

ひがしまつしま

- 特集 震災から3年
「防災・減災都市の実現」へ向けた取り組み P2~P3
- 市民一丸で復興を実現へ P4~P5
- まちの情報広場 P6~P9
- City View P10~P11
- もっと知りたい!ひがしまつしま P12~P13
- 知っ得情報 P14~P17
- ヘルシーインフォメーション P18
- 戸籍のまど・蔵っぱだより P19
- 市民のカレンダー P20

震災から3年—

災害に強く 支え合って 安心して暮らせるまちを目指して



みんなぞうじくる 『津波の高さマップ』

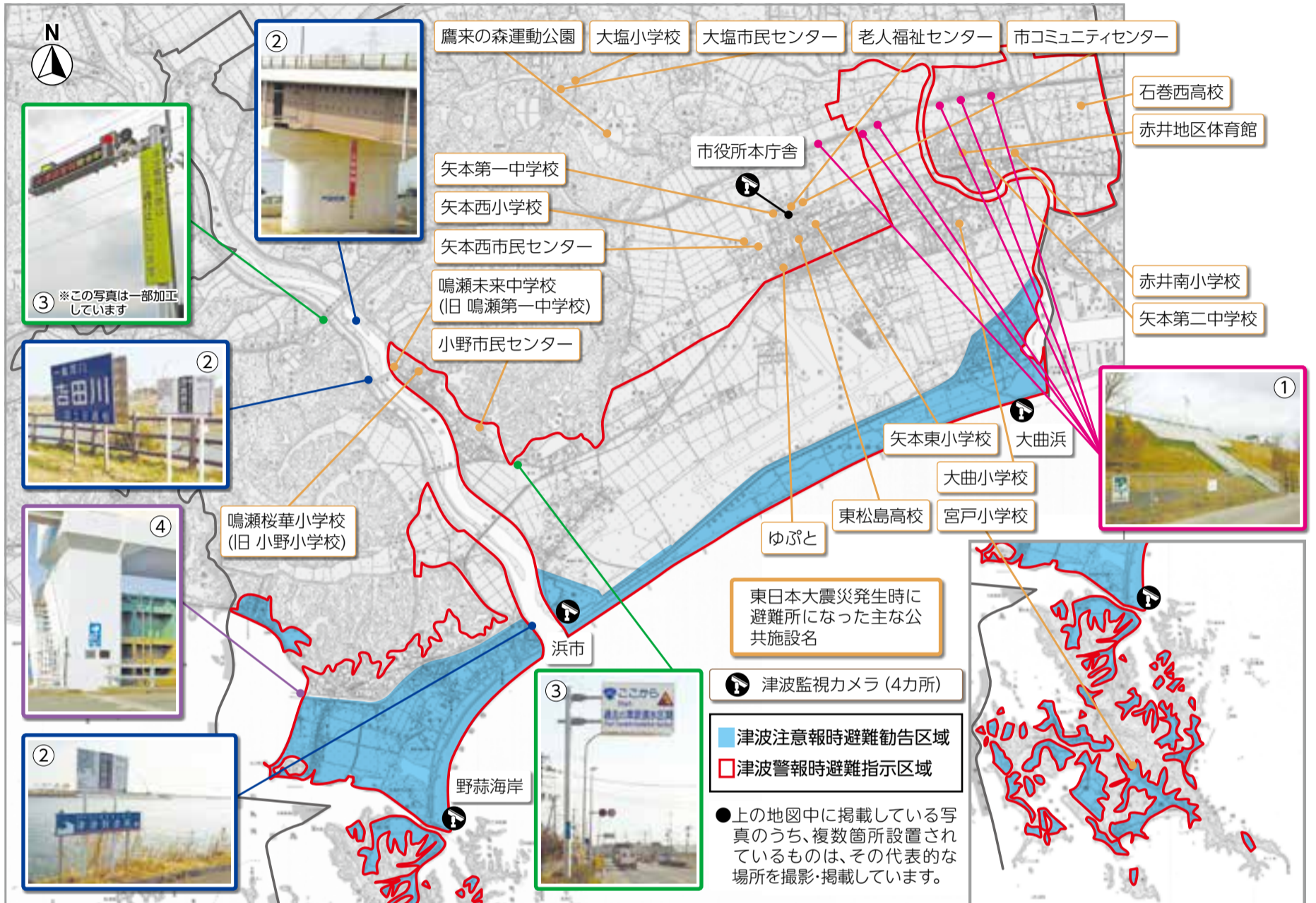
市図書館は、東日本大震災を後世に語り継ごうと、来館した市民の皆さんの協力を得ながら『津波の高さマップ』を作成しています。1万2,500分の1の縮尺の市域の地図を掲示し、浸水高250センチ以上は赤色、0~50センチは青色などとし、体感したり見聞きした津波の高さと場所をシールで色分けしてもらい取り組みです。市民参加で作る震災の記録は、将来に遺すべき「ハザードマップ(被害予測地図)」とも言えます。市図書館ではさらに多くの皆さんの協力を呼び掛けるとともに、いずれデジタル保存・公開して、防災教育に活かしていくことにしています。

震災発生から3年が経ちます。今号の特集では、「防災・減災都市の実現」へ向けた市の取り組み、復興を担う市民の皆さんの活動や復興まちづくり計画市民委員会の平成25年度開催状況などを紹介します。

写真…色分けしたシールで、市内各地の津波の高さがひと目でわかる『津波の高さマップ』。多くの皆さんが協力してシールを貼っています(2月5日、市図書館)

東松島市における「防災・減災都市の実現」へ向けた取組み ～防災備蓄倉庫および沿岸津波監視システム等の整備状況をお知らせします～

市では、「防災・減災都市の実現」へ向けた取組みを、市独自の事業や関係機関と連携するなどし、ソフト・ハード両面から進めています。ここでは、2013年度(平成25年度)での市独自の取組みの内容や関係機関と連携して進めてきた事業等を紹介します。



●津波注意報および津波警報発表時における避難勧告と避難指示の区域指定(暫定版)

市では、東日本大震災以降の津波に関する避難勧告および避難指示区域を、行政区単位で決めました。津波注意報時避難勧告区域および津波警報時避難指示区域は、上の地図のとおりです。

避難勧告および避難指示が発令された場合、防災行政無線によるサイレン放送、防災メール、エリアメールなどで情報伝達しますので、小・中学校、高等学校などの指定避難所や高台などの津波一時避難場所への避難をお願いします。
※現時点では暫定版につき、今後の運用状況などから変更する場合があります。

■津波注意報および津波警報発表時における避難勧告と避難指示の区域指定に関する問 防災課危機対策班 ☎内線1162

●三陸自動車道津波避難階段の設置…写真①

国土交通省仙台河川国道事務所は、小松・大曲・赤井地区の三陸自動車道の6カ所に、津波避難階段を整備しました。平常時は閉鎖されていますが、実際に津波から避難する際には、高台の避難所として活用します。

※平常時には、津波避難階段への進入は絶対にしないでください。

■三陸自動車道津波避難階段に関する問

国土交通省仙台河川国道事務所三陸道維持出張所 ☎0225-96-7651

●国管理河川における津波到達表示板・津波到達高表示板の設置…写真②

国土交通省北上川下流河川事務所は、記憶の伝承・防災啓発を目的に、2種類の「津波到達表示板」を設置しました。

一つめは「津波の^{そじょう}遡上延長・津波による水位変動」を示すもの、二つめは「津波の到達高」を示すものであり、宮城県で実施する「3.11伝承・減災

プロジェクト」にあわせ実施したものです。

市内では、鳴瀬川河口(新町側)、鳴瀬川左岸(鳴瀬未来中付近)、東松島大橋の橋脚(左・右岸)などに設置しています。

■一級河川における津波到達表示板・津波到達高表示板の設置に関する問 国土交通省北上川下流河川事務所 ☎0225-95-0194

●国道(国管理分)における津波情報板・津波標識等の設置…写真③

国土交通省仙台河川国道事務所は、大津波警報・津波警報の発生時に津波浸水区間へ車が進入しないように、津波情報や交通情報を迅速に提供する「津波情報板」を三陸自動車道鳴瀬奥松島IC入口付近に設置しました。

また、日頃の防災意識の向上や避難行動の目安としていただくため、東日本大震災を含む過去の津波浸水区間の起・終点に「津波標識」を設置しました。

■国道(国管理分)における津波情報板・津波標識等の設置に関する問

国土交通省仙台河川国道事務所 ☎022-248-4131

●県管理施設における津波浸水表示板の設置…写真④

宮城県土木部は、「3・11伝承・減災プロジェクト」の一環として、東日本大震災時の津波浸水高を示す「津波浸水表示板」を県管理施設などに設置しています。市内では、東名運河の水門(松島湾側)に設置しました。

また、自己所有の建造物などに津波浸水表示板を設置していただける方を「伝承サポーター」として募集しています。詳しくは問い合わせください。

■県管理施設における津波浸水表示板の設置に関する問

宮城県土木部防災砂防課防災企画班 ☎022-211-3175

震災から3年

防災備蓄倉庫の整備計画

防災拠点備蓄基地 (1カ所)

避難者の多い避難所への物資の補充を目的とした基地です。津波浸水区域外の高台にある鷹来の森運動公園内に整備しました。東日本大震災では約70%の住家で半壊以上の被害があったことから、市防災備蓄計画では全人口の3分の2(約29,000人)の3日間各3食にあたる258,000食の備蓄を見込んでいます。この基地ではその約半分を備蓄します。

備蓄数量は、全体備蓄数の約半数。

地域防災備蓄倉庫 (14カ所)

多くの避難者を受け入れた際、速やかに物資を支給するために市内にあるすべての小中高校敷地内に整備します。また、備蓄スペースとして、余裕教室なども有効活用します。

備蓄数量は、全体備蓄数の約半数を施設ごとに按分。

分散備蓄倉庫 (10カ所)

学校以外の避難所に避難した市民に支給するために、市内8地域ごとに津波の浸水危険の少ない場所および市役所本庁舎などに整備します。また、備蓄スペースとして、既存倉庫なども有効活用します。

防災拠点備蓄基地 (1カ所)

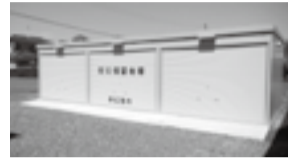


地域防災備蓄倉庫 (14カ所)



小・中学校、高等学校に避難した避難者などに物資を配布

分散備蓄倉庫 (10カ所)



小・中学校、高等学校以外の避難施設に避難した避難者や在宅避難者に物資を配布

災害発生時における備蓄倉庫から物資を配布する主な流れ(イメージ)

地域防災備蓄倉庫・分散備蓄倉庫1カ所あたりの主な備蓄品目と数量

- 調理不要食 5,000食
- 飲料水5,000リットル
- 毛布 500枚
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 簡易トイレ
- 生理用品
- 発電機
- 投光機
- 組立かまどセット など

震災での教訓を活かした防災備蓄計画を着実に実行

市では、平成18年に策定した東松島市地域防災計画に基づき、大規模災害に備えた防災用品の備蓄を進めていきました。しかし、東日本大震災では想定をはるかに上回る被害を受け、長期間にわたる断水と停電、物流機能の停止により、備蓄体制のあり方について、多くの課題が浮き彫りになりました。

こうした震災での課題と教訓を踏まえ、平成24年10月に「東松島市防災備蓄計画」を策定しました。この計画では、東日本大震災発災直後の約3日間は、国や県の支援物資が届かなかったことから、「発災から3日分」を想定した食糧などの備蓄のあり方について定めています。

「災害発生から3日間」を想定し物資確保

発災直後の被害や混乱を最小限に抑えるため、市民個人やご家庭、各自自主防災組織や事業所では常に災害時に必要な物資を備蓄しておくことが大切です。東日本大震災では、大津波の影響により市域の約36%が浸水し、自助、共助による備蓄品の多くが流失しました。そのため支援物資が到着するまでの間、避難所では物資不足に陥りました。

このような経験を教訓に、市では発災直後から3日間、避難所などに物資を円滑に支給できるように、上記の備蓄倉庫および備蓄用品を整備しています。

問 防災課危機対策班 ☎内線1162

沿岸部に津波監視カメラ

市は、地震などが発生した際に沿岸部の状況を正確、かつ安全に把握するための津波監視カメラを市内4カ所に設置し、4月から本格的に運用を開始します。

監視カメラは太陽光パネルと蓄電池を組み合わせた全国の自治体でも初めて商用電源を使用しない完全独立電源型です。大曲、浜市、野蒜地区と市役所屋上に4種類計7台を設置しました。沿岸部のカメラは高さ約15メートルのコンクリート支柱に取り付け、水平360度、上下160度の範囲で常時撮影します。

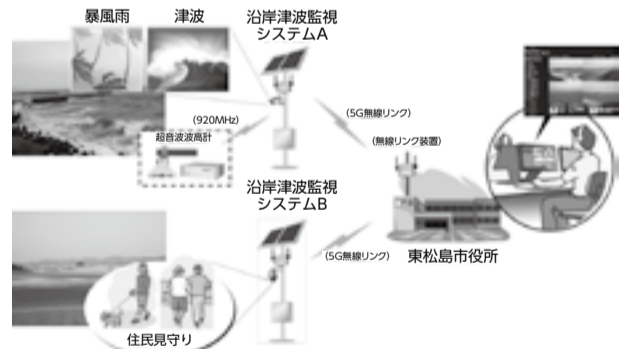
これまで災害時に沿岸部の情報を得るためには、市職員や消防団員が直接確認しなければならず、危険を伴うものでしたが、監視カメラによって市役所内に設置した管理システム端末で遠隔操作をしたり、リアルタイムの映像を途切れることなく見ることができます。津波が想定される場合、市民の皆さんに早期に情報を提供するとともに、避難を呼びかけていきます。

問 復興政策課復興政策班 ☎内線1243

津波監視システムの特徴

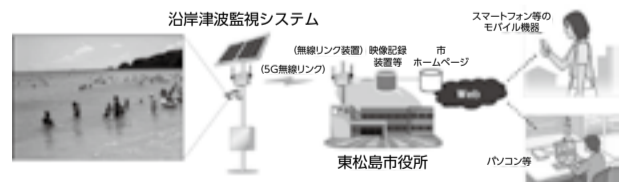
- ソーラーパネルで発電し、完全独立電源で24時間常時駆動(商用電源は使用しない)
- ほとんど光がない状態でも、リチウム蓄電池に蓄電しながら最低3日間は駆動する
- 高性能なメインカメラ(360°水平回転、36倍EX光学ズーム、夜間撮影可能等)
- 4種類7台のカメラの設置(①メイン②赤外線③魚眼レンズ④HDネットワークカメラ)
- 浜市海岸部に波高計を設置することにより、より精度の高い海面情報を把握できる
- 市役所端末で、カメラの各種操作(上下左右、ズーム操作)が簡単に行える
- 市役所端末で、簡易な故障情報に加え、バッテリーの容量もリモートで監視できる

