

みんなの心と力をひとつに

HIGASHIMATSUSHIMA PUBLIC RELATIONS

2017

1.1

市報

ひがしまつしま

特集

延ばそう健康寿命! 脱メタボでGO!

〜重要なのは、生活習慣病予防と早期治療〜

今年(平成28年)は東日本大震災の発生から6年となります。よりよいまちづくりに向けて市民一丸となって走り続けてきた東松島市では、防災集団移転団地や教育施設の整備、地域コミュニティの進展など、あらゆる場面で、復興を肌で感じられるようになってきました。

一方で見直さなければならぬ課題の一つが、市民の皆さん一人ひとりの「健康」。宮城県は全国的に見て生活習慣の乱れやメタボリックシンドロームの問題が深刻な県であり、その中でも東松島市は残念ながら下位に位置しています。この現状を改善するために市は今年、「市民の健康づくり」をテーマとしてさまざまな事業に取り組んでいきます。

「元氣な地域づくりは、健康的な体づくりから」。今号の特集では、CKD(慢性腎臓病)をメインテーマとし、仙石病院の神部廣一(ひろかず)理事長へのインタビューや、健康づくりへ向けて市が取り組む各種事業などを紹介します。



け

健康教室(平成28年12月7日、高松地区センター)

け 元氣が一番



い

らくらく運動教室(平成28年11月11日、市民体育館)

い いっぱい動いて

迎春

一年の計は元旦にあり

とり年は健康づくりで 豊かな未来へ飛び立とう



し

矢本第一中学校職場体験(平成28年11月24日、矢本保健相談センター)

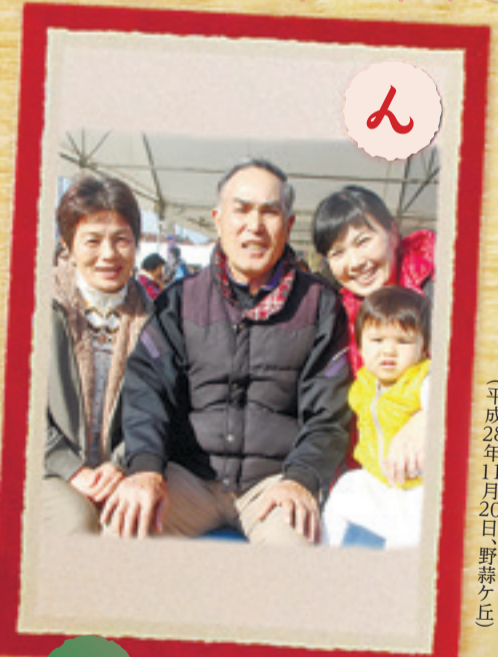
し 旬の食材で栄養も



ゆ

たくさん遊んだ後、お昼寝中の千葉結花ちゃん(1歳)(平成28年12月6日、市内保育所)

ゆ ゆったりリラックスも大事



ん

ひがしまつしま福まつりに参加した親子3世代の家族(平成28年11月20日、野蒜ヶ丘)

ん ー!!しあわせ

市報
ひがし
まつしま
No.210

- 特集 延ばそう健康寿命! 脱メタボでGO!
〜重要なのは、生活習慣病予防と早期治療〜 ----- P2~P5
- 平成29年度 市・県民税申告のお知らせ ----- P6~P7
- まちの情報広場 ----- P8
- 市民協働のまちづくり ----- P9
- City View ----- P10~P11
- もっと知りたい!ひがしまつしま ---- P12~P13
- 知っ得情報 ----- P14~P17
- ヘルシーインフォメーション ----- P18
- 戸籍のまどほか ----- P19
- 市民のカレンダー ----- P20

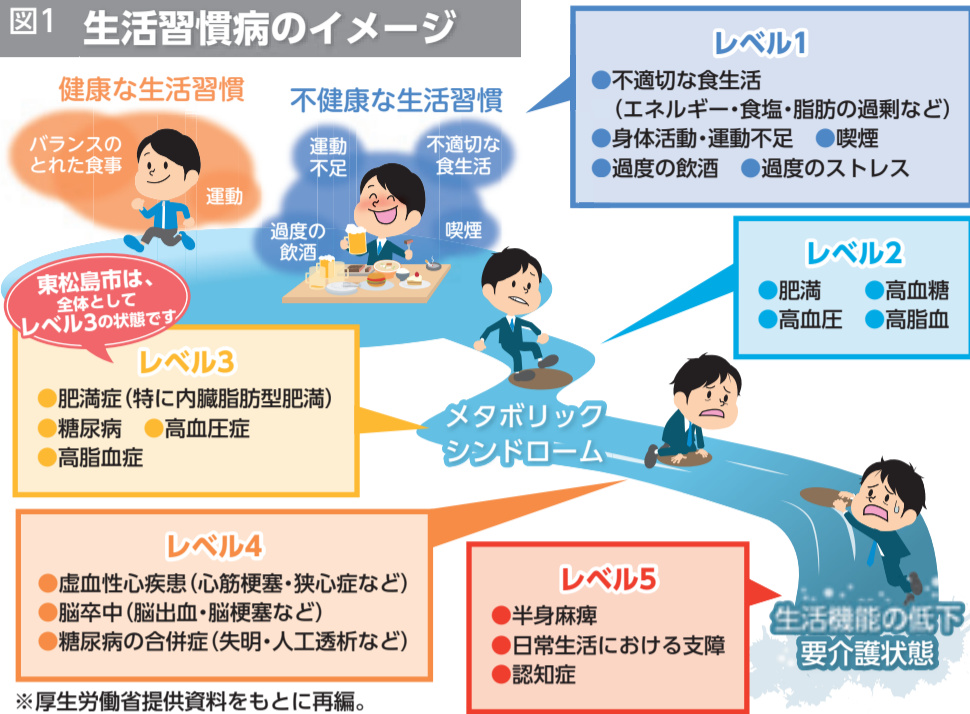


東松島市キャラクター イート&イーナ (右) (左)

延ばそう健康寿命! 脱メタボでGO!

生活習慣病重症化予防の取り組み

図1 生活習慣病のイメージ



宮城県民のメタボリックシンドローム(メタボ)の割合(予備群含む)は全国第3位で、中でも東松島市民のメタボ率は県内でも上位に入ります。この傾向は大人だけでなく、子どもたちの間にも懸念されます。こうした健康課題の解消に向け、市ではさまざまな取り組みを実施してきました。平成29年度は健康づくり関連事業の一層の推進を図り、中でも「メタボリックシンドローム対策」および、「生活習慣病の発症予防と重症化予防対策」に力を入れて取り組み、市民の皆さんの将来的な健康寿命の延伸に寄与していきます。

東松島市の現状と対策

◆東松島市とメタボ、成人男性2人に1人

全国でメタボ該当、予備群が多い宮城県。その中でも東松島市のメタボ率は大変高く、県内市町村別では男性部門で第2位に入り、成人男性の2人に1人がメタボという状態です。市内の国民健康保険加入者のうち生活習慣病の患者は5968人。このうち2割が新規患者となっており、増加傾向にあります。(東松島市データヘルス計画平成28年3月より)

生活習慣病の恐ろしいところは、糖尿病や高血圧、脂質異常

症などにつながるほか、CKD(慢性腎臓病)による、腎機能の低下を加速させてしまうところがあります。(図1参照)

生活習慣病の主な原因は、肥満、喫煙、飲酒、運動不足など。つまり、私たちが日常生活から改善を心がけて行動に移すことができれば、予防をすることができます。

◆東松島市の現状

まずは東松島市民の皆さんの健康状態がどのようになっていくのか、具体的な数字を示しながらお伝えします。

◆市の取り組み

市では定期的に健康診断を実施し、市民の皆さんに自身の健康状態を振り返っていただく機会を提供しています。健診では、腎機能障害を早期に把握するため、血清クレアチニン検査をいち早く導入済みです。このほか、健診結果にもとづく個別相談を行い、生活改善の手伝いをしています。

◆CKDとは

CKD(慢性腎臓病)とは、生活習慣病や、アルコール、喫煙、運動不足などを原因として、腎臓の働きが徐々に低下していく病気の総称を指します。

◆健康21計画

健康課題の解消に一番大切なのは、市民の皆さん一人ひとりの意識です。市では健康へ向けた生活改善運動を市民活動へと結びつける取り組みとして「健康21計画」を策定しました。(図2参照)

健康課題の解消に一番大切なのは、市民の皆さん一人ひとりの意識です。

これは、①栄養・食生活②身体活

メタボリックシンドローム (metabolic syndrome) とは何か

メタボリックシンドローム(メタボ)は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。内臓の周囲に脂肪が溜まり、それに加えて高血糖、高血圧、高脂血症など複数の症状を併せ持った状態を指します。放置すると、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。メタボリックシンドローム診断基準検討委員会が策定した診断基準では、腹囲が基準値(男性で85cm、女性で90cm)を越えていることに加え、血糖、血圧、血清脂質のうち2つ以上に異常が見られる人を「メタボ」としています。

動・運動③休養・リフレッシュ④喫煙⑤歯・口腔の健康⑥5つの事項に対する正しい知識を持つてもらったうえで、生活習慣および社会環境の改善につながる計画です。正しい理解と知識で生活習慣の改善に臨むことは、皆さんの健康づくりや介護予防などにもつながります。

維持に必要な多くの働きをする大切な臓器です。生活習慣改善による肥満などの解消という見方と同時に、自身の生命維持に重要な働きをしている腎臓を保護するという観点をお持ちいただく目的から特集号を企画しました。

平成29年5月から開始する特定健康診査を受診され、健康維持や生活改善活動へ積極的に取り組まれる一助となれば幸いです。

今号では、平成29年度に市が行う「脱メタボによる健康寿命の延伸活動」の第1弾として、仙石病院理事長である神部廣一先生のインタビューを掲載します。腎臓病をはじめとする医療の最前線で活躍している神部先生からCKDについて詳しく伺いました。



お知らせ

今号の特集記事の感想を募集します。住所、氏名、年齢、職業を明記し、400字程度で感想をお聞かせください。抽選で10人の方に、のりまきィートほか食育キャラクター5種類をセットでプレゼントします。応募は電子メール、ファックス、封書にて受け付けます。

■応募先
健康推進課健康推進班
☎82-1111 内線3109
FAX:0225-82-1244
E-mail:kenko @ city.higashimatsushima.miyagi.jp まで

CKDってなに?

教えて かんべこういち 神部廣一先生

仙石病院理事長(泌尿器科医)

腎臓の病気は悪化してからでは取り返しがつかなくなります。CKD(慢性腎臓病)について仙石病院理事長で泌尿器科医師である神部廣一先生(桃生郡医師会会長)に教えていただきました。

生活習慣病予防と早期治療が重要

—近年、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)が取り沙汰されていますが、なぜ今、CKDに目が向けられるようになったのでしょうか。

—CKD発症の背景には生活習慣病が隠れており、要因はメタボと同じです。生活習慣病の評価の指標とする場合、症状の進行具合が数字で示されるCKDは、住民の皆さんにより分かりやすい指導を行えるというメリットがあります。CKDはさまざまな疾患の予兆であり、ここに重点を置いて保健指導を行おうという東松島市の取り組みは大変有効だと思います。

—またCKDは軽度異常状態から発見が可能であり、生活習慣病を初期の段階で知ること、対策を講じることができるといってもあります。

—ちなみに腎臓は「運命臓器」とも考えられ、一度悪くなったら二度と良くなることはないと言われています。腎臓本体に効く薬も治療法ありません。その意味で糖尿病や高血圧などさまざまな病態の改善をしていくことが腎臓にとって大切なことです。

—そもそも「腎臓」とはどのような臓器で、どんな働きをする部分なのでしょう。

—腎臓は、ソラマメのような形をした握りこぶしくらいの大きさ

の臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。主に、老廃物の排泄や細胞外液組成の調整、ホルモン分泌の役割を果たしている大変重要な臓器です。

—腎臓にはネフロン(腎単位)という小さな構造体があり、これが尿を生成する1つのユニットを構成しています。1個の腎臓に約100万個ありますが、これは疾患や加齢で一つずつつぶれていきます。再生することはありません。これが先ほどお話しした、「腎臓は一度悪くなったら二度と良くなることはない」と言われるゆえんです。すなわちCKDとは、「健全ネフロン数の減少」といえるでしょう。

