

市報

ひがしまつしま

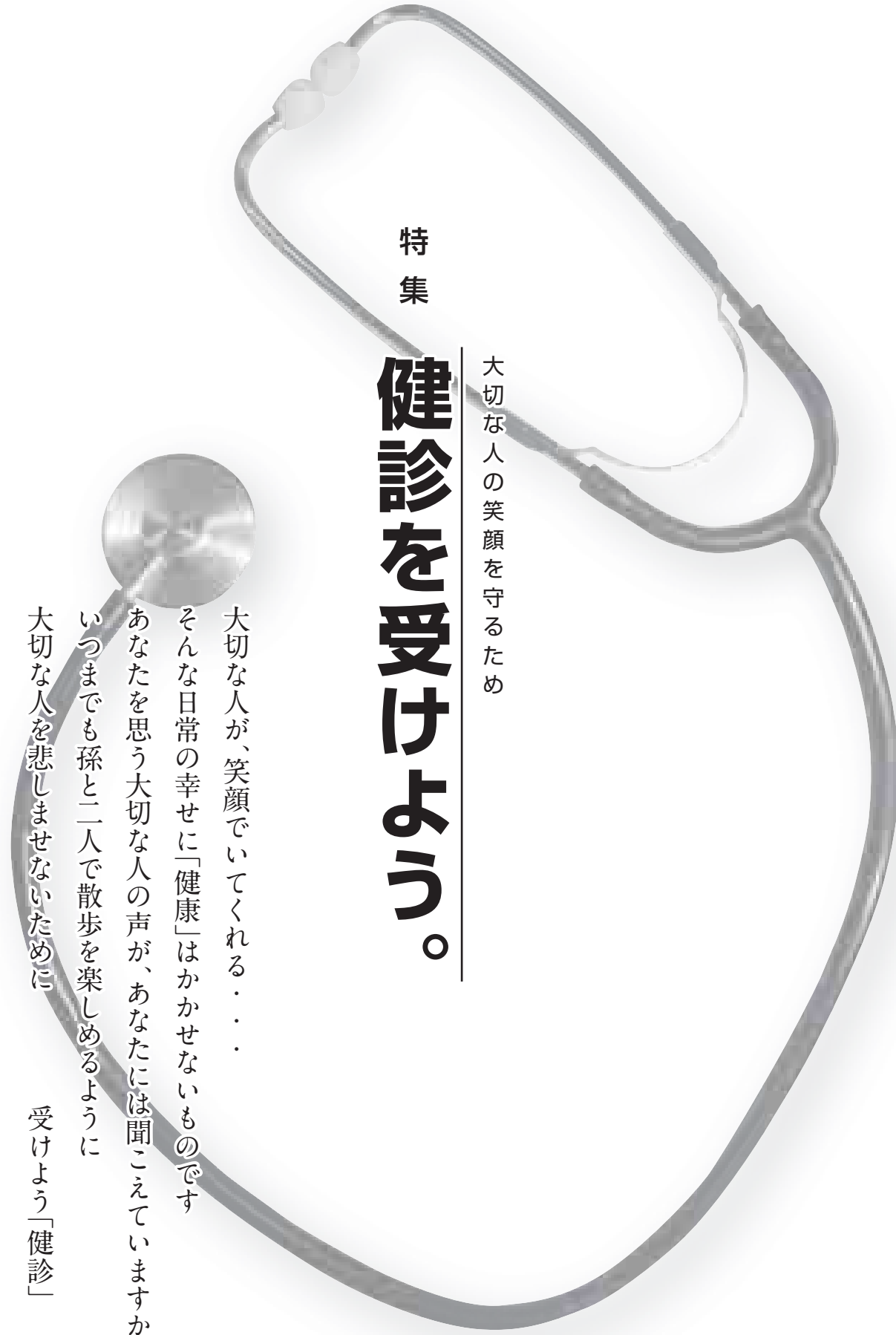
HIGASHIMATSUSHIMA

願いは家族の健康

2010
2
No.59

- 特集 健診を受けよう。… P 2
- 石巻地方の花き・青果物流拠点が始動 … P 8

Photo : 延びる開眼多幸上げまつりからの1枚



大切な人の笑顔を守るため

特集

健診を受けよう。

大切な人が、笑顔でいてくれる・・・

そんな日常の幸せに「健康」はかかせないものです

あなたを思う大切な人の声が、あなたには聞こえていますか
いつまでも孫と二人で散歩を楽しめるように

大切な人を悲しませないために

受けよう「健診」



▲ 喫煙は動脈硬化の危険因子の1つ

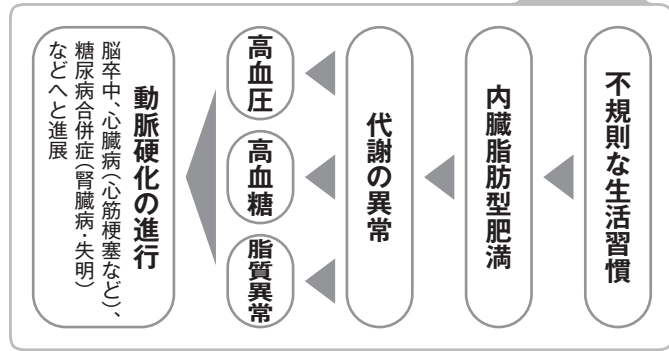


図1

気づいていきますか

自分の健康サイン

生活習慣病は危険性が高い病気

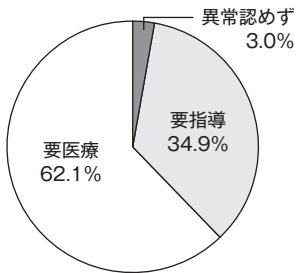
高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、日常生活の過ごし方に深く関わる病気です。不規則な食生活や運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などの悪い習慣が積み重なり、自覚症状がなく発症したり病気が進行します。生活習慣病を改善していかなければ、図1のように動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、その他重症な合併症（糖尿病の場合は人工透析や失明）など、深刻な病気につながる危険性が高くなります。

「異常認めず」は受診者の3%

東松島市国民健康保険加入者の平成21年度健康診査（特定健診）受診結果の総合判定で「異常認めず」の方は全体のわずか3%でした。残りの97%の方が何らかの生活改善が必要という結果でした（グラフ1）。その中で有所見者（要指導、要医療）を見ると、血圧は全体の61.8%、血糖は78.6%、中性脂肪は28.9%という状況でした（グラフ2）。

グラフ1

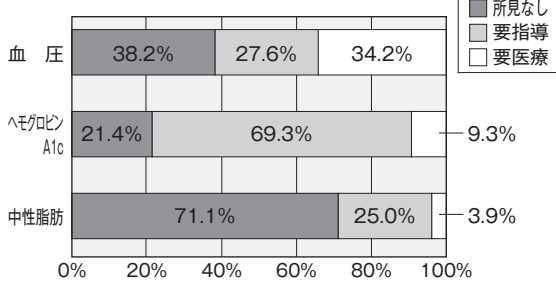
総合判定（特定健診40～74歳）



高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は医療費（平成20年）の48.1%を占めています。さらに、私たちの健康を脅かすがん、心臓病、脳卒中は市全体の死亡原因（平成20年）の54%を占め、要介護認定者（平成19年度）の主な原因の65.2%を占めています。自覚症状がない生活習慣病

グラフ2

特定健診結果



メタボ該当者やその予備群の方は全体で33.5%、男性の2人に1人、女性の4人に1人がメタボに該当、またはその予

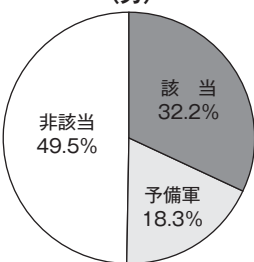
自分の健康は自分で守ろう

市では平成20年度から、東松島市国民健康保険加入者（40～74歳）を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）以下、メタボ）に着目した特定健診を実施しています。これは従来の健診より早期の段階で、体の変化に気づくことができるものです。

のサインに気づくのは、まず健康診査（以下、健診）を受けることが健康を守るための第1歩です。

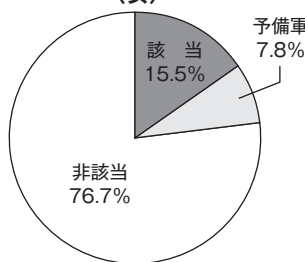
グラフ3

メタボリックシンドローム判定結果（男）



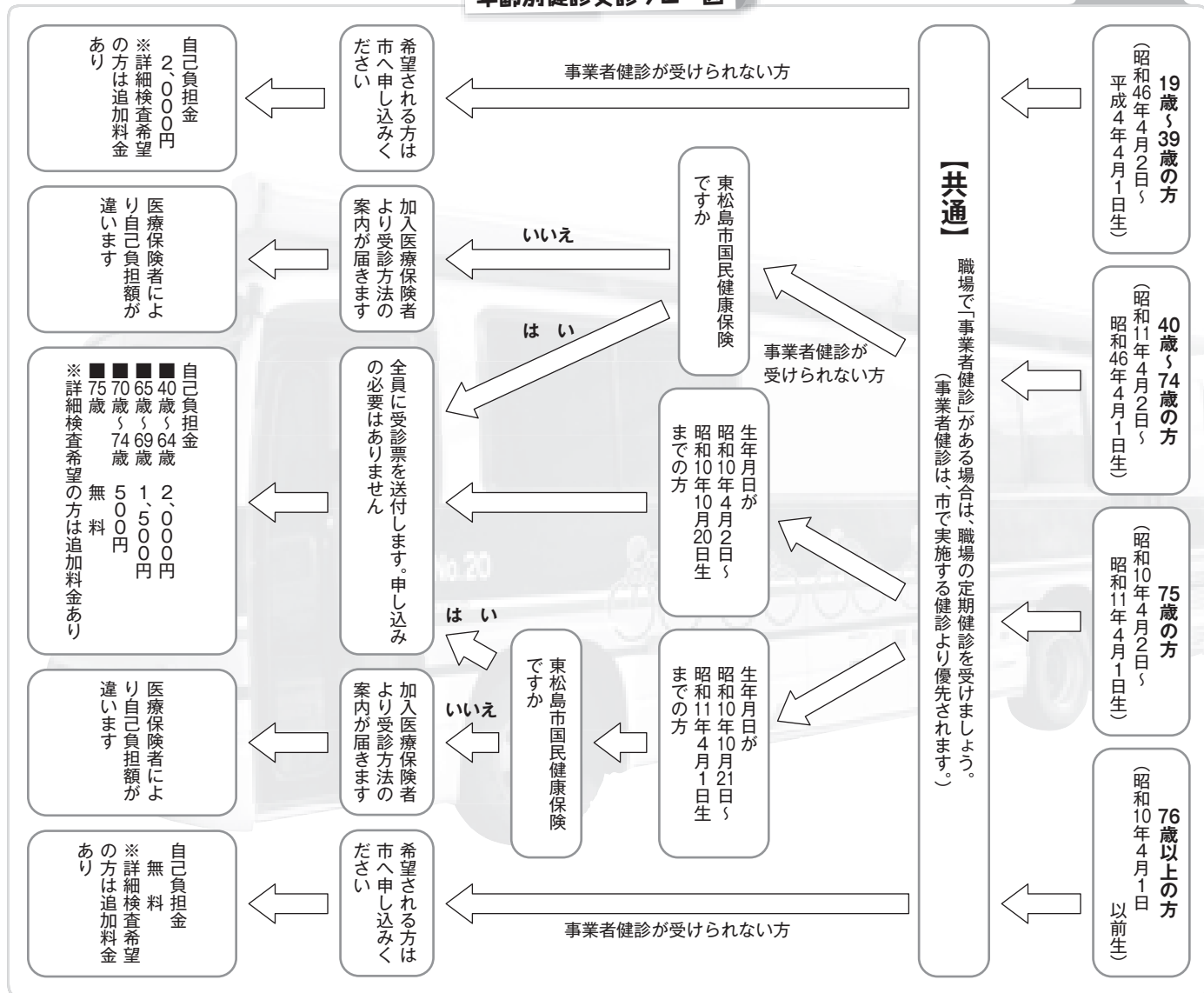
グラフ4

メタボリックシンドローム判定結果（女）



備群となっており、男性の割合が圧倒的に多くなっています（グラフ3、グラフ4）。また、県の集計によると東松島市男性のメタボ該当者の割合は、県内第2位という高い結果が出ています。市の健診（40～74歳）受診率は約40%です。残り60%の方は自分の健康サインに気づく機会を逃していることになりました。自分の健康を守るために健診を受けてみましょう。