活用イメージ:防犯・防災



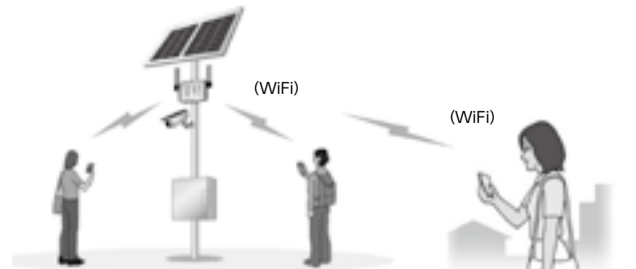
▲津波監視カメラで沿岸部の状況を常に監視し、防犯や災害の事前監視として活用

活用イメージ:観光情報(将来拡張用)



▲カメラ映像を観光情報として提供(将来拡張)

活用イメージ:住民サービス(将来拡張用)



▲WiFiホットスポットとしてのインフラ利用(将来拡張)



平成25年度東松島市復興まちづくり計画市民委員会の活動を報告します

市では、復興まちづくりに関して全市的な復興の情報を市民皆さんと共有し、さらに復興まちづくり計画に市民の意見を反映していくため、「東松島市復興まちづくり計画市民委員会」を設置しています。

この委員会は、公募および産業・福祉・地域代表などから選任された市民委員18人と学識経験者3人、合計21人の委員に、市役所各部の担当職員が加わって構成され、全市的な復興情報の共有や事業の進行管理および評価改善を目指して、定期的に会議を開催しています。

25年度は、全5回の市民委員会を開催し、情報共有や意見交換を深めながら事業の進捗状況などについて議論しました。委員会をグループ分けし、個別のテーマについて意見交換を行いましたので、開催内容の経過を報告します。

櫻井委員長からのコメント



復興まちづくり計画市民委員会
櫻井 常矢委員長
(高崎経済大学教授)

今年度の市民委員会を振り返って

市民委員会の初年度は、復興事業の進み具合についての情報を共有しながら、復興まちづくりへの市民による評価の仕組みを作っていくことを目的としてきました。全12の復興事業を取り上げ、行政が持っている情報を市民に分かりやすく伝えていくための方法、あるいは具体的な評価の仕方などについて試行錯誤してきました。

市民委員の皆さんには、被災者自身が評価することへの戸惑いや、自分の関心事を越えて市全体の復興に目を向けることの困難さなどを乗り越えつつ、本当に熱心に取り組んでいただきました。今後は、この成果を活かし、さらに幅広い市民の皆様に参加いただきながら、復興まちづくり計画の進行管理、評価、見直しを進め、市民協働による東松島市の本格的復興が進むことを願っています。

開催経過

【第1回】 ■開催日 平成25年5月27日(月)

■開催内容

- ・話題提供「バンダ・アチェ市に学ぶ震災からの復興について」
- ・復興事業の進捗状況報告・意見交換・全体共有
- 地域防災計画策定事業/●災害公営住宅整備事業/●農地・農業用施設災害普及事業



3つの復興事業について議論を行い、意見の種別を整理し共有しました。

【第2回】 ■開催日 平成25年7月2日(火)

■開催内容

- ・復興事業の進捗状況報告・意見交換・全体共有
- コミュニティ再生支援事業/●教育環境の充実と文化の継承/●学校の再建(小中学校復興事業)/●震災がれき対策(災害廃棄物処理事業)



新たな評価手法として事業評価シートを導入し、「事業の質」と「事業の進み具合」について5段階の採点形式による事業評価を行いました。

【第3回】 ■開催日 平成25年9月17日(火)

■開催内容

- ・まちづくりアンケート集計結果について報告
- ・復興事業の進捗状況報告・意見交換・全体共有
- 東日本大震災被災体験伝承事業/●心と身体への健康支援事業/●観光資源の再生と体験学習型観光



前回導入した事業評価シートに、採点の理由、コメントの記入欄を追加し、より詳細な評価に取り組みました。

■東松島市復興まちづくり計画市民委員会に関する問

復興政策課復興政策班 ☎内線1243

【第4回】 ■開催日 平成25年11月12日(火)

■開催内容

- ・復興事業の進捗状況報告・意見交換・全体共有
- 防災集団移転促進事業/●集団移転促進協議会整備事業/●JR仙石線移設調整事業



より複合的なテーマの評価を行い、行政・市民・民間企業の役割分担などについて課題を認識しました。

【第5回】 ■開催日 平成26年1月20日(月)

■開催内容

- ・話題提供「官民連携による復興の取り組み状況について」
- ・これまでの市民委員会の振り返り
- 市民委員会開催の経過について/●市民委員会が出された課題・改善要望への対応について

25年度の経過について全体共有し、意見・改善要望に関して取り組み状況や進捗の回答を行いました。

市民委員からのコメント



照屋 恵子委員

復興まちづくり市民委員としての役割とは何であるかを考えながらの委員会参加でした。興味があり知ろうとしている私ですら、復興事業について全てを理解している訳ではなく、素朴な疑問にも答えて頂き、やっと理解できた点もありました。

でも、その多くはすでに市報などで情報公開している事でもありました。「知ろうとする気持ち」で本当の進み具合が見えてくる気がした復興まちづくり市民委員会であったと思います。



遠藤 大輔委員

委員会に参加する手前、街の風景をよく眺めるようになりました。復興がどこまで進んでいるかは、自分の目で見るのが一番だと思ったからです。矢本駅から仙石線の代行バスに乗車すると、車窓の北側にはディーゼル車に変わった仙石線が通っており、早く仙台までつながればいいなと思いながら南側に目を移すと、矢本海浜緑地の防風林がポツポツと立っている手前に、農地整備が進む田んぼが広がっています。

何気ない風景の中に復興の進み具合をみることができるので、これからも我がまちの風景を見続けていければと思います。

市民委員会の活動に参加して

PICK UP

市復興まちづくり計画市民委員会・第2回研究会(公開シンポジウム)の開催



▲前回・第1回研究会(市職員向け)の様子

- 市民委員会では、委員会でも検討してきた事項や、復興まちづくり計画のリーディングプロジェクトの進捗状況などについて、市民の皆さんに広く知っていただく機会として、第2回研究会(公開シンポジウム)を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。
- 日時 3月10日(月) 18時30分(開場18時15分)
- 場所 市コミュニティセンター 1階ホール
- 内容
 - ①復興まちづくり計画市民委員会の経過報告
 - 市民委員会委員長・高崎経済大学教授 櫻井常矢氏
 - ②シンポジウム(パネルディスカッション)
- テーマ「東松島の復興まちづくりが目指すもの」
- ◇パネリスト:
 - 東松島市長 阿部秀保
 - 東松島みらいとし機構専務理事・東北大学助教 大村道明氏
 - (有)アグリードなるせ代表取締役社長 安部俊郎氏
 - 東矢本駅北地区まちづくり整備協議会会長 小野竹一氏
 - ◇コーディネーター:
 - 同志社大学教授 新川達郎氏
- 問 復興政策課復興政策班 ☎内線1243

震災から3年

大曲地区自主防災連絡協議会

日ごろから自助・共助を意識

設立目的と活動内容を教えてください。

―東日本大震災の津波で甚大な被害を受けた大曲地区では、住民300人以上の尊い命が犠牲になりました。こうした自然災害から住民の命を守るためには、地域ぐるみの防災・減災に向けた態勢づくりが重要と考え、平成23年9月に設立しました。協議会が中心となって防災に関する情報交換や救護、救援活動を円滑に進められるような研修会を開き、地域の皆さんにも参加していただいています。

震災で浮き彫りになった課題にはどのようなものが挙げられますか。

―何よりも「情報伝達」です。特に津波が襲来する前、大曲地区ではさまざまな憶測が飛び交い、正確な情報を得ることが困難でした。もっと早く、かつ正確に住民同士で情報を共有できていれば、これほどの被害にはならなかったと思います。

課題を解決するために取り組んできたことはありますか。

―協議会では本年度、震災を教訓にした「自主防災のしおり」を作成し、地区内全世帯に配布しました。しおりには、有事の際の行動指針や対応策など具体的な初期行動が例示されています。

また住民対象の防災研修会や講演会などの開催にも力を入れています。今年1月には公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン



大曲地区自主防災連絡協議会会長
阿部 邦男さん

大曲地区の自主防災組織(10組織)で構成しています。防災研修会の開催、市の防災訓練への参加、「自主防災のしおり」の発行・配布などに取り組んでいます。

■問 事務局：大曲市民センター
82-15965

のスタッフの方々に講師に招いた研修会を開きました。新聞紙を利用したスリッパやごみ袋を使った雨合羽作りを行い、家族ぐるみで役立つ防災対策を学んでいただきました。

地域の防災力を強化する上で大切なのはどのようなことでしょうか。

―地域防災の基本は、災害に対する住民の意識(自助)と、住民同士の助け合い(共助)です。自然災害では何が起るか分かりません。近所同士のつながりを常に持ち、有事の際には声をかけ合い、助け合えるようなコミュニティが、いざという時に力を発揮します。「自主防災のしおり」の配布や防災研修会開催なども、皆さんに意識を高く持ってもらいたくため対策であり、震災の体験を私たちが自身に風化させないことが重要です。

まずは「防災に関心を持つこと」です。特に若い世代の関心を高められるよう、これから活動にも力を入れていききたいと思います。



▲防災研修会では、ごみ袋を利用した雨がっぱ作りなどに取り組みました(1月21日、大曲市民センター)

地域ぐるみで防災・減災に力を入れる大曲地区自主防災連絡協議会と、震災の影響で仙台近郊で暮らす鳴瀬地区出身の皆さんが集う鳴瀬サロン。活動内容と復興への思いを、それぞれの代表の方に伺いました。

市民一丸で復興を実現へ

住まいは仙台、思いは鳴瀬に

鳴瀬サロンが始まった経緯と活動内容を教えてください。

―震災後、仙台市や名取市、松島町などで暮らしていた鳴瀬地区の住民の輪が徐々に広がりました。平成24年6月に「鳴瀬サロン」を始めました。月に1度、仙台市中心部の集会施設に20人ほどのメンバーが集まり、近況や震災前の思い出話、ふるさとへの思いなどを語り合っています。このほか、フラダンスやストレッチなどで体を動かすことも重視しています。

サロンが始まって2年が経過して参加している皆さんに変化はありますか。

―始まったばかりのころは、家族や友人を失った悲しさから涙に声を詰まらせる人も多かったですが、時間が経つにつれて少しずつ震災当



▲5月の発表会に向けてフラダンスの練習に臨む鳴瀬サロン会員の皆さん(2月8日、青葉区中央市民センター)

つ震災当時の状況や現在の思いを語り始める人が増えてきました。「言葉にして気持ち楽になっただけ」同じふるさと



鳴瀬サロン事務局
高橋 幸子さん

鳴瀬サロン

毎月1回(主に第2土曜日)に仙台市青葉区中央市民センターII住所・青葉区一番町IIで活動しています。会員は震災前に鳴瀬地区で暮らしていた約20人。

■問 事務局：高橋明さん
080-15562-9218

を持っていくからこそ悲しみが分かり合える」といった声が少なくありません。慣れない環境での生活が続く中で、この場が心のよりどころになっていると感じます。

サロンの運営する上で心がけていることはありますか。

―集まるのが楽しくなるような内容にしています。フラダンスやリズム踊り、体操など仲間とともに体を動かすことを取り入れていきます。これには私自身の保健師や看護学校の教員としての経験が活かされています。災害看護では、体を動かすことが被災者の精神面に良い影響をもたらす効果があるとされていて、サロンでも積極的に体を動かすことを実践しています。5月には仙台国際センターで行われたフラダンスの発表会にも参加します。こうした目標に向かって練習を続けることも励みになります。

今後、サロンをどのようにしていきたいでしょうか。

―メンバーの中には事情があって、再び鳴瀬地区では暮らせない人もいます。一方で、ふるさとで再建を果たした後も定期的に参加し、鳴瀬地区の近況を伝えてくれる人もいます。皆さんに共通しているのは「思いは鳴瀬にある」ということ。当初は悲しみを分かち合う場所として発足しましたが、今後は自分らしく生きられる活力を与えられる存在になれるといいと思います。

平成26年東日本大震災東松島市慰霊祭

平成23年3月11日に発生した東日本大震災により多くの市民が犠牲になりました。市では、震災発生から3年となる日に、震災によりお亡くなりになられた方々の霊を慰めるため、次のとおり慰霊祭(無宗教、献花方式)を執り行います。

■日時 3月11日(火)14時30分～

■場所 東松島市民体育館

(住所:東松島市小松字上浮足164、矢本第一中学校北隣)

■対象 震災によりお亡くなりになられた市民のご遺族、行方不明者のご親族および関係者(一般参列可)

■案内 対象者多数のため、改めてご遺族やご親族などへの案内は行いませんのでご了承願います

■交通手段

①駐車スペースが少ないため、できるだけ公共交通機関(JR、らくらく号、市内循環バス)を利用ください。

②お近くの方は、徒歩または自転車でお越しください。

■駐車場

①東松島市民体育館前…身障者用車両専用 約15台

②矢本第一中学校校庭…一般車両 約200台

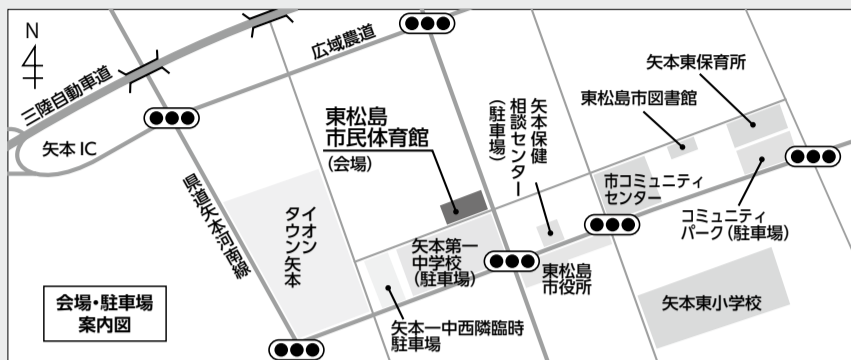
※雨や雪の影響により校庭内が悪路の場合は、駐車台数を減らす場合があります。

③矢本第一中学校西隣臨時駐車場…一般車両 約50台

④矢本保健相談センター前駐車場…一般車両 約30台

⑤コミュニティパーク(市図書館東隣、矢本東保育所南側)…一般車両 約40台

■問 総務課秘書広報班 ☎内線1212



■慰霊祭会場までの臨時送迎バス 行程・発車予定時刻表 ※道路状況により、予定時刻より遅れる場合があります。

No.	行程・発車予定時刻				
①	13:30 柳屋集会所前	⇒13:40 大曲市民センター前	⇒13:45 矢本運動公園 (仮設店舗前公園入口付近)	⇒13:50 堰の内南地区仮設住宅	⇒14:00 会場
②	13:35 大塩市民センター前	⇒13:40 グリーンタウンやもと仮設住宅②	⇒13:50 鷹来の森運動公園駐車場	⇒14:00 会場	
③	13:15 上北谷地(上下堤)仮設住宅前	⇒13:25 ひびき工業団地第2公園前	⇒13:30 川下地区センター前	⇒13:40 根古地区センター前	⇒14:00 会場
④	13:00 室浜地区旧バス停前	⇒13:05 月浜地区仮設住宅前 ⇒13:30 新東名セブンイレブン跡地	⇒13:10 宮戸小学校仮設住宅前 ⇒13:35 野蒜市民センター前	⇒13:15 宮戸市民センター前 ⇒13:50 鹿妻地区センター前	⇒14:00 会場
⑤	13:20 小野市民センター前	⇒13:30 小野駅前地区仮設住宅前	⇒13:35 小野駅前ふれあい公園仮設住宅	⇒13:40 牛網地区学習等供用施設前 ⇒13:50 立沼農村公園前	⇒14:00 会場
⑥	13:30 上区ふれあい公園	⇒13:35 赤井小学校第2グラウンド	⇒13:40 下区ふれあい公園	⇒13:45 赤井市民センター前 ⇒13:50 赤井地区体育館前	⇒14:00 会場