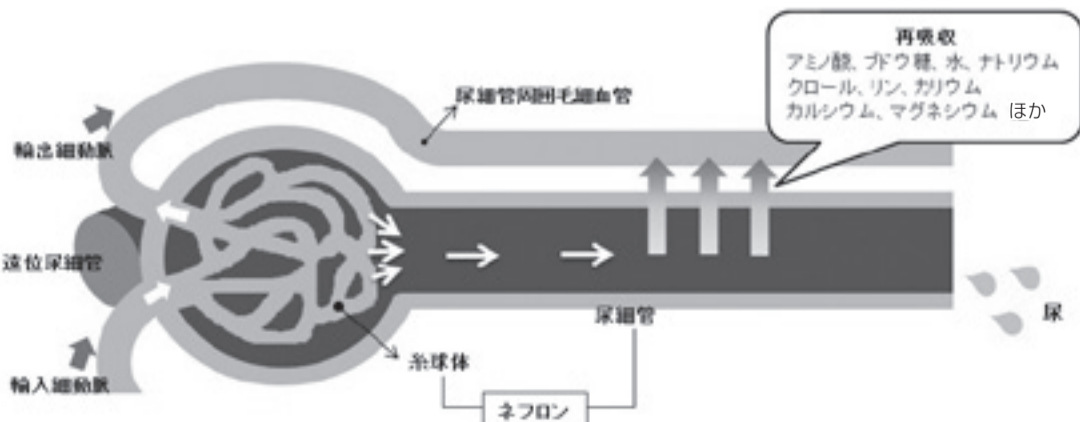
—では、腎臓が悪くなったら、もう諦めるしかないのでしょうか。

—決してそんなことはありません。何度言いますが、腎臓は「運命臓器」。働きが加齢とともに悪くなるのは仕方ないことなのです。腎臓は機能に余裕がある臓器のため、ある程度機能が低下しても何とか生活できます。もし働きがゼロになっても、透析とい

う手段があります。透析には、外来で行う人工透析と、在宅で行う腹膜透析があります。さらに、腎臓の「尿を出す」以外の働きのすべでも、薬で補えるため、今や健康の人に近い生活を送ることができるようになってきました。

—大切なのは腎不全の原因疾患である糖尿病や高血圧に対して、早期の段階で対策を立てることです。

ろ過と再吸収のしくみ



「運命臓器」であり「沈黙の臓器」、それが腎臓

気になったらまず受診

—CKD(慢性腎臓病)はなぜ発症するのですか。

主な原因は、血管の老化であり、ほかの生活習慣病の原因とほとんど同じです。血管は一度悪くなったら再生することは困難です。

糖尿病、動脈硬化、肥満、高脂血症などの血管にダメージを与える疾患、アルコールの摂取、喫煙

などの生活習慣病が原因と考えられます。中でも、糖尿病、高血圧は原因のナンバー1、2であり、真剣に考えなければいけません。

—CKDの値はどのように見ればいいのですか。

CKD(慢性腎臓病)とは、GFR(糸球体濾過量)が健康な人の

60%以下に低下する(GFRが60 mL/分/1.73 m²未満)か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。年齢を重ねるにつれ、腎機能は低下していきますから、高齢者になるほどCKDが多くなります。

腎臓の機能を表す指標として、血清クレアチニン値をもとに糸球体濾過量を推定した推算GFR(eGFR)が用いられます。

尿たんぱくの程度によって、腎臓のダメージの深刻さや、将来の重症度の具合

140歳ぐらいいまでもつように設計されていますが、加齢はもちろんのこと、糖尿病や高血圧など血管にダメージを与える疾患、病態で腎臓の寿命も削られていきます。

例えば30歳の方のGFRを100とすると、どんなに健康に過ごしても80歳では50程度にまで減少します。つまり老化の指標ともいえますね。GFRは年をとれば必ず低下するものなので、検診の数値を極端に恐れることはありません。実際20%程度が機能している

のうちにすぐに改善、治療することが重要です。「体の具合が少し悪いな…」という段階で、早めに手を打つことで、10年後、20年後の健康を守ってほしいです。



かんべこういち 神部廣一先生

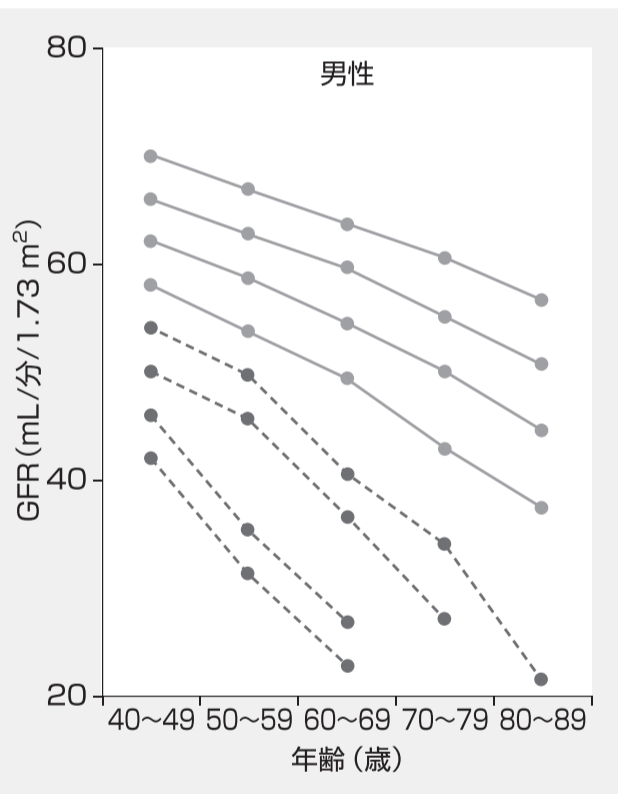
医療法人社団仙石病院=赤井=の理事長。東北大学工学部・医学部卒業。東北大学医学部助手、東北公済病院泌尿器科医長などを経て現職。泌尿器科を専門としている。

CKDの重症度分類

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 そのほか	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上

GFR区分 (mL/分/1.73 m ²)	G1	正常または高値	≥90			
		G2	正常または軽度低下			
	G3a	軽度~中等度低下	45~59			
	G3b	中等度~高度低下	30~44			
	G4	高度低下	15~29			
	G5	末期腎不全 (ESKD)	<15			

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを のステージを基準に、、、 の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)



加齢に伴う腎機能(GFR)低下のシミュレーション
GFR 50 mL/分/1.73 m²未満の患者(点線)は2倍以上の速さで腎機能が低下する。(Imai E. et al. Hypertens Res 2008; 31: 433-441. より引用、改変)

—実際、腎臓の寿命はどれくらいなのですか。腎臓はだいたい

いずれにしても、腎臓にダメージを与える生活習慣病は軽度

基本的には「腎臓に負担をかけないこと」が重要です。一般的には①カロリーを適切にとること ②塩分を控えること ③タンパク質を控えること—が大切と言われています。しかし極端な制限には注意が必要であり、本

に大切なのは「適切な量」です。まず専門医への受診をおすすめします。尿に泡が出る、足がむくむ、慢性下痢などの症状がある場合はCKDの疑いもありますので、かかりつけの病院で診断を受けてください。

—自分の体が気になる場合はどのようにしたらよいのでしょうか。腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、末期腎不全になるまで自覚症状がないのが恐ろしいところです。早期障害のうちに対策を講ずることが何よりも大切です。

が分かります。G(グレード)1、2は比較的軽度、G3~5と進むほど、CKDは重症となることを示しています。

やはり注意してほしいのは、生活習慣病の予防と早期治療です。特に糖尿病の場合は、腎臓を構成するネフロンが加速的に減少してしまいます。糖尿病はたとえ改善されても、十数年後に突然腎不全が進行する場合もあります。これを「レガシー効果」といいます。

—腎臓に効く食品やサプリメントなどはありますか。はつきり言って、腎臓に効く食品やサプリメントなどはありません。むしろ「止めなさい」と言いたくなるようなものばかりです。

切な量を摂取する」ということ。カロリーが少なすぎれば飢餓状態になって、タンパク質まで分解して栄養にしなければいけなくなることもあります。また、従来言われてきた「腎臓病にはタンパク制限」という原則も見直されており、極端な制限はかえって危険な場合もあります。

e-style東松島で食生活改善



「食生活を改善することだけでも、健康につながるといふのを知りました。ご飯(炭

メタボリックシンドロームを放置することは、心臓病や脳卒中などの重い病気につながる危険性があります。市では「e-style東松島」と題した事業を展開して

小野地区在住の横山秀人さん(28)もe-style東松島に参加する一人です。学生時代は登山などのスポーツに励んだ横山さん。近年は仕事の忙しさもあり、運動をする機会が激減してしまいました。このま

娘のために 理想の体型目指す

ます。小野地区在住の横山秀人さん(28)もe-style東松島に参加する一人です。

横山さんには、生後4カ月になる娘さんがいます。「娘の物心がつくまでは、学生時代のような体型に近づきたいなと思います」と目標を語っていました。



健康教室で意識改善



「健康に！加齢に伴う体の変化」と「脱メタボ！の食事のポイント」の2つのテーマの講話が繰り返されました。

木村会長(74)は「教室を受講することで、健康に対する意識も変わりました。減塩を心がけた食生活を送るようになったほか、

寝たきりゼロの地域へ

根古・高松・新田地区連絡協議会(木村栄一会長)では、地域の健康寿命を延ばすために、年に1度、住民を対象にした「健康教室」を実施しています。

「加齢に伴う体の変化」では、主に認知症、尿失禁、口腔の健康について触れ、効果的な予防策などを伝えました。ミニゲームを通して脳のトレーニング方法も行いました。



根古・高松・新田地区 連絡協議会

ダンベル体操で体を動かしたり、自宅前の坂でウォーキングに取り組んだり、いまも継続しています。この意識を地域にも広げ、寝たきりゼロの地域にしていきたいです」と話していました。

生活習慣病にならないために

◆早期発見は健診が最良の手段

これまで紹介してきたように市では、地域の健康保持活動に尽力されている方々や、自己実現を目標に頑張っている方、さらには東松島市医師団をはじめとする医療機関などと密接に連携しながら、市全体の健康増進に向けた取り組みに全力を注いでいるところです。

これまでお伝えしたとおり、現在の東松島市民全体の健康状態は、厚生労働省が作成した生活習慣病イメージ図(2ページ)に掲

載)の中でもレベル3に差しかかっています。肥満症をはじめとする生活習慣の乱れから糖尿病や高血圧など、血管や心臓に大きな負担をかけたつ、さらなる重症化を招く危険性が非常に高い状態といえます。

皆さん一人ひとりが、ご自身の健康状態を正しく知ることから健康づくりの第1歩は始まります。

◆生活改善(脱メタボ)、減塩、エネルギー摂取量と消費量の正しい知識

1日に必要なエネルギーの目安は推定エネルギー必要量を参考にしてください。年齢と性別、身体活動レベルによって摂取エネルギーが異なります。例えば男性30歳で活動レベルが低い、デスクワークなどの方は、1日2300kcalの食事が目安です。さらに主食・主菜・副菜をそろえることで、自然と栄養バランスが整います。

また摂取エネルギーと同時に

塩分にも注意が必要です。1日の塩分摂取目安量は、男性は8g未満、女性は7g未満となっています。

◆市も全力でサポートをします

生活習慣の乱れや、それに起因する肥満状態は、身体に対して大きな負担をかけ続けている状態であると言えます。その状態である期間が長いほど、身体に対して深刻なダメージを与えることもまた事実です。

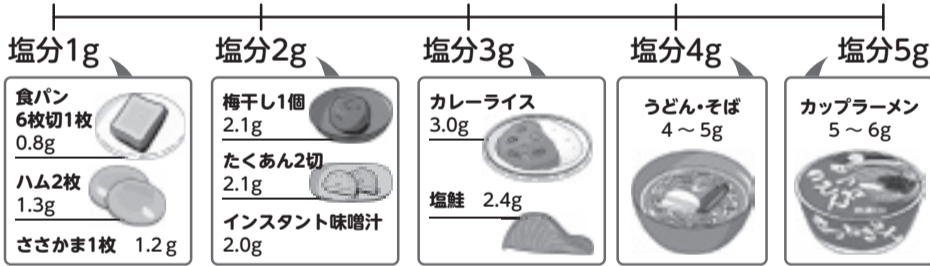
このような状態を脱出するには、健診によってご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直し、継続していくことが唯一の道です。市では、そのような改善活動を選択された方々に対して全力でサポートする事業も実施しています(e-style東松島事業は5ページに掲載)。

また今後は、2月11日(土)に開催予定の食育イベントにて、栄養と地元食材に関する情報提供を行うほか、29年度は、従来の事業に加え、市民皆さんの健康や、栄養に対する正しい知識の習得、正しい情報に基づく改善行動(実践)に対する様々な支援を計画しています。

