

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10回

topics HIGASHIMATSUSHIMA

ラジオ石巻 パーソナリティ(東松島市在住)
ごとうきょうこ くぼたゆうこ
後藤恭子さん 久保田祐子さん

地域密着の楽しい放送を届けています



△ラジオ局のスタジオでトークをする後藤さん(左)と久保田さん(右)



▲「皆さんからのリクエストをお待ちしています」

■問 ラジオ石巻 周波数:FM76.4MHz 放送エリア:石巻市・東松島市(一部の地域を除く)

矢本在住の後藤恭子さん(42)と久保田祐子さん(30)は、「ラジオ石巻FM76.4」=住所:石巻市鑄銭場=で番組を担当するパーソナリティです。二人は、スタジオでの生放送や取材現場からの生中継などを行うほか、各種イベントの司会も務めるなど幅広く活躍しています。

平成12年から同局で活動している後藤さんは、15年のベテランです。地域に密着した番組作りに取り組んでおり、「常に心がけていることは、聴く側も発信する側も皆が楽しめる放送にすることです」と語ります。

一方の久保田さんは、岩手県のラジオ局などでアナウンサーとして務めた経歴を持ち、ラジオ石巻では平成26年4月から活動を始めました。「私たちの発信する情報が、地元の皆さんばかりでなく、他県の皆さんが石巻地方を知るきっかけになればうれしいです」と思いを話していました。

「むすぶ・つなぐ・地域の輪」をスローガンとするラジオ石巻は、市民参加型の地域コミュニティFMラジオとして親しまれるとともに、災害時は情報伝達に力を発揮します。二人は「ラジオをもっと活用していただけるように、これからも魅力的な番組をお送りしていきます。皆さんからのリクエストのおはがきもお待ちしております」と述べていました。

街にたくさんの
サンタクロース



第4回「サンタをさがせ!!」(東松島元気なまちづくり委員会主催)では、市民や他自治体からの派遣職員、東京都のボランティアの皆さんなど100人がサンタクロースに扮して子どもたちとふれあいました。今回は松島基地隊員によるブルーインパルスをモチーフにした「ブルーサンタ」などもお目見えしたほか、俳優の津川雅彦さんが4年連続でサンタクロース姿になり、子どもたちに夢を与えてくれました(12月6日、矢本商店街など)

できたてのそばに舌鼓



地元で収穫したそばのPRを目的とした恒例の「上下堤そばまつり」には約200人が訪れ、食感と香りを楽しみました。そば打ち教室も行われ、参加者はそば粉から麺に仕上げるまでを楽しみながら体験しました(12月7日、農村創作活動センター)

迫力の演奏で魅了



小学生から60代までの男女約20人が所属する市内のアマチュアビッグバンド「ベルベーナ・ラス・フィエスタス」が第10回ワンマンコンサートを開きました。3部構成のステージでは、ジャズやポップス、昭和歌謡、ラテンミュージックなど幅広いジャンルの曲が演奏され、会場を大いに盛り上げました(11月30日、市コミュニティセンター)

三者連携で協働教育



市協働教育講演会が開かれ、宮城教育大学の野澤令照特任教授が「今、見直される協働教育の底力―東日本大震災が教えてくれたこと―」のテーマで日常の協働教育が震災時には共助の面で大きな役割を果たした例を紹介しました。また家庭・地域・学校の三者が連携し、地域の子どもの地域全体で育てる決意を皆が持つことが大切であるとアドバイスしました(11月26日、市コミュニティセンター)

「第47回東松島絆クロスカントリー大会」(市体育協会主催)には、県内外から約750人のランナーが出場しました。男女別に小学生から一般、ファミリーなど計9種目あり、選手たちは体力にあわせて1.5キロから8キロのコースを力走しました(11月30日、鷹来の森運動公園)



ゴール目指して力走

「ちっちゃなまつり」だけれど大満足



宮戸のちっちゃなまつり(宮戸コミュニティ推進協議会主催)が開かれ、旬の地元産付きガキや生ガキを求めた人でにぎわいました。県漁協宮戸支所の協力で平成24年から行われています。会場では、カキ汁や焼きガキが振る舞われ、ちっちゃなまつりは来場者の大きな満足感で包まれました(12月6日、奥松島縄文村歴史資料館)

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 (2015年1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



「コロケくんの歌遊びステージ」開催

全国で親子あそびコンサートを行っている「アトリエ自遊楽校」のコロケくんと楽しく歌って踊りましょう。
■日時 1月21日(水)
10時30分～11時30分
※準備のため10時10分開場・受付となります。
■場所 あいあい(市役所鳴瀬庁舎2階)
■定員 30組 ※要申込。
(ほっとふる・あいあいどちらでも受け付け可)

0歳児講座(Ⅲ期) 申込受付中

初めての子育ての不安解消、子育てについての簡単な知識の習得、同じくらいの子どもをもつ親同士の交流などを目的とした3回コースの講座です。毎回好評ですので、ぜひ、ご参加ください(お子さんと一緒に参加になります)。
■内容
①1月22日(木)10時30分～11時30分
「はじめましての会」と「講話 子どもの育ちについて」
②1月30日(金)10時～12時
「離乳食調理実習」
③2月5日(木)10時30分～11時30分
「産後ピクス体験」と「終わりの会」
■場所 ①③はほっとふる
②はコミセン調理室
☆参加者には集合写真と手作りおもちゃのプレゼントがあります。
■定員 15組 ※要申込。
■対象 平成26年3月～7月生まれのお子さんを育てている方

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」

- 赤ちゃん広場(1歳半まで)
16日(金)10時30分～11時10分
「わらべうた遊び」
- なかよし広場(1歳半から)
26日(月)10時30分～11時10分
「わらべうた遊び」
- サロントーキング
27日(火)10時30分～11時10分
「入園の準備について先輩ママに聞いてみよう」
- ほっとタイム(みんなで話そう)
19日(月)10時30分～11時10分
「同居について」※要予約 託児あり
- わたしじかん
(要申込み お子さんの託児助成有)
23日(金)10時～12時 蔵しっくパーク
「元気になる☆カラフルアクセサリー」
- 土曜オープン
17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
29日(木)10時30分～11時10分
「節分グッズを作ろう」
- おしゃべりひろば
15日(木)10時30分～11時10分
「イヤイヤ期について家庭児童相談員さんと話そう」
- あいあいパーク(場所:野蒜市民センター)
14日(水)10時30分～11時30分
「コマを作って遊ぼう」

