

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。>

涼を楽しむ くらっばまつり



【第10回くらっばまつり】は、500人を超える来場者でにぎわいました。屋台コーナーやアニメ上映、ステージ発表など、今年も多彩なイベントが盛りだくさん。のど自慢大会では子どもたちが元気な歌声を響かせました。恒例の流しそうめんも大盛況で、涼しさを感じながら笑顔ですすっていました(7月5日、蔵しっくパーク)

酒酌み交わし深める交流



恒例の第15回やもどふれあいはしご酒ラー(はしご酒ラー実行委員会主催)が開かれ、780人が参加しました。参加者は3人1組になり、制限時間内で5軒の飲食店を回るルールに挑みました。夜のまちは、ほろ酔い気分でお酒を楽しみ人たちのたくさんの笑顔であふれていました(7月4日、矢本駅前ほか)

感謝を込めて 歌と踊り披露



震災時に避難所となった松島町品井治農村環境改善センターで、お世話になった地域の皆さんへ感謝を伝える「民謡舞御礼コンサート」(鳴瀬民謡健康協会主催)が開かれました。「ありがとう」の気持ちを込めた30もの多彩なプログラムを披露し、大盛況でした(6月28日、松島町品井治農村環境改善センター)



信州名物のおやきと魅惑の音楽



長野県小川村の有志による「東松島ふんばれ音楽祭&おやき市」が開かれました。震災直後、小川村からのボランティアが鹿妻地区で泥かきやおやきの炊き出しなどの支援を行ったのがきっかけで、両地区の交流が続いています。1年前から計画してきたイベントでは、屋外でおやきや小川村特産のリンゴジュースなどのほか、三陸産のカキも販売されました。ホールでは音楽祭が開かれ、ムードサックスの第一人者の河村利夫さんらが個性的な演奏で市民を楽しませました。(7月5日、市コミュニティセンター)



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15回

topics HIGASHIMATSUSHIMA

矢本コーラス愛好会

変わらぬ美声響かせて47年 新規メンバーを大募集中



和気あいあいとした雰囲気の中で練習が行われます

「矢本コーラス愛好会」(遠藤文明会長)は、昭和43年の成人式に集まった20歳の青年たちで発足した混成合唱グループで、今年で発足47年の市内でも長い歴史を持つ合唱団の一つです。

「全国青年大会」の合唱の部で昭和61年、62年の2年連続で最優秀賞を受賞し、また63年のオーストラリア建国200年記念「ジャパンウィーク」では、シドニー公演を果たしました。同年、旧矢本町から特別功労も受賞しました。現在も、市民文化祭や県北合唱祭など地域内外のイベントで、変わらない美声を披露し続けています。

現在会員は13人。年齢層は30代から70代と幅広く、和気あいあいとしたアットホームな雰囲気が魅力です。練習は毎週金曜日午後7時半から市コミュニティセンターの集会所で行い、楽しみながら練習に励んでいます。

遠藤会長は「音楽が好きで、合唱に興味のある人なら、老若男女、地域を問わず大歓迎です。特に男性会員が少ないので、一人でも多く参加していただければうれしいです。まずは気軽に見学にいらしてください」と話していました。

■問 遠藤会長 ☎83-3797



犯罪・非行防止で 明るい社会を



犯罪や非行を防止し、罪を犯した人の社会復帰を支える「社会を明るくする運動」の強調月間に合わせ、同運動東松島市推進委員会(高橋孝男委員長)が、陸前赤井・東矢本・矢本・陸前小野・東名・野蒜の市内6か所の駅前で啓発活動を行いました。通勤、通学者に携帯ティッシュやシンボルマークのヒマワリなどを手渡し、明るい地域づくりを呼びかけました。陸前赤井駅では、安倍晋三内閣総理大臣からのメッセージが阿部秀保市長に伝達されました(7月1日、陸前赤井駅前)

プラチナ社会は 量より質的満足を



市制施行10周年を記念した「地方創生フォーラム」では、東京大学第28代総長でプラチナ構想ネットワーク会長の小宮山宏さんが講演しました。来場者は熱心に耳を傾け、量より質の満足で適性を高めるプラチナ社会の構築に向けたヒントを探りました(7月1日、市コミュニティセンター)

民意を反映した 教育目指す



27年度の第1回東松島市総合教育会議では、市長や市教育委員が集い、相互の連携を図りながら、民意を反映した教育行政を実施していくことを申し合わせました。会議では主に、教育や文化の振興に関する総合的な大綱の策定に向けた協議を行い、活発に意見を出し合いました(6月25日、市役所)

ゆぶと利用者 100万人達成



今年開業10周年を迎えた市健康増進センター「ゆぶと」の有料施設利用者が100万人を達成し、記念セレモニーが行われました。100万人目となった石巻市大街道南の三浦敏恵さんご夫婦でよく入浴施設を利用しており、「とても嬉しいです。お風呂がきれいで広く、これからも通いたいです」と喜んでいました(6月29日、ゆぶと)

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8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

- 8月生まれ誕生祝いday
3日(月) 9時~16時
(身体測定・手形押し・記念写真撮影など)
○歌でお祝い 11時
- なかよし広場(1歳半から要申込み)
5日(水) 10時30分~11時10分
「矢本西保育園で遊ぼう~水遊び~」
- 土曜OPEN
8日(土) 9時~12時
- 赤ちゃん広場(1歳半まで)
11日(火) 10時30分~11時10分
「はじめてのスキンシップ遊び」
- 地域ふれあいサロン
26日(水) 13時~14時30分
「クワイエットひがしねの皆さんと遊ぼう」
- 子育て講座(要申込み・定員15組)
31日(月) 10時30分~11時30分

●0歳児講座Ⅲ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1セットの講座です。

■日程・内容

- ①9月17日(木)「講話:子どもの育ち」
 - ②9月25日(金)「実習:離乳食作り」
 - ③10月1日(木)「実践:タッチケア」
- ※各回午前中1回目は10時20分~11時30分
詳しくは申し込み時にお伝えします。

■対象 平成27年3月~6月生まれの市内にお住まいの初めてのお子さんをもつ方



●子育て講座(要申込み・定員15組)

現代の子育てについて学びながら祖父祖母土着育ての話をし、交流しませんか。

■日時 8月31日(月) 10時30分~11時30分

■場所 矢本子育て支援センター ほっとふる

■内容

- 前半「講話:今どきの子育て、孫とのかかわり方」
東松島市保健師・栄養士
- 後半「交流会:子育ての情報交換など(お茶タイム)」



「あいあい」の主な行事

- わくわくひろば
12日(水) 10時30分~11時10分
「小麦粉粘土で遊ぼう」
- 子育て講座(要申込み・定員20組)
20日(木) 10時30分~11時30分
「子育て・親育ち」
~育児ストレスを減らすために~
講師:のびすく仙台館長
伊藤 亘 氏

6月1日から30日まで
ほっとふるあいあいへ
初めて利用された方

47組 です。

はじめての来所が不安な方、スタッフが案内しますので気軽にお越しください

子育て支援センターは、子育て中のみなさんをサポートします

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。

■開館日時 月~金曜 ※あいあいは月~木曜 9時~16時(相談のみ17時まで受け付けます)