年齢別健診受診フロー図



自分の体のために

健診を受けよう

40歳～75歳までの国保加入者に受診票を送付

健診の申し込みは、年齢や加入している保険により変わります。

19歳～39歳までの方および76歳以上の方は、加入している保険にかかわらず、各種検診等申込書での申し込みが必要です。

40歳～75歳までの方で東松島市国民健康保険加入の方は、申し込みする・しないにかかわらず健診の受診票を送付しますので、申し込みの必要はありません（東松島市国民健康保険加入の方の各種検診等申込書の健診申し込み欄には「*」が記入してあります）。

自分が、どの種類の健診を受診すればいいのか、健診自己負担金がどれくらいかかるのか、図2（年齢別健診受診フロー図）で確認してください。

各種検診等申込書は、1月末に各世帯に郵送しています。受診を希望する方は健診の□欄に、○（市の健診を受ける）を記入してください。

また、受ける・受けないにかかわらず提出してください。

※健診は、身体測定、検尿、腹囲、血液検査、肝機能検査、糖尿病検査となります。また、希望により有料で心電図、眼底検査、貧血検査も受けることができます。

【注1】国民健康保険以外（社会保険や共済組合など）の医療保険者に加入されている方、扶養者の健診は医療保険者が指定する場所で受診することになります。詳細は、加入医療保険者へ問い合わせください。

【注2】生活保護世帯で健診を申し込みされる方は、健康推進課まで連絡ください。



▲ 各種検診等申込書を提出してください

その他の健診 申し込み方法

胃がん検診・肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診・大腸がん検診・結核肺がん検診(X線)・乳がん検診・骨密度健診・子宮がん検診・人間ドック・脳健診(脳ドック)・歯周疾患健診・インフルエンザ予防接種の受診希望についても各種検診等申込書に記入してください。健診以外は加入されている医療保険にかかわらず受診できます。申込書の集団検診、個別健診項目の□欄の中に、○(市の健診を受ける)を記入し、提出してください。申し込みをされた方には、健診日の約1カ月前に受診日程と受診通知書を郵送します。

各種検診等申込書の提出方法は、同封の返信用封筒で郵送していただくか、市役所健康推進課(矢本保健相談センター)、鳴瀬総合支所、野蒜出張所、宮戸交付所に提出してください。

■問 健康推進課健康推進班
☎内線3102・3109・3110

検診の申し込みは 2月10日(水) まで

健診を受けて

自分の体を知ろう

自覚症状なくても 放置しないで

血圧測定は、血管への圧力を調べます。血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき脂質が血管壁にたまりやすくなり、動脈硬化の危険が高まります。動脈硬化が進むと血管が切れたり、詰まったりして心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、腎臓病を悪化させたりします。

HbA1c(血糖検査)は、過去1〜2カ月の平均的な血糖(血液中に含まれるブドウ糖)の状態を調べます。通常は血糖値を一定に保つために、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されていますが、このホルモンの働きが十分でないと血液中のブドウ糖が利用されなくなり血糖値が上昇し、糖尿病を引き起こします。高血糖の状態が続くと、血管を痛め、合併症を引き起こします。また、網膜の血管が破れて失明したり、腎臓の血管が痛んで腎機能が低下し人工透析となる場合もあります。

中性脂肪・LDLコレステロール・LDLコレステロール(血液検査)

査は、動脈硬化の指標です。高中性脂肪血症、高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症のいずれかに該当すると「脂質異常症」と判定されます。初期段階では自覚症状がないため放置しがちですが、食べ過ぎや運動不足などで血液中に中性脂肪やLDLコレステロールが増えすぎると血液の流れは悪くなり、動脈硬化が進み、そのままにしておくと命に関わる心筋梗塞や脳卒中などの病気を引き起こします。

主なものを取り上げて説明しましたが、健診では図3のよう検査項目があり、結果から色々なことを知ることが出来ます。結果数値を前年データと比較し、毎年、自分の健康状態をよく知っておくことが大切です。

メタボってなに？

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、内臓脂肪による肥満の人が「脂質異常症」「糖尿病」「高血圧症」といった生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のことです。

こうした危険因子がいくつも重なる、一つ一つの程度は軽くても、動脈硬化が急速に進んでいきます。その結果、「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こしてしまいます。

メタボの状態を放置することは、深刻な生活習慣病の発症につながります。

メタボ判定基準値は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であることに加えて、高血圧、高血糖、脂質異常の3項目のうち2項目以上に該当するとメタボ該当者になります。また、1項目に該当すると、メタボ予備群該当者となります。

図3

検査内容	検査項目	分かること
身体測定	身長・体重・BMI(肥満度)	
腹囲測定	★腹囲	内臓脂肪蓄積
血液検査	AST(GOT)・ALT(GPT)・ γ-GT(γ-GTP)	肝機能
	★中性脂肪・HDLコレステロール・ LDLコレステロール	内臓脂肪蓄積 血中脂質 脂質異常
	★HbA1c	インスリン抵抗性※1 糖尿病
	★クレアチニン(平成22年度より)	腎機能
血圧測定	★血圧	血管の痛み インスリン抵抗性
尿検査	尿糖	糖尿病
	尿蛋白・尿潜血	腎機能
貧血検査	赤血球・血色素量・ヘマトクリット値	貧血、易血栓化※2
心電図		心臓病、血管の変化
眼底検査		眼障害、血管の変化

※★の項目から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当するかわかります。
※□は、動脈硬化の危険因子です。
※1インスリン抵抗性…インスリンの働きが悪くなること。
※2易血栓化…血栓になりやすいかどうか。

基本的な健診項目

「国保健診」「基本健診」での検査項目

詳細な健診項目

基本的な健診項目を受けた方で、希望により有料で受けることができます



メタボ・内臓脂肪解消

具体的な指導します

病気になるににくい 体づくり

市では、東松島市国民健康保険加入者(40〜74歳)を対象に、健診の結果、メタボのリスクにあわせ、3つのグループに分け、それぞれのグループにあった具体的な指導(特定保健指導)を実施しています。

すべての受診者には、自らの生活習慣を見直すきっかけの情報を提供します。メタボのリスクが低い方には、生活習慣を改善するための目標を設定し、すぐに実践できるように支援します(動機付け支援)。メタボのリスクが高い方には、生活習慣を改善するための目標や行動計画を設定し、継続的な取り組みが実践できるよう支援します(積極的支援)。特定保健指導の対象となったら、これをきっかけに栄養教室や運動教室などに通い、生活習慣病のリスクを1つでも減らし、病気になるににくい体づくりをしましょう。

脱メタボ

減量ポイント

メタボになりたくない。メタ

ボ予備群を脱出したい。メタボを解消したい。そんな方に、ぴったりのコツを紹介しましょう。

メタボの天敵、内臓脂肪はおなか周りに付いている脂肪です。腹囲が2〜3cm減ることで、血糖や血圧、中性脂肪の検査データが改善し、生活習慣病のリスクを減らすことができます。といわれています。

現在、メタボ判定のおなか周りの基準値は、男性85cm、女性90cmです(測定方法は、図4)。

特に女性はウエストの1番細いところではなく、へその高さを超えます。自分で測るときは、鏡などを見て水平であることを確認してください。

メタボを改善するためには、今の生活習慣をプラスすることと、マイナスすることが大切です。プラスは、運動や日常生活で体の動かし方を今より増やすこと。マイナスは、今の食生活で必要以上に間食などで食べている分を減らすということです。

では、具体的にどうすればよいのでしょうか。

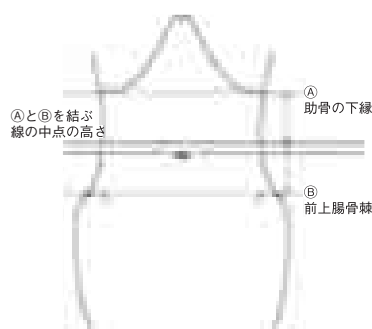
内臓脂肪の1cmは脂肪1kgに相当します。体に大きな負担

をかけないため、1カ月に1kg(1cm)の減量がよいとされ、この内臓脂肪を1cm減らすためには、約7千キロカロリ消費する必要があります。

1カ月に1kgの減量は、1日に230キロカロリの食べ控え、または、運動で実現可能という計算になります。1日230キロカロリを目安に、日頃の食べ過ぎや運動不足を見直してみましよう。

図5(食事編)は、1日の食事・間食の中で食べ過ぎ傾向の見られる食品を例に出しています。1日の果物の適量は、健康な方で1日に80〜160キロカロリ程度(りんご半個分、バナナ1本分)です。食後、多く果物を食べている方は、例えば、りんご1個とみかん2個を1日に食べべ

図4



- ① 立った姿勢で
- ② 息を吐いて
- ③ へその高さに巻尺を水平に巻いて測定します。

へその位置が下に移動しているときは、A助骨の下縁とB前上腸骨棘の中心の高さで測定します。

図5

食事編

	食品	エネルギー量	1日の適量の目安
果物	りんご 半分	80kcal	果物は毎日食べましょう。1日160kcal程度が目安量です。
	みかん 1個	40kcal	
	バナナ 中1本	80kcal	
	イチゴ 中10個	64kcal	
菓子	バターピーナッツ 17粒	59kcal	おやつは、適度に楽しくが基本です。1日100〜200kcalが目安です。
	あめ 3個	80kcal	
	チョコレート 1/4枚	80kcal	
	まんじゅう 35g	90kcal	
お酒	ジャムパン 100g	295kcal	お酒は、エネルギー量が多い上に、飲みすぎると高血圧・動脈硬化を進行させます。週に2回は休肝日を設け、1日に日本酒なら1合程度に抑えましょう。
	アイスcream 155g	400kcal	
	メロンパン 120g	460kcal	
お酒	日本酒 1合	193kcal	お酒は、エネルギー量が多い上に、飲みすぎると高血圧・動脈硬化を進行させます。週に2回は休肝日を設け、1日に日本酒なら1合程度に抑えましょう。
	ビール 500ml	200kcal	
	発泡酒 500ml	225kcal	
	チュウハイ 350ml	278kcal	

※主食や主菜の適量については個人差があります。

運動編

身体活動時間10分 体重別消費エネルギー量(kcal)

活動	体重					
	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	
生活活動	普通歩行(犬の散歩など)、片付け、洗濯	18	21	25	28	32
	モップ、掃除機かけ	22	26	31	35	39
	やや速歩き、床磨き、風呂掃除	25	29	34	39	44
	自転車に乗る、ガーデニング	26	32	37	42	47
運動	農作業(畑仕事、草取り)	31	37	43	49	55
	軽めの筋力トレーニング	18	21	25	28	32
	体操(家で、軽・中程度)、階段下り	22	26	31	35	39
	ウォーキング、水中運動	26	32	37	42	47

