

みんなの心と力をひとつに

HIGASHIMATSUSHIMA PUBLIC RELATIONS

2019
1.1

市報

ひがしまつしま



創造的復興、そして次の時代へ

2019年 新時代元年を迎える希望の元旦

今年は東日本大震災の発生から8年となります。「創造的復興」に向けて市民一丸となって走り続けている東松島市は、昨年6月に全国29自治体の「SDGs未来都市」に選定され、地方創生に向けてさらなる歩みを進めています。また10月には、宮城オルレ奥松島コースがオープンし、国内外からの観光客増加や交流人口拡大など、観光振興にも期待が集まっています。

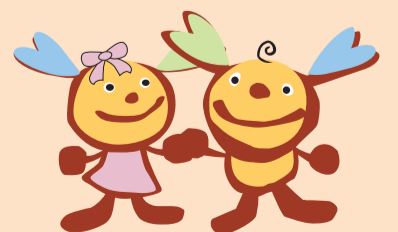
元気な地域作りを進めていくために欠かせないのは、皆さん一人一人の「健康」。宮城県は全国的に見て生活習慣の乱れやメタボリックシンドロームの問題が深刻であり、その中でも東松島市のメタボ率は大変高く、成人男性の2人に1人という状況です。これを解消するには、冬場の適度な運動が鍵となります。

今号の特集では、冬場の運動の必要性や効果について触れるとともに、総合型スポーツクラブの概要、トレッキングが楽しめる宮城オルレ奥松島コースの見どころなどを紹介します。

▲宮城オルレ「奥松島コース」の新浜岬から見る朝日の輝き

市報
ひがし
まつしま
No.258

- 特集 冬の運動で賢く幸せに ----- P2~P3
- まちの情報広場 -----P4~P9 ●City View ----- P10~P11
- もっと知りたい!ひがしまつしま・縄文村だより ----- 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



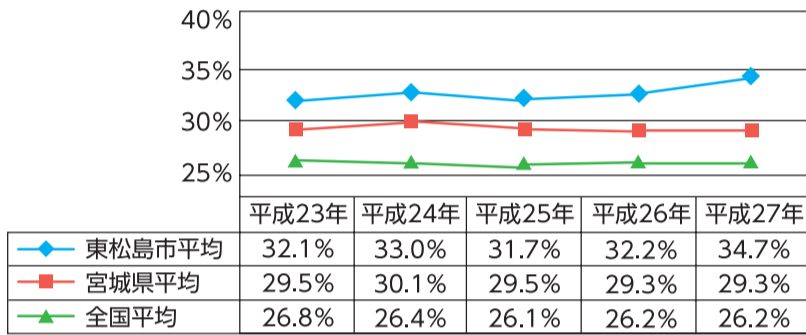
東松島市キャラクター イート&イーナ
(右) (左)



けんこう 冬の運動で賢く幸せに

メタボリックシンドローム(該当者および予備群。以下「メタボ」という)が全国3位の宮城県、その中でも東松島市のメタボ率はとても高く、成人男性(40~74歳)の3人に1人がメタボに該当またはその予備群であるという状態です。この危機的な健康状態を脱するためには、実は冬場の運動が非常に有効です。普段は寒くて家に引きこもりがちになってしまうこの冬こそ、運動をして体質改善に努めることで、健康な身体づくりをしていきましょう。

○メタボリックシンドローム(該当者および予備群)の割合



▲年々増える東松島市のメタボ率…全国平均を8.5%も上回っています。

○メタボリックシンドローム(メタボ)とは

内臓脂肪が多くて糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状況をいいます。

内臓肥満と下図の□の項目2つ以上あてはまればメタボリックシンドロームです。

内臓肥満=へその高さの腹囲が男性85cm、女性90cm

- 血圧 130/85mmHg
- 空腹時血糖 110mg/dL以上
- 中性脂肪 150mg/dL以上
- HDLコレステロール 40mg/dL未満



※内臓肥満だけに当てはまる人もこのままにしておくとメタボになる可能性は大いにあります。

○夏より冬が痩せやすいって本当なの?

- 冬は体温と気温の差が大きいので、一年でもっとも基礎代謝量が増える季節
※基礎代謝量とは、運動も何もしないで消費されるエネルギー。呼吸や消化、血液循環などで消費されるエネルギーのことです。
- 冬は運動で消費するカロリーも上がる



冬の運動は
効率が良い!!



○生活のタイプによるオススメの“運動”

に✓(チェック)を入れましょう

仕事が終わるのが遅い人向け

- 朝のラジオ体操を丁寧にやる
- 階段を使う
- 昼休みにウォーキングや軽い筋トレ
- 入浴中にストレッチ

ラジオ体操1回を丁寧にすると約30キロカロリー消費します。これはウォーキング12分程度に相当。

ついでに運動したい人向け

- 朝にラジオ体操
- 移動はつま先歩き
- 早歩きでウォーキング
- 間食をしない
- 背もたれにもたれない(正しい姿勢をキープする)
- ショッピングカートは使わずに買い物
- 入浴中または後にストレッチをする

時間が
ある人向け

・有酸素運動

体に酸素を取り込んで脂肪を燃やすのが有酸素運動。ウォーキング、ランニング、ジョギング、縄跳び、水泳、フラフープ、エアロビクスなど、手軽にできる運動から道具が必要な物、スポーツジムでするものとさまざまです。

・筋トレ

筋肉を付けると基礎代謝が上がります。また、多少増量してしまっても、運動ですぐに修正できるようになります。

・筋トレ+有酸素運動

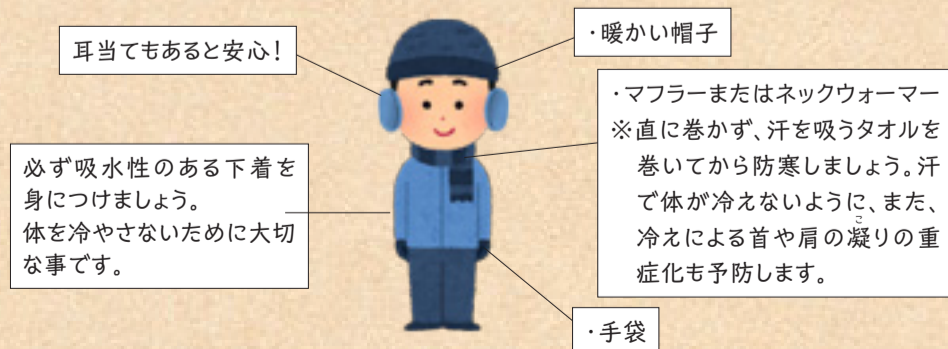
効率よく痩せて筋肉も付けられる組み合わせです。時間に余裕があるときは筋トレ10分+有酸素運動10分から始め、少しずつ時間を増やしていきましょう。

・話題の「朝活」として朝に運動

脂肪をエネルギーにして燃焼するので痩せやすい時間帯です。また、早寝早起きの習慣も付き、朝日を浴びることで自律神経の乱れも整えることができるので、より健康な体に近づけます。

寒い冬場に適した服装

冬の運動の際は、急な温度変化に気を付けましょう。また、外が暗い時間帯は反射板を付けたり、照明器具を使いましょう。



ここも注目!

○冬も大事な水分補給

「冬は汗をかかないから…」と水分補給を怠りがちですが、乾燥の季節なので知らず知らずのうちに脱水症状になる可能性もあります。運動するときはとくに、冬も積極的に水分補給をしましょう。

○上手な水分補給

カフェインが入らない飲み物を選びましょう。コーヒー・緑茶・紅茶・ウーロン茶は利尿作用があるためNG。体温に近い温度の水(体が吸収しやすい)、白湯、麦茶、スポーツドリンク(飲み過ぎに注意)がオススメです。

宮城オルレ奥松島コースで健康増進

ふうこうめいび

たんのう

風光明媚な宮戸の自然を堪能

楽しみ方は皆さん次第!

宮戸地区の自然を歩きながら楽しめる「宮城オルレ奥松島コース」が昨年10月8日にオープンしました。奥松島コースは、宮戸の風光明媚な自然を満喫できる内容で、地域の山道などを通りながら島を周回する総距離約10km、所要時間4時間のコース。牡鹿半島や松島湾の景色が望める「稲ヶ崎公園」「新浜岬」、美しい松島湾と太平洋を一望できる「大高森」などを巡る中級コースです。今号表紙でも紹介したように、きれいな日の出が見られる場所もあります。

オルレの魅力は、自分のペースでゆっくり楽しめるところにあります。その日の体調に合わせて距離を縮めたり、時には逆行してみたりと、自由にアレンジし、健康増進につなげることができます。

コース内の要所には「カンセ」と呼ばれる韓国・済州島の馬をモチーフにしたオブジェや青と赤のリボン、木製の矢印やペイントされた矢印などの標識を設置していますので、目印に沿って歩きます。コースマップが大雑把でわかりづらいと思う方もいるかもしれませんが、その冒険感覚を味わってもらうのがオルレの魅力です。必ず目印はありますので、迷ったら、前述の標識を探してみてください。

服装はトレッキングシューズや滑りにくいスニーカー、動きやすい服装が適しています。持ち物は帽子、飲み物、タオル、雨具、リュックなどがあると良いでしょう。また冬季は特に日照時間が短いため、時間に余裕を持って臨むことをおすすめします。できれば遅くとも正午までには歩き始めるのが理想です。



公園展望地からは、蔵王連峰、松島湾、牡鹿半島、天気の良い日には、福島県相馬地方まで眺められます。また周辺には椿の林があり、開花の時期は赤い花と新緑のコントラストが楽しめます。



遊歩道を抜けた先に青々とした海が広がっています。「馬の背」と呼ばれる、馬の背中のように切り立った岬が特徴的です。展望園地は日当たりがよく、のんびりするのに格好の場所です。

奥松島コース

総距離 約10km 所要時間 約4時間～

- | | | |
|------------------------|-------------|------------|
| 1 セルコホームあおみな(スタート/ゴール) | 5 タブノキ(榎の木) | 9 月浜海水浴場 |
| 2 大高森薬師堂 | 6 波津々浦 | 10 新浜岬 |
| 3 奥松島縄文村歴史資料館 | 7 陸の奥松島 | 11 歴史を紡ぐ林道 |
| 4 さとはま縄文の里史跡公園 | 8 稲ヶ崎公園 | 12 大高森 |

■宮城オルレ奥松島コースに関する問 商工観光課観光事業推進班 ☎内線2162

運動をより身近に

Yesterday, Today, Tomorrow

東松島市総合型地域スポーツクラブ

Good すぽーつ 東松島

東松島市総合型地域スポーツクラブ Good すぽーつ 東松島の紹介

当クラブは、YTT(昨日より今日、今日より明日へ)を合言葉に、「みんなが」「だれでも」「みずから」気軽に運動・文化に触れることができる環境をつくり、地域住民の健康づくりに寄与し明るく元気な東松島の未来をつくることを目的で設立しました。

クラブ名の由来は、「Good(良い)」と市民が「ぐぐ」と興味を持って寄って来てくれるようなクラブをイメージして、また市民が呼びやすい名前にして親しんでもらえるように思いを込めました。

平成30年度活動

○プログラム

キッズかけっこ教室(チャレンジコース・エンジョイコース)・ゆるレク体操教室・楽しいラージボール卓球教室、kidsボールあそび教室、ヨガと瞑想教室



▲ゆるレク体操教室



▲kidsボールあそび教室



▲kidsタグラグビー



▲リフレッシュフェスティバル

○イベント

Kidsタグラグビー、ゆるスポーツ、「歩く人」ウォーキング、リフレッシュフェスティバル

2019年も、いろいろな教室・イベントを予定しています。皆さんぜひ会員になって、参加してください!!