※講座等で使えない日もありますので、子育て通信などでご確認ください。

URL: <http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/life-event/kuji/kosodatetsush.html>

※子育て通信は市のホームページでもご覧になれます。

観味美魅 みりよく発見! ひがしまつしまの観光と物産

東松島産「アールスメロン」(マスクメロン)

矢本道地地内にある星名ファームのハウスでは、約7,000個もの「アールスメロン」が栽培されています。

果物の王様とも呼ばれるアールスメロンは、繊細な肉質と上品なムスク(ジャコウ)の香りが特徴。星名ファームではその特徴を最大限に引き出すため、1本の木からあえて一番良い実だけを残し、他の実を摘み取る「摘果」を行っています。養分全てをその1個だけに集中させ、大切に育てられる「アールスメロン」は、贈答品としてもおすすめ。期間中は直売所も営業していますので、ぜひ、ご利用ください。



星名ファームマスクメロン直売所

- 販売期間 7月31日(金)~8月12日(水)
- 販売場所 矢本字沢目37(旧矢本西保育所前、温室ハウス内)
- 販売時間 8時~18時
- 問 ☎82-7677 FAX:90-3916



■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8月号

Sports Paradise

平成27年度スポーツ教室参加者募集中

~ バドミントン教室 ~

- 日時 9月4日~10月23日 毎週金曜日 19時30分~21時
- 場所 市民体育館
- 対象・定員 中学生以上の男女でバドミントン初心者の方・10人 ※経験者参加可。
- 受講料 3,000円(保険料含む) ※開講日当日に支払い。
- 回数 8回コース
- 締め切り 8月28日(金)
- 活動内容 バドミントンの基本からゲーム(試合)ができるように指導します。この教室をきっかけに運動を行う習慣を身につけて、心身ともに健康的な体作りを目指しましょう
- 申し込み・受付 NPO法人東松島市体育協会 ☎82-9030 ※電話での受付可能です。
- 主催・問 東松島市バドミントン協会(高橋) ☎090-9749-5693 ※開講日は予定です。人数に達しない場合は開講できない場合もあります。

8月の主な行事

| 日付 | 大会名 | 場所 | 主催 |
|-------------------------|------------------|---------------|--------------|
| 8月1日(土)・2日(日) | サッカーフェスティバル | | 東松島サッカー協会 |
| 8月4日(火)~8日(土) | 東松島市ナイターソフトボール大会 | 薮来の森運動公園 | 東松島市ソフトボール協会 |
| 8月9日(日) | 東松島オープンダブルステニス大会 | 矢本運動公園 テニスコート | 東松島市テニス協会 |
| 8月18日(火)~20日(木) | 全道中学校ソフトボール大会 | 薮来の森運動公園 | 中学校体育連盟 |
| 8月30日(日)・9月6日(日)・13日(日) | 東松島市長杯野球大会 | 薮来の森運動公園 | 東松島市野球協会 |

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

8 Jomon Times

広報 縄文村だより vol.114(8月号)

vol.114

平成27年8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



夏の縄文イベントはじまる。



いざ、海へ...!!

縄文の釣り針VS奥松島の魚たち。



「あー！また餌だけ取られた！」奥松島の海に繰り出した船の上で、落胆の声が上がります。手にしている釣針の先には、シカの角で作った釣り針だけが...

6月6・7日に開催した「縄文の漁り」。今年も過去最多の30名が参加。1日目に「釣り針作り」、2日目は船に乗って釣りに挑戦しました。

里浜貝塚は、シカ角製の「漁具」がたくさん出土することで有名です。縄文人にしろ、砥石と石器を使って、角を細く鋭く加工しました。なかなか削れない角に縄文人が根気強いなあ、こんな返しに作れるなんて器用！」と縄文人の技術の高さに感心する声が続きます。3時間かけてやっと釣り針が完成！「絶対魚を釣ってやる！」と意気込み十分で1日目を終えました。

翌日は快晴に恵まれ、絶好の釣り日和に。竿にしつかりと針をつけ、いざ奥松島の海へ！

心地よい潮風に吹かれながら、魚が食いづつを待ちます。縄文人もこんなふうにゆつりと釣りをしていったのでしょうか？何度も「あたり」を感じても、引き上げてみると餌が消え、「残念なかな、引き上げた釣果はゼロに。」残念な結果でしたが、「こゝを削ってどうかな?」「来年は返しを外につけてみよう」と、早くも来年に向けて目標を語る参加者さん。現代の魚達への挑戦はまだ続きます。

奥深き、製塩土器



里浜縄文人たちの真夏の仕事をひもとく「塩作り」。土器で海水を煮詰める方法で作られた塩は、交易品として遠くのムラまで運ばれました。

6月21日(日)「縄文の塩作り(製塩土器作り)」を開催。美味しい塩を求めて、県内各地から20名が集まりました。

「製塩土器」はその薄さが最大の特徴。貝塚から出土した製塩土器を見ると、厚さはわずか数ミリ。海水が蒸発しやすいように工夫されています。

見本の土器を指して粘土を積んでいきますが、どんぶり型になつたりビジが入つたりと、苦戦。こんな難しいの作れるなんてすごい!と子ども達もびっくりの様子。悪戦苦闘しながらも、なんとか製塩土器を作りました。

出来上がった土器は約1ヶ月乾燥させ野焼きします。次回はいよいよ海水を煮詰めての塩作り。

「美味しい塩が出来たかな?」と本番を楽しみにしている皆さんでした。

塩を求めて。

縄文時代の塩作りに挑戦。



夏休みイベント おいでよ、縄文村へ!

期間中は毎日できます!

- 貝塚ガイドツアー (¥0)
 - ①10:30発 ②13:30発
 - 日本最大級の貝塚に行こう。
- まがたま作り (¥400)
 - 石を削ってペンダント作り。
- 火おこし (¥150)
 - 火おこし器を使ってみよう。
- シカ角ストラップ (¥400)
 - シカの角を削ってみよう。

※別途入館料を頂いております。

8月13～16日 10:00～15:00

15・16日は体験無料 DAY!

- 貝塚ガイドツアー
- まがたま作り
- 火おこし
- シカ角ストラップ
- 縄文コースター

日替わりメニュー

- 13 *貝のプレスレット作り (¥400)
 - *縄文人に大変身! (縄文服試着)
- 14 *コハクのアクセサリ作り (¥800)
 - *腰飾りのミニチュア作り (¥400)
- 15 *レブリカ作り (小学生以下限定)
 - ①11:00-11:30 ②13:30-14:00

自由研究は縄文村で解決しよう!

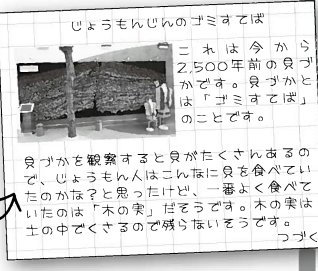
小学生のみならず、宿題は進んでますか? 縄文村で自由研究をやってみよう!

縄文村のウラ技おしえます!

- その1: 実は...資料館内は写真撮影OK!
- その2: 解説員が展示の説明をしています!
- その3: 学芸員が疑問、質問も答えます。

このウラ技を使って...

