電話受付。

★楽しい手作り～かんたん!リバーシブル布袋～

■日時 11月25日(火)13時～16時 ■材料費 500円 ■持ち物 裁縫道具

★健康麻雀教室

■日時 11月21日(金)・28日(金)13時～16時 ■受講料 500円

★アーティフィシャルフラワー体験教室～花のX'masケーキ～

■日時 11月27日(木) ■材料費 3000円 ※先着10人まで。

■持ち物 ニッパー、ボンド、はさみ ※お持ちの方は持参ください。

「あったかいホール」開館時間のお知らせ

■チャレンジショップ(1階) 10時～16時、日曜休館

※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。

■問・申し込み ☎98-6061 FAX:98-6062

子ども朝市「赤井の野菜をたべてけらいん市」を開催します～小学5年生から高校生が新鮮野菜を仕入れて販売します。みなさん来て下さい～

■日時 11月8日(土)8時～10時

■場所 南赤井公園(赤井郵便局南側)

■駐車場 赤井地区体育館駐車場

■主催 あかいつこカンパニー、赤井地自治協議会コミュニティ部会

■問 赤井市民センター

☎82-2075



▲第4回活動「ゆりあげ港朝市」見学で説明を受けるあかいつこカンパニーの社員たち(メープル館にて)

CityView!



「CityView!」では、市のイベントや地域的话题を、皆さんにお届けします。
 <掲載した写真は、データで提供します。希望の方は問い合わせください。>

世界最高峰の音色で魅了



深みのある音色が会場いっぱいに広がり、約400人の来場者を引きつけました(10月10日、市コミュニティセンター)

市内で継続的な支援活動を展開するドイツ系企業のボッシュ・グループは、地域の皆さんにドイツの音楽文化や歴史に触れて、安らぎのひと時を過ごしてもらおうと、「シュトゥットガルト室内管弦楽団」のメンバーを招き、市内2カ所でコンサートを開催しました。重厚で伸びやかな音色が会場を包み込み、訪れた満員の鑑賞者を魅了しました



一流の演奏家たちがすぐそばで奏でるメロディーは、訪れた人たちに安らぎと元気を与えてくれました(10月11日、野蒜市民センター)

皆で歌えば心も明るく



女優の音無美紀子さんなどによる「歌声喫茶」が大塩、赤井、小野市民センターと矢本運動公園武道館の計4カ所で開かれました。歌うことで元気になってもらおうと、平成23年から行われています。リクエスト方式でアコーディオンとピアノの伴奏に合わせ、唱歌やフォークソングなどを皆で歌いました(10月8日、小野市民センター)

秋の風物詩「上下堤コスモスまつり」が開かれました。市内外から500人以上が来場し、1.2畝の休耕田に咲き誇る3万本のコスモスを楽しみながら、地場産の上下堤そばと新米おにぎりに舌鼓を打ちました。また、バンド演奏などのステージイベントもあり、会場を大いに盛り上げました(10月12日、上下堤八幡前地内)

花とステージで綴る秋の便り



古山守夫副市長が就任



▲阿部市長より辞令交付を受ける古山副市長

10月1日(水)、古山守夫氏(58)に、東松島市副市長として選任辞令が交付されました。任期は平成30年9月30日までの4年間です。

古山氏は、昭和55年に旧矢本町役場に入庁、新市合併後は企画政策課長、復興政策部長などを歴任しました。



第20回東北広報サミット in 東松島
 「復興の原動力としての行政広報」をテーマに意見交換

東北地方の自治体で広報業務に携わる職員が一堂に会し、意見交換をする「第20回東北広報サミット」が東松島市を会場に行われました。約40人が参加した初日の研修会では、東北大学災害科学国際研究所助教の佐藤翔輔氏が基調講演を行ったほか、被災3県の市町村の広報担当者などによるパネルディスカッションも開かれました。研修会を通じて参加者たちは、より良い行政広報や、復興やまちづくりを果たす広報のあり方などを学び合いました(10月9日、市コミュニティセンター)

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8回

topics HIGASHIMATSUSHIMA



朗読ボランティアグループ G・うさぎ

「市報ひがしまつしま」を目の不自由な人のために届けたい



△G・うさぎの皆さん(下列左が長谷川美智子代表)

△音声訳したものを録音している様子

市内の女性9人で構成するボランティア団体「G・うさぎ」(長谷川美智子代表)では、市の広報紙を音声訳したCD「声の市報ひがしまつしま」を録音・製作し、目の不自由な人や高齢者の皆さんに無料で配布する活動を行っています。

G・うさぎは、旧矢本町時代に町社会福祉協議会が開催していた「市報の音声訳講座」をきっかけに平成10年8月に発足しました。「目の不自由な人たちにも正確な情報を平等に伝えたい」。これがメンバーを突き動かす一番の動機です。録音のほか、パソコンでの音声編集、配布などもすべてメンバーが手がけています。

長谷川代表は「アクセント一つひとつに気をつけ、誰もが聞きやすい声での録音を心掛けています。声の市報を必要とする人が1人でもいる限り、活動は続けていきます」と話していました。

CDは毎月1回(1日号)製作しています。配布を希望の方は長谷川代表まで連絡ください。また、G・うさぎでは老若男女問わず、新規メンバーの募集も行っていきます。

■G・うさぎ 代表 長谷川美智子 ☎82-7535



あおい(東矢本駅北)地区で災害公営住宅入居の前祝い

「あおい地区大交流会～第1次入居祝いねぶた祭り～」には、新住民と周辺の住民約200人が集まりました。11月14日(金)に同地区の災害公営住宅の一部で鍵の引き渡しが行われることから、その前祝いと住民同士の親睦を深めようと、あおい地区まちづくり整備協議会(小野竹一会長)が開催しました。青森ねぶたやマジックショーが披露され、新たな一歩を踏み出す人たちにエールを送りました(10月5日、あおい団地内)



元気届ける迫力のねぶた

迫力あふれる青森ねぶたが仮設住宅周辺を練り歩き、入居者や地域の人たちを元気づけました。ねぶたの巡行は3年連続です。道路幅いっぱいには転回する勇壮な山車や、はねと呼ばれる踊り手たちの「ラッセラー」という小気味良いかけ声が、沿道の人たちの心を躍らせました(10月4日、矢本運動公園仮設住宅周辺)



パークゴルフで親睦深めよう

親睦を深めながら健康増進を図ってもらおうと、赤井市民センターが主催した「赤井地区パークゴルフ大会」には82人が参加しました。さくら、あさひ、くろまつ、しらすぎの4つのコースで男女ごとに個人戦が繰り広げられ、参加者は爽やかな汗を流しました(10月5日、石巻市かなんパークゴルフ場)



バレーボールで交流

第5回矢本東地区センター対抗バレーボール大会が開かれました。参加した約60人は地区ごとに5チームに分かれて対戦し、プレーを通じて交流と親睦を深めました(10月12日、東松島市民体育館)

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11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」 ～親子で楽しくサッカー教室～

ボールを使って、広い体育館で思いっきり体を動かして遊びましょう。
■日時 13日(木) 10時30分～11時30分
■場所 東松島市民体育館
■講師 ラセルパロイFC公認キッズリーダー
■対象 2歳～
※要申込、先着20組。詳しい内容は申込時にお知らせします。

