

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。>



「事に気を付けて、明るく楽しく登校してね」。代表児童が黄色い帽子とランドセルカバーを受け取りました(4月9日、鳴瀬桜華小学校)

心躍る新生活がスタート

春の入学シーズンを迎え、市内の小・中学校、幼稚園・保育所・保育園で入学、入園、入所式が行われました。じかびかのランドセルや制服に身を包んだ1年生たちは、これから始まる新生活に喜びと期待を抱き、笑顔で式に臨んでいました。



初めての集団生活と新しいお友達との出会いに胸を躍らせる園児たち(4月10日、矢本中央幼稚園)

27年度 入学式・入園式



名前を呼ばれると、少し照れながらも「はい!」と元気よく返事をしていました(4月8日、大塩小学校)



真新しい制服に袖を通した176人の新入生が、中学校生活への期待を膨らませました(4月9日、矢本第一中学校)

東松島の気になるあの人・話題の皆さんにピックアップ!! 第13回

topics HIGASHIMATSUSHIMA



奥松島観光ボランティアの会の皆さん

奥松島の風景を一望できる大高森や、日本三大溪の嵯峨渓など、美しい自然にあふれた風光明媚な宮戸地区。そんな地域の魅力を伝え続けているのが、平成19年に発足した「奥松島観光ボランティアの会」(郷右近克巳会長)です。主に観光で訪れた人たちを対象とした地域の名所案内を行っています。

会員は現在20人です。案内はもちろんのこと、足を運んだすべての人たちを気持ちよく迎え入れようと、観光スポットの清掃活動や県道の花壇整備なども行っています。震災後は、観光案内と合わせて、被災当時の様子や体験談、防災の大切さなどを伝える語り部としての役も担っています。

郷右近会長(61)は、「私たちの原点は、観光に訪れた皆さんを気持ちよくもてなすことです。この基本を大切にしながら、今後も宮戸の観光資源を生かせるような活動につなげていきたいです」と話していました。

ガイドを希望する方は市観光物産協会(☎87-2322)まで問い合わせください。

宮戸の魅力じっくり味わって
奥松島観光ボランティアの会



デコトラで
元気届ける

市内の仮設住宅などで継続して支援活動を展開している全国福祉会救援隊が、さまざまなイルミネーションを施したデコレーショントラックの展示や焼きそばの炊き出しなどを行いました。歌謡ショーも開催され、多くの入居者が楽しみました(4月5日、矢本運動公園仮設住宅)

旬のおいしさ満載



春恒例の「いちご祭り」と、「産直市」の同時開催として初めて「いしのみまの春祭り」(JAいしのまき主催)が開かれました。新鮮な農産品などが市価よりも安く販売されたほか、模擬盛りや3品種のイチゴの食べ比べが人気を集めました(4月12日、石巻青果花き地方卸売市場)



球春到来
ヤックくん杯少年野球

第17回ヤックくん杯争奪少年野球大会(東松島市スポーツ少年団協議会主催)には市内外から33チームが出場しました。新6年生が軸となる今季初の公式戦でもあり、選手たちは元気に声を出してプレーを繰り広げ、頂点を目指しました(4月12日、鷹来の森運動公園)



桜の名所で
春満喫

ソメイヨシノや八重桜など約500本の桜が咲き誇る海山公園で恒例の桜まつりが開催されました。東松島市観光物産協会の地場産品販売やイチゴの無料試食コーナーなども開設され、市内外から訪れた人たちが、楽しいひと時を過ごしました(4月18日、海山公園)



遊覧船「嵯峨みらい」が船出

日本三大溪の嵯峨渓を巡る新しい遊覧船「嵯峨みらい」の就航式が行われ、観光団体などの関係者と地域の人たちが一緒に船出を祝いました。餅まきや鳴瀬鼓心太鼓の演奏が盛大に行われたほか、試乗会もあり、参加者は快適な嵯峨渓巡りを満喫しました(4月12日、大高森橋付近)



ピカピカ遊具に笑顔

防災集団移転団地の年間団地に整備中の公園から新しい遊具や防災設備が贈られました。遊具一式の後、地域の子どもたちがピカピカの遊具で楽しそうに遊びました。公園は7月に完成する予定です(4月18日、牛瀬団地西公園)

もっと知りたい!ひがしまつしま

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

矢本子育て支援センター
「ほっとふる」
☎84-2676



子育て支援センターからのお知らせ(2015年5月)



鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338

子育て支援センターは、就学前のお子さんが大人の方と一緒に遊べる場所で、毎月「子育て講座」や「遊びのひろば」も開催します。随時子育ての相談も受けています。気軽にお越しください。

「ほっとふる」の主な行事

- 5月生まれ誕生お祝いday
(誕生カード作り・歌でお祝い・記念写真撮影)
11日(月)
※5月生まれの方は10時30分までにお越しください。
- なかよし広場(1歳半から)
26日(火)
10時30分~11時10分
「新聞紙で遊ぼう」
- 赤ちゃん広場(1歳半まで)
8日(金)
10時30分~11時10分
「ママの手作りカレンダー」
- 地域ふれあいサロン
13日(水)
10時30分~11時10分
「主任児童委員さんと遊ぼう」
- わたしじかん(要申込み)
22日(金)
10時~12時
「リフレクソロジー(足裏健康法)」

子育て支援センターでは、市制10周年を記念して「みんなにこここファミリーコンサート」を開催します

マジックと音楽と絵本ライブ
出演：大友 剛さん
(ミュージシャン&マジシャン)

- 日時 5月29日(金)
- 時間 10時20分~11時30分
※10時開場。
- 入場料 無料 ※要申し込み。
- 場所 市コミュニティセンター
- 問・申し込み
矢本子育て支援センター「ほっとふる」
☎84-2676

誕生お祝いday

いろいろな人たちに
お祝いしてもらって
楽しい時間です。



誕生日記念の
カードが作れます。

新しいおもちゃが増えました



心が和む
かわいらしい
木のおもちゃが
「あいあい」に
仲間入り。
遊びに来てね。

- 0歳児講座Ⅱ期(要申込み・定員20組)
子育ての事を学びながら保護者同士の交流ができる3回連続の講座です。

■日程・内容・場所

- ①14日(木)「講話：子どもの育ち」ほっとふる
 - ②20日(水)「実習：離乳食作り」コミュニティセンター
 - ③28日(木)「実践：タッチケア」ほっとふる
- ※各回午前中、1回目は10時20分~11時30分。
詳しい内容は申込み時にお伝えします。

■対象 平成26年11月、12月、平成27年1月、2月生まれの初めてのお子さんをもつ方



平成26年度0歳児講座
~離乳食作りの様子~

「あいあい」の主な行事

- わくわくひろば ※要申し込み。
18日(月)
10時30分~11時10分
「小野保育所庭で遊ぼう」
- 地域ふれあいサロン
19日(火)
10時30分~11時10分
「主任児童委員さんと遊ぼう」
- 子育て講座(要申込み・定員20組)
25日(月)
10時30分~11時30分
「歯科衛生士さんの歯磨き教室」
講師：鳴瀬歯科診療所
歯科衛生士 木村明美 氏



観味美魅 みりよく発見!ひがしまつしまの観光と物産

春のおすすめスポット 春の奥松島・宮戸島

春を迎えた奥松島・宮戸島では、暖かい日差しのなか大自然を満喫できるウォーキングがオススメです。

「さとほま縄文の里史跡公園」では、ゴールデンウィーク頃から5月中旬にかけて菜の花が見頃を迎えます(右の写真)。すぐそばに広がるのは、「世界で最も美しい湾」に認定された松島湾。野鳥のさえずりを聴きながら、青と黄色が作りだす美しい景色をのんびりと眺めてみませんか。



