

- 特集 マイナンバーカードを取得しよう ----- P2~P3
- まちの情報広場 ----- P4~P8
- 市民協働のまちづくり ----- P9
- City View ----- P10~P11
- もっと知りたい!ひがしまつしま・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

# “新しい朝”が東松島に

## 夏期巡回ラジオ体操 市民279人が参加

かんぽ生命保険、NHK、全国ラジオ体操連盟および、東松島市主催により「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が8月10日、鳴瀬桜華小学校で開催されました。市民279人が参加し、朝日を浴びながらラジオ体操第1、2で体をほぐしました。この日の様子はラジオを通じて全世界に発信されました。

巡回ラジオ体操はコロナ禍の中止を挟み、3年ぶりの実施。参加は事前登録制で、市民や市職員、日本ウェルネス宮城高等学校の生徒らが参加しました。開会あいさつで渥美市長は「市はスポーツ健康都市を宣言しており、ラジオ体操を通じて市民が明るく元気に活躍されることを願う」と述べました。

リハーサルでは、体操指導者の鈴木大輔<sup>すずきだいすけ</sup>さんが朝礼台に立ち、ピアノ演奏者の幅しげみ<sup>はばしげみ</sup>さんの音楽に合わせて準備運動。航空自衛隊松島基地にちなみ、片足立ちで「飛行機ポーズ」も実施。6時30分から生放送され、おなじみの「ラジオ体操の歌(新しい朝が来た...)」は感染対策で心の中で歌いました。ラジオ体操第1の掛け声では、鈴木さんが、「えんずのわりとうりょうば…」と地域の伝統文化の唱え言葉を取り入れるアドリブを効かせるなど、ラジオを通じて市民の元気な様子と本市の魅力を発信する機会となりました。



▲市民279人が参加しました



▲子どもたちも元気よく体を動かしました



▲朝日を浴びながら体操しました

※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、ご了承ください。



# マイナンバーカードを取得しよう

スマホで

パソコンで

郵送で

証明写真機で



## 私たちマイナンバーカードを取得しました

Step 1

### 申請書の確認

交付申請書を持っていますか？

持っていない

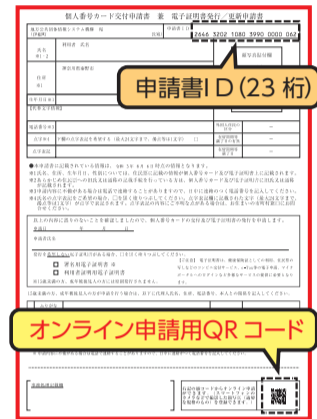
(「住所や氏名を変更した」も含む)

市役所窓口で交付申請書を発行します。  
本人確認書類を忘れずに。

持っている

Step 2 の4つの方法から申請ができます。

QRコード付き  
交付申請書



申請書ID(23桁)

オンライン申請用QRコード

Step 2

### 各種申請方法

スマートフォン、パソコン、郵送、証明写真機の好きな方法で申請ができます

スマホを使いこなしている!

#### スマートフォンで申請

必要なもの

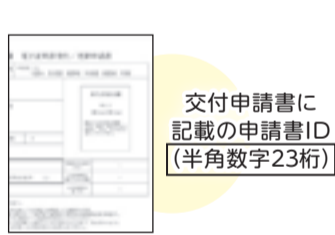


郵送に比べてカードの仕上がりが早い!

パソコン作業が得意!

#### パソコンで申請

必要なもの



パソコン 顔写真データ

文字を書く方が得意!

#### 郵送で申請

必要なもの



証明写真  
(6か月以内に  
撮影したもの)

自撮りが苦手...

#### 証明写真機で申請

必要なもの



このマークが  
目印

Step 3

申請から約1か月後、市区町村から「交付通知書」が届きます。

交付通知書に記載されている必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きましょう!

※交付通知書が届いて、まだ受け取りに来ていない方は、市役所マイナンバー窓口にお越しください。



## マイナンバーカード出張申請 受付のお知らせ

次の日程で「マイナンバーカードの出張申請受付」を開催します。

- 日時 9月11日(日)10時~16時
- 場所 市コミュニティセンター
- 対象 東松島市に住民登録している方
- 内容 無料で顔写真を撮影しマイナンバーカードの申請受付を実施します

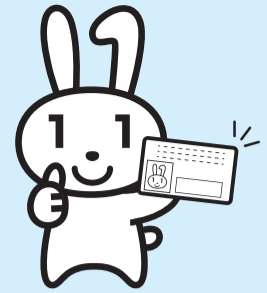
### ■持ち物

- ①本人確認書類(Aを1点、もしくはBから2点)
  - A 本人確認書類【顔写真あり】  
(運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード など)
  - B 本人確認書類【顔写真なし】  
(健康保険証・年金手帳・介護保険被保険者証・子供医療受給資格証 など)
- ②通知カードまたは個人番号通知書(お持ちの方のみ)
- ③申請ID付交付申請書(お持ちの方のみ)

■申込 予約制(上限人数あり)

■問・申込 市民生活課戸籍住民係(マイナンバー担当) ☎内線1295

# マイナンバーカード



## これからの暮らしに、手放せない一枚!

### 「QRコード付き交付申請書」で簡単に申請できます!

#### 本人確認書類として使える!

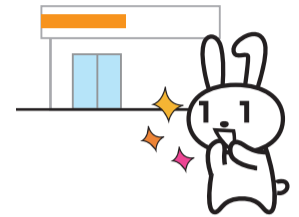


マイナンバーと本人確認書類が同時に必要な場面も、これ1枚でOK! 他にもライブ会場の入場や会員登録など幅広く使えます!



#### コンビニで各種証明書が取得できる!※1 ※2

忙しくて市区町村の窓口に行けないときも、コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を発行できます。



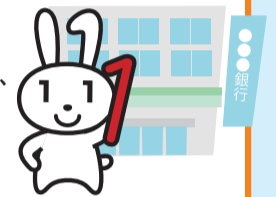
#### 健康保険証としても使える!※3

本人が同意すれば、全国どこにいても、医療機関や薬局で過去の服薬履歴や特定健診情報などが確認できます。



#### 給付金の受け取りがスマートに!

公金受取口座を登録することで、年金や児童手当など、今後申請をするときに、口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。



#### オンラインで行政手続きができる!※1 ※4

確定申告(e-Tax)をはじめ、子育てなどに関する手続きもオンライン申請で便利に行えます。



#### 新型コロナワクチン接種証明書がスマートフォンアプリで発行できる!

日本国内用と海外用の接種証明書をスマートフォンアプリで取得でき、アプリを起動すればいつでも表示できます。

※アプリに対応しているスマートフォンが必要です  
※海外用の接種証明書の取得のためには有効なパスポートが必要です



#### 便利な「マイナポータル」が使える!※1 ※4

ご自身の情報の確認やオンライン申請ができる自分専用サイト「マイナポータル」が使えるようになります。



#### 民間のサービスにも拡大中!※4

各種オンライン決済サービスにおける口座登録、オンラインでの住宅ローン契約や証券口座開設などのときに使えて、書類郵送などの手間がかかりません。



※1 市区町村によってサービスが異なります ※2 毎日6:30から23:00まで利用できます(市区町村により異なる場合があります) ※3 対応する医療機関・薬局は順次拡大していきます ※4 マイナンバーカード読み取りに対応しているスマートフォン又はICカードリーダーとパソコンが必要です

マイナポイント  
第2弾  
実施中!!

### マイナンバーカードを使って申込みすると

## 最大 20,000円分のポイントがもらえる!

カード取得は、お早めに!



1

マイナンバーカードの新規取得等\*で

**5,000円分**の  
ポイントがもらえる!

2022年1月1日から実施中

2

健康保険証としての利用申込みで

**7,500円分**の  
ポイントがもらえる!

6月30日から ポイントの申込み受付・付与を実施中

3

公金受取口座の登録で

**7,500円分**の  
ポイントがもらえる!

※カードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含まれます  
詳細はマイナポイント事業のホームページにて順次お知らせします

詳しい申込み方法などはこちら→



### マイナポイント第2弾対象のマイナンバーカードの申請期限は、9月末までとなりますのでお早めに!



# 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)

## 新型コロナウイルスワクチン追加(4回目)接種により高い重症化予防効果が得られます



追加(4回目)接種の対象は、追加(3回目)接種から5か月経過する60歳以上の方、18歳以上で基礎疾患を有するまたは重症化リスクが高いと医師に認められた方・医療従事者・高齢者施設等従事者の方です。接種を希望する方は、お早めに申し込みください。

### 接種券

追加(3回目)接種から5か月経過する60歳以上の方に送付しています。  
59歳以下で追加(4回目)接種の対象となる方は、市ホームページから接種券の申請手続きを行ってください。

### 個別接種について

個別接種を行う医療機関については、接種券等に同封したお知らせ、または市報6月15日号・市報7月1日号を確認ください。

なお、最新の情報は、東松島市ワクチン予約センターへ確認してください。

### 接種当日の注意点

- ①当日の持ち物 予防接種済証および予診票(接種券など)、お薬手帳(お持ちの場合)
- ②当日に37.5℃以上発熱している場合は接種できません。
- ③ワクチンは肩に接種しますので、肩を出しやすい(着替えやすい)服装でお越しください。

### 初回(1・2回目)接種および追加(3回目)について

ファイザー、ノババックスによる新型コロナウイルスワクチン初回(1・2回目)接種、追加(3回目)接種の予約を受け付けています。

接種を希望する方は、東松島市ワクチン接種予約センターへ連絡ください。なお、ノババックスは電話予約のみとしています。

■問 東松島市ワクチン接種予約センター ☎0120-225-775

## 奥松島コース4周年記念オルレ開催



- 日時 10月8日(土) 9時30分~15時頃(受付:9時~)
- 集合場所 あおみな(住所:宮戸字川原5-1)
- 定員 100人 ■昼食提供 有
- 参加料金 1,500円(昼食代・保険料込)
- 申込期間 9月30日(金)までに下記へ電話で申し込みください  
※定員になり次第締め切りになります。

■主催 東松島市 ■主管 株式会社東松島観光物産公社

### ■その他

- ・悪天候などにより中止となる場合は、電話で連絡します。
- ・9月17日(土)~11月30日(水)の間、宮城オルレフェア2022スタンプラリーが開催されます。オルレフェア期間中、宮城オルレ3コース、または、宮城オルレ2コースおよびみちのく潮風トレイル1コースのスタンプを押印し応募いただいた方の中から抽選で、宮城オルレや九州オルレ各コースの特産品が当たります。