「孫育て講座」開催

「孫と一緒に簡単おやつ作りとお茶タイム」
火や包丁を使わずに簡単におやつ作りが楽しめます。お孫さんをこちらでお預かりしての祖父母同士の交流の時間もあります。気軽に参加してみてください。
■日時 10日(月)10時～11時
■場所 ほっとふる ※要申込、先着15組。
■講師 市栄養士

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」

- なかよし広場(1歳半から)
■日時 11日(火)10時30分～11時10分
「クリスマスリースづくり」
- 赤ちゃん広場(1歳半まで)
■日時 12日(水)10時30分～11時10分
「クリスマスリースづくり」
- ほっとタイム～みんなで話そう～
■日時 17日(月)「子育ての心配事あれこれ」
※要申込。定員5組、託児あり。
- サロントーキング
■日時 25日(火)10時30分～11時10分
「主任児童委員さんと遊ぼう」
- わたしじかん(要申込み)
■日時 27日(木)10時～12時
■場所 蔵しっくパーク「骨盤・美クス」
- 土曜オープン
■日時 22日(土)9時～12時

鳴瀬子育て支援センター「あいあい」

- わくわくひろば(場所:小野市民センター)
■日時 20日(木)10時30分～11時30分
現地集合「親子体操1・2・3!」
- あいあいパーク(場所:野蒜市民センター)
■日時 12日(水)10時30分～11時30分
「新聞紙で遊ぼう」
☆移転準備期間につき、自由来所はお休みしています。

マタニティ広場開催

「母乳育児のために今できる事は?」など、聞いてみましょう。妊娠中の方ならどなたでも参加可
■日時 22日(土)10時30分～11時30分
■場所 ほっとふる
■講師 本田母乳育児相談室 本田由美氏

子育てサークル合同企画行事開催

「親子でリトミック体験」
■日時 7日(金)10時30分～11時30分
■場所 東松島市民体育館
■講師 高城和佳子氏
※親子とも上靴持参(底が黒以外のもの)。
※体験の前にサークル紹介があります。申込みの必要はなく、どなたでも参加できます。

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
※講座等で使えない日もありますので、子育て通信などでお確かめください。
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 みりよく発見!ひがしまつしまの観光と物産

「上下堤五割そば」・そば焼酎「堤の花雫」

東松島市の秋の味覚のひとつに、市内上下堤地区で栽培された“新そば”(秋そば)があります。自然豊かな上下堤の休耕田。白い可憐な花で人々の目を楽しませてくれた“そば”が収穫の時期を迎えました。

休耕田が増え、荒れ地ようになってしまった地域を盛り上げようと“荒れ地に花を咲かせましょう”を合言葉に、地域の農家の方々が組合を結成。コスモスやそばの種を蒔き、薄紅色や小さな白い花たちが、人々を誘い、やがて“そば”の栽培へと移り、乾麺や焼酎の名産品が生まれました。

(株)つつみで、栽培から開発・販売まで手がける「上下堤五割そば」は、そばの風味を活かしたこだわりの逸品。ひとめばれの麴(黄麴)を使ったまろやかな口あたりの「そば焼酎 堤の花雫」は、そば湯で割ると一段と風味が増します。

12月には、自慢の“そば”を味わえる「そばまつり」も開催されますので、ぜひ来場ください。

【取扱店】

- 上下堤五割そば
東松島あんでなしよっぶ まちんど、
三陸道矢本PA「イートハウス」、
JR仙石線小野駅前 菜っちゃん市場
- そば焼酎「堤の花雫」
JA鳴瀬経済センター、いーなショップ・グリーン、
大江酒店



上下堤 そばまつり

「手打ちそば教室」の開催や打ちたての二八そばの試食会、イベントでしか手に入らない“生麺”の販売も行われます。

- 日時 12月7日(日)10時～
- 場所 農村創作活動センター(上下堤地内)



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 矢本バレーボールスポーツ少年団

矢本バレーボールスポーツ少年団のみなさん



学校、男女の垣根なく楽しみながら練習しています

バレーボール

市内で唯一のバレーボールスポーツ少年団です。各小学校の3年生から6年生までが集まり、男女一緒に仲良くパスやサーブ、レシーブなどの練習に励んでいます。県内の各種大会への出場や市外のチームとの練習試合も積極的に行っています。また、クリスマス会やパーベキュー大会などのイベントで団員たちは交流と親睦を深めています。見学や体験は大歓迎です。気軽にお越しください。

◇団データ

- 団員 14人(男子5人、女子9人)
- 練習日 毎週月・水・土曜日
- 練習場所 矢本西小学校
- 入団に関する問い合わせ先 佐々木秀行さん ☎090-7663-5289

「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32回

デンマークでは、小さなまちにも赤十字のリサイクルショップがあります。ここではいらなくなった古着、食器、書籍などを回収し、安く販売しています。以前紹介したエコビレッジの多くには「リサイクルルーム」があり、不要になったものをそこに置き、また自由に持ちだし利用していただきました。自分にとっては不要でも、他の人には欲しいものだったりします。また、ペットボトルやビンには「デポジット」として、購入するときに日本円で数十円(容器の大きさによって異なります)が加算されます。このお金は、飲み終えたあと専用の機械の中に投入すると戻ってきます。回収した容器は十分に洗浄され、繰り返し利用されています。



▲リサイクルが生活に根付いています。

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

11 Jomon Times

vol.105

広報 縄文村だより vol.105(11月号)

平成26年11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



シカ肉、上手に焼きました!

縄文料理にかかせないのが、縄文土器。縄文人も煮炊きをしたり、食べ物を貯蔵したりと生活の中で用いていました。なぜか土器でぐつぐつ煮ると美味しくなるんですね。

- MENU**
- ・縄文粥
 - ・縄文鍋 (鮭/イノシシ)
 - ・縄文クッキー
 - ・朴葉の包み焼き (イノシシ/カモ)
 - ・鮭かま
 - ・イボニシの塩ゆで



石皿の上で木の実を割って、クッキー作り。縄文時代の遺跡からは、木の実などの堅果類が入ったクッキー状炭化物が見つかっています。

EVENT REPORT 1

縄文教室最終回! グルメな縄文人の食に迫る。

講師: 菊地逸夫氏 (東北歴史博物館)

夏休みを通して、縄文人の生活をまるごと体験する縄文教室。7月の土器作り、8月の野焼き&石器作り、続き9月21日(日)に縄文料理を開催しました。縄文人のゴミ捨て場である貝塚からは、食べていた魚や動物の骨、貝など多くの食べかすが見つかります。今回は、貝塚からわかった縄文時代の食材・道具を使って、石器で魚をさばいたり、石で木の実を割ったり、土器で煮炊きしながら、みんなでおいしい縄文料理作り挑戦しました。

START

おいしい料理を作るぞ~!



いよいよ、最終回!

前回、作った石器を使って、鮭をさばいたり、イノシシの肉を切ったり。その切れ味の良さに感動...!