また、5月中旬になると、藤の花が鳥々を彩ります(左下の写真)。ウォーキングをしていると、あちらこちらに花を咲かせている姿を目にすることが



できるはず。このほかにも、春の宮戸島では花たちが続々と咲き始め、私たちの目を楽しませてくれます。のんびりと歩きながら、自分だけの「お花見スポット」を見つけてください。

■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



~スポーツから笑顔が生まれるまちづくり~

東松島市体育協会 スポパ通信

2015年5月号

Sports Paradise

●平成27年度スポーツ教室が始まります

教室名	団塊世代の元気レクリエーション教室	みんなのモーニングテニススクール(様式)	ノルディック・ウォーキング教室	ミセス健康スポーツ教室	ラージボール卓球
日程	毎週水曜日	毎週日曜日	毎週土曜日	毎週水曜日	毎週水曜日
回数	10回	10回	4回	10回	10回
時間	9時30分~11時30分	7時~9時	9時30分~11時30分	9時30分~11時30分	19時~21時
場所	東松島市民体育館	東松島市テニスコート	森木の森運動公園	東松島市民体育館	東松島市民体育館
対象	60歳以上の男女	中学生以上	中学生以上	一般男女	一般男女
受講料	3000円	3000円	2000円	3000円	3000円
募集人員	30人	30人	20人	30人	30人

※受講料のほかに保険料(800円程度)が必要です。

●市内体育施設を定期的に利用したい団体を募集します

場所	曜日	時間	コート
市民体育館	水曜日	10時~12時	Bコート
		19時~21時	Dコート
	木曜日	10時~12時	Aコート
		19時~21時	Bコート
赤井地区体育館	水曜日	10時~12時	全面
	木曜日	19時~21時	全面
テニスコート	火曜日	19時~21時	Dコート
	木曜日	19時~21時	Dコート

東松島市民で構成するスポーツクラブを対象とします。定期利用の期間は1年とします。利用希望の場合は、代表者が体育協会までお越しください。

■募集締切日 5月25日(月)

NPO法人東松島市体育協会は市民の皆さんのスポーツ環境をサポートします。

■問・申し込み 事務局(東松島市民体育館2階)
☎82-9030 FAX 82-1170 平日:9時から17時まで

広報 縄文村だより vol.111(5月号)

5 Jomon Times

vol.111

平成27年5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



企画展「縄文人のかお、姿」 ～5/24(日)

ただいま縄文村では、企画展「縄文人のかお、姿」を開催中です。東北各地の土偶や土面70点を集め、縄文人がどんな顔や姿をしていたのかを探ります。

「縄文顔」って何だ?

縄文人はどんな顔をしていたのでしょうか?右の写真は里浜貝塚から出土した女性人骨に肉付けし、復原した姿です。そこから見える特徴とは…。



縄文顔チェックリスト

- 顔全体は上下に長く、広く、四角い
- 眼窩に入る眼窩は長方形で角ばり、上縁(眉の部分)が直線的
- 横から見ると、眉間が広く張り、鼻の付け根は窪んでいるが、鼻骨が大きいので、鼻は(鼻筋)が突出している
- 一番の特徴は「彫りの深さ」

つまり、縄文顔は「くっきり」していて、いわゆる「濃い顔」。皆さんの顔立ちはどうですか?

遮光器土偶だけじゃない! 縄文人のかお、いろいろ。

「土偶」といえば、ゴーグルをしたような大きな目に宇宙人(?)のような姿の「遮光器土偶」を思い浮かべる方が多いのでは?しかし、今回の展示を見てみると、ある期間に登場した「少数派」であることが分かります。

土偶の顔はじつに様々。鼻が大きく表現されていたり、眉毛がつながっていたり、唇が厚かったり…と縄文人骨や、縄文人の木彫とされるアイヌの人々の顔に通ずる「縄文顔」の特徴をしっかりと表しています。縄文時代には「鏡」はなく自分の顔を知りません。身近にいた縄文人の顔をモデルにしていたのかも…。縄文人が何を表現したかったのか…。そんなことを考えながら、ぜひご覧ください。



展示の中でもダントツにリアルなお顔。他に例を見ない大きな鼻がまさに縄文顔。

INFORMATION

5月2日(土)～5月6日(水) 10:00～15:00

GW企画 縄文体験・体感WEEK!



GWは縄文村へ!おなじみの縄文体験のほか、日替わりメニューもご用意!
■4・5日は体験無料DAY!
■さらに5日こどもの日は小学生入館無料!

- 通常メニュー** 貝塚ガイドツアー(¥0)
火おこし(¥150) / まがたま作り(¥400)
- 日替わりメニュー**
2日 *イノシシの土鈴作り(¥300)
3日 *縄文人の顔を作ろう!
～土面・土偶のミニチュア作り～(¥300)
*企画展ギャラリートーク 13:30～
6日 *コハクのアクセサリ作り(¥800)
- 無料DAY** 貝塚ガイドツアー/火おこし/まがたま作り
4・5日 しか角ストラップ作り/縄文コースター

宮戸の魅力再発見! 縄文・宮戸まつり 5月24日(日) 10:00～15:00



宮戸の自然を楽しむトレッキングツアーや、縄文体験、グルメ、フリマなど…。1日楽しめるイベントがいっぱい!

フリマ出店者を募集しています!
おまつり会場でお店を出して頂ける方を募集中です。ご希望の方は、資料館までお申し込みください。
【出店料】 無料 【ブース】 3×4m

貝紫染め体験 5月31日(日) 10:00～14:00

「イボニシ」という宮戸の海に生息する巻き貝から染料を取り、染物を作ります。古代では高貴な色とされていた紫色の魅力を感じてみませんか?

【参加費】 500円
お問い合わせ・お申し込みは縄文村へ!
TEL 0225-88-3927(水曜休館日)

4月5日、今年度最初のイベント「カキ養殖体験」種付けを開催しました。県内外から、14組39名のカキ好きの皆さんが大集合。ひと縄オナーとなってカキを養殖します。今回は、カキの種がついたホタテの殻を縄に挟む「カキ縄作り」に挑戦しました。



奥松島でカキを育てよう。
カキ養殖体験種付け、いよいよカキ縄作り。里浜の漁師さんにご指導を頂きながら、カキ縄作りスタート!縄に縄を固定し、燃りをゆするませ、その間にホタテの殻を挟みます。殻の表面にはカキの赤ちゃん、海の中で落ちないようにしっかりと固定します。



教師になって二十二年目。当時の校長先生から「高橋先生、韓国に生徒を引きます。第9回は、鳴瀬未来中学校 高橋功校長先生です。」

3月に「立志式」で2年生の生徒が、決意を発表しました。それぞれの生徒が真剣に発表している姿に感動され、私も自身もこれまでの教員生活を振り返り、自分からの決意を述べたいと思います。

我以外皆教師
33年目の決意

鳴瀬未来中学校
たか ほん いさお
校長 高橋 功

★プロフィール★
東松島市矢本生まれ
東松島市在住
初任地は仙台市郡山中学校
東松島市のすべての中学校に勤務
趣味は映画鑑賞、模型作り

教師になって二十二年目。当時の校長先生から「高橋先生、韓国に生徒を引きます。第9回は、鳴瀬未来中学校 高橋功校長先生です。」

率してほしい。とのお話をいただきました。当時、矢本町は韓国ソウル文英女子中学校と交流をしていました。韓国には一度も行ったことがなく、あまり、気が乗らないまま、韓国に行かれました。韓国には生活の面で多くの学びが、韓国という国がとても好きになりました。韓国の大変な家族にも影響するもので、娘は、現在、大分県で韓国語を勉強しています。2年前、家族旅行で韓国に行き、当時交流していた文英女子中学校を訪問し、娘の通訳で当時の先生方と親交を深めることができました。