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。
■開館日時 月～金 ※あいあいは月～木 9時～16時 (相談のみ17時まで受け付けます)
※講座等で使えない日もありますので、子育て通信などでご確認ください。
子育て通信は市のホームページでもご覧いただけます。
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

「東松島市観光と物産のPR会 2015・冬」開催のお知らせ

去年5月に開催し、大変好評をいただいた観光と物産のPR会。その第2弾となる「東松島市観光と物産のPR会 2015・冬」を開催します。

市民の皆さんをはじめ、一人でも多くの方々に市の魅力ある観光資源や物産を知っていただくこと、自慢の商品やサービスの展示・紹介を行います。さらに今回は、一部商品を直接買うことができるほか、ワークショップも開催予定。前回より充実した内容で開催します。東松島市の魅力を再発見しに、ぜひご来場ください。

※市報2月1日号にて詳しい内容を紹介いたします。

■日時 2月15日(日) 10時～15時

■場所 小野市民センター



▲前回の会場の様子(5月13日、小野市民センター)



■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

鳴瀬柔道スポーツ少年団

▶鳴瀬柔道スポーツ少年団のみなさん



◀礼節を重んじながら練習を積み重ねています

柔道

段位の取得を目標に園児から高校生までの幅広い年代が向上心を抱いて楽しく練習に励んでいます。打ち込みや寝技、乱取りなどを数多くこなしながら、試合に勝つための技術だけではなく、上下関係など礼儀作法を主軸に真っ直ぐな心を育てています。他団体との合同練習や地域のイベントへの積極的な参加を通して絆と交流を深めています。見学は大歓迎ですので、ぜひ一度遊びに来てください。

◇団データ

■団員 12人(男子6人、女子6人)

■練習場所 小野地区センター ■練習日 火・金曜日

■入団に関する問 おいかわせいや 及川靖也さん ☎090-1490-6942

『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34回

デンマークでは海外の映画やテレビ番組に対し、吹き替えをせず、字幕だけをつけています。自然とその言葉がそのまま耳に入ってくる環境は、語学力を伸ばす要因の一つ。デンマークでは多くの人が3カ国語以上の言語を話します。英語は3年生(9歳)から学び始めていますが、将来的には早めて教える予定です。授業はもちろん会話重視。学んだ文法や単語を使い、実際にコミュニケーションすることを目標としています。デンマーク語に近いのはノルウェー語やスウェーデン語。さすがに日本語を話せる人は多くはありませんが、未だに人気健在の「スシ」はよく知られています。



▲中学校を卒業する頃には、ほとんどの人が英語を身につけています。

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

1 Jomon Times

vol.107

広報 縄文村だより vol.107(1月号)

平成27年1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



つる編みに挑戦しよう!

11月15日(土)~16日(日)、「つる編みに挑戦しよう!」を開催。縄文時代の遺跡から見つかる植物質の編カゴやその素材、編み方をご紹介します。自分で採ったつるを使って「つる編み」に挑戦しました。

まずは、材料集め

初日は、さとほま史跡公園内に自生しているアケビやフジ、クズなどのつるを採集。

素材本来の姿を知ることは、ものを作る上でとっても大切。縄文人たちが自然にあるものを上手に利用できたのも、その姿をちゃんと知っていたからではないでしょうか。



巻きつくく蔓を採集

あら〜
あら〜
みんなふうに
生えてるのね〜



どんなカゴを
編もうかな?

最初の編み方が
肝心です!

つる編みに挑む!

2日目は、いよいよつる編み。市内在住の高橋真寿美先生のご指導のもと、採集したつるの特徴を活かしながら、思い思いに作品を作りました。



つるを採り
縄文人に
学ぶ技

リースも
作ったよ

シカ角ハンマー
に初挑戦!

ま

『縄文式』に
食べるカキ

これからも復興に向けて頑張る奥松島と縄文の魅力を発信し続けてまいります。今年もよろしくお願いたします。

松島湾は
いい天気♪

ド

ドキドキだ
半年ぶりの
ご対面



カキのもとへGO!

漁師さんの船で松島湾へ!カキの赤ちゃんが付いていたホタテの殻には、その形が見えなくなるほどびっしりと成長したカキが...



や〜成長〜

びーん!
こんなにカキが

ガシガシ
きれいにするよ



早く
食べたいね!



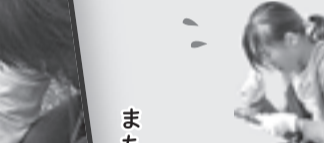
よ

よそつより
ずっしり重い
豊作だ



骨ペラで
パカッと開きます

土器でカキ鍋!
いい匂い♪



カキ養殖体験 〜収穫〜

11月21日(土)、「カキ養殖体験〜収穫〜」を開催。4月に吊るしたカキ縄をいよいよ収穫です。奥松島の豊かな海の中、カキはどのように成長していたのでしょうか?



講演会を開催します

「縄文人の知恵に学ぶ防災とまちづくり」

遺跡に残る災害の痕跡から自然とともに生きた縄文人の知恵を学び、これからの防災とまちづくりを考える講演会を開催します。要予約(先着順)

日時 2月11日(水・祝) 13:30~16:00
会場 縄文村歴史資料館
申込 0225-88-3927(縄文村)

自分で育てたカキのお味は?

収穫の後は、さっそく味見!シカ角のハンマーと骨ペラで「縄文式」にいただきます!スタッフ特製のカキご飯や縄文土器で作ったカキ鍋とともに召し上がれ!