今後健康に関する情報やイベント情報を随時発信しますので、ぜひ参加してください。

身近な食品や料理の塩分

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることも大事です。



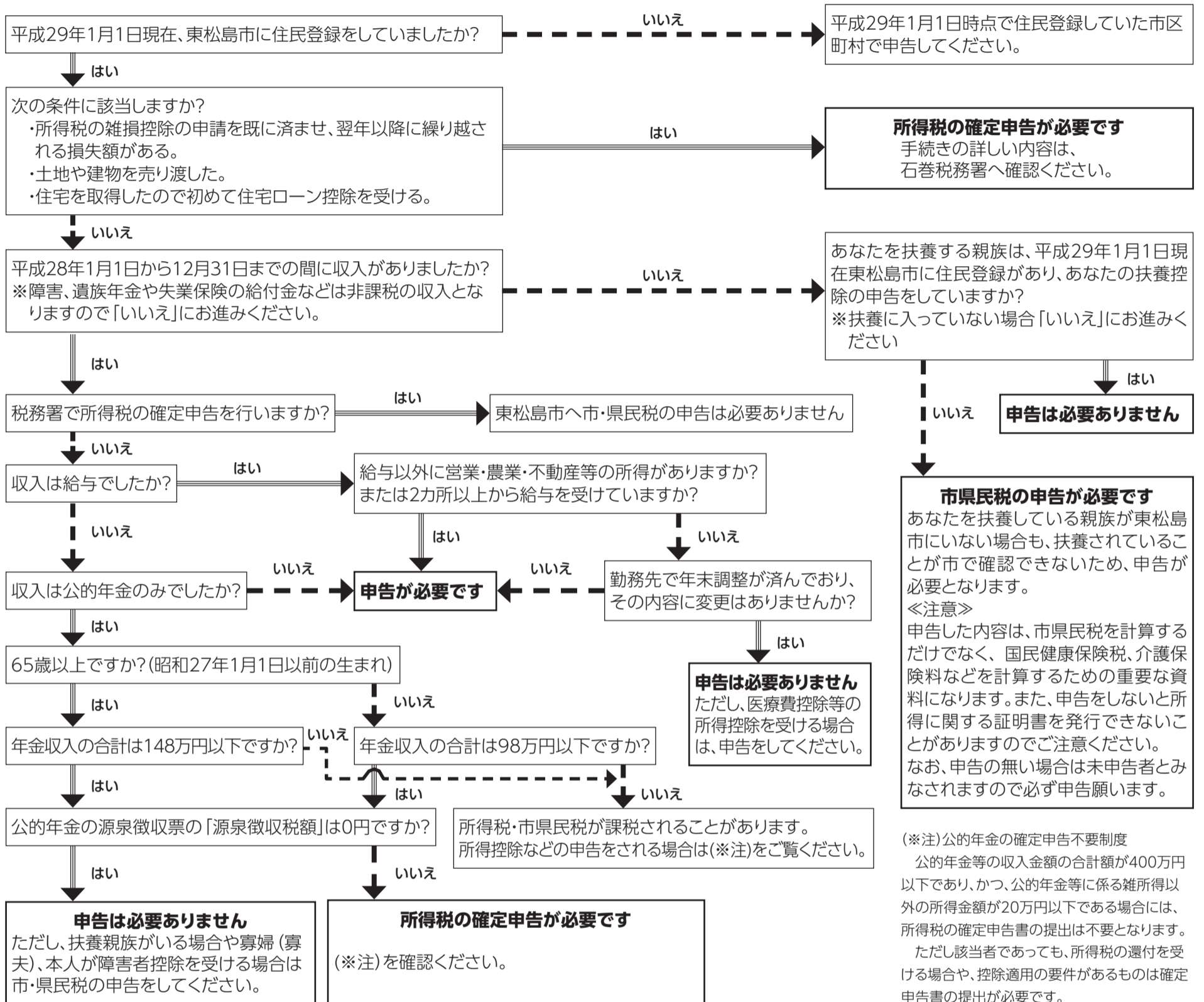
参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性		女性	
	低い	ふつう	低い	ふつう
0~5 (月)	-	550	-	500
6~8 (月)	-	650	-	600
9~11 (月)	-	700	-	650
1~2 (歳)	-	950	-	900
3~5 (歳)	-	1,300	-	1,250
6~7 (歳)	1,350	1,550	1,250	1,450
8~9 (歳)	1,600	1,850	1,500	1,700
10~11 (歳)	1,950	2,250	1,850	2,100
12~14 (歳)	2,300	2,600	2,150	2,400
15~17 (歳)	2,500	2,850	2,050	2,300
18~29 (歳)	2,300	2,650	1,650	1,950
30~49 (歳)	2,300	2,650	1,750	2,000
50~69 (歳)	2,100	2,450	1,650	1,900
70以上 (歳)	1,850	2,200	1,500	1,750
妊婦 (付加量)	初期		+50	+50
	後期		+250	+250
授乳婦 (付加量)			+450	+450
			+350	+350

平成29年度 市・県民税 申告のお知らせ (2月8日(水)から3月15日(水)まで)

“私は申告が必要ですか？”申告確認フローチャート

下の図を参考に申告が必要と思われる方は、期限内に忘れずに申告をお願いします。



(※注)公的年金の確定申告不要制度
公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告書の提出は不要となります。
ただし該当者であっても、所得税の還付を受ける場合や、控除適用の要件があるものは確定申告書の提出が必要です。

☐ 税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者からアンケートや年金受給調査と称して、年齢や家族構成、年金の受給状況、預金残高、口座情報などの個人情報聞き出そうとする事例が多発しています。

不審な電話があった場合には、即答を避け、①相手の所属部署、②氏名、③電話番号を確認した上で一旦電話を切り、最寄りの税務署に問い合わせください。

■ 確定申告Q&A

Q: 数カ月だけアルバイトをしましたが、それでも確定申告をしなければなりませんか。

A: アルバイト先から年末調整後の源泉徴収票をいただいたのであれば、申告の必要はありませんが、そうでなければ収入の多少に関わらず、アルバイト分の申告が必要です。ただし、所得税の納付または還付が発生しなければ、市・県民税申告になります。

例年、申告会場が混雑し、市民の皆さんには大変ご迷惑をおかけしています。期日には余裕をもって申告されるようご協力願います。

不明な点がありましたら、下記まで問い合わせください。

■ 問 税務課住民税班市民税担当 ☎内線1138・1139・1147



申告受付日程表(行政区・自治会別会場割当表)

受付月日	曜日	会場	午前		午後	
			受付時間(9時~11時) ※各申告会場の開場時間は8時30分です。 ※受付可能人数(100人程度)を超えた場合は受付時間を早めることがありますのでご了承ください。 なお、午前に割当された行政区の方で午前に受付できなかった場合は当日の午後など他の日程で申告してください。	受付時間(13時~15時)		
2月	8日	水	鳴瀬保健相談センター (鳴瀬総合支所) 3階 会議室	往還上	往還下	
	9日	木		小野上、平岡	小野下	
	10日	金		高松、根古、新田、浅井	川下、上下堤	
	13日	月		西福田上、西福田下、肘曲	新町、亀岡東、大塚、中下	
	14日	火		里北、里南	月浜、大浜、室浜	
	15日	水		東名	野蒜ケ丘一、野蒜ケ丘二、野蒜ケ丘三	
	16日	木		該当日程当日に申告できない方		
	20日	月		塩入、裏一、裏二	小分木、大島、中	
	21日	火		表	小松台、新川前、八幡	
	22日	水		南一、南二、南三、南四	南五、南六、南緑	
	23日	木		南新一、南新二	柳上、柳下、柳西	
	24日	金		柳北、裏、横関、照井	御下、六槍、寺、中東	
	27日	月		横沼東、横沼西	横沼一、横沼二	
	28日	火		関の内一、関の内二、関の内三	上小松、沢田、手招	
	3月	1日		水	東松島市役所 南庁舎2階 (本庁舎駐車場東側の1階が 車庫となっている建物です)	前里、下小松、前柳
2日		木	道地、二反走	下町一、下町二、駅前		
3日		金	該当日程当日に申告できない方			
6日		月	下町三	下町四、下町五		
7日		火	東大溜	大溜、若葉		
8日		水	上河戸一、上河戸二	上河戸三、上河戸四、谷地、立沼		
9日		木	あおい一、あおい二、あおい三	四反走、西新町		
10日		金	上町一、上町二、上町三	小松南、河戸、北区官舎		
13日		月	作田浦、下浦(市営・県営)	上納、五味倉、南浦官舎		
14日		火	貝殻塚一、貝殻塚二	貝田、筒場		
15日		水	該当日程当日に申告できない方			

※今回から、会場は上記の2カ所のみです。

○申告の際お持ちいただくもの

◆営業等・農業・不動産所得がある方

●収入や経費等がわかる各帳簿・領収書及び事前に作成した収支内訳書

※例年、申告会場へ領収書だけ持参し、申告受付時に収支内訳書を作成しようとする方がいますが、必ず事前に作成してご来場下さい。作成していない方については、会場別スペースにて作成していただいてからの申告受付となります。

※農業所得の申告で、「肉用牛の売却による課税の特例」(免税牛)の適用を受ける場合には、「肉用牛売却証明書」、生後1年未満の場合は「肉用子牛売却証明書」の添付が必要です。

◆給与所得、公的年金所得のあった方

●平成28年分の源泉徴収票(複数箇所所得がある際はすべてお持ちください)

◆次の領収書および証明書(平成28年中に支払ったもの)

●生命保険料、個人年金保険料、地震保険料の支払証明書

●国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、介護保険料、その他社会保険料の領収書または証明書

◆寄付金控除を受ける方

●寄付先から交付を受けた証明書、受領証など

※ふるさと納税ワンストップ特例制度を申請した方は、確定申告を行うと特例制度対象外となり、改めて申告を行う必要が生じます。申告をする際は必ず寄付金控除も申告してください。

◆医療費控除を受ける方

●医療費の領収書および保険等で補てんされた金額の明細書

※例年、申告会場へ医療費の領収書だけ持参し、申告受付時に計算される方がいますが、事前に集計して来場ください。集計していない方については、会場別スペースにて集計していただいてからの申告受付となります。

◆障害者控除をうける方

●障害者手帳又は介護認定により対象となる方は市で交付している「障害者控除対象者認定書」

◆その他お持ちいただくもの

●申告者本人の「個人番号(マイナンバー)カード」または「個人番号(マイナンバー)通知カード+本人確認書類」 ※写し(コピー)をとったうえでお持ちください

※本人確認書類は免許証等顔写真付のほか、健康保険証でも受付できます。

個人番号通知カードのみ、本人確認書類のみでは受付できません。

※扶養者がいる場合は、扶養者の個人番号も把握したうえでご来場ください。

●印鑑(認印可、ゴム印は不可)

●還付申告の方は、申告者の通帳等の口座番号がわかるもの

●翌年以降に繰り越される損失額がある場合は、繰り越した額がわかる申告書の控え

●その他、申告内容に応じて支払調書や控除証明書等が必要です

※注意点【来場前に必ずご確認ください】

○今回から申告会場は本日程表のとおり2カ所となります。間違いの無いよう来場ください。

○収支内訳書(営業等・農業・不動産所得がある方)の作成や、医療費の集計は来場前に行ってください。作成・集計をしていない方は、作成・集計後にご案内します。皆さんの待ち時間短縮にご協力願います。

○平成23年分確定申告で東日本大震災による雑損控除を申告し、繰越額が残っている方は、今回の申告まで雑損控除の繰越の申告が可能です。

○本日程表に該当する日程で申告されるようお願いいたします。ただし、当日都合が悪い場合は、他の日程でも申告可能です。

○夜間および土・日曜、祝日の申告受付は行っていません。

○本日程表以外の会場では申告受付は行っていません(税務課窓口や上記日程以外の日の会場では申告受付はできません)

○例年申告は、来場受付から2~3時間の待ち時間が予想されますので、あらかじめご了承ください。

平成28年分確定申告のお知らせ ~申告書作成会場を利用する方へ~

■開設場所 石巻税務署隣接特設会場(石巻市千石町2-35)

■開設期間 2月16日(木)~3月15日(水)(土・日は除く)9時~17時

※会場内準備のため、9時前の入場はできません。会場は大変混雑し、申告書の作成に1時間以上要する場合があります。会場を利用するには、開設時間内に申告書を作成できるよう、16時前の来場にご協力ください。また、会場の混雑状況によっては、早めに相談受付を終了する場合がありますのでご了承ください。

○確定申告書は、自宅で作成し郵送等で提出できます

国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」では、自動計算により確定申告書を作成することができます。作成した申告書は、印刷して郵送等により提出できます。ぜひご利用ください。

■問・郵送先 〒986-0827 石巻市千石町2-35

石巻税務署 ☎0225-22-4151(代表)

※確定申告に関する一般的な相談は、「電話相談センター」でお答えしますので、音声案内に従い「1」番を、税務署に御用の方は、「2」番を選択してください。

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)

教育長インタビュー 第2回

～地方創生～教育が充実しているまちへの取り組み

地域の自然とふれあい心豊かな人づくりを

東松島市では、感性豊かな教育と文化のまちをつくることを基本方針とし、「子どもたちを健やかに育むまちづくり」「地域ぐるみで子どもたちを育てる体制づくり」に重点を置いています。これからの教育のあるべき姿について、工藤昌明教育長と有識者の皆さんとの対談を掲載します。第2回は、「里浜貝塚の魅力と文化財の活用」をテーマに、奥松島縄文村歴史資料館の岡村道雄名誉館長との対談をお届けします。(全5回)