市内9小学校・3中学校の校長先生による「ちょっといい話を掲載しています。第9回は、鳴瀬未来中学校 高橋功校長先生です。」

校長先生のちょっといい話 第9回

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)

平成27年度第1回普通救命講習Ⅰ(一般公募)開催

- 日時 5月31日(日)9時~12時
- 場所 石巻広域消防本部2階大会議室(住所:石巻市大橋一丁目1-1)
- 対象・定員 中学生以上の方30人
※定員に達した時点で募集締め切り。
- 申込期間 5月11日(月)~21日(木) ※受講無料。
- 申込方法 申請書は、最寄りの消防署・分署・出張所に備えてあるはか、石巻広域消防ホームページからダウンロードできますので、上記期間内に最寄りの消防署・分署・出張所に申し込みください。再講習の方は、受講申込時および講習日に修了証を持参ください。
- 問・申し込み
石巻消防署 ☎0225-95-7112、河北消防署 ☎0225-62-3119、
矢本消防署 ☎82-2147、女川消防署 ☎0225-54-2119、
石巻広域消防本部警防課 ☎0225-95-7433
石巻広域消防ホームページ URL:http://isyoubou.jp/

消費生活情報 ~悪質業者ゲキタイ法~

悪質商法の被害にあわないための5か条

- その1 必要のないものは「買いません」とはっきり断る。
- その2 簡単にドアを開けず、まずは名前と訪問の目的を聞く。
- その3 即断・即決は絶対ダメ。必ず誰かに相談する。
- その4 甘い言葉には裏がある。
- その5 一人で悩まず、身近な人や相談窓口にご相談する。



勧誘電話対応のポイント

- ①勧誘電話は台風と同じ
長い時間かかると、被害が大きくなります。
- ②お話し好きは赤信号
何気ないおしゃべりの間にあなたの情報を聞きだされてしまいます。
- ③言葉のキャッチボールはしない
勧誘電話は長くなると断りにくなります。

あらかじめ決めた断り文句を電話の横に貼っておき、何をいわれてもそれを読み上げて、すぐに電話を切りましょう。

〈断り文句〉
「要りません」「興味ありません」
「家族に聞かないとわかりません。失礼します」
「勝手なことをすると怒られますので、できません」

~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

野蒜小学校行事の映像資料の収集に協力ください ~野蒜小学校閉校記念事業実行委員会からのお知らせ~

東松島市立野蒜小学校は明治6年(1873年)に開校し、平成28年4月に東松島市立宮戸小学校との統合に伴い、142年の長い学舎の歴史に幕を閉じることになりました。

その閉校にあたり、学校関係者だけでなく、地域社会の方々にも本校の歩みを知っていただき、多くの方々の胸に本校の思い出が深く刻まれることを念願し、閉校事業に取り組んでいます。

野蒜小学校閉校記念事業実行委員会では、閉校記念誌の発行及び閉校記念DVDの作成などの準備を進めており、DVDの作成にあたり、野蒜小学校行事の各年代のホームビデオまたは8ミリビデオなどの映像資料を収集しています。

お貸しいただける映像資料がお手元にありましたら、下記担当まで連絡ください。地域の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

- 問 野蒜小学校閉校記念事業実行委員会(東松島市立野蒜小学校内) ☎87-4711 教頭吉田まで

募集

学校プール監視員募集

問 各小中学校

市では、夏休み中の学校プール監視員を募集しています。
■対象 平成9年4月2日以前生まれで、泳げる方(高校生を除く)

- 勤務期間 7月21日(月)~8月15日(月)
- 勤務時間 8時30分~16時30分
- ※休憩時間60分。
- 勤務場所 市内小中学校11校
- ※野蒜小学校を除く。
- 賞金 時給別円
- 募集人員 各学校若十名

■応募方法 6月30日(火)まで各学校に履歴書(本人直筆・写真貼付)を持参のうえ、申し込みください

農用地利用計画変更意見募集

問 農林水産課農政班 ☎内線2141

市では「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、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ています。農用地区域で事業を計画されている方は、変更意見書を提出ください。

- 受付期間 5月1日(金)~29日(金)

自衛官募集

問 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所 及川 ☎・FAX 8316789

●技術海上幹部・技術航空幹部
■対象・資格
技術海上幹部:大卒38歳未満の方
技術航空幹部:大卒45歳未満の方

- 受付期間 5月15日(金)まで※締切日必着。
- 試験期日 6月29日(月)
- 技術海曹・技術空曹
■対象・資格
技術海曹:技術海曹:20歳以上で資格、免許等を保有する方
技術空曹:21歳以上で資格、免許等を保有する方

- 右記の受付期間 5月15日(金)まで ※締切日必着。
- 右記の試験日 6月26日(金)

海岸防災林再生植樹・育成活動に参加しませんか

問 ネットトヨタ仙台店舗支援G ☎0212710049

■日時・定員 5月10日(日)・17日(日)①13時開始②14時開始 各30人
※定員になり次第受付終了。

■場所 東松島市矢本地区海岸防災林(新堀向井国宥防災林内)

- 資格 中学生以下の子ども ※必ず保護者同伴。
- 参加方法 苗木代の一部を負担いただきます。
- ※1本100円、一人5本まで。当日、受付の際苗木代をいただきます。

■申し込み 参加希望の方は、電話で右記まで問い合わせください。

JR東日本仙台支社からのお知らせ

JR山石東北ライン開業に伴う夜間試験列車運転を行います

JR東日本では、2015年5月30日の仙石線の全線運転再開と仙石東北ラインの開業に向けて準備を進めています。この仙石線の列車を安全で安心して利用いただくため、ディーゼルハイブリッド車両の夜間試験列車運転を下記のとおり実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

運転日	区間	回数	時間帯
5月9日(土)	塩釜駅 ~ 石巻駅間	2往復	0時頃~ 4時30分頃まで
5月10日(日)	塩釜駅 ~ 矢本駅間	2往復	
5月11日(月)	塩釜駅 ~ 石巻駅間	2往復	
5月12日(火)~ 26日(火)	塩釜駅 ~ 矢本駅間	2往復	
5月27日(水)	塩釜駅 ~ 石巻駅間	2往復	
5月28日(木)、 29日(金)	塩釜駅 ~ 矢本駅間	2往復	

- 問 東日本旅客鉄道(株)仙台支社総務部企画室鉄道計画プロジェクトグループ ☎022-266-9601

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)

平成27年4月1日から、催し物において火を使う器具を使用する露店などを出店する際に、消防署への届け出が必要になり、さらに消火器の設置も義務付けられました。

また、主催者は、火災を予防するため、露店の配置や火を使う器具の管理などについて、消防署と事前に協議するようお願いいたします。

詳しい内容は、消防本部または最寄りの消防署へ問い合わせください。

催し物で露店を出店する方へのお知らせ

石巻地区広域行政事務組合
消防本部予防課
☎0225-9517167

お知らせ

※5月8日(金)までに、要事前申し込み。

みやぎ環境交付金事業 東松島市高効率給湯器普及促進事業補助制度 平成27年度分申請受付に関するお知らせ

環境課環境班
☎内線1152

平成27年度の高効率給湯器等設置者への補助金交付申請の受付を、6月1日(月)から開始します。なお、補助基準など詳しい内容は、市報5月15日号でお知らせします。

バイオマス倶楽部立ち上げのお知らせ

農林水産課農林水産振興班
☎内線2139

市内で薪ストーブをお使いの方または木材の有効利用を行っている方、「バイオマス倶楽部」に入りませんか。

市内では、松枯れとともにナラ枯れ被害が深刻化しつつあります。ナラは薪として大変優秀な燃料です。この被害木を有効利用することが、バイオマス倶楽部の目的です。地域資源を有効に利用していきましょう。興味のある方は右記担当に連絡ください。

