



## 水産資源の大切さ学ぶ 豊かな海づくり大会 プレイベント



### 宮野森小児童がホシガレイ放流

「第40回全国豊かな海づくり大会 よみがえる豊かな海を輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~」のPRイベント「第11回大会記念リレー放流」が8月6日、宮戸地区の月浜漁港で開かれました。地元の宮野森小学校5年生児童19人が参加し、バケツの中に入った体長10cmほどのホシガレイ千匹を海に放流して、大海での成長を願いました。

天皇后両陛下の三大行幸啓の一つでもあるこの大会は、水産資源の保護・管理、環境保全の大切さを訴え、つくり育てる漁業「栽培漁業」の推進を目的に、昭和56年から毎年開催されています。今年は石巻魚市場を主会場に9月26(土)~27日(日)に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で見送りになり、開催時期の調整が進められています。

この日は、学校内で栽培漁業や海洋プラスチックごみ問題などを学んだ後、放流用のバケツに代表児童が「台風に負けず大きく育て」とメッセージを記入しました。月浜漁港では、県漁協宮戸西部支所の職員がバケツに稚魚を数匹ずつ入れ、子どもたちが順番に海に放ちました。ホシガレイは1年半ほどで体長30cm前後となり、尾びれや背びれに特徴的な黒い斑点が現れるそうです。海面に浮上してきた稚魚を見つけ、子どもたちは大はしゃぎ。放流後には、漁港周辺の清掃も行いました。

大海での成長を願う



# ひがしまつしま3割増商品券



## 9月1日(火)から販売開始



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた地域経済の活性化のため、「ひがしまつしま3割増商品券」を発行します。

今年度は3割増と例年になくお得な商品券ですので、ぜひお買い求めください。

■販売期間 9月1日(火)～売り切れ次第終了 ■使用期間 9月1日(火)～令和3年1月31日(日)

■商品券の内容 ①、②共通:内訳は共通券3枚、専用券10枚

**①販売価格5,000円**  
 ……1セット 6,500円分 (500円券×13枚)

**20,000セット販売**

**②販売価格10,000円**  
 ……1セット 13,000円分 (1,000円券×13枚)

**20,000セット販売**

【共通券】全ての加盟店で利用できる券 【専用券】大型店を除いた取扱加盟店で利用できる券

※大型店とは売場面積が1,000㎡を超える取扱加盟店。

■取扱加盟店 3ページ一覧表参照 ■購入上限 1人1回あたり5万円まで(5,000円と10,000円の組み合わせは自由)

### ■利用する際の注意事項

- ①この商品券の利用では、お釣りが出ません。現金との引換もできません。また、商品券で購入した商品は返品できません
- ②1回あたりの利用限度があり、1商品・1サービスの利用につき60万円を限度とします(例:100万円の商品を購入する際に、2回に分けて支払うとしても商品券は60万円分しか使用できません)
- ③下記のものについては商品券の利用対象外となります。  
 税金・電気・水道などの公共料金、各種金券・切手・印紙・たばこ・医療費の支払いなど。また、店舗によって利用できない商品もありますので、各店舗に確認してください

■商品券販売場所 37か所 8月17日現在(地区別・順不同)

No.	地区	事業所名	電話番号
1	大町1	(株)いしがき金物店	82-3122
2		(有)庄司薬局	82-3040
3		東松島市商工会本所	82-2088
4	大町4	石垣商店	82-2025
5	駅前	本と文具 おいかわ	82-2309
6		東松島あんでなしよつぷ まちんど	83-3391
7		(有)まるみ	82-3018
8	小松	(株)エスディ佐藤電気 矢本支店	82-2815
9		大江酒店	82-2343
10		シャディギフト館矢本店	82-4801
11		フジヤ矢本店	84-1601
12		矢本西市民センター	82-1181
13		矢本東市民センター	82-1180
14	鹿妻	(有)大槻商店	98-8801
15	赤井	地場野菜「ばいてん」	090-1494-2522
16		(株)マックス赤井店	83-2788
17		(株)村上工務店	82-5544
18		赤井市民センター	82-2075

No.	地区	事業所名	電話番号
19	大曲	セブンイレブン矢本五味倉店	83-8430
20		(株)橋本道路	83-1201
21		和牛の店みちのく	82-7658
22		大曲市民センター	82-5965
23	駅北・上河戸	セブンイレブン矢本インター店	83-2060
24		エステサロンfine	24-8774
25	大通り	ちゃんこ萩乃井	82-2478
26		のり工房矢本	82-3612
27		Harappa (はらっぱ)	24-6740
28	大塩	(株)オイタミート	82-2983
29		大塩市民センター	82-7532
30	小野	(株)上東五和	86-1131
31		東松島市商工会鳴瀬支所	87-2026
32	野蒜	奥松島イートプラザ	88-2611
33		KIBOTCHA(キボッチャ)	25-7319
34		ショッピングプラザ 森の風	86-2571
35		野蒜市民センター	88-2056
36	宮戸	桜井酒店	88-2203
37		桜井商店	88-2231

■問 東松島市商工会 ☎82-2088

商品券取扱加盟店一覧 242店舗 8月17日現在(地区別・順不同)

Table with 3 columns: No., Name, Phone No. Includes sections: 大町1丁目, 大町2丁目, 大町3丁目, 大町4丁目, 駅前, 末広, 関ノ内, 小松, 鹿妻.

Table with 3 columns: No., Name, Phone No. Includes sections: 大曲, 赤井, 寿町, 町浦, 駅北上河戸, あおい, 大通り.

Table with 3 columns: No., Name, Phone No. Includes sections: 大塩, 小野, 野蒜, 宮戸, 板取, 大型店.

※大型店は、共通券のみ使用可能。

～早期の診断が生活スタイル維持のカギ 地域で支え合う「互助」充実へ～



# 備えよう「認知症」誰もが住み続けられるまちへ

9月21日(月・祝)は、「世界アルツハイマーデー」。高齢化社会を迎えた日本でも、65歳以上の約7人に1人が認知症と推計されています。もしも自分や家族が認知症になったらと考えた場合、これまでの暮らしにどのような影響や変化が生じるのかなど不安を抱える人も少なくないようです。本市では、さまざまな方の協力をいただきながら、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症へのサポート体制の充実を図っています。今回は、市内で活動するサポーターの皆さんやその取り組みを紹介します。

## 先を考え健康づくり

参加者からサポーターに



▲ふまねっとでお手本を見せる小須田さん

### 親

族が認知症と診断されたことがきっかけで「もし自分が認知症になったら」と考えるようになった小須田さん。今後の備えとして、知識の習得や、健康維持のために、市内で開催する歩行運動サロン「ふまねっと運動教室」や認知症カフェ、百歳体操などに積極的に参加するようになりました。

認知症カフェなどでは、脳トレや身体を動かしたり、参加者同士の交流も楽しめています。



ふまねっとサポーター

参加者は女性が多いですが、私としてはぜひ男性にも関心を持ってもらえるよう、参加を促す側の役割も果たしたいです。

「ふまねっと」には、健康づくりの一環で参加しました。今では、市からの助成を受けてサポーターとなり、指導役にまわることもあります。

過去、メニール病により平衡感覚に支障が生じて、何でもない道でも転ぶことがあったのですが、「ふまねっと」で慎重に歩くという練習を続け、ここ2年は転ぶこともなくなりました。

現在は市内に一人暮らしです。ひとり息子から同居を勧められていますが、逆に一人で買い物や料理、身体を動かしている今の生活が健康的です。だからこそ、週末に孫の顔を見に行くのが楽しみです。

### 参加者からサポーターへ

東松島市は福祉サービスが充実して助かっています。自分の経験を生かし、認知症サポーターとして「自分のためになるから通ってほしい」という思いを伝えながら活動を続けていきたいです。

### ふまねっと運動教室

参加者同士の交流を楽しみながら、高齢者の認知症予防や運動機能向上を図る一般介護予防事業。「市コミュニティセンター」「大曲市民センター」「矢本東市民センター」「小野市民センター」で開催中。

## 多職種連携で支援体制構築

まずは早期の相談を

### 認知症サポート医は、国が指定する機関で研修を修了した医師のことで、皆さんの「かかりつけ医」への助言・支援や専門医療機関、地域包括支援センターなどの連携役となっています。東松島市内には、現在4人のサポート医があり、齋藤医師もそのひとりです。

認知症は、原因が分からないため、「予防」することはできませんが、誰でも発症しえ



医療法人鳴瀬中央医院

るものであり、「備える」ことはできません。生活習慣病、高血圧や脂質異常、糖尿病の状態が悪くなることで、認知機能が落ちるとされています。そのため、きちんとした服薬で体調管理、規則正しい食事、運動を通じて、今の体調を良くすることが認知症への備えになります。

多くの方は、「認知症になったら」という不安を持つことが多いようです。認知症当事者の生の声を聞くことや著書を読むことで、認知症の本人の気持ちを理解しやすいでしょう。市内の認知症カフェも本人や家族が参考になる情報が得られる場なので、参加をお勧めします。

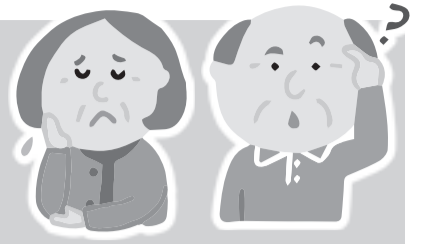
### まずは早期の相談を

認知症を早期に判明することで、その人らしさを失わない生活について考えることができます。単なる物忘れだろうと様子を見ている人が多いのですが、周囲から見て生活への支障や物忘れへの不安を感じる場合は、できるだけ早い検査を勧めています。

認知症は現代医学を持ってしても治療法や原因が判明しておらず、現状の治療は、自分らしい生活を一日でも長く続けてもらうことが目的となっています。

### 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)を言います。症状としては、ごはんを食べたこと自体を忘れる、季節感のない服を着る、物がなくなると誰かに盗られたと訴えるなど日常生活に支障をきたす特徴があります。この病気を他人事ではなく、「じぶんごと」として考えてみませんか。



東日本旅客鉄道株仙台支社石巻駅

**企業も安全安心に協力**  
住みやすい街とは、安全安心が一番。安全安心の環境は、認知症の方たちだけでは作れないと思います。皆が協力してつくっていくかなくてはなりません。今回、協力させていただいたオレンジセーフティネット

**新**たに始まったオレンジセーフティネット事業へ協力いただいているJR石巻駅の佐藤駅長。仕事上、過去に線路の中を歩く高齢者を発見したこともあったそうです。

## 徘徊者情報共有アプリ活用 企業も安全安心に協力



▲「オレンジセーフティネットでの検索の様子」

### オレンジセーフティネット事業とは

スマートフォンアプリによる認知症の方を全国横断的に見守るシステムであり、地域の協力事業者による迅速な検索が可能となるシステムです。

事業により、東松島市の行方不明者の情報がリアルタイムで入ってくれば、JR石巻駅でも気を付けてみることで、そして、実際に発見した場合は、保護することも可能になります。JRとして、安全にお客様を輸送するためにもこの取り組みは大切であり、今後、異動になったとしても、後任の駅長に引き継いでいきます。



認知症地域支援推進員

**正しい知識と理解が大事**  
東松島市は、商業施設などで認知症の啓もう活動などを行っているが、積極的に活動している自治体だと思っています。東松島市が目指す「認知症に

**生**まれも育ちも大曲で45年間特別養護老人ホーム矢本華の園で勤務されていた高橋恵美子さん。今は石巻市在住ですが、「このまちに愛着が強く、このまちで活動を続けたい」という強い思いで、東松島市の認知症地域支援推進員、キャラバン・メイトとして活動しています。