※生活活動は、日常生活の中の身体活動をいいます。

図6

に近づきましたね。このような方法で、今年の健診まで、1cmでも減らしてみませんか。

脱メタボ

私たち楽しく頑張っています

～特定保健指導で学んだこと～

脱メタボに向けて取り組んでいるお二人を紹介します。

インタビュー

半年で

10kg減量

毎年、市の健診を受診していましたが、健診結果で脂肪肝と診断され、脳ドックでも再検査となり、これ以上、病気にかかりたくない、家族を助けていかなきゃいけないという思いから、市主催の健康づくり運動教室やe・style教室(健康教室・動機付け支援)に参加しました。運動教室のプログラムは、とても充実していました。そして、同じ目標を持っている同士が参加していたので、仲良

く楽しく運動ができました。運動教室では、ゆぶとのトレーニングジムで体を動かしたり、プールでの水中ウォーキングなどを指導してもらいました。私は、初めに1カ月1kgの減量を目標にしましたが、苦しまずに半年で10kg減量できました。

その後、体が軽い感じがして、積極的に体を動かすようになりました。教室が終わった現在も、時間を見つけてゆぶとに通い、教室で教わったことを実践しています。また、趣味であるマレットゴルフ、パークゴルフにも楽しく取り組んでいます。今後も継続して、このような運動を続け、無理のないように楽しみながら減量していきたいと思っています。

あいざわ たえこ
相澤妙子さん
(下浜)



インタビュー

メタボを

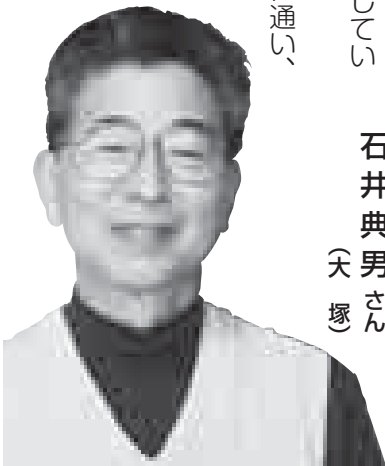
楽しく解消

2年ほど前に健診結果でメタボと診断され、保健師さん、栄養士さんから事後指導を受けました。これをきっかけに、市主催の熟年食育塾やe・style教室(健康教室)に半信半疑で参加するようになり

ました。食育塾で学んだ食事を家庭で実践したり、味噌汁にお湯を足して薄味を心がけるようにしました。教室にも半年間(計7回)通い、ウォーキングなどの運動に取り組みました。諦

めずにe・style教室や食育塾に通えたのは、参加された同年代の方と仲良くなり、楽しくやれたこと、そして家族の協力があったからだと思います。現在でも、日々の体重、1日に歩いた歩数、食事の取り方などを記録表に記入し、自分で何をしたらいいのか確認しています。

いしい のりお
石井典男さん
(天塚)



また、週1回ゆぶとに通い、1時間泳いでいます。その結果、体も変化し、階段の上り下りだけで、ひざが痛くなっていた私が、食事に気を配ったり、運動をするよう

楽しく健康づくり

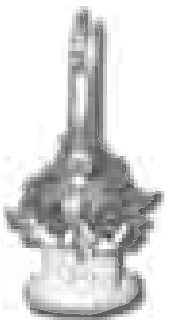
健診結果がどうだったのか、自分の結果を把握していますか。

健診は進行して重症になる前に病気を発見し、病気を食い止めたり、治療するのが目的です。病気は早期発見、早期治療すれば、早い回復が望めます。また、健診で自覚症状のない病気を発見することは、とても大切です。

数値が基準値を超えていなくても、年々数値が悪化している場合は注意が必要ですが、生活習慣のどこに問題があるのかを見つける手がかりにもなります。そのような経年変化を数値で比較するなど、健康状態を把握してみると自分の体の状態がよくわかると思います。自分のため、大切な家族のため、孫のために、年に1回は健診を受けましょう。

市では、健康相談や健康教室など、さまざまな健康づくりのサポート事業を実施しています。取り組むきっかけを見つけた市、市役所など利用しながら、生活習慣を見直してみませんか。自分にあつた方法で、楽しく、継続した健康づくりを実践しましょう。

目標年間取扱額160億円！ 石巻地方の花き・青果物流通拠点が始動



1月5日(水)、東松島市赤井南三地区に完成した石巻青果花き地方卸売市場で開場式と、青果市場・花き市場のそれぞれに初競りが行われました。

幸先良い初競りでスタート

5日(水)の開場式では、市場や県・市の関係者など約300人が集まりテープカットが行われ、新市場の門出を祝いました。
(株)石巻青果の近江恵一社長は「昭和48年に公設青果市場が産声を上げて以来37年間、皆さんに恩をいただき成長した。恩返しとして、今後も市場が一丸となり生産者が丹精込めて作った青果物を新鮮で安定供給したい」と決意を述べました。
安住淳衆議院議員のあいさつに続き、阿部秀保市長が「念願の新市場が完成したことで、今後は石巻圏域の農産物物流通拠点として、地域経済に新たな活力を吹き込むものとして期待しております」とお祝いの言葉を述べました。

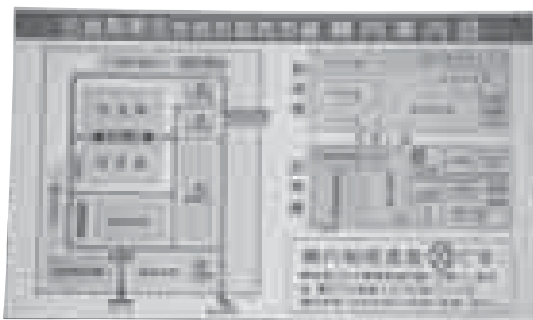
来賓あいさつの終了後、石巻青果連合商業協同組合の伊達民也理事長の音頭で手締めが行われ初競りが開始。威勢の良いかけ声が市場内に飛び交いました。その後、次から次へと白菜やほうれん草、イチゴなどの青果物が競り落とされました。

初日の入荷量は野菜100トン、果物80トンで前年並み。単価はやや上向きで幸先の良い初競りとなりました。

▲ 新市場の初競りに気合いが入ります



▼ 排ガスにも気をつかい電気自動車を導入



▲ 市場の構内案内図(入口正面)

▶ 威勢良く手締めが行われ初競り開始



▶ 花き市場の初競り



▲ 花き市場は女性が多く華やかです



▲ 雰囲気も明るい花き市場



▲ 暴風や外気を遮断し温度を維持



▲ バナナをおいしく熟成する設備

▲ 石巻青果花き卸売市場の外観



▲ 品質の良い野菜は人気が集

地域の期待を集める新市場

新たに完成した石巻青果花き地方卸売市場は、宮城県卸売市場整備計画に基づき、生産者と消費者を結ぶ拠点市場として、地域の期待を集めた施設です。広大な敷地、約6万2千平方メートルの面積に、市場施設として約1万4千平方メートルを有し、西側に卸売棟と東側に物流棟を建設。暴風や外気をシャッターで遮断するクロード方式の高度な品質管理、3つの温度帯で新鮮度を保つ鮮度維持設備などを採用し、品質と衛生面の管理が徹底されています。また、

市場取扱規模が約150億円と、地方卸売市場として全国的にも有数の施設で、今年には160億円を目標に操業されます。これまで、石巻圏域では農産物の品質と安全性や流通ルートの確保が課題となっていました。新市場の完成により流通施設の充実に加え、生産者に対して安定的な販売ルートの確保と提供が可能となり、地域の産業振興や経済の活性化にも新たな活力を与えるものとして、大きな期待が寄せられています。

新市場のQ&A

市場について、(株)石巻青果の近江社長にお聞きしました。

Q 市場で一般の見学はできますか？

A 団体であれば、事前の申請で見学できます。詳しくは、直接お問い合わせください。

Q 市場に一般の人が買い物に行けますか？

A 基本的には許可者のみですが、まつりなどのイベントの時には一般の方も購入できます。3月14日(日)に開催する「いちごまつり」では一般開放しますので、ぜひ、ご来場ください。

Q 新市場の特徴を一言で

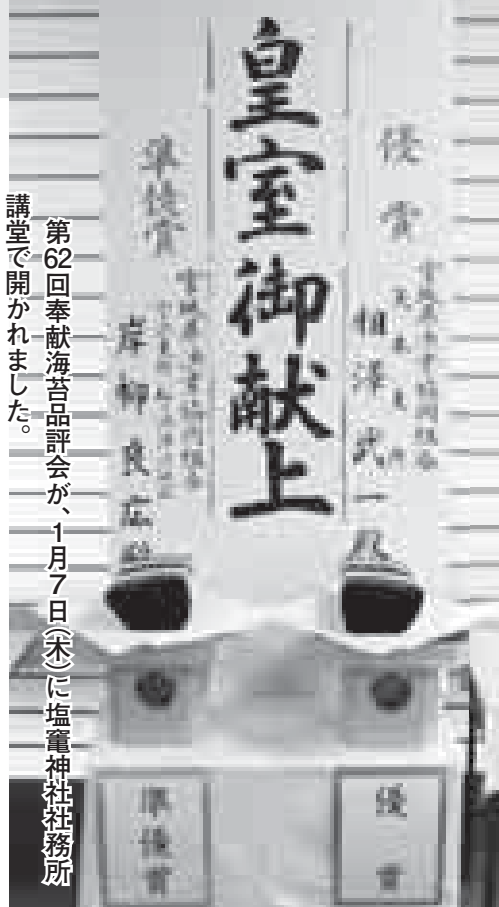
A 青果物などの品質保持を徹底した施設です。

Q 会社のモットーとして、安全・安心な品物を新鮮なおいしい状態で、消費者に届けたことを考えています。



(株)石巻青果 社長
近江 恵一 さん

東松島市の「のり」が今年も皇室献上



第62回奉獻海苔品評会が、1月7日(木)に塩竈神社社務所講堂で開かれました。

今回の品評会には178点が出品され、東松島市からは矢本支所の相澤武一さんが見事優勝。同支所では5年連続の皇室献上の榮譽に輝きました。皇室には2月9日に献上される予定です。

ほかにも市からは多くの上位入選を果たし、東松島の優れた養殖・加工技術で培った品質が評価されました。

これからみんなで良いのりを作ります

優勝

県漁業協同組合矢本支所

相澤 武一さん(上浜三)



日頃からみんなで情報交換を行い、のりの安全と品質向上に努力しています。今回、優勝と聞きびっくりしたと同時に改めてすばらしいことだと感じています。特に、矢本支所での皇室への献上記録を引き継げたことは大変うれしいです。これからも、皆さんにもっと食べてもらえるよう、おいしいのりを作っていきます。

上位入賞!