1月20日(火)~21日(水)は館内整理の為、誠に勝手ながら資料館・宮戸交付所ともに臨時休館いたします。

校長先生のちよつと話 第5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5回は、赤井小学校・木村玲子校長先生です。



赤井小学校
校長 木村玲子

★プロフィール★

大崎市古川生まれ・美里町在住。
明治大学文学部英文科卒。
東松島市立鳴瀬第一中学校で教頭を歴任。
東松島市は二度目の勤務
趣味は旅行。
特技は華道・茶道

夢を追え

明けましておめでとございませう。新年に当たり、大切にしているエピソードをご紹介します。

今から4年前の平成23年1月に

仙台の江陽ランドホテルで星野仙一さんの楽天監督就任を祝う会があり、監督と同じ大学出身という関係で出席しました。広い会場は千人を超す参加者で埋まっていたが、鳴瀬第一中学校(当時)の教頭だった私はドキドキしながら大勢の人をかき分けて星野監督に近づき、思い切ったごお願いしたのでした。「私は教師ですが子供たちにメッセージをいただけますか。」

すると監督は自信に満ちた声と表情で即座にこうおっしゃいました。「夢を追え。」

祝う会で監督は「仙一」と言う名のとおり仙台(楽天)を一番にする。」と宣言し万雷の拍手が湧き上がりました。しかしそれから2ヶ月も経たないうちに東日本大震災が起きたのでした。「試合に勝つことが一番の支援だ。」と選手を鼓舞し、私たちに約束した言葉は3年後に現実になりましたが、それまでの道程はどれだけ険しかったことでしょうか。

被災した人々に心を寄せながらひ

たむきにプレーする選手の姿は、未曾有の被害を受けながらも必死で立ち上がるうとする人々の姿と重なり合いました。そして夢が現実になった「楽天日本二は被災地にどれだけ元気と勇気を与えてくださったことでしょうか。」さて、なぜ楽天は日本一になれたのでしょうか。

人は弱いもので夢をもつても自分で限界を引いてしまいがちです。上手くいかなかったり失敗したりすると諦めてしまいます。楽天の選手も最初はそういった傾向が強く、勝利への執念も弱かったといえますが、優勝した年の選手たちは決して諦めない粘り強さと勝負強さが顕著でした。

「被災地に勝利を届けたい。」という強い思いが精神的な支えになっていたのでしょうか。

これからの東松島市を背負う子供たちには夢をもち、その実現を強く心に刻み、今出来る最大の努力を一步一步確実に継続して欲しいと願っています。

最後に私の今年の抱負は「夢と感動のある学校経営の二層の推進」です。赤井小学校の元気な子供たちに負けないように私も日々努力を積み重ね、成長し続けたいと思っています。

◆次回は、大塩小学校・井上正典校長先生からの「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)

消費生活情報

悪質商法に巻き込まれないようにしましょう

悪質商法による被害は後を絶ちません。日常的に、当たり前のように感じられる人の行動や心の動きの特徴(くせ)を業者が悪用し、だましの手口にしています。そのだましの手口には「感情を揺さぶる」「決断をせかせる」「肩書・身分を偽る」などの共通した特徴があります。

だまされやすさ心理チェックをみんなでやってみよう

※当てはまる項目に○をつけてください。

①自分のまわりに、あまり悪い人はいないと思う
②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
⑤有名人や肩書のある人の言うことはつい信用してしまう
⑥人からすすめられると断れない方だ
⑦迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
⑧実際、身近に相談できる人があまりいない
⑨しっかり者だと思われたい



【心理チェックの結果】いくつ○が付きましたか

○の数が合計 個

○が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります。

①②③に○をつけた人: トラブルに対して危機意識がうすい傾向があります。

④⑤⑥に○をつけた人: だまされていても気づかない傾向があります。

⑦⑧⑨に○をつけた人: だまされた時、一人で抱え込んでしまう傾向があります。

～心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■相談先・時間 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

東松島市地域活性化施設“yaoya” まちなか直売所への出品者説明会を行います

一般社団法人東松島みらいとし機構(愛称:HOPE)では、農作物などの生産から加工、消費までの一貫した仕組みを市内で構築し、地産地消によって地域を活性化させていくことを目指す「6次産業化事業」を、HOPEに参加している民間企業と共同で進めています。

この度、本格的にこの取組みを推進するため、HOPE会員であるパシフィックコンサルタンツ(株)を事業主体とし、今年夏ごろに矢本地区に直売所をオープンすることになりました。

つきましては、オープンに向け、直売所に商品を出品する生産者の方などを対象とした説明会を開催します。どうぞお気軽に参加ください。

説明会開催日	
○第1回目 1月17日(土) 〈午前の部〉 時間:10時30分～11時30分 場所:矢本東市民センター 〈午後の部〉 時間:15時～16時 場所:大塩市民センター	○第2回目 1月24日(土) 〈午前の部〉 時間:10時30分～11時30分 場所:小野市民センター 〈午後の部〉 時間:15時～16時 場所:宮戸市民センター

※会場が手狭になることも考えられますので、ご了承ください。なお、参加状況によっては、別途日程での追加開催も予定しています。

■対象 農産物や加工品を作っている(または作る予定)方、手作り工芸品などを作っている(または作る予定)方

※個人・法人は問いません。

■問 一般社団法人東松島みらいとし機構(HOPE) ☎98-7311

パシフィックコンサルタンツ株式会社

☎022-302-3387(平日9時～17時)



東松島市高齢者SOSネットワーク事業のお知らせ

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる環境づくりの一環として「東松島市高齢者SOSネットワーク事業」を開始します。

■事業の概要

認知症などで行方不明になる心配のある、おおむね65歳以上の高齢者の方に対し、普段から地域で見守り、声かけなどを行っていただき、異変を早期に発見し、適切な支援につながる体制を構築していく事業です。

行方不明発生の場合は協力機関(市へ登録申請し、登録された事業所など)へ主にFAXにて情報提供し、できる範囲で捜索などの協力をお願いします。

また、対象者で希望する方は、事前登録制度を利用することができます。

■問 福祉課高齢介護班 ☎内線1185～1188

東松島市地域包括支援センター ☎83-1966

■事前登録制度

・対象 行方不明発生時における協力を希望する方で、関係機関、協力機関への情報提供に同意される方

・必要書類 「事前登録申請書」、「同意書」、「写真」

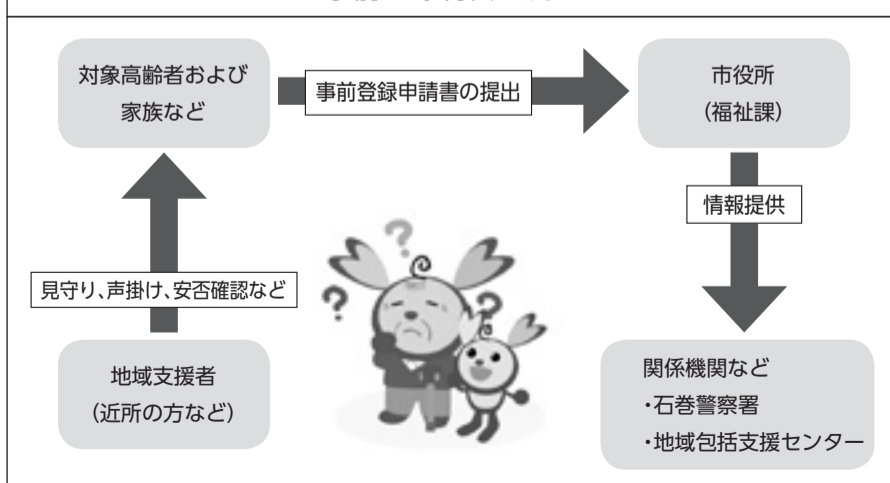
(登録された情報は、行方不明時の発見に役立てるため、市福祉課、市防災課、地域包括支援センター、石巻警察署で情報共有されます。)