## 見守り・支える「互助のまち」へ

正しい知識と理解が大事

なっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちの実現の一步として市民の方々が、正しい知識と理解を持つことが大事だと思います。どうしても、認知症に対する偏見や先入観があるため、それを取り除くために地域支援推進員として、当事者や家族の話を地域の方に聞いていただく活動をしています。また、キャラバン・メイトとしては、地域での見守り、支えるまちの実現に向けて、サポーター養成講座を行っています。少しでも長く住み慣れた地域で暮らせるような環境にしていくには、地域の互助が大事です。

### 認知症地域支援推進員

認知症の普及啓発や必要な医療、介護サービスにつなぐための支援機関との連携支援、認知症の方やその家族の相談や支援などを行っています。

### 認知症カフェ

認知症本人や家族、地域住民、医療や介護の専門職、その他認知症について関心がある人など、誰もが気軽に参加でき、情報交換や交流、専門職スタッフへの相談ができます(市内6か所で開催中)。

### サポーター養成講座

認知症という病気について、認知症の人やその家族への関わり方などを正しく理解し、地域で見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座です。地域の団体、学校、企業などに出向いて開催しています。



▶矢本東小でのサポーター養成講座の様子

### 困ったときは早めに相談を

認知症の方が安心して暮らすためには、専門家の助けも不可欠です。一人で悩まずに相談ください。

○東松島市東部地域包括支援センター ☎83-1966

■担当地域 矢本東、赤井、大曲

■住所 小松字上浮足252-3(老人福祉センター内)

○東松島市西部地域包括支援センター ☎84-3811

■担当地域 矢本西、小野、大塩、野蒜、宮戸

■住所 矢本字鹿石前109-4(真壁病院内)

○市役所高齢障害支援課包括ケア推進係 ☎内線1175

# まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 82-8143

〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉

## 令和2年国勢調査にご協力ください



令和2年国勢調査を全国一斉に行います。国勢調査は、日本に住んでいる全ての人・世帯を対象として5年に一度実施する大規模な統計調査です。9月中旬から調査員が皆さんの自宅を訪問し、インターネット回答用書類と紙の調査票を同時に配布します。

### ■調査の対象

国勢調査では、住民票などの届け出に関係なく、**10月1日(木)現在東松島市に普段住んでいる人(普段住んでいるとみなされる人を含む)**全てを世帯ごとに調査します。

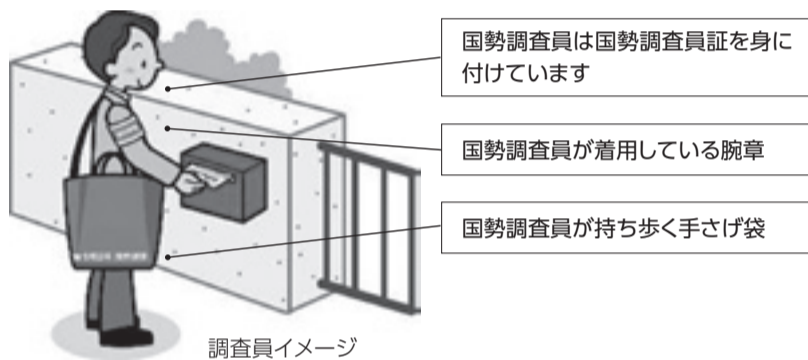
■回答締切日 10月7日(水)

### ■国勢調査員とは

総務大臣が任命した非常勤の国家公務員です

- ・訪問時に世帯主名と世帯の人数をお聞きします
- ・調査書類は郵便受けなどに入れます

※新型コロナウイルス感染防止のため、できる限り世帯の方と調査員が接触しないように調査を実施します。



調査員イメージ

### ■国勢調査は日本の今を知り未来をつくるための調査です

- ・国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法に基づき実施する国の最も重要な統計調査です。大正9年から5年ごとに行われ、今回が21回目にあたります
- ・国勢調査は、人口や世帯数などの国の最も基本となる事項に係る調査であり、地方自治体としても、地方交付税の算定基礎となるなど重要な統計となっています

### ■国勢調査は回答の義務があります

統計法では、正確な統計を作成するために、調査項目に回答する義務(報告義務)が定められています。

### ■個人情報厳格に保護されます

- ・国勢調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています
- ・インターネット回答における通信は、すべて暗号化(SSL/TLS方式)されています。また、不正なアクセスなどの監視を24時間行っています
- ・国勢調査に従事する者(調査員、地方公共団体の職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています

### 国勢調査を装った不審な調査にご注意ください

国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジット番号をお聞きすることはありません。

■問 復興政策課統計・情報システム係 ☎内線1235・1232

## 新型コロナウイルス感染症対策家賃等助成金のお知らせ



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により売上げが減少している市内の事業者に対し、建物または土地の賃料の一部を助成します。

■支給額 1事業者当たり5万円

※対象となる賃貸物件が複数でも5万円となります。

■対象事業者 市内で建物または土地を賃借して事業を行っている事業者(国の家賃支援給付金を申請される方も対象となります)

■対象要件 令和2年2月~10月までのいずれか1か月間の売上げまたは利益が前年同時期と比較して減少したこと

■受付期間 12月28日(月)まで

■受付方法 申請書類を次の宛先に郵送してください

**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、持参による申請は受け付けていません**(やむを得ない場合のみ、窓口(鳴瀬庁舎)で対応します)。

(宛先)〒981-0303 小野字新宮前5

東松島市役所 商工観光課「商工振興・企業誘致係」宛て

※切手を貼付のうえ、裏面には差出人の住所および氏名を必ず記載してください。

### ■申請書類

市ホームページからダウンロード(商工観光課、本庁舎総合案内窓口および市商工会窓口にも設置しています)

- 1 申請書兼請求書(様式第1号)
- 2 賃貸借契約書などの写し
- 3 申請時の直近3か月分の賃料支払実績を証明する書類の写し
- 4 売上げ(または利益)が減少したことが確認できる書類(帳簿など)
- 5 営業(事業)実態が確認できる書類(確定申告書など)の写し
- 6 代表者の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証などの写し)
- 7 振込先口座と口座名義がわかる通帳などの写し

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151

## 市民生活維持協力金(対象事業者拡大)のお知らせ



市民生活維持協力金の対象事業者が8月以降下記のとおり拡大されましたのでお知らせします

■新規対象事業者 薬局(市内に施設を有する事業者)

※「薬局」以外の対象事業者の申請受付は、7月31日で終了しました。

■支給額 1事業者当たり15万円(2施設以上有する場合には25万円、5施設以上有する場合35万円)

■受付期間 9月30日(水)まで

■受付方法 申請書類を次の宛先に郵送してください。

**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、持参による申請は受け付けていません**(やむを得ない場合のみ、窓口(鳴瀬庁舎)で対応します)。

(宛先)〒981-0303 小野字新宮前5

東松島市役所 商工観光課「商工振興・企業誘致係」宛て

※切手を貼付のうえ、裏面には差出人の住所および氏名を必ず記載してください。

■申請書類 市ホームページからダウンロード(商工観光課、本庁舎総合案内窓口および市商工会窓口にも設置しています)

- 1 申請書兼請求書(様式第1号)
  - 2 営業(事業)実態が確認できる書類(確定申告書など)の写し
  - 3 対象施設が分かる書類(対象施設のパンフレットなど)
- ※2の営業(事業)実態が確認できる書類で対象施設を確認できれば提出不要。
- 4 代表者の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証などの写し)
  - 5 振込先口座と口座名義がわかる通帳などの写し

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線5151

# まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 82-8143

〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉

## ひとり親世帯臨時特別給付金のお知らせ



### 1 基本給付

■給付金の支給対象者(以下の①~③のいずれかに該当する方)

- ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給されている方
- ②公的年金等(遺族年金、障害年金、老齢年金等)を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額支給停止となっているひとり親の方。また、すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される方も対象となります。ただし、平成30年中の収入または所得が基準額未満であることが必要です
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

■給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円加算

### 2 追加給付

■給付金の支給対象者 基本給付の支給対象者①または②に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方。ただし、生活保護を受給している方は対象外です

■給付額 1世帯5万円

### 3 給付金の手続き

■基本給付支給対象者①に該当する方

- ・基本給付は8月14日に振り込みしています
- ・追加給付は、収入が減少している旨の申請が必要です。申請書は児童扶養手当現況届のお知らせと一緒に郵送していますので確認ください

■基本給付支給対象者②、③に該当する方

基本給付、追加給付(②に該当する方のみ)ともに申請が必要です。申請に必要な書類等は、給付金の対象となる要件で変わりますので、申請前に子育て支援課へ相談ください。

■受付期間 令和3年2月26日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)

■問 子育て支援課子育て支援係 ☎内線1457・1420

## 家賃支援給付金(経済産業省)のお知らせ



5月の緊急事態宣言の延長などにより、売上の減少に直面する事業者の事業継続を下支えするため、地代・家賃(賃料)の負担を軽減する給付金を支給します。

■支給対象

(以下の全てを満たす事業者)

- ①資本金10億円未満の中堅企業、中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者
- ②5月~12月の売上が下記のいずれかに該当する事業者
  - ・1か月で前年同月比50%以上減少
  - ・連続する3か月の合計で前年同期比30%以上減少
- ③自らの事業のために占有する土地・建物の賃料を支払っている事業者

■給付上限額

法人600万円、個人事業者300万円  
※算定方法は申請時の直近1か月における支払賃料(月額)に基づき算定した給付額(月額)の6倍。

■問 家賃支援給付金コールセンター(受付時間:8時30分~19時)

☎0120-653-930

## 適正飲酒のすすめ

~ストレス発散にはお酒?上手なお酒との付き合い方~



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、私たちの生活にも大きな影響が出ています。環境の変化や先の見えない不安などからくるストレスでお酒の量が増えていませんか。

お酒は適量であれば、ストレスを和らげる作用がありますが、“ストレスの発散”や“眠るため”として、薬のような効果を期待して飲み続けると、酒量が増え、依存症になるリスクが高まります。週に2日連続の休肝日と適度な飲酒量で楽しむことが大切です。

### 適度な飲酒量とは

厚生労働省は20歳~65歳未満の男性は純アルコールで20g、女性と65歳以上は純アルコールで10gとしています。

### 純アルコール20g分のお酒

<b>ビール(発泡酒含む)</b> 500ml(ロング缶1本) アルコール度数 5%	<b>缶チューハイ</b> 350ml(缶1本) アルコール度数 7%
<b>日本酒</b> 160ml(約1合弱) アルコール度数 15%	<b>焼酎</b> 100ml(約0.6合) アルコール度数 25%
<b>ウイスキー</b> 60ml(ダブル1杯) アルコール度数 43%	<b>ワイン</b> 200ml(グラスに軽く1杯) アルコール度数 12%

※この量はあくまでも目安です。少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方、お酒に弱い方は、これより少ない量が適量です。

参考:厚生労働省「健康日本21(アルコール)」

「自分や家族のお酒の量って適正飲酒かな」「お酒をどうすれば減らせるかな」など、お酒に関する相談は下記まで気軽に相談ください。

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3101

## 9月は健康増進普及月間です



新型コロナウイルス感染症予防のための、外出自粛による身体活動量の減少、ストレスの増大、食生活の乱れなどにより、生活習慣病の発症や悪化、メンタル面での不調などが表れる可能性があります。ウイルスに負けない身体づくりを心がけていきましょう。

### ウイルスに負けない身体づくり

#### ○運動

- ・人混みを避けて散歩
- ・一日1回は外出(できれば一日4000歩以上歩く)
- ・テレビの合間に椅子に座りながら太ももを上げて足踏みをする
- ・毎日、体温が上がるくらいの運動をする(ラジオ体操もおすすめ)