資料館の展示を撮影したり、学芸員や解説員の話を聞いて、たとえばこんな自由研究。わかったことやびっくりしたことをまとめてみよう! 資料館で気軽に相談してね。



宮戸島情報*8月8日(土)は「宮戸夏まつり」!楽しいステージや屋台、花火も上がるよ♪15:00～20:00です。

校長先生のなつこい話 第12回

(最終回)



矢本第一中学校 校長 舛田 育久

★プロフィール★

石巻市門脇出身。二人の息子は就職し、現在は東松島市牛網に妻と二人暮らし。趣味は週1～2回の剣道。

デンマークとの交流から

先日、小野市民センターで「東松島市・デンマーク農産物・文化交流フェア」が開催され、デンマークの王室公式行事担当合唱団の素晴らしい歌声を聞くことができました。また、デンマークの産業を紹介する講師として来られた土谷さんと、懐かしい再会をすることとなりました。土谷さんは4年前、デンマークとの中学生の交流事業で通訳として参加してくださった方でした。

震災の年、東松島市ではいち早くデンマークより多大な支援をいただきました。その環としてその年の9月に、市内の中学生がデンマークに招待され、私も引率者の一員として参加してきました。デンマークでは生徒も引率者も、9日間すべてホームステイでの滞在となりました。私のホストファミリーは、デンマークで先生をしているシズさんの家となり、1人でのホームステイでした。デンマークの教育事情について、同じ教育者としていろいろと聞きたいことがあり、シズさんも同じ思いのようでした。しかし、私の英語力では如何せん何ともなせればと、情けない思いで固まるしかありませんでした。

生徒たちがホストファミリーと日活動していたある日、私たち引率者は環境場に配慮した最先端の学校の建設現場を見学することができました。その学校は森の中の広い敷地の中にあり、校庭には地熱を利用した融雪装置が施され、校舎も森の景観を損なわないよう各教室が独立した形で建てられていました。説明の言葉の中に「百年後の」という言葉が何度も聞かれました。屋根のストレートにしても百年間使うことを念頭に設計されているのだそう。高価なものでも大切に長く使うことがエコになるというデンマークの伝統を、最先端の学校づくりにも垣間見ることができました。あの学校はもうすでに完成し、きっと生徒たちが自然の中で生き生きと活動していることでしょう。文化の違いを感じながらも、やはり同じ人間同士、分りあえることが多いことを実感する毎日でした。私の中で世界との距離を二筆に縮めてくれた9日間となりました。

◆次回からは、今年10月からはじまる新たな制度「マイナンバー制度」について、お知らせしていきます。(全7回予定)

児童扶養手当現況届を提出ください

児童扶養手当を受給している方は、毎年8月1日から31日の間に現況届を提出しなければなりません。

この届は、平成26年中の収入状況および現在の家族状況などを確認し、児童扶養手当の受給要件を確認するためのもので、**届出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。**提出の必要な方には、提出書類などを記入した通知を事前に郵送しますので、下記日程で提出ください。

また、所得限度額超過により現在手当が全額支給停止となっている方も、現況届は必要となります。

| 受付日 | 対象地区 | 場所 | 時間 | 備考 |
|----------|------------|-------------|--------|---|
| 8月19日(水) | 矢本・小松地区 | 市役所1階101会議室 | 9時~17時 | 地区ごとに会場を設定しましたので、都合がつかない場合は左記期間中に手続き願います。 |
| 8月20日(木) | 大曲・赤井・大塩地区 | 市役所1階101会議室 | | |
| 8月21日(金) | 鳴瀬地区 | 鳴瀬庁舎1階リハビリ室 | | |

※上記日程で都合の悪い方は、下記で手続きを行ってください。鳴瀬総合支所での手続きはできません。

※8月21日は、書類のすべてを鳴瀬庁舎へ持参していますので、対象地区以外の方で21日に手続きをされる方は鳴瀬庁舎へお越しください。

特別児童扶養手当所得状況届を提出ください

特別児童扶養手当を受給している方は、毎年8月11日から9月10日の間に所得状況届を提出しなければなりません。

この届は、平成26年中の収入状況および現在の家族状況などを確認し、特別児童扶養手当の受給要件を確認するためのもので、届出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。提出の必要な方は、提出書類などを記入した通知を事前に郵送しますので、下記日程で提出ください。

なお、現在所得額超過により、手当が全部支給停止となっている方についても、この手続きは必要となります。

| 受付日 | 場所 | 時間 |
|----------|-------------|--------|
| 8月18日(火) | 市役所1階101会議室 | 9時~17時 |

※上記日程で都合の悪い方は、下記で手続きを行ってください。

■上記の手当に関する問 子育て支援課子育て支援班 ☎内線1184

**無人(ラジコン)ヘリコプターで
水稻の斑点米カメシ類防除を実施します**

■散布日程 8月7日(金)~12日(水)

※生育状況・気象条件により日程を変更する場合があります。

■散布時間 5時~18時 ※気象条件により、変更する場合があります。

■散布範囲 東松島市全域 ※石巻市河南地域および美里町の一部を含みます。

■注意事項

- 危被害防止のため、散布作業前日に防災行政無線でお知らせします。
- 散布作業中の散布区域への立ち入りは控えてください。
- 葉がかかったと思われる野菜や果物は、よく洗ってから食べるようにしてください。
- 井戸がある場合には、散布直前から終了までの間、密閉してください。
- 自動車などの野外駐車はなるべく避けてください。止むを得ず、野外に駐車する場合には、カバーで覆ってください。また、万が一、葉が付着したと思われる場合は、素早く水洗いしてください。
- 散布区域内には、無人(ラジコン)ヘリコプターの安全運航のため、標識旗などを立てますので、抜き取ったり、位置をずらしたりしないでください。
- 無人(ラジコン)ヘリコプターは、地上3~5mを飛行します。危険ですので、子どもたちが追いかけてたりしないようご指導ください。

■問 いのまき農業協同組合矢本営農経済センター ☎82-2370
いのまき農業協同組合鳴瀬営農経済センター ☎87-2006
宮城県農業共済組合石巻支所 ☎75-2331
市農林水産課農政班 ☎内線2144

平成27年10月1日(木)から国勢調査が始まります

●5年に一度の大規模調査

国勢調査は、国の最も基本的な統計調査として、大正9年以来5年ごとに実施され、平成27年国勢調査は20回目になります。

人口などを中心に調べるこの調査は、少子高齢化にある日本の未来を描くために、なくてはならないデータを得るものです。

また、前回国勢調査(平成22年10月)実施後の平成23年3月に東日本大震災が発生し、大規模な人口移動が起きていることから、当該震災の影響を人口移動の観点から把握するうえでも、これまでの国勢調査以上に重要な調査となります。