■市内事業所のみなさまへ ～協力機関を募集しています～

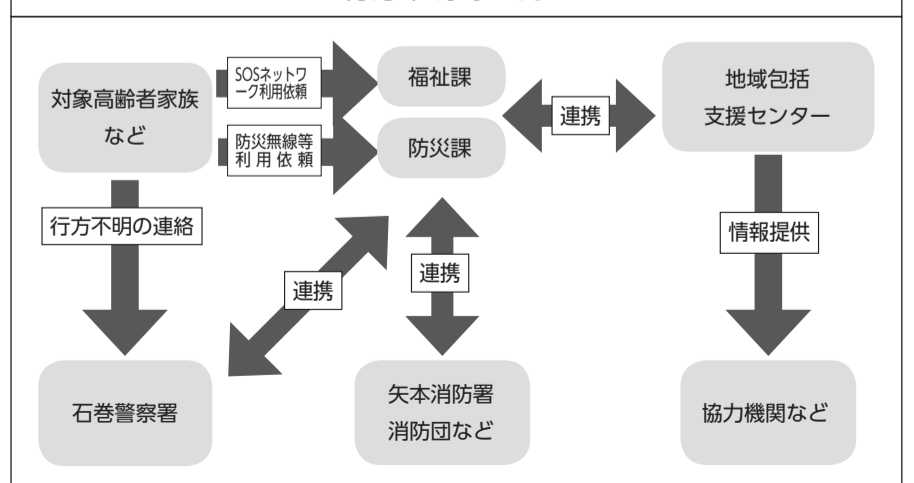
普段からの見守り・声かけや、行方不明時にできる範囲で捜索等に協力していただける機関などを募集します。登録には「協力機関登録申請書」の提出が必要になります。

※注意: 行方不明発生の場合、協力機関に対して情報を提供しますが、できる範囲で協力をお願いするものであり、捜索を強制するものではありません。

事前登録制度の流れ



行方不明時の流れ



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)

平成27年度各種検診等およびインフルエンザ予防接種等申込書の送付

平成27年度の各種検診およびインフルエンザ予防接種等申込書を、1月中旬に各世帯に郵送します。

この申込書で、各種がん検診、健康診査(循環器検診)、高齢者インフルエンザ予防接種等の申し込みを受付します。

申込書は受診希望の有無にかかわらず、2月6日(金)までに返信用封筒で返信してください。

期日までに申込書が提出されない場合、4月中旬実施予定の胃がん検診などに必要な受診票が届かなくなり、また、受診できないこともありますので、期日までに必ず申込手続きをしてください。

■対象 平成28年4月1日時点で19歳以上の方
※平成26年12月4日以降に転入された方については検診申込書を郵送していませんので、下記まで連絡ください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109・3110

■申込書様式イメージ(例)

平成27年度 東松島市 各種検診等申込書

〒981-0503 住所 矢本字上戸戸36番地1
世帯主氏名 ●●●●

● 市で実施する検診等を受診する場合、検診種類によっては一部個人負担の軽減措置を受けられる場合があります。その際、必要な情報として世帯員の世帯別検診状況を確認することに対し、この申込書の提出をもって承諾したこととなります。
ただし、承諾しない場合は次の口欄に○を、日付及び世帯主の方の氏名を記入してください。
□ 承諾しない。平成 年 月 日 世帯主氏名

● 年齢は平成28年4月1日を基準としています。
● *印は、対象外項目です。(理由:保険証の種類、性別、年齢によるもの。)
● 希望する検診に○をしてください。希望しない場合は記入不要です。

検診コード	検診対象者氏名(生年月日)	性別	年齢	集団検診					個別検診(医療機関で受診していただきます。)									
				検診費用	胃がん	子宮がん	乳がん	大腸がん	検診費用	胃がん	子宮がん	乳がん	大腸がん					
●●●●	●●●●	男	65	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
●●●●	●●●●	女	65	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
●●●●	●●●●	女	65	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

問合せ先 東松島市 健康推進課(矢本保健センター内) TEL:82-1111 内線3109, 3110

市では、宮城県で実施している『みやぎ環境交付金事業』の一環として、平成26年4月1日以降に高効率給湯器等の設置を行った方を対象に予算の範囲内において補助金を交付しています。12月17日現在、間もなく予算額に達する見込みのため、受付を終了しますのでお知らせします。詳しくは、上記まで問い合わせください。

問 環境課環境班
☎内線1151・1152

みやぎ環境交付金事業 東松島市高効率給湯器等普及 促進事業補助制度のお知らせ

お知らせ

※当日持参をお願いします。
■申し込み 1月23日(金)まで、所定の用紙に記入の上、

■日時 1月30日(金)～3月20日(金)毎週金曜日、19時30分～21時まで、計8回
■場所 東松島市民体育館
■対象者 バドミントン初級者で中学生以上の一般男女10人
■参加料 3,000円(スポーツ保険代金含む)
■申し込み 1月23日(金)まで、所定の用紙に記入の上、

私たちと一緒にバドミントンをしませんか。基礎的な打ち方から指導しますので、初心者の方々の参加も大歓迎です。

Let's Play!
バドミントン教室開催
東松島市バドミントン協会
(事務局:高橋)
☎090-19749156993

NPO法人東松島市体育協会主催 健康・栄養実践的セミナー 「あなたの知らないサプリメントの正体」 ～健康のためのパスポート～

普段気軽に服用している「サプリメント」。今回一般社団法人日本臨床栄養協会より講師をお迎えし、「自分たちに必要な栄養素とは」、「サプリメントを飲む意味は」など、選び方やサプリメントの裏側まで楽しく学びます。