#### ○口腔

- ・毎食後・寝る前に歯磨きをする。口の手入れで他の感染症も予防
- ・一日1回ゆっくりと口と舌の運動「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「ラ・ラ・ラ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ」をはっきりと5回繰り返す
- ・いつもより硬めの食材を多く取り入れて口の筋力アップ

#### ○栄養

- ・一日3食、バランスの良い食事を心がける
- ・食事は野菜から食べるようにし、ゆっくりよく噛んで食べる
- ・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を摂取する
- ・筋肉を作るために必要なたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかり摂取する
- ※食事制限のある方はかかりつけ医の指示に従ってください。

#### ○その他

- ・質の良い睡眠。お酒は睡眠の質を下げるため控える
- ・笑いの力で免疫アップ  
笑うと自律神経のバランスが整い、NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化して免疫力が上がる

参考:筑波大学 久野研究室「コロナウイルスは手洗い×睡眠×食事×運動 そして笑顔」

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3120

シリーズ 第16回

## 朝の時間に「国語読解タイム」 赤井小学校

## 長文に慣れて学力向上



本校では、「いのち」を尊び、共に学び、共に輝き、生命力あふれて生きる“あかっ子”の育成を学校教育目標に掲げています。昨年度の各種学力テストの分析から算数は全国平均を上回っている領域があることが分かった一方、国語は全国平均を下回っている領域が見られました。このため、本年度からは国語の読解力向上に力を入れています。

国語の学力向上に向けては、毎週金曜日の業前の時間を活用し、長文読解のプリントに全校で取り組む「国語読解タイム」を設けています。子ども



◀長文読解をこなす赤井小の子どもたち

もたちに長文問題に慣れ、文中の重要語句を見つける力や起承転結などの構成、作者の心情を読み取る力を養う場として本年度から始めました。

およそ15分の時間のうち、学年ごとに課題レベルの異なるプリントを配布し、10分間で問題を解き、5分間で答え合わせを行います。また、空き時間を活用しての「すきま読書」も実施しています。本を読むことで語彙が増え、表現の工夫を知ることができるほか、多様な考えに触れて児童一人ひとりの視野が広がるものと考えます。校内研究も本年度から国語に科目を設定。より良い指導法について教師が時に児童の立場に立って考え、効果的な授業の確立を目指しているところです。

佐藤英樹校長は、「国語は私たちの母国語であり、学びと理解を深めることで他の教科を考える際の基礎になります。語彙や表現力は日常的なコミュニケーションの力にもなるので、定着に向け指導していきます」と話していました。



◀回答のヒントとなる重要語句探しもポイント



さとうひでき 佐藤英樹 校長

## マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ 洪水から自分や家族の逃げ方を考えよう



台風や大雨により日本全国で大規模な被害が発生しています。大雨災害に備え、ハザードマップなどを活用し、各家庭で事前に「避難行動」を整理しておくために「マイ・タイムライン」を作成しましょう。

### ○マイ・タイムラインとは

風水害災害に備えて一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせ、あらかじめ作成する自分自身の避難計画のことです。大規模な水害を想定し、自分や家族のとるべき行動について、「いつ」「誰が」「何をやるのか」をあらかじめ時系列で整理することにより、いざという時に慌てず安全に避難行動をとる助けになるなど、避難行動のサポートツールとして活用できるものです。



### ○マイ・タイムラインの作成

#### ①自分の住む地域の災害リスクを知ろう

ハザードマップを確認し、自宅や職場に洪水や土砂災害の危険がどの程度あるか確認しましょう。東松島市洪水ハザードマップ(市ホームページに掲載)を参照ください。

#### ②情報の収集方法や避難情報の意味を確認しよう

大雨の情報、河川の水位情報などの収集方法や警戒レベルを踏まえた避難情報の意味を確認しましょう。

#### ■防災および気象情報入手先

- テレビ情報 リモコンの「dボタン」操作により気象情報を確認
- 仙台気象台 <https://www.jma-net.go.jp/sendai/menu/bousaijoho.html>
- 宮城県河川流域総合情報システム <https://www.dobokusougou.pref.miyagi.jp>
- 宮城県砂防総合情報システム <https://www.doshasaigai.pref.miyagi.jp/midski>

#### ③マイ・タイムラインを作成しよう

マイ・タイムライン記入例およびマイ・タイムライン作成様式は、市ホームページに掲載しています。

#### ■注意事項 マイ・タイムラインを使用する際には、次の注意点を踏まえて行動するようにしましょう

- あくまで行動の目安として認識する
- 気象情報や避難情報等をこまめに収集、確認する
- 収集、確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考として臨機応変に行動する

■問 防災課危機対策係 ☎内線1162

## 東松島市創業支援補助金のお知らせ



本市では、市内の産業の活性化および振興を図ることを目的として、市内で新たに創業・第二創業する方に対し、その経費の一部を助成します。

■募集期間 9月1日(火)～30日(水)17時まで

■対象となる方(以下の要件を全て満たす者であることが必要です)

(1) 次のいずれかに該当する者

- 市内で新たに創業または第二創業をする個人または中小企業者など
- 補助金募集日以前1年以内に市内で創業または第二創業した個人または中小企業者など

(2) 補助事業期間満了日までに個人開業または会社、企業組合、協業組合、特定非営利活動法人、一般社団法人、その他法人格を有さない組合または団体等の設立を行い、市内に事務所を設置する者

(3) 「特定創業支援等事業による支援を受けたことの証明書」の交付を受けた者 など

※「特定創業支援等事業」とは産業競争力強化法(平成25年法律第98号)第2条第26項で規定する特定創業支援等事業のうち、東松島市創業支援等事業計画に記載されている「創業チャレンジセミナー(東松島市商工会主催)」、「創業開成塾(石巻産業創造(株))」および「いしのまきイノベーション企業家塾(石巻信用金庫にて平成30年度まで実施)」の3つのセミナーが該当します。

詳しい内容は、市ホームページを確認ください。

#### ■補助対象事業

- (1) 宮城県信用保証協会による信用保証の対象となる業種を営む事業であること
- (2) 他の者が行っていた事業を継承して行う事業でないこと
- (3) 風俗営業などの規制および業務の適正化等に関する法律(昭和23年法律第122号)の規程により許可を要する事業でないこと
- (4) フランチャイズ契約またはこれに要する契約に基づく事業でないこと

#### ■補助対象経費・補助率・限度額

補助対象経費	補助限度額	補助率	
		創業	第二創業
事務所などの増改築費	250万円以内 ※1,000円未満切り捨て。	3分の2以内	3分の1以内
事務所などの借入費			
設備・備品費			
広報費			
開業事務手数料			
マーケティング調査費			
専門家助言・指導費			

#### ■選考

- 資格審査 主に募集対象者、補助対象事業に適しているかを審査します
  - プレゼンテーション審査(資格審査を通過した方)
- 市の主催する創業支援補助金選定委員会において、申請者本人に事業説明を行ってまいります。申請者本人を含め、2名まで会場に入れます。審査結果については、採択の可否を書面で通知します

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線2163



小野地域ふれあい交流館「ひだまりの里」からのお知らせ

○えだまめまつりを開催します

10月3日(土)に「オrahの軽トラ市in小野2020withえだまめまつり」を開催します。軽トラ市は、軽トラックの荷台に農産物や加工品などを置いて販売するイベントで、地域の生産者も気軽に出品でき、全国各地で開かれています。ひだまりの里では、昨年夏に初めて開催したところ市内外の出店者6台が参加しています。当日は、軽トラ市のほか「えだまめまつり」と題して、採れたての枝豆を枝からもぎ取る詰め放題を予定しています。

また、キッチンカーも来場して飲食物の販売も行います。会場は屋外ですが、新型コロナウイルス感染症防止対策としてマスクの着用、手指消毒、氏名・連絡先の記入、体調調査などの協力をお願いします。

オrahの軽トラ市in小野2020withえだまめまつり

- 日時 10月3日(土)10時~15時
■場所 小野地域ふれあい交流館「ひだまりの里」前駐車場
■主催 ひだまりの里生産者の会、ひだまりの里
※詳しい内容は、チラシなどでお知らせします。

○ウェルネス高生徒と生産者会の交流会がありました

今年春に小野地区に開校した「日本ウェルネス宮城高校」の生徒たちとひだまりの里生産者の会(浅野喜一会長)は8月7日、農業体験を通して交流しました。

同高校は全寮制で、生徒たちはほとんどが市外出身です。学校のある地域を知ってもらい地元住民とも交流を深め、楽しい学校生活を送ってもらおうと同会が交流会を企画しました。交流会では、生産者に教えてもらいながら上下堤の畑で生徒たちは白菜などを植えました。11月8日(日)には生産者と生徒たちで育てた作物を一緒に味わう、収穫祭を開催することにしています。



○品ぞろえも充実しています

ひだまりの里の販売コーナーの品揃えも充実してきました。野菜に加え駄菓子や調味料、缶詰、レトルト品など種類、数ともに増えました。米、しょうゆ、砂糖、塩など切らしてしまった場合、駆け込んでもらえれば手に入る品揃えを心がけています。

- 問 ひだまりの里(小野地域ふれあい交流館) ☎98-5918
小野市民センター敷地内(住所:小野字新欠下36番地)
営業日時:火~金曜日10時~18時、土曜日10時~17時

令和2年度 地域まちづくり交付金事業(一般提案)の追加募集



市民協働のまちづくりを進めるため、地域課題の解決に向けて取り組む事業を資金面でサポートします。特に新しく活動を始める団体や事業を立ち上げる取り組みを重点的に支援します。

■申請できる事業 東松島市民を対象とした、地域課題の解決を目指すまちづくり活動事業。活動分野や形式を問いませんが、一部の会員だけでなく広く市民が関わる点や活動を長く自立して続けられるかといった点を重視します

■事業実施期間 10月1日(木)~令和3年2月28日(日)

- なお、次の要件に該当する事業は対象外となります。
・政治活動・宗教活動または主に営利を目的とした事業
・国や市などからの助成又は委託を受け、重複助成を制限されている事業
・すでに今年度分交付金の申し込みをされている事業

■申請できる団体 以下の要件をすべて満たす団体。
(1)公益的な活動を行う、構成員が5人以上で規約を有する団体
(2)東松島市民が参加またはメリットが受けられる内容であれば、団体所在地の市内外を問いません
(3)東松島市市民公益団体への登録(蔵しっくパークにて登録できます。登録は申請後でも可)

■申請できない団体
・地区自治会(「東松島市地区自治会設置規則」に基づくもの)
・地域自治組織(「東松島市まちづくり基本条例」に基づくもの)
ただし、申請できる団体と協働して事業を行う場合は申請可能です。

■交付金額

Table with 5 columns: 交付金区分, 対象事業・団体区分, 申請上限額, 事業費に対する交付率, 予算額. It details the grant amounts for different categories of activities.