震災後のこころのケア ～震災から3年を迎えて～

働く世代のこころの健康

家庭や地域、職場でも頼りにされる働く世代の皆さん、からだやこころの調子はいかがでしょう。震災以後、仕事量の増加や日常生活のさまざまなストレスを感じている方も多いかと思います。“疲れたな”とか“相談したいな”と思う時期は人それぞれ。月日が経つにつれ、「いまさら……」と相談に足踏みしてしまいがちですが、これを機会にご自身のこころの健康を見直してみませんか。

●セルフチェックコーナー ～□に✓(チェック)を入れましょう～

あてはまる項目が多い場合は、ストレスが大きい状態かもしれません。休養や相談など対策をとりましょう。

- 楽しいことがない
- たいしたことをしていないのにすぐ疲れる
- 原因がわからないからだの不調が続く
- 飲酒の量が増えた
- 毎日飲酒している
- 睡眠薬代わりに寝酒を習慣にしている
- 寝つきが悪い
- ぐっすり寝た気がしない
- 早朝に目が覚める



ストレスをためないコツ、それは毎日の生活習慣を整えること

こころの健康も、まずは規則正しい生活習慣からつくられます。

- ①良質な睡眠 ②バランスの取れた食事 ③適度な運動習慣を心がけましょう。

ストレスが溜まってきたと感じたら、自分にあった方法でリラックスを

気持ちを切り替え、リラックスすることがストレスの軽減に役立ちます。

例:読書や音楽鑑賞、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、ストレッチや呼吸法など

○カンタン呼吸法

お腹の中で空気を出し切る気持ちで5秒ほどゆっくり息を吐き、吐き切ったら3秒ほどそのままに。次に、お腹のなかの空気を一杯にする気持ちでゆっくり鼻から吸い込む。これらを5回繰り返す。

○上半身のストレッチ

頭の上で手を組み、手のひらを上に向けて腕と背筋を一緒にゆっくり伸ばす。これを3回繰り返す。

○肩のストレッチ

力を入れて両肩をすくめる。ストンと力をぬいて両肩を下ろす。これを3回繰り返す。

※アルコールは、うつや不眠にも関係します。毎日多量に飲酒するのは危険です。



こんな時は相談を

周りに次のような方はいませんか。早めに専門家への相談をおすすめします。

1. 表情が暗く、口数が減って元気がない
2. 周囲との交流を避けるようになった
3. 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
4. 大量のお酒を飲むようになる(日本酒なら3合以上を毎日)
5. 自分の健康をかえりみない

主な相談窓口

■よりそいホットライン(24時間通話無料) ☎0120-279-226

■仙台いのちの電話(年中無休、24時間受付) ☎022-718-4343

※毎月10日(8時～翌朝8時)は一般社団法人 日本いのちの電話連盟によるフリーダイヤルの日です ☎0120-738-556(通話無料)

■みやぎ心のケアセンター石巻地域センター

平日8時30分～17時30分 ☎0225-98-6625

■宮城県精神保健福祉センター(住所:大崎市古川旭五丁目7-20)

○こころの相談電話 平日9時～17時 ☎0229-23-0302

○面接相談(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

■市役所福祉課障害福祉班 平日8時30分～17時15分 ☎82-1111

※市では「震災後のこころのケア相談」を開設しています。相談日時や場所など詳しい内容は市報(毎号)でお知らせします。

悩み別相談窓口情報などを紹介するサイト

■『こころの耳 働く人のメンタルヘルスポータルサイト』

URL:<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

専門の相談機関などの案内、悩みを乗り越えた方の体験談、心の病気や過労死に関する基礎知識、心の健康度や疲労の蓄積度を診断するセルフチェックリストなどがあります。

■『こころもメンテしよう 若者を支えるメンタルヘルスポータルサイト』

URL:<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいのか、など役立つ情報を紹介しています。ご家族や教職員の方々向けのページもあります。

全国一斉・無料相談 暮らしとこころの総合相談 ～法テラス東松島からのお知らせ～

■日時 3月8日(土)・23日(日)10時～16時

■場所 法テラス東松島

(住所:東松島市矢本字大溜1-1、市コミュニティセンター西側)

■主な内容 弁護士・社会福祉士・精神保健福祉士の専門家が、借金・離婚・いじめ・生活困窮・不眠・アルコール問題・家庭内暴力・解雇・パワハラやセクハラ・介護疲れ、ストレス・過食や拒食などの相談に応じます

※相談は無料ですが、事前予約の方が優先になります。

■問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009(平日9時～17時)

まちの情報広場

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

東松島市被災住宅再建支援事業のお知らせ ～被災したお住まいの再建を応援します～

市では、東日本大震災により被災した住宅の再建支援事業の申請受付を実施しています。該当する方は、電話予約の上、申請ください。

なお、平成25年度分の申請受付終了日は平成26年3月10日(月)です。引き続き4月から平成26年度分の申請受付を開始します。詳しい内容は、市報4月1日号に掲載予定です。

■対象区域・補助内容・補助額など

対象区域	補助区分		補助上限額(万円)
	補助内容		
津波防災区域	補修	借入し、補修した場合に利子補助	200
		借入せずに、補修した場合に経費補助	100
	建設補助	借入し、市内で建設・購入した場合に利子補助(再建先が津波防災区域外の場合)	住宅:300(土地:100)
		借入せずに、市内で建設・購入した場合に経費補助	200
津波浸水区域	補修	借入し、補修した場合に利子補助	100
		借入せずに、補修した場合に経費補助	50
	建設補助	借入し、市内で建設・購入した場合に利子補助(再建先が津波防災区域外の場合)	住宅:300(土地:100)
		借入せずに、市内で建設・購入した場合に経費補助	200
移転費補助	仮設住宅などに一時避難し、定住先として全員で市内の民間賃貸住宅を賃借または災害公営住宅へ入居する場合に引越費用を補助	10	
市外津波浸水区域	建設補助	転入し、建設・購入した場合に経費補助	100
非津波浸水区域(地震被害)	建設補助	半壊以上で被災住宅を解体し、市内で建設・購入した場合に経費補助	100

※ケースによって実際の対象が異なる場合があります。また、申請に必要なものなど、詳しい内容は問い合わせください。

■問 生活再建支援課生活再建支援班 ☎内線1492

住宅防音機能復旧工事の助成 ～東北防衛局からのお知らせ～

○住宅防音工事で設置した空気調和機器(冷暖房機、暖房機、換気扇、レンジ扇)および防音建具(外部防音サッシ)が平成23年3月11日の東日本大震災で被害を受け、故障などしている場合、設置経過年数にかかわらず、機能復旧工事の助成の対象になります。

○機能復旧工事を希望する方は、「住宅防音工事希望届」に必要事項を記入し、平成26年3月31日(月)までに東北防衛局に提出してください。

※対象区域および詳しい内容は、東北防衛局に問い合わせください。

■申し込み用紙 「住宅防音工事希望届」様式用紙は、東北防衛局ホームページに掲載していますが、用紙が必要な方は東北防衛局、市復興政策課および鳴瀬庁舎に用意してあります

■問・提出先 東北防衛局企画部防音対策課住宅防音係

☎022-297-8216 〒983-0842 仙台市宮城野区五輪一丁目3番15号

東松島市震災無料循環バスのダイヤ改正および停留所の廃止のお知らせ

4月1日付けで東松島市震災無料循環バスのダイヤの改正を行い、利用者の少ない上下堤仮設前停留所を廃止しますので、改正日以降に利用の際は、ご注意ください。

■時刻表(平成26年4月1日(火)改正分)

午前:西循環				午後:東循環			
停留所名	始発	時間	終点	停留所名	始発	時間	終点
グリーンタウン矢本前	8:35	10:15	11:45	グリーンタウン矢本前	13:30	15:15	16:50
上下堤仮設前				仙石病院前	13:50	15:35	
ひびき工業団地	8:50	10:30		ヨークベニマル前	14:05	15:50	
根古仮設前	8:55	10:35		保健相談センター前(市役所)	14:10	15:55	
鳴瀬庁舎前	9:00	10:40		イオンタウン前	14:15	16:00	
JR 小野駅前	9:05	10:45		真壁病院前	14:25	16:10	
真壁病院前	9:10	10:50		JR 小野駅前	14:30	16:15	
イオンタウン前	9:20	11:00		鳴瀬庁舎前	14:35	16:20	
保健相談センター前(市役所)	9:25	11:05		根古仮設前	14:40	16:25	
ヨークベニマル前	9:30	11:10		ひびき工業団地	14:45	16:30	
仙石病院前	9:40	11:20		上下堤仮設前			

※宮戸便は変更ありません。今後も、利用者数の増減や仮設住宅の入居者状況にあわせて、停留所の廃止などの見直しを行っていく予定です。

■問 復興政策課地域振興班 ☎内線1234

平成26年度 JR松島駅・鹿島台駅パーク&ライド予約型駅前駐車場の貸出

東松島市民を対象として実施していた震災対応パーク&ライド事業を、平成26年度も実施します。

パーク&ライドとは、自動車を駅周辺の駐車場に停めて(Park)、電車などに乗り換えてもらう制度(Ride)のことで、仙石線の不通に伴う市民の交通の便の確保対策として、市が(株)奥松島公社に事業費を補助し、公社が事業主体となって駐車場を東松島市民の皆さんに無償で一定期間貸出します。利用を希望する方は、事前に利用者登録が必要です。

平成25年度中に登録されている方も、引き続き利用する場合は改めて登録する必要があります。(現在の登録証は無効になります)

■駐車場の場所 ○JR東北本線 松島駅前ダイヤパーク駐車場
○JR東北本線 鹿島台駅前・駅裏駐車場3カ所

■募集台数

① 月極駐車場…松島駅前 28台、鹿島台駅前 20台

※第1次申込締切日までに申し込みした方のうち、応募者多数の場合は抽選となります。その後は、定数枠がなくなり次第終了。定期的に更新の有無を確認します。最長で平成27年3月31日まで(次年度以降も仙石線全線開通まで継続を検討中)。

② 一日貸出駐車場…松島駅前 10台、鹿島台駅前 3台

※利用者登録した方が、利用日の前週の金曜日までに電話で予約確認、空きのある場合は、駐車場ナンバーを電話でお知らせします。

■対象 東松島市民の方で、通勤・通学・通院などを行う方、このパーク&ライド駐車場を活用してJR線の利用を行う方

■利用登録の申込方法 (株)奥松島公社(受付時間:平日9時~16時)に、次の①・②・③をそろえて申し込みください。

① 必要事項を記入した申込書 ※奥松島公社の窓口に用意します。

② 東松島市民であることを証明するもの(例:運転免許証のコピーなど)

③ 120円切手

※第1次申込締切は、3月15日(土)まで必着。

■利用の開始

① 月極駐車場…利用登録証および利用許可証の発行を受けた方の利用開始は、4月1日(火)からの予定。

② 一日貸出駐車場…利用許可証の発行を受け、電話で予約。指定駐車場の番号の通知を受けた方から駐車可能。

■主な利用条件

① 今年度は無償で貸与しますが、来年度以降の制度化・無償化を保障するものではありません。

② 希望者多数の場合は、抽選となります。継続的な貸与を保障するものではありません。

③ 使用規約を順守していただけない場合は、利用許可を取り消す場合があります。

■問・申し込み (株)奥松島公社 ☎86-1511

〒981-0303 東松島市小野字新宮前5(市役所鳴瀬庁舎2階)

「第1回 東松島スイーツ♡コン」開催のお知らせ

有名ケーキ店7店舗の美味しいケーキと素敵な出会いがあなたを待っています。詳しい内容は市ホームページに掲載、または下記まで問い合わせください。

■日時 4月27日(日)15時~17時30分

■場所 小野市民センター

■募集対象 20歳以上で独身の方。男性は市内在住、女性は地域不問
※男女ともに定員30人、チケットが無くなり次第募集終了。

■参加費 男性3,000円、女性2,000円(事前チケット制)

■チケット取扱場所 蔵しっくパーク、小野市民センター

■チケット取扱期間 3月3日(月)9時~4月18日(金)17時

■主催 東松島婚活プロジェクト

■問 ①東松島婚活プロジェクト(事務局:東松島市市民協働課協働推進班) ☎内線1282(平日9時~17時)

②蔵しっくパーク ☎84-1770(火~日曜9時~17時、月曜休館)

③小野市民センター ☎87-2067(平日9時~17時)

平成25年分 確定申告のお知らせ

～所得税および復興特別所得税の申告(住民税申告も含む)は
3月17日(月)まで～

●平成25年分確定申告の事前準備をお願いします

今年度も市内各所において平成25年分の確定申告の受付を予定しています。今回も、例年以上に混雑することが予想されますので、皆さんの待ち時間短縮のため、下記のとおりご協力をお願いします。

●下記に該当になる方は、事前に計算し必要書類を作成してから申告会場へお越しください。

- 営業等・農業・不動産所得のある方(収支内訳書)
- 医療費控除を受ける方(かかった医療費の計算)