■問・申込 株式会社東松島観光物産公社 ☎86-1511

## 「ひがしまつしま3割増商品券」の再販売を行います



8月1日~10日に販売した商品券の残数分の再販売を行います。3割増のお得な商品券ですので、ぜひご購入ください。

- 販売日時 9月11日(日) 9時~16時 ※売り切れ次第終了。
- 販売場所 矢本東市民センター
- 販売セット数 16,000セット ■購入対象者 指定なし  
※既に2セット購入している方も購入可能。
- 販売方法 先着順での対面販売 ※引換券は必要ありません。
- 購入制限 1人10セットまで
- 使用期間 令和5年1月31日(火)まで使用可能
- 使用制限 1商品・1サービスにつき60万円を限度とします。
- 商品券の内容 販売価格10,000円  
1セット13,000円分(1,000円券×13枚)  
※内訳は共通券3枚、専用券10枚。
- 【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
- ※商品券が使用できる店舗は、市報8月1日号または東松島市商工会ホームページをご覧ください。
- ※大型店とは売場面積が1,000㎡を超える大規模小売店舗。
- 問 東松島市商工会 ☎82-2088

## 空き家バンク登録物件・利用者募集



### ■空き家バンクとは

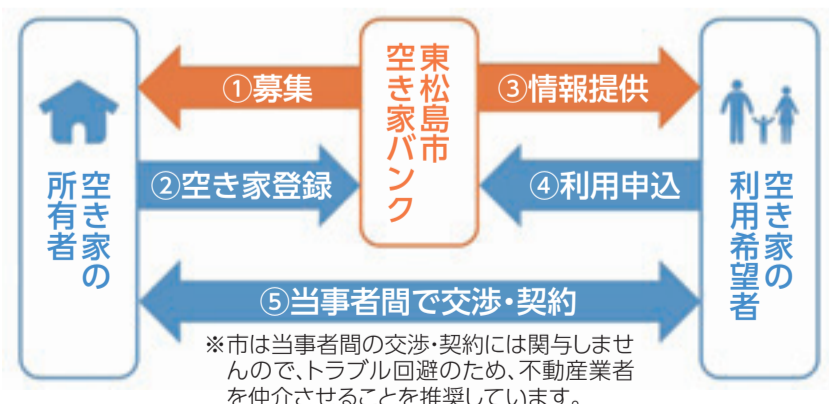
「空き家を売りたい・貸したいと考えている所有者」から提供される情報を集約し、市ホームページなどに掲載し、「空き家を買いたい・借りたいと考えている希望者」に紹介する制度です。

### ■物件登録募集

空き家バンクを活用し、お持ちの空き家を売りたい・貸したい方を募集します。建物が古い、街の中心地から離れているなどの条件で「売りたい・貸したいけどニーズがない」とは言い切れません。ニーズは人の数だけあり得ますので、ぜひこの機会に登録を検討してみてください。

また、空き家バンク利用者との契約が成立した場合、住宅修繕費の一部(上限10万円)を補助する制度もありますので、気軽に相談してください。

■利用者募集 空き家バンクを活用し、市内の空き家を買いたい・借りたい方を募集します。定住を目的として市外からの利用の場合、引っ越し費用の一部(上限10万円)を補助する制度もありますので、気軽に相談してください。



■問 復興政策課基地対策・地域振興係 ☎内線1234

# 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〉

## 市営・県営住宅入居者募集のお知らせ



■申込期間 9月1日(木)~12日(月)

■案内・申込用紙配布

- ・市役所建築住宅課(鳴瀬庁舎2階)
- ・市役所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。申し込む住宅により送付先が異なりますので、間違えないよう送付してください。

※9月12日(月)までの消印有効。

■募集住戸 案内書または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  
住所:東松島市大曲字寺前61番地2 ☎98-7727

### 県営住宅を希望の方

宮城県住宅供給公社 東部支社募集班 ☎85-0296

## 2022ひがしまつしま婚活イベント開催



若い世代の出会いの機会を後押しするため、婚活イベントを開催します。

■日時 9月24日(土) 14時30分~19時30分(受付:14時~)

■場所 キボッチャなど

■対象者

- ・男性…25歳~44歳まで。東松島市在住または東松島市勤務または家族が東松島市に在住の方
- ・女性…25歳~44歳まで。宮城県在住の方

■定員 男女各20人

■募集期間 9月9日(金)まで

■参加費 男女とも4,000円

(最寄り駅までの交通費は5,000円まで負担します)

■申込方法 ・男性…Eメール、FAX、電話

・女性…イーチケット、Eメール、FAX、電話

■イベント内容

- 14時 受付(キボッチャ)
- 14時30分 イベントの説明・1対1トーク
- 15時30分 自然散策(稲ヶ崎公園)
- 17時 BBQ(キボッチャ)
- 19時 カップリングなど
- 19時30分 解散



イベント会場最寄り駅から会場までバスの送迎があります。

※雨天時は内容を一部変更して開催します。気象状況などにより、イベントの中止または延期となる場合があります。

※当日は動きやすい服装、スニーカーなどでお越しください。

■問 一般社団法人東松島みらいとし機構(HOPE) 婚活担当  
(住所:大曲字寺前61-2) ☎98-7311(平日9時~17時)  
Eメール: konkatsu@hm-hope.org

募集要項は  
こちら



## 駐車場利用者募集のお知らせ



令和4年10月から駐車場の利用を希望される方は、次の内容を確認のうえ申し込みください。

■対象駐車場

駐車場名	募集区画	1区画/月の料金	備考
矢本駅北駐車場	4区画(アスファルト区画)	3,000円	改札口から約400m 徒歩5分
鹿妻駅駐車場	22区画(アスファルト区画)	2,000円	駅前
陸前小野駅駐車場	2区画(アスファルト区画)	3,000円	駅前
野蒜駅駐車場	各5区画(アスファルト、砂利区画)	3,000円	改札口から約150m 徒歩2分

■提出書類

(1) 駐車場定期利用承認申請書(様式第1号)

※市ホームページからダウンロードまたは、矢本庁舎2階都市計画課公園緑地係に申請用紙を準備しています。

(2) 印鑑(ゴム印・スタンプ印不可)

(3) 運転免許証の写し

(4) 駐車車両の車検証の写し

■申込期限 9月16日(金)までに、都市計画課公園緑地係へ申し込みください。

■注意事項

(1) 駐車料金の納付については指定金融機関において、納付書による支払となります。

(2) 駐車場内における自動車相互の接触または衝突によって生じた損害および盗難、天災その他駐車場管理者の責めに帰さない事由によって生じた損害については、その責めを負いません。また、利用者が駐車場施設および付属設備に損傷または汚損を与えた場合は、原状回復し、損害を賠償していただきます。

(3) 駐車場の利用に際し、管理者の拒否、禁止行為、遵守事項などがあります。事前に確認ください。

(4) 募集区画は変動する場合がありますので予め都市計画課公園緑地係に確認ください。

■問・申込 都市計画課公園緑地係(矢本庁舎2階)

☎内線1475~1477

## フードドライブと生活応援企画(フードパントリー食料支援)を実施します



■フードドライブ

■日時 9月9日(金)

10時~11時30分、13時30分~15時

■場所 市役所1階会計課付近



■生活応援企画

■申込日時 9月14日(水)~22日(木)

平日9時~16時

電話または来所にて受付。相談希望の方は予約の際に申し出ください。

■提供日時 9月27日(火) 9時~16時 ※時間帯等相談に応じます。食品受け取りの際に、申込書を提出いただきます。

■対象 東松島市民で、経済的に困窮し家計が厳しい世帯(生活保護世帯は対象外)

■提供場所 東松島市老人福祉センター(東松島市社会福祉協議会)

■問・申込 東松島市社会福祉協議会 暮らし安心サポートセンター ☎98-6925

※上記の期間以外も相談内容に応じて食料提供をしています。

■支援に向けて食品提供(フードドライブ事業)も同時に募集します

■募集期間 毎週月曜日~金曜日(9時~16時) ※土・日曜、祝日を除く。

■回収場所 東松島市老人福祉センター(東松島市社会福祉協議会)被災者サポートセンター

■提供を受けたい食品 お米・缶詰・カップ麺・乾麺・レトルト食品 など

■問 東松島市社会福祉協議会 暮らし安心サポートセンター

☎98-6925(9時~16時 ※土・日曜、祝日を除く。)



# 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)

## 不動産に関する無料相談会などのお知らせ



### 不動産に関する無料相談会

不動産と相続を中心に、空き家問題や広く不動産取引全般を巡る法律、税務などの相談を受け付けます。

- 日時 9月29日(木) 13時30分~16時 30分
- 場所 石巻グランドホテル 2階 羽衣の間
- 申込 事前予約優先。当日会場での申し込みも受け付ます(相談は30分単位)
- 相談者 ①弁護士、②税理士 ③宅地建物取引士

### 不動産市民公開セミナー

- 日時 9月29日(木) 13時30分~15時30分(受付13時開始)
- 場所 石巻グランドホテル 2階 鳳凰の間
- 申込 予約不要、入場無料
- 内容
  - ・第一部 13時30分~14時  
講演テーマ:「石巻市 空き家バンク制度の概要について」  
講師:石巻市建設部住宅課担当者
  - ・第二部 14時~15時30分  
講演テーマ:「終活への備え ~所有者の意思能力に問題が生じて、不動産の管理・処分ができるようにするために~」  
講師: 宅建協会顧問 石井慎也弁護士
- 問・申込 公益社団法人宮城県宅地建物取引業協会  
石巻・気仙沼支部事務局 (株)エクセルハウス内  
☎0225-95-2598 FAX: 0225-95-2503

## 東松島市税務相談のお知らせ



税理士による無料税務相談を実施します。希望の方は電話予約のうえ利用ください。

- 日時 9月20日(火) 10時~16時まで(12時~13時は除く)
- 場所 市役所本庁舎1階 第4相談室
- 対象 市内在住の方
- 相談内容 内容は問いません。相談料は無料です。
- 申込
  - ・相談を希望の方は電話予約をしてください。
  - ・当日は30分を目安として相談を受付けます。
  - ・電話予約者優先となります。
  - ・空きがある場合は予約のない方でも相談を受付けます。
- 問 総務課総務係 ☎内線1217

## 東松島市市民生活維持協力金(令和4年燃油高騰対応)のお知らせ



新型コロナウイルス感染症拡大等の影響による燃油高騰を受け、運送事業者(貨物自動車運送事業、タクシー業、運転代行業を営む事業者)の経営に深刻な影響を及ぼす中、社会インフラとして市民生活の維持に不可欠な運送事業者の事業継続を支援するため、協力金を支給します。

- 対象事業者(下記全てに該当する事業者)
  - (1) 東松島市内に本社、支店または営業所を有する事業者のうち、下記事業を営む事業者(大企業除く)
    - ①一般貨物自動車運送事業、特定貨物自動車運送事業
    - ②貨物軽自動車運送事業
    - ③タクシー業
    - ④運転代行業
  - (2) 申請日時点において営業実態が確認できる事業者であって、申請日以降も事業を継続する事業者であること。
  - (3) 事業の営業に際し、法令違反がないこと。
  - (4) 申請日時点において対象事業に必要な許可または認定を有していること。
  - (5) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員に該当しないこと

