

▶「ナイトおはなし会&きもだめし」に  
参加した皆と8月6日



## 親子で読書マラソン

絵本の読み聞かせで  
100冊達成したお友だちです。

▶1回目ゴール  
おめでとう



▶5回目ゴール  
おめでとう



7月23日～8月23日までの  
間に22組のお友達がゴール  
しました。みんなおめでとう。

### おはなしのはなたば祭

東松島市図書館読み聞かせボランティア「おはなしのはなたば」が  
今年の11月で20周年を迎えます。

■日時 9月26日(土) ※小さなプレゼントがあります。申し込み不要。

●午前の部 11時～11時40分 子ども向け:特別おはなし会  
パネルシアターや大型絵本、紙芝居やわらべうたなど内容盛り  
だくさん

●午後の部 13時30分～15時30分  
大人向け:耳で聞くおはなし会

ゲスト:佐久間クラ子さん(仙台むかし話の会主宰)

「おはなしのはなたば」による素ばなしと佐久間クラ子さんによる  
素ばなし「こぎつねの遊び場」「ふしぎな大名行列」「大きなか  
ぶ」など

### 図書館まつり 10月11日(日)10時スタート

★図書館青空リサイクルブックフェア

■時間 10時～ ■場所 図書館前広場

※本が無くなり次第終了です。当日は、本を入れる袋を持参ください。  
天候などにより中止する場合があります

★楽しいワークショップとおはなし会

●花を生けてみよう(館外)

素敵な花を生けてみませんか。

※参加は子どものみ。花が無くなり次第終了。

●楽しい工作ワークショップ(館外予定)

●おはなし会(館内)

読み聞かせボランティア「おはなしのはなたば」によるおはなし会です。

●図書館の1年を振り返る新聞記事コーナー(館内)

★ワクワク乗り物体験

●ミニ新幹線がやってくる(野外ステージ)

※雨の場合は中止となります。

ほかに楽しい催しが盛りだくさん。詳しくは、図書館発行のチラシ  
をご覧ください。

※図書館まつり当日は、インターネットの利用はできません。また、16時  
閉館です。ご注意ください。

★不用本をお待ちしています

家庭で読まなくなった本はありませんか。不用本がありましたら、図  
書館カウンターにお持ちください。10月11日(日)開催の「図書館まつ  
り」の青空リサイクルブックフェアにて、無料配布させていただきます。  
詳しくは問い合わせください。

※マンガ、雑誌、事典類は、引き受けできません。



### エコクラフトでカゴをつくろう

「エコクラフト」で、小さなカゴを作ってみませんか。

■日時 10月2日(金)14時30分～16時30分

■場所 会議室 ■定員 16人 ■材料費 500円

■講師 古木明美先生

(PPバンドやエコクラフトで作るバッグの著作多数)

9月16日(水)から受付開始。予約は人気多数のため、図書館カウンタ  
ーで申込者本人が行ってください。

### 寄贈いただきました

東京都東村山市在住の田中香代子さん・木村弘美さんから、図  
書の寄贈をいただきました。



### ■おすすめの新材

「しばしとどめん 北斎羽衣」花形みつる

ある名月の晩、父親が拾ってきた老人は葛飾  
北斎と名のつた。果たして老人は本物か、徘徊老  
人か、世話を頼まれた中学生の為は一は一緒に過  
ごすうちに見極めようとする。軽妙な展開で描  
かれ、葛飾北斎の人生や画に興味がわく1冊で  
す。館内にて「北斎コーナー」を設置中です。あ  
わせて読んでみて下さい。