ポールウォーキング体験教室参加者募集

年齢を問わず誰もがポールを持つことで、正しい姿勢を保持したまま歩幅を広げてバランス良く歩くことができる健康フィットネスウォークです。

- 日時 3月7日(木)10時～11時
- 場所 大曲地区体育館(集合) ※周辺をウォーキング予定。
- 参加費 1人200円(クラブ会員は無料) ※ポール貸出可。
- 対象・定員 市民の方25人(定員になり次第締切り)
- 持ち物 上履き・タオル・飲み物
- 申し込み 1月15日(火)から下記で受け付けます

「スポーツやカラダを動かす楽しさ」を伝える「すこやかカラダ大作戦inみやぎ」

バドミントンの潮田 玲子さんほかオリンピック、トップアスリートがスポーツの楽しさを教えにやってきます。

- 日時 3月30日(土)10時～14時30分(予定)
- ※事後プログラムを4月～5月まで3回実施予定。
- 場所 市民体育館 ■対象 市内の小学生(1～3年生を予定)
- 主催 「すこやかカラダ大作戦」プロジェクト実行委員会
- ※詳しい内容は市報2月15日号でお知らせします。

■問 東松島市総合型地域スポーツクラブ「Goodすぽーつ東松島」(市体育協会事務局内) ☎82-9030
ホームページURL: <https://goodsportsytt.wixsite.com/goodsports>

東松島市医師団リレートーク 第20回〈最終回〉

～医療現場のドクターからのメッセージ～



平成29年1月1日号の特集「延ばそう健康寿命!脱メタボでGO!」をきっかけに始まりました、東松島市医師団リレートークも今回で最終回となります。これまで市内の先生方から健康に関するお話をリレー形式で掲載してきましたが、東松島市の健康状況は黄色信号が点滅しているような状態となっています。

今回のリレートークは、仙石病院 ^{かんべこういち} 神部廣一理事長からお話を伺いました。桃生郡医師会会長も務める神部先生からは、リレートークの総まとめという意味も込めて、「健診のすすめ」として健康診断の大切さを教えていただきました。



仙石病院
かんべ こういち
神部 廣一 理事長

○平均寿命と健康寿命

2年間にわたる連載企画、東松島市医師団リレートークをご覧になってどのような感想を抱かれましたか。この企画が健康や病気へのご理解の一助となっていれば、医師団としてうれしい限りです。

昨年の日本人の健康寿命は、男性81・1歳で世界3位、女性87・3歳で2位と世界でもトップクラスを維持しており、毎年最高記録を更新中です。ちなみに約30年前の平成元年

の平均寿命は男性75・9歳、女性81・8歳でした。男女とも5年以上の伸びです。しかもこれは頭打ちにならずに、実はここ30年くらい毎年0・2歳、最近はなんと年0・3歳のペースでますます伸びています。驚くことに、何歳が限界かという予測は立っていません。

寿命の延びもさることながら、皆さんの若いころ周りにおられた、例えば70歳の方と現在の70歳の方を比べてみるとどうでしょうか。現在の方が圧倒的に若いというように思われませんか。つまり、健康寿命も同時に伸びているのです。

日本人の平均寿命、健康寿命が延びている理由としては色々あげられています。低脂肪の食事、規則正しい生活や清潔を重視する習慣、健康への関心、良質な医療環境など様々あるでしょう。

○死の四重奏

健康寿命に関係する要素は近年クリアカットになってきました。それを表す象徴的な言葉が、

「死の四重奏」です。恐ろしい言葉に聞こえますね。具体的には①上半身肥満、②高血圧症、③糖尿病、④高脂血症です。

一方、健康な老後を損なう病態には色々ありますが、脳血管障害(脳梗塞、脳出血、脳血管性認知症)、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、腎不全などが代表的な疾患です。これらの病態の原因の多くに動脈硬化が深くかかわっています。「動脈硬化が寿命を決める」と言っても良いくらいです。そして実は、「死の四重奏」の4項目がすべて動脈硬化の原因になるのです。

まず、①上半身肥満(ウエストが太いこと、つまり内臓脂肪が多いことを意味する)とは、腸の周りの脂肪組織の過剰を意味し、それが他の3つである糖尿病、高脂血症、高血圧症の悪化を招きます。というわけで、肥満は単独でも健康の最大のリスク、諸悪の根源ということになります。

次に、②糖尿病は、高血糖やインスリン作用異常を介して動脈硬化を引き起こします。また、③高脂血症(高コレステロール、高中性脂肪血症)、④高血圧症が動脈硬化の主要原因であることはご存知と思います。

○生活習慣改善に加え「くすり」も有効です

これら4項目には、それぞれに目標値が具体的に示されています。これらの目標値は、普段の正しい食生活や運動、睡眠などの生活習慣で達成されることが理想ですが、なかなかそうはいかないのが現実ですね。そのようなときにありがたい

のが「くすり」です。今は上の4つのうち、肥満以外の3つのそれぞれに良い薬があります。「薬を飲みたくない」「私は薬をのまない主義だ」と言い張る方がたまにいらっしゃいますが、自分の節制だけでは達成できない目標には、薬の力を借りても到達する必要があります。昔は薬がなかったのです! ありがたい時代になりました。

「死の四重奏」が全部そろっていけば、死なないまでも、ほぼ確実にボケます。これにタバコとアルコールが加わればさらに加速されます。逆に「死の四重奏」を回避すれば健康な老後が約束されます。

○健康な老後のための健康診断

「死の四重奏」は本人には聞かないメロディーです。それを気づかせてくれるのが健診です。今あなたが自分的には健康なのはわかっています。

でも20年後に健康な老後を実現したいなら、必ず健診を受け、異常が指摘されたら迷わず医療機関に行きましょう。

■問 健康推進課健康支援班

☎内線3101

診療科目	月	火	水	木	金
泌尿器科	○	○	○	午前	○
脳神経外科	○	○	○	午前	○
内科	午前	○	○	○	午前
皮膚科				午前	

■受付時間 9:00~11:30、13:00~16:00
■休診日 土日祝



東松島市赤井字台53-7

健康診査(特定健康診査)・がん検診を受けましょう

○健康診査(特定健康診査)

東松島市の健康診査(39歳以下健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査)の受診率は例年横ばいで推移しています。中でも40歳~74歳の国民健康保険加入者の方に対する特定健康診査は、心臓病や脳卒中などの発症を予防することを目的とし、その原因となる動脈硬化(血管の老化)のリスクを判定するためにメタボリックシンドロームに着目した検査を行っています。検査値が基準範囲から外れているほど動脈硬化が進んでおり、生活習慣病になりやすい状態と言えます。平成29年度の東松島市の特定健診を受診した方の3人に1人がメタボリックシンドロームやその予備群に該当しています。また、2人に1人が高血圧、4人に3人が高血糖という結果で

た。健康づくりは健康診査を毎年受けることから始まります。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

○がん検診

平成28年東松島市の死亡原因で1位が悪性新生物(がん)、2位心疾患、3位脳血管疾患となっており、依然としてがんでの死亡が全体の24%を占めています。日本人は一生のうちに、2人に1人はなんらかのがんにかかると言われており、すべての人にとって身近な病気です。しかし、早期発見、早期治療を徹底することで半数以上は完治する病気でもあります。ご自身と、家族や大切な人のためにがん検診を定期的に受けましょう。

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3103・3104・3121



地方創生に向けて礎となる功績を讃える

市政功労者として、35個人と10団体に表彰状、21個人に感謝状を授与

平成30年11月23日、平成30年市政功労者表彰式が、市コミュニティセンターで開催されました。今年度表彰式には、来賓をはじめ関係者など約210人が出席。渥美市長からあわせて66の個人・団体に表彰状が手渡されました。

ここでは、受賞された皆さんと、各種叙勲受章者および大臣表彰受賞者を紹介します。

※掲載順は受賞者名簿順。表記は氏名(または団体名)(役職等/行政区・自治会等)

※敬称・読みがなは省略します。また、行政区・自治会等については、住民登録地の行政区・自治会等を表記しています。なお、市外在住の方は氏名とお住まいの市町村名の表記となります。

平成30年市政功労者表彰

市政功労表彰状贈呈者

【自治功労】7人

鈴木敏正(元大曲まちづくり協議会会長)横沼西(安積強(矢本ひがし) ネットワークコミュニティ副会長)谷地(山口恵三(元地区自治会役員)谷作田浦)齋藤稔(地区自治会長)道地(相澤光秋(地区自治会役員)駅前)岩淵誠(地区自治会役員)四反走(土井徳子(地区自治会役員)貝田)

【産業功労】5人・3団体

佐藤祥(市農業委員)五味倉(大崎康(市農業委員)裏二)八木重義(元宮城県指導漁業士)里北(尾形静子(元宮城県指導漁業士)里北)木村喜久雄(元宮城県指導漁業士)松島町(東松島市地域生産物加工研究会(会長 阿部千鶴子)株式会社サワ(代表取締役 山口能史)株式会社高橋徳治商店(代表取締役 高橋英雄)

【教育文化功労】4人

戸田俊博(東松島市剣道連盟事務局長)南新二(木村仁(東松島リトルシニアスポーツ少年団指導者)関の内三)遠藤金作(大曲ドリムズ少年団指導者)貝田(阿部尚(赤井ビクトリースポーツ少年団指導者)南五)

【保健衛生功労】3人・5団体

平山六郎(献血回数100回以上)下町三(軽部正(献血回数100回以上)南六)鈴木玲子(東松島市食生活改善推進員会会長)横沼西(加藤医院(院長 加藤玲子)医療法人社団白毫会藤野整形外科(院長 藤野裕)

医療法人伊東胃腸科内科(院長 伊東正一郎)医療法人社団仙石病院(理事長 神部廣二)医療法人社団石輝会石垣クリニック内科・循環器科(院長 石垣英彦)

【消防防災功労】11人

木村昭裕(市消防団副分団長)裏二(佐藤正(市消防団部長)立沼)相澤孝一(市消防団部長)手招(村上信也(市消防団部長)西福田下)齋藤裕(市消防団部長)東名(今野

嘉彦(市消防団部長)裏(今村正浩(市消防団部長)大島)國井勉(市消防団部長)小野下(氏家正孝(市消防団部長)柳北)菅原洋之(市消防団部長)五味倉(熊谷義宏(市消防団部長)往還上)

【特別功労自治功労】1団体

赤井地区自治協議会(会長 渥美耕太郎)

【特別功労産業功労】1人・1団体

後藤喜久雄(農業)柳下(株式会社東松島長寿味噌(代表取締役 齋藤 剣一)

【特別功労教育文化功労】4人

浅野和弘(宮城デイズ監督)前



市政功労感謝状贈呈者

里(渥美日奈子(宮城デイズ)南六)児玉真依(矢本空手道スポーツ少年団)中(岡崎真拓(東松島市) 鉄道スポーツ少年団)横沼東)

浅野勝則(前里)遠藤俊彦(下町四)星名健(道地)菅原義夫(立沼)佐々木章(西新町)菅原俊夫(河戸)関口由美子(上町二)菅原恵美(前柳)岡本眞伍(南新町)阿部誠(南新町)阿部朋由(南新町)高橋良彦(南新町)伊藤豪俊(横沼二)本田博子(中)涌澤長一(表)成澤孝一(浅井)大田道保(大塚)阿部聡(横沼東)山崎仁子(御下)佐々木安栄(下浦)和田匡弘(前柳)

平成30年春の叙勲受章者

【旭日双光章】1人

多田龍吉(元市議会議員)小野上

平成30年秋の叙勲受章者

【瑞宝单光章】1人

中村一成(元石巻市消防団副団長)小松台

高勲者叙勲受章者

【瑞宝双光章】1人

池田豊實(元公立中学校校長)平岡

第30回危険業務従事者叙勲受章者

【瑞宝双光章】1人

上川渡敏彦(元航空自衛官)鹿妻

【瑞宝单光章】5人

石井邦雅(元航空自衛官)上河戸三(河野賢司(元航空自衛官)四反走)須釜哲雄(元航空自衛官)下町三(富樫英隆(元航空自衛官)大溜)舟山茂(元航空自衛官)作田浦



第31回危険業務従事者叙勲受章者

【瑞宝双光章】2人

赤星勝徳(元航空自衛官)上町三(真籠光政(元石巻地区広域行政事務組合消防監)上河戸二)

【瑞宝单光章】2人

津田文孝(元陸上自衛官)六槍(早坂勝(元航空自衛官)下町四)

平成30年春の褒章受章者

【藍綬褒章】1人

櫻井テイチ(元調停委員)下町二

平成29年大臣表彰受賞者

【総務大臣表彰】1人

深堀政浩(元統計調査員)上河戸二

【法務大臣表彰】2人

吉田國夫(人権擁護委員)南五(大友佳代(人権擁護委員)小野上)

