

2015  
10.1

市報

# ひがしまつしま

震災から4年半が経過し、復興まちづくり事業などのハード面は本格化してきました。その一方で課題になっているのが、市民のこころと体のケアです。

市では、市民皆さんが真の復興を実感し、安心して笑顔で暮らせるまちを実現するために、一人一人の心と体の健康づくりに力を入れています。

今号の特集では、市が行う食育計画の概要や各地域・団体が取り組んでいる食育活動、高齢者運動教室の様子などを紹介します。



## 心も体も健やかに 笑顔で暮らせるまちへ

東松島市における健康づくりへの取り組み

写真…真壁病院や市地域包括支援センターが主催する「輝け！健康クラブ」では、シニア世代の皆さんが軽体操やストレッチを通して、健康づくり、体力づくりに励んでいます。(9月8日、鹿妻地区センター)

市報  
ひがし  
まつしま  
No.180

- 特集 東松島市における健康づくりへの取り組み ----- P2~P4
- マイナンバー制度がはじまります -- P5
- 宮城県議会議員一般選挙のお知らせ --- P6・7
- まちの情報広場 ----- P8
- 市民協働のまちづくり ----- P9
- City View ----- P10~P11
- もっと知りたい!ひがしまつしま --- P12・13
- 知っ得情報 ----- P14~P17
- ヘルシーインフォメーション ----- P18
- 戸籍のまどほか ----- P19
- 市民のカレンダー ----- P20



東松島市キャラクター イート&イーナ  
(右) (左)



# みんなでおいしく食育活動

## ～地域の取り組みと食育計画の紹介～

毎日を健康で楽しく暮らすために食事、運動、休養など調和のとれた生活習慣を身に付けることは不可欠です。このうち“食”は人間が生きていくうえでの基本となるため、市では、食を営む力を育てる「食育」に力を入れています。ここでは地域で行われているさまざまな食育活動とともに、市が掲げる食育計画について紹介します。

### 食でつながる地域の輪



**お**いしものを作ることに、そして食べることは心の豊かさにつながります。野蒜まちづくり協議会保健福祉部会(川畑とみ子部会長)は9月2日(水)、野蒜市民センターで食を通じたコミュニティの再生と住民同士の親睦を深めることを目的とした料理教室を開催しました。

調理実習では、栄養士が考案した野菜たっぷりの低カロリー・減塩メニューに挑戦。主役の「鶏のさっぱり煮」、副菜

の「ニンジンとキウリのサラダ」、汁物の「海藻スープ」の3品を作りま

3品の合計カロリーは約500kcal以下です。酢やコショウなどの調味料で味にアクセントをつける

とともに、カットだしや野菜が本来持つ甘みを生かすなど、工夫しながら味付けをしました。参加者は会話を弾ませながら、和気あいあいと調理に取り組んでいました。

川畑部会長は「住民同士の絆を深めるためには、多くの



### 野蒜まちづくり協議会 保健福祉部会

### 残食率は驚異の1%



「全校完食」となるため子どもたちは達成した時には給食委員が校内放送でお知らせを流すので、各クラスから大きな歓声が上がります。完食に向けて皆で努力するという意識を共有していること、そして給食への感謝の思いを忘れないことなどが成果につながっているのだと思います」と語り、児童たちの取り組みを称えました。

**「学**校給食は子どもたちの健やかな成長に欠かせないものです。栄養バランスの面で優れていることはもちろん、食文化や食材となる農漁業への理解を深める学習の場としても大きな意義を持っています。

しかし、近年は市内の小中学校で給食を残す児童生徒が増加傾向にあります。市全体の残食率は、平成26年度で小学校が14・38%、中学校が15%と高止まりしているのが現状です。

その中で、野蒜小学校では残食率を減らすため、給食委員会の児童を中心に「完食チェック」を行っています。



### 野蒜小学校の完食チェック

今年度の野蒜小学校の平均残食率は驚異の1%。市平均と比較すればいかにその成果が表れているかが分かります。全校完食を達成した日は9月7日現在で計24回にのぼります。

吉田浩之教頭は「全校完食

### 食べる喜び離乳食から



**市**の子育て支援センターでは、初めての育児に励むお母さんたちを対象にした「0歳児講座」を開催しています。

中でも毎回好評を得ているのが「離乳食作り」の実習です。

離乳食は一生続く「食」の始まりです。食べる楽しさや幸せを感じてもらうための大切なステップとなりませんが、それだけにお母さんたちは多くの不安を抱えています。「食材は何を使うといいの?」「味付けは?」「濃さは?」「おかゆはどうやって作るの?」などの疑問や不安、ストレスなどを解消してもらおうがこの講座の目的です。