### 新着図書案内

●実用

「るるぶ長崎」16

「るるぶ福岡」16

「少年皇族の見た戦争」久邇邦昭

「逆境力のコツ」植西 聰

「おにぎらずとおにぎらずロール」

郷知詠子

「はじめてでもできる!手づくりPOP

かわいい文字&イラストの描き方」

「和のかごとざる」高宮紀子

●小説

「北町奉行所ものがたり/為吉」

宇江佐真理

「日付変更線 上・下巻」辻仁成

「しゃばけ14/なりたい」畠中 恵

「流」東山彰良

「劉邦 下巻」宮城谷昌光

●文庫

「うばかわ姫」越水利江子

「バケモノの子」細田 守

「福まねき寺にいらっしやい」緑川聖司

●児童

「シェイクスピア名作劇場1～5」

「日本全国 給食図鑑

「北町奉行所ものがたり/為吉」

東日本編/西日本編

「月のふしぎえほん」大藪健一

8月の主な新着図書を紹介します。このほかにも、たくさん入りましたの  
で、ぜひ利用してください。

■開館時間 火～金 10時～18時 土・日 10時～17時 ※休館日は12ページ「市民のカレンダー」で確認ください。

■問 東松島市図書館 ☎82-1120 FAX:0225-82-1121  
〒981-0503 東松島市矢本字大溜1-1

パソコン <http://www.lib-city-hm.jp>

携帯 <http://www.lib-city-hm.jp/opw/imd/imdmain.csp>

生涯学習情報コーナー

# MANA-be! まなびい



■生涯学習全般に関する  
生涯学習課社会教育班 ☎内線 3203

## 東松島市民体力測定(新体力テスト)参加者募集

あなたは自分自身の体力年齢を知っていますか。健康診断と同じように体力測定も定期的に測定することをおすすめします。都合の良い日に参加してみたいかでしょうか。

■種目

- ◎20歳～64歳の方  
 ①握力(筋力)②上体起こし(筋持久力)③長座体前屈(柔軟性)  
 ④反復横とび(敏捷性)⑤20mシャトルラン(心肺持久力)  
 ⑥立ち幅跳び(瞬発力)

◎65歳～79歳の方

- ①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち  
 ⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行

■対象 市内在住の20～79歳の方 ※男女不問、参加無料。

実施日	時間	場所
10月6日(火)	19時～21時	赤井地区体育館
10月9日(金)		大塩地区体育館
10月19日(月)		大曲小学校体育館
10月21日(水)		東松島市民体育館
10月23日(金)		小野地区体育館

■持ち物 室内用シューズ、運動に適した服装

※参加した方には、後日 結果データをスパイラルグラフにまとめたものを郵送予定です。また、過去に参加したことのある方には、過去2回までのデータと比較したものを配布します。

■問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎内線3325

## 平成28年成人式を開催します

平成28年成人式を下記の日程で開催します。現在、東松島市外にお住まいの方でも参加できますので、希望の方は下記まで連絡ください。

■日時 平成28年1月10日(日) 13時開式(12時30分受付開始)

■会場 市コミュニティセンター

■対象者 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

■問・申し込み 生涯学習課社会教育班 ☎内線3201～3203

## 第10回ひがしまつしま市民文化祭 フリーマーケット出店者募集

■日時 10月24日(土)9時30分～16時30分

10月25日(日)10時～15時

■場所 市コミュニティセンター野外広場

■出店条件 出店者は、原則として市内居住している方または市内事業所などへ勤務している方

■募集区画 15区画(1区画2.6m×5.2m) ※申込先着順。

■費用 1区画1,000円(2日間) ※1日のみでも同額。

■出店物 食べ物・生き物は禁止

■雨天対応 テントなどの準備は出店者で対応

■申込方法 10月9日(金)16時まで、下記に電話またはFAXで申し込み

■問・申し込み ひがしまつしま市民文化祭実行委員会

(事務局:市コミュニティセンター内) ☎82-6969 FAX:82-6933



## 「はじめての水墨画教室」参加者募集

■目的 水墨画の描き方を楽しく学習することを目的とします

■内容 “生活に風雅を求め、楽しい水墨画を習ってみませんか”