■対象となる経費

- ①報償費等...講師や専門家への謝礼や交通費など
②需用費...印刷費、原材料費、消耗品購入費、燃料費など
③役務費...郵送料、保険料など
④使用料...会議室、機材のレンタル料金など
⑤備品購入...設備・機器などの備品購入(交付金額の1/4を上限として計上できます)

■応募期間 9月16日(水)まで

■提出書類 所定の申請書および事業計画書と団体の概要が分かる資料(例:総会資料、団体規約)募集要領および申請書は、市ホームページまたは市民協働課窓口で入手できます

■審査 9月25日(金)予定
※審査日が変更になる場合があります。詳細は受付後、個別に連絡します。関係者のみのプレゼンテーション形式により審査を行い交付の可否を決定します。事業について5分以内で事業のプレゼンテーションをしていただきます。

■問 市民協働課協働推進係 ☎内線3805

「東松島えんむすび」登録者募集 ~あなたに合った相手を見つけてみませんか~



婚活中の方へ「出会い」のお手伝いをします。登録情報を基にマッチングを行い、あなたに合った相手を見つけます。

■対象
男性:25歳以上の独身の方。市内に在住の方、市内で働いている方、市内に家族が住んでいる方
女性:25歳以上の独身の方。住まいは不問

■登録 所定の申込用紙に記入し、画像を添えて申し込みください ※登録無料。

■申込書設置場所 一般社団法人東松島みらいとし機構、各市民センター、蔵しっくパーク。またはeコミネットより入手可能です

ホームページURL: http://mm.higashimatsushima.net/matsumng/ViewInfo.do?b=2132

■主催 東松島市、東松島市婚活プロジェクト
■問・申込 一般社団法人東松島みらいとし機構(HOPE) ☎98-7311 FAX:98-7085
住所:〒981-0502 大曲字寺前61-2(旧大曲幼稚園)
ホームページURL: http://hm-hope.org



東松島 えんむすび 検索

マイナンバーカードを利用した各証明書のコンビニ交付を利用ください



8月1日から、マイナンバーカードを利用した各証明書のコンビニ交付が開始されました。マイナンバーカードがあれば、市役所に行かなくても都合のよいときに全国約55,000店舗ある各コンビニエンスストアで各証明書の交付を受けることができます。

■利用時間 毎日6時30分~23時(土・日曜、祝日も対応) ※年末年始(12月29日~1月3日)は、サービスが休止となります。

- コンビニ交付で取得できる証明書および証明手数料
・住民票(1通300円) ・印鑑登録証明書(1通300円)
・戸籍謄本、抄本※1(1通450円)
・戸籍の附票※1(1通300円)
・課税(所得)証明書※2(1通300円)

※証明手数料は窓口と同額です。
※1 戸籍は現在戸籍のみ対応となります。
※2 課税(所得)証明書は現年度分のみ対応しています。
■問 市民生活課戸籍住民係(マイナンバー担当) ☎内線1153・1294

# 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。>

## 矢本門脇線大曲工区が開通



### 新定川大橋は本年度末 完成へ

宮城県発注の都市計画道路「矢本門脇線」の新設区間である大曲工区が完成し、現地で開通式が行われました。矢本門脇線は東松島市と石巻市の沿岸部を相互接続する新たな主要幹線路(全延長3.98km)で、本年度末に(仮称)新定川大橋を含めた全線開通が予定されています。(8月4日、大曲地区)



## 和田国土交通大臣政務官が道の駅構想の現場視察

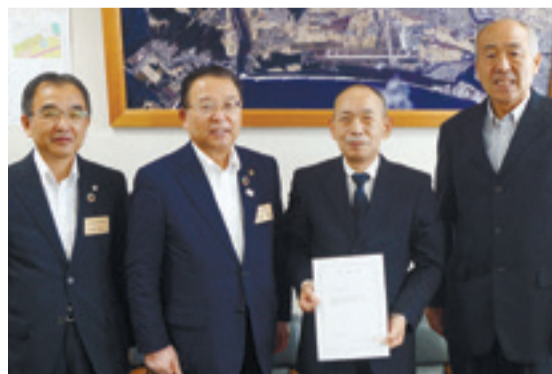
### 「夢のある計画」とサポート約束

国土交通大臣政務官で自民党の和田政宗参議院議員が本市を訪れ、三陸自動車道上り線矢本パーキングエリア(PA)を活用した道の駅プロジェクトの予定地を視察しました。渥美市長は「石巻圏域の良い商品を集めて地域の活性化につなげたい」と意義を伝えました。和田氏は「夢のある計画。安全性など良い形でやれるようサポートしたい」と述べました。(8月3日)



## 集落支援員 第一号を委嘱

吉田貞雄さん 大曲地区を担当



本市の各まちづくり協議会を補佐的に支援する「集落支援員」の第1号として、吉田貞雄さん(写真右から2人目)に渥美市長から委嘱状が交付されました。支援員の配置により、まちづくり協議会の体制強化が図られます。吉田さんは大曲まちづくり協議会の配属となりました。(8月3日、市役所)



## 子どもたちのために役立てて

新井商事が市に20万円寄付

本市などで遊技店「JOYPARK」を運営する(株)新井商事(新井清浩社長)は、地域貢献の一環で本市に20万円を寄付しました。昨年に続く寄付で、同店の利用客から募った菓子類などの景品を現金にしました。贈呈式で新井社長は「次代を担う子どもたちのために役立ててください」と話しており、本市では同店舗が所在する赤井地区の赤井南、赤井北保育所の遊具購入費に活用することとしています。(8月5日、市役所)



本市はJUAVACドローンエキスパートアカデミー仙台校を運営する(株)ワタベ産業と、災害時のパートナーシップ協定を締結しました。同社は本市の要請を受けた際、ドローン(無人航空機)を飛ばして被災現場の映像や画像を収集し提供します。(7月30日、矢本東市民センター)

ドローンで空から被害の全容把握  
 ワタベ産業とパートナーシップ協定



# 脳科学の観点から学ぶ 知的好奇心の伸ばし方

## 第1回東松島「子ども未来サミット」

東松島市内各小中学校の代表児童生徒44人が集まった第1回「子ども未来サミット」があり、東北大学スマートエイジング学際重点研究センターの瀧靖之副センター長が、脳科学の観点から知的好奇心の有効的な伸ばし方について講話しました。サミットの模様はオンラインで配信され、保護者も多数視聴しました。

(8月1日、矢本東市民センター)



## 買い物困難地域に 救いの手

### 設立1周年の節目に宅配サービス開始

8月8日に設立1周年を迎えた「合同会社Harappa」は、市内全域を対象とする買い物代行・宅配サービスを始めました。矢本の店舗から自宅まで地産の食品などを配送車で週1回届けるもので、注文は原則2日前にFAXや電話、インターネットで行えます。当面は宮戸・野蒜地区を重点的に回ります。

(8月8日、矢本・宮戸地区)

## 新型コロナ禍での各種事業説明

### 第2回自治会長会議



令和2年度第2回自治会長会議が開かれ、渥美市長が各地域の代表者に新型コロナウイルスへの市の対応を説明したほか、国勢調査の実施に向けた協力を求めました。参加者からはさまざまな要望があり、特に地域敬老事業や敬老祝金対応について質問が寄せられました。

(7月31日、市役所)

## 地域の課題解決に向け意見交換

### 宮戸地区皮切りに市政懇談会

本年度の市政懇談会が宮戸地区から始まり、渥美市長ら部長級職員が地域の課題などについて住民と意見交換しました。住民側からは有事の際の避難路の除草作業依頼や稲ヶ崎公園の登り口の手すり修繕の要望などがあり、市側は対応状況を説明した上で、今後のまちづくりへの理解と協力を呼びかけました。

(8月6日、宮戸市民センター)



## 地域の安心安全な 道路利用へ

### 石巻署に信号機設置など要望

渥美市長と高橋宗也県議らが石巻警察署を訪れ、岡島利明署長宛に、大曲地区など市内9か所へ信号機設置や県石巻合同庁舎西側を通る市道東赤井104号線の大型自動車の交通規制解除を求める要望書を提出しました。児童生徒や地域住民の交通安全対策と車両通行の円滑化への協力を求めました。

(8月4日)



## 元プロ野球の 駒田選手らが指導

### 練習から実戦意識した初動を

中学生を対象した「日本ウェルネススポーツ大学野球教室」が開かれ、読売ジャイアンツや横浜ベイスターズで活躍した駒田徳広さんと元楽天イーグルスコーチの高浦美佐緒さんが投球や守備の初期動作について直接指導しました。市内外の中学生約60人が参加し、このうち、駒田さんは普段のキャッチボールから実戦を意識して取り組むことの重要性を訴えました。

(8月10日、鷹来の森運動公園野球場)



## 遠出せず 地元で貴重体験

### 夏休み恒例「おいでよ、縄文村へ!」

夏休みの恒例企画「おいでよ、縄文村へ!」が8月9～15日に開かれました。新型コロナウイルスの影響で遠出が難しい中、市内の親子らが多く訪れ、火おこし体験やまが玉作り、鹿角を使った釣り針やストラップ作りといった多彩なプログラムを楽しみながら縄文の暮らしに触れていました。

(8月9日、奥松島縄文村歴史資料館)



## ひだまり食堂で 地域交流

### 矢本西地区で初開催

矢本西地区の住民が主体となった初の地域食堂「ひだまり食堂」が開かれました。コミュニティ強化と食育を目的に、今後も毎月行われます。初回は唐揚げ弁当200食を持ち帰り用として準備し、中学生以下は無料、大人は1食300円で提供しました。当面は持ち帰り形式ですが、新型コロナウイルス収束後は交流を兼ねて屋内開催を予定しています。

(8月8日、矢本西市民センター前)



## 暑い夏の夜“こわ～い”物語で涼しく

### 東松島市図書館 ナイトおはなし会

照明が落とされた閉館後の東松島市図書館で、夏の納涼企画「親子でナイトおはなし会」が行われました。市内の小学生親子6組が参加し、読み聞かせボランティア「おはなしのはなたば」が披露するお化けの物語や怖い話に引き込まれていました。

(8月9日)



# 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 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  
開館日時 月～金曜日



## 子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時(相談は17時まで)  
※講座などで利用できない日もありますので、子育て通信で確認ください。子育て通信は二次元コード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  
開館日時 月～木曜日



### 0歳児講座の日程

0歳児講座1期の日程は以下のとおりです。

#### ■日程・内容

- ①9月4日(金) 講話「赤ちゃんのころとからだの成長」
- ②9月11日(金) 講話「はじめての離乳食」
- ③9月15日(火) 講話「ママのころとからだをまるごとケア」

#### ■場所・時間 ほっとふる 10時～11時30分

■対象 市内にお住まいの令和元年12月～令和2年5月生まれのお子さんを育てている方(父母など)とお子さん

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がありますのでご了承ください。



### ～子育て支援センター・すこやか学級合同企画～ 子育て講座【要申し込み 先着15組】 「子どもと一緒にヨガを楽しもう!」

- 日時 10月9日(金)10時～11時
- 場所 市コミュニティセンター ホール
- 対象 0歳から未就学のお子さんと保護者
- 持ち物 動きやすい服装・大判バスタオル、飲み物(水またはお茶)



### 子育て支援センターの役割

#### 親子のふれあいの場

いつでも、誰でも利用できます。親子が自由に遊べ、親同士のふれ合いが持てる場です。

#### 子育てについての相談の場

子育てについての相談を来館・電話で受け付けます。妊婦さんから乳児・未就学児はもちろん、小学生や中・高生についての子育て相談に応じています。

#### 子育てに関する情報を提供する場

子育てに関する情報を、掲示板や図書、資料などで提供します。情報交換にも利用ください。

#### 親同士の交流・学習の場

子どもたちの遊び場で、親同士が交流し、子育てについて学び合える場です。

### 子育て支援センターは 子育て家庭の応援団です! こんな時は相談ください

うちの子、だだをこねてばかり。  
子どものしつけはどうすればいいの?

赤ちゃんのあやし方、  
どうやったらいいのかわからない。

イライラして、つい  
子どもにきつい言葉を  
言ってしまう。

子育ての情報が、  
もっと知りたい  
んだけど...

家族と子育てに  
ついての  
意見が合わず、  
つい言い合いに  
なってしまう。

### 離乳食に困ったら...

クックパッドヒガマツ大学食育学部

検索



【離乳食初期】  
白身魚のトマト煮



【離乳食後期】  
ほうれん草のじゃがいももち

ヒガマツ大学食育学部  
のキッチンより

## 観味美魅 ひがしまつしまの みりよく発見! 観光と物産



### 体験型観光情報リーフレット 『ひがしまつしまじかん』

市内で実施されている“体験型観光情報”を集約したリーフレット「ひがしまつしまじかん」が完成しました。今回は「外でのアクティビティ」を中心とした13個のコンテンツを掲載しています。シーカヤックやSUP(サップ)など今の季節にぴったりのメニューの他、スポーツカート・パークゴルフなど気軽に参加できるプログラムもたくさんあります。ぜひ東松島市の魅力溢れる体験メニューを、見て・遊んで・体験してみましょう!