GOAL

こうして、全3回の教室が閉幕。ひと夏の教室を経て、参加者の皆さんからは、「縄文人の生活って楽しい!」という声や「来年は縄文人が作った土器にさらに近づきたい!」「家で土器で切ってみます」と、さらなる縄文の暮らしに憧れてみたいという意気込みも多く聞かれました。ぜひ、普段の生活にも縄文の技を取り入れてみて下さいね。ご参加ありがとうございました。



この夏、見事縄文人の仲間入りを果たした皆さん。

地域の将来を考えるパネルディスカッション 「野蒜のたからを活かしたまちづくり」を開催しました。

9月28日(日)、野蒜市民センターにて、地域の将来を考えるパネルディスカッション「野蒜のたからを活かしたまちづくり」(主催:宮戸・野蒜地域の文化遺産の再生・活用検討実行委員会)を開催しました。

野蒜地域では、住宅の再建に向けた丘陵地の造成や農地の復興、堤防の復旧など様々な事業が進められていますが、復興後の地域の姿をどのように描き、再生させていくのかは大きな課題となっています。

今回のワークショップでは、特に自然、歴史、文化的な特性の観点から、野蒜というまちの魅力や姿をみんなで見つめました。



上は、「野蒜八景絵はがき」(昭和初期)に見られる野蒜不老山。



つる編みに挑戦しよう!

11月15日(土)~16日(日) 参加費 800円

縄文人は自然の素材を上手に使って生活していました。さとはま史跡公園に自生しているフジやアケビのつるを採集し、つる編みに挑戦してみませんか?



大きな縄文のストーンサークルがあったよ!



土器の復元にも挑戦!

リピーターさんも多い、縄文村のバスツアー。資料館で「滝沢市埋蔵文化センター」縄文ふれあい館と「盛岡市遺跡の学び館を訪れました。



竪穴住居の中で、当時の暮らしに思いを馳せました。

校長先生のちよつと話 第2回

市内9小学校・3中学校の校長先生による「ちよつと話」を掲載しています。

第3回は、矢本西小学校・佐藤晴子校長先生です。



矢本西小学校 校長 佐藤 晴子

★プロフィール★

柴田郡村田町生まれ。塩竈市在住。仙台市立吉成小学校が初任地。これまで、3市2町に勤務。趣味は、サッカー観戦。

ちよつと話の中に「言葉」ってば

「玄関とトイレはきれいに。」
明治生まれの祖母の言葉です。そして、我が家の約束のつでした。

玄関は、来客をお迎えする場所であること、トイレは汚れやすい場所であることから、掃除をすることの大切さを幼い頃から話されてきました。

「粒でも残さずに食べなさいね。」
命をいたたく食事の意味と丹精込めて作つてくださった方々への感謝の気持ちを伝えてくれました。

幼い頃は、意味がよく分からずに「おばあちゃんが言っているから。」というだけで、その通りにしていましたが、徐々にその意味付けを理解できるようになったのは、小学校高学年になってからのように記憶しています。

繰り返し繰り返し掛けられてきた「言葉」はそのときには、深い理由まで分からなくても、確実に心に残っていくものであると感じています。

歴史と伝統は、文字や言葉で継

承されますが、ご家庭では、言葉によって次の世代に引き継いでいる場合が多いように思います。

三つ心 六つ躰 九つ言葉

十二文 十五理で 末決まる

江戸時代の商人の養育法で、三歳までには素直な心を、六歳までには振舞いに節度を持たせ、九歳までには他人の前に出しても、恥ずかしくない言葉遣いを覚えさせ、十二歳までにはきちんとした文章を書けるように、十五歳にはものの道理が分かるようにしなければならぬとされました。

このことは、現在の幼児教育と小中学校の義務教育期間と一致しています。

それぞれの家庭で大切に守られてきた「人として生きていくための知恵」と学校教育の中で「将来に向かふての生きる力」の融合を図っていき、互いに常に情報交換して子どもを育てていくことが、子どもたちの「笑顔」につながっていくと思っています。

◆次回は、大曲小学校・長沼守康校長先生からの「ちよつと話」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

市営住宅入居者募集
建設課建設総務班(市営住宅担当)
☎内線2218

住宅名(所在地)	間取り	戸数	備考
市営下浦住宅 2-2号室(1階) (住所:矢本字下浦191番地)	3K、浴槽なし 有料駐車場 1台分あり	1	申込条件: 2人以上の 世帯
市営下浦住宅 2-7号室(4階) (住所:矢本字下浦191番地)	3K、浴槽なし 有料駐車場 1台分あり	1	※申込条件 の例外:60歳 以上は、単身 申込可。
市営下浦住宅 3-1号室(1階) (住所:矢本字下浦191番地)	3K、浴槽なし 有料駐車場 1台分あり	1	

■入居募集一覧

■申込期間 11月4日(火)～
14日(金) ※期間厳守。

■申込方法 建設課(鳴瀬庁舎
2階)に申込用紙があります。
詳しい内容や申込に必要なも
のなどは、申込用紙をご覧く
ださい。応募多数の場合は抽
選となります。

お 知 ら せ

11月・12月は宮城一斉滞納
整理強化月間です

■問 収納対策課収納対策班
☎内線1143

県と市町村では、11月から12
月までの2カ月間、ご自宅への電

話や通知での催告、財産調査(給
与・預貯金・不動産など)、滞納処
分執行(差押え・搜索・自動車タ
イヤロックなど)など、県民税・市
民税の徴収対策を強化します。

税金は、より良いまちづくり
を進め、教育・福祉・公共整備な
どのさまざまな行政サービスを
行うための大切な自主財源で
す。

行政サービスに必要な経費を
公平に負担するためにも、納期
限を過ぎても納めていない税金
がある方は、早急に納めてくだ
さい(納期限までに納付しない
場合、本来納めるべき税金のほ
かに、延滞金などが加算されま
す)。また、病气やけがで働けな
くなったなどの理由で、一括での
納税が困難な場合は、納税相談
をしてください。

※毎週火曜日(は、納税相談夜間
延長窓口(20時まで)を行って
います。

年末調整説明会

石巻税務署法人課税
第一部門源泉担当
☎022-141151

■日時 11月19日(水)13時30分
～15時30分 ※受付13時～
■場所 市コミュニティセンター
■対象 年末調整を必要とする
事業所など
■開催(共催) 東松島市・公益
社団法人石巻法人会・石巻税
務署

平成27年度放課後児童クラブ入所児童募集

平成27年4月からの新規入所児童を募集します。

■放課後児童クラブ施設一覧

施設名	開設場所(予定)	定員	26年度開設 している施設
1 サルビア放課後児童クラブ (矢本東小学校)	矢本東小学校庭内 プレハブ施設	70人	○
2 さくら放課後児童クラブ (矢本西小学校)	矢本西市民センター敷地内 プレハブ施設	40人	○
3 くるまつ放課後児童クラブ (大曲小学校)	学童保育専用施設 (旧大曲幼稚園)	40人	○
4 いちご放課後児童クラブ (赤井小学校)	赤井市民センター敷地内 プレハブ施設	40人	○
5 ひまわり放課後児童クラブ (赤井南小学校)	柳北区地区センター	40人	○
6 あおぞら放課後児童クラブ (大塩小学校)	大塩保育所隣接地内 プレハブ施設	40人	○
7 鳴瀬桜華小学校 放課後児童クラブ	小野上・下地区センター内	40人	○
8 野蒜小学校放課後児童クラブ	小野地区体育館敷地内 プレハブ施設	40人	○
9 宮戸小学校放課後児童クラブ	未定	40人	