初めて水墨画を習う方でも分かりやすく、水墨画を理解し、楽しく作品づくりができるよう学習します

■講師 手代木 西郎氏(雅号 卓仙)

■開講日 月2回程度、初回:9月25日(金)10時～

※初回は講師による水墨画についてのお話と実演を予定しています。

■場所 市コミュニティセンター創作室

■受講料 月500円 ■定員 10人程度

■持ち物 筆・硯・墨・筆洗い・マット(白色の物)

※用具をお持ちでない方は斡旋しますので、気軽に相談ください。

■主催 特定非営利活動法人東松島市芸術文化振興会

■問・申し込み 事務局(東松島市コミュニティセンター内)

☎82-6969 FAX:82-6933

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

# 第23回リフレッシュフェスティバル

10月11日(日)  
12日(月・祝)

市民皆さんの参加型イベント ご家族と、お友達と、お1人でも、気軽に参加ください。

赤井地区体育館
◀11日▶
●親子運動あそび教室 ■時間 10～11時
●一般無料開放 ■時間 13時～17時
◀12日▶
●ゆったりヨーガ教室 ■時間 10時～12時
●一般無料開放 ■時間 13時～17時

鷹来の森運動公園
◀11日▶
●みんなで楽しもう タグラグビー(屋内A棟) ■時間 10時～12時
◀12日▶
●はじめてのサッカー体験 (屋内A棟) ■時間 9時30分～11時30分
●ニュースポーツ体験 (管理棟前広場) ■時間 9時～12時

矢本運動公園
◀11日▶ 武道館
●元氣もりもり健康体操教室 ■時間 10時～12時
◀11日▶ テニスコート
●チャレンジテニス教室 ■時間 9時30分～12時
●一般無料開放 ■時間 13時～17時 ※1回1時間。
◀12日▶ テニスコート
●一般無料開放 ■時間 9時～17時 ※1回1時間。

### 関連大会など

会場	日時	イベント内容
市民体育館	11日(日) 開会式:9時～	第8回市民卓球大会
	12日(月) 開会式:8時30分～	第28回ライオンズクラブ旗争奪小学生ビニールバレーボール大会
大塩地区体育館	12日(月) 開会式:10時～	第4回東松島市クラブ対抗家庭バレーボール大会
小野地区体育館	12日(月) 開会式:9時30分～	東松島市シニアバスケットボール交流大会
鷹来の森運動公園	12日(月) 開会式:8時30分～	剣道昇城審査会
かなんパークゴルフ場	12日(月) 開会式:9時～	第10回市長杯争奪男子ソフトボール大会
	12日(月) 開会式:9時30分～	第44回若葉旗争奪少年野球大会

## 参加者募集中

受付は電話でできます。当日参加可能です。

- ・タグラグビー(小学生親子) ※おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ。
- ・サッカー体験(年中～小学校低学年)
- ・テニス教室(一般) ・健康体操教室(お子さん～一般)
- ・ヨガ教室(一般) ・親子運動あそび教室(年中～年長の親子)



ゆづとの施設が12日に限り、大人200円、小人100円で利用できます。  
 ■時間 10時～21時  
 ※プール・ジムは20時30分まで。

■問・申し込み 特定非営利活動法人東松島市体育協会(市民体育館2階) ☎82-9030 FAX:82-1170

# 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

### さよなら宮戸小学校 落語大会

■問 宮戸文化財友の会  
☎88-12121

宮戸小学校は、統合により平成28年3月をもって40余年の歴史を閉じます。落語家 柱文生氏が惜別の想いを込めて語る名調子を堪能ください。

■日時 9月22日(火) 祝14時

■場所 宮戸小学校体育館

■出演 落語・柱文生氏  
奇術・アサダ二世氏

■入場料 無料

### 亀岡地区運動会の開催

■問 実行委員長(櫻井)  
☎88-12233

■日時 9月27日(日) 9時30分～13時

■場所 野蒜グラウンド  
(亀岡橋前)