リーフレットは市内小中学校全生徒への配布のほか、市内観光施設などにも設置されていますので、ぜひ手に取ってみてください。



■問 東松島市観光物産協会 ☎87-2322

※体験プログラムについては、各実施事業所へ問い合わせください。

## 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・申込 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日9時～17時

### 運動会で活躍しよう!

今年の市内小学校の多くは秋に運動会を開催します。今回は「運動会の徒競走で速く走りたい!」そんな子どもの熱い思いをかなえるために早く走るポイントをチョッピリ教えます。

#### ■早く走るポイント (監修 ジュニアスポーツインストラクター 坂本佳那)

##### POINT① スタートの姿勢

スタートや走るときは「頭から足までが一直線になること」が大切。



まっすぐになっている。

##### POINT② 腕をふる

腕を速く振ることによって、足も連動して速く動く。



腕の動きは、腰についている「きゅうり」を手の包丁で切るイメージで動かす。

##### POINT③ ひざを進行方向に

ひざとすねが進行方向を向くようにする。

・ひざ、すね  
↓  
進行方向を意識する。



##### POINT④ 前をしっかり見て走る

頭を上下せずに一直線を保ちながらしっかり前を見て走る。



# 9 vol.175 Jomon Times

広報 縄文村だより vol.175 (9月号)



令和2年9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



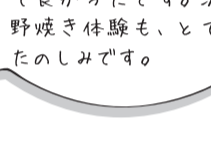
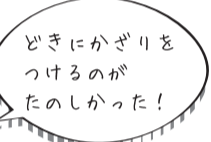
## 縄文人の必需品、 「縄文土器」づくりに挑戦!

開館当初から続く長寿イベント「縄文教室」。今年も19組51名の皆さんにご参加いただき、7月18、19日に第1回目「縄文土器作り」を開催しました。今年も半数近くが初参加。「こんな土器を作りたいんです!」とはりきる方や「土器ってなんだろう?どんなふうにするのかな?」と不思議そうにする子どもたちまで反応は様々。講師の菊地逸夫先生(元・東北歴史博物館研究員)の指導のもと、土器作り開始です。転がしてひも状にした粘土を積み重ねて形作っていく土器。形が出来てくる頃には大人も子どもも真剣そのものの表情。「ツボ型にするにはどうしたらいい?」「縄文土器のこの飾りはどうやって作っているの?」など積極的に質問しながら制作する姿が印象的でした。縄文教室は、8月中旬に野焼きし、9月に縄文料理を作る予定です。



## はじめての 土器作り!

### みんなの作品と感想。



どきにかざりをつけるのがたのしかった!

縄文人のレベルの高さ土器を作る大変さがよく分かった。

縄文時代にあったものを、今、自分がつくって良かったです。次の野焼き体験も、とてもたのしみです。



## 縄文の丸木舟作り

2020年9月19日(土)~20日(日)  
10:00 ~ 14:00 (予約不要・参加無料)

みんなで縄文の舟作りに挑戦しよう! はじめての方も大歓迎。開催時間中、お好きな時間にお越しください。



## お月見ナイトミュージアム ×フード(風土)ババー!

2020年10月3日(土)  
17:00 ~ 20:00 (予約不要・参加無料)

今年のナイトミュージアムのテーマは「お月見」!夜の博物館ツアーのほか、星を見る会も行います。



## 丸木舟、 順調に進んでいます!

開館30周年を迎える2022年完成を目指し、昨年開始した「縄文の丸木舟作り」。6月21日、7月5日にイベントを開催し、2日間で19組46名の方にご参加いただきました。

現在は、丸太の上半分を取り除く作業を行っています。V字に深い切れ込みを入れて、そこを取っ掛けりに、間を取り除いていきます。常連さんは朝からフルスイングで石斧を振り続けました。今回は、飛び入り参加OKのイベント。資料館の見学者をはじめ、通りすがりに「あれは何だろう?」と見にいらした方も、丸木舟作りに参加!石斧の持ち方や振り方に戸惑っている様子もありましたが、少しずつ木が削れていくと「石の斧で木がはがれるのが面白いね!」「またやってみたい!」と楽しんでいただけました。2日間で削れた量は28kg!まだまだ先は長いですが、昨年終了時と比べると確実に削れてきています。今月19日、20日に丸木舟作りを開催します。壮大な(?)プロジェクトにぜひ参加してみませんか?



等間隔に並んでひたすら斧を振ります。丸太の下は削れた木屑でいっぱい!



V字の切れ込みをめがけて一撃!

2019年11月

2020年7月

- ★ 夜の博物館ツアー  
ライトを手に、照明を落とした展示室を探検!光を照らしてみる土器や貝層は一味違います。
- ★ 星を見る会  
うずまき星雲や星団を観察します。肉眼ではほとんど見ることが出来ない星を写真データでお渡しします。保存するSDカードをご持参ください!どんなふうに見えるのかお楽しみに。
- ★ フード(風土)ババー!  
地物を使った料理を提供します。コロナウイルスの状況により中止する場合があります。詳細は次号でお知らせします。

## イベントへ参加する際のお願い

- マスクを着用してください。
- 手指の消毒をこまめにお願ひします。
- 体調が悪い方(37.5°C以上の発熱・咳・倦怠感)は参加をご遠慮ください。
- 職員および参加者から感染者が発生した場合のために「参加者名簿」記入をお願いすることがございます。対策のためご協力いただきますようお願いいたします。

## もっと知りたい! 地域おこし協力隊 (第31回)

問 地域おこし協力隊事務局 復興政策課基地対策・地域振興係 内線1234・1264



## 豊かな自然の中で生きる



林業(特殊伐採)

さとうだいすけ  
佐藤大介さん(38)

仙台市宮城野区出身で、前職は木造住宅のアフターメンテナンズや施工関連など建築業の仕事に携わってききました。何か手に職をつけて独立したいという気持ちがあり、興味を持ったのが林業でした。さまざまな研修などを受けて知識を高めていた中で、東松島市地域おこし協力隊の卒業生である神吉雄吾さんを紹介され、特殊伐採の存在を知りました。

根元近くを切って倒すのが一般的な伐採ですが、付近に住宅などがある場所では、ロープで木に登り、上部から徐々に伐採していきます。それが特殊伐採で、非常に魅力を感じました。神吉さんは妻の恵子さんとともに野蒜地区の復興の森なども手がけており、指南をいただくことを依頼しました。自分の妻にも相談し、「やりたいことを」と背中を押してもらえました。

現在は作業の手伝いのほか、低い木で伐採の練習をさせてもらっていますが、見るとやるでは大違いで、日々勉強と経験を積んでいます。自然の中での仕事はやりがいがあり、一本一本と向き合う伐採のスタイルも気に入っています。家庭のことは妻に任せており、技術習得に集中できる環境を作ってもらっていることにも日々感謝です。

将来は一人親方として起業していければという夢があります。高所作業で危険を伴う仕事ではありませんが、この東松島市で技術を身に付け、高めていく過程の中で、地域とも触れ合えていければと思います。よろしくお願ひします。

# 知っ得情報

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

## 募集

### SDGs 9 市営住宅・県営住宅入居者募集

建築住宅課住宅係  
☎内線2264

■申込期間 9月1日(火)～12日(土)

■案内・申込用紙配布

市役所建築住宅課(鳴瀬庁舎2階)、市民生活課総合案内(矢本庁舎1階)、一般社団法人東松島みらいとし機構東松島市営住宅管理センター窓口

■申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください

※9月12日(土)までの消印有効期限厳守。

■募集住戸 案内書、市役所建築住宅課ホームページ、東松島市営住宅管理センターホームページを確認ください

■問 希望する住宅により、問い合わせ先が異なります

・市営柳の目西住宅を希望の方  
一般社団法人東松島みらいとし機構東松島市営住宅管理センター

大曲字寺前61番地2  
☎0225-9817727

・市営柳の目西住宅以外の市営住宅を希望の方

宮城県住宅供給公社東部支社  
石巻市中里7丁目1番3号  
☎0225-2115657

・県営住宅を希望の方

宮城県住宅供給公社入居管理課  
☎022-22410014

※災害公営住宅の入居要件に該当し、入居を希望する方は市役所建築住宅課へ問い合わせください。

## 自衛官募集

### SDGs 8

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

○自衛官候補生

■対象・資格 18歳以上33歳未満の方

■受付期間 9月10日(木)まで

■試験日 9月21日(月・祝)・24日(木)・25日(金)・28日(月)

※いずれか指定された1日。

○一般曹候補生

■対象・資格 18歳以上33歳未満の方

■受付期間 9月10日(木)まで

■試験日 一次試験：9月18日(金)～20日(日)

※いずれか指定された1日。

○航空学生(海・空)

■対象・資格 海：18歳以上23歳未満で高卒(見込含)または高専3年次修了(見込含)の方

空：18歳以上21歳未満で高専(見込含)または高専3年次修了(見込含)の方

■受付期間 9月10日(木)まで

■試験日 一次試験：9月22日(火・祝)

○防衛大学校学生

■対象・資格 推薦：18歳以上21歳未満で、高卒(見込含)または高専3年次修了(見込含)で、成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学

校長が推薦できる方

■総合選抜：一般：18歳以上21歳未満、高卒(見込含)または高専3年次修了(見込含)の方

5日(土)～11日(金)

一般：10月22日(木)まで

■試験日 推薦：9月26日(土)・27日(日)

総合選抜(二次試験)：9月26日(土)

一般(二次試験)：11月7日(土)・8日(日)

○防衛医科大学校学生(医科看護科)

■対象・資格 18歳以上21歳未満で高卒(見込含)または高専3年次修了(見込含)の方

■受付期間 医学科：10月7日(水)まで

看護科：10月1日(木)まで

■試験日 医学科(一次試験)：10月24日(土)・25日(日)

看護科(一次試験)：10月17日(土)

## お知らせ

### SDGs 4 令和2年度東松島市秋のごどもデイキャンプ開催のお知らせ

東松島市子ども会育成連合会  
事務局 生涯学習課社会教育係  
☎内線26053

■日時 10月4日(日)日帰り

■場所 宮城県松島自然の家

■対象 市内小学5・6年生

■参加費 不要(ただし、子ども会安全共済会未加入の方は保険代として240円が必要)

■内容 ウォークラリー、ビーチテニス、レクリエーション活動、キャンプファイヤーなど

■申込 各小学校を通して参加申込書を配布しています。参加申込書に必要事項を記入のうえ、9月9日(水)までに右記ま

## 3

### 令和2年度 健康づくり推進事業 みんなで一緒に健康に!らくらく運動教室

#### ○作ってみよう!自分だけのウォーキングマップ

普段からウォーキングをしている方はもっと楽しむために、何か運動したいと思っている方はきっかけづくりとして、自分だけのウォーキングマップを作ってみませんか。

■日時 9月30日(水)10時～12時(開場:9時30分～)

■場所 矢本東市民センター ホール

■定員 先着25人 ※定員になり次第締め切り。

■講師 株式会社マルシンク 薄井啓氏(健康運動指導士)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、タオル、動きやすい格好、室内用運動靴

#### ○今こそやってみよう!自宅でも一人でもできる運動

運動する機会が減ったり、なかなか運動する場所がないなど感じている方へ。

■日時 10月9日(金)10時～12時(開場:9時30分～)

■場所 大曲地区体育館(矢本東市民センター隣)