第62回奉獻海苔品評会 入賞者

(東松島分)(敬称略)

【優勝】	矢本支所	相澤 武一
【一等賞】	宮戸支所	奥田 好道
	矢本支所	相澤 太
		津田 千家穂
【二等賞】	矢本支所	三浦 義孝
		野村 秀一
		津田 誠
		及川 輝明
		三浦 一郎
【技術賞】	鳴瀬支所	手代木 千年
	宮戸支所	山本 正一郎
【参等賞】	宮戸支所	櫻井 貞男
		門馬 幹彦
		櫻井 源
		尾形 正明
		阿部 雄美
【四等賞】	矢本支所	石田 信一
	宮戸支所	櫻井 庄松
		奥田 邦彦
	矢本支所	奥田 泰勝
		津田 正次
	宮戸西部支所	小野 成一
【奨励賞】	鳴瀬・宮戸・矢本支所	12人

農用地利用計画変更意見書の受け付け

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づく東松島農業振興地域整備計画の変更に関する意見書を受け付けます。農用地区域で事業を計画されている方は、変更意見書を左記まで提出ください。

■受付期間 5月6日(木)～19日(水)

■問 農林水産課農政班 ☎内線2141

農地転用する方へ

水田や畑を宅地や資材置場、駐車場などに利用する場合、事前に「農地法」の手続きが必要です。また、「農業振興地域の整備に関する法律」(以下「農振法」という。)に基づく農用地区域に属する農地については、農用地区域からの除外の手続きも必要です。農地の転用を計画されている方については、事前に左記まで相談ください。

なお、この手続きを行わずに造成などを行った場合、「農振法」では、1年以下の懲役又は50万円以下の罰金、「農地法」では、3年以下の懲役又は300万円以下の罰金に処されますので注意ください。

■問 農振法 農林水産課農政班 ☎内線2141

農地法 農業委員会 ☎内線2151

全国学力・学習状況調査結果の公表

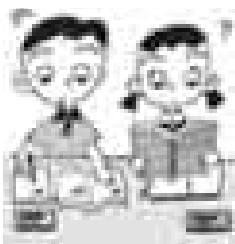
平成21年度全国学力・学習状況調査に関する市立小・中学校の調査結果概要を市ホームページで公表中です。

■URL <http://www.city.higashimatsushima.niyagi.jp/>

life_event/gakou/index.html

■問 教育総務課学校教育班

☎内線1271



教育長のちよつといい話 第一回

— 民男流家庭教育十か条 —



教育長 木村民男

■プロフィール
石巻市鹿又在住
昭和22年4月6日生まれ
国土館大学政経学部卒業
昭和45年教員採用後38年間(うち3年石巻中学校校長)を務める。平成20年4月に教育長就任
座右の銘:「逆境は順境也」
特技:剣道教士7段
趣味:彫刻、読書、旅

◇教育長のちよつといい話は今月から11回の連載で開始します。ぜひ、子育てに活用ください。◇

子育ては自分育て

- 今月号から「家庭教育」について書かせていただくことになりました。家庭は人生の全ての土台だと思っています。子育てで私が学んだことや教員として多くの保護者とかかわらせていただいた経験から、家庭教育のあり方を十か条にまとめてみました。
- 「子育ては自分育て」という視点で、「民男流家庭教育十か条(未完)」を次回から一条ごとに、具体例を挙げながら心をこめて書きたいと思います。子育ての参考になれば幸いです。
- 民男流家庭教育十か条**
- 一 あいさつや礼儀はしっかりとしつけよ。子どもの一生の財産になる。
 - 二 子どもは褒めて育てよ。褒められることは自信と意欲につながる。
 - 三 子どもの自主・自律を育てよ。そのためには親の先見と我慢が大切だ。
 - 四 子どもの言うことを信頼せよ。しかし、鵜呑みにしてはいけない。
 - 五 「ならぬものはならぬ」と教えよ。善悪の判断と責任の取り方を学ぶ。
 - 六 叱るときは一対一で静かに話せ。魂をこめて真心で話せば必ず分かる。
 - 七 悪いことをしたら親子で責任を取れ。親の謙虚な姿を子どもは常に見ている。
 - 八 失敗や間違いには寛大であれ。子どもはつまずきながら成長するのだ。
 - 九 親は何もかも立派でなくていい。子どもと一緒に成長すればよいのだ。
 - 十 家庭は明るく温かであれ。子どもの明日へのエネルギーになる。

◇ 市県民税の住宅ローン(住宅借入金等特別税額)控除 ◇

平成22年度以降は申告不要となります

市県民税の住宅ローン控除は、税源移譲により所得税の住宅借入金等特別税額控除に控除しきれない額が生じた場合、その控除しきれない額を住民税から控除する制度です。

これまで市県民税の住宅ローン控除を受けるためには、「市県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」を市に提出する必要がありましたが、確定申告添付資料の見直しや給与支払報告書等の改正により、平成22年度分以降は市への申告書の提出は原則不要となりました。

ただし、前年の所得税において「山林所得・退職所得を有する方・平均課税の適用を受けている方」は、申告書の提出が必要となる場合がありますので、該当する方には、確定申告の後に別途お知らせします。

住宅ローン(住宅借入金等特別税額)控除申告書提出の要・不要

課税年度	平成20～21年度 (従前の制度)	平成22年度以降 (新制度)	
	居住開始年月日	平成11年～ 平成18年末	平成11年～ 平成18年末
市への住宅借入金等特別税額 控除申告書の提出	必要	不要	不要

※平成19年から平成20年末までに入居された方は、所得税で控除期間を15年に延長する特例の選択が設けられているため、市県民税の控除はありません。

お詫びと訂正
市報1月号6ページ「確定申告が始まります」**問1**の訂正について、下記のとおりお詫びして訂正いたします。
× 誤)「平成21年1月1日には、東松島市に住居登録していませんか」の部分
○ 正)「平成22年1月1日には、東松島市に住居登録していませんか」に訂正
× 誤)「平成21年1月1日に住民登録していた市町村で申告してください」の部分
○ 正)「平成22年1月1日に住民登録していた市町村で申告してください」に訂正

■問 税務課住民税班 ☎内線1139



▲ 阿部市長から祝いの言葉が贈られました



▲ 新成人の記念に ハイ！ポーズ



▲ 今回の実行委員メンバー



▶ 二十歳の決意 佐藤光樹さん



▲ 市民憲章を唱和

絆 ～いつまでもたっても～

平成22年 成人式

◀ 絆のモザイクアート

1月10日(日)、市コミュニティセンターを会場に平成22年成人式が行われました。

今年「絆 いつまでもたっても」をテーマに、新成人有志の実行委員により運営が行われ、385人(対象者490人)が出席。阿部秀保市長から「大いなる夢と挑戦する勇氣を持ち、一度しかない人生を心豊かに歩んで欲しい」と祝いの言葉が贈られました。二十歳の決意として佐藤光樹さん(五味倉)が「相手を敬い謙虚な心を持って、社会に活力を与えていきたい」と述べました。

会場は、華やかな振り袖や袴、スーツ姿の新成人で賑わい、同級生とのしばらくぶりの再会に記念写真や、思い出話に花を咲かせる姿が見られました。

新成人インタビュー

今年、成人を迎えた3人の方に将来の夢や希望、目標などを語ってもらいました。

みんなでのがんばりが良い思い出

成人式実行委員会委員長
渡邊 翼さん(横沼西)

成人式は14人の実行委員で運営を考え、毎週1回の会議が大変でしたが、良い思い出になりました。

会場が盛り上がるようにゴスペルコンサートやモザイクアートを行いました。反響が予想ほどでなかったのが残念。でも、みんなががんばったので良かったと思います。

就職活動がんばります

大崎 奈津美さん(裏二)

現在は大学生で、今年から就職活動を行っています。

将来は会計事務所に勤めたいので、希望がかなうようになりたいと思います。

成人して思うことは、これまで世話になってきた両親に感謝していることです。

将来は地元で働きたい

二宮 透さん(新東名南)

現在は東京で、会社員として営業の仕事ががんばっています。

将来は地元に戻ってきて働きたいと考えています。

地元で働けると祖母も喜ぶので、何とか実現できればと思います。

安全安心なまちづくり

消防出初め式、交通防犯関係団体出動式

1月10日(日)、鷹来の森運動公園を会場に、市消防団の出初式が開催されました。式には、11の分団、婦人防火クラブあわせて690人が集結。安全を願って、分団によるポンプ車・積載車の一斉放水などが行われ、一年の防火と事故防止を誓いました。

また同日、市役所で交通・防犯関係団体出動式が行われ、団体関係者157人が参加。交通安全指導隊の富樫正嘉隊長が関係団体を代表して、安全安心な地域づくりのため、今年度の任務の出動を宣言しました。



▲ 火災減少を祈り一斉放水



▲ 阿部市長・阿部団長などによる観閲



▲ 団旗へ敬礼



▲ 出動宣言する富樫隊長

子どもたちが伝統行事を継承

えんずのわり

月浜地区でえんずのわりが、1月11日(月)から6日間にわたり開催されました。この行事は、20年以上引き継がれ、今年度は小学2年生から小学3年生までの男子6人が神社の岩屋で共同生活しました。14日(木)には「鳥追い」が行われ、地域の家庭40軒をまわり今年度の無病息災を祈願しました。



▲ 氷点下のなか、各家庭をまわり無病息災を祈願



▲ 訪れた人は新年の願い事を書いた凧を上げていました

初日の出に願いを込めて

延びる開眼多幸上げまつり

1月1日(金)早朝、野蒜海岸で延びる開眼多幸上げまつり(市商工会青年部主催)が行われました。これは、毎年元日に開催されているもので、初日の出を拝むとともに新年の願い事を書いた凧を上げてもらうと企画されたものです。今年で20回目を迎える、当日は約2千人が訪れました。

災害時の情報伝達に期待

アマチュア無線による災害時の情報伝達に関する協定書調印式

12月22日(火)、市役所で災害時の情報伝達に関する協定書の調印式が行われました。式では、阿部秀保市長と市アマチュア無線クラブの古川泰廣(やひろ)会長、市役所アマチュア無線クラブの阿部英一(えいいち)会長が協定書に調印。阿部市長から「岩手内陸地震ではアマチュア無線が活躍したため、災害時には期待しています」とあいさつを述べました。

今後、甚大な被害を及ぼす災害時に情報収集・伝達に協力が期待されます。



▲ イートとの記念撮影にちょっと緊張する井上さん

1万人を超える順調な利用

らくらく号乗車1万人突破

1月12日(火)、乗合タクシー「らくらく号」の乗車人数が1万人を突破しました。

1万人目の乗車記念に輝いたのは、井上智恵子(ちえこ)さん(表)で、市と市商工会から花束と乗車券(6枚つづり)、海ぞく鍋のペアチケット、イートのぬいぐるみが手渡されました。

阿部秀保市長は「これからもぜひ利用してください」とあいさつ。井上さんは「突然でびっくりしました。らくらく号は便利なのでこれからも利用したいです」と感想を述べました。



▲ 協定書を取り交わす阿部市長と古川会長(左)と阿部会長(右)

御神火に無病や安全を祈願

どんと祭



▲ 14日(木)、矢本運動公園には約2,500人が来場

今年も、小正月の伝統行事のどんと祭が1月7日(木)から15日(金)まで、市内の神社や矢本運動公園など11カ所で行われました。

どんと祭に訪れた人たちは、正月飾りや古神符を焼き、御神火にあたり、今年一年の無病息災・家内安全などを祈願していました。



▲ 子どもたちは興味津々、大人たちもわくわく

10年後の開封が楽しみ

赤井下地区センタータイムカプセル開封・埋設

1月9日(土)、赤井下区公園で同地区センター役員と育成会主催のタイムカプセル開封と埋設が行われました。

最初の埋設は1990年12月で、今回は2回目の2000年1月1日埋設分を開封。参加者は懐かく開封品を見ていました。3回目も当日埋設され、10年後に開封予定です。

冬野菜と正月飾りが人気

東松島旬の市



▲ 時節の正月飾りを販売

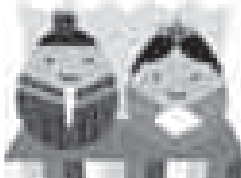
12月23日(水)、ヨークベニマル矢本店の東側駐車場を開場に、東松島旬の市が開催されました。

当日は約1,000人が来場し、朝とれたての新鮮な白菜や大根、ネギなど旬の冬野菜や正月飾りを購入。フリーマーケットも12店が出店し賑わいました。



2月は1年で最も寒い季節です。もう少しで暖かな春の訪れですが、寒い時こそ身体を動かし、汗をかき、心も身体もリフレッシュして乗り越えましょう。

3月3日(水)は『ひなまつり』



当日『ゆふと』ご利用の女性の方に『次回使える入館優待券』を差し上げます。皆さんのお越しをお待ちしています。
※優待券=100円(入湯税のみ)で利用できます。

冬こそプールを利用しよう その③

今回は、流水プールの紹介です



▲ 体力づくり、リハビリなどに利用されている流水プール

流水プールは、1周55mのL字形の流れるプールです。水温は32℃(季節により前後あり)に設定していますので、温かい環境で身体を動かすことができます。体力をつけたい、腰が痛いなどのリハビリ、外を歩くのは寒いからなど、さまざまな目的を持った方が利用しています。流水プールでは反時計周りに水が流れていますので、体力をつけたり、トレーニングをする方は、流れに逆らって歩いています。また、リハビリや体力維持の方は、流れに乗りながら、歩幅を大きくしたり、陸上ではできない動きを取り入れながら、楽しく利用しています。