【農林水産大臣表彰】1団体

有限会社アグリードなるせ

平成30年文化の日知事表彰受賞者

【地方自治功労】1人

阿部とし(市議会議員)照井

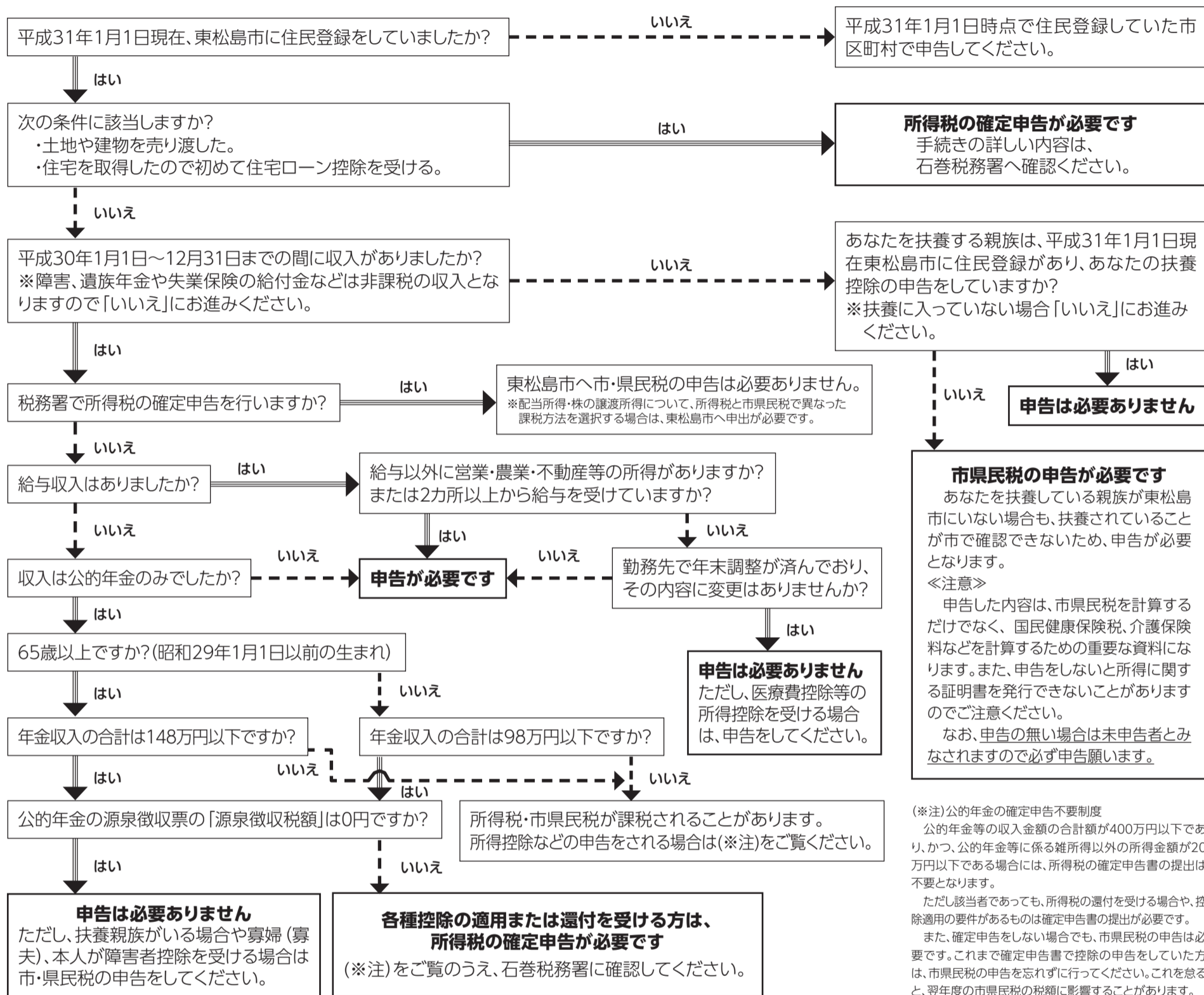
【消防防災功労】1人

大野正志(市消防団副団長)二反走

平成31年度 市・県民税申告のお知らせ(2月8日(金)~3月15日(金)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。



■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。

□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を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うえで一旦電話を切り、最寄りの税務署に問い合わせください。

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

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。



申告受付日程表(地区自治会(行政区等)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の終了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、ほかの日程で申告してください。	受付時間(13時~15時) 午後の受付札については、11時を目安に配布を開始します。 ※午後の受付札配布前に来場した場合でも、優先的に受付札を配ることはありませんのでご注意ください。	
2月	8日	金	鳴瀬保健相談センター(鳴瀬庁舎)3階 会議室	往還地区(往還上)・宮戸コミュニティ(月浜、室浜、大浜、里北、里南)	往還地区(往還下)・平岡(平岡)
	12日	火		小野上地区(小野上)・平岡(浜市上、浜市下)・川下地区(川下)	新道町内会(小野下)・浅井地区(浅井)・大塚(大塚)
	13日	水		根古地区(根古)・のびる多目的(中下)・野蒜ケ丘一丁目(野蒜ケ丘一)・野蒜ケ丘二丁目(野蒜ケ丘二)・野蒜ケ丘三丁目(野蒜ケ丘三)	東名地区(新東名)・西福田地区(西福田上、西福田下、肘曲)
	14日	木		亀岡地区(亀岡西、亀岡東、新町)・高松地区(高松)・東名地区(東名)・上下堤地区(上下堤)	該当日程当日に申告できない方
	18日	月		塩入(塩入)・下小松地区(下小松)	大島(大島)・裏沢(裏一、裏二)
	19日	火		小分木(小分木)・大塩地区中(中)	手招(手招)・表(表)
	20日	水		小松台(小松台)・小松南地区(小松南)	前柳(前柳)・前里(前里)・沢田(沢田)
	21日	木		上河戸若葉(上河戸二)・上小松地区(上小松)	下区(横関、八幡)・河戸(河戸)
	22日	金		中区(寺、中東、六槍)	上区(御下、照井)・柳区(柳下)
	25日	月		南川前地区(新川前、南三)・柳区(柳上)	赤井駅前(南四、南緑)
	26日	火		柳北(柳北)・立沼(立沼)	南西地区(南一)・柳西地区(柳西)
	27日	水		南西(南五、南六)	南区新町(南新一)・河戸(上河戸四)
	28日	木		南区新町(南新二)・上町東地区(上町二)	上町東地区(上町三)・南西地区(南二)
3月	1日	金	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)	河戸(上河戸一)・三角公園(駅前、北区官舎)	三角公園(上町一)・あおい三丁目(あおい三)
	3日	日		該当日程当日に申告できない方で給与収入の申告をされる方	
	4日	月		あおい一丁目(あおい一)・あおい二丁目(あおい二)	上納地区(上納)・大曲地区(筒場)
	5日	火		大曲地区(貝殻塚一、貝殻塚二)	大曲地区(五味倉)・横沼地区(横沼二)
	6日	水		大曲地区(貝田)・関の内三(関の内三)	横沼地区(横沼一)・鹿妻(鹿妻一)
	7日	木		横沼地区(横沼西)・下町二区五区(下町五)	横沼地区(横沼東)・下町二区五区(下町二)
	8日	金		下浦(下浦市営)・河戸(上河戸三)・南浦官舎(南浦官舎)	下浦(下浦県営)・下町一(下町一)
	11日	月		鹿妻(鹿妻二)・道地地区(二反走)	関の内西(関の内一)・大溜地区(東大溜)
	12日	火		大溜地区(大溜)・下町三(下町三)	作田浦(作田浦)・四反走地区(西新町)
	13日	水		四反走地区(四反走)	上河戸若葉(若葉)・下町四地区(下町四)
	14日	木		関の内西(関の内二)・谷地地区(谷地)	道地地区(道地)・下区(裏)
	15日	金		該当日程当日に申告できない方	

※平成28年度から、会場は上記の2か所のみとなっています。※カッコ()内は旧行政区。

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・領収書およ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される方がいますが、必ず事前に作成して来場ください。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「肉用牛牛売却証明書」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30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)

○領収書および証明書(平成30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
 ●医療費控除の特例適用制度を選択したい方は、事前に両制度で計算願います。
 ※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は、会場別スペースにて集計していただくための申告受付となります。

○障害者控除を受ける方

●障害者手帳また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」 ※原本または写し(コピー)をお持ちください
 ※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来場してください。
 ●印鑑(認印可、ゴム印・スタンプ印不可)
 ●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
 ●税務署から「お知らせハガキ」が届いている方は、そのハガキを持参ください
 ●その他、申告内容に応じて支払調書や控除証明書などが必要

※注意点【来場前に必ずご確認ください】

- 税務署から例年郵送される収支計算書や申告書が届かない場合の問い合わせ先は石巻税務署になります。(☎0225-22-4151 音声案内に従い2番を選択)
 ※各用紙は、1月下旬頃に税務課前に申告書等用紙コーナーを設置します。
- 申告会場は上記日程表のとおり2か所となっています。間違いの無いよう来場してください。
- 前年度の受付状況から割り当てを行っていますので、できる限り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でしたが、3月3日(日)のみ、給与収入の申告をする方を対象に、午前・午後各100人程度で受付を行います。なお、事前の予約はできませんのであらかじめご了承ください。
- 期間中は、本日程表以外の会場では申告受付を行っていません。
- 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。
- 感染症対策として、高熱や咳が続くなど体調のすぐれない方は体調が回復してから来場いただくようお願いします。
 ※感染症予防対策にご理解とご協力をお願いします。
- 本市において、震度5弱以上の地震が発生した場合、または津波注意報以上が発表された場合は、会場の閉鎖等を行う場合があります。また、気象庁による大雪などの特別警報発令時についても同様の措置が行われる場合が有りますので、会場係員の指示にしたがって行動いただくことになります。あらかじめご了承ください。
 ※会場閉鎖などの場合も、振替日程は設けることができませんので、申告期間中の別日程で申告いただくことになります。

平成30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 石巻税務署隣り特設会場(住所:石巻市千石町2-35)
- 開設期間 2月18日(月)~3月15日(金) ※土・日曜は除く。
 ※会場開設期間中は、税務署内を含め申告書作成会場を設置していません。少ない職員での対応となり、長時間お待ちいただく場合がありますので、会場開設期間中にお越しください。
- 受付時間 9時~16時 ※提出は17時まで。
 ※会場内準備のため、9時前の上場はできません。また、申告書作成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、印刷して郵送などにより提出できます。ぜひ利用してください。
- 問 石巻税務署 ☎0225-22-4151(代表) 〒986-0827 石巻市千石町2-35

エスディー・ジーズ トップランナーがSDGsを語る! 持続可能なまちづくりへ 第4回

宮城県議会 **高橋宗也** 議員



国連が採択したSDGs(持続可能な開発目標)の達成に向けた取り組みを推進していくために、政府は優れた取組を提案した全国29自治体を「SDGs未来都市」に選定。宮城県からは唯一、東松島市が選ばれました。

東松島市では、今後、各省庁の支援施策などを活用し、教育、エネルギー、生涯現役、経済循環、市民協働を中心に「持続可能なまちづくり」を目指し、本市の知名度アップにもつなげていく考えです。

ここでは、市を牽引する様々な分野のトップランナーの方々に、「SDGs」に対するの期待感や、持続可能なまちづくりへの思いをインタビュー。第4回目の今回は、元東松島市復興政策部長で、東松島から選出の県議会議員、高橋宗也さんに「SDGs」を語っていただきました。

■問 SDGs未来都市推進室
☎内線1249



◎SDGsでは、持続可能なまちづくりが求められていますが、「持続可能な社会、まち」を創造していくために必要なことは何だと考えますか。

インタビュー

▲まだ多数の皆さんにとっては「SDGsって何?」という段階だと思います。まずはSDGsに対する理解を市民全員で深めていくことが必要だと思います。持続可能なまちづくりに向けては、社会環境や自然環境もセットで考えつつ歩んでいくことが必要です。やはり東松島市では、震災復興、防災が優先事項です。少子高齢化対策にも目を向ける必要があるでしょう。これらの課題解決に向けてSDGsは非常に参考になると思います。

◎市がSDGsに選定された意義やそれに伴う可能性についてどのように感じますか。

▲2030年になったとき、今の社会はどのような構造になっているか考えましょう。2025年に団塊の世代が後期高齢者となります。そこからさらに5年後、人口減少社会はさらに加速し必然と『多死社会』が訪れます。その中で、なお、持続可能な地域づくりを進めていくためにはどうしたらいいか。それは市民一人ひとりの力と地域の共助の力にかかっていくところが大きくなると思います。今よりもっと広い視野で地域を見つめ、グローバルな考え方ができるようになる必要があります。

◎SDGsでは、子ども、若者、高齢者の人材育成をテーマにしていますが、市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

▲「大きな目標をもって行動していくこと」そのものがSDGsの理念です。自分のためだけでなく、人のため、人間は頑張れるものです。SDGsは社会をより良くしていくための一つのツールと考えてください。小学生、中学生、高校生、大学生の皆さんには、ぜひグローバルなものの考え方を養っていただきたいです。東松島市は、震災後国内外のさまざまな人々から助けられ、支援を受けました。その感謝の気持ちを忘れず、復興した地域の姿を見せることが一番の恩返しにつながります。そのためにも、「グローバル」というキーワードを胸にとどめてほしいですね。

インタビューの全文は、 [東松島市 SDGs](#) [検索](#)

シリーズ 第1回

確かな学力の向上へ 矢本第一中学校

自主的な学びを後押し 魅力ある授業づくり

市内の各小・中学校では、学力の定着と子ども達自身がそれぞれに持っている力を更に高めるため、誰もが分かりやすい魅力ある授業づくりや主体的な学びを高めるための様々な教育活動を展開しています。また、コミュニティ・スクールとして、学校と保護者、地域が一体となり、子ども達の学びや体験を支える活動を推進しています。

そこで、今月号から「確かな学力の向上へ」をテーマに各学校の特徴的な取り組みを紹介します。



◀教室では問題に協力して取り組み姿が見られます

矢本第一中学校では、生徒が主体的に学ぶ姿勢を育むための教育活動を展開しています。毎日の朝自習や考査前の放課後や、長期休業中の学習会など、自学の時間を確保して基礎学力の定着と学習習慣の確立、学習意欲の向上を目指しています。

また、学習への意欲を喚起し、達成感を味わわせるために、漢検・数検・英検の受験機会を設けたり、優れた自主学習ノートのコピーを廊下に掲示して紹介したりするなどの取り組みを行っています。

こうした取り組みを展開する中、最も大切にしたいことは、学校生活の大半を占める各教科や道徳・学級活動などの一時間一時間の授業です。生徒にとってより魅力を感じることで、生徒の学力向上を図ります。現在は、毎回の授業の目標を共有するとともに、グループの話合いなどによる生徒主体の“学び合い”を大切にしています。