※平成25年分確定申告の受付(日程・場所など)に関する詳しい内容は、市報1月1日号でお知らせしていますので、こちらをご覧ください。

■問 税務課住民税班 ☎内線1138・1139

●所得税の還付申告はお早めに ～税務署からのお知らせ～

次のような場合には、税務署に確定申告をすることにより、給与などから源泉徴収された所得税が還付される場合があります。

①前年分で引ききれなかった東日本大震災による雑損失を繰り越している方や、被災した住宅の損害額を上回る修繕を平成25年中に行った方

■必要なもの 源泉徴収票、前年分の確定申告書等の控えまたは更正の通知書、損失額の計算書の控え、修繕した費用がわかるものなど

②多額の医療費を支払った方

■必要なもの 源泉徴収票、医療費の領収書など

③マイホームを住宅ローンなどで取得した方

■必要なもの 源泉徴収票、家屋および敷地などの請負(売買)契約書の写し、住民票の写し、家屋および敷地等の登記事項証明書、住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書など

※確定申告の期限日間近になると、確定申告作成会場が大変混雑することが予想されますので、余裕をもっての手続きをおすすめします。

●石巻税務署 所得税等の確定申告書作成会場の開設

■開設日時 3月17日(月)まで 9時～17時

※土・日曜除く。ただし、3月2日(日)は開設します。なお、会場の混雑状況によっては、受付を早めに終了する場合がありますので、16時頃までには来場ください。

●パソコンを利用した確定申告書等作成のご案内

国税庁ホームページ(URL:<http://www.nta.go.jp/>)の「確定申告書等作成コーナー」では、案内に従って金額などを入力することで、確定申告書などを作成・プリントアウトすることができます。プリントアウトした申告書は、そのまま税務署に提出(郵送可)することが可能です。

また、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータは、e-Tax(電子申告)を利用して提出(送信)することもできます。※e-Taxの利用にあたっては、事前に手続きが必要です。

○e-Tax利用の特典

- 1 自宅からネットで申告・・・確定申告期間中は、24時間いつでも提出(送信)できます。
- 2 添付書類の提出省略・・・医療費の領収書や源泉徴収票などは、その記載内容を入力して送信することにより、これらの書類の提出または提示を省略することができます(税務署から書類の提出または提示を求められる場合があります)。

●申告所得税等 納付期限・納付方法のお知らせ

■平成25年分確定申告における申告所得税等における納期限など

	現金での納付期限 (申告期限日と同日)	振替日(口座振替による 納税を利用の場合)
申告所得税および 復興特別所得税	平成26年3月17日(月)	平成26年4月22日(火)
消費税および 地方消費税(個人事業者)	平成26年3月31日(月)	平成26年4月24日(木)

■納付方法など

納税者の皆さんには、所定の期限までに所轄の税務署へ申告書を提出していただくとともに、現金での納付を行うときは、上記の納期限までに金融機関または所轄の税務署に自ら納付していただく必要があります。申告書の提出後に、別途、税務署から納付書の送付や納税通知書などのお知らせはありませんので、あらかじめご注意ください。

なお、口座振替による納税を利用の方は、上記振替日に指定の預貯金口座から納税額を自動的に引き落とします。事前に預貯金口座の残高をご確認ください。

■問 石巻税務署 ☎0225-22-4151

※自動音声に従い「0」番を選択。

〒986-0827 石巻市千石町2番35号

■税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください

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

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

■問 石巻税務署総務課 ☎0225-22-4151 ※自動音声案内に従い「2」番を選択。

平成26年立志式の開催

次代を担う生徒の健やかな成長と未来を祝福するため、昔の元服の年齢にあたる中学2年生を対象に「立志式(立志のつどい)」を開催します。各校の日程は下記のとおりです。

式の様子はどなたでもご覧いただけますので、お近くの会場で子どもたちの成長を、ともにお祝いしてください。

	矢本第一中学校	矢本第二中学校	鳴瀬未来中学校
期日	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
場所	矢本一中講堂	矢本二中講堂	鳴瀬未来中講堂

■主催 東松島市青少年健全育成市民会議・東松島市教育委員会

■問 生涯学習課社会教育班 ☎内線3203

大規模な土地取引には届出が必要です

国土利用計画法の定めにより、市街化区域は2,000㎡以上、その他の区域は5,000㎡以上の土地取引を行ったときは、権利取得者は、契約締結日から2週間以内に、市町村を通じ県に届出をすることが義務付けられています。

届出をしなかった場合、6カ月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられることがあります。詳しくは、下記まで問い合わせください。

■問 復興政策課地域振興班 ☎内線1234

宮城県地域復興支援課土地対策班 ☎022-211-2441

ハローワーク石巻出張相談会の開催

ハローワーク石巻では、職業に係る相談および紹介を主とした出張相談会を、下記のとおり開催します。市内にお住まいの求職者の方々は、ぜひお越しください。

開催日時	開催場所	相談内容
3月13日(木)・27日(木) 10時～12時	市コミュニティセンター 1階 集会室	職業に関する相談 および紹介
3月6日(木) 10時～12時	東松島市商工会 鳴瀬支所	
3月20日(木) 10時～12時	グリーントウンやもと 仮設住宅内②集会所	

※雇用保険に関する相談や手続、求人申込や助成金などの事業所関係の相談については、ハローワークの窓口を利用ください。

■問 ハローワーク石巻 ☎0225-21-5390

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文部科学省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	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
測定値(単位:μSv/h)	0.030	0.029	0.032	0.031	0.031	0.031

※文部科学省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。

<http://radioactivity.mext.go.jp/map/ja/>

■問 環境課環境班 ☎内線1152

まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 0225-82-8143

(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

住民異動があったら 手続きをしましょう



表1 住民異動などの届出一覧表

こんなとき	種類	届出期限	手続きに必要なもの
ほかの市町村から転入したとき	転入届	引っ越ししてきた日から14日以内	1. 転出証明書(前住所地) 2. 届出人の印鑑 3. 国民年金手帳(加入者) 4. 本人確認ができるもの
ほかの市町村に転出するとき	転出届	引っ越し前、または引っ越ししてから14日以内	1. 届出人の印鑑 2. 国民健康保険証(加入者) 3. 印鑑登録証(カード) 4. 本人確認ができるもの
市内で住所が変わったとき	転居届	転居した日から14日以内	1. 届出人の印鑑 2. 国民健康保険証(加入者) 3. 本人確認ができるもの
世帯主や家族構成が変わったとき	変更届	変更のあった日から14日以内	1. 届出人の印鑑 2. 国民健康保険証(加入者) 3. 本人確認ができるもの

※申請人は本人・同じ世帯の方または代理人(代理人は代理選任届または委任状が必要)

※住民基本台帳カードをお持ちの方は、届け出る際にカードの提示をしてください。カードを利用した手続きが可能です。

※引っ越しの際に必要な住民異動届以外の手続き(乳幼児医療、児童手当、国民健康保険、転校などの手続きは、転出前の市区町村の担当窓口で行ってください。)

表2 印鑑登録・印鑑証明書の
交付に関する手続き

種類	申請人/手続きに必要なもの	手数料
印鑑登録	1. 登録する印鑑 2. 官公署が発行する顔写真付の身分証明書(免許証など) ※身分証明書のない方は即日交付できません 3. 市内で印鑑登録している方が実印とカード、身分証明書を持参し、保証人となることで即日交付が可能です	1件300円 (再登録は500円)
印鑑証明書の交付の申請	1. 印鑑登録証(カード)	1通300円

代理人選任届(委任状)の様式例

代理人選任届(委任状)

(代理人)

住所 _____
氏名 _____
生年月日 _____

私は上記の者を代理人と定め、下記事項の権限を委任します

記

1. 住民異動の届出に関すること
2. 住民票の取得に関すること

平成 年 月 日

委任者 住所 _____ 印
氏名 _____
生年月日 _____
電話番号 _____

3月・4月は、入学・就職・転職などで引っ越しをする人が多くなる異動の季節です。ここでは、住民異動に必要な手続きについて、簡単にお知らせします。

市内・外に転入・転出する方は異動届を忘れずに

住所を異動した方は、正しい届出を行わないと、市からのお知らせが届かないことがあります。(例: 児童手当の給付や予防接種・検診のお知らせ、選挙の投票所入場券など)

左の表1に該当する方は、必ず期限内に市民課まで届出ください。

なお、転入や転居の届出

3月、4月は、市民課の窓口時間の延長サービスを利用ください

また、届出は本人または同じ世帯の方が届出(必ず本人確認できる免許証などを持参)してください。それ以外の方が来るときは、代理人選任届(委任状)【左の様式例参照】と代理人の印鑑が必要になります。

窓口時間の延長サービスを利用ください

3月24日(月)～4月4日(金)までの平日の19時まで、各証明書(税証明を除く)の交付や転入・転居・転出の届出も受け付けします。利用ください(本庁舎のみ)。

なお、異動を伴う届出で内容確認ができない場合、後日改めて来庁いただくこともありますので、ご承知ください。

3月・4月は、入学・就職・転職などで引っ越しをする人が多くなる異動の季節です。ここでは、住民異動に必要な手続きについて、簡単にお知らせします。

口が混み合います。速やかな処理を心掛けていますが、待ち時間が長くなる可能性があります。時間に余裕をもって来庁してください。

■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1123

生活に必要な手続きはお済みですか

～市外へ転出する皆さん、市内へ転入する皆さんへ～

電気・水道など、生活に必要な手続き(新規加入・契約変更・廃止など)に関する主な手続き先を紹介します。詳しい内容は、問い合わせください。

項目	問・手続き先
電気	東北電力お引越・アンペア変更コールセンター ☎0120-175-266 http://www.tohoku-epco.co.jp/
水道	石巻地方広域水道企業団西部地区管理事務所 ☎83-2274
ガス	契約している(しよする)ガス販売店
固定電話	NTT東日本コールセンター ☎116(局番なし) http://web116.jp/phone/index.html
NHK受信料	NHKふれあいセンター ☎0120-151515 https://pid.nhk.or.jp/jushinryo/AddressChangeMehu.do
運転免許証	宮城県運転免許センター ☎022-373-3601 石巻運転免許センター ☎83-6211

『春の火災予防運動』 ～運動期間 3月1日(土)～7日(金)～

矢本消防署では、火災予防運動の一環として、「一日消防署長」を企画し、火災予防啓発活動を実施します。3月4日(火)10時30分、イオンタウン矢本で火災予防の広報活動を行います。

平成25年度全国統一防火標語

「消すまでは 心の警報 ONのまま」

この時期は空気が乾燥し、火災が起こりやすいので火の元には十分に注意しましょう!



■問 矢本消防署 ☎82-2147、矢本消防署鳴瀬出張所 ☎88-2119

第7回 JAいしのまきいちご祭り 開催のお知らせ

石巻地方で生産されるいちごは、とっても美味しいことを消費者の皆さんに知ってもらうため、「第7回JAいしのまきいちご祭り」を開催します。格安のいちご直売はもちろん、模擬せりやクイズなど盛りだくさんのイベント内容で、皆さんのお越しをお待ちしています。

■日時 3月9日(日)9時～12時

■場所 石巻青果花き地方卸売市場 (住所:東松島市赤井字南三242-1)

■主催 第7回JAいしのまきいちご祭り実行委員会(JAいしのまきいちご部会などで構成)

■主な内容 いちご直売、いちごの種類紹介、いちご品種の食べ比べ、いちごお絵かきコンクール、模擬せり、地元野菜・加工品の販売など

■問 第7回JAいしのまきいちご祭り実行委員会 (事務局:JAいしのまき園芸課) ☎0225-22-1191



平成25年度生涯学習推進大会 開催のお知らせ

生涯学習の充実で人づくり・仲間づくり・豊かで潤いのあるまちづくりを目指してみませんか。各分野での活動や実践事例の発表と心に響く講演を通し、生涯学習の一層の充実・振興を目的に開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 3月14日(金)18時30分～

■場所 市コミュニティセンター ※入場無料。

■内容 ①講演 道の駅上品の郷 太田 実 駅長
②活動奨励団体などの事例発表 など

■問 生涯学習課社会教育班 ☎内線3203

『後藤桃水翁を偲ぶ民謡まつり』の開催

桃水翁の直弟子・孫弟子・ひ孫弟子・やしゃご弟子
唄い手総勢24人大集合

【出演者】原田直之、岩井きよ子、高橋キヨ子 ほか

■日時 3月23日(日)13時～

■場所 市コミュニティセンター

■前売券 2,000円。2月17日(月)から、市コミュニティセンター、各市民センターで販売開始。前売券がなくなり次第、販売終了

■主催・問 後藤桃水翁を顕彰する会事務局・多田 ☎87-2234

親子で楽しむ伝統の正月行事

オール赤井^{たこ}凧あげ大会



第27回オール赤井^{たこ}凧あげ大会が行われました。小・中学生の部に60人、一般・団体の部には9人が参加して、手作りのオリジナル凧の絵柄や形、あがった時間などで競い合いました。高さ2^{たこ}を超える凧や中学生が製作した連凧なども登場し、参加者は少しでも滞空時間を長くしようと、田んぼの中を駆け回っていました(2月2日、赤井市民センターの北側水田)

スルメ^{てんばた}天旗作りに挑戦

赤井市民センターで親子凧づくり教室が開かれました。参加した約60人が、仙台凧の会のメンバーの指導を受けて、仙台の伝統凧「スルメ^{てんばた}天旗」作りに挑戦しました。完成作品はオール赤井凧あげ大会にも出場しました(1月25日)



第7回酒蔵^{さかづくらい}集「新酒まつり」では、県内4つの酒蔵から新酒各3種が提供され、参加者は口当たりや香り、酸味などを確かめながら味わっていました(2月7日、蔵しっくパーク)

ジャズと朗読^{ろうどく}で心地よく



プロのジャズ演奏者による「ジャズと朗読を楽しむ集い」が開かれ、軽快でのびやかな音色が会場に響きました。生演奏に合わせて地元出身の詩人、北原悠子^{きたはらゆうこ}さんの作品の朗読も行われ、来場者は目を閉じて聞き入っていました(2月8日、小野市民センター)

女性たちを旧正月の風習にならなくても恒例行事「女の小正月」では、ハゼだしの雑煮や福豆など色彩豊かなお膳料理が並びました。給仕役は男性たちが務め、普段から忙しく働く女性たちをねぎらいました(2月14日、蔵しっくパーク)



みんなの心と力をひとつに

「大曲浜保育所が閉所
「ありがとう会」で感謝



今年3月末で閉所する市立大曲浜保育所で、お世話になった人たちを招いて「ありがとう会」が開かれました。保護者や地域の皆さん、卒業生など約40人に子どもたちが元気いっぱいの歌と踊りを披露し、開所から55年分の感謝を伝えました(2月1日、大曲浜保育所)

「明るく生きること」を
伝えたい

天才ピアニストの母 辻井いつ子さんが講演

国際的に活躍する盲目の天才ピアニスト、辻井伸行さんの母の辻井いつ子さんを招いた文化講演会(市芸術文化振興会主催)が開かれました。辻井さんは、「明るく、楽しく、そしてあきらめない生き方」のテーマ通り、親自身が楽しく前向きに行動することで、子どもの養分にもなるとアドバイスしました(2月1日、市コミュニティセンター)