■内容 つな引き・玉入れなどの競技と、羊煮(こん汁・おにぎり無料提供)

### 平成27年度東松島市地域活性化復興モデル事業補助金2次募集のお知らせ

■問 復興政策課復興政策班  
☎内線12337

市では、官民一体となり、効果的かつ効率的に復興まちづくりを推進していくことを目的に、地域活性化や復興まちづくりに資する活動を行う、法人格を有する団体に対し、予算の範囲内

で補助金を交付します。  
※今回は2次募集です。  
■募集期間 9月1日(火)～25日(金)

■対象団体 交付申請時に、次の要件を全て満たす団体とします。

- ①NPO等または企業であること
- ②市内に本社または事業所を設けていること
- ③定款、規約またはそれに準ずる文書を有すること
- ④適正な事業計画書、決算書等が整備されていること
- ⑤市税の滞納がないこと
- ⑥宗教活動または政治運動を主たる目的とする団体でないこと
- ⑦暴力団でないこと
- ⑧暴力団員等が、団体の構成員になっていないこと
- ⑨暴力団若しくは暴力団員の統制下にある団体でないこと
- ⑩市内での活動実績を有すること

■対象事業 市の復興まちづくりに資する事業で、応募時点で事業内容が詳細に提示でき、経済・社会・環境価値の成果目標を具体的に設定している、地域活性化につながる新規モデル事業

※すでにこの補助金を交付された事業や営利目的の事業、国、県等の補助金または委託を受けた、重複補助を制限されている事業は対象外とします。

■補助対象期間 交付決定後から平成28年3月末日までに実施する事業を対象とします

■補助金額 30～300万円の範囲内

※補助率は100%も可能ですが、予算の都合上、事前相談を行い、減額補助とすることもあります。

※補助率は100%も可能ですが、予算の都合上、事前相談を行い、減額補助とすることもあります。

## 相談

### 震災後の心のケア相談窓口

■問 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(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 10月8日(木) 14時～(予約制、1人50分)

■場所 市役所内相談室

■担当 ひかりセンターリニック 加藤光三医師

○子どもとこころのケア相談  
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 10月7日(水) 13時～

17時(予約制、1人50分)  
■場所 市役所内相談室

■担当 みやぎ心のケアセンター 児童精神科医

### 県社会保険労務士会石巻支部 無料相談会開催

■問 社会保険労務士 佐々木和人事務所  
☎0225-19311015

■日時 10月2日(金) 10時～15時

■場所 「ロマン海遊21」2階(住所:石巻市鏡銭場8-11)

■相談内容 時間外賃金の計算と支払方法、マイナンバー規定、年金について、そのほか労務の問題点

※開催日1週間前までに申し込みください。

## 第10回東松島市長杯争奪男子ソフトボール大会

- 日時 10月12日(月・祝) 8時30分～
- 場所 鷹来の森運動公園 A・D球場
- 参加資格 市内在住の方または市内の事業所に勤務している方
- チーム編成 行政区単位とするが、一行政区でチーム編成ができない場合は、隣接する行政区でのチーム編成および職場チームならびに愛好会チームも可
- 参加料 1チーム4,000円
- 申し込み 10月3日(土)19時から市体育館二階研修室で行われる監督会議の際に、申込書に参加料を添えて申し込み
- 問 東松島市ソフトボール協会(事務局:遠藤)  
☎080-3324-0016



## 第4回東松島市長杯 地域交流パークゴルフ大会

- 日時 10月12日(月・祝)8時30分～
- 場所 かなんパークゴルフ場
- 参加資格 中学生以上の東松島市民  
※他市町村から避難している方を含む。
- 参加費 1,000円 ※中学生は500円。
- 申し込み 9月25日(金)までに、各市民センターまたは市民体育館(NPO法人東松島市体育協会)に参加費を添えて申し込み
- 問 東松島市パークゴルフ協会(事務局:熊谷)  
☎83-4275 携帯:080-3192-6852