講座には毎回20人ほどの親子が参加します。市の栄養士

### 子育て支援センター「0歳児講座」



が講師を務め、献立を考える上でのポイントや、味付け、ダシの取り方、具体的なメニューなどを丁寧に指導します。

離乳食は成長に合わせて徐々に量や硬さを変えていく必要があります。参加者の皆さんは調理実習を通じて、作り方のコツなどを学びながら、子育ての悩みや喜びを語り合ったり、育児に関する情報を共有するなど、交流の場にもなっているようです。

お母さん方からは「自分の作る離乳食が本当にこれで正しいのか自信がなかったのですが、参加できてよかった」と同じ月齢の子どもの持つ人たちの話ができて安心した」となどの声がかれました。

#### 問

矢本子育て支援センター  
ほっとふる  
☎84-12676

#### ◆基本理念

市民一人ひとりが自らの「食」について考え、判断する能力を身に付け、良い食習慣を確立するとともに、食を通じた郷土愛の醸成から豊かな人間性を育む  
「海・大地 自然の食材いただきます よい食生活 つなぐこころ」

#### ◆基本目標

- ・心身ともに健全な食生活の実現
- ・東松島市の食材の理解と食文化の継承

#### ◆重点目標

- ・子どもと一緒に家族で良い食習慣を身に付けよう
- ・主食・主菜・副菜をそろえてイート(食べる)しよう!!
- ・海と大地が育んだ東松島市の食材を知ろう!食べよう!!
- ・家族から地域へ食でつながる心の輪



市では平成21年度に「東松島市食育推進計画」を策定し、市民の心身の健康増進と豊かな人間形成などを目指して食育を推進してきました。

しかし、東日本大震災で農地や漁場が被災したため地元食材に親しむ機会が減少し、また放射性物質の影響などから食の安心・安全が脅かされるなど新たな課題に直面しています。

これらの変化を踏まえ、市では平成28年度から「第2期東松島市食育推進計画」の施行を予定しており、現在準備を進めています。

### 第2期食育推進計画 28年度から施行 市民協働で達成へ

今後はこれらを柱に、市民協働でさらなる食育の推進に努めていきます。



東松島市市制施行10周年記念

# 東松島食育・健康フェスタ2015

～東松島市の食材で健康な食生活を!!～

東松島市では、市民の皆さんに「食育」と「健康」に対する意識を高めてもらうため、11月8日(日)に「東松島市食育・健康フェスタ2015」を開催します。食育に関するポスター・パネルの展示や健康セミナー、地場産品を活用した学校給食メニューの試食コーナー、特産品の販売など親子で楽しめる多彩な催しを行います。ぜひご家族でおこしてください。

期日 **11月8日(日)**

場所 **市コミュニティセンター**

## タイムスケジュール

### 開会セレモニー

10:00

### 各種コンクール 授賞式

#### ■授賞式

- ・「健康な食生活と東松島市の食材」ポスターコンクール
- ・東松島子どもドリームプラチナ大賞食育部門
- ・東松島市「環境絵日記」

11:00

### 記念講演

## 「タニタの社員食堂健康セミナー」

～たったの500kcal!!まんぷく定食のコツ～

- 講師 株式会社タニタヘルスリンク 新規事業推進部 部長 宇野薫<sup>うのの かおる</sup>氏
- 講演内容 ヘルシーで満腹感のある調理のコツ、外食・コンビニの活用術など

12:00

### みんなで楽しく健康体操①

#### ■対象 全年代

- 内容 座ったまま誰でもできる簡単体操(20～30分程度)

12:30

### 【食育コーナー】※なくなり次第終了。

- ご当地メニューの試食  
「かきのチリソース」「新米おにぎり」
- 特産品の販売  
「のり汁」「生かき」  
「ブルーベリージャムのクレープ」

- 塩ecoコーナー  
減塩のススメ  
食事ワンポイントアドバイス
- 野菜を食べようコーナー  
野菜の重量あてクイズ

13:00

### 【健康づくりコーナー】 健康チェック+健康相談

- ・体組成計
- ・血圧測定
- ・腹囲測定
- ・脳年齢測定
- ・血行機能付き全自動血圧測定
- ・体脂肪&活力年齢測定(NEO活齡)
- ・肺年齢測定

### 親子で楽しく健康体操②

#### ■対象 幼児～低学年+親

- 内容 親子で楽しくエクササイズリズムに合わせた体操など(20～30分程度)

14:15

### 座談会と個別相談

「知っておきたいアレルギーのウソ・ホント」  
～スキンケアから食べ物の選び方まで～

- 講師 独立行政法人国立病院機構 大阪南医療センター  
小児科医長 井上徳浩<sup>いのうえのりひろ</sup>医師

独立行政法人国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター  
はせがわみほ  
長谷川実穂管理栄養士