注意:入所申込者が8人に達しない場合は開設できません。また、申込が定員を超えた場合は、入所をお待ちいただく場合もあります。

■放課後児童クラブ入所の条件 市内に居住し、両親が共働きであるなどの理由で、日中家庭で保育ができない、児童クラブでの集団生活に適應できると認められる小学校に在学している児童

※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ご注意ください。

■申込書の配布 市役所子育て支援課の窓口で配布

■申込受付期間 11月17日(月)～12月26日(金)

■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)

■問 子育て支援課保育班 ☎内線1183

ファミリーサポートセンター交流会開催のお知らせ

ファミリーサポートセンターでは、事業の内容を知っていただく目的で、会員になっている方と事業に興味を持っている方との交流会を開催します。

お子さんも一緒に楽しめる内容になっていますので、気軽に参加ください。

■日時 11月19日(水)10時～11時30分 ■場所 蔵しっくパーク

■対象 ・お子さん(2か月～小学6年生)を預かってほしい方
・お子さんを預かることかできる20歳以上の方
・現在会員になっている方

■内容 絵本の読み聞かせ、ゲーム、ティータイム(情報交換や質問ができます)など

■申し込み 11月14日(金)まで、下記に申し込みください

■問・申し込み 東松島ファミリーサポートセンター(事務局:矢本子育て支援センター「はっとふる」) ☎84-2676

平成27年度東松島市保育所等新規入所(園)児童募集

平成27年4月からの新規入所(園)児童を募集します。

新たに『子ども・子育て支援新制度』が施行されることに伴い、新たに地域型保育事業施設が加わり(小規模保育事業B型)、申込の際に支給認定の手続きも加わりますので、ご注意ください(8ページ参照)。

●市内保育所新規入所(園)児童募集

■保育所(園)一覧 ※乳=乳児保育、延=延長保育、障=障害児保育。

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	60人	87-3110	小野字中央38-2 (プレハブ施設)	乳・延・障
7 (私立) ※2 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:(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。

●小規模保育事業B型(地域型保育事業)新規入園児童募集

■地域型保育事業施設(小規模保育事業B型) ※0～2才児対象施設。

施設名	定員	電話番号	住所	特別保育
1 地域型保育GENKIっこ保育園	19人	83-6763	赤井字川南5-2	乳・延

■申込書の配布 各保育所(園)および市役所子育て支援課の窓口で配布中

■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。

■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)

■申し込み 利用申込をする場合、支給認定申請も必要になります。申し込みに関する手続きや問い合わせは、直接施設に問い合わせてください

■市内保育所への入所および小規模保育事業B型(地域型保育事業)利用の条件 保育所の入所には、就労などにより日中家庭で保育ができないことなど条件があります。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ご注意ください

■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受け付けます

■問 子育て支援課保育班 ☎内線1182

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)

■テーマ 「冠動脈バイパス手
問 医療法人医徳会真壁病院
☎82-171111

第110回いきいき健康講座

■日時 11月11日(火)14時～
■場所 石巻グランドホテル
■主催・問 石巻税務署管理運営部門
☎025-22-4151

■期間 11月11日(火)～17日(月)
■テーマ 税の役割と税務署の仕事
○納税表彰式

■日時 11月11日(火)14時～
■場所 石巻グランドホテル
■主催・問 石巻税務署管理運営部門
☎025-22-4151

○「税を考える週間」イベント
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

■「認知症の理解と関わり方」と
題して、認知症を正しく理解す
る機会となる認知症講演会を開
催します。
■日時 11月4日(火)10時～
11時30分
■場所 市コミュニティセンター
※参加無料、事前申込不要。
■講師 医療法人有恒会こだま
ホスピタル副院長 進藤克博
医師

認知症講演会のお知らせ

社会福祉法人東松島市社会
福祉協議会・東松島地域
包括支援センター
☎83-119666

「税を考える週間」イベント
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」イベント
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」イベント
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」イベント
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」イベント
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」

術」
■講師 齋木佳克先生(東北大
学大学院医学系研究科心臓血
管外科学分野教授)
■日時 11月13日(木)18時30分～
※18時開場。
■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
エバーオンワード

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「税を考える週間」
■開催日 11月15日(土)11時～
※税金クイズ、「税に関する絵は
がき」コンクール選考会など
開催予定。
■場所 イトーヨーカドー
あけぼの店

「東松島市地域防災計画」を改定しました(第5回)

東松島市では、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ています(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・津波災害の災害復旧復興対策についてお知らせします。

風水害等災害・地震災害・津波災害の災害復旧復興対策

風水害等の災害や地震、津波などの災害復旧および復興対策では、災害に
より低下した地域の社会経済活動や都市機能を単に元どおりに復旧するだけ
でなく、災害に強く、安全かつ安心して暮らせる都市づくりを目指す復興に向
けた対応のあり方を整理しました。

可能な限り迅速で円滑な復旧および復興を図るために、市や市民が共有す
る基本方向や計画などを最初につくり、これに基づいて暮らしや産業、都市基
盤の復興に向けた各種事業、支援措置などを体系的に実施していきます。

また、このプロセスにおいて、市民の意向を把握し、反映させることによっ
て、より安心で安全なまちづくりの推進を図る必要があります。

災害復旧および復興対策では、災害応急対策を実施した後に、望ましい未
来の実現に向けて行っていくべき復旧および復興対策を次のように大きく3つ
の観点から整理し、それぞれ目標を定めました。

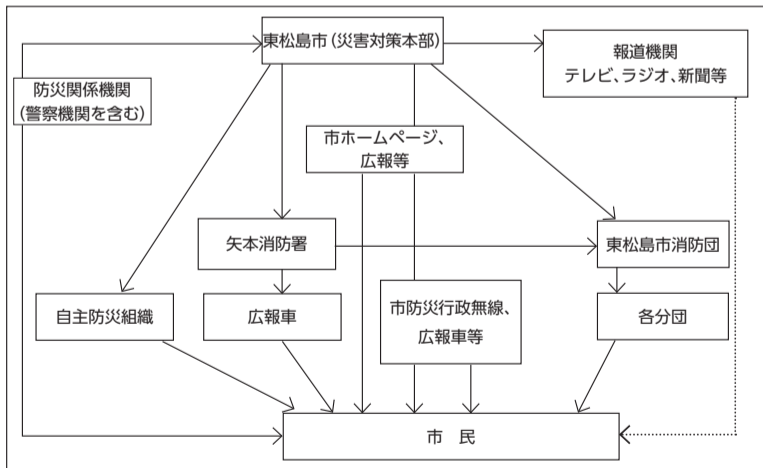
目標	分野	分野別対策	分野別目標
一人ひとりの暮らしと 地域の活力を取り戻す ための施策の推進	災害復旧および復興 に向けた計画等	・災害復旧および復興計画 ・災害対応の検証 など	復旧および復興への地歩を 固める堅実な体制づくり
	暮らしの復興	・生活再建支援 ・住宅復旧支援 など	暮らしの早期回復を後 押しする支援体制づくり
	産業と都市の復興	・産業復興支援 ・都市基盤の復興対策 ・義援金の受入れおよび配分 ・激甚災害の指定 など	地域活力の回復に向け た産業復興および都市 復興の推進