『東松島市 東日本大震災 記録誌』 を制作しました

市では、東日本大震災(地震名:東北地方太平洋沖地震)発生から、3年を節目に、震災の概要と東松島市における復旧・復興状況を、記録化・記憶化して後世に正しく伝え、さらに東松島の復興をすすめるため、『東松島市東日本大震災記録誌』を制作・発行しました。

●震災記録誌の概要

- 発行年月 2014年(平成26年)3月
- ページ数 全40ページ ■発行部数 23,000部
- 主な配布先 市内全世帯(2月末に配布を予定、震災発生時に市内に居住し、現在市外に一時避難・転居している方で、市報の郵送希望を届出されている方含む)、市内外の関係機関、図書館を含む主要学術・研究機関、東松島市へ復旧・復興支援をいただいた団体 など

※東松島市民以外の皆さん向けに、記録誌の販売や無料提供(配布)などを行う予定はありません。

■市ホームページでの公開

多くの皆さんに記録誌がご覧いただけるよう、市ホームページで、PDFデータにて公開します。

URL: <http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/cnt/saigai/bousai/20110311higashihondaishinsai-kirokushi.html>

- 『東松島市 東日本大震災 記録誌』の発行に関する問
総務課秘書広報班 ☎内線1212・1219



復興の歩みを見つめて



東日本大震災第3回石巻かほく復興写真展(三陸河北新報社主催)では、「人物」「景観」「中学生以下」の3部門に計73点の入賞・入選作品が展示されました。いきいきとした写真がずらりと並び、来場者の目を釘付けにしていました(1月29日~2月2日、蔵しっくパーク)

災害時における燃料の供給協力に関する協定締結



市は燃料販売店など52社が加盟する宮城県石油商業組合石巻支部(伊藤武彦支部長)と事務局・石巻市三ツ股IIと災害時の燃料供給に関する協定を結びました。支部はネットワークを活かし、災害時に市の緊急車両や避難所に軽油、灯油、ガソリンなどの燃料を供給します(1月30日、市役所)

もっと知りたい!ひがしまつしま

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

観味美魅 みりよく発見!ひがしまつしまの観光と物産

第12回「奥松島遊覧船 3月29日(土)から本格運航開始」

市を代表する観光スポットのひとつ「嵯峨溪」。

震災後、嵯峨溪をめぐる遊覧船も案内所も新たに運航を再開しています。“日本三大溪”と称される大自然が織りなす景観美「嵯峨溪コース」のほか、穏やかで奥ゆかしい奥松島を堪能できる「内海コース」もあり、勇壮



▲奥松島遊覧船乗り場

で神秘的な白い岩肌や奇岩奇島の数々を間近で体感いただけます。案内所では、市内特産品も取り揃えていますので、ぜひ友達・家族と利用ください。



▲奥松島・内海コースでの一風景

●奥松島遊覧船案内所 ☎88-3997

・営業時間:8時30分～17時

・遊覧船受付時間:8時30分～15時45分

■東松島の観光と物産に関する問

東松島市観光物産協会(市商工観光課内) ☎87-2322

支援に Mänge Tak!!

デンマーク語で「ありがとうございます」

ハロー、デンマーク!! 第24回

デンマークは日本の北海道稚内市よりもさらに北に位置していますが、実際はそこまで寒くありません。というのは、近くをメキシコ暖流が流れているからです。冬に問題になるのは寒さよりも“暗さ”です。朝8時でも明るくならず、夕方4時ころにはすでに暗くなります。



▲日照時間が短いデンマークの冬のある1日の風景

冬の過ごし方としては、編み物をしたり、読書をしたり、映画を観たりとさまざまに「なるべく一人にならないで、誰かと一緒にいることがミソよ」なんて意見もあります。雪はあまり降らず、降っても少し積もる程度。平地が多いので、スキーやスノーボードをする時は、ノルウェーやスイスまで足を伸ばしています。

震災後、東松島市は北欧のデンマーク王国からさまざまな支援をいただいています。デンマークがどのような国なのか、毎月1日号で紹介(連載)していきます。



■問 東松島市復興政策課復興政策班 ☎内線1242

子育て支援センターからのお知らせ (2014年3月)

矢本子育て支援センター「ほっとふる」 ☎84-2676
鳴瀬子育て支援センター「あいあい」 ☎87-2338



あいあい10周年記念 「あきらちゃん&ラーメンちゃん」 あそびうたミニコンサート開催

鳴瀬子育て支援センターは、4月で開館10周年を迎えます。記念イベントを行います。みんなで一緒に楽しみましょう。

■日時 3月26日(水)
10時15分～11時30分

■場所 小野市民センター 講堂
※どなたでも自由に参加できます。

子育て講座開催 ～先着20組～

「楽しい」親子ふれあい遊び!

子育てにまつわるお話を聞きながら、親子でいっぱい触れ合って遊びましょう。

■日時 3月7日(金)
10時30分～11時30分

■場所 ほっとふる
■講師 マルチパフォーマーまいてい・ノーム氏
(仙台青葉学院短大講師 芳賀 哲氏)

主な行事のお知らせ

矢本子育て支援センター「ほっとふる」

●ほっとタイム～個別相談～
10日(月)9時～12時 ※要予約、託児付。

●妊婦・赤ちゃん広場
13日(木)11時～12時
「図書館司書さんに聞く、絵本の選び方」

●おじいさん・おばあさんの孫育てひろば
18日(火)10時30分～11時30分
「楽器で遊ぼう!」

●サロトーキング
25日(火)10時30分～11時10分
「主任児童委員さんと遊ぼう!」

●土曜オープン 1日(土)9時～12時

鳴瀬子育て支援センター「あいあい」

●赤ちゃん講座～要申込・定員10組～

「[ば]ばいや[ぱ]んやさんとつくる簡単おやつ」

■日時 10日(月)10時30分～11時30分

■場所 あいあい

■対象 1歳半以下の親子
(おんぶをして作ります)

●あいあいぽ～く

「成長記録カードづくり」

■日時 5日(水)10時～11時30分

■場所 グリーンタウンやもと仮設住宅
第2集会所

■日時 12日(水)10時～11時30分

■場所 野蒜市民センター

★3月7日(金)13時30分から「ボランティア養成講座」を開催します。 ※午前の講座とは別です。

子育て支援に関するボランティアをしてみたいと考えている方の参加をお待ちしています(要予約)。

■内容 マルチパフォーマー まいてい・ノーム(芳賀 哲)氏に学ぶ「子どもとのふれあい遊び」

■場所・問 ほっとふる ☎84-2676

子育て支援センターは、子育て中のみなさんのサポートをします

お子さん・お孫さんをつれて気軽に遊びに来てください。妊婦さんの利用も可能です。

子育て・孫育ての相談にも応じます。保育士の資格を持つスタッフが笑顔でお待ちしています。

■開館 9時～16時 ■相談 9時～17時

※講座などで使えない日もありますので、子育て通信などで確かめください。

子育て通信は市のホームページでもご覧になれます。

URL: http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/life_event/ikuji/kosodatetsushin.html

東松島のスポーツ少年団紹介

野蒜野球スポーツ少年団



▲基礎を大事に、心身を鍛えていきます

▼野蒜野球スポーツ少年団のみなさん

野球

鳴瀬地区在住の小学1～6年生を対象に、野球を楽しんでいます。オフシーズンの冬季は、室内で筋力トレーニングなどの基礎練習が中心ですが、春からは野外で各種大会に向けた実践的な練習に取り組みます。また、合宿などさまざまなイベントを通して団員同士の絆を深めます。

全員が兄弟のように仲の良いチームです。女子も大歓迎ですので、野球を通して一緒に心身を育てていきましょう。

◇団データ

■団員 16人(いずれも男子) ■練習日 毎週土・日・祝日

■練習場所 鳴瀬桜華小学校体育館、校庭、野蒜地区運動場ほか

■入団に関する問い合わせ先 高橋 眞実さん ☎090-7325-5682

「東松島のスポーツ少年団紹介」は、「東松島市スポーツ少年団」に登録し、東松島市内を拠点に活動しているスポーツ少年団を紹介するコーナーです。

広報 縄文村だより vol.97(3月号)

3 Jomon Times

平成26年3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

縄文人のおしゃれ体験

1/13 (月)

里浜縄文人のおしゃれアイテム・アカガイとベンケイガイの貝輪(プレスレット)作りに挑戦しました。

鹿角のハンマーと石を使って貝に「ガツン」と穴を開けます。

穴が開いたら、腕が入る大きさまで慎重に広げていき、砥石で丁寧に磨いたら完成です!

貝輪が出来たら、写真撮影会!

カラムシで編んだ縄文服を着て、弓矢や石斧を持って縄文人に変身!

参加者さんからは、「大きいピアスはどうやってはめていたのかなあ?」「縄文人のおしゃれへの意識の高さを感じる」という声が聞かれ、里浜縄文人のおしゃれ心を感じる1日となりました。



見て!縄文人とお揃いだよ!

冬の縄文村を大満喫!

新そばの良い香りがほのかに香る体験室。昨年秋に「さとほま史跡公園」で収穫したソバで、そば打ち体験を開催しました。

ソバは「奥松島縄文村再生プロジェクト〜そばで里浜の再生を〜」の支援を受けて、みんなで育てたもの。今年は約30kg収穫できました。



お母さんとおじいちゃんと一緒に、こねこね♪

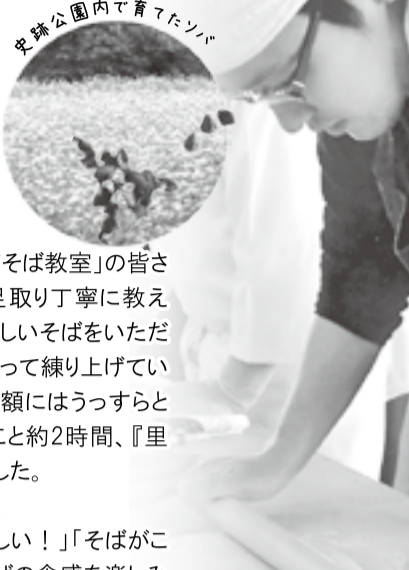
講師は「青葉手打そば教室」の皆さん。今年も手取り足取り丁寧に教えて頂きました。美味しいそばをいただくため、体全体を使って練り上げていく作業に、皆さんの額にはうっすらと汗が…。苦戦すること約2時間、『里浜そば』が完成しました。

そばを打ち終わったあとは、みんなで試食会。

参加者さんからは、「香りもあり、とても美味しい!」「そばがこんなに奥深いなんて…」という声が聞かれ、そばの食感を楽しみながら、その味わい深さに感激した様子でした。

お家でもそば打ちに挑戦してみてくださいね!

1/19 (日) そば打ち体験



史跡公園内で育てたソバ

麵のそばが登場するのは江戸時代からだよ!



縄文人とそば

蕎麦切りは江戸時代以降ですが、もしかしたら縄文人もソバを食していたかもしれません。



里浜そば、美味しく頂きました。

里浜貝塚と貝輪



↑里浜貝塚出土の貝輪

縄文人のおしゃれアイテムといえば貝輪(プレスレット)貝輪)。特に、ベンケイガイ製の貝輪が流行しました。里浜では、浜にうちあがったアカガイで貝輪作りが行われていました。貝塚から見つかった貝輪は、作りかたや壊れたものがほとんどで、完成品はごくわずか。特産品として他のムラへと運ばれ、里浜はアカガイ製貝輪の一大生産地だと考えられます。

EVENT INFORMATION

ヤマザクラ植樹祭

日にち: 3月9日(日)

時間: 10:00~12:00

場所: 奥松島縄文村歴史資料館(集合)

※汚れても良い服装・靴でご参加ください。

縄文村だより2月号でお伝えした、ヤマザクラの植樹祭をいよいよ開催! 育てきたヤマザクラの苗木を島の玄関口から延びる街道沿いに植樹します。

参加者募集中

縄文サロン開催します!

「縄文時代の男と女、子ども達」

日にち: 3月16日(日)

時間: 13:00~15:00

場所: 縄文村歴史資料館

定員: 40名(要予約・定員になり次第〆切)

考古学からわかる縄文人の出産と子育て、男と女の役割分担について、語りつくします。

皆さん、お茶を飲みながら聞いてみませんか?

お待ちしております!



質問にもお答えします!

講師: 岡村道雄名誉館長

お申込・お問合せ 奥松島縄文村歴史資料館(水曜休館)

TEL:0225-88-3927 FAX:0225-88-3928

カキ養殖体験 ~種付け~

日にち: 4月6日(日) 時間: 10:00~12:00

参加費: 一組5,000円

定員: 20組(要予約)

※収穫時に試食代お1人500円いただきます。



14月のカキ縄作り



11月の収穫

縄文村恒例のイベント。縄文人も食した「カキ」の養殖体験に挑戦。カキ種のついたホタテの貝殻をロープにはさんでカキ縄を作り、沖に吊るして11月に収穫します。

カキ好きにはたまらない楽しい・美味しい・お得なこのイベント、あなたも一縄オーナーになってみませんか?(要予約)

工藤教育長のなつこころの語り 第10回

工藤教育長が、長年の教員生活から得た経験や思いなどを基に連載していくこのコーナーのお話が、皆さんのご家庭などでの教育のヒントになればと思います(毎月1日号に掲載)。



くどう まさあき 工藤 昌明 教育長

運動の効用

こうよう

ルールできます。仕事について、じっくり考えることもできました。

米国イリノイ州のある公立高校で、

国際学力テストの結果が、理科で世界

1位、数学が世界6位という好成绩を

あげて話題になりました。その高校で

は、生徒一人一人に心拍計を装着し、毎

朝10分間、最大心拍数の80~90%まで

あげるよう、各自のペースで走らせて

いるだけだと言います。体を動かすこ

とで脳が活性化されるという科学的根

拠を持った取り組みだそうです。

テレビゲームなどで気分転換になる

場合もありますが、10分間のランニン

グで脳を活性化できるのであれば、私

はその方がよいと思います。体調も良

くなり、おなかもへこむのですから、一

石三鳥です。

歩き始めて2カ月以上経過しまし

た。体重も少し減りはじめ、早起きをす

ることで生活リズムも向上したように

思います。このまま無理なく運動を続

け、次回のやもとクロスカントリー大

会に参加して、4kmを完走することが、

私の小さな目標です。

冬の午前6時は薄暗く、かなり寒いのですが、10分も歩くと体が温まってきます。これなら大丈夫と走ってみました。100メートルも行かないうちに、息が切れ、走るのはまだ早いと実感しました。それでも、歩き慣れると、足がスムーズに出るようになり、心なしか姿勢もよくなった気がします。暗がりの道を防寒具にすっぽり身を包んで歩くので、意外に集中して自分の体をコント