ゆふと法人会員募集中

スタッフの健康管理が大切な時代。『ゆふと』は、法人の皆さんに利用しやすくなっています。福利厚生・スタッフの健康管理に、ぜひ、ゆふとを利用ください。

年会費:

- ・従業員49人以下 ⇒ 21,000円(更新時は10,500円)
- ・従業員50人以上 ⇒ 42,000円(更新時は21,000円)

料金:大人(高校生~59歳) 通常800円 ⇒ 600円

その他:プール、天然温泉、トレーニングジムすべて利用できます。詳細は、ゆふとに問い合わせください。

スタッフ紹介



高橋 征矢 さん

こんにちは、ゆふとスタッフの高橋です。寒さの厳しい季節ですが、ゆふとで運動をして、寒さに負けない身体をつくりましょう。皆さんの健康維持・増進をお手伝いできればと思っています。

ぜひ、皆さんのご来館をお待ちしています。

2月12日(金)は営業します

2月12日(金)は、11日(木)が祝日で営業するため、本来は休館日にあたりますが、通常通り営業します。多くの皆さんの利用をお待ちしています。



ジュニア水泳教室

水とお友達になりませんか。ゆふとでは、その年代の能力を最大限に伸ばしながら、水泳が覚えられます。

地元のプール『ゆふと』で水泳を習っちゃお。



対象	月・火・水・金	土曜日
幼児(4~6歳)	15:00 ~ 16:00	11:30 ~ 12:30
小学生	16:15 ~ 17:15	10:15 ~ 11:15
	17:30 ~ 18:30	

※毎週土曜日の11:30~12:30に、幼児(4~6歳)コースを増設しました。ぜひ、利用ください。

◎月会費(4週制/月) 教材費 2,000円

週1回コース・・・4,000円、週2回コース・・・6,000円

◎随時体験可能(体験は1度)です。別途施設利用料が必要。詳細は問い合わせください。

年間会員募集中

年会費5,250円で、1回の利用料がとってもお得。大人だと1回ごとに200円(800円→600円)もお得です。

【営業時間】 平日/10時~22時 土日祝/10時~21時

【休館日】 毎週木曜日(祝日の場合翌日)

※プール・トレーニングジムの利用は、閉館30分前までとなります。

【問】 ☎84-3855

MANNA-bei

まなべい



お知らせ

図書館休館日の
変更

「平成21年度生涯学習カレンダー」の中で、2月15日(月)～25日(金)の日程が図書館蔵書

点検の予定になっていますが、蔵書点検は予定を繰り上げ12月に終了しました。この期間は通常通り開館しますので、利用ください。
ただし、15日(月)は通常の閉館日となりますので、ご注意ください。

東松島《ぽっかぽか》上映会
のお知らせ

人気作品の上映会を開催します。皆さんの来場をお待ちしています。

- 日時 2月11日(木・祝)
 - 場所 市コミュニティセンター
 - 内容 ①レイトン教授と永遠の歌姫
10時～(100分)
②ウルルの森の物語
13時30分～(120分)
 - 料金 大人1,000円(当日1,500円)
小人(3歳～中学生)800円(当日1,000円)
※1上映につき1枚の入場券が必要です。
 - 主催 市婦人会連絡協議会
 - 問 生涯学習課(市コミュニティセンター内)
☎82-6969
- ※お得な前売入場券は、矢本婦人会(役員)・大塩婦人会(役員)・市コミュニティセンターで好評発売中

募 集

広げよう詩吟の輪

『はじめての詩吟教室』

参加者募集

漢詩や短歌・俳句を詠って健康づくり・仲間づくりを始めませんか。
初心者の方も大歓迎です。

■日時および場所

- ①4月3日(土) 10時～12時
矢本西市民センター1(月2回・第1・2土曜日)
- ②6月3日(木) 10時～12時
大塩市民センター1(月3回・毎週木曜日)
- 対象 どなたでも
- 受講料 無料(会場使用料、資料代として月500円程度かかります)
- 締め切り ①3月31日(水)
②5月31日(月)
- 問・申し込み 講師 大石ま
で ☎82-41128

このコーナーでは、皆さんからの生涯学習情報をお待ちしています。掲載して欲しい情報(一般市民向け)があれば、連絡ください。

■問 生涯学習課生涯学習班 ☎内線3203

第5回東松島市ナイター家庭バレーボール大会
参加地区センター募集

■日時 2月16日(火)～21日(日) 19時～21時

※参加チーム数により日程変更あり

■場所 市民体育館

■内容 男子ビニールの部(高校生以上男女)
※男子が1人でも入れば男子の部となります。
女子ビニールの部(高校生以上女子)
※60歳以上の男子3人まで登録可能(プレー中は2人まで)

■資格 地区センター内(2人まで他地区センターでも可)の高校生以上で編成する1チーム11人以内(ゲーム中6～8人が出場)

■参加費 1チーム1,000円(代表者会議の際に納入ください)

■申し込み 市民体育館、奥松島体育館(バウンズ88)、地区センター長から申込書を受け取り、市民体育館に2月8日(月)までに申し込みください(FAXの申し込みも可)

■代表者会議 2月10日(水) 19時～ 市民体育館2階 研修室

■問 市体育協会事務局(市民体育館2階) ☎82-9030 FAX82-1170



～合併5周年事業～ 住民総参加型スポーツイベント

チャレンジデー in 東松島

「いつでも どこでも 誰でも」参加できます

日時

5月26日(水)

0時～21時まで

場所

東松島市全域

東松島市 ~~VS~~ ○○○
2月22日決定

チャレンジデーとは…

国内外をスポーツでつなげるチャレンジデー

☆みんなの参加が決め手です

☆1日15分間からだを動かすだけ

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民参加型のスポーツイベントです。この日は、人口規模がほぼ同じ自治体同士が、0時から21時までの間に、15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率(%)』を競い合います。対戦相手に敗れた場合は、相手自治体の旗を庁舎のメインポールに1週間掲揚し相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴です。年齢や性別を問わず誰もが気軽に参加でき、『住民の健康づくり』や『スポーツ振興』、『地域の活性化』のきっかけづくりに最適なスポーツイベントです。

【主催】 笹川スポーツ財団、各自治体

【実施日時・対戦方法】

- 15分以上続けてスポーツや運動した『住民の参加率』
- 参加率(%) = 参加者数(人) ÷ 人口(人)

【参加対象】

- 市内にいる人(年齢・性別不問)住民以外に通勤者、通学者、観光客なども対象となります。

【実施場所】

- 市内であれば自宅や学校、職場、スポーツ施設、広場など、どこでもOKです。市全体が大きなスポーツグラウンドになります。

【旗の掲揚】

- 対戦に敗れた自治体は、翌日から1週間庁舎のメインポールに相手の自治体の旗を掲揚する。

【集計】

- 当日集計。22時には最終参加率を算出し笹川スポーツ財団に報告する。

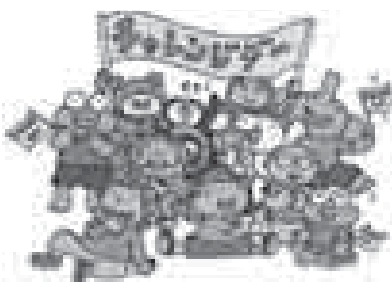
【禁止事項】

- ダブルカウントの禁止
- チャレンジデー当日は、参加者はさまざまなスポーツイベントに1人何回参加しても良いが公平な参加率を算出するため、集計センターでの参加登録は「1人1回」とする。

【その他】

- これから(仮称)チャレンジデー東松島実行委員会を立ち上げ、進めていきます。
- 勝ち負けは二の次で、みんなが運動・スポーツを通じて一日楽しめたかどうかです。

■問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎82-9030



みんな シリーズ
頑張ってます!

動き始めた協働のまちづくり ⑦

このコーナーでは、各自治協議会のまちづくりの取り組みをシリーズで紹介します。
今回は「矢本東地区」と「宮戸地区」の取り組み状況です。

矢本ひがしネットワークコミュニティ



▲ ゴミ拾い事業



▲ ニューススポーツ講習会



▲ まちづくり研修会

矢本ひがしネットワークコミュニティでは、指定管理による「矢本東市民センター」の管理運営とともに、“みんなの顔が見えるまち”を目指し、まちづくりに努めます。

◆これまでのおもなまちづくり活動

時期	事業名	時期	事業名
6/7	フラワーロード植栽	9月～	親子ふれあい場の提供
6/20	昔の遊び事業	10/2	お茶のみ交流事業
6月～	公園草刈り	10/17	ゴミ拾い事業
7月～	巡回パトロール	11/6	まちづくり研修会
7月～	子供コーラス	11/22	ニューススポーツ講習会
8/22	東松島夏まつり出店	12/5	役員研修
8月～	声掛け運動	12/19～	ファンタジックイルミネーション
9/6	ふれあいレクリエーション大会	1/23・24	第4回矢本ひがし地区民まつり
9月	各地区敬老会事業	通年	地区拡声設備の活用
9/26	交通安全講習会	通年	広報紙発行

◆これまでのおもな市民センター事業

時期	事業名	時期	事業名
5月～	各種趣味の教室・学級開講	7/11	マレットゴルフ大会
5/31	地区センター対抗ソフトボール大会	10/18	地区センター対抗バレーボール大会

～ 街がすき 人がすき
心かよう 矢本ひがし ～

■問 矢本ひがしネットワークコミュニティ
(矢本東市民センター ☎82-1180)

宮戸コミュニティ推進協議会



宮戸地区にある各団体で組織される「宮戸コミュニティ推進協議会」。
『豊かな自然の中で豊かな人材を育てるまち宮戸』という将来像を掲げ、地区民みんなが協力しながら生きがいのある生活を送るため、一歩ずつ進んできました。

総務 産業	●地域クリーン ●旬の市開催 ●防犯灯調査	●観光道路草刈り ●防犯・防災組織強化 ●交通安全ボランティア事業
まち づくり	●宮戸地域名勝地設定 ●不法投棄調査事業 ●県道花壇・地域花壇	●郷土史作成、観光マップ作成
福祉 文教	●敬老会開催 ●子供への地域資源伝承 ●小学校とのコラボ事業等を中心とした協働推進事業	●郷土芸能の復活・継続・保存



▲ 地域のクリーン作業



▲ 環境を考える講座

◇協議会が企画した市民センターの事業では、お年寄りから子どもまで幅広い年代の皆さんに生涯学習の意義と大切さを学んでもらいました。

* 趣味の教室(お茶、デジカメ、健康づくり、編み物)

* 各種講座(ふるさと講座、環境を考える講座、史跡探訪講座)

★平成22年度も“宮戸らしさ”を忘れずに活動していきたいと思ひます。
ご協力よろしくお祈ひします。

■問 宮戸コミュニティ推進協議会
(宮戸市民センター ☎86-2177)

■ □ 健康相談・予防接種のお知らせ □ ■

行 事	対 象 者	実施月日	受付時間	会 場
母子健康手帳交付	妊娠された方	2月1日(月)	10:00～10:10	矢本保健相談センター
		2月15日(月)		
		3月1日(月)		
妊産婦・赤ちゃん健康相談	妊産婦および生後3カ月程度までの乳児	2月9日(火) 3月9日(火)	9:30～11:30	矢本子育て支援センター
BCG予防接種	平成21年10月27日～11月26日生	2月26日(金)	13:00～13:30	矢本保健相談センター
7カ月児健康相談	平成21年7月生	2月24日(水)	9:00～9:20	
10カ月児健康相談	平成21年4月生	2月24日(水)	13:00～13:20	
三種混合予防接種	平成20年1月～3月生 追加	2月5日(金)	13:00～13:30	
	平成21年7月～9月生 2回目	2月23日(火)		
麻しん風しん混合予防接種	平成20年11月～12月生 第1期	3月3日(水)		
子ども健康相談	乳幼児およびその保護者の方	2月10日(水)	9:30～11:30	
		3月8日(月)		