■定員 先着40人 ※定員になり次第締め切り。

■講師 株式会社マルシンク 薄井啓氏(健康運動指導士)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、タオル、動きやすい格好、室内用運動靴(靴の底が黒いシューズは体育館では使用不可)

■問・申込 健康推進課健康支援係 ☎内線3121

※電話予約制。両日でもどちらか一方の申し込みでも可。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じたうえでを行います。事前に自身の体調の確認、検温の実施をお願いします。また、状況により中止になる場合もありますので、予め了承ください。

で提出ください

### SDGs 4 第9回東松島市長杯地域交流パークゴルフ大会

東松島市パークゴルフ協会の事務局  
☎8212659

■日時 10月10日(土)8時15分～

■場所 矢本海浜緑地パークゴルフ場

■参加資格 中学生以上の市民の方

■申込 9月25日(金)までに、各市民センターまたは東松島市体育協会に参加費を添えて申し込みください

■参加費 1,000円(プレー費、昼食代ほか)

※中学生は500円。

### SDGs 8 「合同企業説明会」開催のお知らせ

石巻サポートセンター  
☎0120-543-542

■開催日 9月30日(水)

■時間 第一部：10時～12時、第二部：14時～16時

※入退場自由(受付有)、一部二部両方参加可能。

■場所 宮城県石巻合同庁舎(石巻市あゆみ野5丁目7番地)

■主催 石巻サポートセンターハローワーク石巻

■参加予定企業 約20社程度(求人勤務地が石巻市・東松島市・女川町にある企業が参加します)

■参加対象者 住まいの地域を問わず、石巻地域での就職

を希望する方はどなたでも参加できます

■その他 年齢不問、参加無料、服装自由

■内容

・企業の人事担当者との面談コーナーを設置し、仕事の内容や職場環境などについて、直接話を聞くことができます

・なんでも相談コーナーでは、履歴書の書き方や仕事の探し方などなんでも気軽に相談できます

※合同企業説明会参加は、ハローワークの求職活動としてカウントされます、利用の際には登録が必要となります。

※面接ではありませんので、履歴書は不要です。

# 知っ得情報

■問 東松島市役所 ☎82-1111  
代表FAX: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

～健康食品など「個人の感想」に釣られていませんか～



「簡単、飲むだけで劇的に痩せられる」、「お肌も髪の毛もつやつやで最高です」などの「個人の感想」とともに、健康食品やダイエットサプリが売り出され、世の中に溢れています。個人の感想は、誰でも同じ体験ができるような期待をさせています。健康食品などの電話勧誘や販売時に効果効能を期待させる事を含めることは不当表示となります。合理的な根拠は、業者による見解などではありません。そのような表示は、優良誤認・不当表示です。話の内容に釣られてしまいそうですが、一呼吸置いてください。また、常用している薬と飲み合わせが悪い時もあります。かかりつけの医師に相談してからの方が良い場合もあります。健康食品も定期購入の場合が多く解約する事が難しい場合もあります。購入をする際には条件や価格などをじっくりと検討しましょう。

一番の健康食品・体にとって良いものはバランスの良い食事、適度な運動、快適な睡眠です。健康食品で病気が治る、健康でいられるというよりも、不足しがちな栄養素を補うものと考え頼りすぎないように注意しましょう。

～買い物や契約で、心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■問 市民生活課消費生活相談窓口 ☎内線1117  
月～金曜日(祝日を除く)9時～15時

## こんにちは農業委員会です。

農地を耕作目的で農地改良する場合は



農地を農地として利用するため、耕作可能な土質による盛土・切土など何らかの改良工事を加えることにより改善を図る場合、または2アール未満の農業用施設を設置するためには、「農地の現状変更届出」が必要になります。

農地への盛土・切土や2アール未満の農業用施設建築については、原則として耕作期間にかかることのない短期間(おおむね6か月以内)に工事が完了することとしています。届出にあたっては、農地の現状変更届出書ほか、添付書類として、登記簿謄本、位置図、公図写し、現況写真、同意を必要とする場合は同意書などの書類提出が必要です。

■問 農業委員会事務局 ☎内線2150～2153

## 毎月11日は市民防災の日(市民防災デー)



9月のテーマは「家の中の安全対策の確認」です。

日頃から家の中の安全対策に努め、大きな災害が発生した際のケガの予防に加え、被災後の後片付けの軽減にもつながりましょう。

「寝ている場所に倒れてこない」、「落ちてこない」、「動いたり倒れて逃げ道をふさがらない」に注意して、安全対策に取り組みましょう。

### ○家の中の安全対策

■**寝室の安全を考える** 就寝中は無防備で、とっさに行動できません。寝室の危険を理解し、心配を無くしましょう。まず、寝転んで危険を探してみましょう

落ちたり倒れたりして頭にぶつかる物がなく、下敷きにならないか	家具が倒れてこないように固定しましょう。寝室に置く小物は、割れない物やシリコン製の物を選びましょう。
窓ガラスが割れたら、どうするか	窓ガラスには飛散防止フィルムを貼り、カーテンを閉めて、割れたガラスが飛び散るのを抑えましょう。
物が散乱しても素足で歩けるか	寝ている場所の近くに厚底スリッパや普段使っていない靴を準備しておくことで安心です。

■**片付けで安全を考える** 物を減らす、使ったら元に戻すなど、普段から片付けをして危険から身を守りましょう

- 家具は、出入り口をふさがないように配置する
- テレビや棚は、倒れないように、支え棒やL字金具などで固定し、転倒防止プレートなどを床との間に挟む
- 普段から必要な物だけを出して、飛び出さないように収納する
- 重い物は下、軽い物は上に置く
- 調理器具は、出しっぱなしにしない
- 食器は、高く積み上げず、滑り止めシートを敷く

■問 東松島市自主防災組織連絡協議会(事務局:防災課危機対策係)  
☎内線1161

## 国民ねんきんだより

～日本年金機構職員などを装った不審電話に注意ください～



全国各地で、「日本年金機構」や「社会保険庁」または「厚生労働省」などの職員と称して、現金を詐取したり、銀行口座番号や家族構成、預貯金額を聞くなど、不審な電話や訪問があったなどの問い合わせが寄せられています。日本年金機構職員および委託業者が訪問する際は、必ず写真付身分証明書を携行し、提示します。

なお、委託事業者の訪問員が現金をお預かりすることはありません。不審な点を感じたら、できるだけ1人で対応せず、相手の名前や所属、用件を聞いて、メモを控えて家族などに相談してください。怪しいと感じたら、口座番号などの個人情報や話し、現金の支払いや振り込みをせずに、近くの年金事務所または警察へ相談ください。

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

## みやぎ環境交付金事業 東松島市高効率給湯器等普及促進事業補助金 令和2年度交付申請受付



令和2年度の補助金交付申請の受付を行っています。なお、補助基準など詳しい内容は、市報5月15日号または市ホームページをご覧ください。

■**受付期間** 令和3年2月19日(金)まで

※申請受付は対象機器を設置後で、申請回数は1回に限ります。なお、申請額が予算総額に達した場合は、期間途中でも受付を終了しますのでご了承ください。

■**申請書類** 申請書類などは一部改正していますので、市民生活課環境係窓口または市のホームページから令和2年度版を入手して使用ください

■**問・申込** 市民生活課環境係 ☎内線1152

## 合併処理浄化槽設置整備事業補助金のお知らせ



自然環境の保全や生活環境の向上のため、下水道が整備されていない区域内の家庭では、合併処理浄化槽の設置をお願いします。合併処理浄化槽は、水洗トイレや風呂など家庭から出る汚れた水をキレイにする装置です。

合併処理浄化槽を設置する工事は、宮城県に登録している浄化槽工事業者でなければできません。また、工事にかかる費用は、個人で負担していただくものであり、負担を少しでも軽減するための補助制度があります。

合併処理浄化槽の設置する費用の一部を一定の条件に基づき、予算の範囲内で補助します。公共下水道事業の計画区域外または農業集落排水事業および漁業集落排水事業の整備区域外が対象です。個人所有の住宅および事業所で、10人槽以下の合併処理浄化槽が対象です。販売および貸借などの住宅は対象となりません。補助金を受ける場合は、工事をする前に申請が必要です。

■**補助金額** 5人槽…332,000円以内  
7人槽…414,000円以内  
10人槽…548,000円以内



※詳しい内容は、市ホームページまたは下水道課へ問い合わせください。

■**問** 下水道課施設管理係 ☎内線2252

## 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	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
測定値(単位:μSv/h)	0.032	0.032	0.032	0.033	0.032	0.032

※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** 市民生活課環境係 ☎内線1154

# 知っ得情報

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

## お知らせ

**SDGs 3** 児童手当および子ども医療費助成の手続きはお済みですか

**問** 子育て支援課子育て支援係  
☎内線 1420

お子さんが出生または転入・転居した場合、児童手当および子ども医療費助成の手続きを行ってください。児童手当は、お子さんが中学校卒業まで手当を支給します(公務員の方は職場での手続きとなります)。

子ども医療費は、お子さんが出生してから18歳年齢到達年度末まで、医療費の自己負担分(2〜3割)を助成します。

**SDGs 3** ひとり親家庭緊急支援事業の申請はお済みですか

**問** 子育て支援課子育て支援係  
☎内線 1420・1457

新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親世帯を支援する取り組みとして、児童手当を受給する世帯で、母子・父子医療費受給者などに対し給付金を支給します。支給対象者には、申請書(ピンク色)を郵送していただきますので、期限内に申請してください。

■申請期限 9月30日(水)必着

**SDGs 3** 「子ども医療費助成受給者証」、「母子・父子家庭医療費受給者証」の更新のお知らせ

**問** 子育て支援課子育て支援係  
☎内線 1420・1457

現在使用している受給者証は、9月30日(水)までの有効期限と

## 9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です



新型コロナウイルス感染症による影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。ストレス状態が続くと、気持ちや身体、考え方にさまざまな変化が現れます。「眠れない」「食欲がない」「口数が少ない」など、自身や周りの人の今までと違う変化は、心の疲れのサインかもしれません。この機会に、まず自分のこころの状態について振り返ってみましょう。

### ■自分のこころの状態をチェック(☑)しましょう

- 毎日の生活に充実感が無い
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上に当てはまり、それが2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障が生じている場合は、こころが疲れてうつ状態になっている可能性があります。大切なのは、早めの気づきとセルフケアです。

### ○セルフケアとは?

- ・ 毎日の生活習慣を整える
  - ①良質な睡眠 ②バランスのとれた食事 ③適度な運動習慣
- ・ 身近なストレス解消法をもつ

ストレッチ	筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。
深呼吸	副交感神経をアップします。3〜4秒くらいで吸って、口をすぼめて6〜8秒くらいかけてゆっくり吐きましょう。鼻呼吸でも口呼吸でも構いません。
親しい人たちと交流	心の内を話せる友人や知人がいることは幸せなことです。話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理でき、自ずと解決策が見えたり、アドバイスがもらえたりします。
笑う	思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。日常生活に笑いを取り入れましょう。
仕事から離れた趣味をもつ	仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲を高めます。趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

### ○ゲートキーパーとは

悩んでいる人の「心のSOS」にいち早く気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、「命の門番」とも言われています。家庭や学校、職場など身近なところに気がかりな人はいませんか。いつもと様子が変わってきたと感じたら「調子はどうですか?」と一声をかけ、話に耳を傾けましょう。相手へのやさしい一言がかけがえない命を守ることに繋がります。

ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは下記の各相談窓口にご相談ください。

- 市健康推進課 平日8時30分～17時15分 ☎内線3109・3101  
(こころの悩みに関する相談窓口)
- よりそいホットライン 24時間通話料無料 ☎0120-279-226
- 仙台いのちの電話 24時間年中無休 ☎022-718-4343  
毎月10日は8時～翌朝8時まで ☎0120-738-556 (無料)
- みやぎ心のケアセンター石巻地域センター  
平日9時～17時 ☎0225-98-6625
- 宮城県精神保健福祉センター(住所:大崎市古川旭5-7-20)  
こころの相談電話 平日9時～17時 ☎0229-23-0302  
面接による相談(予約制) ☎0229-23-1603
- 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害班  
平日8時30分～17時15分 ☎0225-95-1431



## 胃がん検診を受診されていない方へ



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため実施を見合わせていた令和2年度胃がん検診を10月14日(水)～29日(木)(日曜・祝日を除く)に実施を予定しています。

会場および対象地区は、下記の通りです。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により実施できない場合がありますので、自覚症状や体調に不安のある方は早めに医療機関を受診してください。

### ■令和2年度 胃がん検診日程

実施日	会場	受付時間	対象地区
10月14日(水)	大曲地区体育館	7:30～10:30	上町三、上河戸二、あおい一、あおい二、あおい三
10月15日(木)			下町一、下町三、下町四、下浦県営、南浦官舎、自衛隊、下小松、谷地
10月16日(金)			上町二、下町二、下町五、関の内一、関の内二、関の内三、作田浦、下浦町営
10月17日(土)	矢本西市民センター		西新町、上河戸三、立沼、鹿妻一、鹿妻二、道地、二反走、上小松、沢田、前柳、小松南
10月19日(月)			上町一、北区官舎、駅前、河戸、四反走、前里、手招
10月20日(火)	赤井市民センター		上河戸一、上河戸四、若葉、大溜、東大溜
10月21日(水)			照井、御下、柳北、柳上、柳下、柳西
10月22日(木)			中東、寺、六槍、南六、南緑、南新一、南新二
10月23日(金)			八幡、裏、横関、南一、南二、南三、新川前、南四、南五
10月24日(土)	小野地区体育館		本町、城内、新道、田町、根古、高松、新田
10月26日(月)		西福田下、西福田上、肘曲、上下堤上、上下堤下、川下上、往還上	
10月27日(火)		川下下、往還下、平岡、浜市下、浜市上	
10月28日(水)	野蒜市民センター	浅井、中下、新町、亀岡東、亀岡西、新東名、里北、里南、月浜、大浜、室浜	
10月29日(木)		亀岡南、東名、大塚、野蒜ヶ丘一、野蒜ヶ丘二、野蒜ヶ丘三	

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3105・3107

## 10月1日(木)からロタウイルス感染症予防接種が公費で接種できます(定期予防接種になります)



### ■対象となるお子さん

令和2年8月1日生まれ以降のお子さんで、ロタウイルス感染症の予防接種を10月1日(木)以降の規定の接種期間内に受ける場合に限りです。

※10月1日(木)より前に接種した場合は、任意接種となり接種費用は自己負担となります。

※令和2年7月31日生まれ以前のお子さんは、10月1日(木)以降に接種した場合でも任意接種となり接種費用は自己負担となります。

### ■ワクチンの種類と接種期限

ワクチンは2種類あります。種類ごとに接種期間と接種回数異なります。

ワクチンの種類	ロタリックス(1価ワクチン)	ロタテック(5価ワクチン)
接種期間	生後6週0日(標準的には生後2か月)～生後24週0日まで	生後6週0日(標準的には生後2か月)～生後32週0日まで
接種回数とスケジュール	27日以上の間隔をあけて2回 ただし、どちらのワクチンも1回目の接種は生後14週6日までに接種します(これ以降の1回目の接種は安全性が確立されていないためおすすしめません)	27日以上の間隔をあけて3回

### ■予防接種を受ける際に必要なもの

母子健康手帳・予診票(本市が交付するロタウイルス感染症の予防接種予診票)。

※予診票は出生翌月の下旬に送付予定です。(令和2年8月生まれのお子さんは9月下旬に送付予定)

※予診票が届かない場合や、転入された場合は下記まで連絡ください。

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3105・3107



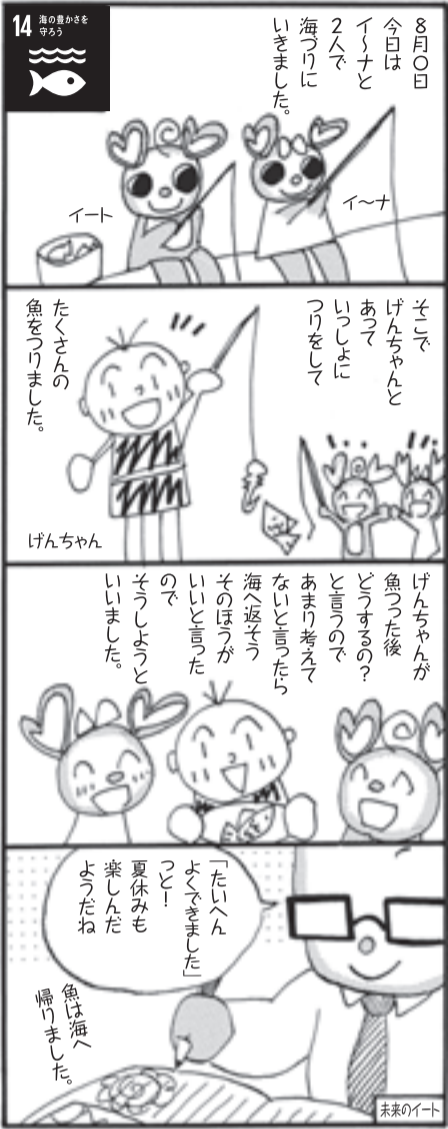
# 知っ得情報

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

## それゆけ! イート Vol.113

SDGs 目標14:海の豊かさを守ろう④  
原作:矢本第二中学校 卒業生 阿部綾馬さん 作画:みやみ

◎数年後、大きく育つてまた会おうね〜 by 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。  
○いな:「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14「海の豊かさを守ろう④」:島国である日本は、これまで漁業を始めとする第一次産業を共に成長し、多大なる海の恩恵に目恵まれた結果、魚を食べる日本の食文化が形成されてきました。これからの未来を見据えた選択肢の一つとして、魚の「キャッチ(獲る)&イート(食べる)」から「キャッチ&リリース(逃がす)」の選択肢を選ぶ場面も出てくることでしょう。

「二人じやなかなか運動が続かない」「最近家にいる時間が長い」  
出かけたいけどきつかけが無い方、活動する場面を増やしたい方など向けの、心と体が健康になる「居場所づくり企画」です。

SDGs 3  
**東部・西部地域包括支援センターからのお知らせ**  
問 東部地域包括支援センター ☎83-11066  
西部地域包括支援センター ☎84-13811

SDGs 17  
**矢本ひがし地区民まつり開催中止のお知らせ**  
問 矢本ひがし地区民まつり実行委員会 事務局矢本市民センター ☎82-11180

なっていることから、新しい受給者証を9月下旬に郵送します。10月1日(木)からは、新しい受給者証を使用してください。

○カフダ応援企画  
参加費 一人100円  
その他 感染症対策のため、マスクの着用をお願いします

○認知症介護家族の情報交換会  
お茶を飲みながら、毎日の介護について気軽に語り合いませんか。本人の参加もできます。

SDGs 14  
**9月は船員労働安全衛生月間です**  
問 東北運輸局石巻海事事務所 ☎95-12228

SDGs 3  
**宮城県東部保健福祉事務所 定例相談**  
問 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害係 ☎0225-95-1431

SDGs 16  
**暮らしの相談会**  
問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時~17時)

SDGs 3  
**こころの健康相談(大人の方)**  
問 健康推進課健康支援係 ☎内線3120

SDGs 3  
**宮城県東部保健福祉事務所 定例相談**  
問 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害係 ☎0225-95-1431

SDGs 3  
**子ども心理相談会**  
問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3116

SDGs 16  
**暮らしの相談会**  
問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時~17時)

SDGs 16  
**暮らしの相談会**  
問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時~17時)

○精神保健福祉相談  
日時 9月4日(金)14時~17時(予約制)  
対象 こころの健康について相談したい人・家族

SDGs 3  
**宮城県東部保健福祉事務所 定例相談**  
問 宮城県東部保健福祉事務所 母子・障害係 ☎0225-95-1431

SDGs 3  
**子ども心理相談会**  
問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3116

SDGs 16  
**暮らしの相談会**  
問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時~17時)

SDGs 16  
**暮らしの相談会**  
問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時~17時)

SDGs 16  
**暮らしの相談会**  
問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009 (平日9時~17時)

【9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・申込
特設人権相談	4日(金)10時~15時	小野市民センター	いじめ、暴力、隣近所とのもめ事、その他人権に関する相談	■問 仙台法務局石巻支局 ☎0225-22-6188 市民生活課戸籍住民係 ☎内線1122
消費生活相談	毎週月~金曜(祝日を除く)9時~15時	市役所市民生活課(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 市民生活課消費生活相談員 ☎内線1117
行政相談	11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 総務課総務係 ☎内線1205
法テラス東松島の法律相談	毎週火・水・金曜10時~16時	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〈9・10・11月〉

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3密を避けた方法で健診を実施しています。健診は不要不急のものではありませんので、当日の受診に協力をお願いします。対象者には改めて通知しますが、通知が届かない方や新たに転入された方、都合のつかない方は下記まで連絡ください。

なお、10か月児健康相談は中止となります。最新の健診スケジュールは、市ホームページにも掲載していますので確認ください。

乳幼児健康診査〈受付時間:12時50分~13時20分〉						
	4か月児		1歳6か月児		3歳児	
	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月
9月	25日(金)	令和2年5月	29日(火)	平成31年2月	24日(木)	平成29年4月
10月	28日(水)	令和2年6月	26日(月)	平成31年3月	22日(木)	平成29年5月
11月	20日(金)	令和2年7月	18日(水)	平成31年4月	16日(月)	平成29年6月

## 2歳6か月児歯科健康診査・健康相談再開のお知らせ〈9・10・11月〉

2歳6か月児歯科健康診査を9月から再開します。対象者には改めて通知しますが、2週間前までに通知が届かない方や新たに転入された方、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、時間ごとに人数制限を実施しているため予約が必要となります。来所を希望される方は事前に下記まで連絡ください。

※健診会場での人数調整のため、同じ誕生月でも案内している健診日が異なっている場合があります。手元に届いた通知に記載されている健診日を確認のうえ、当日の受診にご協力ください。

2歳6か月児歯科健康診査 〈受付時間:12時50分~13時20分〉							妊産婦・子どもの健康相談 ※要予約。 〈受付時間:9時~11時〉
	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程
9月	23日(水)	平成29年9月 平成29年10月*	28日(月)	平成29年8月	—	—	—
10月	23日(金)	平成29年10月* 平成29年2月	27日(火)	平成29年12月	29日(木)	平成30年1月	5日(月)
11月	17日(火)	平成30年3月* 平成30年4月*	19日(木)	平成30年2月 平成30年3月*	—	—	—

■上記の場所 矢本保健相談センター ■上記の間 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102・3108

## 食のリレートーク 第116回

イート(食べる)でつながるとイ〜ナ!!