「津波防災に関する計画」を策定しました(第5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ています。
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)。

今号は、津波情報などの伝達方法についてお知らせします。

(1)災害情報の連絡系統について



(2)災害情報等の伝達方法について

- ①市防災行政無線による広報
- ②広報車による広報
- ③テレビ、ラジオ、新聞等報道機関を通じての広報
- ④市ホームページおよびツイッターへの掲載
- ⑤市広報誌による広報
- ⑥チラシおよびパンフレットによる広報
- ⑦指定避難所への広報班の派遣
- ⑧壁新聞、掲示版等による自主防災組織を通じての連絡
- ⑨市電子メール配信サービスによる広報
- ⑩携帯電話による広報(携帯電話大手3社とのエリアメール提携、ワンセグ放送等)

津波などの災害が予想される場合は、うわさに惑わされないように正確
な情報を入手しましょう。

■問 防災課危機対策班 ☎内線1161

石巻地区在宅ケアフォーラム

宮城県石巻保健所成人・高齢班
☎025-95-11419
FAX:025-94-8982

■日時 11月15日(土)
13時30分～15時30分
■場所 みやぎ生協文化会館

三陸自動車道 夜間通行止めのお知らせ

国土交通省仙台湾河川国道事
務所三陸道維持出張所
☎025-96-17651

三陸自動車道は、4車線化工
事などのため、夜間通行止めを
行います。大変ご迷惑をおかけ
しますが、ご協力をお願いしま

「アイトピアホール」(住所:石
巻市中央2丁目7-3)
■対象 がん療養者およびその
家族、在宅ケアに関心のある
の方など
■主な内容 在宅ケアに関する
フォーラム寸劇、交流会
※参加無料、要事前申込。詳し
くは上記まで問い合わせてくだ
さい。

す。 ※東松島市関係分。

■対象区間・日時

○石巻港IC～河北IC間

11月10日(月)～15日(土)、期
間中の21時～翌日6時

○鳴瀬奥松島IC～石巻港IC間

11月17日(月)～22日(土)、期
間中の21時～翌日6時

※悪天候の日を除く。区間内の
上下線は全面通行止めのた
め、国道45号など一般道路へ
迂回をお願いします。



国民ねんきんだより 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます ・・・年末調整・確定申告まで大切に保管を・・・

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保
険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した
保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の
添付が義務付けられています。

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
納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が
本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確
定申告の際にはこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、平成26年10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年
金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、家族の国民年金保険料を納付された場合も、本人の社会保険料
控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添
付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会は、控除証
明書のはがきに表示されている番号に問い合わせください。

■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)

消費生活情報 その支払いは、ちょっと待って！架空請求ではありませんか？

携帯電話やスマートフォン・パソコンに、よくわからない請求メールが届いたら、それは架空請求の疑いがあります。

届いたメールに従って、問い合わせや退会手続きをあわてて連絡すると、個人情報を知らせることになってしまったり、請求メールがさらにしつこく届くことにもなりかねません。



◎一番の対処方法は、無視することです。

☑身に覚えがなければ、絶対に支払わない

突然、請求されて驚いて支払ってしまうと、次々と請求されることになってしまいます。

☑請求者に絶対に連絡しない

請求内容を確認しようと、安易に請求者に連絡をすると「あなたのデータを確認するため」と言って、住所・氏名・生年月日・勤務先などを聞いてきます。個人情報を知られてしまうと今後も狙われる危険性が高まります。

～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～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

宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ

○精神保健福祉相談

■日時 11月20日(木)14時～(予約制)

■対象 こころに悩みを抱える本人・家族・関係者

■内容 精神科医師による相談

○アルコール関連問題相談

■日時 11月21日(金)10時～15時(予約制)

■対象 アルコール問題で困っている人・家族・関係者(午前中は家族教室を実施)

■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 11月18日(火)11時～15時(予約制)

■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・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



乳がん検診・骨密度検診のお知らせ

●平成26年度乳がん検診

■対象 19歳以上の女性。ただし、40歳以上(41歳は除く)の女性は偶数年齢に限りま
す。申し込みしている方には、11月上旬に受診票を郵送します

■乳がん検診個人負担金および検査項目

- 19歳～39歳(問診+超音波検査) 2,500円
- 40歳～64歳(問診+マンモグラフィ2方向) 3,000円
- 66歳～68歳(問診+マンモグラフィ1方向) 2,500円
- 70歳以上(問診+マンモグラフィ1方向) 1,000円

■乳がん検診日程表

※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。
※現在病院で診察を行っている方は、市の集団検診で受診できない場合がありますのでお問い合わせください。
※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	乳がん検診対象地区など	場所
11月19日(水)	8時～8時30分	新道	小野市民センター
	9時～9時30分	田町	
	10時～10時30分	西福田下	
	12時45分～13時30分	西福田上、本町、城内	
11月20日(木)	8時～8時30分	往還上	小野市民センター
	9時～9時30分	根古、高松、新田	
	10時～10時30分	肘曲、上下堤上	
	12時45分～13時30分	上下堤下、川下上、浜市下、浜市上	
11月21日(金)	8時～8時30分	往還下	小野市民センター ●骨密度検診実施日
	9時～9時30分	川下下、亀岡東	
	10時～10時30分	平岡	
	12時45分～13時30分	浅井、中下、新町	
11月22日(土)	8時～8時30分	新東名、亀岡西	小野市民センター
	9時～9時30分	亀岡南、東名	
	10時～10時30分	大塚、里北	
	12時45分～13時30分	里南、月浜、大浜、室浜	
11月25日(火)	8時～8時30分	上河戸一	矢本保健相談センター
	9時～9時30分	西新町	
	10時～10時30分	上河戸二	
	12時45分～13時30分	下町三、下町二	
11月26日(水)	8時～8時30分	下町一	矢本保健相談センター ●骨密度検診実施日
	9時～9時30分	下町四	
	10時～10時30分	東大溜	
	12時45分～13時30分	関の内一	
11月27日(木)	8時～8時30分	四反走、上町一	矢本保健相談センター ●骨密度検診実施日
	9時～9時30分	上町二、上町三、北区官舎、関の内二	
	10時～10時30分	駅前、河戸、下町五	
	12時45分～13時30分	関の内三、作田浦、下浦泉宮	
11月28日(金)	8時～8時30分	上河戸四、大溜	矢本保健相談センター
	9時～9時30分	若葉、上河戸三、下浦市宮	
	10時～10時30分	照井、御下、中東	
	12時45分～13時30分	六槍、八幡、裏、横関、南一	
11月29日(土)	8時～8時30分	横沼一、横沼二	矢本保健相談センター
	9時～9時30分	南浦官舎、自衛隊、立沼、鹿妻一、鹿妻二	
	10時～10時30分	道地、上小松、沢田、前里	
	12時45分～13時30分	下小松、手招、前柳、横沼西、横沼東	
12月1日(月)	8時～8時30分	貝殻塚一、貝殻塚二	矢本保健相談センター
	9時～9時30分	貝田、谷地、小松台	
	10時～10時30分	五味倉、上納	
	12時45分～13時30分	小松南、筒場、高田、上浜二、上浜三、下浜一、下浜二、寺	
12月2日(火)	8時～8時30分	柳北、柳上	矢本保健相談センター
	9時～9時30分	南二、南三、南緑	
	10時～10時30分	南新一、塩入	
	12時45分～13時30分	裏一、裏二、柳下、柳西	
12月3日(水)	8時～8時30分	表	矢本保健相談センター
	9時～9時30分	新川前、南四	
	10時～10時30分	南新二、中	
	12時45分～13時30分	南五、南六、小分木、大島	