※予防接種の該当者には事前に予診票を送付します。予診票が届かない方と転入された方はご連絡ください。

※乳幼児の健康診査の日程は、生涯学習カレンダーまたは個人通知をご覧ください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3102・3110

■ □ 人間ドック・脳ドック実施中 □ ■

市では、50歳の方を対象に人間ドック、48歳・53歳の方を対象に脳ドックを実施しています。

申込者には受診通知書を郵送しますので、指定医療機関に予約の上、受診してください。

■対象者

50歳…昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方

48歳…昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれの方

53歳…昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方

■締め切り 3月5日(金)まで

■負担金 医療機関により異なります

■問・申し込み 健康推進課健康推進班

☎内線3102・3110

■ □ 肺炎球菌ワクチン予防接種 □ ■

肺炎球菌ワクチン予防接種について、市への申し込みを行なったものの、ワクチンが足りないなどの理由で接種できなかった方や、忘れていてまだ接種していない方は、年明けにワクチンが入っている医療機関もありますので、接種を行ってください。また、接種を希望する方で予診票が無い方は、健康推進課まで問い合わせください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

■ □ こどもの心理相談会 □ ■

子育ての心配事や反抗期への対応、しつけの仕方などについて、心理カウンセラーによる個別相談を行います。気軽に相談ください。

■日時 2月16日(火) 13時～(各50分ずつ)

■場所 矢本保健相談センター

■担当カウンセラー 今野広子心理士

■締め切り 2月8日(月)まで電話で申し込みください

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106

■ □ 心の健康相談 □ ■

イライラやストレスなどの悩み、または認知症や精神疾患で相談したい方など、気軽に相談ください。

■相談日 3月8日(月) 14時～17時

■内容 精神科医が相談に応じ、秘密は厳守します

■担当医 赤坂病院 赤坂 邦氏

■場所 市コミュニティセンター

■締め切り 3月5日(金)まで電話で予約ください

■問 福祉課障害福祉班 ☎内線1176

■ □ 献血にご協力ください □ ■

移動献血車がきます。皆様のご協力をお願いします。

■日時 2月13日(土) 10時～12時/13時～16時30分

■場所 ロックタウン矢本

※上記すべての献血について、16・17歳の方は200cc献血、18歳以上の方は400cc献血で実施します。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

のびのび やさしく たいせつに あかるい

東松島市内の私立幼稚園は
“お子さんのすこやかな成長を願っています”

鳴瀬幼稚園 〒982-8501 鳴瀬町1-1-1 TEL: 277-2103	のびる幼稚園 〒982-8501 鳴瀬町1-1-1 TEL: 277-2102	矢本幼稚園 〒982-8501 鳴瀬町1-1-1 TEL: 277-2101	矢本はなびさ幼稚園 〒982-8501 鳴瀬町1-1-1 TEL: 277-2104
---	--	---	---

食育のススメ

食のリレートーク 第3回

サキグロタマツメタを 食材として活用

JF宮戸西部支所女性部 部長 櫻井 たか子



宮戸里浜では、10年前からあさりを主食とする「巻貝」サキグロタマツメタが大量発生し、あさを食い荒らすため、西部支所組合員全員総出で駆除活動をしています。私たち女性部も活動に参加し、はや6年になります。

しかし、単なる駆除活動だけではなく「巻貝」を利用する方法はないかと女性部員で知恵をしぼった結果、おいしいあさを食している貝を料理に活用したら良いのではと考えました。巻貝の料理は駆除するところから始まり、下処理に手間はかかりましたが、試行錯誤の結果、あんかけ、和え物、サラダ、シチュー、佃煮、クラムチャウダー、カレー、みそ汁の料理が出来上がりました。味は想像どおりとてもまろやかな甘みと風味があり、捨てるにはもったいない食材であるという事がわかりました。

これからも、郷土の幸である「あさり」を守り、その天敵である「巻貝」もありがたく食する事を目指し、さらに活用方法を研究していきたいと思えます。そして、地域の方々や学校関係、観光施設などにも「巻貝」のおいしい調理法を普及したいと考えています。

今回は、櫻井きさ子さんにバトンタッチします。



▲ 料理を試作中

■ □ 新型インフル予防接種費用助成対象拡大 □ ■

市では、国・県の新型インフルエンザの予防接種に関する要綱・要領の改正(健康成人へのワクチン接種の開始にかかる改正)通知を受けて、次に該当する方に優先接種対象者と同様に予防接種費用の助成を行います。

■新たに助成対象となる方 予防接種時において、市内に住所を有し、市民税非課税世帯に属する19歳から64歳までの優先接種対象者以外(健康成人)の方

■持参するもの

- ・ 新型インフルエンザ予防接種「助成申請書(請求書)」
- ・ 医療機関が発行する「予防接種済証」
- ・ 予防接種料金支払い「領収書」
- ・ 助成金振込先口座のわかるもの「通帳またはキャッシュカードなど」
- ・ 申請書用「印鑑(シャチハタ印不可)」

■受付窓口 矢本保健相談センター、鳴瀬総合支所、野蒜出張所

■申請受付 土・日曜日・祝日を除く平日 9時～16時

■問 健康推進課健康推進班

☎内線3102・3109・3110



ストップ！自殺

睡眠と心の健康

私たちの体の中には生体リズムがあり、昼は活動モード、夜は休息モードに導かれています。ホルモンや自律神経などは、この生体リズムに沿って、一定の働きをします。

○精神医学的原因
うつ病など

○薬理学的原因
コーヒー、たばこ、アルコールなど

快適な睡眠のために
1、定期的な運動は快眠の手助け。しっかりと朝食をとり身体を目覚めさせましょう

2、睡眠時間は人それぞれ。8時間にこだわらず、適正な睡眠をしましょう

ところが、生体リズムに逆らった生活をしているとホルモンの分泌や自律神経のバランスにも狂いが生じてきます。そうすると、不眠症や自立神経失調症になったりします。

3、「眠る為の寝酒」は、睡眠の質を悪くし、カフェインやたばこは寝つきを悪くします

睡眠時間は個人により必要な時間が違い、さらには長い時間よりも睡眠の質が大切です。

4、寝る前に自分なりのリラクセス法を。眠ろうとする意気込みは、頭をさえさせます

良い睡眠のポイント
1、目覚めが良い
2、寝つきが良い
3、途中で目が覚めない

5、同じ時刻に毎日起床。起きたら、光を浴びましょう
6、昼寝をする時は、午後3時前の20～30分間。長い昼寝は、ぼんやりのもと

睡眠に影響を及ぼす原因
○身体的原因
身体疾患の痛み、発熱など

7、眠れない時は、専門家に相談しましょう
以上のポイントに注意し、快適な睡眠で心の健康に気をつけましょう。

○生理的原因
時差ぼけ、交代勤務など

○心理的原因
精神的ショック、ストレス、悩みなど

問 福祉課障害福祉班
☎内線1175・1176

臨時職員募集

■対象 市税の滞納がなく、4月から勤務可能な方で、小規模ポイラー取り扱い有資格者
 ■内容 学校給食の調理および調理機器の洗浄とポイラー操作
 ■勤務時間 月曜日～金曜日（1日5時間以内）休校日（春・夏・冬休みおよび祝祭日）は休み
 ■人数 2人
 ■賃金 時給800円



▲かき給食から一枚(矢本西小)

■申し込み 2月19日(金)まで指定履歴書を矢本学校給食センターに提出(後日面接有り)
 ※履歴書用紙は矢本学校給食センターにあります。
 ■問 矢本学校給食センター
 ☎82-6399

施設管理業務員募集

■対象 市税の滞納がなく、市内に居住の方で、電気設備など取り扱いに精通した方
 ■内容 大塩市民センターの管理業務および大塩地区体育館の管理業務 週27時間以内
 ■勤務期間 ①4月1日(木)～3月31日(木) ②7月1日(木)～3月31日(木)
 ■勤務先 大塩市民センター、大塩地区体育館
 ■人数 2人
 ■賃金 月額93,000円(社保なし)
 (社保なし)
 ■締め切り 2月16日(火)まで履歴書(自筆・写真添付)を大塩コミュニティ協議会に

幼稚園臨時教諭募集

■対象 市税に滞納がなく、幼稚園教諭の免許を持ち心身ともに健康な方
 ■内容 週25時間以内(土日祝日休み)
 ■賃金 時給 920円
 ■人数 1人

幼稚園臨時用務員募集

■対象 市税に滞納がなく、市内に住所を有し心身ともに健康な方
 ■内容 8時30分～16時15分(土日祝日休み)
 ■賃金 時給 700円(社保有)
 ■人数 1人

◆共通事項

■締め切り 2月19日(金)まで履歴書(自筆・写真貼付)を教育総務課に持参(後日面接有)
 ※採用日は4月1日になります。
 ■問・申し込み 教育総務課学校教育班
 ☎内線1259

市民センター事務補助員募集予備登録

可能な限り地域内の人材を雇用したいので、予備登録を希望の方は、予備登録願います。
 ■対象 市税の滞納がなく、市内に居住の方で、パソコン操作のできる方
 ■内容 週28時間以内
 ■勤務期間 4月1日(木)～3月31日(木)
 ■勤務先 市内各市民センター
 ■人数 7人
 ■賃金 時給750円(社保なし)

社会体育施設管理臨時職員募集

■対象 市税の滞納がなく、市内に在住で心身ともに健康な方
 ■内容 社会体育施設(体育館・運動公園)の管理業務 週40時間以内勤務
 ■人数 1人
 ■賃金 月額93,000円(社保あり)
 (98,000円(社保あり))
 ■締め切り 2月19日(金)15時まで本人自筆の履歴書(最近撮影の写真添付)を生涯学習課スポーツ振興班まで持参ください
 ※採用は、4月1日になります。
 ■問 生涯学習課スポーツ振興班(市民体育館2階)
 ☎82-9030

平成22年度基地モニター募集

■対象 30歳～60歳代の市内在住の方(議会議員、国家公務員、地方公務員の方を除く)
 ■内容 ①基地広報行事への参加 ②基地モニター会議への出席、アンケート調査への参加 ③自衛隊や松島基

多彩なニーズに応える、地域に根ざした墓石専門店

022-354-4106

平成22年度 東松島市奨学金貸与学生募集

■貸与条件 学校教育法による高等学校や大学などに修学し、次の要件を備える方

- ①優秀かつ心身ともに健全で、成業の見込みがあること
- ②市内に住所を有し、2年以上居住していること
- ③国および他の地方公共団体、または公共団体から奨学金などの貸与を受けていないこと
- ④修学困難な生計状態であること

■貸与額(新規申込者に限る)

- ①高等学校生(中等高等学校の後期課程並びに特別支援学校(盲学校、ろう学校など)の高等部を含む)月額20,000円以内
- ②高等専門学校生(1学年～3学年)月額20,000円以内(4学年以上)月額35,000円以内
- ③専修学校生(高等課程)月額20,000円以内(専門課程)月額25,000円以内
- ④大学、短期大学、大学院生 月額35,000円以内

■配布場所 市民課窓口、教育総務課、鳴瀬総合支所窓口、野蒜出張所窓口で申込用紙を配布しています

■申し込み 2月1日(月)～3月15日(月)