なお、今回の調査からインターネット(パソコン・スマートフォン・タブレット端末)での回答もできます。

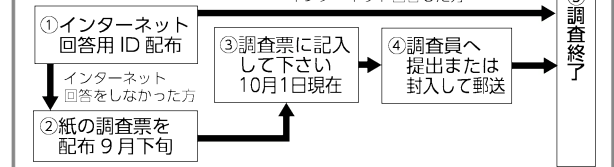
●国勢調査の流れ

- ①9月上旬から、国勢調査員が、皆さんのお宅にインターネット回答ができるIDの配布に伺います。
 - ②その後、所定の期日までにインターネット回答がされなかった世帯には、再度、紙の調査票を配布に伺います。
 - ③10月1日現在の皆さんの状況を記入してください。
 - ④紙の調査票を記入した方は、調査員に渡すか、郵送かのどちらかを選んで提出ください。
- ※10月上旬までに、再び国勢調査員が皆さんのお宅を訪問し、提出状況の確認と回収を行います。
- ※記入していただいた内容は、統計資料作成のためだけに使われ、調査票に書かれたことが他に漏れることはありません。

●かたり調査にご注意ください

県内でも国勢調査を偽った電話等が発生しています。9月上旬から調査にまわる国勢調査員は、必ず腕章と調査員証を持っています。かたり調査と思われる事案が発生した場合には、下記まで連絡ください。

■国勢調査の流れ



■問 国勢調査東松島市実施本部(事務局:復興政策課地域振興班) ☎内線1233

宮城県高等学校等育英奨学資金貸付予約奨学生募集

■対象 保護者が宮城県内に住所を有している中学校3年生で、平成28年4月に高等学校、中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部および専修学校の高等課程に進学を希望する優れた生徒であって、経済的理由により修学に困難がある方。

■貸付月額

| | 国・公立 | 私立 |
|--------|---------|---------|
| 自宅通学者 | 18,000円 | 30,000円 |
| 自宅外通学者 | 23,000円 | 35,000円 |

■採用方法 申請書類および学校長の学力基準などの評価に基づき、学力・人物・家計が基準に適合するもの

■申し込み 在学している中学校にある申込書により、9月4日(金)まで中学校で受け付けます

■留意事項 この募集は平成28年4月に前述高等学校等に進学を希望する生徒の予約手続きです。この奨学金は宮城県の奨学金であり、東松島市の奨学金と重複して申し込みできません

■問 教育総務課教育総務班 ☎内線1258

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

図書館臨時職員募集

問 市図書館
☎82-11120

■対象・資格 心身ともに健康で市税の滞納がなく、ワード、エクセルなど、パソコン作業のできる方
■勤務内容 震災資料の整理、保存作業など、およびそれに係る図書館業務
■勤務期間 8月下旬(予定)～9月30日(水)
■勤務時間 1日7時間勤務(9時30分～17時30分)
※週4日勤務。土・日勤務あり。
■勤務場所 東松島市図書館
■賃金 時給750円
※社会保険なし・雇用保険あり。
■募集人員 1人
■申し込み 8月16日(日)まで、履歴書(本人自筆写真貼付)を右記に直接持参
※後日面接あり。

自衛官募集

問 自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所
☎83-67899

○自衛官候補生
■対象・資格 18歳以上27歳未満の方
■受付締切 男子:8月28日(金)、女子:9月8日(火)
○一般曹候補生
■対象・資格 18歳以上27歳未満の方
■受付締切 9月8日(火)

花巻まつり見学参加者募集 ～鹿妻鹿踊りを応援しよう～

岩手県花巻まつりに、東松島市から鹿妻鹿踊りが初参加することに併せて、東松島市鹿妻のように、岩手県花巻市内にも鹿踊りの伝統芸能があることを知っていただくこと、お祭りを楽しんで震災の疲れを癒していたいただくことを目的に、現地のまつりを楽しみたい方を募集します。

■日時 9月12日(土)9時30分～21時
■内容 観光客10万人の豪華な花巻まつりを見学
■募集人数 60名 ※多数の場合抽選。
■参加費 大人1,000円、小中学生500円
申し込み方法など詳しい内容は下記に問い合わせください。
※往復のバスは鹿妻鹿踊りと一緒ですが、現地では自由にお祭りを楽しんでいただくので、各自責任を持って行動をお願いします。
■問 鹿妻鹿踊り保存会事務局(石森) ☎82-5742

航空学生

■対象・資格 高校卒業(見込)21歳未満の方
■受付締切 9月8日(火)
■募集の詳細は内容は、下記まで問い合わせください。

◆事務所説明会のお知らせ

■日時 8月1日(土)、2日(日)、22日(土)、23日(日)
①10時30分～11時30分
②13時30分～14時30分
※平日については問い合わせください。

デマンド交通(らくらく)オペレーター募集

問 東松島市商工会
☎82-2088

■対象・資格 普通自動車免許を有し、市内の地理がわかる方で、簡単なパソコン操作ができる方
■勤務内容 電話での乗車申込受付、パソコンでの配車・利用者登録情報の入力、チケット料金の集金および精算
■勤務時間 ①7時45分～16時45分 ②8時～17時

少年少女合唱体験教室 参加者募集

問 市コミュニケーションセンター
☎82-60909

歌うことの楽しさや喜びを学びながら、みんなで楽しく過ごしませんか。合唱体験してみたい児童を募集します。
■対象 歌うことが大好きな東松島市内の小中学生
■体験日 初回は8月29日(土)、5回予定(10月末までの土・日曜を予定)
※申込締切日8月20日(木)。
■時間 10時～11時30分
■参加料 無料
■場所 市コミュニケーションセンター
■体験内容 合唱
■指導者 土井正先生、石田香織先生(ハラハラシンガーズ)

消費生活情報 夏休み中のトラブルに注意しましょう

インターネットでのトラブル

- ①ショッピングサイトなどの利用に伴うケケン
 - ・お金を支払ったにも関わらず商品が送られてこない。
 - ・業者とも連絡がつかない。
- ②オンラインゲームのケケン
 - ・ゲームサイトなどで大人名義のクレジットカードを利用し、高額な料金の請求が来る。
- ③ワンクリック請求などのケケン
 - ・芸能情報サイトや占いサイト、ゲームサイトなどにアクセスしたり登録したりするだけで高額な料金請求をされる。
- ④不正アプリのインストール、不審な無線LANアクセスポイントへの接続によるケケン
 - ・個人情報盗み取られ、不当請求の連絡が来る。
- ⑤マルチ商法のケケン
 - ・人脈が広がり就職にも有利と誘われ、友人紹介でマージンが入り会員制だと説明される。



〈気をつけること〉

- ①利用する時は保護者に相談しましょう。
- ②大人はカードの管理責任があります。子供の無断利用に注意しましょう。
- ③あわてて業者に連絡せず、請求されても安易に支払うことは止めましょう。
- ④無料だからといって安易に利用してはいけません。
- ⑤世の中に誰がやっても儲かるビジネスはありません。

～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

国民ねんきんだより 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

■国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば遡って古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

■注意事項

- 一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- 「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より古い(先に経過した)月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。
- 「法定免除・申請免除期間」が「若年者納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。
- 「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。
- 「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。

※追納の申し込み・相談は、お近くの年金事務所へお願いします。

■問 石巻年金事務所 ☎0225-22-5115(自動音声案内)

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

第37回全国中学校ソフトボール大会開催のお知らせ

生涯学習課スポーツ振興班
☎内線330003324・3325

全国から各地区大会を勝ち抜いた中学生男女40チームが参加します。皆さんの熱い応援よろしくをお願いします。

■日時 8月18日(火)～20日(木)