■日時 1月30日(金)18時30分～
■場所 市コミュニティセンター
■講師 田村忠司氏(NRサプリメントアドバイザー)
■参加費 無料(チケットが必要です)
■チケット取扱い場所 東松島市民体育館、東松島市コミュニティセンター、各市民センターほか
※チケット配布開始は1月13日(火)からです。(なくなり次第終了)
■問 NPO法人東松島市体育協会(市民体育館内)
☎82-9030 FAX:82-1170

■日時 1月15日(木)18時30分～19時30分 ※開場は18時
■場所 市コミュニティセンターホール ※入場無料。
■講師 野菜を効果的に食べるコツ
■講師 岸村康代先生(大人のダイエット研究所代表、管理栄養士、シニア野菜ソムリエ)

第11回いきいき健康講座
医療法人徳会真壁病院
☎82-7111
NPO法人東松島市体育協会
(☎82-9030)に申し込みください
※ラケットの貸し出しもありませんので、問い合わせください。

かんきょうライフ ～捨てて良い命など一つありません。ペットを捨てるのは犯罪です～

ペットを飼うには、さまざまな責任が伴います。

1. 「周辺地域を汚したり迷惑をかけない」責任
公共の場所に排泄物が放置されているのは誰にとっても不快だけでなく、衛生上も問題があります。
2. 「人に危害を及ぼさない」責任
犬の放し飼いは絶対にやめましょう。また地域社会の中には、動物が嫌いな人や恐怖心をもっている人、アレルギーを持っている人もいます。人と動物が共存できる地域社会を創りましょう。
3. 「ルールやマナーを守る」責任
飼い主もペットも地域社会のルールの中で暮らしている以上、自分勝手な行動は許されません。ペットが嫌われる理由のほとんどは、動物によるものではなく、飼い主のマナーが悪いことが原因です。

この3つ以外にも、たくさんの「責任」があります。無責任なことに、引越などでペットが遺棄されていることが多く確認されています。

ペットの命に責任を持つのは、飼い主の「あなた」であることを絶対に忘れないでください。

- ◆犬や猫などの愛護動物を遺棄した者は、100万円以下の罰金が科せられます。
- ◆捨てられると動物も近隣住民も被害を受けます。
- ◆きちんと世話のできる頭数にしましょう。

■問 環境課廃棄物対策班 ☎内線1153

国民ねんきんだより 20歳になったら国民年金 ～新成人のみなさんへ～

国民年金のポイント

- ◎将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。
- ◎老後のためだけのものではありません
国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。



「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

- ◎学生納付特例制度
学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である過程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。
- ◎若年者納付猶予制度
学生でない30歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

■問 日本年金機構石巻年金事務所 ☎0225-22-5115(自動音声案内)
市民課保険年金班 ☎内線1333

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)

市税及び税外収入金休日収納窓口・夜間収納窓口の開設

仕事や家庭の都合などで、金融機関などに納付に行く時間のない方のために休日収納窓口と夜間収納窓口を開設しています。どうぞ利用ください。

■平成26年度 市税及び税外収入金 休日収納窓口と夜間収納窓口開設日

	休日収納窓口 (開設時間:8時30分~17時15分)	夜間収納窓口 (開設時間17時15分~20時)
1月	11日(日)	6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
2月	1日(日)	3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
3月	1日(日)	3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)

■取り扱い市税 市県民税、固定資産税、軽自動車税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民健康保険税

■取り扱い税外収入金 下水道受益者負担金、農業集落排水事業費分担金、保育所保護者負担金、放課後児童保護者負担金、下水道使用料、小松台汚水処理施設使用料、農業集落排水処理施設使用料、市営住宅使用料、学校給食費納付金(滞納繰越分)、宮城県北部連続震災援護資金借受人償還金(滞納繰越分)

■開設場所・問 収納対策課 ☎内線1143・1144

※納付または納付相談に来庁する方は、市役所1階南通用口よりお入りください。
※納付相談も受け付けますので、気軽に利用ください(認印持参ください)。

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 1月16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 1月20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



「東松島市地域防災計画」を改定しました(第7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、原子力災害事前対策についてお知らせします。

1.迅速かつ円滑な災害応急対策、災害復旧への備え

市は、平常時から関係機関や企業などと協定を締結するなどして連携強化を進め、災害発生時に各主体が迅速かつ効果的な災害応急対策が行えるようにします。

また、応急及び復旧活動に有効な資機材の備蓄量や保有量などを把握し、不足する場合には関係機関や民間事業者との連携に努めます。

さらに、避難所の指定や資機材の備蓄、その他防災に関する活動の推進のために、公共用地や国有財産の有効活用を図ります。

2.情報収集、連絡体制の整備

市は、国、県、原子力事業者、防災関係機関などと原子力防災体制に関する情報の収集や連絡を円滑に行うために、市と関係機関相互の連絡体制の確保、機動的な情報収集体制、情報収集連絡要員の確保などの体制の整備、人材の育成、確保や専門家の活用体制、原子力防災関連情報の集積、利用推進などの分析整理、通信手段や経路の多様化などを行います。

3.緊急事態応急体制の整備

市は、原子力災害が発生したときに応急活動を効果的に行うために、緊急事態応急体制について検討し、あらかじめ必要な体制を整備しておきます。

4.避難収容活動体制の整備

市は、原子力災害が発生したときに迅速かつ確実に避難収容が行えるように、避難計画の策定や避難所の整備などをあらかじめ準備しておきます。

5.救助、救急、医療、消火、防護資機材等の整備

市は、原子力災害が発生したときのために、救助や救急活動用、消火活動用、防災業務関係者の安全確保用の資機材の整備、緊急被ばく医療活動体制の整備、安定ヨウ素剤の予防服用体制の整備、物資の調達や供給活動の体制整備を行います。

6.市民等への的確な情報伝達体制の整備と防災訓練等の実施

市は、原子力災害の特殊性を勘案して、国や県と連携し、要配慮者や一時滞在者に対し、災害情報が迅速かつ滞りなく伝達できるように、住民や自主防災組織の協力を得ながら、平常時より情報伝達体制の整備に努めます。

また、市民などに対して、原子力防災に関する知識の普及と啓発のために関連する事項について広報活動を行います。また、原子力災害の発生に備えて、原子力災害の特殊性を勘案した防災訓練を実施し、事後評価を行って原子力防災体制の改善に取り組みます。

「津波防災に関する計画」を策定しました(第7回)