■償還 卒業の1年後から10年以内に月賦・半年賦・年賦のいずれかで償還していただきます。無利子です

■問・申し込み 教育総務課教育総務班
☎内線1255

東松島市就学援助費
市では、経済的な理由により、小・中学校へ就学が困難な児童生徒の保護者に対し、学用品費

東松島高校科目履修生募集
東松島高校では、4月から科目履修生を募集します。
■対象 他の学校に在籍して

■問 東松島高校 久光
☎82-19211
URL: <http://www.higashi-matsushimaamyswanne.jp>

お知らせ

地の施策に対する意見や要望などの提言
■人数 6人
■期間 4月～平成23年3月まで
■締め切り はがきに、氏名住所、生年月日、職業、電話番号を明記し、3月12日まで松島基地広報班へ送付ください
■問 申し込み 〒981-0503 矢本字板取85 第4航空団司令部監理部広報班
☎82-2111 内線211・273

や給食費などの就学に必要な経費の一部を援助しています。詳細は、教育委員会教育総務課学校教育班または各小・中学校に問い合わせください。
■既に援助を受けていて、新年度から引き続き認定を希望する方
↓2月中旬に学校を通じて申請方法をお知らせします
◆新年度から新たに申請する方
↓3月末までに申請が必要で、す。早めに相談ください
■問 教育総務課学校教育班
☎内線1272

おらず、1年間または半年を通して受講できる方
■人数 各科目若干名
■募集科目(授業料)
①理科総合B(3,500円)通年
②地学I(7,000円)通年
③政治経済(3,500円)後期
④工芸I(3,500円)通年
⑤基礎介護(3,500円)後期
※通年(4～3月)、後期(9～3月)
※授業料以外に、教科書・副教材・実習費などの経費が必要。
■受付期間 2月8日(月)～3月5日(金)
※詳細は問い合わせください。

石巻税務署からのお知らせ

平成21年度分所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けが始まります。

■受付期間 2月16日(火)～3月15日(月)

■申し込み 〒986-0827 石巻市千石町2-35 石巻税務署
※申告書は「確定申告の手引き」などを参考に自分で記載して、提出ください。
※還付申告の方は、2月15日(月)以前でも申告書を提出することができます。

■問 石巻税務署 ☎22-4151
※詳細は問い合わせください。

第2回貞山運河の魅力再発見 リリースイベントの開催

日本最長にして最古の運河であり、歴史的遺産として知られる貞山運河についてのシンポジウムが仙台市で開催されます。

■日時 2月13日(土) 10時～12時 ※参加無料
■場所 仙台市戦災復興記念館 記念ホール

※駐車場はありませんので、公共交通機関を利用ください。

■問 貞山運河の魅力再発見協議会事務局 名取市建設部建設課
☎022-384-2111 内線232

立地企業募集!

Industrial Park

グリーンタウンやもと
(矢本工業団地)

販売センター
☎0225-83-5061

コマツゼネラルサービス株式会社

株式会社 小松製作所

特別障害者手当・障害児福祉手当

◆特別障害者手当◆

■対象 重度の障害により、日常生活において常に特別の介護を要し、障害が2つ以上重複している20歳以上の方

■支給額 月額26,440円

◆障害児福祉手当◆

■対象 日常生活で、常に特別の介護を要し、障害を有している20歳未満の児童

■支給額 月額14,380円

※この手当は、特別障害者などの認定基準(専用診断書添付)および世帯の所得収入の基準があります。詳細は福祉課障害福祉班まで問い合せください。

学校給食用物資納入業者受付

■問 福祉課障害福祉班

☎内線1178

市教育委員会は、平成22年度学校給食用物資納入業者の登録申請を受け付けます。

■日時 2月1日(月)～22日(月) 9時～16時(土・日・祝日除く)

■問・申し込み 矢本学校給食センター ☎82-6399

鳴瀬学校給食センター ☎87-3116

カノン開設1周年記念ミニコンサート開催

地域の方と障害をもった方の地域交流の場として、カノンの

が開設して1周年を迎えました。1周年を記念し、ミニコンサートを開催します。

■内容 マンドリン演奏

■日時 2月24日(水) 12時～

※入場無料

■場所 地域活動支援センターカノン

■問 東まつしま地域活動支援センターカノン ☎83-11571

地域で生活している障害のある方との交流会

地域の方などに障害のある方の地域生活について知っていただくため、講話および当事者、家族、福祉関係者などからの情報交換・交流会を開催しま

す。参加を希望される方は問い合わせください。

■内容 ①講話 赤坂正氏(赤坂病院院長) ②情報交換・交流会(講話後に行います)

■対象 障害のある方およびその家族、地域住民、福祉・医療関係者など

■日時 2月10日(水) 16時～

■場所 知的障害者授産施設 ぎんの星

■問・申し込み ぎんの星 相澤 ☎84-1125

第46回東北方面音楽隊定期演奏会

■日時 3月13日(土)

リハーサル 10時30分～

第1回講演 14時～

第2回講演 18時～

■場所 イズミティ21

※入場料無料。往復はがきによる応募が必要。

■締め切り 2月25日(木)まで

※往復はがきの返信側に本人の住所を記入してください。また往信はがきの裏面に応募者の住所、氏名、性別、職業、電話番号、希望公演、鑑賞人数(はがき1枚で2人まで応募可)を明記してください。

■抽選日 3月1日(月)

■問・申し込み 〒983-8588

0 東北方面総監部広報室 定期演奏会係 ☎022-231-1111

☎022-231-1111 内線2668

東松島市 アンテナショップ **“まちんど”だより**
バレンタインデー・ホワイトデー
いつも近くのあの人へ「あま〜い」お菓子はいかがですか。

- トリュフ(5～6種類) 5個入、10個入、15個入セット
- ハートのチョコケーキ(オリジナルメッセージ入り)

※その他、多数用意しています。

■問 まちんど ☎83-3391

あったかいホールオープニング記念事業 第2回東松島なべ鍋まつり開催

鍋を食べるには「鍋チケット」が必要になります。前売券には数に限りがありますので、早目にお求めください。

■日時 2月27日(土)

◆オープニングイベント 11時～

◆かご市・フリーマーケット 11時～14時

◆なべ鍋まつり 17時30分～19時30分

◆オープン記念抽選会 18時、19時の2回開催

■場所 あったかいホール(旧大江家具店)

■チケット内容 鍋(碗)4食、お茶類(500ml)1本、お楽しみ抽選券1枚



▲第1回なべ鍋まつりの様子

※前売券価格 1枚800円(当日券1,000円)

■販売場所 元気なまちづくり委員会事務局(市民協働課)

※鍋チケット(前売券)を2月1日より販売します。

■問 市民協働課協働推進班 ☎内線1283

石のじょうとういつわ

相上 貞三

東北方面総監部広報室

〒983-8588

022-231-1111

ゆもと

83-5980

83-5980

第86回いきいき健康講座

■テーマ 「上手な脂肪の燃やし方」メタボの運動療法
 ■日時 2月16日(火)
 18時30分～

18時30分～

■場所 市コミュニティセンター
 ■講師 伊藤修氏(東北大学病院内 内部障害リハビリテーション科 准教授)

■入場料 無料

■主催 医療法人医徳会真壁病院

■問 真壁病院 ☎82-7111

県有財産(土地)の売払い

■売払い方法 一般競争入札

■物件 矢本字大溜142番地

■宅地 398・79㎡

■入札日 3月17日(水)

■場所 県庁内会議室

■申し込み 2月1日(月)～

26日(金)

URL: <http://www.pref.niyagi.jp/kanzai/>

■問 県総務部財産利用推進室 ☎022-211-2353



人権相談所(無料)開設

毎日の暮らしの中で起こる

様々な問題、暴力、いじめ、家庭問題などの相談を人権擁護委員が受け、解決の手伝いを行います。相談は無料で秘密は堅く守

老後の安全安心に農業者年金は加入しませんか

農業者年金は、将来の年金受給に必要な資金をあらかじめ自分で積み立て、運用実績により受給額が決まる確定拠出型年金で、加入者や受給者の数に影響されない安定した年金制度です。

■加入要件 国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方。農業に従事している家族(配偶者・後継者)も加入できます。脱退も自由です

■保険料額 毎月2万円を基本に、最高67,000円まで千円単位で自由設定。いつでも保険料額の見直しができます

■保険料助成 農業所得900万円以下で、加入期間が20年以上見込まれ、かつ一定の条件を満たせば、国から最高半額の保険料助成があります ※80歳までの保障が付いた終身年金です。 ※保険料の全額社会保険料控除となり、節税効果が大きいです。

■問 農業委員会事務局 ☎内線2152

られます。気軽に相談ください。

■日時 2月12日(金) 10時～15時

■場所 小野市民センター

■問 市民課窓口サービス班

☎内線1122

発達障害者支援センター「えくぼ」巡回相談

■対象 言葉や感情表現を身につけにくい、集団のルールや相手に合わせて行動しにくいなど悩みを抱える方。本人、親、幼稚園・保育所・学校の先生など

■日時 3月4日(木) 13時30分～

■場所 東まつしま地域活動支援センターカノン

■問 東北税理士会石巻支部 ☎95-7072

■締め切り 相談日の1週間前まで(定員で締め切り)

■問・申し込み 東まつしま地域活動支援センターカノン ☎83-11571

■身回りの税金相談

所得税や消費税の確定申告の相談のみならず、相続や贈与、土地や家屋の譲渡など、身の回りで起こる税金の相談を税理士が無料で受けます。気軽に越してください。

■日時 2月23日(火) 9時30分～16時

■場所 石巻観光協会ロマン海遊21

■問 東北税理士会石巻支部 ☎95-7072

【2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	相談内容	問い合わせ・申し込み先
人権相談	2月12日(金) 10時～15時	小野市民センター	いじめ、暴力、隣近所とのめめ事、その他人権に関する相談	■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122
人権相談(合同相談)	2月19日(金) 10時～15時	市コミュニティセンター	登記、相続、離婚、貸金未払い、借家トラブル、多重債務、成年後見制度などの相談	■問 総務課総務班 ☎内線1217
合同法律相談(弁護士・司法書士相談、要電話予約)	2月19日(金) 10時～15時15分			
生活相談	2月 2日(火) 10時～14時	小野市民センター	老人福祉等、老人の身の上に関する相談	■問 社会福祉協議会 ☎83-2851
生活相談(合同相談)	2月19日(金) 10時～14時	市コミュニティセンター	国の行政や、独立行政法人などの業務に関する相談	■問 総務課総務班 ☎内線1217
行政相談	2月 2日(火) 10時～14時	小野市民センター		
行政相談(合同相談)	2月19日(金) 10時～15時	市コミュニティセンター		

ほんだ母乳育児相談室

母乳育児、赤ちゃんの成長、育児の悩みなど、お気軽にご相談ください。母乳育児の専門家、母乳育児アドバイザーが、あなたの悩みを解決します。

本田由典 ☎022-211-2353

SPEEDY30分車検
TEL 87-3818

高松自動車、中古車販売

fabrica 高松自動車

TEL 87-3817



受給者が亡くなられたら

年金を受けていた方が亡くなったときは、すみやかに届け出てください。

国民年金や厚生年金を受けている方が亡くなったときは、「年金受給権者死亡届」の提出が必要になります。

年金を受ける権利は、年金を受けている方が死亡するとなくなります。届け出を忘れてたり、遅れたりすると、死亡後も年金が支払われてしまい、後日遺族の方に返していただくこととなります。このようなことにならないように忘れずに届け出てください。

また、死亡届の際には、未支給年金の請求も行ってください。未支給年金の請求は次のとおりです。

【未支給年金の請求】

まだ受け取っていない年金があるときは、亡くなった方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。優先順位がありますので、より優先する方が死亡届と