■場所 鷹来の森運動公園

■主催 (公財)日本中学校体育連盟(公財)日本ソフトボール協会、宮城県教育委員会、東松島市教育委員会、石巻市教育委員会

平成27年度東松島市戦没者追悼式

東松島市遺族会 会長
桜井満 ☎82-13029
☎090-1535518534

ご遺族の方々の御参列と献花をお願いします。

■日時 8月21日(金)10時～

■場所 メモリアルホール菩提樹失本

東北方面隊創隊55周年記念音楽フェスティバル開催のお知らせ

東北方面隊監部広報室
音楽フェスティバル係
☎022-231-1111
内線2668

■日時 9月26日(土)10時30分～14時30分

■場所 東京エレクトロンホール宮城(宮城県民会館)

■申し込み 入場無料ですが、往復はがきによる応募が必要です。詳しい内容は、陸上自衛隊東北方面隊ホームページまたは直接問い合わせください

NTT東日本の電話帳を発行します

タウンページセンター
☎0120-5061309
※平日9時～17時受付

NTT東日本では、8月中旬に順次、新しい宮城県版の電話帳を各家庭や事業所にお届けします。現在使用している電話帳は、お届けの際に回収しますので、配達員に渡してください。

裁判所からのお知らせ

仙台地方裁判所事務局
総務課広報係
☎022-221-6115
仙台家庭裁判所事務局
総務課庶務係
☎022-745-16203
URL: <http://www.courts.go.jp/>

8月の広報テーマは「裁判官裁判の実施状況です。詳しい内容は、最高裁ウェブサイトをご覧ください。



東松島あてなししょっぷ まちんどの営業日・電話番号が変わりました

東松島あてなししょっぷ まちんでは、東松島産の物産の紹介のほか、復興支援グッズの販売も行っています。また、「まちなか観光案内所」として、市から観光案内や店舗情報、ブルーインパルスの紹介業務を委託されています。7月1日から、営業日および電話番号が変わりましたのでお知らせします。

■営業日時 毎日10時～16時 ※矢本店:水曜日休業。大曲店:木曜日休業。
※イベントへの出店などによる臨時休業日は店頭・フェイスブック・市報などでお知らせします。

■問 矢本店 ☎85-6676 大曲店 ☎83-3391 FAX:25-6818

患者等搬送乗務員定期講習

■日時 8月21日(金)9時～12時

■場所 石巻広域消防本部2回大会議室(住所:石巻市大橋1丁目1-1)

■対象 平成25年8月22日以降に患者等搬送乗務員基礎講習または患者等搬送乗務員定期講習を受講し、適任証の交付を受けている方
※適任証の有効期間は2年間です。有効期間内に定期講習を受講しない場合は失効します。

■受講料 無料

■申し込み 8月3日(月)～13日(木)まで、講習受講申込書に必要事項を記入し、石巻広域消防本部警防課まで提出

■問・申し込み 石巻地区広域行政事務組合消防本部警防課
☎0225-95-7433
URL: <http://isyoubou.jp/>

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

①家族教室

■日時 8月21日(金)10時～12時(予約制)

■対象 アルコール関連問題で困っている家族など

■内容 講話、グループミーティング

②専門相談

■日時 8月21日(金)13時～15時(予約制)

■対象 アルコール関連問題で困っている本人・家族など

■内容 精神保健福祉士による個別相談

○思春期・ひきこもり相談

■日時 8月6日(木)13時～17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



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12年、東日本大震災から4年5カ月～

8月のテーマは、「非常用持ち出し品の確認」です。常日頃から、避難するときに持ち出す最小限の必需品は、背負いやすいリュックなどにひとまとめにしておくことが大切です。家庭で準備の際は、1人1個の非常用持ち出し袋を用意することで、みんなで分担して荷物を持つことができ、家族全員の防災意識も高まります。

また、大きな災害が発生し、家具が倒れたような場合、非常用持ち出し袋が取り出せなかったり、中身が使用できないケースも考えられます。非常用持ち出し袋は何方所かに分散して保管し、定期的に中身をチェックして、期限切れのものは入れ替えましょう。

■非常用持ち出し品チェックリスト (左の欄に☑チェックを入れましょう)

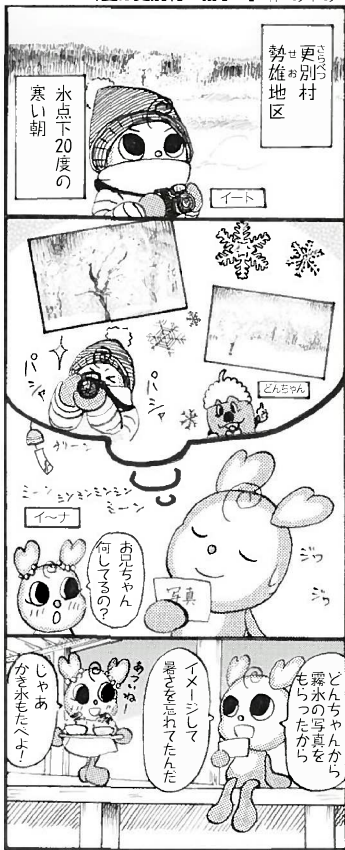
- 携帯ラジオ …… 小型で軽く、FMとAMの両方を聞くことができるものを選び、予備の電池も準備する。
- 懐中電灯、ろうそく …… 懐中電灯は、停電時や夜間の移動に必要不可欠である。ろうそくは、太く安定したものを準備する。
- ヘルメット …… 屋根瓦や看板などの落下物から頭部を守るために必要である。避難路は、転倒事故も多いのでヘルメットの着用が大切である。
- 非常食 …… 非常食は、火を通さなくても食べられるものを選択する。非常食は、随時、保存期間の確認を行う。
- 水 …… ミネラルウォーターの保存期間は、ペットボトルで2年程度なので、随時、保存期間の確認を行う。
- 生活用品 …… ライター、マッチ、ナイフ、缶切り、ティッシュ、ビニール袋などを準備する。
- 衣類 …… 下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなどを準備する。
- 救急薬品、常備薬 …… ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、常備薬等、目薬、刺抜きなどを準備する。おくすり手帳も忘れずに携帯しましょう。
- 通帳類、証書類 …… 預金通帳、健康保険証、免許証、住所録のコピーもあれば便利である。
- 現金 …… 紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も忘れずに準備する。

■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1168

それゆけ! イート Vol.52

～みんなにありがとうの旅～
【夏は更別村の霧氷?】 作:みやみ

◎暑い夏は大地の恵み、おいしい食べ物をいっぱい食べて乗り切ろう!! bYイート&イースナ



◎北海道更別村:十勝地方の南部に位置し、平成9年の旧矢本町の頃から友好姉妹都市として、様々な分野で交流をしており、また、震災から現在まで、多大な支援を頂いています。総面積の70%が耕地で、農家一戸あたり51haの農地を有し、東京ドームの広さ約11個分と、日本有数の大規模機械化農業がおこなわれている。