市報毎月1日号で、シリーズで津波防災に関する計画の概要をお知らせしています(計9回掲載予定)。

今号は、津波発生時に利用可能な指定避難所、指定緊急避難場所についてお知らせします。

●設定の指針

(1)避難対象地域外に指定避難所、指定緊急避難場所を設置することを基本とする。

(2)津波の到達時間までに、安全な場所に避難することが困難な地域については、背面の山や避難対象地域内の既存施設の活用など、指定緊急避難場所の確保を検討する。

(3)やむを得ず避難対象地域内に指定避難所、指定緊急避難場所を設定する場合は、津波発生時の安全性を考慮し、3階建て以上の施設(小学校、中学校など)の設定を基本とする。

津波発生時に利用可能な指定避難所、指定緊急避難場所一覧

	指定避難所		指定緊急避難場所	
	地域避難所	地区避難所	一時避難場所	津波避難場所
矢本東地域	矢本東小学校 東松島高等学校 東松島市コミュニティセンター	大溜地区センター(大溜集会所)、谷地区センター(農村婦人の家)、下小松地区センター(下小松生活センター)、上河戸地区センター(上河戸若菜集会所)、矢本東保育所、矢本中央幼稚園	コミュニティパーク、大溜公園、原農村公園、若菜公園	市役所本庁舎、ヨークベニマル矢本店2階駐車場、下浦住宅階段・踊場、三陸自動車津波避難階段
矢本西地域	矢本西小学校 矢本第一中学校	上小松地区センター(上小松生活センター)、沢田地区センター・前田地区センター(小松地区学習等供用施設)、前柳地区センター(前柳集会所)、手招地区センター(手招地区集会所)	上河戸公園、滝山、願成寺駐車場、前柳第二公園(駐車場含む)、沢田ミニ公園(県道大塩小野停車場線脇)、池の内農村公園、イオンタウン矢本店駐車場	東松島市健康増進センターゆづと、特別養護老人ホーム矢本華の園屋上
大曲地域	大曲小学校	五味倉地区センター(五味倉生活センター)	—	三陸自動車道津波階段
赤井地域	赤井小学校 赤井南小学校 矢本第二中学校 石巻西高等学校	上区地区センター(上区生活センター)、中区地区センター(北赤井地区学習等供用施設)、下区地区センター(下区生活センター)、赤井北保育所	上区ふれあい公園、下区ふれあい公園	三陸自動車道津波階段、東松庵駐車場、石巻運輸免許センター、株式会社石巻青果(石巻青果市場)
大塩地域	大塩小学校 大塩市民センター 大塩地区体育館	塩入地区センター(塩入担い手センター)、表地区センター(大塩地区学習等供用施設)、表地区集会所(表沢集会所)、大塩中区地区センター(大塩中区集会所)、大島地区センター(大島地区センター)、松ノ木沢集会所、裏沢地区センター(裏沢生活センター)、小松台地区センター(小松大集会所)、大塩保育所	鷹来の森運動公園(※広域避難場所)、塩入地区農村公園、宿農村公園、大島農村公園、新山公園、鈴ヶ原公園、高橋徳治商店敷地	—
小野地域	鳴瀬桜華小学校 鳴瀬未来中学校	根古地区センター(根古公民館)、高松地区センター(農業構造改善センター)、新田地区センター(新田公民館)、西福田下地区センター(西福田下集会所)、西福田上地区センター(西福田上生活センター)、肘曲地区センター(肘曲公民館)、上下堤地区センター(上下堤区民センター)、農村創作活動センター、川下地区センター(川下公民館)	お館山公園、小野児童公園、五十鈴神社[小野]、高松寺、鷹ノ巣山	—
野蒜地域	—	浅井地区センター(浅井公民館)、中下地区センター(中下公民館)	大茂倉坂入口、明神社社、定林寺駐車場	東幸電気避難所、旧野蒜小学校、赤崎山
宮戸地域	宮戸小学校	—	医王寺前駐車場、大高森、稲ヶ崎遊歩道、五十鈴神社[月浜]、嵯峨深遊歩道、鹿島神社、仙堂山、大浜峰(唐船番所跡遊歩道)	—

※避難所は、宿泊も想定し、「一定期間」避難生活ができる施設です。避難場所は、津波などの災害から「一時的」に身を守るための屋外スペースです。地域の避難所、避難場所を覚えておきましょう。

■問 防災課危機対策班 ☎内線1161

それゆけ! イート Vol.45

「新春いろはかるた」

作:みやみ

◎お正月はお正月!「おせち料理」や「お雑煮」を食べて、健康で良い一年にしよっね。 ーイート



- 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)が融合したものだ。楽しいイベントが好きでおいしいしん坊。
- イ〜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。
- 「花より団子」:景色をながめたり絵を鑑賞したりして、その味わいを楽しむより、実際に自分の利益となるものの方が良いことのとえ。似たようなことわざに「色気より食い気」などがある。東松島にはたくさんの観光名所と、負けないくらいたくさんのおいしい食べ物がありますので、名所を巡りながら食べ歩きをしてみたいかがでしょう。

休日診療担当医院表(2015年(平成27年)1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
1月4日(日)	みやぎ東部循環器科	82-9930		
1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
1月12日(月・祝)	いしがき・みみはなのどクリニック	84-1187	ハーブ調剤薬局東松島店	84-1611
1月18日(日)	ひかりサンテクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
1月25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

※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	電話番号<市外局番0225>
1月1日(木・祝)	佐久間眼科小児科医院	石巻市八幡町1丁目3-22	92-7651
1月2日(金)	おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	93-9693
1月3日(土)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121
1月4日(日)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
1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
1月12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
1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
1月25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

ゆぷと年末・年始営業 ~お詫びと訂正のお知らせ~

- 12月30日(火) 通常営業(10時~22時)
- 12月31日(水) 大晦日で休館
- 1月1日(木) 元日で休館
- 1月2日(金) 通常営業(10時~22時)
- 1月3日(土) 通常営業(10時~21時)



震災後の「大人のケア」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

相談

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(大人の方向)

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 1月15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 1月14日(水)13時~17時(予約制、1人50分)
- 場所 市役所相談室
- 担当 みやぎ心のケアセンター 児童精神科医師

子どもの心理相談会

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 1月30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 1月23日(金)まで 電話で申し込みください

宮城県発達障害者支援センター「えくぼ」巡回相談

東まつしま地域活動支援センター
カノン ☎83-11571
問「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 1月22日(木) ①13時30分~ ②14時30分~
- ※1日2件まで、1回45分程度。
- 場所 東まつしま地域活動支援センター カノン(ゆぷと1階)
- 申し込み 相談日の1週間前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。