質の高い授業の大前提は、授業終始の挨拶や聞く態度など、しっかりとした授業規律の確立です。これは授業時間のみならず、月2回の自主的に清掃・奉仕を行う「心の朝練」などにおいても育まれています。



あべよしひろ 安部良博 校長

▲校長先生の似顔絵。生徒が全教職員の似顔絵を制作し、各教室前に掲示しています。

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です



日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まったとされています。東松島市では、昭和20年代に脱脂粉乳給食を開始、昭和30年代にはいくつかの学校で給食が始まりました。その後、昭和42年に矢本地区、昭和55年に鳴瀬地区の学校給食共同調理場が稼働し、平成24年に現在の給食センターからの給食提供が始まりました。



学校給食週間中は、市内の学校でも学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的に、集会を開催したり、給食に携わる方々へ手紙を綴ったりと、給食にまつわるさまざまな取り組みをします。

給食センターでは、所長・栄養士・調理員が給食時間に小学校を訪問して子どもたちと交流を深めます。また、給食には大塩でとれたお米の“かぐや姫”、市内産や石巻管内の食材、友好姉妹都市である北海道更別村の特産品を使ったメニューなどを多く取り入れる予定です。

■問 学校給食センター ☎24-9409

野蒜小学校・宮戸小学校の校歌復刻プロジェクト みんなで歌おうワークショップ開催



平成30年度宮城県文化芸術の力による心の復興支援助成金事業として、震災後の閉校・統廃合とともに、今では聞くことができなくなった校歌を後世に残すための歌唱ワークショップを開催します。

今年度の対象学校は「野蒜小学校」と「宮戸小学校」です。当日は各校卒業生の皆さんや市民の皆さんからの懐かしい学校時代の話や校歌の歌唱など、ワークショップとして記録保存を行います。

家族、同級生、先輩後輩など、世代を越えた地域の皆さんの参加をお待ちしています。当日はお茶やおやつなども用意しています。

■日時 1月26日(土) 14時~16時

■場所 野蒜市民センター ※参加無料。

■申込期間 1月15日(火)まで

■主催 一般財団法人オーバーザラインボウ基金

■問・申し込み ☎070-4208-2495 FAX:0228-58-2831

Eメール:info @ orf.jp ホームページURL: http://orf.jp/

ともに復興へ

みんなが主役の

市民協働のまちづくり⑥⑥

市民企画・まちの魅力再発見!「ヒガマツ大学」開校



皆さんこんにちは。食べ物付き情報誌「東松島食べる通信」編集長の太田将司です。この冬から新たな取り組みとしてこの「ヒガマツ大学」を開校しました。

これまで4年間「東松島食べる通信」の発刊を通じ、市内の食べ物を作る人と食べる人との関係作りや、市内の作る人同士の業種を超えた連携や食べる人たち同士の関係作りなどをかき混ぜて来ました。

しかし、市内には食だけでない魅力がたくさんあり、その魅力も伝えていきたいとの思いから「ヒガマツ大学」を始めました。大学と言っても校舎も試験もなく、ましてや得られる資格や名誉もありません。得られるのは知識や感じられる気持ち、新たに広がる世界観です。市民の皆さんが時には先生となり、時には生徒となる関係性の場がこの「ヒガマツ大学」です。



11月22日にヒガマツ大学 Vol.001「のりうどんって知ってますか?」と題した講座が開かれ、のりうどんの開発に携わった、ちゃんこ萩乃井の大森宣勝さん、海苔漁師の相澤太さんが講師役となり、市内外約20人

が集まって開発への想いや海苔のお話など、試食も交えながら2時間たっぷり学んでもらいました。参加者からは「知っているようで知らない事が知れた」「作っている本人から聴けるのは魅力が伝わる」など、身近にあるからこそその気づきがあったようです。「質問もしやすく、雰囲気よかった」と堅苦しさをなく、アットホームなあつという間の2時間となりました。



またVol.002では航空写真家の黒澤英介氏を講師に「ブルーインパルスを楽しもう!」と題した講座を行い、遠路東京からお越しになる方もおり、改めてブルーインパルスの人気の高さを、市民の方々と一緒に感じた会となりました。「もっとこうしたら魅力的になる」という意見交換の場も設けられ、参加者の方々から有意義な意見が出されました。

12月には、お米の講座やデンマークの講座なども行われ、これからも続々と皆さんに身近なテーマで講座が開かれます。ぜひ皆さんも先生として、生徒として一緒に地元の楽しさを味わいましょう。

■問 東松島あんでなしよっぼまちんど(担当:太田) ☎83-3391

小野地域まちづくり協議会設立10周年記念 新春講演会~若い息吹を小野に!!~



- 日時 1月27日(日)13時~ ※開場12時30分。
- 場所 小野市民センター
- 内容 東松島市ふるさと復興大使のお笑いコンビ「ニードル」による漫才、津軽三味線および民謡:本田浩平、橋本大樹、安藤龍正、佐藤理加
- 料金 無料 ※全席自由。整理券が必要です。
- 整理券配布場所 小野市民センター
- 整理券配布開始日 小野地区以外の方 1月4日(金)
- 問 小野市民センター ☎87-2067

親子凧づくり教室開催



仙台に伝わる子供凧「するめてんばた」を親子で作って、オール赤井凧あげ大会に出場してみませんか。



▲昨年の凧づくり教室の様子

- 日時 1月26日(土)9時30分~
- 場所 赤井市民センター多目的ホール
- 講師 仙台凧の会
- 対象 未就学児・小・中学生の親子
- ※小学5年生以上は、子どもだけでも参加できます。
- 参加料 凧1個 600円
- 持ち物 新聞紙・はさみ・筆記用具・油性マジック・のり・上靴
- 申し込み 1月18日(金)まで、電話または直接下記に申し込み

第31回オール赤井凧あげ大会開催のお知らせ

- 日時 2月3日(日)13時~
- 場所 (赤井)八幡神社 南側水田
- 内容 小・中学校の部、一般・団体の部で実施
- 参加料 無料
- 主催・問 オール赤井凧あげ大会実行委員会(事務局:赤井市民センター内) ☎82-2075

よろず無料相談会を開催します



~住まいのこと、自分のこと、家族のこと、プロに無料で相談~

「空き家を相続して困っている。どうしたらいい?」などの空き家問題から、「住宅ローンや老後の生活に備えた悩み」など現在・将来の心配事まで、プロの相談員が問題解決をサポートします。

販売や宣伝は一切ありません。平成30年度最後の無料相談会です。

- 日時・場所 ※お住まいの地区以外の会場でも相談可能です。
- | 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|---------|-----------|
| 1月20日(日) | 13時~16時 | 野蒜市民センター |
| 1月27日(日) | | 大塩市民センター |
| 2月2日(土) | | 赤井市民センター |
| 2月10日(日) | | 小野市民センター |
| 2月16日(土) | | 矢本東市民センター |
- 申し込み 先着順・当日受付可。 ※予約優先。
 - 主催 一般社団法人復興支援士業ネットワーク
 - ※市と連携して空き家対策を実施しています。
 - 問・申し込み (一社)復興支援士業ネットワーク ☎022-762-8791

東松島市の婚活イベント第2弾 バレンタインParty開催



パーティーの前には、婚活のプロによる事前セミナーもあります。素敵な出会いが訪れるよう、スタッフ一同お待ちしております。

- 日時 2月2日(土)13時30分~18時30分
- 場所 プレセティア内康(集合場所および事前セミナーは市役所南庁舎)
- 対象 男性:市内在住または市内勤務、市内に家族がお住まいの25歳から44歳までの方
女性:25歳から44歳までの方で、住まいは不問
- 参加費 男女とも4,000円
- ※女性のみ、2人以上のグループ申込で500円割引。
- 定員 男女各30人 ※申込先着順。定員前でも、男女比のバランスによって調整する場合があります。
- 募集締切 1月21日(月)まで
- ※イベント詳細は、e-コミねっとの婚活ページまたは市内配布のポスターやチラシに掲載しています。
- 問・申し込み 一般社団法人東松島みらいとし機構 ☎98-7311 Eメール: konkatsu @ hm-hope.org



蔵しっくパークからのお知らせ



新春マルシェ 開催

- 日時 1月19日(土)10時~14時
- 主な内容
 - だし福袋販売(数量限定)
 - 縁日コーナー:おみくじ・千本つりなど
 - 作家さんによるハンドメイド販売ブースが多数

第5回【チャレンジマルシェ】出店者募集

- 日時 2月17日(日)~3月10日(日)9時~17時(月曜休館)
- ブース料 1,000円~1,500円
- ※ポータルマルシェに登録されていない方は別途登録料として100円頂きます。販売手数料として売上の1割を徴収します。
- 申し込み 1月15日(火)から下記で受け付けます
- 問・申し込み 蔵しっくパーク ☎84-2011

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。>



矢本一中で立志式 大人への決意高らかに

矢本第一中学校の2学年159人を対象にした「平成30年度立志式」が行われ、式には2年生のほか、保護者や関係者ら約200人から出席しました。生徒たちは壇上で「一生懸命」「七転八倒」「不言実行」など短冊に書いた好きな四字熟語などを高らかに発表し、精進していく思いを新たにしていました。
 (12月14日)



謹賀新年

東松島市長 渥美 巖
あつみ いわお

年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。市民の皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本市は、昨年6月15日、SDGs(持続可能な開発目標)未来都市として、全国から29自治体のうちのひとつとして、被災した宮城県・岩手県・福島県からは唯一選ばれました。10月には、宮城オルレ「奥松島コース」がオープンし、今後県と協力しながら東松島の四季を楽しむ通年観光の振興に努めて参ります。

また、創造的復興と地域振興に向け、旧鳴瀬未来中学校などを活用した全寮制私立高校の誘致を進め、昨年10月、学校法人タイケン学園と基本協定を締結しております。

さらに昨年は、民間の事業者による2か所の保育園設立や大曲小学校・赤井南小学校放課後児童クラブの敷地内運営開始など、子育て支援にも注力いたしました。

今年、矢本東小学校・矢本西小学校・赤井小学校でも敷地内や隣接地での放課後児童クラブ運営が始まります。学力向上のための夏休み期間短縮と合わせ、学習環境改善として、昨年大曲小学校にエアコンを設置し、今年夏休み前を目標に大曲小学校・赤井小学校の教室にも設置します。

2019年は「震災復興の加速」に向け、最優先で進めて参りました被災された方々の住居整備分も、3月には柳の目西地区の追加整備が完了し、100戸が完成します。さらには、矢本海浜緑地に54ホールのパークゴルフ場開設、矢本西市民センターの完成、赤井南小学校校舎増設、鳴瀬桜華小学校新校舎建設着工、奥松島運動公園復旧工事着手など、より良い東松島を作り上げていきます。

国の復興創生期間が残り2年間となり、被災者の心の復興を最優先に、震災復興加速・完結を目指し、創造的復興に全力を傾注して参ります。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げますとともに、市政発展にご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。



日頃の気づきを市と情報共有

大塩地区市政懇談会開催

日頃地域で感じている疑問や要望などを市政に反映していこうと、市政懇談会が開かれました。大塩地区の皆さんから防犯灯や災害危険区域などに関する多くの質問が出され、市長や市の担当者らが質問に答えました。(12月4日、大塩市民センター)



のびのびと 2,092点

児童・生徒書道展

市内最大規模の書道展、「第8回東松島市児童・生徒書道展」(市書道協会主催)には、今年も市内11小中学校から計2,092点の書道作品が展示されました。「希望」「愛」「豊かな心」などと力強く書かれた半紙が並び、このうち入賞には特選から努力賞まで計251点が選ばれました。
 (12月8~9日、市コミュニティセンター)



自球追いかけて 女子選手が交流

宮城ブルーリボンが準優勝

「宮城県知事杯・第8回東北小学生女子野球交流大会」には、青森県を除く東北5県から、オープンの部とチャレンジの部に計18の女子野球チームが出場し、試合を通じて競技の輪を広げました。入場行進に続き、各グラウンドでは白熱した試合が繰り広げられ、地元選手を含むオール宮城ブルーリボンはオープンの部で準優勝しました。
 (12月2日、鷹来の森運動公園)

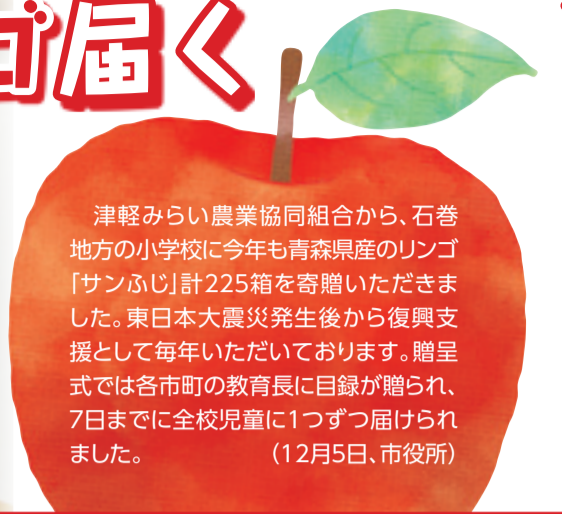


可能性信じて 挑戦を

水泳五輪メダリストの松田さん

2016年リオデジャネイロ五輪の水泳800mフリーレーンに出場し、日本チームとして52年ぶりのメダル獲得に貢献した松田文志さんによる水泳教室が開かれました。松田さんは小学生を対象に基礎を中心に教えたほか、トークショーでは「皆には可能性があると信じている。さまざまなことにチャレンジしてほしい」と期待を込めました。
 (12月2日、健康増進センターゆぷと)