◎更別村の魅力:氷点下20℃以下になる寒い朝に見られる霧氷やダイヤモンドダストをはじめ、豊かな自然が織りなす景色を年中見ることができ。また、豊かな自然は豊かな食をめぐくみ、じゃがいも、豆類、グリーンアスパラ、キャベツなどの農作物や、『さらべつさんうどん』『つぶつぶでんぷん』『ビーフカレー』などの加工品など、一年を通してグルメを楽しめる。

◎更別村イメージキャラクター どんちゃん:小さな実から大きな木に育つように、村も発展して欲しいという願いを込め、どんぐりをモチーフとして作られました。安全・おいしい・良質な、さらべつのシンボルマークとして、更別の物産にも表示されています。

休日診療担当医院表(2015年(平成27年)8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 |
|----------|------------|---------|----------|---------|
| 8月2日(日) | ししど内科クリニック | 83-8830 | 調剤薬局くりっぽ | 24-9730 |
| 8月9日(日) | 加藤医院 | 82-2030 | | |
| 8月16日(日) | 永沼ハートクリニック | 82-6680 | | |
| 8月23日(日) | 鳴瀬中央医院 | 87-3853 | なるせ薬局 | 86-1251 |
| 8月30日(日) | みやぎ東部循環器科 | 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 | 電話番号(市外局番0225) |
|----------|-----------------|-------------------|----------------|
| 8月2日(日) | 石巻赤十字病院 | 石巻市蛇田字西道下71 | 21-7220 |
| 8月9日(日) | (仮設)石巻市夜間急患センター | 石巻市日和が丘1-2-11 | 94-5111 |
| 8月14日(金) | ものうファミリークリニック | 石巻市楸生町中津山字八木167-4 | 76-4024 |
| 8月15日(土) | ものうファミリークリニック | 石巻市楸生町中津山字八木167-4 | 76-4024 |
| 8月16日(日) | (仮設)石巻市夜間急患センター | 石巻市日和が丘1-2-11 | 94-5111 |
| 8月23日(日) | ものうファミリークリニック | 石巻市楸生町中津山字八木167-4 | 76-4024 |
| 8月30日(日) | (仮設)石巻市夜間急患センター | 石巻市日和が丘1-2-11 | 94-5111 |

相談

震災後のLINE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。

◎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 8月6日(木)14時～

■場所 市役所内相談室

■担当 ひかりサテッククリニック

■加藤光三医師

◎子どものこころのケア相談

震災後、夜泣き・こわがりが強くなった・以前より落ちつきがな

東松島市市制施行10周年記念講演

「第2回プラチナ構想スクール@東松島」開催のお知らせ ～あの「やねだん」の豊重館長がやってくる～

協働のまちづくりによる復興と地域活性化を目的とした「東松島市地方創生総合戦略」の策定に向けたフォーラムを開催いたします。

今回は、鹿児島県鹿屋市柳谷自治公民館(通称「やねだん」)の公民館長 豊重哲郎氏(写真)による、感動と感謝のむらづくりについて、事例に基づいた話をぜひお聞きください。

■日時 8月28日(金)

18時30分～20時(予定)

■場所 市コミュニティセンターホール

※事前申込不要です。どなたでも参加ください。

■問 復興政策課リーディングプロジェクト推進班 ☎内線1242・1243



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 8月5日(水)13時～17時

■場所 市役所内相談室

■担当 みやぎ心のケアセンター

児童精神科医

【8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 | 7日(金) 10時～15時 | 小野市民センター | いじめ、暴力、隣近所とのもの事、その他人権に関する相談 | ■問 仙台法務局石巻支局 ☎0225-22-6188、市民課窓口サービスマ ☎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 | ■問 市民課消費生活相談員 ☎内線1117 |
| 行政相談 | 7日(金) 13時～15時 | 小野市民センター | 国・自治体の行政や郵便局・NTT、独立行政法人などの業務に関する相談 | ■問 総務課総務班 ☎内線1205 |
| 住宅金融支援機構等の住宅再建相談 | 9日(日) ※要事前予約 午前:①10時～②11時～ 午後:③13時～④14時～⑤15時～ | 市コミュニティセンター第3会議室 | 住宅債権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(今日は、七十七銀行と石巻商工信用組合)による住宅ローンに関する相談 同時開催:住まいる復興給付金申請相談会 | ■問 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)PHS等 ☎048-615-0420(通話料金が掛かります) |
| 法テラス東松島の法律相談等 | 平日10時～16時 8月の休日法律相談日:8(土)、23日(日) | 矢本字大溜1-1(市コミュニティセンター西側) | 弁護士による家族、多重債務などの法律相談。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 | ■問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009(受付時間 平日9時～17時) |

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

- 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・3103

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6月生まれの方 |
| 麻疹風しん(第1期)、水痘 | 平成26年7月生まれの方 |

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

子宮がん検診休診のお知らせ

次の医療機関は、お盆休み期間中、子宮がん検診が受診できませんのでお知らせします。

- 医療機関名 うつみレディスクリニック
- 休診(お盆休み)期間 8月13日(木)~17日(月)
- 問 健康推進課健康推進班 ☎内線3110

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、下記までご連絡ください。

乳幼児健康診査および健康相談スケジュール(8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4月生まれ | 26日(水) | 12時30分~ 12時50分 |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成26年1月生まれ | 25日(火) | |
| 2歳6か月児歯科健康診査 | 平成25年1月生まれ | 19日(水) | |
| 3歳児健康診査 | 平成24年3月生まれ | 20日(木) | |

| 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 | 7日(金) | 9時~11時 |
| 10か月児健康相談 | 平成26年10月生まれ | 27日(木) | 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

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等での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 8月8日(土)14時~16時
- 場所 大河原町
※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(エルソーラ仙台)でも相談できます。希望の方は予約専用電話に相談ください。
- 予約専用電話 宮城県女医会・女性の健康相談室
☎090-5840-1993
- 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

食のリレートーク 第55回

「0歳児講座」で「離乳食作り」をアドバイス

矢本・鳴瀬子育て支援センター
阿部ひとみ所長



▲「無理なく楽しく続けることがポイント」と話す阿部所長

子育て支援センターでは、初めてお母さんになった女性たちを対象に「0歳児講座」を行っています。その中の一つに「離乳食作り」の実習講座があります。初めての育児の場合、いつごろから、どのように、何をあげればいいのかなど悩む方も多く見られます。そうした皆さんの不安を少しでも解消できればと、栄養士さんの協力をいただきながら進めています。

実習では、離乳食に欠かせない「出汁」の簡単な作り方や、献立のポイントなどを学びます。参加者の皆さんからは「自分の作る離乳食が本当にこれでいいのか不安だったので、自信になりました」といった声や「他のお母さんたちが抱える悩みも聞くことができて有意義な場でした」などの感想が聞かれ、センターとしてもうれしく思っています。

育児は「無理なく楽しく続けること」がポイントです。安心安全で手間かけた離乳食を与えることも大事ですが、お母さんたち自身の負担にならないように、できることから徐々に取り入れていってほしいと思います。親も子ども笑顔になれる育児のお手伝いを今後も行っていきますので、よろしく願います。