奥松島縄文村歴史資料館
岡村道雄 名誉館長



工藤教育長 全国各地の遺跡を発掘され、東松島市でも37年前から里浜貝塚の発掘に取り組んでおられる岡村先生には、縄文村歴史資料館の名誉館長として、また特別名勝松島保存管理専門委員会の委員長として、文化財行政に深く関わっていただいています。まず、宮戸島里浜貝塚の歴史的価値について教えてください。

「たうどうするか」。携帯電話は持たない、移動は徒歩。道具はあくまで自分の手足の延長と考えています。庭には食用の野草やミョウガ、山芋などを植えています。食生活は縄文時代に食べられていたものに近いものを食していますし、化学物質の入った加工品は口にしません。根本にあるのは「自然とどう共生するか」。これが大事だと思っています。

岡村名誉館長 里浜貝塚は日本で一番大きい規模の貝塚であり、また日本で初めて科学的な発掘が行われるなど学術的価値も高い、誇るべき文化財です。暖流と寒流が交わる豊かな漁場も魅力であり、約5千年前からこの豊かさは変わっていません。どの部分を切り取っても日本を代表する貝塚といえるでしょう。世界遺産に入らないのが不思議なくらいです。

工藤教育長 大きな価値のある本市の文化財の活用についてお考えをお聞かせください。

岡村名誉館長 縄文の豊かさを受け継ぎ、自然とうまく共生している部分に魅力を感じました。その中で人間性や地域の結束も育んでいる、そんな印象を受けます。これは宮戸島に住み、地域の皆さんとふれあうことで気が付きました。遺跡から出てくるものだけで研究をしようというのではなく、感じた瞬間でした。

縄文を感じさせる食べ物、美しい景色が、風土がある。この素晴らしい素材を、観光客にどう提示するか、そのインフラ作りをすることが大事だと思います。もともと多くの人に宮戸島を堪能してもらえ、インフラを整備すれば、それは大きな観光産業につながります。非日常のものをいかに享受するかが観光の原点。宮戸島の魅力を味わいたいと考えている観光客は少なくないはず。宮戸島に来ればいつでも縄文時代を肌で感じられる、そんな環境づくりが大切なのではないでしょうか。

工藤教育長 縄文時代について研究を深めただけでなく、「杉並の縄文人」を自称され、縄文人のような生き方を追求されているそうですね。どんなことをされているのですか。

高崎恵子副議長です。次回は、東松島市社会教育委員

岡村名誉館長 都会のご真ん中で、都会とは真逆な生活を送っています。我が家の家訓は「縄文人だっ

教育総務課教育総務班 ☎内線1255

ひがしまつしま割増商品券使用期限のお知らせ ～1月31日(火)まで～

ひがしまつしま割増商品券の使用期限は1月31日(火)までです。使用期限を過ぎたら使用できなくなりますので、忘れずに使用してください。なお、使用の際は、おつりはできませんのでご注意ください。

■問 東松島市商工会 ☎82-2088
東松島市商工観光課商工政策班
☎内線2161



平成28年度市民講座 健康づくり運動普及推進事業 みんなで健康に!早春らくらく運動教室

新春の候、寒さ厳しい季節となりました。この時期の体力づくりと健康維持を学んでみませんか。みんなで楽しくをモットーに、体感型の運動教室を開催します。ふるって参加ください。

■日時 2月3日(金)10時～12時 ※開場:9時30分。
3月17日(金)10時～12時 ※開場:9時30分。
※どちらか1回だけでも参加できます。

■場所 市民体育館
■定員 市民の方 先着100人
※定員になり次第締め切り。

■参加費 無料
■持ち物 飲み物、タオル、動きやすい格好(ジャージなど)、上履き用運動靴(底が黒いシューズは体育館で使用不可)

■申し込み 1月30日(月)まで、電話で下記に申し込みください
■問・申し込み 健康推進課健康支援班 ☎内線3104



第30回オール赤井風あげ大会開催

■日時 2月5日(日)13時～
■場所 赤井市民センター北側水田 ※受付八幡神社向かい。
■内容 小・中学校の部、一般・団体の部で実施 ■参加料 無料
■主催 オール赤井風あげ大会実行委員会

親子風づくり教室開催のお知らせ

仙台に伝わる子供風「するめてんばた」を親子で作ってみませんか。そしてオール赤井風あげ大会に参加してみましょう。

■日時 1月28日(土)9時40分～
■場所 赤井市民センター多目的ホール ■講師 仙台風の会
■対象 未就学児、小学生、中学生の親子
※小学5年生以上なら、子どもだけでも参加できます。
■参加料 風1個600円
■持ち物 新聞紙・ハサミ・筆記用具・油性マジック・のり・うわぐつ
■申し込み 1月18日(水)まで、下記に申し込みください
■問 オール赤井風あげ大会実行委員会(事務局:赤井市民センター内)
☎82-2075

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	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
測定値(単位:μSv/h)	0.032	0.030	0.031	0.040	0.031	0.030

※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。

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

■問 環境課環境班 ☎内線1153

ともに復興へ

みんなが主役の

市民協働のまちづくり④3

■問 市民協働課協働推進班 ☎内線1281

市民協働実現のために 活動する団体紹介 vol.3

震災を乗り越え、みんなで地域づくり ～小松南地区自治会～

できるだけ多くの人が地域に関われる環境づくりを

小松南地区自治会は、市営小松南住宅の住民で構成される自治会です。平成28年4月から正式に自治会が発足しました。一斉清掃活動、夏祭り、お茶会、クリスマス会、バーベキューランチなどあわせて年間60回以上の行事を実施し、住民同士が顔の見える関係づくりに取り組んでいます。

これだけ多くの行事を行うために、自治会としての組織のほか、シニア・クラブと子どもサークルを組織しています。定期的なイベントは、各組織で実施することで、できるだけ特定の人に負担が集中しないように工夫して運営しています。

災害公営住宅という地域の特性上、一から顔の見える関係づくりをするために、多くの方が行事に参加しやすいよう考慮しています。例えば、お茶会は週1回開催していますが、デイサービスに通う高齢者の方も参加出来るように、水曜日または木曜日で曜日をずらして開催しています。

また、若い人が自治会活動の場に参加し、関心を持ってもらえるように、27年は芋煮会をやっていたところを28年はバーベキューランチに変えて行ったほか、クリスマス会では子どもたちのアイデアからケーキづくりを取り入れるなど、新しいことにもチャレンジしています。

運営にあたっては、自治会の役員だけに負担が集中しないよう、夏祭りやクリスマス会などのイベント時には、運営を手伝う「自治会サポーター」制度をはじめ、幅広い世代から現在10人を超える方に協力してもらっています。

小松南地区自治会の中島和義会長は「これまで多くの支援を受けてきたが、これからは自立して自分たちの地域の力で活動に取り組んでいきたい」と来年度に向けて語っていました。

■問 市民協働課協働推進班 ☎内線1283



自治会サポーターの協力を得ながら夏まつりを開催



クリスマス会では、子どもたちのアイデアでケーキづくりを行いました

東松島市婚活事業「2017東松島バレンタインParty」参加者募集

市では独身の男女を対象に、楽しい交流の時間を提供します。素敵なパートナーを見つけませんか。現在参加者募集中です。

■日時 2月11日(土・祝)13時30分～

■場所 プレセティア内康

■募集人数 男女ともに50人

■参加対象

男性:25歳から44歳までの、独身で市内在住または東松島市内で働いている方

女性:20歳から39歳までの独身の方。住まいは不問

■参加費 4000円 ※鉄道交通費の補助があります。

■募集締切 1月30日(月)

■申込方法 電話、FAX、eメール、eチケットで申込みできます。

※イベントの詳細は、eコミ!ねっとの婚活ページに掲載しています。

■主催 東松島市、東松島婚活プロジェクト

東松島 婚活

検索

■問・申し込み 一般社団法人東松島みらいとし機構 ☎0225-98-7311



プリザーブドフラワーアレンジメント教室開催

震災後からボランティアとして被災者支援活動を行っている、フラワー装飾1級技能士金子美枝氏による「プリザーブドフラワーアレンジメント教室」を開催します。

当日は、持ち帰り用の袋を持参してください。

■日時・場所 1月21日(土) ①10～12時 野蒜市民センター
②14～16時 小野市民センター
1月22日(日) ③10～12時 矢本東市民センター
④14～16時 大曲市民センター

■参加費用 1000円(材料費)

■定員 各会場25人

※申込多数の場合は抽選となります。

■申込期間 1月4日(水)～13日(金)

■申し込み 上記期間中に、電話番号で下記に申し込みください

※電話受付時間:平日8時30分～17時15分

■主催 パルテール 金子美枝・東松島市社会福祉協議会

■問・申し込み 東松島市社会福祉協議会生活復興支援センター(中央サポートセンター) ☎83-5001



&



蔵しっくパーク

からのお知らせ

終活セミナー～自分を見つめ今をよりよく自分らしく生きる活動～

■日時 1月28日(土)10時～11時45分

■場所 蔵しっくパーク

■内容

○セミナー「熟年夫婦のパートナーシップ」

○「終活セミナー」&「エンディングノートを書こう」

■講師 佐藤律子先生 ■入場料 無料

■定員 30人

■持ち物 筆記用具

■申し込み ひと・まち交流館で電話受付中

■主催 特定非営利活動法人東松島まちづくり応援団

■協力 一般団法人東松島みらいとし機構、

(株)清月記大街道齋場

男子力UP講座～男性もいつまでも若々しくいるために!～

■日時 1月28日(土)13時30分～15時30分

■場所 蔵しっくパーク

■内容

○セミナー「男の条件～こんな男が大きくなる～」

○シークレットレッスン

※途中、コーヒーを楽しむ時間を設けます。

■講師 佐藤律子先生 ■入場料 1,000円

■定員 30人(男性のみ) ■持ち物 なし

■申し込み ひと・まち交流館で電話受付中

■主催 特定非営利活動法人東松島まちづくり応援団

■共催 一般社団法人東松島みらいとし機構、松岡生花店



ボヌールマルシェ

■日時 1月21日(土)10時～14時

※毎月第3土曜日開催。雨天決行。

東松島市内市民センター等の運営には、防衛施設とその周辺地域との調和を図ることを目的とした防衛省の補助事業が活用されています。

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。>

三角公園イルミネーション



上町西地区センター主催で毎年実施しているイルミ。ブルーインパルスやトナカイなどを模した電飾もあり、子どもたちの人気を集めていました。

宮戸イルミネーション



宮戸市民センターの敷地内を彩るイルミネーションは、宮野森小学校に通う地元の児童たちが中心になって制作しました。点灯式には子どもたちと保護者、地域の皆さんが集まって、年末の恒例行事となった光のイベントを楽しみました。

彩り豊かに光の競演 各地でイルミネーションイベント

色鮮やかな光たちが競うように輝きを放つイルミネーションイベントが各地で行われ、訪れた人たちの目を楽しませました。ツリーやハウス型、動物を模したものなど細部まで趣向を凝らした数々のイルミネーションが、多くの子どもたちの笑顔を優しく照らしました。

矢本ひがしファンタジック イルミネーション



完成したばかりの矢本東市民センターがまばゆい光に包まれました。点灯式前には、ハラハラシンガースによるクリスマスコンサートも開かれ、癒しの歌声を届けました。



あおい地区ほし☆ぞら イルミネーション

あおい地区では、3カ所の集会所にイルミネーションが飾られています。点灯式は、集合住宅北棟前で、地域の皆さんのほか、ボランティアの皆さんも参加しにぎやかに行われました。



五輪メダリスト 松田選手らが 水泳教室

リオデジャネイロ五輪の水泳競技800mリレーで銅メダルを獲得した松田文志選手と、久世由美子コーチによる水泳教室が開かれました。小学生の部と中学・高校生の部に合わせて120人が参加して基本を学んだほか、松田選手の華麗な泳ぎを間近に見て、上達のコツをつかんでいました。(12月4日、市健康増進センターゆづと)

ふるさとへの想いを タスキに込めて



宮城県の市町村対抗駅伝大会である「みやぎ地域対抗駅伝競走大会」が、18地域24チーム参加のもと開催。東松島市からも、市内中学生や市外に通学している高校生、社会人がチームを組み、タスキをつなぎました。諦めず1秒でもタイムを縮めようと、粘り強い走り健闘し、ゴールした後は充実した表情を浮かべていました。(12月11日、角田中央公園)