※次の項目に該当する方は、乳がん検診ができません。必ず申し出ください。

- ・妊娠中の方または妊娠の可能性がある方
- ・豊胸手術を受けている方
- ・ペースメーカーを装着している方
- ・頭の手術によりV-Pシャントを受けた方

※東松島市に住所を有する方で被災(罹災証明書判定半壊以上の方)により市外へ避難し、東松島市内で乳がん検診を受診することができない方は、仙台市青葉区にある「宮城県対がん協会検診センター」で受診できますので、希望される方は下記へ問い合わせください。

●平成26年度骨密度検診

■対象 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性で、申し込みをした方となります。申し込みをしている方には、11月上旬に受診票を郵送します

■骨密度検診個人負担金 1,000円

※生活保護世帯の対象者も一律1,000円の負担金をいただきますので、ご了承ください。

■骨密度検診日程表

月日	時間	場所	対象地区など
11月21日(金)	9時～11時30分	小野市民センター	肘曲、川下下、往還上、往還下、平岡、亀岡東、亀岡西、東名、新東名、大塚、里北、里南、月浜、大浜、室浜、本町、城内、新道、田町、根古、高松、新田、西福田下、西福田上、上下堤上、上下堤下、川下上、浜市下、浜市上、浅井、中下、新町、亀岡南
	13時～14時		
11月26日(水)	9時～11時30分	矢本保健相談センター	西新町、上河戸四、下町一、下町二、下町四、大溜、東大溜、鹿妻一、道地、上小松、沢田、前里、手招、前柳、下小松、小松南、小松台、柳北
	13時～14時		
11月27日(木)	9時～11時30分	矢本保健相談センター	上町一、上町二、上町三、北区官舎、駅前、河戸、四反走、上河戸一、上河戸三、若葉、下町三、下町五、関の内二、自衛隊、立沼、鹿妻二、五味倉、上納、貝殻塚一、貝田、塩入、大島、裏一、裏二
	13時～14時		

※できるだけ対象地区で受診するようにご協力願います。ただし、都合が悪く対象地区で受けられない場合は、上記の都合の良い日に受診してください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109・3110

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8カ月～

11月のテーマは、「食糧、飲料水等の備蓄品の確認」です。災害時に備え、各々で備蓄の準備をすることが大切です。

今年度実施した市民満足度調査(まちづくりアンケート)では、「自主防災組織など地域の防災体制の整備」が2年連続で満足度ランキング1位になりました。しかしながら、災害用備蓄品を用意している家庭の割合が67.6%となり、前年度より6.9ポイント下がりました。東日本大震災から3年8ヵ月が経過し、防災意識の低下が懸念されます。各家庭で3日分の食糧、飲料水、生活用品などの必要となる物資を備蓄しましょう。

■非常食…そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものが最適です。アルファ米やレトルトのごはん、保存のきくパン(缶詰も市販されている)、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干し、インスタントみそ汁、チーズ、調味料など保存のできるものを備蓄しましょう。また、定期的に期限を確認し、古いものから食べて、いつも新鮮なものを補充しておきましょう。

■水…飲料水は1人1日3ℓが目安です。飲料水はなるべく長期保存のできる水を準備して、期限が過ぎる前に随時、交換しましょう。さらに、生活水の確保も忘れてはいけません。風呂の水は、次に入るまで抜かずフタをしておきましょう。寝る前は、ポット等に水を入れておくなど、常日頃から水の確保に努めましょう。

■生活用品…燃料は、短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分生活が出来ます。その際に使用するガスボンベは多めに用意をしましょう。その他、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど、必要と思われる生活用品を確認しましょう。

■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.43

「11月8日は『いい歯の日』(いいはのひ)」

作:みやみ

◎みんなはちゃんと歯みがきしているかな? 虫歯のない歯で、秋のおいしいものをたくさん食べよう! 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。

○イーナ:「イート」の妹。恥ずかしがりやさんで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。

○いい歯の日(いいはのひ):1993年(平成5年)に、日本歯科医師会が制定。11月8日を「11(いい)8(歯)」の語呂合わせを元にしてしている。同じく「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に、4月18日を「よい歯の日」にも制定されています。

休日診療担当医院表(2014年(平成26年)11月分)

●東松島地区医院・薬局(診療時間:9時~17時)

月日	医院名	電話番号	薬局名	電話番号
11月2日(日)	いしがき・みみはなのどクリニック	84-1187	ハープ調剤薬局 東松島店	84-1611
11月3日(月・祝)	ひかりサテライトクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
11月9日(日)	石垣クリニック内科循環器科	83-7070	ひまわり調剤薬局	83-8075
11月16日(日)	伊東胃腸科内科	82-6666	たかぎ薬局 赤井店	83-5466
11月23日(日・祝)	うつみレディスクリニック	84-2868	調剤薬局 くりっぴ	24-9730
11月24日(月・振休)	藤野整形外科	83-2121	サミー薬局 矢本店	90-3908
11月30日(日)	鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251

※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、電話確認してから受診してください。

月日	医院名	住所	電話番号(市外局番:0225)
11月2日(日)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
11月3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
11月9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
11月16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
11月23日(日・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
11月24日(月・振休)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121
11月30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

相談

震災後の「子どものケア」相談窓口

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。

○子どもの健康相談(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・イライラするなどの症状でお困りの方。

■日時 11月13日(木)14時~17時(予約制、1人50分)
■場所 市役所内相談室

■担当 ひかりサテライトクリニック 加藤光三医師

○子ども「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 11月13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

宮城県発達障害者支援センター「えくぼ」巡回相談

東松島地域活動支援センター
カノン ☎83-11571
「えくぼ」ホームページ
<http://ekubo.blog.ocn.ne.jp/blog/>

■対象 言葉や感情表現を身につけにくい、相手の気持ちを推測したり共感しにくい、集団のルールや相手に合わせて行動しにくいなどの悩みを抱えている方。本人・親・幼稚園・保育所・学校の先生など

■日時 11月20日(木)①13時30分~②14時30分

※1日2件まで、1回45分程度。

■場所 東松島地域活動支援センター カノン(ゆびと1階)

■申し込み 相談日の1週間前

※参加無料。

■場所 障害児リイケアセンター こどもの広場(住所:東松島市矢本字道地浦139-1、矢本西保育園隣)