## 国民ねんきんだより

### 国民年金保険料「10年の後納制度」は9月30日まで

「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる仕組みです(本来、国民年金保険料は2年を経過すると時効により納付することができません)。この制度を利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

この制度は、9月30日(水)をもって終了します。終了後、10月1日(木)から、3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。後納制度を利用するには、申し込みが必要です。詳しくは下記まで問い合わせください。

■問 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050  
石巻年金事務所 ☎0225-22-5115(自動音声案内)

### 無料弁護士移動相談会 (中小企業・個人事業者向け 事業上の問題対象)

■問 (公財)みやぎ産業復興機構  
☎0120-0148-618  
(フリーダイヤル)

取引上の悩み、トラブル、疑問などに対して、弁護士のアドバイスを受けてみませんか。

■日時 場所

①10月8日(木) 塩釜商工会議所会議室

②10月15日(木) 石巻合同庁舎104会議室 各回13時～16時

※各人時間予約制。  
※開催日1週間前までに申し込みください。

# 生活情報

■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)

■時間 14時～16時

■期日 場所  
10月3日(土)石巻市  
10月17日(土)大崎市  
10月31日(土)大河原町

**女性医師による女性の健康相談**

健康推進課健康指導班  
☎022-111-2623

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、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)

※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

■方法 保健師または助産師による家庭訪問

**新生児・産婦訪問**

健康推進課健康指導班  
☎内線3103、3114

■対象 全ての新生児および産婦

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

■方法 保健師または助産師による家庭訪問

**母子健康手帳・母子健康手帳別冊の交付**

健康推進課健康指導班  
☎内線3114、3115

■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

※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(エルソール)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。

**子どもの心理相談会**

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、心理士による個別相談を行います。気軽に相談ください。

■日時 9月25日(金)10時、11時、13時、14時(各50分ずつ)

■場所 矢本保健相談センター

■担当 滝沢晋也先生(臨床心理士)

■申し込み 9月18日(金)まで電話で申し込み

**宮城県最低賃金が改正されます**

宮城県内の事業所で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイト等を含む)に適用される宮城県最低賃金は、下記のとおり改正されます。

時間額	効力発生日
726円	平成27年10月3日

■問 宮城労働局賃金室  
☎022-299-8841

**宮城県最低賃金が改正されます**

宮城県内の事業所で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイト等を含む)に適用される宮城県最低賃金は、下記のとおり改正されます。

時間額	効力発生日
726円	平成27年10月3日

■問 宮城労働局賃金室  
☎022-299-8841

**乳がん検診を受けましょう**

今回は11月から実施予定の乳がん検診のお話を再度掲載します。検診を申し込んでいない方はこの機会に乳がんのリスクを知り、検診を受けて自身の健康管理に役立てていきましょう。

乳がんはもともと欧米人に多く、日本人には少ないと言われてきましたが、最近は日本人女性の間でも急増しています。原因として考えられるのは、食生活が脂肪分の多い欧米的なものになってきたことです。また、晩婚化、少子化などライフスタイルの変化で、日本人女性のホルモンバランスが変わってきていることも原因と考えられます。

乳がんが一番多く見られるのは40歳代から50歳代にかけてですが、30歳を過ぎたところから急に増え始めるので、30歳以上の人は特に注意が必要です。

乳がんは、がんのなかでも唯一、自分で早期発見が可能ながんです。早期の段階で見つかれば治癒率も高いので、定期的ながん検診を受けるとともに、月1回自分で乳房の状態をチェックする自己検査を心がけましょう。生理の直前や生理中は乳腺が張ってしこりと間違えやすいので、生理開始後1週間頃に行いましょう。閉経後の人は毎月覚えやすい日を決めて行います。

**宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ**

○思春期・ひきこもり相談

■日時 9月29日(火)11時～15時(予約制)