### ■支給額

区分		支給額
①一般貨物・特定貨物自動車運送事業	事業用自動車1台以上10台	20万円
	事業用自動車11台以上20台	40万円
	事業用自動車21台以上30台	60万円
	事業用自動車31台以上40台	80万円
	事業用自動車41台以上	100万円
②貨物軽自動車運送事業		5万円
③タクシー業		20万円
④運転代行業		3万円

※一般貨物または特別貨物自動車運送事業の協力金額は、東松島市内の本社、支店または営業所に配置する事業用自動車(車検証に記載の「使用の本拠の位置」が東松島市内であるもの)の車両数に応じて支給します。

※事業用自動車:事業用に使用する車両(緑・黒ナンバーの車両。リース契約含む)。

- 受付期間 10月31日(月)まで
- 受付方法 郵送のみ(新型コロナ感染防止のため、郵送での提出をお願いします)  
(宛先)東松島市役所 商工観光課「商工振興・企業誘致係」  
〒981-0303 東松島市小野字新宮前5
- 申請書類 市ホームページからダウンロードまたは商工観光課、本庁舎総合案内窓口、東松島市商工会窓口で配布
- 問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線2167,5151



## エンジョイ! かんきょうライフ



### 9月は「廃棄物不法投棄防止強化月間」です

私たちの日常生活や事業活動からは、毎日大量のゴミが出されています。その一部が、心ない人達によって、山間や河川などに安易に捨てられるといったケースが後を絶ちません。

また、道路や空き地にも、空き缶などのポイ捨てが目につきます。

美しいふるさと東松島を次の世代に残すため、一人ひとりが決められたルールに従って処理し、不法投棄を無くしましょう。



不法投棄は法律で固く禁止されており、違反した場合は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの併科に処されます。

### 粗大ゴミ(直接搬入)の土・日曜日の臨時受入

下記の日程で、臨時に土・日曜日にも粗大ごみを受け入れます。

粗大ごみを出す前に、「まだ使えるもの」はリユースショップ(中古品を取り扱う店舗)の活用を考えてみてください。

粗大ごみ (直接搬入)	臨時受入日	9月24日(土)・25日(日)
	受入時間	9時~12時・13時~16時
	処理料金	10kgごとに100円
	事前に下記へ申し込みのうえ、搬入してください。	
■申込 鳴瀬一般廃棄物最終処分場 ☎87-2837		

### 飼い主のいない猫にエサをあげている方へ

外にいる飼い主のいない猫にエサを与えると、その場所に猫が集まることで猫による被害が増えたり、子猫が生まれる可能性が高まります。「かわいいから」、「かわいそうだから」という気持ちでエサやりだけを行うと、結果として不幸な猫を増やす手助けをしていることになりかねません。飼い主のいない猫にエサをあたえる行為は、責任が伴います。地域の生活環境や猫の将来のことをよく考えて、無責任なエサやりで、ご近所の方に迷惑をかけるような行為はやめましょう。

- 問 市民生活課環境係 ☎内線1154

# 9月10日～16日は自殺対策強化週間です ～あなたの周りに悩んでいる人はいませんか?～ 大切な人を支える「あなたも」ゲートキーパー



■ゲートキーパーとは 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。  
ゲートキーパーに、特別な資格は必要ありません。ほんの少しの心がけで、誰もがゲートキーパーになることができます。

## まずは、声をかけるところからはじめてみませんか？

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど  
大切な人の様子が「いつもと違う場合」…

うつ

借金

死別体験

過重労働

配置転換

昇進

引越し

出産

など

もしかしたら、悩みをかかえていますか？

生活などの「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### 傾聴

- まずは、話せる環境をつくりましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう
- 話を聴いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。



## ゲートキーパーの役割

### 声かけ

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか?(2週間以上続く不眠はうつのサイン)
- どうしたの?なんだか辛そうだけど
- 何か悩んでる?よかったら話して
- なんか元気ないけど、大丈夫?
- 何か力になれることはない?



大切な人が悩んでいることに気づいたら、  
一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

早めに専門家に相談するよう促す

### つなぎ

- 紹介するにあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう
- 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限りつなぎ先に直接連絡を取り、相談の場所、日時などを具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう
- 一緒につなぎ先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、つなぎ先へのアクセス(交通手段、経費)の情報を提供するなどの支援を行きましょう

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### 見守り

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

### こころの相談窓口 ～つなぎ先～

#### <相談窓口>

- 市役所健康推進課健康支援係 ☎内線3121 平日8時30分～17時15分

#### <その他の相談窓口>

～生きることがつらいと、思い悩んでいる方へ～

相談窓口	電話	受付時間など
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	☎0120-279-226	年中無休 24時間受付(通話料無料)
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎日 16時～21時(通話料無料) ※毎月10日 8時～翌朝8時
宮城県自死対策推進センター (みやぎほっとするーセンター)	☎0229-23-0028	平日 9時～16時
仙台いのちの電話	☎022-718-4343	年中無休 24時間受付

～こころとからだの相談をしたい方へ～

相談窓口	電話番号	電話	面接	受付時間など
みやぎ心のケアセンター石巻地域センター	☎0225-98-6625	○	○	平日 9時～17時
宮城県精神保健福祉センターこころの相談電話 ※新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談もできます	☎0229-23-0302 ※面接相談予約 ☎0229-23-1603	○	○	平日 9時～12時、13時～17時 ※面接相談予約 平日8時30分～17時

～SNS相談窓口～(チャット形式で相談ができます)

相談場所	方法	相談時間	二次元コード
生きづらビット	LINE	月・火・木・金・日曜日 17時～22時 水曜日 11時～16時	
こころのほっとチャット	LINE Twitter Facebook チャット	第1部 12時～15時50分(受付は15時まで) 第2部 17時～20時50分(受付は20時まで) 第3部 21時～23時50分(受付は23時まで) 早朝月曜日 4時～7時(受付は6時50分まで)	
チャイルドラインチャット ※18歳以下の子ども対象。	チャット	第1・3水曜日 16時～21時 木・金・土曜日 16時～21時	

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3121



東松島市役所  
ホームページ  
相談窓口一覧



# 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)

## 第17回ひがしまつしま市民文化祭 出展・出場者募集のお知らせ



市民の皆さんに芸術文化で大きな力を与えることができたらとの願いを込めて市民文化祭を開催します。開催に伴い、出展・出場者を募集しますので、希望される方は、内容を確認のうえ申し込みください。 ※感染症拡大状況によっては、中止となる場合もありますのでご了承ください。

■参加資格 東松島市民の方、芸術・文化活動拠点が東松島市内の方、東松島市内の学校および勤務先に通学・通勤している方  
※詳しい内容は申込書を確認ください。

分野	展示の部		音楽の部	舞踊の部
開催日時	10月22日(土)	10月23日(日)	10月30日(日)	11月3日(木・祝)
	10時～16時	10時～15時	10時～	10時～
会場	東松島市コミュニティセンター			
団体申込	展示ブース申込制 ブース(大) 幅180cm×奥行90cm ブース(中) 幅180cm×奥行50cm ブース(小) 幅120cm×奥行50cm		団体:15分以内 ※準備時間含む。 (要相談)	団体:2演目または 10分以内 (1演目5分以内) ※準備時間含む。
個人申込	※申込多数の場合、展示スペースの関係や感染防止措置のため、調整する場合あり。詳細は申込書を確認ください。		個人:5分以内 ※準備時間含む。	個人:1演目 5分以内 ※準備時間含む
出展・出場料	ブース(大) 900円、ブース(中) 800円、ブース(小) 500円		団体:3,000円 個人:1,000円	団体:2,000円 個人:1,000円

■申込方法 各地域の市民センター、市コミュニティセンターにある申込書に記入の上、最寄りの市民センター・市コミュニティセンターに申し込みください。  
※電話での申し込みはできません。

■申込期限 9月16日(金) ※期日厳守。 ■主催 ひがしまつしま市民文化祭実行委員会

■問 市民文化祭事務局(市コミュニティセンター内) ☎82-6969(平日9時～17時)

## 特別名勝「松島」地域内での現状変更手続きは忘れずに



特別名勝「松島」指定区域内で、次のようなことを行うときには、震災復興にかかる場合でも、申請手続きが必要となります。

申請が必要な場合

- ①住宅、民宿、店舗、倉庫、農林漁業施設などの建築物や工作物の新築、改築、増築
- ②浄化槽の設置や上下水道の工事
- ③道路の舗装や側溝整備
- ④漁港、堤防等の工事
- ⑤鉄塔・電柱・携帯電話基地局・各種アンテナ・街路灯等の設置
- ⑥看板など屋外広告物の設置
- ⑦公園、公共建築物の整備
- ⑧森林等、木や竹の伐採
- ⑨土地の造成など、土地の形状変更
- ⑩その他、現在の状況から、変更を行うとき

特別名勝地域内で、上記のような計画がある場合は、場所によって、許可に要する期間が異なりますので、早めに問い合わせください。

■問・申込

生涯学習課文化財係

☎88-2292 FAX: 88-3928

〒981-0412 東松島市宮戸字里81-18





地域の取り組みを紹介します(第5回)



今回は、大曲まちづくり協議会で実施した「海岸防災林活用イベント」の様子をお伝えします。

取組の内容を教えてください

東日本大震災で流失した大曲浜の海岸防災林は、これまでも地域住民が携わり植樹が続けられてきました。

5月20日に開催した「第4回みやぎ海岸防災林・森林づくりイベント～みんなで育てよう海岸に緑輝く防災林～」では、約40人の地域の方に参加いただき、クロマツの枝払いや草刈りなどの保育作業を行いました。作業後は、参加者全員でみちのく潮風トレイルコースをウォーキングし、海岸防災林を身近に感じながら、大曲の魅力を知らせてもらうきっかけに繋がることができました。



7月23日には「第5回みやぎ海岸防災林・森林づくりイベント」として、子どもたちを対象に「自然体験教室」を開催し、子どもたち13人を含む46人が参加しました。参加児童の募集については、大曲小学校職員の献身的な対応により保護者の参加もいただき、見守りスタッフとの親睦を図ることによりコミュニティスクールの基盤作りにもつながりました。

合板工場を見学し、森林保全活動や海岸防災林の役割と大切さなどを学んだ後、漂着物や端材を使った木工工作を行い、工場見学で学んだ知識を活かしながら思い思いの作品を制作しました。自然に触れながら命を守る海岸防災林やSDGs、森林保全などを学び、大曲地域を五感で味わうことができた1日となりました。

SDGs事業も取り入れ

防災林の整備は、SDGsの11番目の目標「住み続けられるまちづくり」に繋がります。また、この活動に際し、県や市、大曲地区伝統文化を守る会や地元企業などの様々な関係機関の協力をいただき、SDGsの17番目の目標「パートナーシップで目標を達成しよう」の取組にも繋がったのではないのでしょうか。