矢本運動公園仮設住宅春まつり

矢本運動公園仮設住宅
東自治会長 小野野一
☎080-13142128808

日時 5月4日(月) 祝10時30分
場所 矢本運動公園内児童公園
※駐車場 矢本運動公園南側駐車場

主な内容 100人で36mの「のり巻」作り挑戦します。屋台コーナー、写真コーナーなど
主催 矢本運動公園仮設住宅
東・西自治会

「モノづくり市」開催のお知らせ

小野市民センター
☎8712067

宮城で活躍している作家・アーティストと地域の方々がお揃いになって、自ら手作りする楽しさや喜びを感じられるイベントです。

日時 5月16日(土)
ワークショップ11時~16時

キャンドルナイト17時~19時
場所 小野市民センター

内容 モザイクキャンドル・スライデコ・多肉植物の寄せ植え・デコクレイクラフトなど
主催 Lamp of Hope
共催 小野市民センター

大型客船「コスタピクトリア」が石巻港に寄港します

石巻市河川港海室
☎0225951111
☎内線5608

5月10日(日)に「コスタピクトリア」が、5月15日(金)に「トリア」が石巻港に寄港します。詳しい内容は、同時配布のチラシをご覧ください。

防災集団移転団地の空き区画(借地)への追加募集

市内の防災集団移転団地の空き区画について、借地を希望する世帯に対し、次のとおり追加募集します。また、今回から申し込みを下記の開始日から随時受け付けることにしました。

なお、東日本大震災発生時に移転促進区域外や東松島市以外に居住していた方は申し込みできません。

- 対象 下記のすべてに該当する世帯です。
- 市が設定した移転促進区域内に、東日本大震災発生時に居住し、防災証明書の交付を受けている世帯
 - 防災証明書に記載されている世帯構成員の全員が移転促進区域外に移転する世帯
 - 移転促進区域内の住居を除却、譲渡、または居住用以外の建物として利用する世帯
 - がけ地近接等危険住宅移転事業(個別移転補助)・被災住宅再建支援事業・危険住宅移転支援事業(市独自支援補助)を利用していない世帯
 - 災害公営住宅に入居していない世帯
 - 市内の防災集団移転団地において、区画決定されていない世帯

■募集する団地の概要

団地名	追加募集区画数	土地引き渡し予定時期	区画の大きさ
① 野蒜北部丘陵	16区画	平成29年1月	約100坪 (約330㎡)
	4区画	平成28年10月	
	2区画	平成28年7月	
	6区画	平成27年9月	
② あおい(東矢本駅北)	20区画	平成27年7月	
	7区画		
③ 牛網	4区画	引き渡し基準日以降、手続き完了後に引き渡し可能です。	
④ 月浜(宮戸)	1区画		

※募集区画数は、4月21日現在です。今後、増加する場合があります。

■申込方法 申込書に必要事項を記入の上、直接提出ください。申込書は生活再建支援課窓口で配布します
※郵送での取寄せも可。

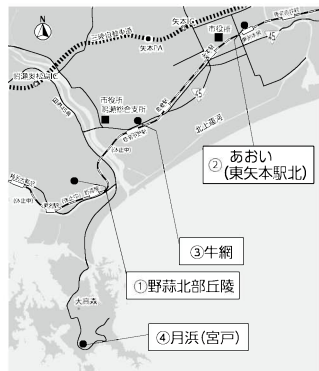
■申込開始日 5月11日(月)~

■区画決定方法 手続き完了後に決定

※区画決定後の変更はできません。

■問 生活再建支援課移転支援班

☎内線1493~1495



国民ねんきんだより 国民年金付加年金制度のお知らせ

【国民年金付加年金制度とは】 国民年金の一般保険料に加えて、付加保険料(月々400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数となります。国民年金付加保険料の納付を希望される方は手続きが必要です。

【手続き】 市役所またはお近くの年金事務所で行うことができます。

付加保険料の納め方

付加保険料は申出した月分から支払いいただくことになります。

- 月々の保険料を納付書で納める場合 後日郵送される付加保険料込みの納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストアなどで納めてください。
- 国民年金保険料を前納で納付済の場合 後日郵送される付加保険料の納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストアなどで納めてください。
- 月々の保険料を口座振替(クレジット)で納める場合 指定の口座から、付加保険料込みの金額が引き落とされます。ただし、金融機関等への手続きの関係で、申出後1か月から2か月は付加保険料の納付書で納めてもらう場合もあります。

付加保険料を納める際の留意点

- 付加保険料の納付期限は、翌月末日(納付期限)と定められています。
- 納付期限を経過した場合でも、期限から2年間は付加保険料を納めることができます。
- 付加保険料を納付することを希望しない場合は、付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。
- 国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません。
- 月末が土・日曜日、祝日などにあたる場合および年末の納付期限は、翌月最初の金融機関等の営業日となります。

■問 日本年金機構石巻年金事務所 ☎0225-22-5115(自動音声案内) 市民課保険年金班 ☎内線1333

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高番 0225)

特定健診(循環器)・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・結核肺がん検診を実施します

下記の会場で検診を実施します。申し込みをした方には5月上旬に受診票を郵送します。転入された方で、検診を希望される方は電話で申し込みができます。

平成27年度 特定健診(循環器)・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検査・結核肺がん検診 日程表
検診実施日程表による対象地区で受診できない方は、その他の検診日で都合の良い日に受診してください。日中受診できない方は、夜間検診日(受付時間は、17時30分～19時)に受診してください。都合により、検診実施会場を変更する場合がありますので、ご了承ください。