知っ得情報

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

募集

平成26年度保育所臨時保育士等募集

子育て支援課保育班
☎内線1186

○臨時保育士

■対象・資格 保育士資格を有し、心身ともに健康で市税など滞納がない方

■勤務内容

児童の保育。1日7時間45分勤務(早出・土曜等交替勤務あり)

■賃金

時給1,050円

■勤務先

市内保育所

■募集人員

4人

○臨時延長保育士

■対象・資格 保育士資格を有し、心身ともに健康で市税など滞納がない方

■勤務内容

児童の保育(延長保育)。1日4時間勤務(14時45分～19時)

■賃金

時給1,130円

宮戸市民センター職員募集

宮戸市民センター
☎86-2177

○生涯学習指導員 1人

■対象・資格 市内に居住し、心身ともに健康で市税など滞納が無く、パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方。要普通自動車免許

■主な業務内容

宮戸市民センターの管理運営に関する業務(施設維持管理全般、貸館業務、生涯学習事業の実施)、震災復興支援業務、地区センターの支援などに関する業務、宮戸コミュニティ推進協議会の事務局に関する業務など

■勤務時間

週25時間以内(週4日勤務)

※休日

は、土・日曜および祝日、年末年始、行事開催などによる休日出勤あり。

■賃金

時給770円

※社会保険なし。

■雇用期間

4月1日(火)から1年間

■勤務先 市内保育所

■募集人員 1人

■上記の募集に関する申し込み 3月14日(金)

17時までに、履歴書(本人自筆・写真貼付)と保育士証の写しを持参

※後日面接あり。

平成26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、次の要件を備える者

- 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

■申込書配布場所 市役所教育総務課、鳴瀬総合支所窓口

■申込期間 3月18日(火)まで、下記にて申し込みを受け付けます

■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)

■問・申し込み 教育総務課教育総務班 ☎内線1258

「国の教育ローン」のご案内

「国の教育ローン」は、政府出資の政策金融機関である日本政策金融公庫が取り扱う、高校・短大・大学・専修学校や外国の高校・大学などに入学・在学するお子さまをお持ちの家庭を対象として、入学金・授業料・教科書代やアパート・マンションの敷金・家賃などにもお使いできる公的融資制度です。

■内容

- 融資額 子ども1人につき300万円以内
- 利率 年2.35%
- 返済 15年以内、毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済あり)
- 保証 (公財)教育資金融資保証基金または連帯保証人
- 特例 世帯年収が基準額以内である方や、東日本大震災により被災された方を対象に、通常より低い利率や長い返済期間を利用いただける特例措置があります

■問 日本政策金融公庫教育ローンコールセンター ☎0570-008656
日本政策金融公庫石巻支店 ☎0225-94-1201

東松島市就学援助費のお知らせ

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、学用品費や給食費等の就学に必要な経費の一部を援助しています。

平成26年4月1日現在で、市内小・中学校に在籍予定の全児童生徒の方々には、各小・中学校を通じ1月中に制度内容および申請方法などをお知らせしていますので、確認ください。

■対象 市内小・中学校に在籍する児童生徒の保護者で、次のいずれかに該当し、市教育委員会が定める収入算定額以下の世帯(生活保護世帯またはそれに準ずる程度に経済的に困窮している世帯)

- ①生活保護法第6条第2項に規定する生活保護を受けている世帯
- ②生活保護が停止または廃止になった世帯
- ③市県民税非課税世帯
- ④市民税が減免となっている世帯
- ⑤個人事業税・固定資産税が減免されている世帯
- ⑥国民健康保険税の減免または徴収を猶予されている世帯
- ⑦国民年金保険料の申請免除を受けている世帯
- ⑧保護者が児童扶養手当を受給している世帯
- ⑨生活福祉資金の貸付を受けている世帯
- ⑩その他、保護者が失業中や病気療養中などの特別な理由により生活状態が不安定で、経済的に就学が困難な世帯
- ⑪東日本大震災により被災し、住居や収入源を失った方で、生活状態が不安定で、経済的に就学が困難な世帯

※上記に該当する世帯であっても、給与などの収入状況および資産状況、親族などからの援助により、制度の対象とならない場合もあります。
※収入算定には、世帯分離の有無にかかわらず、同居している親族全員の収入額などが含まれます。

■問 学校教育課学校教育班 ☎内線1253

広告

広告

Wai Wai PET 【矢本店】
ワイワイペット

【営業時間】 9:00~20:00 年中無休

TEL: 0225-84-1577

トリミング・ペットホテル予約受付中!

ペット販売、ペット用品、ペットホテル、ペット美容

獣医さんがいるペットショップだから ワンちゃん、ネコちゃんも安心!

www.waiwai-pet.com

ワンポイントアドバイス

春は予防の季節です。

- ・各種病気の相談、
- ・狂犬病ワクチン、
- ・犬猫用混合ワクチンの接種
- ・フィラリア症の予防

は当院で行うことができます。

お気軽にご相談下さい。

【矢本動物病院】
TEL: 0225-84-1580

【診療時間】

- ・午前の部 9:00~13:00
- ・予約診療 13:00~16:00
- ・午後の部 16:00~19:00

休診/水曜日・お盆・年末年始

所在地: 東松島市小松字谷地222 (イオンタウン矢本S.O.C.)

で配車を入力 など
■勤務日時 1日4～6時間
(7時45分～17時の間)
でのシフト制勤務
※土・日曜および祝日・年
末年始は休み。

■募集人員 2人
■賃金 時給800円
■勤務先 東松島市商工
会館

■申し込み 3月20日(木)
まで、履歴書(本人自
筆・写真貼付)を右記に
持参または郵送
※後日面接あり。

県営住宅入居者募集

宮城県住宅供給公社
☎022-124-10014
24時間電話サービス
☎022-123-11861
URL: http://www.
miyagi-jk.or.jp

募集住宅の情報は、配
布される募集案内をご覧
ください。

※定期募集実施月:6月・
9月・12月・3月。
■受付期間 3月3日(月)
～12日(水)

■申し込み 専用の申込
用紙を郵送

※3月12日(水)消印有効。
■申込書配布場所 県建
築住宅センター、各市
町村の県営住宅担当課、
各県地方振興事務所、
各公共職業安定所(ハ
ローワーク)などで3月
3日(月)から配布開始
※市建設課(市役所鳴瀬
庁舎2階)で配布して

お知らせ

います。

新町区解散総会の開催

■日時 3月23日(日)
10時～

■場所 野蒜市民セン
ター

■対象 現在、新町区に
在住している方および
野蒜北部丘陵団地への
集団移転希望者

※区民各自への総会案内
は行いませんので、日
時などを確認の上、来
場ください。

自動車・軽自動車の登録・ 検査の手続きはお早めに

東北運輸局宮城運輸支局
登録関係
☎050-1554012011
検査関係
☎022-1235-12517
音声案内に従い「2」番を
選択してください
軽自動車検査協会
宮城主管事務所
☎022-1284-11368

毎年3月になると、自
動車・軽自動車の登録・検
査の申請が集中し、待ち
時間が3時間を超える状
況となります。

特に25年度は、4月1
日以降の消費税引き上げ
に伴う駆け込み登録によ
る申請件数の増加も見込
まれることから、例年以

上に運輸支局の車検場・
駐車場および軽自動車検
査協会の周辺道路が混雑
することが予想されます
(特に3月27日(木)・28日
(金)・31日(月))。

3月に自動車・軽自動
車の登録・検査を予定し
ている申請者の皆さんに
は、早めの申請をお願い
します。

三陸自動車道夜間 通行止めのお知らせ

国土交通省
三陸道維持出張所
☎025-196-17651

三陸自動車道は、舗装修
繕工事などのため、夜間通
行止めを行います。大変ご
迷惑をおかけしますが、ご
協力をお願いします。

■対象区間 期間
○鳴瀬奥松島IC～石巻港
IC間

3月3日(月)～8日(土)
※区間内の上下線は全面
通行止め。日曜、悪天候
の日を除く。

■時間 21時から翌朝6
時まで

※国道45号など一般道路
へ迂回をお願いします。

第106回いきいき健康講座

医療法人医徳会
真壁病院
☎82-17111

■テーマ 「狭心症に対
する標準的治療から最

障害者の方向け自動車税の減免申請のお知らせ

平成26年4月1日現在で、障害者の方が所有(名義人)し、障害者本人(または障害者と生計同一の方)が主に通学・通院・通所または生業のために運転(使用)する自動車の税金(1台分)が減免の対象となります。

軽自動車(納期限:5月末)は市役所税務課、普通自動車(納期限:5月末)は宮城県東部県税事務所が手続き先となります。

生計同一証明が必要な方については、市役所福祉課での申請により交付します。

普通自動車減免申請の期間は、4月1日から納期限の7日前までとなります。なお、障害の種別、等級により該当しない場合もありますので、詳しくは下記または各手続き先まで問い合わせください。

■問 福祉課障害福祉班 ☎内線1177～1179

障害者福祉タクシー利用助成

在宅の障害者の方の日常生活の利便向上のため、通院などに要するタクシー利用料金の一部(タクシー利用助成券)を助成します。

※該当者には、3月下旬ごろに個人宛に郵送します。

■対象 市内に居住する方で、次のいずれかに該当する方

- 身体障害者手帳1級または2級所持者
- 療育手帳所持者
- 精神保健福祉手帳所持者

■問 福祉課障害福祉班 ☎内線1177・1179

熊本県立劇場主催「チアーズトリオ コンサート」開催のお知らせ

熊本県立劇場では、震災により被災した市民の皆さんの“こころの復興”に寄与することを目指し、コンサートを開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

■日時・場所

3月21日(金・祝)13時30分開演 ※13時開場。市コミュニティセンター
3月23日(日)13時30分開演 ※13時開場。小野市民センター

■入場整理券配布 入場は無料ですが、入場整理券が必要です。

3月3日(月)から市コミュニティセンター・市内各市民センターで配布します。入場券が無くなり次第、配布終了

■問 熊本県立劇場 ☎096-363-2233

広告

【特約店銘柄】 日高見・伯楽星・綿屋・橘屋・勝山・明い・農村
赤兎馬・海咲・堤の花雫・酸美水 ほか

宮城のしぼりたて生酒 続々入荷中

地酒の専門店 大江酒店

東松島市小松字谷地196 ☎82-2343 FAX83-7489

住宅防音工事・耐震改修工事・まもりすまい保険

建設関連従事者の国民健康保険・労災保険・退職金制度

東松島市矢本建設職組合 TEL 82-6498

宮城県建設業国民健康保険組合矢本支部 TEL 83-3572
事務局 TEL 82-5978 FAX82-6748

■ 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、会社やグループを宣伝しませんか。 ※市内に住所を有する事業所・団体が申し込みできます。

- 掲載 枠 第1種広告 10,000円(42mm×122mm)
第2種広告 20,000円(42mm×252mm)
- 申し込み締切 掲載希望月1日号の前々月末(土、日曜日または休日の場合はその前日)
例:5月1日号…3月31日(月)
- 問 総務課秘書広報班 ☎内線1212

※26年度分として5月1日号から1年間(毎月1日号、全12回)掲載を希望する方は、3月31日(月)まで左記に相談ください。

知っ得情報

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

お知らせ

**被災地に届けたい「お地藏さん」プロジェクト
お地藏さん建立除幕式**

■問 野蒜市民センター
☎8812056

■日時 3月11日(火) 11時～

■場所 野蒜・長音寺
(住所:東松島市野蒜字下沼12)

■主催 特定非営利活動法人被災地に届けたい「お地藏さん」プロジェクト、野蒜まちづくり協議会

■主催 特定非営利活動法人被災地に届けたい「お地藏さん」プロジェクト、野蒜まちづくり協議会

放射線・放射能に関するセミナー・相談会

■問 宮城県原子力安全対策課
☎022-211-2340
URL: <http://www.r-info-miyagi.jp/r-info/event/>

放射線・放射能による内部被ばくと健康への影響をテーマに、専門家がわかりやすく解説し、皆さんの疑問にお答えします。

参加は無料で、どなたでも参加できます。

■日時 3月27日(木) 13時20分～

※12時50分開場。

■場所 仙台国際センター「レセプションホール 桜2」(住所:仙台市青葉区青葉山)

※定員160人、先着順。

■内容 講演「内部被ばくの現状と今後注意すべきこと」

●講師 南相馬市立総合病院非常勤医、相馬中央病院非常勤医、東京大学医科学研究所研究員 坪倉正治氏

●質疑応答 事前に質問を受け付け、当日会場でお答えします。詳しくは県のホームページをご覧ください。

●宮城県放射線技師会による個別相談会 ※先着10人程度。

●持込食材の放射線測定実演 ※先着5人程度で会場で申し込みが必要。

市では、震災後のこころのケアについての相談窓口を開設しています。相談日の前日までに電話で申し込みください。

○こころの健康相談 (大人の方)

眠れない・食欲がなくて食べられない・誰とも話す気にならない・イライラするなどの症状でお困りの方。

■日時 3月11日(火) 14時～17時(予約制、1人50分)

■場所 市役所内相談室
■担当 こだまホスピタル 虎岩武志医師

○こどものこころのケア相談

震災後、夜泣き・こわがりが強くなった・以前より落ちつきがなくなったなど、お子さんへの対応についてお困りの方。

■日時 3月5日(水) 13時～17時(予約制、1人50分)

■場所 矢本保健相談センター
■担当 みやぎ心のケアセンター 児童精神科医師

相談

震災後のこころのケア相談窓口

■問 福祉課障害福祉係保健師
☎内線1175・1176

市では、震災後のこころのケアについての相談窓口を開設しています。相談日の前日までに電話で申し込みください。

子どもの心理相談会

■問 健康推進課健康指導班
☎内線3106

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、臨床心理士による個別相談を行います。気軽に相談ください。

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険税(料)が 年金天引きになっている皆さんへのお知らせ

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度に加入し、平成26年2月末時点で国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料が年金天引きとなっている方は、仮徴収額として平成26年2月に年金天引きした税額と同額を、平成26年4・6・8月に支給される年金から天引きにて徴収します。

■問 税務課住民税班 ☎内線1135・1136

毎月11日は「市民防災の日(市民防災デー)」です ～宮城県北部連続地震から11年、東日本大震災から3年～

東松島市自主防災組織連絡協議会では、平成25年度から毎月11日を市民防災の日(市民防災デー)と定め、避難所や避難場所の確認、各家庭での食料の備蓄、非常用持ち出し品の確認などを積極的に行い、市民の防災意識を高めてもらうことにしています。