5月と7月の両イベントでは、地元でとれた食材を使用したSDGsランチ(5月は豚汁、7月はのりうどん)の提供も行いました。地元産の食材を使うことで、地域や地場産物への理解を深めるきっかけとなり、地域に伝わる食文化や食の加工技術に触れる良い機会となりました。

また、ホタテの貝殻を使用したお箸(バイオマスプラスチック)や環境に優しい食器を使用することで、プラスチックごみの削減にも取り組んでいます。

事業を行う際に大変だったことはありますか

協力企業などとの調整については、スムーズに進めることができましたが、子ども向けイベントでは、子どもたちが習い事や行事などで忙しく、思うように参加者を募ることができず苦労しました。チラシの配布を行ったほか、小学校や地域住民の方などと連携を図り、多くの方にイベントに参加していただくことができました。

今後どのように活動していきたいですか

イベントをとおして地域の方や子どもたちに海岸防災林や大曲地域への理解を深めてほしいです。

また、大曲市民センターを拠点に、地域に寄り添い、地域の宝である人材や地域の特性を活かし、海岸防災林やみちのく潮風トレイルコース、SDGsのまちづくりなど、さまざまな年代の方が参加できるイベントを実施していきたいと考えています。

参加者の声

- ・次世代へ残していくために今できることを行いたいと思い参加した。松の成長を楽しみにしている。
- ・潮風トレイルコースを初めて歩いたが、眺めが良く良い運動になった。
- ・自然に触れることができ、楽しかった。また、地域の知らないことを知ることができた。
- ・地域について改めて知るきっかけとなった。木工工作が楽しかった。

海岸防災林とは

防風・防潮・飛砂防止などの災害防止機能を有しており、人々の生命と財産を守る役割をもった大切な森林です。

■問 市民協働課自治組織支援係 ☎内線3807

令和4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~



初心者でも大丈夫! ~自宅で簡単にできる筋トレ・ストレッチ~

- 日時 9月9日(金) 10時~12時 受付:9時45分から
- 場所 奥松島運動公園 体育館
- 内容 いつもの生活にプラスα!自宅でできる筋トレやストレッチを紹介します。
- 対象 先着40人(市民の方) ※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、動きやすい服装、室内用運動靴、空の500~1,000mlのお好きな同じ重さのペットボトル2本(筋トレで使用します)

一緒にウォーキングをはじめませんか? ~マップづくりとウォーキング~

- 日時 10月6日(木) 10時~12時 受付:9時45分から
- 場所 矢本東市民センター ※雨天時は大曲地区体育館で行います。
- 内容 自分だけのウォーキングマップを作ります。ウォーキングマップ作りのおと、みんなで外周をウォーキングします。より効果的なウォーキングの方法について楽しく学びましょう。
- 対象 先着30人(運動習慣がない家族・友人などを誘って参加ください) ※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、動きやすい服装、室内用・屋外用の運動靴

■申込 下記申込先まで、電話で予約してください。両日でもどちらか一方の申し込みでも可能です。

■その他 新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。感染拡大防止対策を実施して行います。事前に自身の体調確認、検温の実施をお願いします。

■問・申込 健康推進課健康支援係 ☎内線3109



# 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。>

## 海開きに向けて

## 救命胴衣などを寄贈

安全安心が整った海水浴場へ



野蒜海水浴場開設に当たり、(一社)JASIA ORI☆姫隊復興支援プロジェクト(写真上)、震災復興支援グループ「きぼう」(写真中央)、株式会社朝日海洋開発(写真下)から、救命胴衣などを寄贈いただき感謝状を贈りました。野蒜海水浴場では、今回寄贈いただいた救命胴衣などを活用し、安全安心が整った海水浴場運営に役立てました。  
 (7月20日、野蒜海水浴場ほか)

## 宮城県が浸水想定説明

津波避難計画見直しへ

県の公表した新たな津波浸水想定に関する市民向け説明会が、各中学校区単位で3回に分けて開かれました。これまで浸水エリアに含まれていなかった地域が多く対象となっており、避難の判断などに関する質問が寄せられました。本市では本年度中に津波避難計画などの見直しを図り、5年度春にはハードマップを全戸配布予定です。新想定を反映した市総合防災訓練も実施します。  
 (7月30日、鳴瀬桜華小学校)



## 脱炭素社会の

## 実現へ

被災元地に太陽光設置



本市と総合エネルギー業の(株)ウエストエネルギーソリューション(本社広島県)は、SDGs(持続可能な開発目標)推進に関する包括連携協定を締結しました。同社は矢本エリア内の被災元地(市有地)8か所を有料で借り受けして太陽光発電整備を進めており、脱炭素化に向けて今後整備を拡大していきます。  
 (8月2日、市役所)

## 本市の都市計画状況を確認

委員に委嘱状も交付



令和4年度第1回東松島市都市計画審議会が開かれました。委員への委嘱状交付後、新たな産業用地の調査など都市計画状況に関する情報提供を実施。今後の市街化区域の拡大について意見交換も行いました。委員からは新設県道の交通量が増加していることから、信号機の設置を求める声がありました。  
 (7月29日、市役所)

## 感染急拡大の影響色濃く

石垣桃生郡医師会会長「基本の対策徹底を」



市では、第100回目となる新型コロナウイルス感染症対策本部会議を開き、石垣クリニック内科・循環器科理事長の石垣英彦桃生郡医師会会長に講話いただきました。市内では、感染者数が2桁台で推移し、医療機関では医療従事者の労力が膨大になっています。本市と桃生郡医師会では、基本的な感染対策の徹底と、ワクチン接種推進に向けて今後市民に一層の周知を図っていくことを確認しました。  
 (8月9日、市役所)

## 道路利用する市民の安全対策推進

渥美市長ら 石巻警察署長に信号機設置を要望



渥美市長と高橋宗也宮城県議会議員、本市防災課は、石巻警察署に対して交通安全対策として、市内への信号機設置に関する要望書を提出しました。市民の安全安心に向けて、交通事故などが懸念される場所に対する早期の信号機設置へ協力を要請しました。  
 (8月3日、石巻警察署)

## 客室乗務員からマナーアップ学ぶ

窓口サービス向上へ



日本航空(JAL)客室乗務員による「コミュニケーションスキルアッププログラム」には、本市の市民サービス向上責任者を務める課長補佐職約25人が参加しました。職員の資質向上とともに「爽やかで明るい市民窓口サービスの提供」を図るため、相手に届く話し方やチーム力、クレーム対応について学びました。  
 (8月2日、市役所)



# 宮戸の夕べを楽しむ

「サマーオルレin奥松島コース」では、参加者約30人が夕方からオルレコースを歩き、遊覧船で宮戸島サンセットクルーズを楽しみました。厳しい暑さが続く中、夕方の涼しい時間帯を歩くオルレは普段と異なる雰囲気が広がっていました。船上から見る奥松島の風景も参加者の心に残ったようです。(7月30日、あおみな周辺)



サマーオルレで夏を体感



# 海と大地 交流2年ぶり開催

## 友好都市北海道更別村で 酪農体験など実施



本市と友好姉妹都市を結ぶ北海道更別村の子どもたちが相互交流する「海と大地」子ども交流事業2022の出発式が行われました。コロナ禍で2年ぶりとなる同事業には、市内の小学5年生9人が参加し、3泊4日の日程で現地の子どもたちとの共同宿泊や農業体験を通じて、親ぼくと知見を深めました。(8月5日、市役所前)

# 東松島×大東文化大 化石づくり公開講座好評



大東文化大学連携事業「東松島フレンドシップ公開講座」は、30組の定員に52組が応募する人気の講座となりました。今回は化石の模型作りや発掘体験などが行われ、太古のロマンを感じながら親子でワークショップを楽しみました。本市と大東文化大学は、平成29年に地域連携基本協定を締結し、さまざまな公開講座を開いています。(8月6～7日、市役所南庁舎)



# 全国の強豪少年野球チーム集結

「リトルリーグ野球全国大会」の開会式に渥美市長らが出席し、元メジャーリーガーの岩隈久志さん、マック鈴木さんらと選手たちを出迎えました。大会やイベントは本市と石巻市が会場となっており、鷹来の森運動公園では岩隈さんらによる野球教室も行われました。(7月29～31日、セイホクパーク石巻)



# “でめこん”実践へ 情報共有

## 東松島子ども未来サミット

「第3回東松島子ども未来サミット」が開かれました。市内各小中学校の代表者が小中連携事業などについて実践紹介し、デジタルメディアコントロール(でめこん)について情報を共有。大塩小では、就寝時間やメディア使用時間をグラフ化する「コントロールバー」に取り組んでおり、多くの学校が夏休み後の取り組みとして参考にしていました。(7月30日、市コミュニティセンター)



# ファン獲得へ研修会

## ふるさと納税事業者 寄付者喜ぶ返礼学ぶ

令和4年度東松島市ふるさと納税事業者説明会では、参加者が本市のふるさと納税の状況や全国的なトレンド、返礼品提供時の注意点について学びました。市のふるさと納税受入額は、平成28年の5,500万円から年々増加し、令和元年は、返礼品の牛タンが注目を集めたことで過去最高額の6億5,900万円を記録。同3年は牛タンの原料不足が影響し、3億5千万円台となりました。(8月1日、市コミュニティセンター)



# 心の復興支援継続

## きみつ少年少女合唱団コンサート

千葉県の子みつ少年少女合唱団主催の東日本大震災復興応援コンサート「とどけ歌の力」が開かれました。市内での開催は3年ぶり、地元の少年少女合唱教室とのコラボで、全3部にわたって歌声を披露。両団体でプレゼント交換するなど、歌を通じて親ぼくとを深めました。また、合唱団からは青少年教育に役立てて欲しいと、市へ寄附金が贈られました。(8月6日、市コミュニティセンター)

# 水やりプログラム設定



## 親子でICT体験

(株)KDDIエボルバ主催の親子体験ワークショップが開かれました。県内から親子6組が参加し、プログラミングによる自動水やり機づくりに挑戦。ICTで温度・湿度、土壌管理を行うスマート農業の仕組みや使われる各種センサーの仕組みと原理を学びながら、農業分野だけでなく、地域課題に役立てられるプログラミングに触れる機会としていました。(8月2日、幸満つる郷KDDIエボルバ野蒜)



# 新会長に 及川さん就任

## 市漁業振興協議会通常総会

東松島市漁業振興協議会の令和4年度通常総会が開かれました。役員改選では、県漁協矢本支所の及川輝明運営委員長が会長に就任。4年度の事業内容や予算なども審議しました。意見交換では、大雨被害により浜にカヤなどが流れ着く影響が出ていることなどを確認。適宜対応することを確認しました。(8月1日、市役所鳴瀬庁舎)



# 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 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)  
※講座など内容が変更になる場合がありますので、最新情報はホームページ(右記二次元コード)を確認ください。