■申込方法 2週間前までに電話で申し込みください

までに電話または来所にて相談ください。
※定員になり次第、締め切り。

サンサン教室の開催

児童発達支援センター 障害児リイケアセンター
こどもの広場
☎84-1340-1
E-mail: kodomonohiroba@ark.ocn.ne.jp

お子さんがまだ歩けない、言葉がゆっくり・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、話しかけてもつまみかた話できない...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す。

■日時 11月18日(火)10時~

いまませいか。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。

※参加無料。

■場所 障害児リイケアセンター こどもの広場(住所:東松島市矢本字道地浦139-1、矢本西保育園隣)

■申込方法 2週間前までに電話で申し込みください

■場所 障害児リイケアセンター こどもの広場(住所:東松島市矢本字道地浦139-1、矢本西保育園隣)

■申込方法 2週間前までに電話で申し込みください

【11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	11月7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 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	■問 市民課消費生活相談員 ☎内線1117
行政相談	11月14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	■問 総務課総務班 ☎内線1205
法テラス東松島への法律相談	■事務所開設日時 平日9時~17時 ■相談受付日時 平日10時~16時 ■11月の休日法律相談日 8日(土)、16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	■問 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)

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

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 11月28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 11月21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

女性医師による女性の健康相談

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 11月15日(土)大崎市、29日(土)石巻市
※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(エルソーラ仙台)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 ☎090-5840-1993 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)
- 問 宮城県健康推進課健康推進班 ☎022-211-2623

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(11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7月 生まれ	21日(金)	12時30分 ~12時50分
1歳6か月児健康診査	平成25年4月 生まれ	19日(水)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成24年4月 生まれ	18日(火)	
3歳児健康診査	平成23年6月 生まれ	20日(木)	

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	11日(火)	9時~11時
7か月児健康相談	平成26年4月 生まれ	12日(水)	9時~9時20分
10か月児健康相談	平成26年1月 生まれ		13時~13時20分

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3109

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9月生まれの方
麻疹風しん(第1期)、水痘	平成25年10月生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

「イ歯デー」歯科健康テレホン相談

お口や歯の健康について、歯科医師が相談に応じます。気になることがあったら、気軽に相談ください。

- 日時 11月7日(金)10時~16時
- ※電話で主な相談内容を伺ったのち、3日以内に歯科医師が直接相談者に回答します。
- 相談専用電話 ☎022-265-1667(宮城県保険医協会内)
- 問 宮城県保険医協会 ☎022-265-1667

食のリレートーク 第46回

みんなで野菜をイート(食べる)するのがイ〜ナ!!

低カロリーと減塩でおいしく

野蒜まちづくり協議会保健福祉部会 食育教室

野蒜まちづくり協議会保健福祉部会の主催による食育教室が9月26日(金)、野蒜市民センターで開催されました。同地区から24人が参加して調理実習や講話で交流を深めました。

県内でも東松島市は肥満の割合が高く、中でも野蒜地区の場合、男性は37%、女性は28%が肥満というデータがあります。肥満は高血圧や糖尿病などを引き起こし、脳血管疾患にもつながる恐れもあるため、普段の食生活から改善していくことが求められます。

この日は「減塩と血液サラサラの食事」をテーマに、「蒸し鶏のチーズ春巻き」「大根・しめじ・長ねぎのみそ汁」などの3品に挑戦しました。主菜に使われた鶏の胸肉は、安価で比較的脂身も少なく、かつ高タンパクな食材として知られていますが、より低カロリーで食するためには、脂肪分が多く含まれている皮の部分を取り除くことがポイントです。さらに胸肉に酒をかけて電子レンジで蒸すことで、水分が染みこみ、パサつきの少ないジューシーな肉に仕上げることができます。塩分が気になるみそ汁も、具材を多く使うことで汁を少なくし、減塩を図ることができます。



▲春巻きは、薄く油をひいたホットプレートで、こんがり焼きました



▲「食生活の改善に役立てたい」と話す川畑さん

川畑とみ子さん(61)は「震災後に食生活も変わり、少し塩分の多い食生活を送っていたかもしれません。これを機会に改善できればと思います」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

秋といえば美味しいものが増える季節ですが、美味しいものの食べ過ぎで太って、肥満なんてことも…。「メタボ」の言葉も浸透するほど肥満は国民病になってきており、東松島市でも健康課題の1つです。また、大人だけではなく子どもにも肥満が増えてきています。

肥満は、痛みを伴うことなく「病気」という認識はないと思います。しかし、肥満は将来の脳血管疾患や心疾患、がんのリスクが高くなり、いろいろな病気を潜ませている状態です。

自分の適正体重や、今の体型が肥満かどうか気になりませんか?実は身長と体重でBMI値(体格指数)を求めることで、簡単に判定することができます。

適正体重 $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$
BMI値 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI値}$

BMI値は25以上で「肥満」、18.5以下で「やせ」という判定になります。ちなみに、BMI値「22」が一番健康で病気にかかりにくい数値と言われています。肥満は、普段の生活が大きくかかわっています。日ごろの生活で予防・改善して、病気知らずの健康な生活を送りましょう。

- ①運動習慣を取り入れましょう。運動で脂肪の燃焼を促します。ウォーキングやジョギングでは歩幅を大きくするだけで効果がアップします。
※足・腰を痛めないようにしっかりストレッチを前後でしましょう。
- ②甘いものや間食の量を減らしましょう。甘いお菓子や間食は100kcalが目安の量です。ドーナツは1/2個、ケーキは1/3程度が100kcalです。栄養表示をみて量を調整しましょう。
- ③野菜を入れてよく噛む食事を。よく噛むことで満腹感が得られます。キノコや海藻などミネラルのあるもの、食物繊維の多い野菜などを入れた食事を心がけましょう。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3103

戸籍のまど

平成26年9月掲載依頼分
(9月1日～9月30日)

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

行政区等	氏名
南緑	田村 幸男
南緑	阿部 寿子
南二	高橋 竜真
石巻市	今野 鈴菜
表	佐藤 友哉
中	熱海 里恵
小野下	手代木 章芳
石巻市	高橋 裕美
石巻市	松本 怜大
横沼二	永井 美悠
関の内二	佐藤 恵司
石巻市	門田 美佐
石巻市	櫻井 信人
栗原市	千田 由佳
寺	新田 拓也
南新	古藤野 かつお

お誕生 おめでとうございます

行政区等	氏名	保護者
筒場	西村 友希	直也
横沼西	今野 渚	晃
柳北	藤田 唯愛	勝貴
若葉	遠藤 将	学
柳北	佐々木 脩馬	幸二
小野下	三浦 ふたば	信夫

お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	年齢
関の内二	小松 花	裕将
上河戸二	戸村 早成	隆幸
新川前	鈴木 拓翔	淳志
若葉	邊見 和花	豪志
柳北	渡辺 穂花	貴広
南緑	石川 花	一章
北區官舎	嶋谷 玲那	俊三
北區官舎	深堀 榮吾	84
上河戸二	星 まさ	93
神奈川	齋藤 トシ	86
下町一	穴戸 良雄	89
南一	千葉 かねよ	92
仙台市	本間 かつる	99
前里	大槻 はつ子	85
照井	及川 せつ子	87
下町三	佐藤 誠喜	86
中東	深堀 昭光	59
上河戸四	阿部 良子	79
貝田	小山 とし子	91
東名	佐々木 庄壽	101
前柳	高階 よし子	83
作田浦	牧野 一郎	80
小野下	熊谷 ミヨ子	89
小野下	佐藤 富子	90
谷地	門馬 きみ子	88