【1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	1月9日(金) 10時~15時	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのめも事、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	1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	■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 ■1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
住宅金融支援機構等の住宅再建相談	1月31日(土) ※事前予約が必要。 午前:①10時~②11時~ 午後:③13時~④14時~⑤15時~	東松島市コミュニティセンター第3会議室	住宅再建を検討されている方を対象にした住宅金融支援機構および地元金融機関(今月は、七十七銀行とJAバンク宮城)による住宅ローンに関する相談	住宅金融支援機構お客様コールセンター ☎0120-086-353(通話無料、祝日・年末年始を除く9時~17時)PHSなど☎048-615-0420(通話料金がかかります。)

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(1月・2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9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25年6月 生まれ	27日(火)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成24年6月 生まれ	22日(木)	
3歳児健康診査	平成23年8月1日~ 20日 生まれ	23日(金)	
	平成23年8月21日~ 9月30日 生まれ	2月26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	15日(木)	9時~11時
7か月児健康相談	平成26年6月 生まれ	29日(木)	9時~9時20分
10か月児健康相談	平成26年3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

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

平成26年10月から、高齢者の肺炎球菌予防接種が定期接種となりました。
肺炎球菌による肺炎は、高齢者など抵抗力の弱っている方が発症しやすく、重症化もしやすいと言われております。予防接種によって肺炎を完全に予防できるものではありませんが、少なくとも重症化を防ぐことができ、1回の接種で5年以上効果が持続すると言われております。

- 対象 65歳以上で助成を受けたことのない方
- 助成期限 3月31日(火)まで ■自己負担金額 4,000円
- 必要なもの 市で発行する予診票
- ※26年度は、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方で、未接種の方には予診票を12月末に郵送しました。それ以外の年齢の方で、接種希望の方は下記まで連絡ください。
- ※27年度以降に対象年齢となる方には、その年の4~5月に予診票を郵送します。
- 申し込み・問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

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、下記まで連絡ください。

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11月生まれの方
麻疹風しん(第1期)、水痘	平成25年12月生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

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 1月31日(土)14時~16時
- 場所 塩釜市
※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ご相談ください。
- 申し込み 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

食のリレートーク 第48回

みんなで野菜をイート(食べる)するのがイ〜ナ!!

子どもの将来のために正しい食事を すこやか学級食育講座

市生涯学習課の育児教室「すこやか学級」の食育講座が10月31日(金)に市コミュニティセンターで開かれました。「家族で休日ランチを楽しもう!」をテーマに、24人のお母さんたちが、家族の健康を守るための、手軽にできるバランスよい食事のポイントを学びました。

小さい頃の食事は将来の健康にも影響します。子どもの料理の味付けは大人の3分の1から半分程度の薄味が基本です。早い時期から濃い味に慣れると塩分の多いものを好むようになり、やがて生活習慣病などにつながる可能性があります。またおやつは「子どもが三食でとりきれない栄養を補うもの」と考えて、おにぎりやパン、野菜、果物などが望ましいです。



▲「子どもの成長に対応した食事を作りたいです」と話す佐々木さん



▲参加者みんなで楽しみながら子どもたちの健康をつくる食事を学びました

この日の食育講座で作ったパングラタンとかぼちゃのビスケットサンドも、家族の健康に大切な野菜がたっぷり取り入れられていました。また講座の中では、グラタンに使われている牛乳のカルシウムは、キノコや卵、魚など、ビタミンDの多い食品と一緒に摂取することで、吸収率がアップすることなども紹介されました。2歳の男児の母親である佐々木美恵さん(41)〈行政区等:南浦宿舎〉は「普段から野菜を食べさせるように心がけてきましたが、改めて食を大切にしようと思いました」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

★予防接種をうけましょう★

人から人へうつる病気を「感染症」といいます。感染症の中には、乳幼児期にかかるると重症化する、後遺症が残るなど、時には命にかかわる病気もあります。予防接種は、それぞれの感染症にかかるのを防ぎ、かかったとしても症状が軽く済むようにするために大切です。病気の原因となるウィルス、細菌の毒素を弱めるなどして予防接種に使用する薬(ワクチン)をつくり、これを体に接種して、その病気に対する免疫をつけます。

赤ちゃんがお母さんからお腹の中でもらった免疫力は生後数か月で自然と失われていくため、赤ちゃん自身で免疫を作る必要があります。

予防接種には「定期接種(法律で定められた年齢内であれば原則、無料)」と「任意接種(個人の意思で受けるもので費用は有料となり、料金医療機関で異なる)」があります。

定期接種ではワクチン毎に「標準接種年齢」が決められています。病気を効果的に予防するためにできるだけこの期間にうけましょう。

お子さんが大きくなるにつれ外出の機会も増えます。保育所、幼稚園に入る前にはお子さんは予防接種で抵抗力をつくり、感染症を予防していきましょう。

市では平成26年10月から水痘(みずぼうそう)の予防接種の助成を始めました。対象年齢のお子さんについては、保護者の方あてに予診票を郵送しています。「何の予防接種から受けてよいか」「まだ受けていない予防接種があるがどうしたらよいか」「問診票をなくしてしまった」など、予防接種で困ったことがありましたら、かかりつけ医、また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・3109

戸籍のまど

平成26年11月掲載依頼分

(11月1日～11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13334

ご結婚
おめでとうございます

行政区等	氏名
若葉	加藤 啓
美里町	木村 有希
美里町	片岡 資博
美里町	山口 祐佳
関の内一	土井 敏弥
関の内一	高橋 仁美
仙台市	高橋 直樹
筒場	大井川 宇蘭
筒場	齋藤 佑介
下町二	持丸 奈津美
下町二	大越 彰吾
関の内一	岩倉 加奈

お誕生
おめでとうございます

行政区等	氏名	保護者
関の内一	佐々木 瑠那	健
小松台	岡 輝	伸晃
南新二	杉山 巴南	千秋
南二	奥田 悠翔	准也
東大溜	門馬 葵	一樹
柳北	黒須 泰生	真人
横沼一	鈴木 岬	克典
具殼塚一	武田 彩璃	一護
上戸一	菅原 咲	琢也
作田浦	佐藤 光	真也