■対象 ひきこもりや不登校、家庭内暴力などで困っている本人・家族・関係者

■内容 臨床心理士による相談

■場所 宮城県東部保健福祉事務所  
(住所:石巻市東中里一丁目4-32、宮城県石巻合同庁舎)

■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

**平成28年度 市立矢本中央幼稚園園児募集**

■募集人数

年齢	募集園児数
4歳児 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ	70人
5歳児 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ	10人程度

■入園願書配布 10月1日(木)～ ※配布時間:9時～16時

■入園願書受付 11月2日(月)～19日(木)

※願書配布・受付の詳細内容は、問い合わせください。

■問 矢本中央幼稚園 ☎82-4519

**こんな人は要注意!!**

バター、生クリームなど、脂肪分(特に動物性脂肪)の多い食べ物を好む

祖母や母親、姉妹など、近親者に乳がんをわずらった人がいる

出産経験がない人、あるいは初産年齢が30歳以上

初産年齢が早く、閉経年齢が若い

40歳以上である

乳癌疾患既往症がある

**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(9月・10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5月生まれ	9月30日(水)	12時30分～12時50分
1歳6か月児健康診査	平成26年2月生まれ	9月29日(火)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成25年2月生まれ	9月16日(水)	
3歳児健康診査	平成24年4月生まれ	9月17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	10月8日(木)	9時～11時
10か月児健康相談	平成26年11月生まれ	9月28日(月)	13時～13時20分

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3114・3115

**宮城県東部保健福祉事務所 定例相談のお知らせ**

○思春期・ひきこもり相談

■日時 9月29日(火)11時～15時(予約制)

■対象 ひきこもりや不登校、家庭内暴力などで困っている本人・家族・関係者

■内容 臨床心理士による相談

■場所 宮城県東部保健福祉事務所  
(住所:石巻市東中里一丁目4-32、宮城県石巻合同庁舎)

■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

**平成28年度 市立矢本中央幼稚園園児募集**

■募集人数

年齢	募集園児数
4歳児 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ	70人
5歳児 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ	10人程度

■入園願書配布 10月1日(木)～ ※配布時間:9時～16時

■入園願書受付 11月2日(月)～19日(木)

※願書配布・受付の詳細内容は、問い合わせください。

■問 矢本中央幼稚園 ☎82-4519

**乳がん検診を受けましょう**

今回は11月から実施予定の乳がん検診のお話を再度掲載します。検診を申し込んでいない方はこの機会に乳がんのリスクを知り、検診を受けて自身の健康管理に役立てていきましょう。

乳がんはもともと欧米人に多く、日本人には少ないと言われてきましたが、最近は日本人女性の間でも急増しています。原因として考えられるのは、食生活が脂肪分の多い欧米的なものになってきたことです。また、晩婚化、少子化などライフスタイルの変化で、日本人女性のホルモンバランスが変わってきていることも原因と考えられます。

乳がんが一番多く見られるのは40歳代から50歳代にかけてですが、30歳を過ぎたところから急に増え始めるので、30歳以上の人は特に注意が必要です。

乳がんは、がんのなかでも唯一、自分で早期発見が可能ながんです。早期の段階で見つかれば治癒率も高いので、定期的ながん検診を受けるとともに、月1回自分で乳房の状態をチェックする自己検査を心がけましょう。生理の直前や生理中は乳腺が張ってしこりと間違えやすいので、生理開始後1週間頃に行いましょう。閉経後の人は毎月覚えやすい日を決めて行います。

市が実施する乳がん検診は、19～39歳までの女性は毎年、40歳以上の女性は偶数年齢の方を対象とする2年に1回の受診となります。39歳以下の方はエコー検査、40歳以上の方は、小さなしこりを映し出すことができるマンモグラフィー検査(エックス線検査)を実施します。マンモグラフィー検査では、手で触れてもわからない5mm以下の小さながんも発見することができますので、大変有効です。