## 回々の食事 正しいマナーで目指せ!箸マスター

大曲保育所 横江由紀恵 所長



大曲保育所では、食材への関心を高める野菜の栽培活動や食べることに意欲を持てるよう、午前の遊びや活動の充実に加えて正しいお箸の持ち方の指導に力を入れています。東松島市健康推進課の栄養士による出前型の箸指導もお願いしています。

正しい箸の持ち方は、①鉛筆のように箸を一本持つ②もう一本の箸を親指の付け根と薬指の先で挟む③上の箸だけ動かすです。1日3回の食事の機会に実践することで上達します。正しく持てるようになると、自然と姿勢も良くなります。給食の献立には、箸でつかむメニューが加えられ、練習の機会となっています。

また、子どもたちが大好きなハンバーグやカレーなどはやわらかく、咀嚼が減少する傾向がみられます。よく噛む機会の減少は、歯並びの悪化につながり、箸でつかむ機会が少ないと、マナーが身に着かず、姿勢も悪くなるという悪循環に陥ります。このため、保育所での箸の持ち方指導に加え、外部からの講師を招いた指導機会を設けることで、楽しみながらマナーを学び、家庭でも箸の持ち方について考える啓もうにつながればと考えます。

日々の食事は、子どもたちにとって心身ともに成長するための大事な要素です。「お腹空いた!」と意欲的に食に向き合い、正しい食事マナーも身に着けられるよう指導していきたいと思ひます。



▲市栄養士を招き、より箸の持ち方練習が楽しくなるよう工夫もしています

今回は、株式会社ジーエスエフ 東松島市学校給食センター 営業所 所長 石森おかりさんにバトンタッチします。

## 休日診療担当医院表〈2020年(令和2年)9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
9月6日(日)	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
9月13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
9月20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
9月21日(月・祝)	わたなべ整形外科	84-2323		
9月22日(火・祝)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局 くりっぴ	24-9730
9月27日(日)	石垣クリニック内科・循環器科	83-7070	ひまわり調剤薬局	83-8075

※救急医療機関として市内では、真壁病院 ☎82-7111、仙石病院(泌尿器科、脳神経外科) ☎83-2111が24時間体制で救急患者の診療を実施。また、石巻圏域では、石巻赤十字病院 ☎0225-21-7220、斎藤病院 ☎0225-96-3251が、24時間体制で救急患者の診療にあたっています。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。

## ●小児科休日急患担当医院 〈診療時間:9時~17時〉

石巻市の小児科休日急患担当医による診療は、市内在住の方も利用できます。診療が必要な場合は、電話確認のうえ受診してください。

月日	医院名	住所	電話番号
9月6日(日)			
9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
9月20日(日)			
9月21日(月・祝)	おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	93-9693
9月22日(火・祝)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121
9月27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



# 戸籍のまど

令和2年7月掲載依頼分

7月1日～31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

市民生活課戸籍住民係

☎内線1334・1331

## 「結婚おめでとう」になります

行政区等	氏名
貝殻塚二	佐藤 己詠
大崎市	今野 真菜実
上納	本田 光輝
上納	阿部 優笑
小野上	菅野 利幸
大和町	太田 愛子
下町五	熊谷 正彦
下町四	浅野 早百合
関の内一	内海 博昭
関の内一	大野 麻希
上河戸一	相澤 一志
沢田	菅原 春佳

## 「誕生おめでとう」になります

行政区等	氏名	保護者
野蒜ケ丘	相澤 紅芭	光
往還下	伊澤 穂高	幸太
南一	木村 太耀	匡宏
仙台市	本田 旭	巨
上河戸一	石垣 信	聡士
野蒜ケ丘	谷越 天空	浩太
南六	本田 琉夏	あや
貝殻塚二	吉田 千夏	あや
南五	阿部 琉莉	あや

## お悔やみ申し上げます

野蒜ケ丘	小野 太陽	貴裕
南八	小野 葵巴	あおは
	小野 雅克	まさかつ

行政区等	氏名	年齢
野蒜ケ丘	佐藤 光男	73
野蒜ケ丘	雲石 邦義	86
河戸	鎌田 美恵子	73
小野下	高橋 なみ子	93
六槍	阿部 安秀	85
沢田	菅原 和喜	73
関の内一	奥津 幸郎	72
横沼東	菅原 貴	82
上町三	古内 利次	80
大溜	駒場 宗子	89
下町一	齋藤 清喜	94
大溜	齋藤 敏子	88
表	櫻井 あや子	72
鹿妻一	武田 あき江	98
南四	門馬 一公	85
上河戸二	高橋 ちる子	89
作田浦	鈴木 明	82
横沼一	小田島 柁代	85
上納	相澤 朋大	47
川下	石垣 サツ子	91
裏	土井 みる子	86
大塚	高橋 勝己	86
南一	相澤 重司	78
南一	木村 静彦	61
南緑	阿部 洋美	60

### ファミリープレイレンタル無料キャンペーン

矢本海浜緑地パークゴルフ場開場1周年・来場5万人達成を記念して、大人1人、子ども1人のペアプレイ料金・レンタル料金が無料となります。

※祖父母とお孫さんのペアでも可能です。当日は受付時にお渡しするピブスを着用ください。

■日時 9月19日(土)～22日(火・祝)

■対象 限定100組(200人)

■問 矢本海浜緑地パークゴルフ場  
【指定管理者】一般社団法人 東松島みらいとし機構  
☎98-7089

### 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。

■問 市民生活課戸籍住民係  
☎内線1123・1609

### ふるさとの自然の魅力を発見しよう ～身近な生きものから知る生物多様性～

○写真教室撮って知ろう!ふるさとの自然  
写真教室と生物多様性ワークショップを開催します。専門家に写真の撮り方を教えてもらいながら、一眼レフカメラを使って、身近な自然に棲む生きものを撮影します。撮影した写真を見ながら、撮影した生きもの同士がどんな関係性があるのか?私たちとも関係があるのか?を一緒に考えましょう。

一眼レフカメラのレンタルがありますので、初めての人も安心して参加ください。

■日時 9月27日(日)10時～15時30分  
※集合は、9時50分に野蒜市民センターまで(受付開始:9時30分～)。

■場所 野蒜市民センター、復興の森 ■対象 小学生以上

■定員 15人(先着) ■参加費 無料  
※雨天時など野外での撮影会ができない場合は、時間を短縮して室内で実施します。

○鳥の目線を体験してみよう!ツリークライミング体験会  
耳を澄ませてみると、たくさんの鳥の鳴き声が聞こえてきます。そんな鳥が見えている景色を味わってみませんか。

■日時 9月26日(土)9時～12時  
※集合は、9時に復興の森ツリーハウス前まで。

■場所 復興の森 ■対象 小学生以上(家族参加OK)

■定員 15人(先着) ■参加費 1,500円

■問・申込 (一財)C.W.ニコル・アフンの森財団(担当:大澤) ☎026-254-8081

広告

浦霞 一蔵 戦勝政宗 味川 橋屋 黄金澤 しの 日輪 花の鶴 宮本梅 伯楽星 星通江 日高貝

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

水鳥記 日林 真鶴 蔵王 米鶴 至雲 栗崎山 澤の泉 蒼屋

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 鳴瀬島山  
みやぎ生協提携店

広告

趣味のピアノから専門的なレッスンまで

こどもレッスン リトミック(幼児クラス) 月2回 大人ピアノレッスン

5か所の教室でレッスン開催中

- ・イオンタウン矢本教室
- ・矢本南浦教室
- ・石巻住吉教室
- ・鳴瀬幼稚園教室
- ・河北教室

# スギモト音楽教室

(株)シーインパルス 音楽教室代表 杉元太 TEL 0225-98-5007

ホームページ  
<https://www.sugimoto-musicschool.com/>

# 市民のカレンダー 9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
<b>いじめ相談</b> 小・中学生のみなさん 一人で悩まずに相談しましょう <b>いじめ相談専用電話</b> <b>080-6051-7281</b> 相談受付 毎週月～金曜 9時～17時(祝日は除く) 東松島市教育委員会		<b>1</b> 休 ■市報9月1日号発行 ●ひがしまつしま3割増商品券使用開始 ●市民生活課延長窓口(証明書交付のみ。マイナンバーは要予約)～19:00 ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口～19:00	<b>2</b> 休 ■ちっちゃい子向けおはなし会 11:00	<b>3</b> ■令和2年第3回東松島市議会定例会(～25日(金)) ■囲碁将棋のつどい 10:00	<b>4</b> 休 ■特設人権相談(小セ) 10:00	<b>5</b> 休 ■おはなし会 10:30
<b>6</b> 休 ■第15回東松島市長杯野球大会(奥松島運動公園野球場ほか)	<b>7</b> ■図書館休館日	<b>8</b> 休 ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口～19:00	<b>9</b> 休	<b>10</b> ■囲碁将棋のつどい 10:00 ■農地転用等締切日(農業委員会)	<b>11</b> 休 ●市民防災の日(市民防災デー) ■児童扶養手当支払日(7,8月分) ■行政相談(市コ) 13:00	<b>12</b> 休 ■おはなし会 10:30 ■大東文化大学連携事業フレンドシップ公開講座(市コ) 15:00
<b>13</b> 休 ■第15回東松島市長杯野球大会(奥松島運動公園野球場ほか) ■大東文化大学連携事業フレンドシップ公開講座(市コ) 10:00	<b>14</b> ■図書館休館日 ■市コミュニティセンター休館日	<b>15</b> 休 ■市報9月15日号発行 ●市民生活課延長窓口(証明書交付のみ。マイナンバーは要予約)～19:00 ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口～19:00	<b>16</b> 休 ■ちっちゃい子向けおはなし会 11:00	<b>17</b> ■囲碁将棋のつどい 10:00	<b>18</b> 休	<b>19</b> 休 ■縄文の丸木舟作り(～20日(日)) (縄文) 10:00 ■おはなし会 10:30
<b>20</b> 休 (13:00～17:00) ■第15回東松島市長杯野球大会(奥松島運動公園野球場ほか)	<b>21</b> 敬老の日 ■図書館休館日 ■秋の交通安全運動(～30日(水)まで)	<b>22</b> 秋分の日 休 ■図書館休館日	<b>23</b> ■図書館休館日	<b>24</b> ■囲碁将棋のつどい 10:00	<b>25</b> 休 ■図書館休館日(図書整理日)	<b>26</b> 休 ■おはなし会 10:30
<b>27</b> 休	<b>28</b> ■図書館休館日	<b>29</b> 休 ●市税および税外収入金収納・相談延長窓口～19:00	<b>30</b> 休 ●国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料第3期納期限	<b>消防団員募集</b> 自分たちのまちを 自分たちで守りたい ■問 防災課消防・交通・防犯係 ☎内線1166		

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、市報に掲載している内容が急きょ変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

<b>問</b> 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 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 鷹来の森運動公園 82-1101	小野地区体育館(管理:生涯学習課スポーツ振興係) 82-1111(内線3859) 大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) 82-7532 大曲地区体育館(管理:生涯学習課スポーツ振興係) 82-1111(内線3859) 健康増進センター ゆぶと 84-3855 矢本東市民センター 82-1180 矢本西市民センター 82-1181	大曲市民センター 82-5965 赤井市民センター 82-2075 大塩市民センター 82-7532 小野市民センター 87-2067 野蒜市民センター 88-2056 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 休…市民体育館 9時～12時、休…市民体育館 19時～21時、休…赤井地区体育館 9時～17時、矢本運動公園テニスコート 休 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 ※市民体育館の土曜日の一般開放の時間が、19時～21時に変更になりました。

編集と発行: 東松島市総務課秘書広報係 制作: 石巻日日新聞社  
 東松島市役所 ☎82-1111 代表FAX:82-8143  
 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上戸河 36-1  
 [秘書広報係メールアドレス] koho@city.higashimatsushima.miyagi.jp  
 [東松島市ホームページ] https://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。  
 令和2年度市報ひがしまつしま制作費 1日号:1部あたり45.1円(消費税込、配布にかかる経費含まず)



東松島市の人口(令和2年8月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)  
 男 19,444人(+16) 女 20,180人(+14) 計 39,624人(+30)  
 世帯数 16,170世帯(+46) ( )内は前月比

●令和元年同時期計 ( )内は前年比 ●平成29年同時期計 ( )内は3年前比  
 39,892人(-268) 15,982世帯(+188) 40,265人(-641) 15,642世帯(+528)