15:30

終了

### ○パネル展示

- ・肥満 ・血圧 ・生活習慣病 ・飲酒 ・喫煙
- ・健診受診PRコーナー

【主催】 東松島市健康推進課 【協力】 宮城県漁業協同組合鳴瀬支所 株式会社グリーンハウス NPO法人アレルギーを考える母の会  
東松島市教育委員会 東松島市食生活改善推進委員会 東松島市地域生産物加工研究会 石巻管内栄養士会

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線 3104・3105



# 始めよう 続けよう 健康づくり

## シニアのいきいき活動紹介

運動不足を楽しく解消

科学的根拠に基づいた新しいエクササイズ「スクエアステップ」は、高齢者の認知機能向上や生活習慣病予防などに効果があると考えられています。市健康増進センター「ゆぶと」でも初級、中級クラスがあり、60代の女性たちを中心に元気に取り組む姿がみられます。

スクエアステップは、一辺が25センチの正方形を横4個、縦10個並べたマットを使います。その上で足踏みをしながらか前進していく運動です。指導者のステップパターン通りに前進、後退、ななめの方へと組み合わせながら進んでいきます。動きが複雑になるほどゴールした時の達成感は大きく、気軽に何度も取り組めることも魅力の一つとなっています。



### 市健康増進センター「ゆぶと」 「スクエアステップ」



ストラクチャーと同じ動きをしますが、なかには難しいパターンもあります。それでも繰り返し挑戦していくうちにスムーズにこなせるようになり、全員ができるよう拍手が巻き起こるなど、クラスはいつも和やかな雰囲気にも包まれています。

2年前から通っている奥田悦子さんは「足と頭を同時に使うのが難しいですが、終わったときにはすっきり。皆で笑いあっているのが毎回楽しみです」と充実感を漂わせていました。

問 東松島市健康増進センター「ゆぶと」 ☎84-3855

ウォーキングで認知症予防

有酸素運動をすることは、生活習慣病の予防につながるだけでなく、全身の血行にも影響します。脳の血流が増えることで脳細胞が活性化し、認知症の予防につながると言われています。

#### ○目標歩数は1日8000歩

日常生活の中で、1日にどれだけ歩いたかを計るために、朝起きたらまず歩数計を付ける習慣を付けましょう。

#### ○1日30分以上・週3回を目標に

いつもより歩幅を広げて歩く、早歩きでのウォーキングは、より認知機能の維持・改善が期待できます。



#### ○記録を付けて継続しましょう

いきなり目標を達成しようとせず、少しずつ歩数や時間・回数を増やしていきましょう。記録を付けることでやる気も持続しやすくなります。



#### ◎無理せずマイペース◎

健康のための運動で、無理をしてけがや体調不良を起こしては、本末転倒です。けががもとで生活不活発病になってしまうことが、認知症の一因にもなります。

自分の体力に合わせた運動を行い、準備運動・整理運動や水分補給も忘れずに行いましょう。



#### ■正しい姿勢が大切です■

基本フォームのポイント

- ①あごを引く
- ②背筋はまっすぐ
- ③肩の力を抜いて、腕はリズムカルに振る
- ④ひざを伸ばして、かかとから着地。広い歩幅で

日常生活から老化予防

大曲市民センターで毎月1回、65歳以上の方を対象に「若返り運動教室」が開催されています。日常生活に運動を取り入れて元気な状態を維持し、生活不活発病やロコモティブシンドローム(運動器症候群)運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態を予防するのが目的です。

### 大曲市民センター「若返り運動教室」



平成25年から始まった運動教室には毎回多くの人参加し、楽しく体を動かしています。ここで学んだことを日常生活に取り入れられるのも魅力です。定期的に参加している大曲の阿部礼哉さん(70)は「普段は体を動かすことが少ないのでこうした機会はとてもありがたいです。健康についてのアドバイスも日常生活で役立っています」と笑顔で話していました。



問 大曲市民センター ☎82-5965



# マイナンバー制度がはじまります!

## ■全国の住民票のある方に対してマイナンバー(個人番号)をお知らせする「通知カード」が、お手元に届きます。



「通知カード」が、国の機関から全国への一斉発送になります。具体的な発送・到着時期は現時点では不明ですが、東松島市ではおおよそ11月中旬～11月下旬の間で届きます。