今回は、(株)奥松島公社の
しんまき 門馬真紀江さんにバトンタッチします。



▲離乳食作りの不安を解消してもらうため「0歳児講座」を行っています

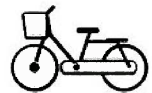
あなたに届け！健康ラブレター

+10(プラステン) ~今より10分多く体を動かそう~

東松島市の健康問題の一つは、「肥満」や「メタボリックシンドローム」に該当する方が多いことだと言われています。肥満やメタボの状態が続くと、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などの病気になる可能性が高くなります。そこで重要になるのが、「運動」です。適度な運動は、余分な体脂肪を減らし、肥満の予防・改善につながります。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対しても効果的です。毎日まとまった時間をつくり運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにあります。

+10の実施例

- ①通勤や職場で
 - ・電車やバスの利用を減らして歩く。自転車通勤する。
 - ・駅や職場ではエレベーター、エスカレーターの利用を減らし階段を使う。
 - ・コピー取りやトイレで席を立ったら、素早く動く。
- ②家庭で
 - ・徒歩や自転車で行く。
 - ・窓ふきや風呂掃除、掃除機かけをこまめに行う。
 - ・テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする。



+10(プラステン)を目指しているのは、64歳以下なら元気に体を動かす時間を1日60分以上取ること、65歳以上ならどんな動きでもよいので、じっとしていない時間を1日40分取ることです。これらの時間はそれぞれの生活に合わせ、短い時間を積み重ねた合計でもOKです。まずは今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3101

戸籍のまど

平成27年6月掲載依頼分

(6月1日～6月30日)

※敬称略希望者のみ掲載しています。
※年齢は、実年齢を掲載しています。

■戸籍のまどの掲載に関する周知事項
市民課窓口サービス班
☎内線13334

「結婚
おめでとうございます」

| 行政区等 | 氏名 | 年齢 |
|------|--------|----|
| 往還下 | 岡田 寛太 | 24 |
| 石巻市 | 佐々木 彩華 | 24 |
| 練馬区 | 高橋 健寛 | 24 |
| 練馬区 | 秋山 有希 | 24 |
| 六槍 | 渡邊 瞬也 | 24 |
| 上町二 | 熊谷 奈緒 | 24 |
| 下町一 | 高橋 慶則 | 24 |
| 下町一 | 片亀 美和子 | 24 |
| 往還上 | 浅見 大紀 | 24 |
| 往還上 | 往田 香織里 | 24 |

お誕生
おめでとうございませう

| 行政区等 | 氏名 | 年齢 |
|------|-------|----|
| 下町三 | 吉田 那知 | 24 |
| 柳西 | 小野 拓也 | 24 |
| 上河内 | 安達 統真 | 24 |
| 上河内 | 平間 恒凱 | 24 |
| 南新二 | 沼田 隆志 | 24 |
| 西福中上 | 重塚 惺成 | 24 |
| 柳北 | 目黒 隼人 | 24 |
| 下町四 | 佐々木 暖 | 24 |
| 具段塚 | 安部 龍希 | 24 |
| 下町一 | 本田 悠馬 | 24 |
| 照井 | 相澤 早希 | 24 |
| 往還上 | 今野 結愛 | 24 |
| 表 | 岩本 依知 | 24 |

お悔やみ申し上げます

| 行政区等 | 氏名 | 年齢 |
|------|-------|----|
| 下町二 | 石山 見玉 | 73 |
| 御下 | 津國 美緒 | 74 |
| 下町四 | 三上 明希 | 74 |
| 南新二 | 新沼 美咲 | 74 |
| 四反走 | 結城 愛志 | 74 |
| 根古 | 吉木 宗史 | 74 |
| 西福中下 | 木村 ねね | 74 |
| 貝田 | 内海 祐介 | 74 |

| 行政区等 | 氏名 | 年齢 |
|------|--------|----|
| 八幡 | 本田 英子 | 73 |
| 二反走 | 鈴木 渡邊 | 74 |
| 中東 | 奥山 啓吉 | 74 |
| 下町三 | 廣田 富江 | 74 |
| 横沼一 | 京極 あさ子 | 74 |
| 小野上 | 内海 泰 | 74 |
| 前里 | 筒場 五野井 | 74 |
| 簡場 | 早苗 養喜 | 74 |
| 上河内 | 門間 早苗 | 74 |
| 作田浦 | 大丸 きみこ | 74 |
| 小野下 | 小野 早苗 | 74 |
| 行政区等 | 八幡 本田 | 74 |
| 横沼二 | 武田 慶子 | 74 |
| 鹿妻一 | 本島 英子 | 74 |
| 関の内二 | 小池 哲明 | 74 |
| 関の内二 | 土佐 喜久男 | 74 |
| 横沼西 | 海馬 富子 | 74 |
| 平岡 | 内崎 軍一 | 74 |
| 道地 | 内崎 五郎 | 74 |
| 新川前 | 新川 杉 | 74 |
| 南二 | 南 葉 | 74 |
| 関の内三 | 関 布 | 74 |
| 平岡 | 平岡 千野 | 74 |
| 前里 | 前里 浅野 | 74 |
| 大崎市 | 阿部 昭三 | 74 |

法テラス東松島からのお知らせ

～「無料法律相談」を利用ください～

平成23年3月11日現在(東日本大震災発生時)、災害救助法適用市町村に住居や営業所等があった方向けの震災法律援助業務が平成30年3月31日まで震災特別法が延長されることに伴い、これからも法テラスで継続して行っています。

■弁護士による無料法律相談日 平日および月2回の休日
※休日の相談日は、毎月市報1日号17ページでお知らせします。

| 月曜日 | 司法書士:土地建物の権利関係、会社法人に関する登記など 税理士:税務申告・相談、会計指導・巡回監査、経営支援など 建築士:建築物の設計・工事監理 |
|-----|--|
| 木曜日 | 土地家屋調査士:土地・建物の物理的状況に関する登記・境界に関すること 行政書士:権利義務・事実証明に関する書類作成 社会保険労務士:人事労務管理、年金、労働社会保険 社会福祉士:高齢者・障がいをお持ちの方の福祉(健康・医療・介護など)に関する相談 |
| 金曜日 | 女性相談:家族、DV、パートナーからの暴力、人間関係、仕事、孤独感、眠れない、生活、将来の不安など ※女性に限りです。 |

日本司法支援センター 法テラス東松島
 ■問 ☎050-3383-0009
 ■業務時間 平日9時～17時(土・日曜および祝日除く)
 ■場所 東松島市矢本字大溜1-1(市コミュニティセンター西側)

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

マイナンバーをきちんと受け取って活用しましょう

あなたのマイナンバーは、平成27年10月以降に送付されます。確実に受け取り、有効に活用しましょう。
マイナンバーは一生使うものですので、無くさないように大切にしてください。



一 住所の確認をお願いします 一
原則として、マイナンバーは住民票の世帯ごとにお送りします。
住民票の住所と異なる場所にお住いの方は、受け取ることができない可能性がありますので、ご注意ください。



■問 総務課秘書広報班 ☎内線1212・1216

この街で生まれたお米「かぐや姫」の内祝

お子さんの出生時の体重と同じ重さの「かぐや姫」です。個性のあるお米での内祝。赤ちゃんの重さを感じてほっこりしましょう!!