秋の火災予防運動 11月9日(日)～15日(土)

平成26年度全国統一防火標語
『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』

●第26回石巻地区広域管内防火標語コンクール入選作品
※氏名・学校名は応募時点のまま。

『消したっけ? 確認するなら 今でしょ!』
大曲小学校 阿部 遥花

『忘れるな! 命をうばう 火の怖さ』
鳴瀬桜華小学校 太田麗々夏

空気が乾燥し、火災の起こりやすい季節となりました。
火災から「大切な家族を守るため」、「自分自身の命を守るため」、
「地域を守るため」に一人ひとりが火の用心に努めましょう。

■問 矢本消防署 ☎82-2147、矢本消防署鳴瀬出張所 ☎88-2119

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。

■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(認印可) 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

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

七五三撮影ご予約承り中

お衣裳完備・メイク着付け無料
ナチュラルスタイルで楽しく撮影いたします

★六ツ切2ポーズ ¥15,000(税別)

☎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

新米新酒「あたごのまつ」
限定純米吟醸おがらみ本生
入荷販売中

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】

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!

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 11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

飲酒運転は、命を奪ってしまうこともある決して許すことのできない悪質な犯罪です

～飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」～

インフルエンザの流行に注意

症状がみられたら早めにかかりつけの医療機関で受診しましょう。

11月は児童虐待防止推進月間です

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときやご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や市区町村の窓口にご相談ください。

相談窓口 子育て支援課 子育て支援班 ☎内線1189、宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害班 ☎0225-95-1431

子ども虐待防止オレンジリボン

1

- 市報11月1日号発行
- 旬鮮直売くらっば市 ☎10:00
- おはなし会 ☎11:00
- 市内幼稚園平成27年度入園願書受付開始(はなぶさ幼、鳴瀬幼)

2

- 第9回ひがしまつしま市民文化祭(市) 音楽の部 10:00 歌謡の部 18:30
- 第6回矢本西部地区センター対抗バレーボール大会(市体)9:00
- 第5回赤井地区センター対抗家庭バレーボール大会(赤体)9:00

3 文化の日

- 第9回ひがしまつしま市民文化祭 舞謡の部(市)
- 図書館特別開館(読書週間)
- PPバンドでカゴをつくらう ☎10:30

4

- 市民課延長窓口 ~19:00
- 納税相談夜間延長窓口 ~20:00
- 市内幼稚園平成27年度入園願書受付開始(矢本中央幼、のびる幼)

5

- ちっちゃい子おはなし会 ☎11:00
- 市立保育所平成27年度入所申込受付(~7日(金))

6

- 囲碁将棋のつどい ☎10:00
- 宮城県芸術祭 絵画・書道展(~10日(月)) (市)9:00
- 防犯講話「振り込め詐欺防止」小野市民センター 10:00
- 臨時休園(矢本中央幼)
- 保育参観日(はなぶさ幼)

7

- 人権相談(市)10:00

8

- 子ども朝市「赤井の野菜を食べてけらいん市」南赤井公園 8:00
- おはなし会 ☎11:00
- 学習発表会(矢本西小)

9

- 平成26年秋の火災予防運動(~15日(土))
- おゆうぎ会(矢本中央幼)

10

- 図書館休館日
- 振替休業日(矢本西小・矢本中央幼)

11

- 市民防災の日(市民防災デー)
- 機能訓練 ☎9:30
- 納税相談夜間延長窓口 ~20:00
- あかいっこフェスティバル(赤井小)
- 保育相談(~18日(火))(矢本中央幼)
- 2才児教室(鳴瀬幼)

12

- 七五三祝い会(のびる幼)

13

- 囲碁将棋のつどい ☎10:00
- 2才児のつどい(はなぶさ幼)
- 保育参観(年中小)(鳴瀬幼)

14

- 行政相談(市)13:00
- 七五三祝集会(はなぶさ幼)
- 保育参観(年長)(鳴瀬幼)

15

- 市報11月15日号発行
- つる編みに挑戦しよう! (~16日(日)) (縄文) 10:00
- おはなし会 ☎11:00
- 平成26年東松島市市政功労表彰式(市)11:00
- 元気まつり(野蒜小)

16

- 第12回北赤井地区大根狩り 赤井字星場地内 9:00
- 小野地域ふるさと愛あいまつり 小野市民センター 9:20
- 石巻地区青年文化祭 大曲市民センター 9:30

17

- 図書館休館日
- 振替休業日(野蒜小)
- 母親研修会(鳴瀬幼)

18

- 市民課延長窓口 ~19:00
- 納税相談夜間延長窓口 ~20:00
- 防災訓練(鳴瀬幼)

19

- ちっちゃい子おはなし会 ☎11:00

20

- 囲碁将棋のつどい ☎10:00
- 臨時休業日(市内小・中学校、一部除く)

21

- いっぴりかたりサロン ☎10:00

22

- 第9回矢本ひがし地区民まつり(~23日(日)) (市)10:00
- おはなし会 ☎11:00

23 勤労感謝の日

- 図書館休館日

24 振替休日

- 図書館休館日

25

- 機能訓練 ☎9:30
- 納税相談夜間延長窓口 ~20:00

26

- 協働教育講演会(市)18:30
- 入学説明会(鳴瀬未来中)

27

- 囲碁将棋のつどい ☎10:00

28

- 開校記念集会(赤井小)

29

- おはなし会 ☎11:00
- 第4回東松島市児童・生徒書道展(~30日(日)) あったかいホール
- クリスマス祝会(年中小)(鳴瀬幼)

30

- 第47回東松島絆クロスカントリー大会(鷹来)9:10
- 大人向けおはなし会 ☎13:00
- クリスマス祝会(年長)(鳴瀬幼)

12/1

- 固定資産税第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5期分納期限日
- 市報12月1日号発行
- 図書館休館日

2

- 市民課延長窓口 ~19:00
- 納税相談夜間延長窓口 ~20:00

3

- ちっちゃい子おはなし会 ☎11:00
- 防災訓練(鳴瀬幼)

4

- 平成26年第4回東松島市議会定例会(~19日(金)) ☎議場
- 囲碁将棋のつどい ☎10:00

5

- 「環境未来都市」推進構想国際フォーラム ~あの日を忘れずともに未来へ~東松島一新3DAYS(1日目)
- 人権相談 小野市民センター 10:00
- 石巻地区駅伝競争大会

6

- 「環境未来都市」推進構想国際フォーラム ~あの日を忘れずともに未来へ~東松島一新3DAYS(2日目)
- おはなし会 ☎11:00

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	大塩地区体育館(管理:大塩市民センター)	82-7532
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	健康増進センター ゆぶと	84-3855
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		

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 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10月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,753人(+13) 女 20,416人(+36)
 計 40,169人(+49) 世帯数 15,078戸(+34)
 ()内は前月比