## 鳴瀬子育て支援センター

「あいあい」  
☎87-2338  
開館日 月～木曜日



### ほっとふるの9月の主な行事

- 土曜オープン
- 日時 9月3日(土)9時～16時
- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 9月5日(月)9時～15時
- ※おはなし会 10時～10時30分
- 赤ちゃん講座
- 日時 9月9日(金)、16日(金)、22日(木)
- 全て10時～11時30分

### 子どもと一緒に ヨガを楽しもう!募集

～子育て支援センター・すこやか学級合同企画～  
【要申し込み・先着15組】

- 日時 10月14日(金) 10時～11時15分
- 場所 市コミュニティセンター
- 対象 未就学のお子さんと保護者
- 講師 たかはしのぶ 高橋伸枝氏
- 持ち物 飲み物(水またはお茶)
- ※当日は動きやすい服装でお越しください。



### 保育所説明会募集【要申し込み・両日先着12組】 ～保育所申し込みに向けて質問・疑問を聞いてみよう～

市内の保育所に入所するための手続きの仕方、保育所生活の流れについて、東松島市子育て支援課行政専門員にお話をさせていただきます。

- 日時・場所 両日とも10時～11時
- ①10月7日(金) 鳴瀬子育て支援センターあいあい
- ②10月13日(木) 矢本子育て支援センターほっとふる
- ※申込案内は各保育所にて配布しています。また、説明会当日も準備しています。



### あいあいの9月の主な行事

- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 9月1日(木)9時～12時
- ※おはなし会 10時～10時30分
- 赤ちゃん講座
- 日時 9月29日(木) 10時～11時30分



### ほっとふるの様子

毎日子どもたちの笑顔がいっぱいのほっとふる。  
室内はもちろん、お天気の良い日にはお外で遊ぶこともできます。



## 観味美魅 ひがしまつしまの みりよく発見! 観光と物産



### 『GALLERY 黒澤英介』OPEN!

ブルーインパルスに魅せられた『航空写真家 黒澤英介』のギャラリーが奥松島クラブハウス内でオープンしました。地域の魅力を発信する事をコンセプトとする、奥松島クラブハウスとブルーインパルス専属カメラマンでもある黒澤氏が協力し、東松島市の誇りであり象徴となっている`ブルーインパルス、の魅力を地元から世界へ向け、多くの人に知ってもらい、触れてもらう事を目的として、黒澤氏初の常設GALLERY として誕生しました。

日々の厳しい訓練を経て多くの人に感動を与えてくれるブルーインパルス。地上から撮るだけではなく、自身もブルーインパルスに同乗し、機内からパイロットと同じ目線で撮る写真は圧巻です。多くの感動を生み出している`BLUE、彼らを長年撮り続けている航空写真家の黒澤氏だからこそ撮れる一瞬の奇跡を特大パネルにて展示。`BLUE、の持つ`躍動感、と`美、を体感ください。黒澤氏が記録する彼らの勇姿を奥松島クラブハウスでぜひお楽しみください。

- 住所 東松島市野蒜字北余景15-1 (奥松島クラブハウス内)
- 時間 11時～18時
- 定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)
- 料金 無料



■問 奥松島クラブハウス ☎0225-98-8123

## SportsParadise

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

### きッズ広場がリニューアルしました

楽しみながら運動能力を高めるサーキット遊びが出来るようになりました。サーキット遊びは色々な遊具に挑戦することでバランス感覚を養ったり、身体の動きをコントロールできるようになるなど運動機能の発達を促します。元気いっぱいの子供たちが、走る、跳ねる、くぐるなど様々な動きを体験できる「きッズ広場」に遊びにきませんか。

- 対象 未就学児(0歳～6歳)と保護者
- 日時 金曜日 9時～11時30分
- 場所 東松島市民体育館
- 利用料 保護者1人200円(市外600円) ※未就学児無料。
- 持ち物 上靴(まだ履けないお子様は不要です)・タオル・飲み物
- ※祝日や行事、新型コロナウイルス感染対策などにより中止となる場合もあります。



○ 開放予定日

### 一般開放のご案内

気軽にスポーツに親しんでいただけるよう、一般の方に体育館を開放しています。日頃の健康や体づくりにご活用ください。

施設名	開放日	利用料(市内)
赤井地区体育館	日曜 9時～17時	1回 2時間 一般(高校生以上) 200円、小中学生 100円
市民体育館	火曜・金曜 9時～12時 土曜 19時～21時	一般(高校生以上) 200円、小中学生 100円

- ◎上靴を持参して下さい。
- ◎予約の必要はありませんが、貸し切り使用ではないので混み合う場合があります。管理人の指示に従い譲り合って利用ください。
- ◎行事や新型コロナウイルス感染対策のため中止となる場合もあります。
- ※現在、矢本運動公園テニスコートは改修工事のため利用できません。



9  
vol.199

広報 縄文村だより vol.199 (9月号)

# Jomon Times



令和4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



## 大人気の縄文村イベント 縄文グルメを食そう!ウニ



7月10日、大人気イベント「縄文グルメを食そう!ウニ」を開催し、40名のウニ好きさんが集まりました。イベント冒頭は「縄文講座」。里浜貝塚からウニのトゲや口(アリストテレスのちょうちん)が出土すること、縄文人の骨から素潜りでウニを捕っていたことがわかるなど、貝塚からわかる「ウニ食の歴史」が解説され、皆さんは興味深く聞き入っていました。とれたてのウニが配られ、さっそく石器を用いてウニの殻剥きに挑戦!常連さんは慣れた手つきでどんどんさばき、初挑戦の皆さんは、口を取っても動いているウニにびっくりしながら作業を進めました。きれいに剥けたウニは、縄文土器によそったごはんの上のせてウニ丼にして、美味しく頂きました。



石器  
石器でウニの口のまわりを叩く。



ウニの口を取り出す。



中を洗い、ワタを取る。



縄文的(?)ウニの食し方。



7月23-24日、縄文村開館当時から行っている長寿イベント「縄文教室」を開催。3回コースの初回となる「縄文土器作り」に挑戦しました。

## 縄文村長寿イベント 縄文教室【土器づくり】

昨年度から、2日間かけて縄文土器の再現に挑む「本格派コース」と、土器作りを楽しむ「通常コース」に分けて行っている土器作り。合わせて50名の皆さんが集まりました。2年目の開催となる本格派コースは、里浜貝塚から出土した土器を参考に作る人もいれば、他の遺跡の縄文土器の再現に挑む人までさまざま。誰もが「去年よりももっと本物に近づけよう!」と、熱が入っていました。

一方「通常コース」は、多くが初参加。当然、縄文土器作りもはじめて!縄文土器の作り方は、粘土を丸めてつぶした底の上に、粘土紐を積み上げていく方法。粘土を転がして紐を作りますが、これが意外に難しい!「簡単そうなのに同じさにならない!」と苦戦する声も聞こえてきました。なんとか土器を作り終えた皆さん、「イメージ通りにならなかったけど、楽しかった!」「今度は上手に作りたい」と縄文土器を楽しんでいただけた様子。作った土器は一か月乾燥させ、8月下旬に野焼きします。

## 縄文村、30周年をお祝い!!

### 丸木舟の進水式!

3年かけて作った舟を水に浮かべます!

### よさこい、ゴスペル、縄文ジャズが登場!

30周年を盛り上げる、多彩なステージ。

奥松島縄文村まつり

2022 10.30(日)  
10:00 ~ 15:00

### JALとコラボイベント。

### パネル展

縄文村30周年を振り返ります。

### もちろん、縄文体験も!

「来月縄文村は30周年を迎えます。縄文村まつり」でお祝いしよう。

## 東松島市文化財講演会 「王権と牡鹿郡」

日時 2022 9.10(土)  
13:30 ~ 15:00 (開場 13:00)

会場 東松島市コミュニティーセンター

料金 入場無料

申込 要予約 / 定員になり次第メ切

氏名・住所・電話番号を縄文村までお申込みください。

TEL 0225-88-3927 (水曜休館)  
FAX 0225-88-3928



文化庁文化財第2課埋蔵文化財部門主任文化財調査官 近江俊秀氏



メールの方はこちら↑

シリーズ 第33回

## 本年度外国語特例校に

矢本西小学校

## 英語親しみ必修に備え



矢本西小学校(児童309人)は、「志をもち、未来の創造に向かって主体的に考え行動できる児童の育成」を学校教育目標に掲げ、災害や感染症など予測困難な時代をたくましく生き抜くための知恵と技術を身に付けた魅力ある大人となるよう基礎的な力を養うことなどを基本姿勢としており、学校、家庭、地域の連携でより深い学びに結び付けているところです。

本年度は「学んだ知識を生活に生かそうとする児童の育成」に重点を置き、失敗を恐れずに新しいことに挑戦したり、思いや考えを学び合う授業の創造を図っています。また、本校は本年度、文科省の「教育課程特例校」(外国語教育)指定を受けており、3年生からの必修に向けて、1年生から英語に親しむための授業を行っています。



▲1年生も楽しく英語を学んでいます

ALT(外国語指導助手)や英語専科教員が年30時間指導にあたっています。1年生の授業では、英語のあいさつから授業が始まり、野菜や果物、お菓



▲英語専科教員がわかりやすく指導



▲動画も活用しながら視覚でも学びに繋がっています

子、感情表現などの正しい発音を反復練習。シルエットクイズなども取り入れながら、楽しく英語に触れています。分からない子に対しても同級生が優しく教えるなど学び合いでお互いを高めているところです。

酒井勝則校長は「世の中や地域を良くしようというプラスの関わりを持てるような積極性のある子どもたちに育てほしい。SDGs(持続可能な開発目標)やコミュニティスクールの取り組み、学校、家庭、地域の連携を通じて、本校が目指す子どもたちの姿を実現させていく」と語っていました。



さかいかつりのり 酒井勝則校長



# 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 11 東松島市消防団員募集

問 防災課消防・交通・防犯係  
☎内線1265

消防団員は、「自分たちのまちを、自分たちで守りたい」という思いのもと、消火活動、地震や風水害といった大規模災害発生時における救助・救出活動、警戒巡視だけではなく、平常時には、訓練のほか、防火指導、特別警戒、広報活動なども行い、市民の生命と財産を守るために活躍しています。皆さんも消防団に入団し、一緒に東松島市を守りませんか。地域の安心・安全の守り手として、消防団への入団を心から

お待ちしております。  
■入団資格 市内在住または在勤している年齢18歳以上65歳までの方  
■入団後の待遇  
・消防団員は特別職の公務員です  
・年間一定の金額が報酬として支給されます  
・5年以上勤続した団員には退職時、退職報償金が支給されます  
・活動の際に必要な被服などは貸与します

全教育の実施など、身近な地域の交通安全活動を行っています。  
防犯実働隊は、各種犯罪を予防し、安心できるまちづくりを推進するため、青色回転灯パトロールカーでのパトロールや市内で開催される各種イベント時のパトロールなどを行っています。安全安心な東松島市をより一層推進するため交通安全指導隊員・防犯実働隊員として、協力いただける方をお待ちしています。