今年の乳がん検診は11月から12月にかけて実施します。申込みをされた方には検診時期になりましたら受診票をお送りします。申し込んでいない方で受診希望の方は下記までご連絡ください。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3109

# 東松島市健康増進センター ゆぶと通信

■営業時間 平日 10時～22時 土日祝 10時～21時  
 ■休館日 毎週木曜日(祝日の場合翌日)  
 ■問 ☎84-3855 プール・トレーニングジムの利用は閉館30分前までにします。

## ゆぶと カルチャー教室参加者募集中

※カルチャー教室を聞講したい先生も募集しています。

講座名	講師	対象	開講日時	受講料(税込)
小学生の書道講座(書道・硬筆)	阿部 蘭哉	小学生	毎週月・水曜日 17時～18時	3,240円
楽しい手織り教室	千葉 友子	成人	第1月曜日	2,100円
羊毛フェルト教室	阿部 ミカ	成人	第2・4月曜日	3,780円
ボールペン教室・筆ペン教室	阿部 蘭哉	成人	第1・3火曜日	3,780円
アクセサリー教室	阿部 ミカ	成人	第2・4火曜日	3,780円
手編み	内海 美奈子	成人	第1・3水曜日	4,200円
毎月流 いけ花	黒沢 正峰	成人	第1・3金曜日	4,200円
デジペア教室・uvレタン植前教室	井上 志津子	成人	第2・4金曜日	デジペア(4,200円)・uv(2,160円)
ニコニコ English Club	ドナミ フェリオル	小1～4	第1・3土曜日 16時～17時30分	4,320円
	ドナミ フェリオル	小5～中3	第1・3土曜日 17時30分～19時	4,320円
初めての英会話教室	瀬戸 純子	成人	第1・3土曜日 10時～11時30分	6,480円
アーティフィシャルフラワー教室	佐々木 豊由美	成人	第1・3水曜日 13時～14時30分	4,200円
初めてのデッサン教室	鈴木 泰裕	成人	第2・4金曜日 13時～15時	4,320円
イラストレーション教室	鈴木 泰裕	小5～高3	第2・4金曜日 17時～18時30分	3,240円

※受講料には、入館料を含みます。教材費は、講座毎に別途。申し込みの方は、ゆぶとフロントにて申込書に必要事項を記入のうえ、受講料(3カ月または6カ月毎)を納入ください。

●東松島市健康増進センター「ゆぶと」の整備と運営には、防衛施設とその周辺地域との調和を図ることを目的とした防衛省の補助事業が活用されています。

## 9月21日(月・祝)は敬老の日

当日ご利用の60歳以上の方へ、『次回使える入館優待券』を差し上げます。たくさんの方のお越しをお待ちしています。



## 10月12日(月・祝)は体育の日

10月12日(月)の体育の日は、ゆぶと(プール・トレーニングジム・天然温泉)を大人200円・子供100円で利用出来ます。ゆぶとを利用した事のある方もない方も、スポーツの秋を『ゆぶと』で満喫しよう。



## - 臨時休館のお知らせ -

10月29日(木)～11月5日(木)は、館内メンテナンスおよび法定点検のため、休館とさせていただきます。11月6日(金)から通常営業しますので、ぜひご利用ください。