第6回みやぎ地域対抗駅伝競走大会



津軽みらい農協
リンゴ食べて元気に

日本一のリンゴ生産地である青森県の津軽みらい農業協同組合が、(株)石巻青果を通して石巻地方の小学生全員にリンゴをプレゼントしました。震災被災地の子もたちに食べてもらおうと平成23年から行われ、今年も「サンふじ」1万個以上が届けられました。市役所で開かれた贈呈式では、津軽農協の久米田喜代寿代表理事常務が「おいしく食べて丈夫な体を作ってください」とあいさつしました。(12月9日、市役所会議室)




女子力アップ講座
いつまでも「女の子」だもん

育児に勤しむ女性たちを対象にした「女子力アップ講座」が開かれました。異性間コミュニケーションのスペシャリスト佐藤律子さんと、艶肌メイクスタイリストの丹野拓子さんが講話したほか、昼食時にはスイーツと紅茶を楽しむ交流会も行われ、参加者は優雅なひと時を過ごしていました。(12月10日、蔵しっくパーク)

地域福祉市民研修会
住民同士つながり、支え合いを



東松島市社会福祉協議会が主催する「平成28年度地域福祉市民研修会」が行われ、仙台白百合女子大学人間学部心理福祉学科の志水田鶴子准教授が「『ささえあい、の地域づくりについて』と題して講演をしました。志水さんは地域の宝物(資源)を見つけながら、住民同士でつながりを持つことの大切さを強調し、「職場や地域などで互いに話し合うことが支え合い活動のスタートです」などと説いていました。(12月8日、矢本東市民センター)

まちの魅力を広めよう
観光と物産のPR会



地場産品の魅力を市内外に広める「第4回東松島市観光と物産のPR会」の会場には、ノリの加工品販売業者や地元菓子店、パン屋、食肉加工品業者など食品関連のブースが立ち並びました。また会場外では、この日スタートした「鍋のまち東松島」にちなんで特産のカキを活用した鍋販売の屋台なども出店。鍋料理の無料振る舞いもあり、多くの親子連れでにぎわいました。(12月3日、大塩市民センター)

郷土史友の会講演会

古鏡から学ぶ地域の歴史




東松島市郷土史友の会(多田龍吉会長)の平成28年度第2回郷土史講演会が開かれ、約20人が地域の文化財への理解を深めました。市文化財保護審議会会長の松谷英世さん=写真右下=が「我がまち訪ね歩き」と題して、自分の足で調べた旧家の古鏡や、旧矢本町で最も古い鎌倉時代のものとされる滝不動尊の牡丹唐草双鳥鏡などについて話しました。(12月11日、小野市民センター)

県高校弁論大会
熱い思いを高らかに



第3回県高校弁論大会(全国高校総合文化祭実行委員会など主催)には県内から15人の高校生が出場しました。東松島市からは、杉山晴也さん(東松島高校1年)=写真=が登壇し、「アルバイトをして得たもの」と題して論じました。支えてくれる周囲の人たちへの感謝を語りながら、人と人のつながりの大切さを強調した杉山さんは、「これからは誰かを支えてあげられるよう、さまざまなことに挑戦していきたい」と述べていました。(12月10日、市コミュニティセンター)

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)

矢本子育て支援センター
「ほっとふる」
☎84-2676



子育て支援センターからのお知らせ(2017年1月)

開館日時 月～金曜 ※あいあいは月～木曜 9時～16時(相談は17時まで受付)
※講座などで使えない日もありますので、子育て通信などで確かめください。
子育て通信は市のホームページでもご覧になれます。



鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338

「ほっとふる」の主な行事

- 赤ちゃん広場
10日(火)10時30分～11時10分
[ストレッチでリフレッシュ(対象:1歳半まで)]
- なかよし広場
13日(金)10時30分～11時10分
[親子でストレッチ(対象:1歳半から)]
- 土曜OPEN
14日(土)9時～12時
- 1月生まれ誕生お祝いday
16日(月)カード作り 9時～16時
(身体測定・手形押し・記念写真撮影など)
歌でお祝い 11時
- 地域ふれあいサロン
24日(火)10時30分～11時10分
[主任児童委員と遊ぼう]

「0歳児講座・3期生」募集中 《要申込》

子育ての事を学びながら保護者同士の交流ができる3回1セットの講座です。

■日程・内容
①1月17日(火)「講話:子どもの育ち」
②1月27日(金)「実習:離乳食作り」
③2月2日(木)「実践:タッチケア」
※各回午前中(1回目は10時～11時30分)
詳しくは申込み時にお伝えします。

■対象
平成28年7月～10月生
まれの市内にお住まい
の初めてのお子さんを
もつ方 先着15組
※第二子以降の方は「赤ちゃん広場」に遊び
にきてね♪



新年(2017年)開館は1月4日(水)9時～

子育て“食育”講座(要申込み・先着20組)
「東松島スゴ～イデスネ!!工場見学」
～子どもにやさしくおいしい無添加食品～

- 日時 1月14日(土)10時～12時
- 場所 株式会社マルト高橋徳治商店(東松島工場:大塩字緑ヶ丘地内)
- 対象 子育て中の保護者の方(市内の方優先) ※大人のみの参加となります。



あいあい子育て講座(要申込み・先着15組)
「親子リトミック」

- 日時 1月20日(金)10時30分～11時30分
- 場所 鳴瀬子育て支援センターあいあい
- 対象 1歳半以上のお子さんと保護者(市内の方優先)
- 講師 阿部 久美子氏
- 持ち物 飲み物・動きやすい服装



ほっとふる 子育て講座(要申込み・先着50組)
「春を呼ぶ♪コンサート」

- 日時 2月10日(金)10時30分～11時30分
- 場所 矢本子育て支援センターほっとふる
- 対象 未就学児のお子さんと保護者(市内の方優先)
- 講師 石田 香織氏・阿部 幸恵氏
- 持ち物 飲み物



あいあい子育て講座(要申込み・先着15組)
「親子クッキング」

- 日時 2月16日(木)10時～12時30分
- 場所 小野市民センター調理室
- 対象 2歳以上のお子さんと保護者(市内の方優先)
- 持ち物 親子共にエプロン・三角巾(バンダナ等)・飲み物



「あいあい」の主な行事

- 子育て講座(要申込・先着15組)
20日(金)10時30分～11時30分
[親子リトミック]
- わくわくひろば
23日(月)10時30分～11時10分
[節分製作]
- あいあい遊びの出前in野蒜市民センター
2月3日(金)10時30分～11時30分
[みんなで楽しく豆まきをしよう♪]

11月1日から30日までに
ほっとふる&あいあいを初めて利用された方

34組です。

スタッフが案内しますので気軽にお越しください

「ファミリーサポート事業」

- わたしじかん(1月4日受付開始)
1月31日(火)10時～12時【要申込】
「あったかやさしいヨガ」
場所:蔵しっくパーク(先着12人)
ファミリーサポート利用の託児料金の助成有

ファミリーサポート事業とは

地域において子育ての支援を受けたい人と支援
できる人が会員となり子育てを助け合う事業で
す。お子さんの対象年齢は2カ月～6年生まで。託児
場所は協会の会員宅またはほっとふるにて。ど
んな理由でも預けられます。リフレッシュ。就職活
動の時に。上の子の行事の時に。送迎してほしい。
～いざという時のために、登録しておくとお安心です～

入会に興味のある方に随時入会説明を行って
います。お気軽にお越しください。入会登録の際、保
護者の方の写真が2枚必要です。サイズ3cm×2.5cm
■問 矢本子育て支援センター
ほっとふる ☎84-2676

観味美魅 みりよく発見!ひがしまつしまの観光と物産

(株)IGUNAL FARM イチゴハウス・直売所

いちごの美味しい季節到来

今年で2年目となる(株)IGUNAL FARMのイチ
ゴ直売所がオープンしました。
早くも直売所内はイチゴの甘い香りが漂い、訪
れた方の多くが「あ～いい匂い」と言っ
てしまうほど。
今年のイチゴも大粒で色艶も良く、甘酸っぱい
香りいっぱい、幸せな気持ちにさせてくれます。
シーズン開始直後ということもあり、収穫量が
安定していないため、数量限定となる日もありま
すので午前中の来店がおすすめ。
また、朝摘みイチゴの地方発送も可能。クリスマ
スやお歳暮などの送り物にも大変喜ばれています。
さらに、直売所では、超特大DXの詰め合わせや
人気の手作りジャムも販売中。事前に連絡をすれば
取り置きもできますので、問い合わせください。



▲店内の様子



▲かわいらしい「イチゴパレーン」がお出迎え



▲赤い光で包まれた大型ハウス。まるで
イルミネーションのよう。

- (株)IGUNAL FARM
- 営業期間 12月1日～6月上旬
- 営業日 期間中無休(1月1日は休み)
- 営業時間 10時30分から16時30分
- 場所 東松島市大曲字樽前21
- 問 (株)IGUNAL FARM(担当:樋口)
☎080-5742-3408

■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

Sports Paradise

東松島市体育協会
スポパ通信

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日9時～17時

昨年中は大変お世話になりました 本年もよろしくおねがいします

●平成29年度 社会体育施設定期利用申込受付開始

市内で活動しているスポーツ団体を対象に、体育協会で指定管理している
社会体育施設(市民体育館・鷹来の森運動公園・矢本運動公園・赤井地区体育
館)を、年間を通して定期的に利用したい団体の申込受付をします。

- 利用期間 平成29年4月～30年3月末
- 提出書類 社会体育施設定期利用希望申込書 など
- 締め切り **1月31日(火)17時まで**
- 提出場所 東松島市体育協会(市民体育館2階)

※新規申込希望の団体は体育協会事務局に問い合わせください。
※土日の定期利用・鷹来の森運動公園の一部(屋内運動場・屋外運動場冬季利
用分)の定期的な貸出はしていません。
※希望日程等が必ずしも利用できるとは限りませんので、ご了承ください。

東松島市スポーツ少年団指導者・母集団研修会開催

「スポーツ歯学」という言葉が注目されている昨今、ちば鷹歯科医院長千葉隆
広先生をお招きして、歯と運動能力の密接な関係や歯が及ぼすパフォーマンス
への影響などを紹介していただきます。

- 日時 2月16日(木)19時～
- 場所 市コミュニティセンター2階会議室
- 対象 市内スポーツ少年団指導者・母集団・一般参加希望者
- 定員 60人 ※要事前受付。2月3日(金)締め切り。
- 募集方法 一般参加希望の方は下記に申し込みください。体協参加団体・スポ
少年単体団体については、別途通知します
- 問・申し込み 東松島市スポーツ少年団本部(体育協会内) ☎82-9030

1
vol. 131

広報 縄文村だより vol.131(1月号)

Jomon Times

平成29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



11/5

縄文村、兵庫へ。

11月5日、兵庫県立考古博物館で開かれた「古代体験フェスティバル」でシカ角ストラップと釣り針作りを出展。80名近くに体験していただきました。シカの角を使った体験は珍しいようで、多くの方に立ち寄っていただきました。



11/12
~13

つる編みに挑戦。

大人気イベント「つる編みに挑戦しよう!」山へ入りつるを採集し、カゴを編みました。今年はじっくりと大作に取り組む参加者さんが多く、気付けば写真のように巨大なカゴが続々完成!「家でも編んでみます!」と夢中になったようでした。



11/19

東名運河のこれから。

東名運河を活かしたまちづくりを考えるフォーラムを開催。4人のパネラーと会場の皆さんとの意見交換会では、「運河や野蒜海岸を観光へ活かすには?」「子どもたちにも利用しやすい整備を」など意見が語られ、活発な議論が交わされました。



11/20

ひがしまつしま福幸まつりへ。

11月20日に野蒜駅周辺で開催された「福幸まつり」へ出展、まがたま作りを行いました。一時は行列ができるほどの賑わいに!お立ち寄りいただいたみなさん、ありがとうございました!

あけましておめでとうございます

2017
今年
は
縄
文
村
開
館
25
周
年
の
メ
モ
リ
ア
ル
イ
ヤ
ー
皆
様
に
楽
し
ん
で
い
た
だ
け
る
よ
う
ま
す
ま
す
が
ん
ば
り
ま
す
ど
う
ぞ
本
年
も
よ
ろ
し
く
お
願
い
申
し
上
げ
ま
す



11/19

カキを収穫!