### SDGs 11 交通安全指導隊員・防犯実働隊員の募集

問 防災課消防・交通・防犯係  
☎内線1167

交通安全指導隊は、主に小中学校の通学路で交通指導、イベント時の交通整理・指導、交通安全

■入隊資格 市内に居住する20歳以上の心身ともに健康な方(男女は問いません)  
■入隊後の待遇 出動に応じて報酬を支給します。活動の際に必要な被服などは貸与します  
■募集期間 随時募集しています

### SDGs 8 自衛官募集

問 自衛隊宮城地方協力本部  
石巻地域事務所  
☎023-8316789  
住所:赤井字鷲塚1-16

■自衛官候補生  
■応募資格 18歳以上33歳未満の方  
■受付期間 受付は年間を通じて行っています  
■試験日 1次試験 9月15日(木)～18日(日)  
※いずれか指定された1日。  
■航空学生  
■応募資格

海:18歳以上23歳未満の方で高卒(見込)または高専3年次修了者(見込)  
空:18歳以上21歳未満の方で高卒(見込)または高専3年次修了者(見込)  
■受付期間 9月8日(木)まで  
■試験日 1次試験 9月19日(月)  
防衛大学校学生(一般)  
■応募資格  
・推薦:18歳以上21歳未満の方で高卒(見込)または高専3年次修了者(見込)  
■受付期間 10月26日(水)まで  
■試験日 1次試験 11月5日(土)・6日(日)

## 令和5年度採用 石巻地方広域水道企業団職員募集



職種	上級(大学卒程度)	
	土木	電気
採用	1人程度	1人程度
申込受付期間	9月15日(木)まで	
試験日	10月23日(日)	
受験資格	次のいずれかの要件に該当する者 ①平成5年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)において職種に関係の深い科目を履修のうえ、卒業した者又は令和5年3月31日までに卒業見込みの者 ②平成13年4月2日以降に生まれ、職種に関係の深い科目を履修のうえ、次に該当する者 ・いわゆる「飛び入学」による大学卒業(見込み)者の特例 学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者、または令和5年3月31日までに卒業見込みの者	

■申込用紙(試験要項) 8月8日から配布しています。  
※土・日・祝日を除きます。  
■配布場所 水道企業団総務課・北部地区管理事務所、石巻市総務部人事課・各総合支所・各支所、東松島市総務課・鳴瀬総合支所  
※企業団ホームページからもダウンロードできます。  
※郵送を希望する場合は、封筒の表に「上級試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した角2(A4サイズが入る大きさ・140円切手貼付)の返信用封筒を必ず同封し、請求してください。  
※詳しい内容は、石巻地方広域水道企業団ホームページを確認ください。  
■問・申込 石巻地方広域水道企業団 総務課総務管理係  
☎0225-95-6713  
(住所:〒986-0861 石巻市蛇田字新上沼116番地)  
ホームページURL: <https://www.ishikousui.or.jp>

## 野蒜海岸・洲崎湿地 水辺環境フォーラム開催



野蒜海岸の海浜植物を観察



野蒜石の切り出し手順を解説

東日本大震災から11年、野蒜海岸と洲崎湿地の今を次世代の高校生たちに繋ぐ、「高校生と見る 野蒜海岸・洲崎湿地の水辺環境フォーラム」が開催されました。今回のフォーラムは、昨年度に引き続き第3弾となり、仙台二華高校地学部・化学部のクラブ研究成果や野蒜塾などの活動成果、仙台湾岸の防災や環境保全に関する市民団体など、さまざまな視点からの情報交換と現地見学会が実施され、次世代への貴重な基礎資料を収集することができました。(7月20日、野蒜海岸など)

### 防衛医科大学校学生(医学科・看護科)

■応募資格 18歳以上21歳未満の方で高卒(見込)または高専3年次修了者(見込)  
■受付期間 10月12日(水)まで  
■試験日 10月5日(水)まで  
■医学科:10月22日(土)  
■看護科:10月15日(土)  
■学費学生  
■応募資格 大学の理学部・工学部の3・4年次等  
■受付期間 11月11日(金)まで  
■試験日 12月3日(土)



# 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

～消費者としての知識と経験とは～



消費者トラブルに巻き込まれないためにも、消費者としての知識と経験を身につけましょう。

そもそも「消費者としての知識とは」、「経験とは何?」と思われる事でしょう。消費者としての知識とは、社会生活を送るための法律や契約に関するルール、生活の知恵、家計管理など多様な知識です。

消費者トラブルを予防するために、契約に関する事を知り、トラブルにあわないために警戒心を持ち、トラブルに直面した場合の対処能力を磨く必要があります。経験とは、日常のお買い物を意識して行うことによって積み重ねていくものです。身に付いた知識と経験は、あなたを守ります。



自分は今、購入する意思表示をした。お店の人は売る事を承諾した。お互いの意思が合致して契約は成立する。

普段の買い物をしている時、ちょっと意識してみましょう。インターネットの中には、広告をタップしただけで**会員登録完了**とする「ワンクリック詐欺」があります。契約の成立を理解していなければ、相手の主張を認めてしまい料金支払いが発生するかもしれません。

20代に比べると、10代はインターネット広告に興味を持ってリンク先を確認する事が少ないという統計があります。

学生の場合、自分のお小遣いの範囲をよく考えているからではないでしょうか。18歳で既に社会人となっている人は、クレジットカードを持つ事もローンを組む事もあるかもしれません。支払いと収入のバランスを取りましょう。

学生でも、社会人でも、きちんと消費に関する事柄を考える・計画する事は、消費者としての経験を深めます。全ての年代の人に、身につけて欲しいものです。

～買い物や契約で心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■相談先 市民生活課消費生活相談窓口:月～金曜日(祝日を除く)9時～15時

■問 市民生活課消費生活相談室(市役所本庁舎1階) ☎内線1117

## 後期高齢者医療からのお知らせ



### ■後期高齢者医療被保険者証を送付します

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証(ピンク色の保険証)は、有効期限が令和4年9月30日までになっています。新しい保険証は、9月中旬に簡易書留でお届けします。

新しい保険証の色は、これまでのピンク色から緑色に変わります。10月1日以降に医療機関等にかかるときは、窓口で緑色の保険証を忘れずに提示してください。

### ■後期高齢者医療の窓口負担割合の変更について

令和4年10月1日から、被保険者が一定以上の所得のある世帯の方は、窓口負担割合3割の方(現役並み所得者)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

新たに2割負担の対象となる方は、住民税課税所得が28万円以上かつ、「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上の方です。(世帯に被保険者の方が2人以上いる場合は、「年金収入+その他の合計所得金額」の合計が320万円以上)

なお、変更に伴い9月中旬に被保険者証を送付しますので、医療機関受診等の際、有効期限にご注意ください。

また、2割負担になる方については、令和4年10月1日から3年間は、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります。(入院医療費は対象外)

制度改正の趣旨などの照会を受け付けるため、国がコールセンターを開設しています。

後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719

受付日時 月～土曜日 9時～18時(祝日休業)

■問 市民生活課高齢医療給付・年金係 ☎内線1129

宮城県後期高齢者医療広域連合 ☎022-266-1021

## 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げましょう。「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、心配をなくしましょう。まず、寝ころ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いか。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。	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字金具等で固定し、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きましょう。

### ■問 東松島市自主防災組織連絡協議会

(事務局:防災課危機対策係) ☎内線1161

## 国民ねんきんだより

～年金生活者支援給付金制度について～



### ■年金生活者支援給付金とは

公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

#### ■受け取りには

請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

#### ■対象となる方

##### ○老齢基礎年金を受給している方

(以下の要件をすべて満たしている必要があります)

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である

##### ○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

(以下の要件を満たしている必要があります)

- ・前年の所得額が約472万円以下である

#### ■請求手続き

##### ①新たに年金生活者支援給付金を受け取りできる方

対象となる方には、日本年金機構から請求可能な旨の案内が9月初旬頃から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

##### ②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

### 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内に注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

～年金生活者支援給付金の請求で困った時には、電話ください～

### ■問 日本年金機構『給付金専用ダイヤル』

☎0570-05-4092(ナビダイヤル)



# 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 1** **新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金のお知らせ**

■問 福祉課生活保護係 ☎内線1195

申請期限が延長されました

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限が、9月30日まで延長されました。新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

■申請期限 9月30日(金)まで

**SDGs 8** **朗読ボランティアG・うさぎ第11回朗読会開催**

■問 G・うさぎ事務局 ☎82-5272(丸山)

「タイトル「夢幻」」

夢か幻かの世界を朗読とピアノ演奏でお楽しみください。

■プログラム

- 一部
- 矢本の伝説から「きつねの芝居小屋」
- 山形県南陽市に伝わる「鶴の恩返し」他3話
- 二部 藪の中 芥川龍之介

■日時 10月1日(土) 13時30分～15時

■場所 市コミュニティセンターホール

広いホールでソーシャルディスタンスを十分にとり、ゆったり

**SDGs 3** **カラダ応援企画**

■問 東部地域包括支援センター ☎83-1966

自宅にいる時間が長くなっていませんか。カラダ応援企画は活動に参加するきっかけづくりとして開催しています。ぜひ、この機会に一緒に身体を動かしてみませんか。気になる方は一度連絡ください。

■日時 9月29日(木)

■料金 入場無料

■その他 G・うさぎは「市報ひがしまつしま」を音訳しCDにして、視覚障害の方や字の読みにくくなった方に無償で配っています。また、ボランティア仲間を募集しています。

## ふるさと探訪ツアー参加者募集

東日本大震災から石巻圏域が力強く復興している姿を紹介し、ふるさとの良さを再発見していただくことを目的に、以下の3コースでふるさと探訪ツアーを実施します。皆さんの応募を心からお待ちしています。

■日時 10月15日(土)8時集合

■集合場所 JR石巻駅前

■各コース

- ①奥松島・石巻コース 東松島市震災復興伝承館、嵯峨溪遊覧、奥松島縄文村歴史資料館、石巻南浜津波復興祈念公園 ほか
- ②牡鹿・金華山コース 金華山、ホエールタウンおしか、石巻市震災遺構門脇小学校 ほか
- ③女川・金華山コース 石巻市博物館、金華山、道の駅おながわ ほか

■募集期間 9月1日(木)～21日(水)必着

■募集人員 各コース20人

■参加資格 石巻圏域(石巻市・東松島市・女川町)に居住する小学生以上の方(小学生は必ず保護者同伴での参加)

■応募方法 往復はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤参加希望コース名(第2希望がある場合は記入)を記入のうえ、下記まで申し込みください。1枚につき3人までとし、全員の必要事項(①～⑤)と代表者名を明記してください

※重複応募は無効となります。

■参加費用 各コース2,000円(当日持参)

※参加費用は保険、昼食、見学代です。

■参加決定 各コース定員を超えた場合は、コース毎に抽選とし、応募者全員に通知します。

■その他 各コースの到着時間は、16時～17頃を予定しています。各コースともに天候により中止またはコースの一部を変更する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等によっては、中止する場合があります。詳しくは石巻地区広域行政事務組合ホームページをご覧ください。