青森から旬のリンゴ届く



津軽みらい農業協同組合から、石巻地方の小学校に今年も青森県産のリンゴ「サンふじ」計225箱を寄贈いただきました。東日本大震災発生後から復興支援として毎年いただいております。贈呈式では各市町の教育長に目録が贈られ、7日までに全校児童に1つずつ届けられました。(12月5日、市役所)

全校児童にプレゼント

6千通の心通わし閉局

宮戸地区の旧鮫ヶ浦漁港にあり、水曜日だけ開く架空の郵便局「鮫ヶ浦水曜日郵便局」が閉局しました。昨年12月に始まった1年限定のプロシエクトで、手紙を投函すると別の誰かの手紙が届けられる不思議な企画。これまで約6千通の手紙が交わされ、人々の心をつないできました。最後の水曜日となった12月5日には、閉局セレモニーがあり、最後の手紙投函などが行われました。(旧鮫ヶ浦漁港)

ウィンターマーケット 野菜に洋服に 雑貨まで

東松島市最大級の室内フリーマーケット「ウィンターマーケット」では、蔵っば全館を使って子供服や洋服、雑貨、地場産品、ワークショップなど計40ブースが並びました。売り手と買い手が会話を弾ませたほか、お菓子詰め合わせなどをそろえた大抽選会も盛況でした。(12月15日、蔵っくパーク)

ジャズと歌謡曲に うっとり

クリスマスコンサート

新生銀行グループ主催のクリスマスコンサートが行われ、6回目の今回もピアニストの加藤千恵さんが主宰する「Kato Music World」がジャズや懐かしの歌謡曲を届けました。事前の応募で招待された140人の皆さんは音楽ともに振る舞われたケーキや軽食を味わい、心もお腹も満たされていました。(12月9日、バリュー・ザ・ホテル東松島矢本)

ピアニストの杉元さん 地元で世界レベルの演奏披露

東松島市出身の実力派ピアニスト杉元太さんによるピアノコンサートが開かれました。昨年に続く2回目で、前回の演奏会終了後に「もっとたくさんの演奏が聞きたい」という要望があり、継続開催となりました。ソロと連弾を加えた二部構成で「さくらさくら」や「荒城の月」、クラシックの名曲も披露しました。(12月3日、市コミュニティセンター)

アートトラックで 復興支援

全国哥磨会があおい地区で

華やかな塗装や装飾を施したアートトラック10台が集合し、多くの注目を集めました。東日本大震災の支援に継続的に取り組む全日本アートトラック協会と一般社団法人全国哥磨会によるイベントで、とん汁やつき立ての餅の振る舞いと救援物資の配布のほか、歌謡ショーなどで盛り上がりしました。(12月9日、あおい一丁目西集会所)

もっと知りたい!ひがしまつしま

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



矢本子育て支援センター「ほっとふる」
☎84-2676

「ほっとふる」の主な行事

- 土曜OPEN
1月19日(土)9時~12時
 - 1月生まれ誕生お祝いDAY
1月23日(水)9時~15時30分 カード作り
・身体測定・手形押しなど。
・歌でお祝い 11時
 - 子ども服おゆずり会 ※参加無料。
1月31日(木)10時~10時40分
- 【譲りたい方】
- ・譲りたい方のみ要予約
 - ・譲りたい品物(子ども服・靴・帽子・マタニティ用品に限り)
 - ・シート(洋服を並べる時に使います)
- 【譲って欲しい方】
- ・エコバッグなどの袋

0歳児講座Ⅲ期日程

- ①1月11日(金)講話(ほっとふる)
「赤ちゃんのこころとからだの成長」
- ②1月18日(金)実習
「離乳食作り」(矢本東市民センター)
- ③1月24日(木)講話(ほっとふる)
「ママのこころとからだをまるごとケア」
※詳しい内容は、「ほっとふる」まで問い合わせ下さい。



子育て支援センターからのお知らせ

開館日時 ほっとふる 月~金曜 あいあい 月~木曜 9時~16時(相談は17時まで受付)
※講座などで利用できない日もありますので、子育て通信などで確かめてください。
子育て通信は市のホームページでもご覧になれます。

うきうきスペース【申込み不要】 「ピアノミニコンサート&楽器遊び」

- 日時 2月8日(金)10時30分~11時10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
- 講師 ピアノデュオグリーン 石田 香織氏・阿部 幸恵氏
- 持ち物 飲み物(水またはお茶)



あいあい子育て講座【要申込・先着15組】 「つくってあそぼう!楽しいおもちゃ」

- 日時 2月15日(金)10時~11時
- 場所 鳴瀬子育て支援センターあいあい
- 対象 未就学児のお子さんと保護者
- 講師 木谷 恵美氏
- 持ち物 飲み物(お茶または水)



平成30年11月18日 ひがしまつしま食べメッセ ~あつまれ、ちびっこコーナー様子を紹介します~

食べ物作り

くだもの
ポーリング

サンサンサン
人形劇

たくさんのお友達が
遊びにきてくれました!

イート・イ〜ナ号

鳴瀬子育て支援センター「あいあい」
☎87-2338

「あいあい」の主な行事

- 子育て講座【要申込・先着15組】
1月16日(水)10時~11時30分
「災害時における乳幼児の対応」
■場所 鳴瀬子育て支援センターあいあい

ファミリーサポート事業より 女性のためのくつろぎサロン(先着12人) 「わたしじかん リラックスストレッチ」

- 日時 2月22日(金)10時~12時
- 講師 戸沢 愛氏
- 場所 矢本東市民センター2階和室
ファミリーサポート利用の託児料金の助成有り
- 対象 生後2か月~未就学児
- 一般・託児締切 2月8日(金)
※1月8日(火)受付開始。

ファミリーサポート事業とは

地域において子どもを預けたい方・預かり支援のできる方が会員となり子育てを助け合う事業です。
■対象 生後2か月~小学6年生
※随時入会説明を行っています。
■入会に必要なもの
保護者の写真2枚(3cm×2.4cm)
■問 矢本子育て支援センター

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した方は

28組 です。

はじめての来所が不安な方、スタッフが案内しますので気軽にお越しください。

観味美魅 ひがしまつしまの みりょく発見! 観光と物産

平成30年度版 地域情報マップ「ひがMAP」

先月、市報12月1日号と一緒に市内全戸配布をしました「ひがMAP」ご覧になりましたか。平成27年9月に、私たちが住むまちのあんなコトやこんなコト、1つでも多くの新たな発見や、大好きが増えてくれることを願い、市民の皆さんに知ってもらいたい「東松島市」のイイコトをギュッと詰め込んだ地域情報マップを作成しました。



それから3年。平成30年度版が完成しました。マップ面は観光情報を中心に、今回も派遣職員や市民の皆さんに協力いただいたアンケートランキングを盛り込みながら、前回、「地図が見にくい」との意見もいただいていたので、少し見やすく改善しました。色々書き込んで自分だけのマップを完成させてみてください。裏面にも東松島情報がたくさんあります。数字やクロスワード、カレンダー形式で遊びながら私たちの街を「楽しく知って自慢しよう」。

マップを使ってみよう

サークルや勉強会などでマップを広げ、東松島の宝探しをしてみましょう。
※希望の団体には「ひがMAP」を提供しますので、下記まで連絡してください。

感想をお寄せください

市内各市民センターや図書館など、皆さんが集う施設に意見箱を設置しています。
マップをご覧になっての感想や意見などをお寄せください。

※ひがMAP「クロスワードパズル」の答えがこの文章の中に隠れています。

■問・申し込み 東松島市観光物産協会 ☎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

~きつず広場 冬期間のご案内~

冬期間はトレーニングルームを開放します。暖房完備の個室になりますので気軽に遊びに来てください。

- 日時 毎週金曜日9時~11時30分
- ※祝日にあたる金曜日はきつず広場お休みです。そのほか行事などで休館になることもあります。
- ※開放日は体育協会ホームページから確認できます。(http://h-taikyo.jp)
- 場所 市民体育館2階トレーニングルーム(暖房完備)
- 対象 未就学児とその保護者
- 利用料 保護者1人100円(市外300円) ※未就学児無料。
- 持ち物 上靴(まだ履けないお子さんは必要ありません)飲み物、タオル

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						①	2
6	7	8	9	10	⑪	12	3	4	5	6	7	⑧	9
13	14	15	16	17	⑱	19	10	11	12	13	14	⑮	16
20	21	22	23	24	⑳	26	17	18	19	20	21	㉒	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28		

※○印は開放予定日。

一般開放利用ください

場 所	開催日	時 間
市民体育館	毎週火・金曜日 毎週土曜日(※)	9~12時 18~21時
矢本運動公園 テニスコート	毎週水・土曜日	18~21時
赤井地区体育館	毎週日曜日	9~17時

- ・利用には利用料がかかりますが、事前申し込みの必要はありません
- ・用具などは持参ください。一部貸出あり(バドミントン・卓球) ※有料。
- ・大会等が予定されている場合は利用できません
- ※市民体育館の土曜日は卓球・バドミントンのみ利用可。

平成31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



1 Jomon Times

広報 縄文村だより vol.155 (1月号)
vol.155

新年 謹賀

旧年は「里浜貝塚発掘100年」を迎え多くの方に
里浜貝塚のことを知っていただく1年となりました
今年もスタッフ一同元気にがんばります!よろしくお願いたします

2019年1月1日
奥松島縄文村歴史資料館一同



縄文村からのお知らせ

もうすぐ終了!
「特別展」をお見逃しなく!

ただいま、発掘100年を記念した特別展「里浜貝塚が明らかにした縄文時代」を開催中です。ぜひご覧ください。



1月20日(日)まで

臨時休館のお知らせ

誠に勝手ながら、1月29日(火)は館内メンテナンスのため、臨時休館いたします。

未来につなぐ宮戸のたから 講演会

はじめて世界一周をした室浜の漁師、儀兵衛・多十郎の話やロシア皇帝から賜ったジャケットなど若宮丸の漂流にまつわる話や語り、新宮戸八景・竹浜の鳴り砂など、宮戸の隠れたたからをご紹介します。

◆日時 平成31年1月26日(土) 12:30~16:00

◆場所 宮城県松島自然の家コテージ

◆内容

- ・紙芝居「新宮戸八景物語」
- ・報告「竹浜の鳴り砂と多十郎のジャケット」
- ・講演「はじめて世界一周した日本人」大島幹雄氏
- ・口演「若宮丸漂流物語」タメじゃん小出氏

※11時からは観音寺で儀兵衛・多十郎の慰霊祭が執り行われます。

主催 儀兵衛・多十郎を語る会

「未来につなぐ奥松島のたから」再生活用実行委員会

協賛 奥松島観光ボランティアの会、

東松島市観光物産協会、観光奥松島の会、

協力 東松島市地域おこし協力隊、H×Imagine

宮城県松島自然の家、

後援 東松島市教育委員会、

宮戸地区コミュニティ推進協議会

◆申込・問い合わせ先: 奥松島縄文村歴史資料館

☎0225-88-3927 (要予約)



里浜貝塚 発掘100年を 振り返る

11月18日、里浜貝塚発掘100周年を記念したシンポジウムを開催しました。パネリストに、阿部芳郎氏(明治大学教授)、會田容弘氏(郡山女子大学短期大学部教授)をお招きし「貝塚を掘る!貝塚が解き明かす縄文の社会」をテーマに講演と討論を行いました。第一部に登壇の會田氏は、当館の初代学芸員。大正時代から様々な人の手により発掘が続けられてきたこと、縄文村での自身が行った発掘の話をしていただきました。その後、菅原館長からは「里浜貝塚が明らかにした縄文人の暮らし」、阿部氏からは「関東地方の貝塚形成と生業」と題した講演が行われました。



半年ぶりに カキと再会!