4月に種付けしたカキをいよいよ収穫!台風や津波の心配がありましたが、たくさんのカキが収穫できました。箱いっぱいになったカキにこの笑顔!その後、カキづくしの昼食を堪能しました。



12/3

縄文の味をお振舞い。

大塩市民センターで開催された「観光と物産のPR会」へ出展。この日始まった「鍋のまちプロジェクト」のために、縄文土器で作った「縄文粥」をお振舞いしました。大きな縄文鍋で煮こむ様子に興味津々!あつという間に試食はなくなりました。

NEWS これからのイベント予定

冬休み体験について

まがたま作り・シカ角ストラップ作りができます。
体験期間 1月5日~9日まで。
受付時間 9:00~11:00、13:00~15:00
※体験料400円、別途入館料がかかります。

運河のあるまちづくり -東名運河を活かしたまちづくりII- 東名運河座談会

2月11日(土)13:30~16:30
場所:野蒜市民センター 共催:野蒜築港ファンクラブ

- 講演「日本文明と水運」 竹村公太郎氏
(財団法人リバーフロント整備センター理事長)
- 座談会「東名運河を活かしたまちづくり」
竹村公太郎氏、後藤光亀氏(東北大学大学院准教授)
野蒜地区の皆さん

NEWS 縄文村からのお知らせ

年末年始休館について

1月4日(水)までいただきます。1月5日より通常開館いたします。

臨時休館について

誠に勝手ながら、1月17日(火)は館内メンテナンスのため臨時休館いたします。ご了承ください。

採用情報 学芸員・展示解説員(臨時職員)募集

平成29年度・臨時学芸員および、展示解説員を募集します。詳しくは、当館ホームページで確認、またはお電話でお問い合わせください。

解説員の主な業務内容

- *資料館の受付・展示案内
- *体験学習インストラクター
- *広報宣伝活動 *事務補助

学芸員の募集要項

- *学芸員資格を有する方
- *発掘調査、報告書の執筆経験のある方

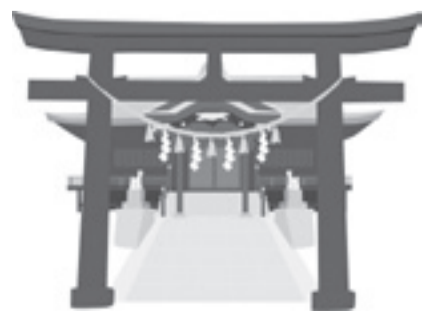
今年一年の
健康と安全を祈る

どんと祭

小正月の伝統行事「どんと祭」は、神社の境内などで正月飾りや古神符を焼き、御神火にあたることで、一年の無病息災・家内安全を祈願するものです。下記の表の最寄りの神社などへ、正月飾りや古神符を納めてください。

◆どんと祭日程表◆

●ダイオキシン発生防止のため、飾りものなどからビニール、プラスチック類は取り除いてお持ちください。



会場	地区	実施場所 (住所など)	実施日	時間	問い合わせ
しらびげ 白鬚神社	野蒜	宮司宅でお炊きあげを行います		16時~18時	白鬚神社 ☎88-2327
うみつみ 海津見神社	野蒜				
たまつくり 玉造神社	大曲	大曲上台地内	1月7日(土)	9時~	玉造神社総代 津田 ☎82-2649
ながいししいなり 長石稲荷神社	新東名	一本松公園		17時~19時	東名区長 平地富夫 ☎090-8253-6388
いすず 五十鈴神社	小野	小野字笹森2		16時~19時	総代長 板垣和典 ☎87-2455
いしかみ 石上神社	浜市	浜市字東浮足90		18時~19時	どんと祭実行委員会(新山神社) ☎82-2591
かしま 鹿島神社	川下	川下字内響地内	18時~19時30分		
はちまん 八幡神社	上下堤	上下堤字八幡前10	1月8日(日)	18時~20時	
いすず 五十鈴神社	矢本 大曲	大曲字寺沼地内 (寿昌院北隣)	1月14日(土)	9時~15時	須賀神社宮司 浅野雅信 ☎82-4245
鷹来の森運動公園 多目的グラウンド	大塩	大塩字山崎5-1	1月14日(土)	15時~19時 ※受入:13時~18時30分	市商工会 ☎82-2088 ※市内全域受入可。
はちまん 八幡神社	赤井	赤井字館前127	1月15日(日)	7時~12時	八幡神社 ☎82-8345

※上表の「地区」欄は会場所の地区で、来場者を地区別で限定するものではありません。

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

放課後児童クラブ臨時職員募集

問 子育て支援課保育班
☎1181

○放課後児童クラブ支援員

■対象・資格 心身ともに健康で市税など滞納がなく、保育士・社会福祉士・教員免許等いずれかの資格を有する方、または2年以上放課後児童クラブで従事経験(他市町村含む)がある方

■勤務内容 児童の保育
月～金曜日…13時～18時(5時間勤務)

■賃金 時給900円
■募集人員 2人

○放課後児童クラブ補助員

■対象・資格 心身ともに健康で市税など滞納がない方

■勤務内容 児童の保育
月～金曜日…13時～18時(5時間勤務)

■賃金 時給850円
■募集人員 3人

■右記の勤務先 市内8か所
いずれかの放課後児童クラブ

(矢本東・矢本西・大曲・赤井・赤井南・大塩・鳴瀬桜華・野蒜)

■申し込み 履歴書(本人自筆、写真貼付)を1月16日(月)15時まで、右記担当へ持参

※後日面接あり。

市立保育所等臨時保育士募集

問 子育て支援課保育班
☎1181

○臨時保育士

■対象・資格 心身ともに健康で市税など滞納がなく、保育士資格を有する方

■勤務内容 児童の保育
■勤務時間 1日7時間45分勤務
※シフト制。早出・土曜など交替勤務あり。

■賃金 時給1,050円(通勤手当支給あり)

■勤務先 市内保育所
■募集人員 5人

○臨時延長保育士
■対象・資格 心身ともに健康で市税など滞納がなく、保育士資格を有する方

■勤務内容 児童の保育
■勤務時間 1日4時間勤務
※14時45分～19時。

■賃金 時給1,130円(通勤手当支給あり)

■勤務先 市内保育所
■募集人員 1人

■申し込み 履歴書(本人自筆、写真貼付)に保育士証等を添えて1月16日(月)15時までに右記担当へ持参または郵送

※後日面接あり。

東松島市体育協会職員募集

問 NPO法人東松島市体育協会
(市民体育館2階)
☎82-9030

○社会体育施設管理業務員

■業務内容 社会体育施設管理
および環境整備全般

■対象・資格 市内在住で心身ともに健康で、スポーツに理解のある方

■勤務時間 週32時間以内(土・日・祝日、夜間勤務あり)

■勤務場所 市内社会体育施設
■募集人数 若干名
■賃金 月額96,000円
※社会保険あり。

■雇用期間 4月1日～平成30年3月31日
※期間満了後、継続あり。

■年齢 67歳以下(定年制68歳)

■申し込み 当協会備え付けの履歴書(本人自筆、写真貼付)に記入のうえ、1月31日(火)16時まで、上記に提出ください

※書類選考後、面接あり。

石巻専修大学入学生・在学生向け奨学生募集

問 公益財団法人石巻地域高等事業団事務局
(石巻市総務部総務課内)
☎内線4037
住所:石巻市穀町14-1

石巻圏域に住む優秀な学生で、経済的理由により就学が困難な方を対象に、次代を担う有能な人材育成を目的に、奨学生を募集します。

■貸与限度額 90万～160万円
※学部・学年ごとに異なります。

■貸与方法 平成29年3月に一括貸与
■定員 10人程度
※選考委員会の審査により決定します。

■返済期間 大学卒業後1年据え置き、以後10年以内(無利子)

■応募資格

「障害者控除対象者認定書」交付のお知らせ

確定申告時に障害者控除を受けられるよう、介護保険法の要介護認定者で、障害者に準ずると認められる方に「障害者控除対象者認定書」を交付します。

■交付対象者

- ・介護保険法に規定する要介護認定で要介護1から要介護5の65歳以上の方
- ・上記介護認定者で死亡された方を扶養していた方

■認定基準日

・確定申告の対象となる年の12月31日(年の途中で亡くなられた場合は、亡くなられた日)

■申請の必要がない方

- ・身体障害者手帳1・2級、精神障害者1級、療育手帳Aをお持ちの方
- ・本人および扶養者が非課税の方などで、確定申告をする必要がない方

■申請期間 3月17日(金)まで

■必要なもの 介護保険被保険者証(被保険者が死亡の場合は不要)、印鑑(認印可、ゴム印・スタンプ印不可)

■問・申し込み 福祉課高齢介護班 ☎内線1187・1188

陸上自衛隊東北方面音楽隊第53回定期演奏会

■日時 第1回:3月10日(金)19時～ ※開場:18時。
第2回:3月11日(土)16時～ ※開場:15時。

■場所 仙台市民会館大ホール(仙台市青葉区)

■入場料 無料 ※要入場券。

■申し込み 往復はがきに、郵便番号・住所・氏名・希望講演日・人数(2人まで)・車椅子席の希望有無を記入のうえ、2月10日(金)までに下記に郵送してください。結果は抽選のうえ、返信はがきでお知らせします
※2月10日(金)必着。

■問・申し込み 〒983-8580(住所記載不要)
東北方面総監部広報室 定期演奏会係
☎022-231-1111 内線2373

お知らせ

自動車事故被害者の救済制度

問 自動車事故対策機構
仙台主管支所
☎022-1204-9902
☎03-159009-2961
(IP電話)

自動車事故で重度の後遺症が残った方や、亡くなられた方がご家族を救済するための制度があります。

○防衛大学校(一般(後期))

■応募資格 高卒(見込含む)で21歳未満の者

■受付期間 1月21日(土)～27日(金)

■試験日 1次試験 2月18日(土)

○交通遺児等育成資金貸付制度(無利子貸付)

■貸付金額 月額2万円または1万円

※一時金…15万5千円。

■要件 市民税が非課税か均等割のみが課されている方

■対象 0歳～中学3年生のお子さん

■返還方法 割賦による原則20年以内の均等払い

※進学などで猶予する場合あり。

○介護料支給制度

■支給資格 自動車事故により、重度の後遺症が残ったため、常時または随時の介護を必要とする方

■支給額 月額2万9290円～13万6880円

※障害程度 介護に要する費用に応じて支給。

○陸・海・空自衛官候補生(男子)
受付は年間を通じて行っています。詳しくは、右記に問い合わせください。

問 自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所
☎・☎0225-183-6789
住所:東松島市赤井字鷺塚1-16

自衛官募集

■募集期間 1月12日(木)～2月17日(金)

※貸与限度額など、詳しい内容は上記に問い合わせください。

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

クレジットカードのショッピング枠の現金化はダメ

通常、商品やサービスを後払いするために設定されているクレジットカードの「ショッピング」の利用枠を、「換金する目的で」利用することを「クレジットカードの現金化」といいます。

借金の返済期限が迫っているなど、すぐに手元に現金が欲しい消費者が多く被害に遭っており、巻き込まれるケースとしてインターネットでの取引や実際の店舗での取引があります。

<事例>

●ほとんど価値のないものをクレジットカードで購入させ、その代金の何割かをキャッシュバックするもの。

●自社の商品をクレジットカードで購入させ、手数料を差し引いた金額で買い取るもの。

上記はいずれも商品等を購入させ融資するという手法です。

また、コンビニなどで販売している「電子マネー」や「ギフトカード」を購入させ、「購入額の何割かを現金で返金するのでギフト券等」に書かれている番号を教えてください」と言われる手口もあります。

<アドバイス>

40万円の借金の支払のため、50万円の商品を購入し40万円の融資を受けても、実際請求されるのは50万円であり、借金が10万円増えることになります!!