■問・申込 〒986-0844 石巻市重吉町8番地20  
石巻地区広域行政事務組合 総務企画課 ☎96-3577

## 特定計量器の定期検査のお知らせ

今年度は2年に一度の定期検査の年です。「取引」や「証明」に使用している対象となる「はかり」は、必ず検査を受けてください。なお、手数料の支払方法は現金での支払いとなりますので、検査当日に持参してください。

※対象地区を割り当てていますが、2日間のうちで検査可能です。都合に合わせてどちらかの日程で受検してください。

■日時

検査実施日時	対象地区	検査場所
9月6日(火) 10時30分～14時30分	矢本地区	東松島市役所
9月7日(水) 10時30分～14時30分	鳴瀬地区	本庁舎駐車場

■問 商工観光課商工振興・企業誘致係 ☎内線2167

## 特定健診(循環器)・大腸がん・結核肺がん検診・前立腺がん・肝炎ウイルス検査(追加日程)のお知らせ

今年度の特定健診(循環器)、各種がん検診申し込まれた方で、受診をされなかった方を対象に下記の日程により、追加検診を実施します。詳しい内容は、市報8月15日号を確認ください。

実施日	会場	受付時間	備考
9月3日(土)	矢本西市民センター	9時30分～11時30分 13時30分～15時	地区は問いません

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3105、3106

## 里親制度広域説明会(県内広域)の開催

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。そのような子どもたちを家庭に迎え入れ、子どもの健全な育ちを応援する。それが里親制度です。説明会では、里親制度のお話や里親体験談、さらに個別相談会を行います。個別相談会のみのお参加もお待ちしております。気軽にお越しください。

※新型コロナウイルス感染状況により、開催を中止にする場合があります。詳しい内容は、下記まで問い合わせください。

■里親制度広域説明会

■日時 9月3日(土) 13時30分～16時

■場所 東松島市コミュニティセンター 集会室  
〒981-0503東松島市矢本字大溜1-1

■問 みやぎ里親支援センター けやき  
〒981-0906 仙台市青葉区小松島新堤7-1  
☎022-718-1031 FAX:022-343-8144  
Eメール: <https://miyagisatooya-keyaki.com/>



# 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.137

「自然災害に備える」  
作画:みやみ

◎自分の身は自分で守る! b y i ~ n a



- 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。
- 台風や大雨などによる自然災害が全国的に頻発している昨今ですが、あらかじめ非常時の準備や対策などの備えを行うことが非常に大切です。マイタイムラインの作成による状況に応じた避難行動の確認や非常用持ち出し袋の準備、市防災メールサービスへの登録など、この機会に改めて考えてみましょう。

### 仲間と分かり合おう! ざっくばらんに座談会

さまざまな障害をお持ちの方がいらっしゃいます。当事者同士で対話することで仲間意識をもち、「自分ばかり」というネガティブな感情ばかりではなく、みんなも悩みながら生きていることを知ってほしいと思います。不明な点などは気軽に問い合わせください。

■日時 9月22日(木) 13時30分~14時30分  
■場所 manaby石巻駅前事業所  
※オンラインでの参加も可。  
■定員 来所・オンライン、それぞれ5人  
■申込 9月16日(金)までに下記まで電話またはメールで申し込み  
■問 manaby石巻駅前事業所 ☎90-4977  
Eメール: ishinomaki@manaby.co.jp



- 日時 9月14日(水)までに中部地域包括支援センターに電話で申し込みください。
- 参加費 無料
- その他 感染症対策のため、マスクの着用と飲料水など各自持参ください。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、急きょ開催中止となる場合がありますので、ご了承ください。

- 10時~11時30分
- 会場 老人福祉センター集会所
- 内容 レクリエーション
- 対象 赤井、大曲のエリアにお住まいの65歳以上の男性
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、上靴
- 申込 10人(先着)
- ※9月22日(木)までに東部地域包括支援センターへ連絡ください

- その他 移動手段がない方は申し込みの際に相談ください。新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がありますので「承」ください。
- SDGs 3 笑まな認知症カフェ
- 問 中部地域包括支援センター ☎84-3811
- 認知症に関心がある方はもちろん、ごなだでも集まって語り合

- える場所です。認知症の知識やアドバイスを聞いたり、皆でお話することでホッとできるカフェへ足を運んでください。
- 日時 9月15日(木) 14時~15時、15時~15時30分
- は専門職による個別相談実施
- 場所 野蒜市民センター
- 対象 どなたでも
- 内容 「認知症について医師の講話」
- 認知症サポート医でもある鳴瀬中央病院の齋藤雄康院長のお話を聞いて認知症について学びましょう。
- 講師 鳴瀬中央病院 齋藤雄康院長
- 申込 9月14日(水)までに中部地域包括支援センターに電話で申し込みください。

### SDGs 8 9月は船員労働安全衛生月間です

当月間は、船員労働安全衛生思想の普及 船舶所有者と船員による自主的な安全衛生活動



特設サイト

### SDGs 10 消費税インボイス制度登録申請受付中

令和5年10月1日からインボイス制度(適格請求書等保存方式)が始まります。制度では消費税および地方消費税の仕入税額控除の要件として、原則、適格請求書発行事業者から交付を受けた適格請求書の保存が必要となります。制度の詳細は、国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

問 石巻税務署 法人課税第一部門 ☎22-4151(代表)  
※音声ガイダンスは「2」を選択してください。

## 相談

### 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・障害班 ☎95-11431

### 精神保健福祉相談

■日時 9月2日(金)14時~17時(予約制)

■対象 眠れない、イライラする等、このころの健康について相談したい方や精神科医療機関への受診を迷っている方・家族

■内容 精神科医による個別相談

■日時 9月16日(金)10時~15時(予約制)

■対象 アルコールやギャンブル関連の問題で困っている方・家族・関係者

■内容 精神保健福祉士による個別相談

■日時 9月8日(木)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

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

### 【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	2日(金)10時~15時	野蒜市民センター	いじめ、暴力、隣近所とのめも事、その他人権に関する相談	■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)	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	9日(金)13時~15時	市役所本庁舎101会議室	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1217
法律相談	15日(木)10時~16時	市役所本庁舎101会議室	弁護士による家族、多重債務などの法律相談	





## 乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ〈9・10・11月〉

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。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、医師にも相談し、当日は3密を避けた方法で健診を実施します。健診は不要不急のものではないため、当日の受診に協力をお願いします。

妊産婦・子ども健康相談は時間ごとに人数を制限するため、予約が必要となりますので、来所を希望される方は事前に右記まで連絡ください。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〉								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		
	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	
9月	28日(水)	令和4年5月	27日(火)	令和3年2月	26日(月)	令和2年2月	22日(木)	平成31年4月	—
10月	28日(金)	令和4年6月	26日(水)	令和3年3月	27日(木)	令和2年3月	25日(火)	令和1年5月	10月19日(水)
11月	25日(金)	令和4年7月	24日(木)	令和3年4月	22日(火)	令和2年4月	21日(月)	令和1年6月	—

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

## 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
- ※手続きの際にマイナンバー(個人番号)が必要です。
- 場所 矢本保健相談センター
- 申込 事前に電話予約が必要
- 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102

## 子どもの心理相談会

イヤイヤ期や思春期の対応、お子さんの成長や育ちに合わせたかかわり方などについて、心理士による個別相談を行います。気軽に相談ください。

- 日時 9月14日(水)10時、11時、13時、14時(各50分ずつ)
- 場所 矢本保健相談センター ■担当 滝沢晋也先生(臨床心理士)
- 申込 前日までに電話で申し込みください
- 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3108

## 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。
- 申込 電話・出生連絡票を郵送または市民生活課窓口へ提出
- 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102

## こころの健康相談(大人の方)

精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族が対象です。

- 日時 9月8日(木)14時・15時・16時(予約制、1人50分)
- 担当 ひかりサンテクリニック 加藤光三医師 ■場所 矢本保健相談センター
- 申込 相談日の前日までに電話で申し込みください
- 問 健康推進課健康支援係 ☎内線3120

## 食のリラートーク 第140回

イート(食べる)でつながるとイ〜ナ!!

## 土産、ギフトのパッケージ制作

カクテルデザイン 上野恵美さん、酒井志帆さん



▲上野さん(右)と酒井さん

赤井で「カクテルデザイン」を営む上野恵美さんは、土産やギフトのパッケージデザインを手掛けているほか、最近は食育や健康増進、子育てに関する情報を発信する動画「イートくんチャンネル」も制作し、ドラマ仕掛けの映像で市内外への情報発信に力を入れています。

パッケージはこれまで、ジュリアン、のり工房矢本、東松島長寿味噌の土産、ギフト品を作りました。「おしゃれながらも地元の魅力が感じられるデザインにしました」と上野さん。色使いにもこだわり、商品の魅力を引き立てています。

動画はフリーアナウンサーの久保田祐子さん(大曲地区)と共に6月に3本制作しました。イートくんの記者会見、おうちキャンプ、リズム縄跳びとバラエティに富んだ内容。コロナ禍を踏まえ、おうちキャンプはホットプレートで作れる、JAいしのまささんのレシピで米粉を使ったお好み焼きを紹介しています。

米粉や豚肉、山芋などを使ってイートくんと楽しく調理。上野さんは「東松島は地元食材が豊富で、手つかずの自然も多く、空を見上げればブルーインパルスの機影。ほんとに素敵なまち」と話しています。

スタッフの酒井志帆さん(矢本地区)も加わり、2人で新しいまちの形を幅広くデザインしていきます。

次回は、宮城県漁業協同組合鳴瀬支所かき部会長の川畑善一さんにバトンタッチします。



▲綿密な打ち合わせで構想を練ります

## 休日診療担当医院表〈2022年(令和4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4日(日)	神山クリニック	98-8617	東まつしま薬局	98-5077
9月11日(日)	イオンタウン矢本内科	24-6119	ツルハドラッグイオンタウン矢本調剤薬局	82-1268
9月18日(日)	北原ライフサポートクリニック東松島	98-5571		
9月19日(月・祝)	野蒜ヶ丘痛みのクリニック	98-6662		
9月23日(金・祝)	森さい生医院	98-8891		
9月25日(日)	石垣クリニック内科・循環器科	83-7070	ひまわり調剤薬局	83-8075

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

## ●小児科休日急患担当医院〈診療時間:9時~17時〉

石巻市の小児科休日急患担当医による診療は、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4日(日)			
9月11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18日(日)			
9月19日(月・祝)	おおば小児クリニック	石巻市門脇青葉西38-1	93-9693
9月23日(金・祝)	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25日(日)			