11月25日、4月に種付けしたカキを収穫する「カキ養殖体験」を開催しました。半年前にカキ棚に吊るしたカキはどれくらい成長したのでしょうか?期待を胸に、カキオナーさん達は元気に出航しました。

近年、次々と明らかになっていく「縄文人の植物利用」の実態。現在の「編む」技術は、実は縄文時代に由来上がったもの!そんな縄文人になら、つるを採集しカゴを編むイベントを11月10・11日の2日間開催しました。初日は史跡公園の山でクスやアケビ、フジなどの「つる」を採集します。



縄文人の 手仕事を体験する

学芸員から鹿の角のハンマーと鹿骨のヘラを使った「縄文式カキ剥き」を習い、いざ実践!苦戦しながらも「殻を割る道具と貝柱を外す道具が違うなんて、縄文人は賢いなあ」と関心している様子でした。

「つるの場所や採集方法を知りたかった!」とやる気満々!土を這うつるを一生懸命追いかけてきました。翌日、いよいよカゴ編みです。「こんなカゴが編みたい!」と、イメージする形を目指してつるを編んでいきます。なかなか思うように扱えないこともあったようですが、「ゼロから作り上げるのが楽しい!」と出来上がった時の達成感が良い!と大満足でした。

もっと知りタイ! 地域おこし協力隊 〈第21回〉

■問 地域おこし協力隊事務局 復興政策課地域振興班 ☎内線1232



「また来たくなる東松島」に



観光振興

櫻谷ひとみさん(29)

私は仙台市内での勤め先を退職し、平成28年8月に移住して地域おこし協力隊になりました。昨年度まで一般社団法人東松島みらいとし機構(HOPE)に所属し、主に国内外からの視察研修の運営などを担ってきました。今年4月からは、野蒜市民センターの職員として勤務し、地域の皆さんにも少しずつ顔を覚えていただけるようになってきました。一方で地域おこし協力隊としての活動も両立して続けており、地域の観光振興に寄与する活動を展開しています。

宮城オルレ奥松島コースのオープンには、国内外の方々が東松島に足を運び良ききっかけになったと思います。しかし、ファンやリピーターをさらに増やしていくためには、国内外からの観光客の皆さんが、「また東松島市にきたい!」と思えるような雰囲気づくりが必要だと感じています。その雰囲気づくりには、特に地域のご高齢の皆さんが一生懸命活動しているの、この活動をもっと若い世代の皆さんにも関わりを広げていけるように、尽力していきたいと考えています。

私は仙台市出身ですが、街中ではなく山に囲まれた地域に住んでいたため、風光明媚な東松島の景色は大変魅力的に映ります。この景色が皆さんの誇りになり、東松島市のファンをもっと増やしていけるように、これからも励んでいきます。

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

自衛官募集

自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所
☎・内線 8316789
東松島市赤井字鷺塚1-6

○陸・海・空自衛官候補生

■対象・資格 18歳以上33歳未満の方(平成30年10月1日から応募年齢が変更になりました)

■受付期間 2月1日(金)まで
■試験日 2月9日(土)・10日(日)

○陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

■対象・資格 男子で中卒(見込)含)17歳未満の方

■受付期間 1月7日(月)締切
■試験日 1月19日(土)

○貸費学生

■対象・資格 大学の理学部、工学部などの3、4年次など

■受付期間 1月7日(月)まで
■試験日 1月26日(土)

※詳しい内容は問い合わせください。

石巻地区広域行政事務組合 平成31年度採用職員追加募集

石巻地区広域行政事務組合
消防本部総務課人事教養係
☎0225-9517111

■職種 初級消防吏員

■対象・資格 平成9年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた方で、高校を卒業している方(平成31年3月まで)

に卒業見込みを含む)および高校卒業程度の学力を有し、採用後、石巻市、東松島市または女川町に居住できる方

■採用予定人数 1人程度

■試験日 1月27日(日)

■申込受付期間 1月4日(金)～11日(金)

※当日消印有効。

■申込書配布 1月4日(金)から石巻地区消防本部・各消防署所・組合事務局および石巻市役所・東松島市役所・女川町役場・各総合支所・各支所で配布します

※申込書の郵送を希望する場合は、「消防初級試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4判サイズの種類が入る大きさに返信用切手140円貼付)を同封し、請求してください。

お知らせ

「障害者控除対象者認定書」交付のお知らせ

高齢障害者支援課高齢介護班
☎内線1188、1454、1455

所得税や住民税の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のうち、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



災害公営住宅の一般公募を実施します

これまで被災者のみとしていました災害公営住宅について、被災者以外の方への入居を拡大します。申し込みには市営住宅として下記の入居資格すべてに該当していることが必要です。

- 受付期間 1月10日(木)まで 9時～17時(土・日曜および祝日、年末年始を除く)
- 申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入し、下記窓口または郵送(1月10日(木)必着)にて申し込みください ※当日消印有効。
- 申込案内の配布場所 建築住宅課(市役所鳴瀬庁舎2階)、市民課(市役所本庁舎1階)

■入居資格 ①住宅に困っていることが明らかかな方で、持家のない方 ②市税など滞納がない方 ③所得が収入基準以下の方 ④暴力団員でない方 ※被災者の方と募集が重なった場合は、被災者を優先します。

■個別相談実施日時 1月7日(月)9時～12時、13時～17時
■相談場所 市役所鳴瀬庁舎1階リハビリ室

■問 建築住宅課住宅班 ☎内線2262～2265



平成30年度応急手当普及員講習Iおよび平成30年度応急手当普及員再講習のお知らせ

○平成30年度応急手当普及員講習I

■日時 2月19日(火)～21日(木)8時30分～17時30分 ※3日間受講。
■場所 石巻地区消防本部2階大会議室(住所:石巻市大橋1丁目1-1)
■対象・定員 18歳以上で石巻市、東松島市、女川町在住の方または勤務している方、20人 ※先着順。
■受講料 テキスト代として4,937円
■申込期間 1月21日(月)～31日(木)9時～17時(平日)

○平成30年度応急手当普及員再講習

■日時 2月15日(金)9時～12時
■場所 石巻地区消防本部2階大会議室(住所:石巻市大橋1丁目1-1)
■対象 平成28年2月に応急手当普及員の認定を受けた方 ※有効期限(3年間)内に再講習を受講しない場合は、失効となります。 ※受講無料。受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。
■申込期間 1月28日(月)～2月6日(水)9時～17時(平日)
■上記の申込方法 申請書は各消防署で配布しているほか、下記ホームページからダウンロードできます。写真1枚を添えて石巻地区消防本部警防課または各消防署に申し込みください
※写真は申請日の6か月以内に撮影した、上半身像(縦3cm×横2.4cm、無帽、無背景)とし、裏面に氏名を記入し持参してください。

■問・申し込み

石巻地区消防本部警防課 ☎0225-95-7111(代)
石巻広域消防ホームページアドレス <http://isyoubou.jp/>

石巻専修大学新入学生・在学生向け奨学生募集

石巻圏域在住の優秀な学生で、経済的理由により就学困難な方を対象に、次代を担う有能な人材育成を目指して、奨学生を募集します。

■対象・資格

- ①石巻専修大学に、平成31年4月に新たに入学する方
- ②平成31年4月現在、石巻専修大学に在学する見込みの方
- ※①②ともに、石巻圏域に2年以上住所を有する方。ただし、石巻圏域の高等学校および石巻専修大学に入学する目的をもって、圏域内に住所を移転した方は除く。

■貸与方法 平成31年3月に一括貸与

■採用人数 10人程度 ※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)

■募集期間 1月10日(木)～2月28日(木)

※貸与限度額は、学部ごとに異なります。詳しくは問い合わせください。

■問・申し込み 公益財団法人石巻地域高等教育事業団
(事務局:石巻市総務部総務課内 住所:〒986-8501 石巻市穀町14-1)
☎0225-95-1111 内線4037 FAX:0225-22-4995

第27回石巻地区2市1町特別職・管理職員等研修会 参加者募集

観光立国革命～インバウンドとシビック・プライドが切り拓く石巻の未来～と題した講演を実施します。

■日時 1月16日(水)13時30分～15時

■場所 石巻市河北総合センター ビックバン

■講師 日本インバウンド連合会理事長 中村好明氏

■対象 石巻圏域に在住する方(申込不要)

■定員 200人 ■参加費 無料

■問 石巻地区広域行政事務組合総務企画課 ☎0225-96-3577



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)

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16年、東日本大震災から7年10か月～



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つながります。家具の転倒や落下の危険を減らし、安全対策に努めましょう。

■家の中の安全対策チェックリスト(□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口や通路には物を置かない … 玄関などの出入口までの通路に、家具など、倒れやすいものを置かない。玄関にいろいろ物を置くと、いざという時に出入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。家具前面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。

■家具の転倒、落下を防ぐポイント(□に✓(チェック)を入れましょう)

- 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)。
- 照明器具 … チェーンと金具を使って数ヶ所とめる。蛍光灯は、蛍光管の両端を耐熱テープでとめておく。

■問 東松島市自主防災組織連絡協議会(事務局:防災課危機対策班)
☎内線1165

国民ねんきんだより ～新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金～



国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている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。国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。







■国民年金のポイント

- 将来の大きな支えになります…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 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、専修学校および各種学校(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、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

エンジョイ!かんきょうライフ 分別パート6:「容器包装プラスチック」



東松島市の指定の「容器包装プラスチック類指定袋」に入れてください。
(容器包装プラスチックの例)

プラスチック製ボトル類 ・シャンプー、リンス、洗濯用洗剤、柔軟剤、みりん、乳酸菌飲料、液体歯磨きなどのプラスチック製ボトル 	ポリ袋・ラップ類 ・そば、パン、インスタント食品、冷凍食品などの袋 ・あめやお菓子などの小袋、レジ袋など 	パック・カップ類 ・カップ類、たまご、豆腐、プリン、ヨーグルト、野菜、果物、一口ゼリーなどのパックやカップ類 
ネット類、そのほか ・みかんや玉ねぎなどのネット、メロンや桃などを包んだ発砲スチロール、プラスチック製のふだなど 	トレイ・発砲スチロール類 ・生鮮食品、珍味、菓子などのトレイ、家電製品を保護した発砲スチロールなど 	 このマークが目印です。 ※判断できない場合は、可燃ごみに出してください。

- ・軽く洗っても、汚れが落ちないもの→「可燃ごみ」に出してください。
- ・バケツ、歯ブラシ、洗面器、CD、ビデオテープ、プラスチックケース、プラスチック製のおもちゃなど→「可燃ごみ」に出してください。

■問 環境課環境班 ☎内線1153

消費生活情報 ～借金問題に困っていませんか～



複数の業者からお金を借りて、支払い困難になっていませんか。ここ数年、借金を重ね返せなくなる多重債務の相談が増加しています。

- 多重債務に陥るきっかけは、生活のための借金、借金を返すために他から借金をする、病気やケガによる借り入れ、無計画なクレジットカードの利用、ギャンブルの穴埋め、知人の借金の保証人などです。
- 消費生活相談窓口では、問題解決の第一歩を県弁護士会、県司法書士会と連携してお手伝いをしています。一人で悩まず、専門家の力を借りて生活の再建を図りましょう。



■多重債務に陥った時の整理方法

- ・任意整理 … 裁判所を使わずに法律専門家に依頼して、借金の解決を話し合う制度です。
- ・特定調停 … 裁判所において、公正な立場の調停委員を介して借金の解決を話し合う制度です。
- ・個人民事再生 … 裁判所を通す手続きで、借金の数や額が多く、複雑な場合で、定期的な収入がある場合に適した手続きです。
- ・自己破産 … 裁判所を通じて、持っている資産をお金に換えて、返せるだけ返して、返せない部分の借金を免除してもらう手続きです。

～心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■相談先 市民課消費生活相談窓口:月～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

こんにちは農業委員会です。 地域の課題解決に向けて取り組みます



農業委員会は、農地などの利用の最適化に取り組む中で、広く農業者の声を聞き、関係行政機関などに対し、農地等利用最適化推進施策の改善についての具体的な意見を提出することになっています。(農業委員会法第38条)



▲農業・農村の声を代表し熱論

意見の提出に当たり、11月26日、農業委員および農地利用最適化推進委員合同会議を開催。意見交換では、「持続可能な地域農業の発展を目指して」をテーマに、「担い手対策」、「遊休農地対策」、「農地の集積・集約化」、「新規参入の促進」など、熱心な議論が交わされました。

■問 農業委員会事務局 ☎内線2150

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内



高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

- 融資額 お子さん1人あたり350万円以内
- 金利 年1.78% 固定金利(平成30年11月12日現在)
- 返済期間 15年以内
- 用途 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など
- 返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)
- 保証 (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)
詳しくは、ホームページ(「国の教育ローン」で検索)または下記までお問い合わせください。
- ※東松島市が行う奨学資金貸付とは異なりますので注意してください。
- 問 教育ローンコールセンター ☎0570-008656(ナビダイヤル)
日本政策金融公庫石巻支店 ☎0225-94-1201

知っ得情報

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

お知らせ

「認知症とともに歩む街づくり」講演会へ支援が必要
な人のためにあなたが
できることは何ですか?

問 ばんびんきん介護センター東松島
スーション(担当:小田島)
☎98-8145

■日時 1月10日(木)13時~15時30分

・第一部:13時30分~
・第二部:14時~

■場所 矢本東市民センター

■定員 80人

■講師

・第一部:丹野智文氏(おれんじドア代表)
・第二部:浅見大紀氏(臨床心理士)

■参加費 無料

■申し込み 1月5日(土)まで

首都圏にお住まいの家族の
Uターンを後押し!みやぎ
移住フェアを東京で開催!