一時的に現金を手に入れることが出来ても、その金額より高額なクレジットカードの支払に追われるため、大変大きなリスクを伴うことになります。

また、「クレジットカード現金化」はクレジットカード契約違反になるため、クレジット会社から退会を求められる可能性があります。

さらに不正な利用方法であることを知りながら「クレジットカード現金化」を利用することは、利用者が詐欺罪等に抵触する可能性があります。クレジットカード現金化は絶対に行わないようにしましょう。

～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

国民ねんきんだより

～新成人のみなさんへ～20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったなどの場合に、年金を受け取ることができる制度です。

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。

※付加年金制度…国民年金の一般保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数となります。国民年金付加保険料の納付を希望される方は手続きが必要です。

「学生納付特例制度」と「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、ご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。

●納付猶予制度…学生でない50歳未満の方で、ご本人及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

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14年、東日本大震災から5年10カ月～

1月のテーマは、「家の中の安全対策の確認」です。

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

■家の中の安全対策チェックリスト(左の欄に☑チェックを入れましょう)

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

■家具の転倒、落下を防ぐポイント

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



■問 東松島市自主防災組織連絡協議会(事務局:防災課危機対策班)

☎内線1168

第123回いきいき健康講座

■テーマ 災害時におけるエコノミークラス症候群について

■講師 柴田 宗一先生(真壁病院 循環器科科長)

■日時 1月18日(水)18時30分～19時30分 ※入場開始:18時。

■場所 市コミュニティセンター 2階会議室

■入場料 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

■問 真壁病院 ☎82-7111

こんにちは農業委員会です

家族農業経営は、家族だからこそその良い点がたくさんありますが、経営と生活の境目が明確でなく、各世帯員の役割や労働時間、労働報酬などの就業条件が曖昧になりやすく、そこから様々な不満やストレスが生まれがちです。これらの問題を解消するため、家族経営協定を結んではいかがでしょうか。

家族経営協定とは、家族全員が意欲をもって農業経営に取り組めるよう、経営面・生活面について話し合い、取り決めた事項を文書化するものです。

その家族それぞれにぴったりあった協定をつくり、日々の経営や生活に活かしてみませんか。「そう言われても、なんだか難しそう…」という方には、文例もありますので、農業委員会事務局にご相談ください。

■問 農業委員会事務局 ☎内線2151



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)

「みみサポサロン」のご案内(手話通訳・要約筆記通訳付き)

聴覚障がいをお持ちの方、ご家族、支援者の方々など、どなたでも参加いただける「みみサポサロン」を開催します。サロンでは、手話通訳のほか、要約筆記(文字による通訳)がありますので、聞こえにくい方も安心して参加ください。参加無料・事前申込は不要ですので、気軽にお越しください。

- 日時 1月26日(木)9時30分~12時
- 場所 市役所2階202会議室
- 内容・時間…同日同時間帯で開催の「視覚障害者情報交流会」との合同開催(同内容)です。

- 9時30分~:講話「教えて!保健師さん~認知症とその予防~」
- 11時~:懇談会「交流サロン」 同じ障がいを持つ仲間と交流し、気軽におしゃべりをしませんか。個別の相談にも応じます。

■問 宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)
☎022-393-5501 FAX:022-393-5502
E-mail:info@mimisuppo-miyagi.org
URL:http://www.mimisuppo-miyagi.org/



東松島市視覚障害者情報交流会のご案内

目の見えない・見えにくい方とその家族・支援者の交流会です。参加無料・事前申込は不要ですので、気軽にお越しください。

- 日時 1月26日(木)9時30分~12時
- 場所 市役所2階202会議室
- 内容・時間 同日同時間帯で開催の「みみサポサロン」との合同開催(同内容)です。

- 9時30分~:講話「教えて!保健師さん~認知症とその予防~」
- 11時~:懇談会、視覚障害向け福祉用具等の紹介および体験

■問 宮城県視覚障害者情報センター
☎022-234-4047 FAX:022-219-1642
E-mail:miyagi-sikaku@nifty.com
URL:http://www.miyagi-sikaku.org/



平成29年度各種検診等申込書の送付

平成29年度の各種検診等申込書を、平成29年1月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)の申込受付をします。申込書は受診希望の有無にかかわらず、2月10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み手続きをしてください。

- 対象 平成30年4月1日時点で19歳以上の方
- ※平成28年12月5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、下記に連絡ください。

■申込書様式イメージ(例)

平成29年度 東松島市 各種検診等申込書

住 所 〒981-0503 矢本字上河戸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ことがあります。その際、必要な情報として世帯員の市民税課税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みなします。
ただし、承諾しない場合は次の口欄に○をし、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30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。

世帯主氏名	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。)		
			健康診査	胃がん	肺がん	乳がん	子宮がん	ドック	歯周病	歯	眼科	
●●●●●●	男	●●	○	×	○	○	×	×	×			
●●●●●●	女	●●			×	○	○	○		×	×	
●●●●●●	女	●●		×	×				×	×	×	

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3102・3108

お知らせ

みやぎ被害者支援センターからのお知らせ

公益社団法人宮城被害者支援センター
☎02-1301-7830

公益社団法人宮城被害者支援センターは、宮城県公安委員会から指定を受けている民間の被害者支援団体です。専門の研修を受けたボランティアの相談員が、被害者や家族の希望により、さまざまな支援を行っています。困っていること、不安なことなど、一人で悩まずに気軽に相談ください。

■主な内容 電話相談・面接相談(要予約)・付添支援(要予約)

約・自助グループへの支援

■受付時間 火曜~金曜日の10時~16時
※年末年始・祝日は除く。

事業主の皆さんへ 雇用保険の適用が拡大されました

ハローワーク石巻雇用保険課適用係
☎0225-19510158

平成29年1月1日以降、65歳以上の労働者の方も「高齢年齢被保険者」として雇用保険の適用の対象となります。

詳しい内容は、右記担当に問い合わせください。

- 例 ①平成29年1月1日以降に新たに雇用した場合
- ②平成28年12月末までに雇用し、

相談

高齢者・障害者のための 成年後見相談会

宮城県司法書士会
☎02-263-6755
電話相談窓口
☎0120-216-870

宮城県司法書士会および(公社)成年後見センター・リーガルサポート宮城支部では、一般市民の方を対象に、成年後見・保佐・

平成29年1月1日以降も継続雇用している場合

※②は、平成29年3月31日(金)までの届出が必要です。また、保険料の徴収は、平成31年度まで免除になります。

こころの健康相談(夫人の方)

健康推進課健康支援班
☎内線3105

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

「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、日本学生支援機構・宮城県・東松島市の奨学金と併用することも可能です。

- 内容
- 融資額 子ども1人につき350万円以内
- 利率 年1.90%
- 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。

※東松島市が行う奨学資金貸付とは異なりますのでご注意ください。

■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

それゆけ! イート Vol.69

～みんなにありがとうの旅～

「物語の生まれるまち あびこ」 作:みやみ

◎手賀沼の水辺を散策しながら、文人たちの感じた風を味わおう! by イート&イーナ



千葉県我孫子市:千葉県の西北部、北は利根川、南は都心から一番近い天然湖沼「手賀沼」にはさまれており、東京都内から約30キロメートル圏に位置していることから、都心部のベッドタウンの役割も担っています。大正から昭和にかけて、志賀直哉、武者小路実篤、柳宗悦、バーナード・リーチなど多くの著名な文化人が居を構えたり別荘を持ったことで白樺派の拠点にもなりました。

◎我孫子市マスコットキャラクター 手賀沼のうなぎさん:「ちょっぴりダンディーで、文人を想わせるなげまいで、天然でつかみどころがない性格をしているうなぎさん。景色の良い水辺や人が集まって賑やかな所に現れるとのことですので、一度会いに行ってみてはいかがでしょうか。

◎文人に愛されたまち:武者小路実篤、志賀直哉、柳宗悦ら白樺派と呼ばれる文学者だけでなく、村川堅固(西洋史学者)や杉村楚人冠(ジャーナリスト、随筆家)、柳田國男(民俗学者)、坂西志保(教育家)なども我孫子を活動の拠点としていました。

◎我孫子の旧跡:前述のとおり、我孫子には多くの文人が居住したため、市内には嘉納治五郎別荘跡・旧武者小路実篤邸・志賀直哉別荘跡・旧村川別荘・楚人冠公園などの旧跡が多く残されています。そのほか、我孫子市鳥の博物館や白樺文学館、相島芸術文化村(井上家住宅等)などの文化施設も充実しています。

休日診療担当医院表〈2017年(平成29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8日(日)	うつみレディースクリニック	84-2868	調剤薬局くりっぴ	24-9730
1月9日(月・祝)	鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251
1月15日(日)	わたなべ整形外科	84-2323		
1月22日(日)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局くりっぴ	24-9730
1月29日(日)	加藤医院	82-2030		

※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(日・祝)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
1月2日(月・振)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
1月3日(火)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
1月8日(日)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
1月9日(月・祝)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
1月15日(日)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
1月22日(日)	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29日(日)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121

い・イライラするなどの症状で困りの方。

■日時 1月10日(火)14時～
 (予約制、1人50分)

■場所 矢本保健相談センター
 ■担当 こだまホスピタル
 虎岩武志医師

■申し込み 相談日の前日まで
 電話で申し込みください

子どもの心のケア相談

問 健康推進課健康支援班
 ☎内線3118

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12日(木)13時、14時、

15時、16時(予約制、1人50分)

■場所 矢本保健相談センター

■担当 みやぎ心のケアセンター
 児童精神科医

■申し込み 相談日の前日まで
 電話で申し込みください

地域包括支援センターからのお知らせ

問 地域包括支援センター
 ☎83-1966

○認知症家族交流会

■日時 1月20日(金)10時～12時

■場所 老人福祉センター
 集会室・和室

■内容 情報交換と交流

■参加費 100円(お茶代)
 ※当事者の方も参加可能です。
 家族とは別の部屋で体を動かす、脳活性化を行うなどして過ごします。

○認知症サポーター養成講座開催します

■日時 1月14日(土)10時～11時30分

■場所 地域包括支援センター

■内容 認知症の理解や認知症の人への接し方についての講話、寸劇

■対象 市内在住の方ならどなたでも可

■参加費 無料

■申し込み 1月6日(金)まで
 右記に申し込みください

○認知症専門相談会

■日時 2月9日(木)13時～17時

■場所 地域包括支援センター相談室

■内容 「最近物忘れがひどくなってきた」「今までできていたことができなくなり、心配だ」など、認知症状や家族の対応について認知症専門医に相談できます

■担当医 こだまホスピタル
 進藤克博医師

■参加費 無料

■申し込み 2月2日(木)まで
 申し込みください

宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ

問 宮城県東部保健福祉事務所
 母子・障害班
 ☎0225-95-1431

○アルコール専門相談

■日時 1月20日(金)10時～14時(予約制)

■対象 アルコール関連問題で困っている方・家族関係者

■内容 精神保健福祉士による相談

○アルコール家族教室

■日時 1月20日(金)14時～15時(予約制)

■対象 アルコール関連問題で悩んでいる家族など

■内容 精神保健福祉士による講話・グループミーティング

○思春期ひきこもり相談

■日時 1月17日(火)11時～14時(予約制)

■対象 ひきこもりや不登校、家庭内暴力などでお困りの方、家族など

■内容 臨床心理士による相談

【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	13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	13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
住宅金融支援機構等の住宅再建相談	21日(土) ※要事前予約。午前:①10時～②11時～ 午後:③13時～④14時～⑤15時～	市コミュニティセンター2階研修室(1)・(2)	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、七十七銀行と石巻商工信用組合)による住宅ローンに関する相談	■問 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、祝日を除く9時～17時)PHS等 ☎048-615-0420(通話料金がかかります。)
法テラス東松島の法律相談等	平日10時～16時 1月の休日法律相談日:14日(土)、22日(日)	矢本字大溜1-1(市コミュニティセンター西側)	弁護士による家族、多重債務などの法律相談。各専門家(司法書士、税理士、建築士、土地家屋調査士、行政書士、社会保険労務士、社会福祉士、女性相談)の無料相談	■問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (受付時間 平日9時～17時)

乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ〈1・2・3月〉

乳幼児健康診査と10か月児健康相談の対象者には、あらためて通知しますが、通知が届かない方・新たに転入された方や、都合のつかない方は、下記まで連絡ください。妊産婦・子ども健康相談は申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

場所:矢本保健相談センター

	乳幼児健康診査<受付時間:12時20分~12時50分>								10か月児健康相談 <受付時間:12時50分~13時20分>		妊産婦・子どもの 健康相談 <受付時間:9時~11時>
	4か月児		1歳6か月児		2歳6か月児		3歳児		期日	生まれ月	期日
	期日	生まれ月	期日	生まれ月	期日	生まれ月	期日	生まれ月			
平成29年1月	25日(水)	平成28年9月	24日(火)	平成27年6月	20日(金)	平成26年6月	18日(水)	平成25年8月	26日(木)	平成28年3月	-
2月	24日(金)	平成28年10月	22日(水)	平成27年7月	23日(木)	平成26年7月	21日(火)	平成25年9月	28日(火)	平成28年4月	9日(木)
3月	22日(水)	平成28年11月	24日(金)	平成27年8月	21日(火)	平成26年8月	23日(木)	平成25年10月	28日(火)	平成28年5月	-

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3117・3118

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、B型肝炎、四種混合、BCG	平成28年11月生まれの方
麻疹風疹(第1期)、水痘、おたふくかぜ	平成27年12月生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3102・3108

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 1月27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 前日まで電話で申し込みください

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3117

新生児・産婦訪問

■対象 全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ご相談ください。

■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 健康推進課健康支援班 ☎内線3114・3118

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 健康推進課健康支援班 ☎内線3117・3118

食のリラートーク 第72回

イート(食べる)でつながるとイ〜ナ!!



ふるさとの“味力”に感動してほしい

JAいしのまき 阿部秀太園芸課長

東松島市は、生産者の皆さんの努力のおかげで、毎年質の高い野菜が生産されています。ふるさとの魅力(味力)を地域の子どもたちにも存分に味わってほしいな、というのが私の願いです。

JAいしのまきでは、市内の小中学校や公立保育園の給食向けに、地場の野菜4品目を供給しており、新鮮で安心と喜ばれています。また、食育活動の一環として、小学校の農業体験授業を支援しています。私が講師を務める大曲小学校では今年、3年生の児童が大豆やサツマイモ作りに挑戦しました。

その経験から、野菜作りは食育の良い材料と考えます。「なぜ野菜は育つの」「形はなぜ違うの」「なぜ育たなかったのかな」と、疑問を持ち、考える力や仮説を立てる力、ひいては科学する力が養われます。

また、食育に繋げることはもちろん、純粋に野菜を育てる楽しさや難しさを体感してもらうことも目的の一つです。自分たちで育て、収穫した野菜の味はやはり別格。この感動を子どもたちに味わってもらうことが私の喜びです。

子どもの頃に食べたものの味は、大人になっても忘れないものです。ふるさとを愛する子どもたちを育てるために、ふるさと自慢の産品を今後も広めていきたいと思ひます。



▲阿部さんの畑で野菜作りに励む大曲小学校の児童たち

次回は、矢本地区 高橋 絢都さんにバトンタッチします。

あなたに届け!