実施日	受付時間	対象地区 など	場所	備考
5月12日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	上河戸一、前里、手招 上河戸一、上河戸二、沢田		
5月13日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	数町、四反走、二反走 上河戸三、北区官倉、上河戸二	矢本保健相談センター	
5月14日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	河戸、西新町、上河戸三 上河戸四、若葉、小松南		
5月15日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	妻妻一、妻妻二、道地 立沼、上小松、前柳、下小松、谷地		
5月16日(出)	9時30分～11時 13時～14時30分	下町一、下町二 下町三、下浦市豊		
5月18日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	開の内一、下浦市豊 下町四、下町五、南浦官倉、自衛隊	矢本市民センター	夜間検診あり
5月19日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	大窪、東大窪 開の内三		
5月20日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	夜間検診 希望者(行政区は問いません) 開の内二、あおい 作田浦		
5月21日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	中東(赤井小学校第2グラウンド仮設住宅)、 六橋、向一		
5月22日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	照井(上区ふれあい公園仮設住宅)、御下、寺 八幡(下区ふれあい公園仮設住宅)、裏、横間		夜間検診あり
5月23日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	夜間検診 希望者(行政区は問いません) 南五、南六 南三、南新一 南二、南新二	赤井市民センター	
5月25日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	南二、南新一 南二、南新二		
5月26日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	南四、南絨 南二(赤井中央公園仮設住宅)、新川前		
5月28日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	貝殻塚二(開の内南地区仮設住宅) 五味倉、横沼西 横沼一		夜間検診あり
5月29日(休)	13時～14時30分 17時30分～19時	矢本運動公園応急仮設住宅、矢本運動公園野球場 応急仮設住宅	大曲市民センター	
5月30日(出)	9時30分～11時	夜間検診 希望者(行政区は問いません) 横沼東、高場(矢本運動公園ゲートボール場 仮設住宅)		
6月1日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	横沼一、貝田 貝殻塚一、下浜一、下浜二		
6月2日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	塩入、小分木、妻一、妻二 小松台、大島		
6月3日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	中 表(農家の森運動公園仮設住宅)	大曲市民センター	夜間検診あり
6月4日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	夜間検診 希望者(行政区は問いません) グリーンタウンやもと 応急仮設住宅 グリーンタウンやもと 2、3 応急仮設住宅		
6月5日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	里南(宮戸小学校グラウンド仮設住宅)、室浜 (室浜地区仮設住宅)	宮戸西部漁協集荷場	
6月8日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	里北、月浜(月浜地区仮設住宅)、大浜 堀川東、堀川西、堀川南、大塚、中下	野蒜市民センター	
6月9日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	往還下 往還上(小野駅前地区仮設住宅)		
6月10日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	川上下、平岡、浜市下、浜市上 川上下(内郷地区仮設住宅、ひびき工業団地 仮設住宅)		
6月11日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	本町、城内 上、下、上、上下、下(上北谷地区仮設住宅)	小野市民センター	夜間検診あり
6月12日(休)	9時30分～11時 13時～14時30分	夜間検診 希望者(行政区は問いません) 新道(小野中央公園仮設住宅、小野嵐の子公園 仮設住宅)		夜間検診あり
6月13日(出)	9時30分～11時 13時～14時30分	夜間検診 希望者(行政区は問いません) 西浦田下、西浦田上、肘曲、浅井 根古(根古地区センター運動場仮設住宅)、高 松、新田、新町		

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110・3109

人権擁護委員に相談ください

人権擁護委員は、地域の住民の中から、人権問題に理解や熱意のある人たちが、市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された方です。人権に関する相談を受けたり、幼稚園や小中学校で人権教室を開き、命や思いやりの心の大切さに対する理解を深めてもらうための活動をしています。皆さんの日常生活の中で、人権問題だと感じたり、困ったりすることがあった場合は、一人で悩まずに、お近くの人権擁護委員に気軽に相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られますので、安心して相談ください。

人権擁護委員に大友佳代さんが再任

人権擁護委員に大友佳代さん(行政区等：小野下)が、4月1日付で再び法務大臣より委嘱を受けました。人権擁護委員はあなたの街の身近なパートナーです。家庭・職場・地域などでいじめや差別などの不当な扱いを受けていると感じた時は相談ください。相談は無料、秘密は堅く守られます。



大友佳代さん

■人権相談に関する問 市民課窓口サービス班 ☎内線1121

関西音楽人のちから『集』石巻復興のちから IN石巻 開催

大阪から復興支援オーケストラ・復興支援合唱団が来石し、地元 石巻市民交響楽団・石巻合唱連盟・地元中学生(吹奏楽)との共演による復興支援コンサートを行います。家族・友人誘いあわせのうえ、参加ください。

- 日時 5月17日(日)13時開演 ※開場は12時30分。
- 場所 石巻市河北総合センタービッグバン アリーナ
- 入場料 無料 ※要整理券。整理券は下記の取扱所にて配布しますので、各取扱所まで問い合わせください。
- 整理券取扱所 石巻市河北総合センター・遊楽館・石巻中央公民館・渡波公民館・桃生公民館・東松島市コミュニティセンター・女川町総合体育館
- 主催 関西音楽人のちから『集』・(公財)石巻市芸術文化振興財団
- 共催 石巻市・東松島市・女川町・石巻市教育委員会・東松島市教育委員会・女川町教育委員会
- 問 (公財)石巻市芸術文化振興財団(河北総合センター内) ☎0225-62-1120

支援にMange 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38回

労働生産性と創造性を高める鍵は「イクメン」にあり?

デンマークをはじめ北欧諸国では、成人になっても知的好奇心が高く、学力も高い傾向にあります。また時間あたりの労働生産性でも日本より上位に位置しています。デンマークでは「フレキシビリティ」と呼ばれる労働モデルがあり、「雇用の流動性(比較的容易に雇用・解雇できる)」「手厚い失業手当」「充実した職業訓練」の3本柱が機能していますが、「ワークライフバランス」が浸透している国としても有名。フレックスタイム制、子連れ勤務、在宅勤務など多様な働き方が認められ、柔軟な育休制度と保育施設が整備されています。そして興味深いのが、「育休取得者の方が出世している」という調査結果。いうまでもなく「ワーク」と「ライフ」は相関関係にあるのです。



▲多様な働き方により、育児にも取り組める

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

宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ

○アルコール関連相談

- 日時 5月15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・家族・関係者
- 内容 精神保健福祉士による相談



○思春期・ひきこもり相談

- 日時 5月19日(火)11時～15時(予約制)
- 対象 ひきこもりや不登校、家庭内暴力等で困っている人・家族・関係者
- 内容 臨床心理士による相談

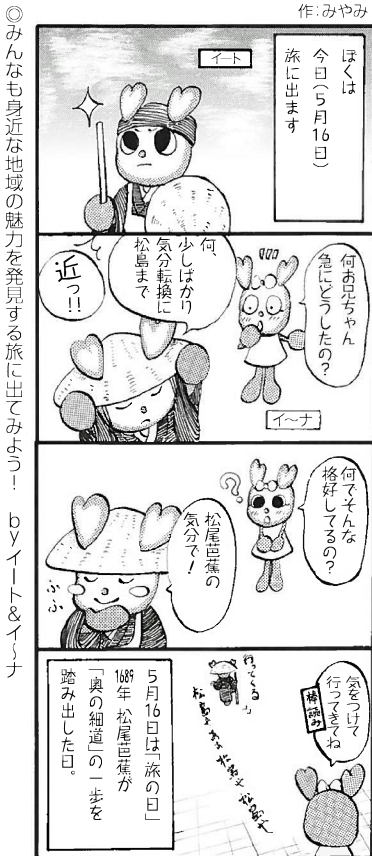
■上記の相談場所 宮城県東部保健福祉事務所
(住所:石巻市東中里1丁目4-32、宮城県石巻合同庁舎)

■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

それゆけ! イート Vol.49

「旅の日」

作:みやみ



- 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なおいしん坊。
- いーナ:「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。
- イート&いーナのオススメ! 東松島の主なおでかけスポット:
 - ・滝山公園(住所:矢本字上館下地内)・・・桜の名所で大きいすべり台があるよ!
 - ・市健康増進センター「ゆびと」・・・子ども向けプールがあるよ!
 - ・奥松島縄文村歴史資料館(住所:宮戸字里81-18)・・・縄文体験ができるよ!
 - ・大高森(住所:宮戸字大高森地内)・・・ウォーキングに最適、松島湾や市内を一望できるよ!