# 市民のカレンダー



2015年9月 15日～30日		2015年10月 1日～15日			
15	火	●市税及び税外収入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■市報9月15日号発行 ■市民課延長窓口 ～19:00 ■2才児教室(鳴瀬幼)	1	木	●平成27年国勢調査基準日 ■市報10月1日号発行 ■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00 ■平成28年度入園案内配布開始(矢本中央幼・はなぶさ幼・鳴瀬幼・のびる幼)
16	水	■ちっちゃい子おはなし会(図書館)11:00 ■秋の交通歩行訓練(鳴瀬幼)(<～18日(金)>)	2	金	■にっぽん丸歓迎ウェルカムフェスタ2015(石巻港大手埠頭)8:00 ■人権相談(小野市民センター)10:00 ■エコクラフトでカゴづくり(図書館)14:30
17	木	■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00	3	土	■くらっば文化祭(蔵しっくパーク)9:00 ■おはなし会(図書館)11:00 ■青森ねがたま祭り(矢本運動公園)14:30 ■学芸会(宮戸小)
18	金		4	日	●市税及び税外収入金休日相談・収納窓口 8:30～17:15 ■のびる地区民まつり(野蒜市民センター)10:00 ■あおい地区大交流会 10:00
19	土	■朝鮮直売くらっば市(蔵しっくパーク)10:00 ■おはなし会(図書館)11:00 ■ヴァイオリニスト増田 太郎withハラハラシンガーズ コンサート(市コミュニティセンター)13:30 ■市内保育園運動会	5	月	■図書館休館日
20	日	■じょうもんむらワークショップDAYS!(縄文村)(<～22日(火・祝)>)	6	火	●市税及び税外収入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■第3回プラチナ構想スクール@東松島(市コミュニティセンター)18:30 ■東松島市民体力測定(赤井地区体育館)19:00 ■市民課延長窓口～19:00
21	月	●敬老の日 ■秋の交通安全運動(県民総ぐるみ運動)(<～30日(水)>) ■図書館休館日	7	水	■ちっちゃい子おはなし会(図書館)11:00
22	火	●国民の休日 ■図書館休館日(国民の休日) ■さようなら宮戸小落語大会(宮戸小学校体育館)14:00	8	木	■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00
23	水	●秋分の日 ■図書館休館日(秋分の日) ■容器包装プラスチック収集休み ■くらっばお月見コンサート「邦楽」(蔵しっくパーク)18:30	9	金	■行政相談(小野市民センター)13:00 ■東松島市民体力測定(大塩地区体育館)19:00
24	木	●市税及び税外収入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00 ■振替休日(矢本西小)	10	土	■おはなし会(図書館)11:00 ■矢本子育てセンター「はっとふる」土曜日オープン
25	金	■図書館休館日(図書整理日)	11	日	●市民防災の日(市民防災デー) ■第8回市民卓球大会(市民体育館)9:00 ■図書館まつり(図書館)10:00 ■トラックの日フェア(石巻青果市場)10:30 ■第23回リフレッシュフェスティバル(<～12日(月)>)
26	土	■男女共同参画推進事業「働くママ応援企画」(市コミュニティセンター)10:30 ■おはなしのはなたば祭(図書館)午前9時11:00 午後13:30 ■運動会(矢本西保育園、はなぶさ幼・のびる幼)	12	月	●体育の日 ■図書館休館日(体育の日) ■第4回東松島市長杯地域交流パークゴルフ大会(石巻市・かなんパークゴルフ場)8:30 ■第10回東松島市長杯男子ソフトボール大会(鷹来の森運動公園)8:30
27	日	■竜岡地区運動会(野蒜グラウンド)9:30	13	火	●市税及び税外収入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■機能訓練(老人福祉センター)9:30 ■図書館休館日(体育の日振替)
28	月	■図書館休館日 ■振替休日(鳴瀬未来中)	14	水	
29	火	●市税及び税外収入金収納・相談延長窓口 ～20:00	15	木	■市報10月15日号発行 ■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00
30	水	●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第3期納期限日 ■花育体験(図書館)11:00 ■9月生まれ誕生会(はなぶさ幼)			

体育館一般開放のお知らせ  
 ■場所・時間 赤井市民体育館9～12時(11月まで休止)、宮戸市民体育館18～21時、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

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。

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、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 15日号:1部あたり28.0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9月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)  
 男 19,758人(+17) 女 20,414人(+9)  
 計 40,172人(+26) 世帯数 15,276戸(+25)  
 ( )内は前月比