健康ラブレター



睡眠は“こころの健康”のバロメーターです

なにかと多忙な現代社会では、満足に睡眠をとることができない方が増えています。「疲れているのに寝つけない…」「ぐっすり眠れた気がしない」などの状態が続くと、身体や心にさまざまな影響を及ぼします。集中力の低下、イライラ感、体のだるさ、肩こり・頭痛などの症状はありませんか。

質のよい睡眠とは

時間の長さではなく、眠りの深さが重要です。「睡眠時間は8時間」にこだわらず、自分に合った睡眠時間で、熟睡感が得られ、すっきりと目覚められることが「良質な睡眠」といえます。

快適な睡眠のためのポイント

- 毎朝おなじ時間に日光を浴びましょう 冬は日照時間が短く、生活リズムが崩れがちです。日光には乱れた体内リズムをリセットして整える役割があります
- 就寝前のテレビやスマホは控えましょう 眠りにつく直前までテレビをつけていたり、パソコンやスマートフォンを操作していると眠りが浅くなります。
- 無理に寝ようとせず、眠くなったら布団へ 「寝なくてはならない」と意気込むと頭がさえてしまいます。ぬるめの入浴や好きな音楽を聞く、ストレッチをするなど自分なりのリラックス法で眠る環境を整えましょう。

それでも眠れない時は…

誰にでも眠れない日はあります。でも、「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう」「夜中に何度も目が覚めてしまい、眠った気がしない」という状態が、2週間以上毎日続いているようなら、こころが疲れているサインです。我慢せず、かかりつけ医や専門医などに相談しましょう。市のこころの健康相談もご活用ください。(16ページ参照)

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3107

戸籍のまど

平成28年11月掲載依頼分
 (11月1日~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 おめでとーいになります

行政区等	仙台市	仙台市	石巻市	横沼西	自衛隊	自衛隊	御下	下浦	若葉	若葉
氏名	津田 健陽	佐藤 李保	鈴木 達也	本田 真理	佐々木 隆芳	滝 麻衣果	佐藤 裕治	小菅 美沙	菅野 昌宏	熊谷 忍

お誕生 おめでとーいになります

行政区等	石巻市	高橋	三浦	小野下	小野下	筒野	小野下	上納	柳北	横沼	下町	作田	南新	筒場
氏名	石森 光成	高橋 莉那	三浦 好柊	小野 佑乃	小野 佑乃	筒野 佑乃	小野 佑乃	上納 佑乃	柳北 佑乃	横沼 佑乃	下町 佑乃	作田 佑乃	南新 佑乃	筒場 佑乃

住所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、住んでから14日以内に届出をしましょう。届出は本人または世帯主が届出(本人確認できる運転免許証などを必ず持参)してください。それ以外の方が届出するときは、委任状と届出人の印鑑が必要です。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

東松島市臨時福祉給付金の申請はお済みですか

対象と思われる方には、昨年8月下旬に申請書等を市福祉課より郵送しています。内容を確認のうえ申請書に記入、必要書類を添付し返信用封筒にて提出してください。(切手不要の返信用封筒を同封しています。)

■申請受付期間 2月28日(火)まで
 ※期限までに申請しない場合は、支給できませんのでご注意ください。
 ※郵送での提出の場合は、上記締切日当日消印有効とします。

■申請・給付方法
 郵送または窓口での申請(返信用封筒を同封していますので窓口混雑緩和にご協力ください。)
 申請受付後申請書に記載した指定口座に入金します。
 ※住民税について未申告の方は、対象となる方(該当者)か判断できませんので、まずは申告してください。対象と思われる方で、申請書が届いていない場合は下記担当まで連絡ください。

■問 臨時福祉給付金実施本部(事務局:福祉課福祉総務班)
 ☎内線1173・1174
 ※この給付金について、市役所から市民の皆様へATM操作をお願いすることはありません。市の職員をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」に注意ください。

お悔やみ申し上げます

行政区等	柳北	根古	あおい	横沼	往還上	茨城県	新川前	あおい	横沼西	六槍
氏名	八木 楓磨	吉木 楓磨	熊谷 英明	伊藤 瑠璃	鈴木 辰敏	齋藤 剛希	鶴島 拓也	三宅 拓也	永沼 寛翔	鈴木 文雄
年齢	79	79	79	73	92	88	79	81	79	87

行政区等	往還下	上河内	里北	南四	柳北	鹿妻	横沼	新東名	川下	往還上	関の内	横沼東	南新	あおい	二反走	中東	横沼	手招	新東名
氏名	伊澤 米男	佐藤 新次郎	尾形 多美雄	千葉 勝義	佐々木 仁次	武田 かすみ	野村 政子	高橋 米男	高橋 守一	田中 やす子	田中 宮子	佐々木 喜代治	田村 静雄	木村 公弘	鈴木 俊一	柴田 俊一	齋藤 慶子	小野寺 志のめ	菊地 はしめ
年齢	89	82	90	72	90	87	65	79	73	92	88	79	81	79	99	68	84	88	92

行政区等	鹿妻	五味倉	五味倉	浅井	あおい	貝塚	木村	木村	成澤	五ノ井	橋本	八木
氏名	八木 助	橋本 かつよ	橋本 かつよ	小八郎	正幸	美雄	菅野 美雄	菅野 美雄	成澤 美雄	五ノ井 美雄	橋本 美雄	八木 美雄
年齢	87	84	90	86	86	87	87	87	87	87	87	85

[特約・取扱銘柄]
 日高見、伯楽星、あたごの松、綿屋、小僧山水、勝山、墨廻江、弁慶岬、黄金澤、橘屋、栗駒山、乾坤一、山和、水鳥記、鶯咲、田林、金龍、萩の鶴、浦霞、一ノ蔵

しぼりたて新酒
用意しています。

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

医療保険が利用できる 在宅マッサージ

医療保険の利用には医師の同意書が必要です
 マッサージは国家資格保有者が行います。
 お気軽にご相談ください。無料体験受付中

在宅マッサージ治療院 東松島店
寿じゅらく楽 ☎0225-83-4804
 東松島市大塩字緑ヶ丘3丁目5-10 (月~土曜日 9時から17時)

そば焼酎
堤の花雪 株式会社 つつみ

そば粉五割にこだわって作られた上下堤そば。香り、食感、のごしが抜群です。

東松島市上下堤字上南谷地51-2 ☎0225-87-3654

成人式撮影予約受付中
 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

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

☎24-8560
 スタジオ写真撮影のご案内・ネットプリント→ <http://advance-photo.com>

広告を掲載しませんか

「市報ひがしまつしま」1日号に掲載する広告を募集しています。広告欄を使って、会社やグループを宣伝しませんか。 ※市内に住所を有する事業所・団体が申し込みできます。

■掲載枠・料金 第1種広告 10,000円(42mm×122mm)
 第2種広告 20,000円(42mm×252mm)

■申し込み締切 掲載希望月1日号の前々月末(土、日曜日または休日の場合はその前日)
 例:3月1日号...1月31日(火) 4月1日号...2月28日(火)

■問 総務課秘書広報班 ☎内線1212

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

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
1/1 元日 ■市報1月1日号発行 ■野蒜海岸初日の出イベント(野蒜海岸)7:00	2 振替休日 ■大曲浜獅子舞披露(市内各所)〜3日(火)	3	4 ●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期納期限日 ■市役所仕事始め ■ちっちゃい子おはなし会 ㊟ 11:00	5 ■囲碁将棋のつどい ㊟10:00	6 体	7 体 ■おはなし会 ㊟ 11:00
8 赤体 ●市税及び税外収入金 収納・相談休日窓口 8:30〜17:15 ■平成29年消防出初式(鷹来) 8:45 ■マイナンバー休日交付日(要予約)(市役所本庁舎)9:00〜16:00 ■平成29年交通・防犯関係団体出動式(市役所本庁舎)11:00 ■平成29年成人式(市コ)13:00	9 成人の日 ■図書館休館日(成人の日) ■宮野森小学校落成式(宮野森小)10:30	10 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口〜20:00 ■図書館休館日(成人の日振替) ■機能回復訓練 ㊟ 9:30 ■農地転用等締切日(農業委員会) ■第3学期始業式(市内小・中学校、矢本中央幼・鳴瀬幼)	11 ●市民防災の日(市民防災デー) ■第3学期始業式(はなぶさ幼・のびる幼)	12 ■囲碁将棋のつどい ㊟10:00	13 体 ■人権相談(市コ) 10:00 ■行政相談(市コ) 13:00	14 体 ■おはなし会 ㊟ 11:00 ■矢本子育て支援センター ぽつとふる土曜オープン(午前中のみ) ■東松島市PTA連合会 研修会(市コ)
15 赤体 ■市報1月15日号発行	16 ■図書館休館日 ■健康相談 ㊟ 9:00	17 体 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口〜20:00 ■朗読講座⑥(市コ) 10:00 ■市民課延長窓口〜19:00 ■矢本二中学区心あったかイートころ運動実践発表会(矢本二中) ■市民参観日(赤井小・大曲小)	18 ■いったりかたりサロン「湯楽里」 ㊟ 9:30 ■ちっちゃい子おはなし会 ㊟ 11:00	19 ■囲碁将棋のつどい ㊟10:00	20 体 ■鳴瀬未来中学区心あったかイートころ運動実践発表会(鳴瀬桜華小) ■平成29年度新入園児一日入園(はなぶさ幼)	21 体 ■プリザーブドフラワーアレンジメント教室①(野セ) 10:00 ■おはなし会 ㊟11:00 ■プリザーブドフラワーアレンジメント教室②(小セ) 14:00
22 赤体 ■プリザーブドフラワーアレンジメント教室③(東セ) 10:00 ■プリザーブドフラワーアレンジメント教室④(曲セ) 14:00	23 ■図書館休館日 ■健康相談 ㊟ 9:00	24 体 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口〜20:00 ■機能回復訓練 ㊟ 9:30	25 ■共生園との仲よし交流会(鳴瀬幼)	26 ■囲碁将棋のつどい ㊟10:00 ■第8回ちびっこクラブ(矢本中央幼)	27 体 ■図書館休館日(図書整理日) ■矢本一中学区心あったかイートころ運動実践発表会(矢本東小)	28 体 ■おはなし会 ㊟11:00 ■朗読講座⑦(市コ) 13:30
29 赤体 ■耳で聞かおはなし会 ㊟ 10:00	30 ■図書館休館日 ■健康相談 ㊟ 9:00	31 ●ひがしまつしま割増商品券使用期限 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口〜20:00 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第7期納期限日 ■和太鼓発表会(赤井小)	2/1 ■市報2月1日号発行 ■ちっちゃい子おはなし会 ㊟ 11:00	2 ■囲碁将棋のつどい ㊟10:00	3 ■人権相談(小セ) 10:00	4 体 ■おはなし会 ㊟11:00

問い合わせ	東松島市役所(本庁舎)	東松島市役所鳴瀬総合支所	矢本保健相談センター	鳴瀬保健相談センター	奥松島縄文村歴史資料館	老人福祉センター	矢本子育て支援センター	鳴瀬子育て支援センター	市図書館	蔵しっくパーク(ひと・まち交流館)	市コミュニティセンター	市民体育館	矢本運動公園	赤井地区体育館	鷹来の森運動公園	小野地区体育館(管理:小野市民センター)	大塩地区体育館(管理:大塩市民センター)	健康増進センター ゆづと	矢本東市民センター	矢本西市民センター	大曲市民センター	赤井市民センター	大塩市民センター	小野市民センター	野蒜市民センター	宮戸市民センター
	82-1111		82-1111	87-3111	88-3927	83-2851	84-2676	87-2338	82-1120	84-1770	82-6969	82-9030	82-6804	82-6803	82-1101	87-2067	82-7532	84-3855	82-1180	82-1181	82-5965	82-2075	82-7532	87-2067	88-2056	86-2177

体 市民体育館 9〜12時、体 市民体育館 18〜21時、赤体 赤井地区体育館 9〜17時
 ■問 NPO法人東松島市体育協会事務局 ☎82-9030
 ※一般開放の時間は、変更になる場合があります。

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28年度市報ひがしまつしま制作費 1日号:1部あたり50.5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28年12月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,795人(+5) 女 20,505人(-15)
 計 40,300人(-10) 世帯数 15,550戸(+13)
 ()内は前月比