※参加費無料。

■申込方法 2週間前までに電話で申し込みください

■日時 5月19日(火)10時~11時
 ■場所 障害児デイケアセンター
 こどもの広場(矢本西保育園隣(住所:東松島市矢本字道地浦19番地1))

【5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	1日(金) 10時~15時	市コミュニティセンター	いじめ、暴力、隣近所とのめも事、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1121
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	8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
法テラス東松島法律相談等	平日10時~16時 5月の休日法律相談日:10日(日)、30日(土)	矢本字大滝1-1(市コミュニティセンター西側)	弁護士による家族、多重債務などの法律相談。各専門家(司法書士、税理士、建築士、土地家屋調査士、行政書士、社会保険労務士、社会福祉士、女性相談)の無料相談	法テラス東松島 ☎050-3383-0009(受付時間 平日9時~17時)
住宅金融支援機構等の住宅再建相談	17日(日) ※事前予約が必要。 午前:☎10時~☎11時~ 午後:☎13時~☎14時~☎15時~	市コミュニティセンター2階第3会議室	住宅再建を検討されている方を対象にした住宅金融支援機構および地元金融機関(今回は、七十七銀行と石巻信用金庫)による住宅ローンに関する相談。	住宅金融支援機構お客様コールセンター ☎0120-086-353(通話無料、祝日を除く9時~17時)PH5など ☎048-615-0420(通話料金がかりります。)

休日診療担当医院表(2015年(平成27年)5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
5月3日(日・祝)	うつみレディースクリニック	84-2868	調剤薬局くりっぷ	24-9730
5月4日(月・祝)	鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251
5月5日(火・祝)	わたなべ整形外科	84-2323		
5月6日(水・振)	藤野整形外科	83-2121	サミー薬局矢本店	90-3908
5月10日(日)	加藤医院	82-2030		
5月17日(日)	永沼ハートクリニック	82-6680		
5月24日(日)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局くりっぷ	24-9730
5月31日(日)	みやぎ東野循環器科	82-9930		

※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っています。診療が必要な場合は、電話確認をしてから受診してください。

●小児科休日急患担当医院(診療時間:9時~17時)

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

月日	医院名	住所	電話番号(市外局番0225)
5月3日(日・祝)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
5月4日(月・祝)	おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西38-1	93-9693
5月5日(火・祝)	中山子どもクリニック	石巻市中里3-4-27	95-4121
5月6日(水・振)	佐久間眼科小児科医院	石巻市八幡町1-3-22	92-7651
5月10日(日)	石巻夜間急患センター	石巻市日和が丘1-2-11	94-5111
5月17日(日)	石巻夜間急患センター	石巻市日和が丘1-2-11	94-5111
5月24日(日)	石巻夜間急患センター	石巻市日和が丘1-2-11	94-5111
5月31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

相談

震災後のひらきケア相談窓口

福祉課障害福祉班保健師
 ☎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。

○こころの健康相談(天人の方)

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

■日時 5月14日(木)14時~17時(予約制、1人50分)
 ■場所 市役所内相談室
 加藤光三医師

○子どものこころのケア相談

震災後、夜泣き・こわがりがなくなった・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 5月14日(木)13時~17時(予約制、1人50分)

■場所 市役所内相談室
 ■担当 みやぎのこころのケアセンター 児童精神科医

サンサン教室の開催

障害児デイケアセンターこどもの広場

問 Email: kodomonohira@akocne.jp
 ☎84-13401

お子さんがまだ歩けない、言葉がゆっくり・発音が気になる、落ち着きがないような気がする、お友だちと上手に遊べない、話しかけてもうまく会話ができない...などの悩みはありませんか。

こどもの広場では、石巻支援学校の先生と一緒に教室を開きます。お友だちや先生方と楽しく遊び、一緒にお子さんの発達を伸ばしていきましょう。教室終了後、先生方と療育相談もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

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)

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(5月・6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27年1月 生まれ	27日(水)	12時30分～ 12時50分
1歳6か月児健康診査	平成25年10月 生まれ	21日(木)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成24年10月 生まれ	22日(金)	
3歳児健康診査	平成23年12月 生まれ	19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	6月9日(火)	9時～11時
10か月児健康相談	平成26年7月 生まれ	26日(火)	13時～13時20分

※妊産婦・子どもの健康相談は、27年度から隔月開催になりました。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

新生児・産婦訪問

- 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
- 問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

母子健康手帳・母子健康手帳別冊の交付

- 対象 妊娠された方、母子健康手帳をなくした方
- 方法 保健師による個別交付
- 場所 矢本保健相談センター
- 申し込み 事前に電話での予約が必要
- 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27年3月生まれの方
麻疹・風しん(第1期)、水痘	平成26年4月生まれの方
日本脳炎(第1期)	平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方
日本脳炎(第2期)	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

女性医師による女性の健康相談

思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

- 日時 5月30日(土)14時～16時
- 場所 大崎市 ※会場などの詳しい内容は予約時にお知らせします。仙台市に通勤・通学している方は仙台市会場(エルソラ仙台)でも相談できます。希望の方は下記に相談ください。
- 予約専用電話 ☎090-5840-1993
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。
- 問 宮城県健康推進課健康推進班 ☎022-211-2623

献血に協力ください

- 下記の日程で、移動献血車がきます。皆さんの協力をお願いします。
- 日時 5月17日(日) ①10時～11時45分、②13時～16時30分
 - 場所 イオンタウン矢本
 - 対象 18歳以上の方で400ccの献血のできる方
※男性は17歳も可。
 - 問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109・3110

食のリレートーク 第52回

みんなで野菜をイート(食べる)するのがイ～ナ!!

子どもたちも食の大切を実感 大曲小学校学童保育「健康づくり食育セミナー」

大曲小学校学童保育施設で3月25日(水)、子どもたちを対象にした「健康づくり食育セミナー」が開かれました。

講話や調理実習で食の大切さを実感してもらうとともに、子どもを通じて家庭にも健康的な食生活を広げることが目的です。この日は大曲小学校の1～4年生28人が参加しました。

講話では、缶ジュースに含まれる糖分の多さが紹介されました。「甘い缶ジュース(約160ミリリットル)にはスティックシュガーに換算すると5～6本も含まれています。飲み過ぎは病気がたり過ぎ、虫歯の原因になるので注意しましょう」などと呼びかけました。調理実習では、すりおろしたニンジンを加えた「キャロットパンケーキ」と



▲包丁を使って野菜を切る作業にも挑戦しました

「野菜スティック」に挑戦し、皆でおいしく味わいました。

久保田美唯さん(10)は「ジュースやおやつに含まれる砂糖と塩分の多さに驚きました。明日から少しだけ食べるようにします」と話し、弟の久保田佑也君(8)は「野菜は大好き! モリモリ食べます」と笑顔で語っていました。

次回から、新シリーズの食のリレートークもお楽しみに。



▲「野菜をたくさん食べようと思います」と話した久保田美唯さん(左)と佑也君(右)

あなたに届け! 健康ラブレター

禁煙をはじめめる・つづけるコツ

喫煙は、がんの発症率を上げるだけでなく、血管を収縮させて血圧を上げるなど動脈硬化を促進させ生活習慣病を発症させます。特に妊婦の喫煙は、早産、流産、死産などの原因にもなり、低出生体重児の出産も多くなるので危険です。また、たばこの煙によって周りの人にも健康の害を及ぼします。
禁煙はいつから始めても遅いことはありません。喫煙習慣がある人でも、平均して5年間禁煙すれば、心筋梗塞などを起こす確率がたばこを吸わない人と同程度まで減ることがわかっています。ただし1本でも吸ってしまうと効果はゼロです。やめると決めたらかっぱりとやめるのがポイントです。