問 みやぎ移住サポートセンター
☎090-15559-4714

東京近郊にお勤め・お住まいの方や学生の方々を対象とした移住相談会「みやぎ移住フェア」を実施します。東松島市を含む県内8市町村が参加、住まい・仕事・暮らしに関する支援制度の情報提供やお悩み相談に対応します。里帰りした家族とUターンについて話してみませんか。

■日時 1月19日(土)17時30分~20時

■場所 東京交通会館8階NPO法人ふるさと回帰支援センター



東松島市被災住宅再建支援事業 3月29日(金)で受け付けを終了します

【平成30年度交付分】

3月29日(金)まで受付します。電話予約のうえ窓口にお越しください。

【平成31年度交付分事前申請】

申請期間	2月1日(金)~3月29日(金)	
必要書類	住宅の建設・購入	住宅の建設(購入)に係る契約書
	災害公営住宅等への移転費	災害公営住宅への申込書または賃貸借契約書(民間)
	共通	り災証明書、印鑑(認印可、ゴム印・スタンプ印不可)、身分証明書
申請方法	必要書類を持参のうえ、直接担当窓口までお越しください。	

※予算額に達した場合、申請期間中でも受け付けを終了することがあります。
※平成31年度に交付を受ける場合は、事前申請が必要になります。

■問 福祉課生活再建支援班 ☎内線1492



平成30年度原子力防災訓練 ~屋内退避訓練への参加をお願いします~

市では、宮城県および女川原子力発電所から30km圏内の3市4町の共催による原子力防災訓練を実施します。

市民の皆さんには、屋内退避訓練への参加をお願いします。防災行政無線などで屋内退避指示の情報をお伝えしますので、下記手順に従って屋内退避訓練を行ってください。

※実際の災害と間違わないようお願いします。

■日時 1月24日(木)9時~

■訓練内容

- ①災害対策本部設置・運営訓練
- ②防災行政無線等を使用した広報訓練
- ③屋内退避訓練(10時10分頃を予定)
 - ・市民は自宅での屋内退避訓練
 - ・園児、児童及び生徒は学校等施設での屋内退避訓練
- ④一時移転訓練(安定ヨウ素剤配布訓練含む)
 - ・移転訓練参加者は抽出とし事前に調整を受けた方

○屋内退避訓練

屋内退避は、原子力災害時において一時移転を実施する前に行う避難行動です。これは放射線被ばくから身を守るため、原則として自宅などの屋内に避難し、放射性物質の吸入抑制などにより被ばくの低減を図り、一時移転など次の避難行動に備えるものです。

今回の原子力防災訓練では、皆さん自身に「屋内退避指示」から「自宅への屋内退避」までの一連の行動を確認していただくものです。

【屋内退避の手順】

市が屋内退避指示を発令し、防災行政無線などで伝えますので、屋内退避の情報を入手したら、下記の手順での行動をお願いします。

- (1)自宅などの屋内で指示の情報を入手した場合は、屋内にとどまる。
- (2)屋外で指示の情報を入手した場合は、タオルやハンカチで口を覆い、自宅、職場、などの屋内に入る。
- (3)外から帰ってきたら、顔や手を洗い、うがいをし衣服を着替え脱いだ衣服を袋等に入れ密封する。
- (4)すべてのドアや窓を閉め、換気扇やエアコンを止めて外気を遮断する。
- (5)食品にフタやラップをする。
- (6)防災行政無線、テレビ、ラジオ、緊急速報メールなどで新しい情報を待つ。

■問 防災課危機対策班 ☎内線1168

内セミナールーム(住所:東京都千代田区有楽町2丁目10-1)

■申し込み どなたでも参加可能
※相談無料。事前申し込みも受け付けます。

東部・西部地域包括支援センターからのお知らせ

問 市東部地域包括支援センター
☎83-1966
市西部地域包括支援センター
☎84-3811

○認知症カフェの開催

認知症を抱えている方やその家族と、地域で認知症に関心のある方や専門家が一緒にお茶を飲みながら情報交換や交流ができる場です。参加は無料で、飲み物は有料で注文できます。

■日時 1月9日(水)10時~

11時30分

■場所 ゆびと1階「キッチンクラブカノン」

■内容

- ・リラクゼーション講座「ジェル芳香剤をつくる」
- ・講話「正しいマスクの使い方について」
- ・認知症セミナー「ピック病とレビー小体形認知症について」

■その他 情報交換、個別相談

○認知症介護家族の情報交流会

認知症の人を介護されている家族同士が集い、語り合える場です。当事者の方も参加でき、家族とは別の部屋でレクリエーションなどして過ごします。

■日時 1月18日(金)10時~11時30分

■場所 老人福祉センター

おのまち映画会 第7回上映会のお知らせ

定年退職を迎えたシングルファーザーの主人公がラジオ体操を通した仲間づくりや主夫業に奮闘する姿を描くハートフルコメディ、「体操しようよ」を上映します。

■日時 1月12日(土) ①10時30分~ ※開場:10時~
②14時30分~ ※開場:14時~

■場所 小野市民センター

■入場料 一般(前売券)1,000円(当日券1,200円)、小・中学生 800円

■前売券販売場所 市コミュニティセンター、各市民センター、蔵しっくパーク、高島屋製菓店(石巻市旭町)

※遠方の方は、電話でチケットの取り置きをします。

■問・申し込み アクション・スクエア(担当:安部) ☎090-5355-8534

平成30年度市民講座 健康づくり推進事業 お子さんと一緒に健康に!親子の運動教室

お子さんと大人と一緒に参加できる運動教室です。お子さんと遊びながら親子で身体を動かしましょう。お父さん、お母さんだけでなく、おじいさん、おばあさんも参加できます。

■日時 2月9日(土)10時~11時30分 ※開場9時30分~

■場所 大曲地区体育館

■対象 おおむね1~5歳(一人歩きができれば可)のお子さんとその家族
お子さん1人に対して、大人が1人付き添いで参加してください

■定員 先着30組(市民の方)

※電話予約制。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)、上靴(お子さんの分も準備してください)

■問・申し込み 健康推進課健康支援班 ☎内線3113

それゆけ! イート Vol.93

SDGs 目標2: 飢餓をゼロに 作: みやみ



◎東松島のおいしい食べ物を残さず食べよう!! by イート&イーナ

○イート: 東松島市のキャラクター。名前の由来は東松島市の東(イースト)と心(ハート)が融合したもの。楽しいイベントが大好きな食いしん坊。
 ○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。
 ○目標2「飢餓をゼロに」: 極度の貧困と栄養不良、とくに、環境破壊や干ばつ、生物多様性の損失が直接的結果として慢性的な栄養不良に陥っていると見られています。よって、目標2では、貧困層や子どもたちなど貧弱な立場にある人が一年中安全で栄養のある食材を十分に得られることを目指します。そのため、生態系を守り、自然災害にも負けない持続可能な農業を進め、食料市場を適切に機能させていくことも目標に含まれています。

宮城県最低賃金改正のお知らせ
 宮城県労働局賃金室
 ☎022-299-8841

県内の事業場で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)に適用される宮城県最低賃金が、下記のとおり改正されました。また、①から③

宮城県最低賃金改正のお知らせ
 宮城県労働局賃金室
 ☎022-299-8841

- 参加費 100円(お茶代)
- 認知症サポータースキルアップ研修会開催
- 認知症サポーター養成講座を受講された方が、認知症についてさらに理解を深める場です。
- 日時 2月15日(金)15時~16時30分
- 場所 老人福祉センター
- 内容 認知症の復習、認知症の人や介護をしている人にごう接していくかを具体的に臨床心理士がお伝えします
- 対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方(オンラインリングを持っている方)
- 申し込み 開催日の5日前まで申し込みください

大人の健康相談
 健康推進課健康支援班
 ☎内線3106

眠れない・食欲がない・誰とも話す気にならない・イライラする

相談

- の業種に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。
- なお、次に掲げる賃金は、最低賃金の計算に含まれません。
- ・精皆勤手当
- ・通勤手当
- ・家族手当
- ・賞与等・時間外、休日、深夜手当
- 宮城県最低賃金
- 時間額 798円
- 適用月日 平成30年10月1日
- 特定最低賃金
- ①鉄鋼業…時間額898円
- ②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業…時間額841円
- ③自動車小売業…時間額865円
- 適用月日 平成30年12月20日
- ※詳しくは、問い合わせください。

石巻圏域子ども・若者総合相談センター出張相談会
 NPO法人TEDIC
 ☎0120-255-820

学校に行けない、将来への不安

子どもの心理相談会
 健康推進課健康支援班
 ☎内線3116

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。

- などの症状でお困りの方やその家族向けの相談会です。
- 日時 1月8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・ヒタル(とろいわたかし) 虎岩武志医師
- 申し込み 相談日の前日までに電話で申し込みください
- などに専門の相談員が応じます。
- 日時 1月15日(火)13時30分~16時30分
- 場所 矢本保健相談センター
- 対象 おおむね39歳までの本人とその家族
- ※石巻圏域子ども・若者総合相談センターは、宮城県から委託を受け、NPO法人TEDICが運営しています。

宮城県東部保健福祉事務所 定例相談
 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

がん総合相談の案内
 公益社団法人宮城県対がん協会内 宮城県がん総合支援センター
 ☎022-263-1548
 zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

- アルコール専門相談
- 日時 1月18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人・家族・関係者
- 内容 精神保健福祉士による個別相談
- アルコール家族教室
- 日時 1月18日(金)14時15分~15時15分(予約制)
- 対象 アルコールなどの問題を抱える家族
- 内容 アルコール関連問題を抱える人とのコミュニケーション
- 日時 1月23日(水)13時~17時(予約制)
- 対象 ひきこもり状態にある方、または家族や関係者
- 内容 精神保健福祉士による個別相談
- 右記の場所 宮城県東部保健福祉事務所(住所:石巻市あゆみ野5丁目7番地、宮城県石巻合同庁舎内)

を抱える人とのコミュニケーションその1」講話30分、ファミリーテイング30分

■助言者 東北会病院 精神保健福祉士 齋藤光史氏(さいとうみつあ)氏

○ひきこもり(思春期・青年期など)専門相談

■日時 1月23日(水)13時~17時(予約制)

■対象 ひきこもり状態にある方、または家族や関係者

■内容 精神保健福祉士による個別相談

■右記の場所 宮城県東部保健福祉事務所(住所:石巻市あゆみ野5丁目7番地、宮城県石巻合同庁舎内)

宮城県対がん協会では、がん患者さんとその家族の悩みや不安、そのほかがんに関する相談や、在宅療養のための情報、患者会情報などを提供しています。右記問い合わせにて無料で受け付けています。専従の相談員が対応しますので、気軽に相談ください。

■受付時間 平日9時~16時

【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
特設人権相談(無料)	11日(金)10時~15時	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのめめ事、その他人権に関する相談	■問 仙台法務局石巻支局 市民課窓口サービス班 ☎0225-22-6188 ☎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)	悪質商法、多重債務、架空請求、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	18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
法テラス東松島の法律相談	毎週月~金曜(祝日除く)9時~15時 1月の休日法律相談日:12日(土)、27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	■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			
1月	30日(水)	平成30年9月	25日(金)	平成29年6月	28日(月)	平成28年6月	24日(木)	平成27年8月	29日(火)	平成30年3月	-
2月	27日(水)	平成30年10月	25日(月)	平成29年7月	22日(金)	平成28年7月	28日(木)	平成27年9月	26日(火)	平成30年4月	5日(火)
3月	22日(金)	平成30年11月	19日(火)	平成29年8月	18日(月)	平成28年8月	15日(金)	平成27年10月	20日(水)	平成30年5月	-

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3116・3117

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
- ※手続きの際にマイナンバー(個人番号)が必要です。
- 問 健康推進課健康支援班 ☎内線3117・3115

子宮がん検診を申し込まれた方へ

昨年5月末に送付した平成30年度子宮がん検診受診通知書の裏面にあります子宮がん検診受診医療機関一覧表の「遠藤レディースクリニック」の受付日時の表記に誤りがありましたので下記のとおり訂正します。

誤「月火木金 午前1時30分~3時」 正「月火木金 午後1時30分~3時」

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

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す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 健康推進課健康支援班 ☎内線3114・3117

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、ご連絡ください。)

予防接種名	対象	送付時期
予診票冊子(B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG、麻しん風しん混合第1期、水痘、おたふくかぜ、日本脳炎第1期)	平成30年12月生まれの方	1月下旬
麻しん風しん(第1期)、水痘、おたふくかぜ	平成30年2月生まれの方	1月下旬

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3108

食のリレーーク 第96回

イート(食べる)でつながるとイ〜ナ!!