3月のテーマは、「食糧、飲料水等の備蓄品の確認」です。災害時に備え、各々で備蓄の準備をすることが大切です。各家庭で3日分の食糧、飲料水、生活用品などの必要となる物資を備蓄しましょう。

■非常食…そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものが最適。アルファ米やレトルトのごはん、保存の効くパン(缶詰も市販されています)、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干し、インスタントみそ汁、チーズや調味料など保存のできるものを備蓄しましょう。また、定期的に消費期限(賞味期限)を確認し、古いものから食べて、いつも新鮮なものを補充しておきましょう。

■水…飲料水は、1人1日3ℓが目安です。なるべく長期保存のできる水を準備して、期限が過ぎる前に随時、交換しましょう。さらに、生活用水の確保も忘れてはいけません。風呂の水は、次に入るまで抜かずフタをしておきましょう。寝る前は、ポットなどに水を入れておくなど、平日頃から水の確保に努めましょう。

■生活用品…燃料は、短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分生活ができます。その際に使用するガスボンベは、多めに用意しましょう。その他、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど、必要と思われる生活用品を確認しましょう。

■問 東松島市自主防災組織連絡協議会(事務局:防災課危機対策班)
☎内線1164

国民ねんきんだより

日本年金機構から「国民年金保険料後納制度」のお知らせ

国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができます。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで、年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度を利用ください。なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日(水)までとなっていますので、早めに申し込みください。

後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納保険料の利用申し込みした方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限(平成26年3月31日)までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所に連絡ください。

●注意 平成16年3月以前の後納保険料は、10年を越えるため平成26年4月以降は納付できません。

■後納制度の申し込み・納付書の再発行に関する問

日本年金機構・国民年金保険料専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570-011-050

※050から始まる電話の場合は ☎03-6731-2015。

○お願い: 問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるもの(例: 年金手帳など)をあらかじめ用意してください。

○受付時間: 月曜日 8時30分～19時、火～金曜日 8時30分～17時15分、第2土曜日 9時30分～16時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19時まで相談を受け付けます。祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は休止。

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になるケースが発生していますので、かけ間違いに注意ください。

それゆけ! イート Vol.35

「花粉症に注意」

作:みやみ

◎花粉症かな?と思ったなら、まずはお医者さんに相談しようね。そして、インフルエンザの流行にも注意しようね。 イート



- 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)が融合したものだ。楽しいイベントが好きで食いしん坊。
- イートナ:「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。
- 花粉症:空気中に飛散する、目には見えにくい植物の花粉などが原因で、身体のアレルギー反応が作用し、くしゃみや鼻水、涙が止まらないなどの症状が出るもの。春の季節のスギの花粉に由来する花粉症が代表的ですが、最近では他の植物が原因となる花粉症にも悩んでいる方が増えています。

■ 予約専用電話
090-15840-11993
宮城県女医会・女性の健康相談室
■ 受付時間 平日9時~17時(土・日曜、祝日を除く)

■ 対象 言葉や感情表現を身につけにくい、相手の気持ちを推測したり共感しにくい、集団のルールや相手に合わせて行動しにくいなどの悩みを抱えている方。本人・親・幼稚園・保育

■ 日時 3月18日(火) 13時30分~14時30分
※1日2件まで(1回45分程度)

■ 場所 東まつしま地域発達障害者支援センター「えくぼ」巡回相談

■ 申し込み 相談日の1週間前まで、電話または来所にて相談ください

女性医師による女性の健康相談

宮城県健康推進課
健康推進班
022-211-2623

休日診療担当医院表 (2014年3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	薬局名	電話
3月2日(日)	みやぎ東部循環器科	82-9930		
3月9日(日)	やもと内科クリニック	98-3260	サミー薬局矢本店	90-3908
3月16日(日)	いしがき・みきはなのどクリニック	84-1187	ハーブ調剤薬局東松島店	84-1611
3月21日(金祝)	ひかりサンテクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
3月23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
3月30日(日)	伊東胃腸科内科	82-6666	たかぎ薬局赤井店	83-5466

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

●小児科休日急患担当医院 (診療時間:9時~17時)

石巻市の小児科休日急患担当医による診療は、東松島市在住の方も利用できます。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。

月日	医院名	住所	電話(市外局番0225)
3月2日(日)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
3月9日(日)	石巻市夜間急患センター(仮設)	石巻市日和が丘1丁目2-11	94-5111
3月16日(日)	石巻市夜間急患センター(仮設)	石巻市日和が丘1丁目2-11	94-5111
3月21日(金祝)	中山こどもクリニック	石巻市中里3丁目4-27	95-4121
3月23日(日)	佐久間眼科小児科医院	石巻市八幡町1丁目3-22	92-7651
3月30日(日)	おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	93-9693

消費生活情報 ~ネット回線契約のトラブルにご注意~

【事例】 電話会社を名乗る女性から自宅に電話があり、「これからは光回線に移行する、光回線のほうが速い、電話代も安くなる」などと言われて申し込んだ。よく考えるとインターネットを使う予定もないので、契約する必要はないと思った。契約をやめたいが、どうしたらよいか。

安さや無料を強調して消費者の理解が不十分なまま契約にいたるケースが多く、クーリング・オフもできないため短期間の利用で解約を希望しても高額な解約料が発生しトラブルになっています。

〈アドバイス〉

- ・安易に返事はせず、必要がなければきっぱり断りましょう。
- ・口頭でも契約は成立します。
- ・大手通信事業者と名乗って勧誘する代理店も見られます。電話をかけてきた事業者をよく確認してください。



~心配なときや困ったときは相談窓口へ~

- 相談先 市民課消費生活相談窓口:月~金曜日(祝日を除く)9時~15時
- 問 市民課消費生活相談室(市役所本庁舎1階) ☎内線1117

宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ

○アルコール関連問題相談

- 日時 3月14日(金)10時~15時 ※予約制。
- 対象 アルコール問題で困っている人およびその家族
- 内容 精神保健福祉士による相談(10時~12時までは家族教室を実施)

○思春期・ひきこもり専門相談

- 日時 3月10日(月)10時~15時 ※予約制。
- 対象 ひきこもりや不登校、家庭内暴力などで困っている人およびその家族
- 内容 臨床心理士による相談

■ 上記の相談場所 宮城県東部保健福祉事務所
(住所:石巻市東中里1丁目4-32、県石巻合同庁舎)

■ 上記の相談に関する問・申し込み

宮城県東部保健福祉事務所母子・障害班 ☎0225-95-1431

【3月の各種特設相談】相談者の秘密は厳守します。気軽に利用ください。

相談名	日時	場所(住所など)	相談内容	問・申し込み
人権相談	3月7日(金) 10時~15時	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのめめ事、その他人権に関する相談	仙台法務局石巻支局 ☎0225-22-6188 市民課窓口サービス班 ☎内線1122
消費生活相談	毎週月~金曜(祝日を除く) 9時~15時	市役所市民課(1階:消費生活相談室)	多重債務、悪質商法、不当請求、契約トラブル(クーリングオフ)などの消費生活をめぐる問題に関する相談	市民課消費生活相談員 ☎内線1117
行政相談	3月14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	総務課総務班 ☎内線1205
法テラス東松島への法律相談	■ 開設日時 平日9時~17時 ■ 受付日時 平日10時~16時 ■ 3月の休日法律相談日 8日(土)、23日(日)	矢本字大溜1-1(市コミュニティセンター西側)	家族(夫婦・相続など)・借金未払い・借家トラブル・多重債務・成年後見制度などの法律相談を、弁護士が受けて法的トラブルの解決に役立つ情報などを提供	法テラス東松島 ☎050-3383-0009

ヘルシー インフォ メーション

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

新生児・産婦訪問

■問 健康推進課健康指導班
☎内線3114・3115

■対象 すべての新生児および産婦

■内容 赤ちゃんの体重測定、発育・発達確認とお母さんの体調や母乳・育児に関する相談

■方法 保健師または助産師による家庭訪問

※市外の里帰り先などに訪問を希望される方は相談ください。

■申し込み 電話、出生連絡票を郵送または市民課窓口へ提出

母子健康手帳・母子健康手帳別冊の交付

■問 健康推進課健康指導班
☎内線3114・3115

■対象 妊娠された方、震災で母子健康手帳をなくした方

■方法 保健師による個別交付

■場所 矢本保健相談センター

■申し込み 事前に電話での予約が必要

献血にご協力ください

■問 健康推進課健康推進班
☎内線3109・3110

移動献血車がきます。皆さんのご協力をお願いします。

■日時 3月2日(日)
10時～11時45分/13時～16時30分

■場所 イオンタウン矢本
※17歳の男性および18歳以上の方を対象とした400CC献血のみで実施します。

平成26年度各種検診およびインフルエンザ予防接種等申し込み書提出していない方へのお知らせ

■問 健康推進課健康推進班
☎内線3109・3110

平成26年度各種検診及びインフルエンザ予防接種等申し込み書を、1月末までに各世帯に郵送しています。この申し込み書は、各種がん検診、健康診査(循環器健診)、高齢者インフルエンザ予防接種助成等の申し込みをするものです。

まだ、市に申し込みを出していない方は、すぐに申し込みの手続きをしてください。申し込みの手続きをしないと、今後実施予定の検診を受けることができない場合があります。受診を「希望する」「希望しない」に関わらず、右記に提出してください。

風しん予防接種 助成(接種無料)期間終了のお知らせ

市では、妊娠予定者や妊娠中の配偶者などを対象とした、風しん予防接種事業を実施していますが、無料対象となる期間が、3月31日(月)までとなっていますので、接種希望の方は協力医療機関で接種してください。

接種できる協力医療機関や手続きなどの詳しい内容については、市ホームページで確認していただくか、下記まで問い合わせください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109・3110

食のリレートーク 第38回

ヘルシー献立で生活習慣病を予防

健康づくり食育セミナー

市は、食育を通して自分や家族の生活習慣病予防に役立ててもらおうと平成25年9月から毎月1回、鳴瀬地区にお住まいの方を対象に「健康づくり食育セミナー」を開催しています。1月29日(土)は「野菜を食べよう!」をテーマに栄養講座と調理実習を行いました。講座では野菜に含まれるカリウムや食物繊維が高血



▲セミナーでは毎回、健康に役立つ食育講座が行われます



▲「家族の食生活改善のヒントをいただきました」と話す参加者の櫻井さん

圧や脳卒中、悪玉コレステロールの抑止に効果的であることなどを学びました。実習では野菜をふんだんに使った「カリコリサラダ」や「ネギ豆腐」など塩分を抑えたヘルシーなメニューに全員で挑戦し、試食も行いました。初めて参加した野菜の櫻井由香さんは「夫や子どもの食生活改善のために、栄養バランスの勉強をしようと思いました。塩分を抑えながら作れるメニューをたくさん教えていただきとても勉強になりました。家でも実践します」と話していました。

次回の食のリレートークもお楽しみに。

乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ

乳幼児健康診査および健康相談の予定は、下記のとおりです。

乳幼児健康診査の対象者には、あらかじめ通知していますが、通知が届かない方や新たに転入された方は、下記まで連絡ください。

乳幼児健康診査および健康相談スケジュール(3月) 場所: 矢本保健相談センター

健康診査	対象者	期日	受付時間
4か月児健康診査	平成25年11月生まれ	19日(水)	12時30分～12時50分
1歳6か月児健康診査	平成24年8月生まれ	14日(金)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成23年8月生まれ	20日(木)	
3歳児健康診査	平成22年10月生まれ	18日(火)	

健康相談	対象者	期日	受付時間
妊産婦・子どもの健康相談	妊産婦・子ども・保護者	10日(月)	9時30分～11時30分
7か月児健康相談	平成25年8月生まれ	25日(火)	9時～9時20分
10か月児健康相談	平成25年5月生まれ		13時～13時20分

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

予防接種予診票を郵送

次の対象となる方に予防接種予診票を郵送しますので、指定医療機関で接種してください。通知が届かない場合は、下記まで連絡ください。

予防接種名	対象
ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG	平成26年1月生まれの方
麻しん風しん混合(第1期)	平成25年2月生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110



あなたに届け! 健康ラブレター

3月・4月は、人生における様々な節目を迎える方が多いのではないのでしょうか。

今年の3月で東日本大震災の発生から3年。心身ともに影響を受けることも少なくないかと思えます。毎日の生活の中でご自身やご家族の心身の体の変化を感じたときは、普段のご自身の心地よい生活を意識して過ごし、ゆっくり心と体を労わる時間を持ちましょう。

市では、市民の皆さんがご自身の健康を振り返る機会として健診、相談会、健康教室、個別相談を行い、皆さんが普段の生活を振り返るきっかけづくりを広めています。詳しくは市報などでお知らせします。ご自身以外のご家族、ご近所、親しい方の健康面が少し気になるな、と感じた際の解決のヒントが得られるかもしれません。

今回は、矢本運動公園仮設住宅に入居している男性有志で活動中の健康づくり自主グループ「男塾」(右の写真)の皆さんを紹介します。市の健康教室の参加をきっかけに、教室の終了後に参加者が自主的に集まり、近所

に住む皆さん同士で心と体の健康を保つため、月1回集まっています。皆さんの住まいの地域にも、健康づくり



のグループ活動の輪を広げていただくのはいかがでしょうか。地域での健康づくり活動のための相談は、市健康推進課の保健師まで気軽に相談ください。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106

戸籍のまど

平成26年1月届け出分
(1月1日～1月31日)

敬称略・希望者のみ掲載しています
■戸籍のまどの掲載に関する問
市民課窓口サービス班
☎内線13334

ご結婚 おめでとうございます

行政区	氏名
仙台市	許 鎮
横沼二	久保田 広美
関の内二	福田 敬一
関の内二	岡本 江津香
裏二	大崎 遼平
石巻市	伊藤 未希
道地	星名 聖人
南四	菅原 久美
上納	三浦 康弘
平岡	石崎 優美

お誕生 おめでとうございます

行政区	氏名	保護者
南新二	尹 愛	知枝
中下	姉帯 百花	誠治
西新町	武山 榮真	浩祐
柳北	米谷 健太郎	俊祐
高田	土井 陽	健太郎
下町三	三浦 潤成	貴幸
往還上	佐竹 絢寧	司
往還下	植松 佑理	寛
八幡	佐藤 聖奈	貴則
下浦	光雅	隆
下町一	土井 琥	敦
貝塚一	相澤 大雅	賢

お悔やみ申し上げます

行政区	氏名	享年
四反走	本田 愛唯	豪
柳北	菊池 央	昌輝
下町三	阿部 楓	秀憲
小野上	大丸 喜己	喜史
浜須賀	安海 あゆ	尚志
貝塚一	遠藤 咲希	智宏
往還上	今村 心優	諭史
鹿妻一	齋藤 いちか	太揮