行政区等	氏名	年齢
新川前	佐々木 結彩	8
横沼西	松本 陽葵	7
中	高橋 楓	6
南三	山田 仁華	5
南浦宿舎	坂元 凱斗	4
あおい一	細目 廉人	3
横沼二	武田 ちとせ	2
筒場	及田 彩那	1
上下堤	永松 聖悠	0
柳北	木村 花那	0
河戸	菅原 陽翔	0
新川前	櫻井 凱斗	0
東大溜	土井 美莉	0

お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	年齢
新川前	佐々木 結彩	8
横沼西	松本 陽葵	7
中	高橋 楓	6
南三	山田 仁華	5
南浦宿舎	坂元 凱斗	4
あおい一	細目 廉人	3
横沼二	武田 ちとせ	2
筒場	及田 彩那	1
上下堤	永松 聖悠	0
柳北	木村 花那	0
河戸	菅原 陽翔	0
新川前	櫻井 凱斗	0
東大溜	土井 美莉	0

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

行政区等	氏名	年齢
南一	高橋 高橋	84
表	佐藤 高橋	83
小野上	高橋 高橋	83
浅井	高橋 高橋	84
八幡	伊藤 高橋	81
道地	相澤 高橋	90
南一	本田 高橋	87
往還下	本木 高橋	82
横関	渥美 高橋	83
四反走	大友 高橋	83
上町三	櫻井 高橋	96
下町一	千葉 高橋	103
手招	浅野 高橋	92
往還下	中本 高橋	65

東松島「絆」太陽光発電所・説明会のお知らせ

●東松島「絆」太陽光発電所のメガソーラー事業へ東松島市民が出資できるようになりました。出資説明会を下記日程で開催予定です。奮って、ご参加ください。

日時・場所
2015年 1月12日(月・祝) 14:00~16:00 赤井市民センター
2015年 1月12日(月・祝) 18:00~20:00 大塩市民センター
2015年 1月18日(日) 14:00~16:00 小野市民センター
2015年 1月18日(日) 18:00~20:00 東松島市コミュニティセンター

問合せ先 トランスバリュー信託㈱
【受付時間】 平日(月~金)9時~17時
電話 0120-346-633 (通話料無料)
電話 03-5201-1161 (通話料お客様負担)
e-mail info@transvaluetrust.co.jp
詳細は、こちらのHPへ☞ <http://tvt-f.jp/top/>

信託業免許(金監第375号)貸金業者登録(東京都知事(2)第31211号)
許認可:宅地建物取引業登録(国土交通大臣届出番号第22号)
加入協会:一般社団法人信託協会会員

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

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/>

12月31日(水)から1月4日(日)まで休診となります。

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

みやぎ生協提携店

ご卒園・ご卒業記念
ファミリー・バースディ・マタニティ
各種記念撮影ご予約承り中

成人式当日撮影ご予約受付中 <新年は1/4より営業いたします>

☎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、堤の花雫、酸美水ほか

しぼりたて新酒
用意しています。

●一ノ蔵 金龍 取り扱っています

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

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!

ワンポイントアドバイス
ご家庭のワンちゃん猫ちゃん乾燥肌になっていませんか? かゆみフケや抜け毛の増加は皮膚病のサインかもしれません。気になる症状があれば一度ご相談下さい。

【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/毎週金曜日・お盆・年末年始

※平成27年1月より毎週金曜日は休診日となります。

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 1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 ～飲酒運転は絶対に「しない」「させない」「許さない」～</p>		<h2>インフルエンザの流行に注意</h2> <p>冬場はインフルエンザの流行に注意が必要です。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。</p>		1 元日 ■市報1月1日号発行 ■図書館休館日(～3日(土))	2 ■大曲浜獅子舞新春披露・パレード(市内各所など)	3 ■大曲浜獅子舞新春披露・パレード(市内各所など)
4 ■東松島市消防出初式(市体) 8:45 ■東松島市交通・防犯関係団体出動式 11:00	5 ●市県民税普通徴収・固定資産税第4期、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第6期分納期限日 ■市役所仕事初め ■図書館休館日	6 ■市民課延長窓口～19:00 ■市税及び税外収入金収納・相談夜間延長窓口～20:00	7 体 ■ちっちゃい子おはなし会 11:00	8 ■第3学期始業式(市内小・中学校、中央幼、鳴瀬幼) ■囲碁将棋のつどい 10:00	9 ■瀬戸ライオンズクラブ 図書贈呈式 10:00 ■人権相談(市コ) 10:00 ■行政相談(市コ) 13:00 ■第3学期始業式(はなぶさ幼)	10 体 ■おはなし会 11:00
11 ●市民防災の日(市民防災デー) ■平成27年成人式(市コ) 13:00 ■市税及び税外収入金休日収納窓口	12 成人の日 ■図書館休館日	13 ■図書館休館日(成人の日の振替) ■機能訓練 9:30 ■第3学期始業式(のびる幼) ■市税及び税外収入金収納・相談夜間延長窓口～20:00	14 体	15 ■市報1月15日号発行 ■囲碁将棋のつどい 10:00 ■市民参観日(鳴瀬未来中学区) 8:40 ■ちびっこクラブ(矢本中央幼)	16 ■市民参観日(鳴瀬未来中学区) 8:40	17 体 ■親子凧づくり教室(赤井市民センター) 9:40 ■くらっばお楽しみ演奏会 10:30 ■おはなし会 11:00
18 ■そば打ち体験 10:00 ■東松島市PTA連合会セミナー(市コ) 14:00	19 ■図書館休館日	20 ■縄文村臨時休館日 ■市民参観日「矢本二中学区心あったかイートころ運動」実践発表会(矢本第二中学校) 10:00 ■市民課延長窓口～19:00 ■市税及び税外収入金収納・相談夜間延長窓口～20:00	21 体 ■ちっちゃい子おはなし会 11:00 ■鳴瀬未来中学区志教育発表会(鳴瀬未来中学校) 9:30	22 ■囲碁将棋のつどい 10:00	23	24 体 ■おはなし会 11:00
25	26 ■図書館休館日	27 ■機能訓練 9:30 ■原子力防災訓練 8:30～ ■市税及び税外収入金収納・相談夜間延長窓口～20:00 ■赤井まちづくりday(赤井市民センター) ①9:45 ②19:00	28 体	29 ■囲碁将棋のつどい 10:00 ■「矢本一中学区心あったかイートころ運動」実践発表会(大塩小学校) 13:50	30 ■図書館休館日(図書整理日)	31 体 ■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 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12月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,739人(+5) 女 20,397人(-12)
 計 40,136人(-7) 世帯数 15,090戸(-4)
 ()内は前月比