併せて請求してください。

受け取れる遺族と順位:配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹

受付窓口は石巻年金事務所です。

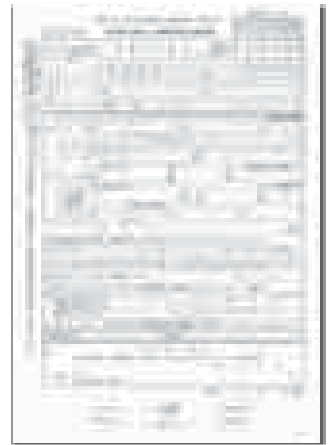
寡婦年金や障害基礎年金、遺族基礎年金のみを受けている方が亡くなったときは、市役所市民課保険年金班に届け出ください。

■問 石巻年金事務所

☎22-5118

市民課保険年金班

☎内線1128



▲年金受給権者死亡届兼未支給年金請求書



国保のしおり

後期高齢者医療制度のお知らせ

後期高齢者医療制度では、75歳以上の方と、一定の障害(※)のある65歳～74歳の加入を希望される方が被保険者です。

75歳になるとそれまで加入していた医療制度(国民健康保険・健康保険組合・共済組合など)から移行し、す

べての方が後期高齢者医療制度に加入します。75歳の誕生日からこの制度の被保険者となります。対象になる方には、郵送で被保険者証を送付します。交付されましたら、記載内容を確認、お医者さんにかかるときは必ず提示しま

しょう。

保険料は、原則として年金から天引きされます。

※一定の障害とは

種 別	等 級
身体障害者手帳	1級～3級、4級(音声機能障害、言語機能障害、下肢障害1号、3号、4号)
療育手帳	A
精神障害者保健福祉手帳	1級、2級
障害基礎年金・障害厚生(共済)年金	1級、2級

■問 市民課保険年金班 ☎内線1129

宮城県後期高齢者医療広域連合

☎022-266-1021

■広告を掲載しませんか■

「市報ひがしまつしま」に掲載する広告を募集しています。広告欄を使って、会社やグループをど～んと宣伝しませんか！

■掲載枠 第1種広告 10,000円 (45mm×85mm)

第2種広告 20,000円 (45mm×180mm)

■応募締切 掲載希望月号の前々月(土、日曜日または休日の場合はその前日)

(例) 4月号掲載…2月26日(金) 5月号掲載…3月31日(水)

■問 総務課秘書広報班 ☎内線1213

● 正津若柳流
佐和の会舞踊発表会

日 時：平成25年2月26日(日)
会場：午前十1時30分
開演：正午

場 所：宮城県宮城郡大郷町センター(入場無料)

会 主：若柳 佐和(佐和の会)

連絡先：022-266-1021



戸籍のまど

平成21年12月届け出分
(12月1日～12月30日)
敬称略 希望者のみ
掲載しております

行政区	氏名	保護者
柳北	館 慈	洋平
南六	龜山 知	規規
関の内三	伊藤 寧	泰彦
関の内三	伊藤 蒼	泰彦
東名元場	二宮 悠	義秋
作田浦	千代窪花音	司
南二	鈴木 凜	剛
往還下	橋沼 沙	宏樹
中東	深堀 琉	朋宏
新川前	松谷 彩	隆世
南二	餅 彩	裕幸

お誕生

行政区	氏名
仙台市	松澤 亮輔
平岡	千葉 絵理加
四反走	西田 智洋
登米市	渡邊 慶子
柳下	古山 洋平
石巻市	野村 美玖
上戸一	菊池 亮太
栗原市	小野寺 由紀
石巻市	八巻 文也
下浜二	千葉 睦子
高松	遠藤 貴行
仙台市	奈須野 ゆみ
中下	尾形 英明
仙台市	大沼 ひろみ

結婚

行政区	氏名	享年
下町一	松谷 百花	94
四反走	千田 沙綾	96
亀岡南	飯嶋 燦太	91
下町四	小山 慶次	81
四反走	佐藤 禮音	81
南新二	榊原 祐杏	86
柳北	佐藤 友那	83
西新町	小山 ひより	78
新東名北	阿部 柚希	92
中	津田 莉奈	81
大溜	半澤 直樹	81
大浜	尾形 直樹	81
横沼西	辻田 到伍	79

お悔やみ申し上げます

行政区	氏名	享年
下町一	松谷 百花	94
四反走	千田 沙綾	96
亀岡南	飯嶋 燦太	91
下町四	小山 慶次	81
四反走	佐藤 禮音	81
南新二	榊原 祐杏	86
柳北	佐藤 友那	83
西新町	小山 ひより	78
新東名北	阿部 柚希	92
中	津田 莉奈	81
大溜	半澤 直樹	81
大浜	尾形 直樹	81
横沼西	辻田 到伍	79



▲ 10年後のみんなはどう変わっているのかな

ちょっと見て今日の一枚

1月9日(土)、赤井下区公園で行われた、タイムカプセル開封・埋設からの1枚。
イベントに参加した地区センター役員と育成会の皆さん。

市の人口

(平成22年1月1日 現在の住民基本台帳)

男	21,294人(-9)
女	22,135人(-22)
計	43,429人(-31)
世帯数	15,043世帯(-9)

()内は前月比

上下堤	土井 未美	86
道地	山田 昭作	65
関の内一	山石 昭作	78
新東名北	阿部 みのる	75
小分木	阿部 くまよ	93
中下	佐々木 潔	95

休日診療担当医院表

月 日	小 児 科		矢本地区 / 鳴瀬地区		矢本地区 / 鳴瀬地区	
	医 院 名	電 話	医 院 名	電 話	薬 局 名	電 話
2月7日(日)	阿部こどもクリニック	22-1152	ひかりサントクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
2月11日(木)	佐久間眼科小児科医院	92-7651	石垣クリニック	83-7070		
2月14日(日)	おおば小児クリニック	93-9693	伊東胃腸科内科	82-6666	たかぎ薬局 赤井店	83-5466
			鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251
2月21日(日)	田中小児科医院	22-1714	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
2月28日(日)	中山こどもクリニック	95-4121	うつみレディースクリニック	84-2868		
			佐幸内科	88-3737	松島グリーン薬局	88-3610
3月7日(日)	あいかわ小児クリニック	92-8805	わたなべ整形外科	84-2323		

※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にあたっています。また、石巻圏域では、石巻赤十字病院☎21-7220、石巻市立病院☎23-3200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されるようお願いいたします。

今月号も
読んでくれて
ありがとう



今回の特集は「健診」をテーマに作成しました。私は、改めて「健診」の大切さを学ぶことができました。そして、インタビューをさせていただいたお二人は、突然にもかかわらず、笑顔で自分の健康づくりについて答えてくれました。その表情が、とてもイキイキとして見えた印象が今も残っています。私も、お二人のような笑顔を目指したいと思いました。 高野

編集室から

1月は新市場の営業開始や地元海苔の品評会優勝・皇室献上など、明るい話題で始まりました。今年はこのまま明るい話題が多くなるよう祈念します。
今月号から木村教育長の「ちょっといい話」の連載(全11回)が始まりました。次号からは一カ条ことの内容ですが、お子さんがいる方などに、ぜひ参考にしてみてください。 藤田

※市報掲載写真(JPGデータ)の提供を希望の方は、秘書広報班(☎内線1219)までご連絡ください。データでお渡します。

市民のカレンダー 2月 ~ February ~ 2月1日~3月6日

日 ~SUN~	月 ~MON~	火 ~TUE~	水 ~WED~	木 ~THU~	金 ~FRI~	土 ~SAT~
	1 ■図書館休館日 ■2歳児のつどい(はなぶさ幼)	2 ■生活・行政相談(小野市民センター) 10:00 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■一日入園(中央幼)	3 (A) ■おはなし会 ☎ 11:00, 15:00 ■立志式(矢本一中) ■豆まき会(世代間交流事業)(赤井北保)	4 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■入学説明会(矢本一中) ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	5 (D) ■新入学保護者説明会(赤井小) ■公立高校推薦入試合格発表	6 (B) ■おはなし会 ☎ 15:00
7 (C D) ■藤田浩子さんのおはなし講演会(市コ) 10:00 ■第23回オール赤井風揚げ大会(赤井市民センター北側水田) 10:00	8 ■図書館休館日	9 ■一日入学(大曲・野蒜小) ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■機能訓練 ☎ 9:30	10 (A) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■一日入学(矢本東小) ■開校記念日(矢本一中) ■矢本二中学区小中交流会	11 建国記念の日 ■図書館休館日 ■市婦連映画上映会(市コ) 10:00	12 (D) ■無料人権相談(小野市民センター) 10:00 ■一日入学(小野小)	13 (A B) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■矢本西市民センターまつり(西市民センター) 10:00
14 (C D)	15 ■図書館休館日 ■一日入学(矢本西・浜市小)	16 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■ちびっこクラブ(大曲幼) ■一日入学(赤井南・大塩・宮戸小) ■すこやか学級閉講式(市コ) 10:00	17 ■おはなし会 ☎ 11:00, 15:00 ■平成22年第1回東松島市議会定例会(~3/16) ☎ 10:00 ■第5回東松島市ナイター家庭バレーボール大会(~21日)(市体) 19:00	18 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	19 (D) ■合同法律相談(市コ) 10:00 ■生活相談 ☎ 10:00	20 (B) ■おはなし会 ☎ 15:00
21 (C D)	22 ■図書館休館日	23 ■納税推進課窓口延長 ~20:00 ■立志式(鳴瀬一中) ■機能訓練 ☎ 9:30	24 (A) ■おはなし会 ☎ 15:00	25 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■ちびっこクラブ(中央幼) ■一日入所(赤井北・大曲浜・大塩・小野保) ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	26 (D) ■図書館休館日(整理日) ■一日入所(矢本西・赤井南・牛網・野蒜保)	27 (A B) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■第2回東松島なべ鍋まつり あったかいホール(旧大江家具店) 17:30
28 (C D)	3/1 ■図書館休館日	2 ■生活・行政相談(小野市民センター) 10:00 ■市民課窓口延長 ~19:00 ■納税推進課窓口延長 ~20:00	3 (A) ■おはなし会 ☎ 11:00, 15:00	4 ■夜間開館 ☎ ~19:00 ■公立高校入試 ■囲碁将棋のつどい ☎ 10:00	5 (D)	6 (A B) ■おはなし会 ☎ 15:00 ■卒業式(市内中学校)

東松島市から 飲酒運転を根絶しよう!!

体育施設一般開放日
 (A) ...市民体育館 19~21時
 (B) ...バウンズ88 19~21時
 (C) ...赤井地区体育館 9~12時, 13~17時
 (D) ...テニスコート(矢本運動公園) 金:9~21時, 日:9~18時
 ※日時を変更する場合があります。問い合わせは、スポーツ振興班(市体育館) ☎82-9030まで

お問い合わせはこちら

市役所ほか		コミセン	
☎ ... 市役所	82-1111	(市コ) ... 東松島市コミュニティセンター	82-6969
☎ ... 鳴瀬総合支所	87-3111	体育施設	
(矢保) ... 矢本保健相談センター	82-1123	(市体) ... 市民体育館	82-9030
(鳴保) ... 鳴瀬保健相談センター	87-3111	(赤体) ... 赤井地区体育館	82-6803
☎ ... 老人福祉センター	83-2851	(曲体) ... 大曲地区体育館	82-4255
(矢子) ... 矢本子育て支援センター	84-2676	(矢運) ... 矢本運動公園	82-6804
(鳴子) ... 鳴瀬子育て支援センター	87-2338	(鷹来) ... 鷹来の森運動公園	82-1101
☎ ... 東松島市図書館	82-1120	(奥運) ... 奥松島運動公園	(バウンズ88含む) 88-4588
(縄文) ... 奥松島縄文村歴史資料館	88-3927	(健増) ... 健康増進センター	84-3855
☎ ... 蔵しっくパーク	84-1770		

東松島市役所 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上戸戸36-1 ☎0225-82-1111 FAX0225-82-8143 発行:東松島市 編集:総務課秘書広報班