行政区	氏名	享年
大崎市	門馬 重吉	80
浅井	鈴木 鯨二	89
表	三浦 文喜	74
横沼一	松林 良子	54
小野下	丁子 博明	45
貝塚一	東海林 勤	83
下町一	千葉 文雄	94
四反走	佐々木 敏	88
南三	佐々木 敏	81
下町四	土井 是	92
浅井	渥美 喜美雄	62
六槍	柴田 稔	87
東大溜	鈴木 春夫	60
四反走	松川 ひで子	63
川下	奥田 七郎	75
筒場	伊藤 篤	79
谷地	阿部 典夫	85
道地	熱海 のぶ	103
前柳	小野 ひな	94
横沼二	三浦 七郎	79
柳西	荒木 豊	66
南六	佐藤 孝雄	88
道地	小山 ゆき	100
小松台	山田 たか子	86
横沼一	阿部 良子	83

住民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、住み始めてから14日以内に届出をしましょう。
なお、津波防災区域に指定され、現在当該地に居住していない方は、すみやかに届出手続きをしてください。

■問 市民課窓口サービス班
☎内線1123、1125、1609

日本郵便から郵便局への「転居届」に関するお知らせ～転送期間切れに注意しましょう～

大切な郵便物を確実に郵送するため、転居して引越したときに郵便局に「転居届」を届出されている場合、郵便物の転送期間は、届出から1年間になります。期間延長の手続きをしないまま転送期間を経過した場合、差出人へ返却されることとなります。

転送期間の延長を希望される方は、最寄りの郵便窓口で再度「転居届」を提出してください。

■窓口届出の際に必要なもの
1. 印鑑 2. 本人と確認できる書類(運転免許証、各種健康保険証など)

■問 日本郵便株式会社・石巻郵便局コールセンター ☎95-5020、または最寄りの郵便局

月 室 中 道
浜 浜 地
鈴木 門 阿 及
木 馬 部 川
信 三 勝 修
治 郎 巴 己
76 84 88 65

蔵っぱパークからのお知らせ

■開館時間 9時～21時(日・祝は17時) ■休館日 毎週月曜日
■問・申し込み 蔵っぱパーク ひと・まち交流館 ☎・FAX:84-1770
ふれ愛情報プラザ ☎84-2011・FAX:84-2015

くらっぱ蔵部

定員になるまで受付しています。必ず一人毎に電話で申し込みください(☎84-1770)。

内容	日時	受付開始日	材料費	参加費	定員	持ち物
粘土で作る【桜のリース】 講師:桜井信子	3月8日(土) 10時～13時	3月1日(土) 9時～	1,000円	100円	10人	はさみ・おしぼり
布で作る【さくら袋】 講師:及川美代子	3月20日(木) 10時～12時	3月2日(日) 9時～	600円	100円	15人	裁縫道具・ボン
着物とお抹茶を楽しむ会 講師:小島光代	3月22日(土) 10時～13時	3月4日(火) 9時～	1,000円 お菓子付	100円	15人	着物一式
詩吟 講師:宇都宮瑞珠	3月25日(火) 10時～12時	3月5日(水) 9時～	300円	100円	10人	筆記用具
つるし飾り【男の子】 (5回シリーズの5回目) 講師:佐々木比呂美	3月27日(木) 13時30分～16時	3月6日(木) 9時～	1,600円	100円	なし	裁縫道具・ボン ド・はさみ・両面 テープ(5°幅)・ 手芸綿
生け花 講師:鈴木喜子	3月29日(土) 10時～12時	3月7日(金) 9時～	1,400円	100円	10人	花はさみ(ある方)
クロスステッチの【くるみボタン】 講師:東松島市 ステッチガール	3月29日(土) 10時～12時	3月8日(土) 9時～	500円	100円	10人	筆記用具・裁縫 道具一式(糸通 し含む)

くらっぱ みんなのひな祭り

■日時 3月9日(日)まで9時～17時(月曜休館) 期間中は「くらっぱ喫茶」通常の50円引きで提供します。お抹茶300円→250円、珈琲・紅茶150円→100円
●同時開催:五重塔や橋などの木工細工の展示

…ほのぼのとつかしい香り漂う…「昭和レトロ♥蔵コン」

“おいしい物”や“つかしい空間”を楽しみながら昭和の雰囲気を感じてみませんか。
■日時 3月21日(金・祝)17時～20時 ■場所 蔵っぱパーク(ひと・まち交流館)
■対象 昭和生まれの独身男女50人 ※友達同士の参加も可。
■会費 100円 ※チケットはひと・まち交流館にて販売中
※通り庭では屋台販売があります(格安で食べ物と飲み物を提供)。
なお、飲み物にはアルコール類も提供しますが、本イベントに参加し飲酒された方は、終了後は自動車などを運転して帰宅しないようお願いします。自動車などを運転して来場された方は、帰りの際には必ずタクシーや運転代行を利用してください。

旬鮮直売 くらっぱ市

■日時 3月29日(土)10時～12時
・朝採り野菜・健康卵・EM製品・履き物 他
※都合により変更になる場合があります

交流館を利用してみませんか

～各校卒業生の皆さんへ～
卒業記念に、東松島の迎賓館「蔵っぱパーク」で語らいや会食の時間を過ごしてみませんか。どうぞ気軽に問い合わせください。

古布展

出展者:ピカ市 代表 先崎政紀
■日時 3月28日(金)～30日(日)10時～17時(最終日16時まで) 展示コーナー

GWイベント!! 蔵こす ～コスプレ&フリマ～

■日時 5月3日(土・祝)10時～15時 ※雨天決行。
■場所 蔵っぱパーク ※南側臨時駐車場(旧国道側)を利用ください。
■主な内容 ●コスプレ 主催:アニメ文化祭実行会
「コスプレ好き」さん集まれ、見学もOKです。
※コスプレ衣装持参(蔵っぱパークの雰囲気にならわしいコスプレで)。
■問 事務局:齊藤 ☎080-1657-8894
●フリーマーケット ブースの割当(20ブース)は先着申込順です。3月4日(火)から申込開始(問・申し込み:ひと・まち交流館 ☎84-1770)。
■出店料 500円

ふれ愛情報プラザからのお知らせ

パソコン講習会の申し込みは ☎84-2011 (17時30分以降は☎84-1770へ)
FAX:84-2015 メール:fureai@kurappa.jp
開館時間:火～土曜9時～17時30分、日曜・祝日 9時～17時
相談以外は電話・FAX・メールにて受け付けします。(毎週月曜休館日)
※先着順となりますので、早めに申し込みください。(車イスの方も受講できます)

●受付中

パソコン入門 3月4日(火)～7日(金)13時30分～16時 4日間
パソコンの名称、電源入れ方、マウス操作、文字入力の方法、簡単な文章作成。
■受講料 2,000円 ■テキスト代 500円
■定員 18歳以上でこれからパソコンを始めるまったくの初心者の方 20人

パソコン初心者無料相談会(簡単なアドバイス)
3月6日(木)10時～12時(1人15分程度)
パソコンの初心者相談(アドバイス)。(例:文字を大きくしたい、日本語が打てなくなったなど)
※機器に関する修理などはできません。相談では解決できない場合もあります。
■受講料 無料 ■定員 3人程度 ※要予約。

ワード初級 3月11日(火)～14日(金)13時30分～16時 4日間
ワードの基本操作の文字入力。簡単なビジネス文書の作成と縦書き文章や表作成、イラストの挿入など。
■受講料 2,000円 ■テキスト代 1,260円
■定員 18歳以上で、マウス操作と簡単な文字が入力できる方 20人
※無料(45分間)インターネットコーナー、有料テレワーク室(4時間)も利用ください。

あったかいホールからのお知らせ

チャレンジショップ(あったかいホール1階)では、地元の旬の野菜・海苔や手作り小物を販売しています。ぜひお越しください。

手作りチャレンジクラブ
★布ぞうり
■日時 3月15日(土)・27日(日)13時～16時 ■受講料 無料 ■材料費 各500円
★楽しい手作り【ミシンで作る簡単袋】
■日時 3月25日(火)13時～16時 ■受講料 無料 ■材料費 500円
※使い慣れたミシン持参可。

「あったかいホール」開館時間のお知らせ
■チャレンジショップ(1階) 10時～16時、日曜休館 ■問・申し込み ☎98-6061 FAX:98-6062

市民のカレンダー 3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
飲酒運転は犯罪です 宮城県内では震災発生直後から飲酒運転による事故や検挙数が増加しています ~飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」~		インフルエンザの流行に注意 冬場はインフルエンザの流行に注意が必要です。症状がみられたら早めにかかりつけの医療機関で受診しましょう。		冬場の道路の安全通行 震災での被害や復旧工事などの影響により、市内の国道・県道・市道・三陸自動車道などの道路には、段差や陥没箇所、津波により側溝の蓋が流失した箇所が多数あります。また、冬場の道路の路面は凍結や積雪の影響で安全に通行できない場合もあります。 自動車・自転車の運転者や歩行者の皆さんが通行の際には、十分に道路の状態を確認して時間と気持ちに余裕をもって通行しましょう。		1 (A) ■市報3月1日号発行 ■春の全国火災予防運動(〜7日) ■ひなまつりおはなし会 11:00 ■1日入園(鳴瀬幼)
2 ■小野市民笑顔ふれあいまつり 小野市民センター 9:30 ■献血 イオンタウン矢本 10:00	3 ■図書館休館日	4 ■平成25年分確定申告受付・野蒜市民センター会場分(〜5日) ■市民課延長窓口 19:00 ■納税相談夜間延長窓口 20:00	5 (A) ■ちっちゃい子向けおはなし会 11:00	6 ■平成25年分確定申告受付・市役所202会議室会場分(〜17日、土・日曜除く) ■囲碁将棋のつどい 10:00	7 ■人権相談(市コ) 10:00	8 ■おはなし会 11:00 ■花を生けてみよう 13:30〜、14:30〜、15:30〜 ■市内中学校卒業証書授与式(矢本一・矢本二・鳴瀬未来)
9 ■第7回JAいちご祭り 石巻青果市場 9:00 ■野蒜地区さくら植樹&チャリティコンサート 野蒜地区運動場 10:30 ■ヤマザクラ植樹祭(縄文) 10:00 ■東松島市文化協会交流会(市コ) 10:30 ■新校舎引越PTA作業日(矢本西小)	10 ■図書館休館日 ■市復興まちづくり計画市民委員会・第2回研究会(公開シンポジウム)(市コ) 18:30 ■祈りの集い(大曲小) ■振替休業日(鳴瀬未来中)	11 ●市民防災の日(市民防災デー) ●みやぎ鎮魂の日(休業:市内小・中学校、市内幼稚園) ■機能訓練 9:30 ■平成26年東日本大震災東松島市慰霊祭(市体) 14:30 ■市民課延長窓口 19:00 ■納税相談夜間延長窓口 20:00	12 ■ちっちゃい子向けおはなし会 11:00	13 ■囲碁将棋のつどい 10:00 ■平成26年・矢本第一中学校立志式	14 ■行政相談(市コ) 13:00 ■平成25年度生涯学習推進大会(市コ) 18:30 ■平成26年・矢本第二中学校立志式 ■東松島高校卒業式	15 (A) ■市報3月15日号発行 ■おはなし会 11:00 ■平成26年・鳴瀬未来中学校立志式
16 ■縄文サロン(講演会)(縄文) 13:00	17 ■図書館休館日 ■振替休業日(鳴瀬未来中) ■卒園式(はなぶさ幼)	18 ■市民課延長窓口 19:00 ■納税相談夜間延長窓口 20:00 ■市内小学校卒業式(大曲・赤井南)	19 (A) ■ちっちゃい子向けおはなし会 11:00 ■市内小学校卒業式(矢本東・矢本西・赤井・大塩・鳴瀬桜華・野蒜・宮戸)	20 ■囲碁将棋のつどい 10:00 ■卒園式(矢本中央幼・鳴瀬幼) ■修了式(はなぶさ幼)	21 春分の日 ■図書館休館日(春分の日) ■昭和レトロ♥蔵コン 17:00	22 (A) ■おはなし会 11:00
23 ■後藤桃水翁を偲ぶ民謡まつり(市コ) 13:00	24 ■図書館休館日 ■市民課延長窓口 19:00(〜4月4日まで、土・日曜除く) ■修了式(市内・小中学校、矢本中央幼)	25 ■機能訓練 9:30 ■納税相談夜間延長窓口 20:00 ■新入生一日入学(鳴瀬未来中)	26 (A) ■鳴瀬子育て支援センター「あいあい」10周年記念あそびうたミニコンサート 小野市民センター 10:15	27 ■新入生一日入学(矢本一中)	28 ■図書館休館日(図書整理日)	29 (A) ■くらっば市 10:00 ■おはなし会 11:00 ■卒園式・修了式(のびる幼、会場:新園舎)
30	31 ■図書館休館日	4/1 ■市報4月1日号発行 ■納税相談夜間延長窓口 20:00	2 (A) ■ちっちゃい子向けおはなし会 11:00	3	4	5 (A) ■おはなし会 11:00

問	役	…市役所	82-1111	老	…老人福祉センター	83-2851	市コ	…市コミュニティセンター	82-6969	小体	…小野地区体育館(管理:小野市民センター)	87-2067
	鳴総	…鳴瀬総合支所		矢子	…矢本子育て支援センター	84-2676	市体	…市民体育館	82-9030	塩体	…大塩地区体育館(管理:大塩市民センター)	82-7532
	矢保	…矢本保健相談センター	82-1123	鳴子	…鳴瀬子育て支援センター	87-2338	矢運	…矢本運動公園	82-6804	鷹来	…鷹来の森運動公園	82-1101
	鳴保	…鳴瀬保健相談センター	87-3111	図	…市図書館	82-1120	赤体	…赤井地区体育館	82-6803	健増	…健康増進センター ゆづと	84-3855
	縄文	…奥松島縄文村歴史資料館	88-3927	蔵	…蔵しっくパーク(ひとまち交流館)	84-1770						

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 (A) …市民体育館 19〜21時 ■問 NPO法人東松島市体育協会事務局 ☎82-9030

やもと整骨院

矢本駅前 ゆづと1F

☎ 83-5980

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~19:30	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○

URL <http://www.yamoto-seikotuin.com/>

カラダをベストに!!

健康保険取扱・交通事故・労災





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



みやぎ生協提携店

東松島市は自主財源を確保するため、有料広告を掲載しています。

編集と発行：東松島市総務課秘書広報班 制作：石巻日日新聞社
 東松島市役所 ☎0225-82-1111 代表FAX:0225-82-8143
 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上河戸 36-1
 【秘書広報班メールアドレス】 koho@city.higashimatsushima.miyagi.jp
 【東松島市ホームページ】 <http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp>



東松島市の人口
 (平成26年2月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,722人(-27) 女 20,470人(-3)
 計 40,192人(-30) 世帯数 14,899戸(-5)
 ()内は前月比