【たばこをやめるための3ステップ】

- ①まず禁煙をはじめめる準備をしましょう
例) ・禁煙を始める日を決める ・目につきやすい場所に「禁煙」の貼紙をはる
・たばこ、灰皿、ライターを捨てる ・家族や同僚に宣言する
- ②吸いたくなったらとにかく息をそらそう
禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の難脱症状(イライラ、たばこが吸いたいという欲求、頭痛、倦怠感など)が表れます。個人差はありますが症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。しかし、吸いたい気持ちは長く続いて3～5分。場面に応じて出来るだけ多くの対処法を用意しましょう。
例) ・冷たい水を飲む ・ゆっくり深呼吸する
・食後すぐに歯磨きをする ・軽く体を動かす
・ガムや禁煙パッチで紛らわす ・朝起きてすぐに顔を洗う
- ③禁煙を継続するために
例) ・禁煙して良かったことを考える ・今日までの努力に自信を持つ
・たばこの害を思い浮かべる ・周りの人にも禁煙を勧める
なかなか禁煙できないときは、禁煙外来や禁煙補助剤(パッチ・ガムなど)の活用もお勧めです。活用することで成功率が1.5～3倍高くなると言われています。禁煙の進め方など、相談あれば下記まで連絡ください。
たばこは「百善あって一利なし」です。自分のためだけでなく、家族や周りの人たちの健康のためにも、さっそく禁煙にチャレンジしてみませんか。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3105

戸籍のまど

平成27年3月掲載依頼分

(3月1日～3月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。

■戸籍のまど掲載に関する質問
市民課窓口サービス班
☎内線13334

結婚

行政区等

行政区等	氏名
関の内一	下澤 剛生
関の内二	山内 麻未
岩手県	中村 真吾
四反走	土井 利恵
上納	菊地 弘順
石巻市	加藤 紗也子
自衛隊	湯浅 俊史
表	石川 依実
四反走	菅原 馨
石巻市	佐藤 美穂
表	佐藤 弘行
若葉	浅野 美穂
仙台市	大内 貴弘
小野下	千葉 由香
横沼東	横沼 貴洋
南六	三浦 千賀
関の内一	関の内 幸弘
関の内二	三條 杏奈
下小松	土井 拓真
気仙沼市	足利 梨奈

お誕生

行政区等 氏名 保護者

お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	年齢
関の内一	神山 きみ子	91
関の内二	熊谷 きよの	91
下町一	赤坂 良衛	91
上町一	山崎 みえ	100
谷地	三浦 とくえ	84
横沼二	横沼 こはる	81
御下	横山 誠	81
中東	横山 誠	81
寺	雲石 誠孝	60
往還下	丹野 一夫	59
中	後藤 繁藏	79
駅前	佐々木 周子	88
里南	佐々木 周子	82
中	伊藤 正子	89
横関	伊藤 悦子	89
上下堤	丹野 悦子	68
上下堤	照井 衛子	74
上小松	照井 衛子	74
小分木	遠藤 悦子	78
横沼二	津田 悦子	97
上河三	黒川 悦子	80

河戸	佐藤 陸人	宇宙
南浦宿舎	平山 直樹	宇宙
貝塚二	山本 英栄	誠士
上小松	村上 美結	誠士
下町三	手島 漂音	紗希
小松南	畑中 優佑	国彦
上町一	上村 優佑	仲彰
上町一	千葉 結花	健二
柳北	山田 隼	直樹
塩入	渡辺 彰人	幸太
柳西	柳西 玲	慶太
横沼二	近藤 稀	幸太
下町五	近藤 陸斗	幸太
平岡	千原 英也	奈々
関の内三	阿部 音羽	薫穂

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

平成27年度 自動車税納期限のお知らせ

平成27年度自動車税の納期限は、6月1日(月)です。納め忘れのないように、納期限内に納付していただきますよう、お願いします。

納税相談も随時行っていますので、下記まで問い合わせください。

■問 宮城県東部県税事務所 ☎0225-95-1520 住所:石巻市東中里1丁目4-32

平成27年春の全国交通安全運動(平成27年春の交通安全県民総ぐるみ運動)


■期間 5月11日(月)～20日(水) ※交通事故死ゼロを目指す日:5月20日(水)。

■運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

■運動の重点

- ①自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶
- ④二輪車の交通事故防止

■問 防災課消防安全班 ☎内線1167



往還下	平岡 千代田	81
駅前	萩子	87
道地	昭雄	65
小松南	貞子	51
南二	斎藤 ひろみ	86
谷地	松浦 昭吉	82
東大湊	佐々木 尚廣	74
南六	生田 尚廣	82

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になります。

転送期間の延長を希望される方は、最寄りの郵便局窓口で再度「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(認印可)
2. 本人と確認できる書類(例: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 ☎0225-95-5020、または最寄りの郵便局

英語が好き、得意と言える子を育てます! 楽しい?もちろんです! 5月入学キャンペーン実施中! 詳しくは当教室までお問い合わせください。

対象	曜日	時間
2,3歳児	火	15:30~16:10
4,5歳児	月	15:30~16:10
小1~小3	水	16:30~18:10
小4~小6	月	16:30~18:10

ECC ジュニアグリーンタウンやもと教室 生徒募集中!
東松島市大塩字緑ヶ丘3-16-15 ☎83-2291

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

最新鋭デジタル銀塩プリンター完備!すぐできます

デジカメプリント 店頭注文、ネット注文 どちらもお得! ネットからもラクラクオーダー - <http://www.advantage-photo.com>

サイズ 1枚 **18円** (税別)

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

スタジオ写真撮影のご案内・ネットプリント - <http://advantage-photo.com>

【宮城のしりたて・おらがらみ・うすごり・生原酒入荷発売中】
伯耆産、綿屋、日高見、浦霞、一ノ蔵、黄金澤、森の鶴、澤乃泉、乾坤一、栗駒山、鳳陽、鶯吹、西國船尾灯、男山蒼天伝 ほか