万が一に備えて防災クッキング

中根淑恵さん親子



▲防災クッキングに参加した中根さんと歩映ちゃん

海と大地が育んだ東松島市の食材に触れる「ひがしまつしま食べメッセ」(11月18日、市コミュニティセンター)では、事前予約した親子約15組を対象に「親子で挑戦!防災クッキング」が行われました。

JAいしのまき女性部鳴瀬地区の皆さんが講師となり、災害で電気やガスなどが使えず、食器や調理器具がなくてもポリ袋を代用して手軽に作れる料理を学びました。ご飯とプリン、ポトフ、切り干し大根のささみトマト和えの4品を作り、子どもたちも袋に入れた野菜を振るなどしてお手伝いしていました。市内の食材を使っており、参加した皆さんは調理を通じて食育も学びました。

中根さんは「東日本大震災後に食事が大変だった時期があり、万が一の備えとして参加しました。とても作りやすいので、家に帰ってからも子どもたちと一緒に作ってみたい」と話していました。

中根さんは2年連続で食べメッセに来ています。「たくさんのお試しがあり、市内の野菜や魚介類などが楽しめ、毎年、新発見もあります。子どもから年配の方までイベントが充実しているのがうれしいですね」と話していました。



▲ポリ袋を調理用具に4品を作りました。

今回は、JAいしのまきの菊地 家丈さんにバトンタッチします。

休日診療担当医院表<2019年(平成31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6日(日)	藤野整形外科	83-2121	フロンティア薬局 矢本店	90-3908
1月13日(日)	みやぎ東部循環器科	82-9930	ウジエ調剤薬局 矢本店	84-3053
1月14日(月・祝)	やもと内科クリニック	98-3260	フロンティア薬局 矢本店	90-3908
1月20日(日)	ひかりサントクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
1月27日(日)	仙台ペインクリニック 石巻分院	82-1310	ウジエ調剤薬局 矢本店	84-3053

※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(火・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(水)	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(木)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121
1月6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13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14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20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27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



戸籍のまど

平成30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 おめでとうございます

行政区等 氏名

石巻市 佐藤 名

往還下 赤間 苑香

関の内二 三浦 史也

村田町 鈴木 恵

前里 佐々木 秀太

下浦 佐々木 彩

小野下 大山 将弥

小野下 鳥羽 友紀

横沼一 佐藤 文也

下町四 今野 房江

中東 渥美 裕介

柳西 岩崎 香織

お誕生 おめでとうございます

行政区等 氏名

作田浦 武山 名

南二 安住 浩

若葉 加藤 祥

下町三 高橋 睦

新東名 八木 純平

筒場 石川 拓

横沼二 今野 裕貴

関の内二 高橋 巧

四反走 松岡 暁弘

南新 本田 悠善

大浜 佐藤 瑠星

小野 小野 紗希

深月 尊紀

お悔やみ申し上げます

行政区等 氏名

南三 久木 小桃

関の内二 鈴木 ひかり

小野下 今野 眞尋

下町五 佐藤 紫音

川下 高橋 庄香

小野下 村田 海心

柳下 大森 栄真

あおい三 落合 花帆

四反走 櫻井 陽葵

河戸 佐々木 海葉

浅井 高橋 陽人

和久 健介

允義

安奈

祥吾

政城

賢治

庄太

紫百

正弘

達也

章裕

あきひろ

ひかり

ひかり

ひかり

ひかり

ひかり

ひかり

ひかり

ひかり

ひかり

63 86 97 63 99 50 87 94 89 69 61 38 83 76 88 88 80 81 78 93 99 67

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」が、例年どおり開催されます。市内各地区での開催は、下記日程表のとおりです。なお、詳しい内容は、各主催者まで問い合わせください。また、どんと祭開催時間前後の持ち込みは、防火の観点から大変危険ですので、必ず時間内に持ち込みください。

※正月飾りに付属のプラスチックやビニール袋などは、環境保護の観点から、極力分別いただくよう協力をお願いします。

■どんと祭日程表
※鷹来の森運動公園では行いません。

会場	地区	実施場所(住所など)	実施日	時間	問い合わせ
くまの熊野神社	牛網	牛網字関下1	1月7日(月)	5時～7時30分	池田一夫 ☎87-2833
たまつくり玉造神社	大曲	大曲上台地内		7時～12時	津田満 ☎090-8922-0243
しらび白鬚神社	野蒜	野蒜字亀岡38-10		16時～18時	白鬚神社 ☎88-2327
いすゞ五十鈴神社	小野	小野字笹森2		16時～19時	総代長 佐藤正一 ☎87-2409
ながい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
いしかみ石上神社	浜市	浜市字東浮足90		6時～7時	どんと祭実行委員会 (新山神社) ☎98-7819
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14日(月・祝)	18時～20時	須賀神社宮司 浅野雅信 ☎82-4245
いすゞ五十鈴神社	大曲	大曲字寺沼地内(寿昌院北隣)		9時～15時	八幡神社 ☎82-8345
はちまん八幡神社	赤井	赤井字館前127		1月15日(火)	6時～12時

※上記の「地区」欄は会場所在地の地区で、来場者を地区別で限定するものではありません。また、開催時間外の持ち込みはできません。

新婚世帯の家賃や引越費用を助成します ～東松島市結婚新生活支援事業補助金～

市では、新婚世帯に対し住居の購入費用や賃貸住宅の家賃、引越費用などの一部を、最大30万円助成します。

■対象…下記のすべてを満たす世帯

- 平成30年1月1日～平成31年3月31日(日)までの間に婚姻届を提出し、受理された日において夫婦いずれも34歳以下の世帯
- 夫婦の合算した平成29年の所得額が340万円未満の世帯(婚姻を機に離職した場合の所得額は0円として算出。また、貸与型奨学金を返済している場合は、その年間返済額を所得額から差し引いて算出します)
- 対象となる住居が東松島市内に所在し、当該住所地に夫婦の双方または一方が住民票をおいている世帯

※このほか、市税の滞納がないことや公的制度による家賃補助を受けていないこと、夫婦が暴力団員ではないことなどの条件があります。

■対象経費 平成30年1月1日～平成31年3月31日(日)までの間に婚姻を機に発生した住居の購入費用や賃貸住宅の家賃、引越費用などの一部

■問・申し込み 子育て支援課子育て支援班 ☎内線1420

新デザインマンホールカード 配布開始

市では現在、市のキャラクターイト&イナをデザインしたマンホール蓋の絵柄のカードを配布しています。カードの配布によって、市の知名度アップや観光振興にも貢献したことから、新デザインを発行することにしました。

新デザインは、市に所在する航空自衛隊松島基地所属の「ブルーインパルス」をデザインしたもので、今回は4,000枚を発行し、平成30年12月14日から無料で配布を開始しました。なお、ブルーインパルスのマンホール蓋は松島基地への玄関口である矢本駅前2か所設置しています。

■配布場所・時間

- Harappa矢本駅前店(月～土曜日)・11時～17時
(住所:東松島市矢本字河戸264番地2)
- Harappa本店(日曜日・祝日)・9時～19時
(住所:東松島市矢本字北浦485番地1)

※事前予約、郵送による配布は行っていません。
カードの配布は1人1枚までとさせていただきます。

■問 下水道課施設班 ☎内線2254



広告

日高 伯楽 宮本 取勝 水鳥 浦霞 蔵王

地酒・本格焼酎の専門店
大江酒店

東松島市小松字谷地196 ☎82-2343 FAX83-7489 水曜日定休

広告

フォトウェディング・家族写真 デジカメプリント

baby・誕生日記念・ファミリー
マタニティ 各種撮影ご予約承り中

サイズ 1枚 **18円** (税別)
店頭機ですぐプリントできます

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

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

車検の **ナルセハタケヤマ**
TEL 87-3818

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






COOP MIYAGI
みやぎ生協提携店

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
消防団員募集  自分たちのまちを自分たちで守りたい ■問 防災課消防安全班 ☎内線1265	飲酒運転は犯罪です 宮城県内では震災発生直後から飲酒運転による事故や検挙数が増加しています ~飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」~	1/1 元旦 ■市報1月1日号発行 ■奥松島“嵯峨溪”初日の出グループ(嵯峨溪遊覧船乗り場)6:10 ■野蒜海岸初日の出イベント(野蒜海岸)6:30	2 ■大曲浜獅子舞披露(市内各所)~3日(木)	3	4  ●国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料第6期、市県民税・固定資産税第4期納期限 ■市役所仕事始め	5  ■おはなし会 ☎ 10:30
6  ●市税および税外収入金収納・相談休日窓口 8:30~17:15 ■平成31年消防出初式(鷹来)8:30 ■平成31年交通・防犯関係団体出動式 ☎ 11:00 ■平成31年東松島市新年賀詞交歓会(プレセティア内庫)16:00	7 ■図書館休館日	8  ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口 ~20:00 ■第3学期始業式(市内小・中学校、矢本中央幼)	9  ■囲碁将棋の集い ☎ 10:00 ■認知症とともに歩む街づくり講演会(東セ)13:00 ■農地転用等締切日(農業委員会事務局)	10 ■囲碁将棋の集い ☎ 10:00 ■特設人権相談(市コ)10:00 ■第3学期始業式(はなぶさ幼、鳴瀬幼、のびる幼) ■0歳児講座Ⅲ期「赤ちゃんのこころとからだの成長」(矢子)	11  ●市民防災の日(市民防災デー) ■特設人権相談(市コ)10:00 ■第3学期始業式(はなぶさ幼、鳴瀬幼、のびる幼) ■0歳児講座Ⅲ期「赤ちゃんのこころとからだの成長」(矢子)	12  ■おはなし会 ☎ 10:30 ■おのまち映画会(小セ)①10:30 ②14:30 ■平成31年大塩地区新春夢語り(塩セ)17:00
13  ■平成31年東松島市成人式(市コ)13:00	14 成人の日 ■図書館休館日	15 ●市民課延長窓口 ~19:00 ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口 ~20:00 ■市報1月15日号発行 ■図書館休館日(成人の日振替)	16  ■子育て講座「災害時における乳幼児の対応」(鷹子)10:00 ■ちっちゃい子おはなし会 ☎ 11:00 ■矢本第二中学区市民参観日 ■矢本二中学区心あったかイートころ運動実践発表会(矢本二中)	17 ■囲碁将棋の集い ☎ 10:00 ■お正月お楽しみ会(地域交流)(ウェルネス保育園矢本)	18  ■行政相談(市コ)13:00 ■0歳児講座Ⅲ期「離乳食作り」(東セ) ■ちびっこクラブ(矢本中央幼) ■鳴瀬未来中学区志教育実践発表会(鳴瀬未来中)	19  ■新春マルシェ ☎ 10:00 ■おはなし会 ☎ 10:30 ■矢本子育て支援センターほっとふる土曜開館日(午前のみ)(矢子) ■市PTA連合会セミナー(市コ)
20  ■第5回大塩地区バレーボール大会(塩体)8:15	21 ■図書館休館日(蔵書点検)(~29日(火))	22  ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口 ~20:00 ■未就園児なるせクラブ(鳴瀬幼)	23  ■ほっとふる1月生まれ誕生お祝いDAY(矢子)9:00	24 ■原子力防災訓練(市内各所)9:00 ■囲碁将棋の集い ☎ 10:00 ■0歳児講座Ⅲ期「ママのこころとからだをまるごとケア」(矢子)	25  ■矢本一中学区志教育・心あったかイートころ運動実践発表会(大塩小) ■共生園と仲良し交流会(鳴瀬幼)	26  ■親子凧づくり教室(赤セ)9:30 ■語り芸「若宮丸漂流物語」(松島自然の家)12:30 ■石巻吹奏楽祭(市コ)
27  ■第2回矢本東地区自治会対抗バレーボール大会(曲体)9:00 ■小野地域まちづくり協議会新春講演会(小セ)13:00	28 ■未就園児親子教室(はなぶさ幼)	29  ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口 ~20:00 ■縄文村臨時休館日	30  ■子ども服おゆずり会(矢子)10:00	31 ●国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料第7期納期限 ■囲碁将棋の集い ☎ 10:00 ■子ども服おゆずり会(矢子)10:00	平成30年6月15日、政府が選定した29自治体に宮城県で唯一東松島市が「SDGs(持続可能な開発目標)未来都市」に選定されました。市ではSDGsの達成に向けた取り組みを推進するとともに、広く皆さんにも知っていただくためにSDGsの17の目標を表したアイコン(図柄)を市報で使用しています。 ※SDGsに関する詳しい内容は、市報平成30年9月1日号で掲載。 	

問 ●東松島市役所(本庁舎) 82-1111 ●東松島市役所(鳴瀬庁舎) ●矢本保健相談センター 82-1111 ●野蒜交付所 88-2751 ●奥松島縄文村歴史資料館 88-3927 ●老人福祉センター 83-2851 ●矢本子育て支援センター 84-2676	●鳴瀬子育て支援センター 87-2338 ●市図書館 82-1120 ●蔵しっくパーク(ひと・まち交流館) 84-1770 ●市コミュニティセンター 82-6969 ●市民体育館 82-9030 ●矢本運動公園 82-6804 ●赤井地区体育館 82-6803	●鷹来 鷹来の森運動公園 82-1101 ●小体 小野地区体育館(管理:生涯学習課スポーツ振興班) 82-1111(内線3325) ●塩体 大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) 82-7532 ●曲体 大曲地区体育館(管理:生涯学習課スポーツ振興班) 82-1111(内線3325) ●健増 健康増進センター ゆぶと 84-3855 ●東セ 矢本東市民センター 82-1180	●西セ 矢本西市民センター 82-1181 ●曲セ 大曲市民センター 82-5965 ●赤セ 赤井市民センター 82-2075 ●塩セ 大塩市民センター 82-7532 ●小セ 小野市民センター 87-2067 ●野セ 野蒜市民センター 88-2056 ●宮セ 宮戸市民センター 86-2177
---	--	---	---

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 ...市民体育館 9時~12時、...市民体育館 18時~21時、...赤井地区体育館 9時~17時、矢本運動公園テニスコート 水・土:18時~21時、日:9時~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30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30年12月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,701人(-4) 世帯数 15,866戸(+16)
 女 20,420人(-2) ()内は前月比
 計 40,121人(-6)
 平成29年同時期計 40,233人(-112) ()内は前年比