- ◎価格は赤ちゃんの出生時の体重(g)×0.9円。地方発送承ります(送料別途)
- ◎Facebookページ開設しました。「竹取倶楽部」で検索してください
- ◎あてなショップ まちんども取扱っています

問い合わせ・連絡先 竹取倶楽部 木村 ☎090-1061-3890

車検の ナルセハタケヤマ
TEL 87-3818

COOP MIYAGI
みやぎ生協提携店

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

デザインスタジオで楽しく撮影 デジカメプリント

七五三・成人式 baby・誕生日記念・ファミリー マタニティ 各種撮影ご予約承り中

1枚 **18円** (税別) レイズ

店頭機ですぐプリントできます

☎24-8560 フォトスタジオ アドバンス
矢本字田浦 45号101 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

HP・ブログご案内・ネットプリント→ <http://advance-photo.com>

●日高見夏吟醸 ●愛宕の松ひと夏の恋 ●日高見吟醸うすにごり
●浦霞純米生酒 ●愛宕の松スパークリング ●一ノ蔵 金龍 取り扱っています
●12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 8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

2015国勢調査がはじまります

国勢調査は、住民票等の届け出に関係なく、普段、東松島市に住んでいる方すべてが対象となります。
9月上旬から10月上旬にかけて、調査員が各家庭を訪問します。また、今回の調査からパソコンやスマートフォン、タブレットなどから、オンライン回答ができるようになります。



飲酒運転は犯罪です

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

～飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」～

1 休

- 市報8月1日号発行
- おはなし会 ⑩11:00
- サッカーフェスティバル(鷹巣)(<~2日(日))

2 休

- 市税及び税外収入金 収納・相談休日窓口 8:30~17:15

3 休

- 東松島市プレミアム商品券販売開始(使用期限:12月31日(木)まで)
- 図書館休館日

4 休

- 市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ~20:00
- 市民課延長窓口 ~19:00
- 第40回東松島市男子ナイターソフトボール大会(鷹巣)(<~8日(土)まで)

5 休

- ちっちゃい子おはなし会 ⑩11:00

6 休

- 囲碁将棋のつどい ⑩10:00
- ナイトおはなし会&きもだめし ⑩18:00

7 休

- 人権相談(西)⑩10:00
- 行政相談(西)⑩13:00

8 休

- 旬鮮直売くらっば市 ⑩10:00
- おはなし会 ⑩11:00
- 宮戸夏まつり(鷹)⑩15:00
- 大東文化大学管弦楽団フレンドシップコンサート(西)⑩18:00
- 矢本子育て支援センター ぽっぴる土曜日オープン

9 休

- 第5回東松島市オープンダブルステニス大会(矢連)9:00

10 休

- 図書館休館日
- 農地転用等申請締切日(農業委員会)

11 休

- 市民防災の日(市民防災デー)
- 市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ~20:00
- 機能訓練 ⑩9:30

12 休

- 容器包装プラスチック 収集休み

13 休

- おいでよ、縄文村へ!(鷹)⑩10:00(<~16日(日))
- 震災拾得物(写真等) 期間限定公開(旧大塩市民センター)(<~15日(土))

14 休

- 図書館休館日

15 休

- 市報8月15日号発行
- おはなし会 ⑩11:00

16 休

- 第93回東松島市鳴瀬流灯筏大会(鳴瀬川・鳴瀬大橋付近河川敷) 18:30

17 休

- 図書館休館日
- 市コミュニティセンター休館日

18 休

- 市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ~20:00
- 市民課延長窓口 ~19:00
- 全国中学校ソフトボール大会(鷹巣)(<~20日(木)まで)

19 休

- ちっちゃい子おはなし会 ⑩11:00

20 休

- 囲碁将棋のつどい ⑩11:00

21 休

- 平成27年度東松島市戦没者追悼式(メモリアルホール 菩提樹(矢本)) 10:00

22 休

- おはなし会 ⑩11:00
- 東松島夏まつり2015(矢本商店街) 10:30

23 休

- 昔なつかし縁日♥蔵コン ⑩15:00
- 東松島市長杯野球大会(鷹巣)(<~9月13日(日)まで)

24 休

- 図書館休館日

25 休

- 市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ~20:00
- 機能訓練 ⑩9:30
- 第2学期始業式(市内中学校・鳴瀬幼)

26 休

- 第2学期始業式(市内小学校・矢本中央幼・はなぶさ幼・のびる幼)

27 休

- 囲碁将棋のつどい ⑩11:00
- 2歳児のつどい(はなぶさ幼)

28 休

- 図書館休館日(図書整理日)
- 第2回プラチナ構想スクール@東松島(西)⑩18:30

29 休

- おはなし会 ⑩11:00
- 運動会(市内中学校)

30 休

- 昔なつかし縁日♥蔵コン ⑩15:00
- 東松島市長杯野球大会(鷹巣)(<~9月13日(日)まで)

31 休

- 市県民税(普通徴収)・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第2期納期限
- 図書館休館日
- 振替休業日(市内中学校)
- 防災訓練(鳴瀬幼)

9/1 休

- 市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ~20:00
- 市報9月1日号発行
- 市民課延長窓口 ~19:00

2 休

- ちっちゃい子おはなし会 ⑩11:00

3 休

- 囲碁将棋のつどい ⑩11:00
- 平成27年第3回東松島市議会定例会(<~29日(火))
- 祖父母参観日(はなぶさ幼)

4 休

- 人権相談(西)⑩10:00

5 休

- おはなし会 ⑩11:00

| | | | | | | | |
|--------------|---------|-------------------|---------|----------------------|---------|-----------|---------|
| 東松島市役所(本庁舎) | 82-1111 | 鳴瀬子育て支援センター | 87-2338 | 鷹巣の森運動公園 | 82-1101 | 矢本西市民センター | 82-1181 |
| 東松島市役所鳴瀬総合支所 | 82-1111 | 市図書館 | 82-1120 | 小野地区体育館(管理:小野市民センター) | 87-2067 | 大曲市民センター | 82-5965 |
| 矢本保健相談センター | 82-1123 | 蔵しっくパーク(ひと・まち交流館) | 84-1770 | 大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) | 82-7532 | 赤井市民センター | 82-2075 |
| 鳴瀬保健相談センター | 87-3111 | 市コミュニティセンター | 82-6969 | 健康増進センター ゆぶと | 84-3855 | 大塩市民センター | 82-7532 |
| 奥松島縄文村歴史資料館 | 88-3927 | 市民体育館 | 82-9030 | 矢本東市民センター | 82-1180 | 小野市民センター | 87-2067 |
| 老人福祉センター | 83-2851 | 矢本運動公園 | 82-6804 | | | 野蒜市民センター | 88-2056 |
| 矢本子育て支援センター | 84-2676 | 赤井地区体育館 | 82-6803 | | | 宮戸市民センター | 86-2177 |

体育館一般開放のお知らせ ■場所・時間 休…市民体育館 9~12時、休…市民体育館 18~21時、休…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では、和紙製紙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7月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む) 男 19,707人(-9) 女 20,418人(-8) 計 40,125人(-17) 世帯数 15,197戸(+4) ()内は前月比