## ●歯科休日救急診療〈診療時間:9時~17時〉

石巻市内の歯科休日救急診療は、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。

■問 石巻歯科医師会休日診療所 ☎94-8223





# 戸籍のまど

令和4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

## お誕生おめでとうになります

行政区等	氏名	保護者
南緑	高橋 空翔	拓也
中	阿部 日向子	晋也
関の内一	相澤 凛采	彩樹
下町一	箱崎 凜紗	裕人
南二	菅原 ひろ	大祐
新東名	尾形 奏歩	広平
下町一	佐藤 凜紗	智晴
横沼西	菊池 祐里	大介
上納	本井 千尋	亮太
貝田	高橋 律人	宏和
貝殻塚一	阿部 瑛夏	直記
上町二	赤間 結仁	新奈
四反走	佐々木 崇誠	高広
南六	齋藤 向	克洋

## ご結婚おめでとうございます

行政区等	氏名
南二	及川 開
南二	戸と 愛音
柳北	後藤 大輝
柳北	阿部 美咲
石巻市	鶴田 光将
大崎市	阿部 仁美

## お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	年齢
南新二	佐久間 ふき	96
鹿妻一	姉園 光子	95
上河内一	星 文雄	86
野ヶ丘	渡邊 百合子	89
柳西	佐々木 たけよ	88
横沼一	鈴木 ひろみ	57
寺	渥美 きく子	96
小野下	千葉 昭子	71
照井	板橋 清子	85
大塚	大山 みえ子	84
下町一	菅原 清和	71
作田浦	高橋 きみ子	83
室浜	奥田 よし子	80
裏	佐々木 芳三	86
上町一	武田 としゑ	69
浅井	佐々木 たか子	91
上下堤	浅野 奈良子	77
平岡	千葉 諭吉	76
大塚	鈴木 欽哉	79
四反走	西山 シゲ	89

（自衛隊）高橋 圭輝  
千葉県 熊川 香菜



### 「密閉」空間にならないように こまめな換気の徹底をお願いします



新型コロナウイルスオミクロン株は、感染拡大のスピードが速く、マスクを着用していても、換気の悪い場所でのエアロゾル（マイクロ飛沫）による感染が確認されています。エアロゾル（マイクロ飛沫）は1メートルを超えて空気中にとどまりうるとされています。これを防ぐためには、**空気のおどみをなくす効果的な換気が重要**です。室内の温度が外気よりも高くなることもあるため、エアコンや扇風機を活用して熱中症を予防しながら換気を行いましょ。



これを防ぐためには、**空気のおどみをなくす効果的な換気が重要**です。室内の温度が外気よりも高くなることもあるため、エアコンや扇風機を活用して熱中症を予防しながら換気を行いましょ。

#### 換気のポイント

- ・台所や洗面所などの換気扇を常時運転することで最小限の換気量は確保できます。活用しましょう。
- ・可能であれば、室温28℃※以下を確保できる範囲で、防犯に注意しながら、5cm~15cmを目安に、風の流れるができるよう、対角線上にある窓を2か所常時開放しましょう。
- ・常時換気が難しい場合は、30分に1回を目安に、数分間窓を全開にしましょう。
- ・窓が一つしかない場合は、ドアを開け、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

※「室温28℃」という数値は目安です。エアコンの設定温度ではありません。設定温度を28℃にしても、必ずしも室内が28℃になるとは限りません。エアコン使用中に窓を開けると、一時的に室温が高くなってしまいます。換気後はエアコンの温度を再設定しましょう。

参考:厚生労働省『熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気について』

参考:環境省『熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル2022』

参考:厚生労働省『Q&A換気について一般家庭ではどのような工夫をしたらよいでしょうか』

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3109



### “動画”で東松島市の魅力を発信しています

市では、動画サイトYouTube内において、「東松島市公式動画チャンネル」を開設しています。観光情報や食育・健康づくりに関する情報など、皆さんにとって身近で、より生活を豊かに楽しくする情報が盛り沢山となっていますので、ぜひ活用ください。



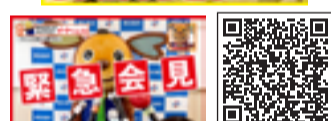
#### 観光情報

ひがしまつしまじかん



#### 食育・健康づくり

イートくんチャンネル



#### 企業紹介

市内企業紹介動画



「チャンネル登録」して、最新のひがまつ情報をゲットしよう!



### 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



広告

## 広告募集

市報ひがしまつしま 1日号に掲載しませんか?

▼詳しい内容は下記まで問い合わせください

総務課秘書広報係 ☎内線1219

## 車検の ナルセハタケヤマ

TEL 87-3818

各社新車、中古車販売

## (有)鳴瀬畠山自動車

〒981-0303 東松島市小野字中央2-2 FAX 87-3817




# 市民のカレンダー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

## 振り込め詐欺に注意

子どもや孫を名乗る電話が来たら、必ず本人に電話確認しましょう。また、本人以外には現金を**手渡さない・振り込まない**にしましょう。



<b>4</b> <span style="color: red;">赤</span>	<b>5</b>	<b>6</b> <span style="color: green;">体</span>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> <span style="color: green;">体</span>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■スモール赤井まつり (赤セ)</li> <li>■親子ふれあい事業 (宮城県松島自然の家) 9:00</li> <li>■RAUMI&amp;SONIDO DEL VIENTOコンサート (鳴瀬桜華小学校講堂) 13:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■図書館休館日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■特定計量器定期検査 ⑩ 10:30 (~7日(水))</li> <li>●市税および税外収入金 収納・相談延長窓口 ~19:00</li> <li>●市民生活課延長窓口 (証明書交付およびマイナンバーカード交付。要予約) ~19:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■第3回東松島市議会 定例会 (~30日(金))</li> <li>■ちっちゃい子 おはなし会 ⑩ 11:00</li> <li>■鳴瀬幼稚園遠足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■囲碁将棋のつどい ⑩ 10:00</li> <li>■少年の主張石巻地区 大会 (河南東中学校)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健康づくり推進事業 (奥運) 10:00</li> <li>■フードドライブ ⑩ 10:00</li> <li>■行政相談 ⑩ 13:00</li> <li>■児童扶養手当振込日 (7,8月分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おはなし会 ⑩ 10:30</li> <li>■東松島市文化財講演会 (市コ) 13:30</li> <li>■鳴瀬幼稚園祖父母 参観日</li> </ul>

<b>11</b> <span style="color: red;">赤</span>	<b>12</b>	<b>13</b> <span style="color: green;">体</span>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> <span style="color: green;">体</span>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■市民防災の日 (市民防災デー)</li> <li>●ひがしまつしま3割増 商品券再販売日 (東セ) 9:00</li> <li>■マイナンバーカード 臨時交付窓口(要予約) ⑩ 10:00</li> <li>■マイナンバーカード 出張申請受付(要予約) (市コ) 10:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■図書館休館日</li> <li>■農地転用等締切日 (農業委員会)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■のびる幼稚園祖父母 参観日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■市報9月15日号発行</li> <li>■法律相談 ⑩ 10:00</li> <li>■囲碁将棋のつどい ⑩ 10:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤井小学習参観日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おはなし会 ⑩ 10:30</li> <li>■矢本はなぶさ幼稚園 運動会</li> <li>■孫の勉強を見る会 (矢本西小)</li> </ul>

<b>18</b> <span style="color: red;">赤</span>	<b>19</b> 敬老の日	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 秋分の日	<b>24</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●市税および税外収入金 収納・相談延長窓口 ~19:00</li> <li>●市民生活課延長窓口 (証明書交付およびマイナンバーカード交付。要予約) ~19:00</li> <li>■税務相談 ⑩ 10:00</li> <li>■図書館休館日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●秋の交通安全運動 (~30日(金))</li> <li>■ちっちゃい子向け おはなし会 ⑩ 11:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■囲碁将棋のつどい ⑩ 10:00</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■石巻地区中総体新人 大会 (~25日(日))</li> <li>■おはなし会 ⑩ 10:30</li> <li>■2020ひがまつ婚活イ ベント(キボッチャなど) 14:30</li> <li>■粗大ゴミ直接搬入臨時受 入日(鳴瀬一般廃棄物最 終処分場) (~25(日))</li> </ul>

<b>25</b> <span style="color: red;">赤</span>	<b>26</b>	<b>27</b> <span style="color: green;">体</span>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> <span style="color: green;">体</span>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">飲酒運転は 犯罪です</p> <p style="font-size: small;">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</p> <p style="text-align: center;">~飲酒運転を 「しない」「させない」 「許さない」~</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■縄文教室③縄文料理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■図書館休館日</li> <li>■市内中学校振替 休業日</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>■図書館休館日 (図書整理日)</li> <li>■市内中学校振替 休業日</li> </ul>	

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響などにより、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、ご了承ください。

<b>問い合わせ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 東松島市役所(本庁舎) 82-1111</li> <li>☎ 東松島市役所(鳴瀬庁舎) 82-1111</li> <li>☎ 矢本保健相談センター 82-1111</li> <li>☎ 奥松島縄文村歴史資料館 88-3927</li> <li>☎ 老人福祉センター 83-2851</li> <li>☎ 矢本子育て支援センター 84-2676</li> <li>☎ 鳴瀬子育て支援センター 87-2338</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 市図書館 82-1120</li> <li>☎ 市コミュニティセンター 82-6969</li> <li>☎ 市民体育館 82-9030</li> <li>☎ 矢本運動公園 82-6804</li> <li>☎ 赤井地区体育館 82-6803</li> <li>☎ 鷹来の森運動公園 82-1101</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 小野地区体育館(管理:小野市民センター) 87-2067</li> <li>☎ 大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) 82-7532</li> <li>☎ 大曲地区体育館(管理:矢本東市民センター) 82-1180</li> <li>☎ 奥松島運動公園 88-4588</li> <li>☎ 健康増進センター ゆぶと 84-3855</li> <li>☎ 矢本東市民センター 82-1180</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 矢本西市民センター 82-1181</li> <li>☎ 大曲市民センター 82-5965</li> <li>☎ 赤井市民センター 82-2075</li> <li>☎ 大塩市民センター 82-7532</li> <li>☎ 小野市民センター 87-2067</li> <li>☎ 野蒜市民センター 88-2056</li> <li>☎ 宮戸市民センター 86-2177</li> </ul>
--------------	--	---	---	---

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 ③市民体育館 9時~12時、④市民体育館 19時~21時、⑤赤井地区体育館 9時~17時、矢本運動公園テニスコート ⑦水・土:18時~21時、⑧日:9時~17時  
 ■問 NPO法人東松島市体育協会事務局 ☎82-9030

編集と発行: 東松島市総務課秘書広報係 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4年度市報ひがしまつしま制作費 1日号:1部あたり52円



東松島市の人口(令和4年8月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)  
 男 19,147人(+21) 女 19,904人(+0) 計 39,051人(+21)  
 世帯数 16,507世帯(+42) ( )内は前月比  
 ●令和3年同時期計 ( )内は前年比 ●令和元年同時期計 ( )内は3年前比  
 39,432人(-381) 16,400世帯(+107) 39,892人(-841) 15,982世帯(+525)