●一ノ蔵 金龍 取り扱っていません ●11年連続金賞受賞 大吟醸黄金澤発売中
●日高見純米大吟醸弥助新発売中

地酒の専門店 **大江酒店**
東松島市小松字谷地196 ☎82-2343 FAX83-7489 水曜日定休

市民のカレンダー 5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																																			
<p>飲酒運転は犯罪です</p> <p>宮城県内では震災発生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>～飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」～</p>	<p>市制10周年記念 感謝と元気を全国に発信!!</p> <p>2015チャレンジデーin 東松島</p> <p>5月27日(水) 午前0時～午後9時 市内一斉開催</p> <p>今回の対戦相手:豊後大野市(大分県)・南城市(沖縄県)</p> <p>※3市での対戦となります。</p> <p>■問 チャレンジデー東松島市実行委員会(事務局:生涯学習課スポーツ振興班) ☎内線3325</p>				<p>1 休</p> <p>■市報5月1日号発行</p> <p>■人権相談(市)10:00</p> <p>■企画展「羅文人のかお、姿」(羅文) (<~24日)></p> <p>■子どもの日のつどい(矢本中央幼)</p> <p>■子どもの日お祝い会(鳴瀬幼)</p>	<p>2 休</p> <p>■くらっぱランド&フリーマーケット 10:00</p> <p>■子どもの読書週間特別読館 (<~6日まで)</p> <p>■GW企画「羅文体験・体感WEEK」(羅文) (<~6日(水・振休))</p> <p>■おはなし会 11:00</p>	<p>3 祝</p> <p>●市税及び税外収入金 収納・相談窓口 8:30~17:15</p> <p>■子ども向けワークショップ 10:00</p> <p>■防災おりがみ教室 10:00</p>	<p>4 みどりの日</p> <p>■矢本運動公園仮設春まつり(矢本運動公園内児童公園) 10:30</p>	<p>5 こどもの日 休</p>	<p>6 振替休日</p> <p>■ちっちゃい子おはなし会 11:00</p>	<p>7</p> <p>●市税及び税外収入金 収納・相談夜間延長窓口 ~20:00</p> <p>■囲碁将棋のつどい 10:00</p>	<p>8 休</p> <p>■行政相談(市)10:00</p>	<p>9 休</p> <p>■おはなし会 11:00</p> <p>■ほっとふる土曜日オープン(矢本)</p>	<p>10 休</p> <p>■第14回東松島市体育協会長杯争奪家庭バレーボール大会(西) 8:30</p> <p>■海岸防災林再生植樹・育成活動(矢本地区海岸防災林) 10:00</p> <p>■ハンドベルキャшонコンサート 14:00</p>	<p>11</p> <p>●市民防災の日(市民防災デー)</p> <p>■図書館休館日</p> <p>■春の交通安全運動(<~20日休)</p> <p>■保育参観日(はなぶさ幼)</p>	<p>12 休</p> <p>●市税及び税外収入金 収納・相談夜間延長窓口 ~20:00</p> <p>■機能訓練 9:30</p> <p>■防災訓練(鳴瀬幼)</p>	<p>13</p> <p>■新入園児お祝い会(鳴瀬幼)</p>	<p>14</p> <p>■囲碁将棋のつどい 10:00</p>	<p>15 休</p> <p>■市報5月15日号発行</p>	<p>16 休</p> <p>■3.11希望のひかりPRESENTSモノづくり市(市) 11:00</p> <p>■おはなし会 11:00</p> <p>■運動会(矢本東小)</p>	<p>17 祝</p> <p>■献血(イオンタウン矢本) 10:00</p> <p>■海岸防災林再生植樹・育成活動(矢本地区海岸防災林) 10:00</p> <p>■石巻西高等学校吹奏楽部定期演奏会(石巻西高校) (市)14:00</p>	<p>18</p> <p>■図書館休館日</p> <p>■振替休業日(矢本西小・赤井南小・宮戸小・野蒜小・鳴瀬桜華小)</p> <p>■ちびっこクラブ(矢本中央幼)</p>	<p>19 休</p> <p>●市税及び税外収入金 収納・相談夜間延長窓口 ~20:00</p> <p>■市民課延長窓口 ~19:00</p>	<p>20</p> <p>●春の交通安全運動・交通事故ゼロを目指す日</p> <p>■ちっちゃい子おはなし会 11:00</p>	<p>21</p> <p>■囲碁将棋のつどい 10:00</p>	<p>22 休</p> <p>■開校記念日(野蒜小)</p>	<p>23 休</p> <p>■おはなし会 11:00</p> <p>■運動会(大曲小・矢本西小・赤井小・赤井南小・宮戸小・野蒜小・鳴瀬桜華小)</p>	<p>24 祝</p> <p>■第6回赤井地区地区センター対抗ソフトボール大会(西) 8:10</p> <p>■第6回矢本地区パークゴルフ大会(かなんパークゴルフ場) 8:30</p> <p>■羅文・宮戸まつり(羅文) 10:00</p>	<p>25</p> <p>■図書館休館日</p> <p>■振替休業日(大曲小・矢本西小・赤井小・赤井南小・宮戸小・野蒜小・鳴瀬桜華小)</p>	<p>26 休</p> <p>●市税及び税外収入金 収納・相談夜間延長窓口 ~20:00</p> <p>■機能訓練 9:30</p>	<p>27</p> <p>●市制10周年記念 感謝と元気を全国に発信!!</p> <p>2015チャレンジデーin 東松島(市内各所) 0:00~21:00</p>	<p>28</p> <p>■囲碁将棋のつどい 10:00</p>	<p>29 休</p> <p>■図書館休館日(図書整理日)</p> <p>■みんなにこにこファミリーコンサート(市) 10:20</p>	<p>30</p> <p>●JR仙石線陸前大塚~陸前小野駅移設区間 開通</p> <p>■雨の日おはなし会 11:00</p> <p>■石巻地区中総体一次大会(<~6月1日休)</p>	<p>31 祝</p> <p>■小野地域スポーツ交流会(西) 9:00</p> <p>■貝紫染め体験(羅文) 10:00</p>	<p>6/1</p> <p>●固定資産税第1期、軽自動車税(市税)、自動車税(県税)納期限</p> <p>■市報6月1日号発行</p> <p>■図書館休館日</p> <p>■振替休業日(矢本二中・鳴瀬未来中)</p>	<p>2 休</p> <p>●市税及び税外収入金 収納・相談夜間延長窓口 ~20:00</p> <p>■市民課延長窓口 ~19:00</p>	<p>3</p> <p>■ちっちゃい子おはなし会 11:00</p>	<p>4</p> <p>■囲碁将棋のつどい 10:00</p> <p>■東松島市議会平成27年第2回定例会(<~19日)</p>	<p>5 休</p> <p>■人権相談(市)10:00</p>	<p>6 休</p> <p>■おはなし会 11:00</p>

<p>① 東松島市役所(本庁舎) 82-1111</p> <p>② 東松島市役所鳴瀬総合支所 82-1123</p> <p>③ 矢本保健相談センター 87-3111</p> <p>④ 鳴瀬保健相談センター 88-3927</p> <p>⑤ 奥松島縄文村歴史資料館 83-2851</p> <p>⑥ 老人福祉センター 84-2676</p>	<p>⑦ 鳴瀬子育て支援センター 87-2338</p> <p>⑧ 市図書館 82-1120</p> <p>⑨ 蔵しっくパーク(ひと・まち交流館) 84-1770</p> <p>⑩ 市コミュニティセンター 82-6969</p> <p>⑪ 市民体育館 82-9030</p> <p>⑫ 矢本運動公園 82-6804</p> <p>⑬ 赤井地区体育館 82-6803</p>	<p>⑭ 鷹来の森運動公園 82-1101</p> <p>⑮ 小野地区体育館(管理:小野市民センター) 87-2067</p> <p>⑯ 大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) 82-7532</p> <p>⑰ 健康増進センター ゆぶと 84-3855</p> <p>⑱ 矢本東市民センター 82-1180</p>	<p>⑲ 矢本西市民センター 82-1181</p> <p>⑳ 大曲市民センター 82-5965</p> <p>㉑ 赤井市民センター 82-2075</p> <p>㉒ 大塩市民センター 82-7532</p> <p>㉓ 小野市民センター 87-2067</p> <p>㉔ 野蒜市民センター 88-2056</p> <p>㉕ 宮戸市民センター 86-2177</p>
---	--	--	--

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 休…市民体育館 9~12時、休…市民体育館 18~21時、祝…赤井地区体育館 9~17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班 制作: 石巻日日新聞社
 東松島市役所 ☎0225-82-1111 代表FAX:0225-82-8143
 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上河戸 36-1

【秘書広報班メールアドレス】 koho@city.higashimatsushima.miyagi.jp
 【東松島市ホームページ】 http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp

市報ひがしまつしまは、純日本製紙石巻工場で製造された環境にやさしい再生紙およびエコインクを使用しています。
 平成27年度市報ひがしまつしま制作費 1日号:1部あたり46.7円(消費税込、配布にかかる経費含まず)

東松島市の人口
 (平成27年4月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)

男 19,716人(-35) 女 20,422人(-27)
 計 40,138人(-62) 世帯数 15,145戸(+3)

()内は前月比