※「通知カード」は市内の全世帯に簡易書留で郵送されますので、場合により12月到着となることもありますのでご了承ください。

1

「通知カード」は住民票のある住所へ送付されます

住民票のある住所以外にお住まいの場合は、通知カードが届きませんので、早めの住所異動をお願いします。

2

「通知カード」は世帯主あてに、世帯員全員分が同封され、転送不要の簡易書留郵便で送付されます

受取人不在の場合や、郵便物の転送をにかけている場合は届きませんので、ご注意ください。

3

「通知カード」には、住所・氏名・生年月日・性別と「マイナンバー(個人番号)」が記載されています

通知カードはその方のマイナンバーを確認するための大切なカードですので、紛失したり処分したりしないよう大切に保管してください。

紛失・破損した場合は、再発行できますが、有料になりますので、市民課窓口へ問い合わせください。

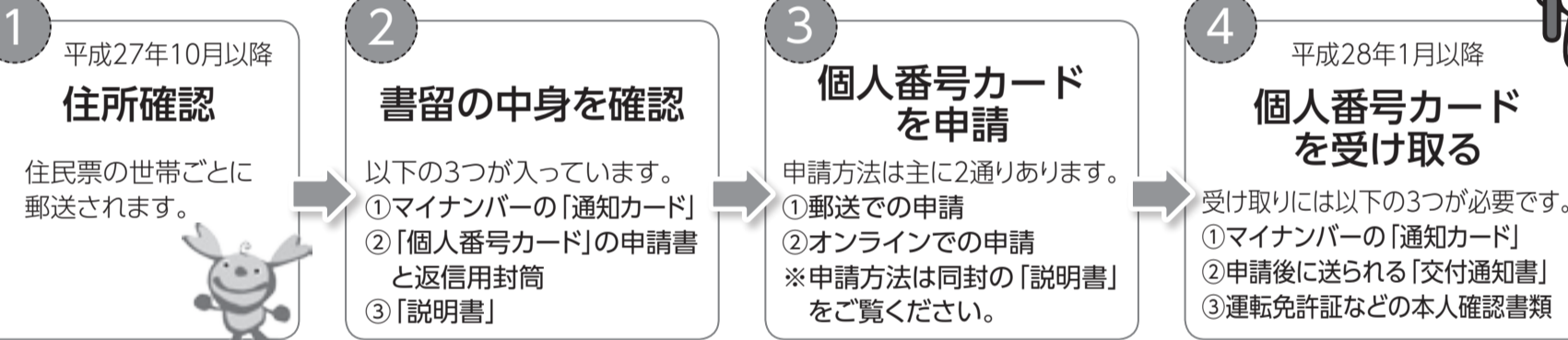
■通知カード発送に関する問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122

■通知カードが届かない場合などの問 マイナンバーコールセンター(9時30分～17時30分 土・日曜、祝日、年末年始を除く)

○日本語窓口:0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル)

○外国語窓口:0570-20-0291 (全国共通ナビダイヤル) ※ナビダイヤルは通話料金がかかります。

## ■通知カードが届いた方は、個人番号カードを申請してください

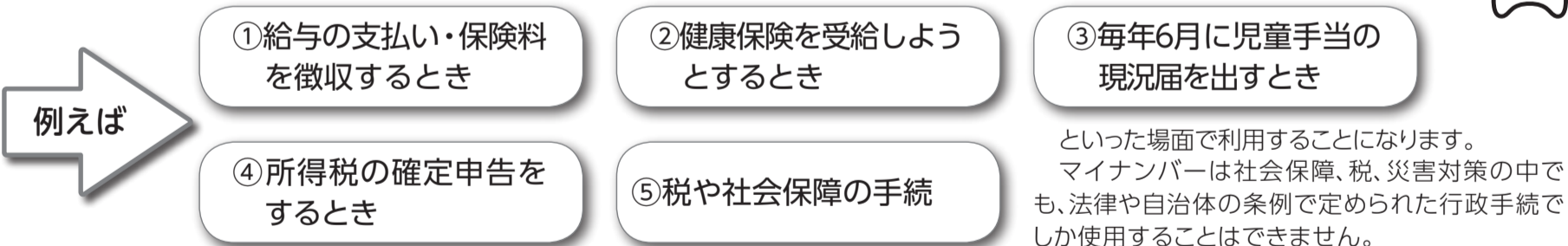


※マイナンバーを利用するためには、「個人番号カード」の提示が必要な場合がありますので、必ず「個人番号カード」の交付を受けてください。

## ■マイナンバーの利用例



平成28年1月以降、順次、社会保障、税、災害対策の行政手続でマイナンバーが必要になります。



## ■個人番号カードの活用方法



個人番号カードは、表面に氏名、住所、生年月日、性別と本人の顔写真が表示され、裏面にマイナンバーが記載されます。個人番号カードは、市町村に申請していただくことで、2016年(平成28年)1月以降、交付される予定です。

個人番号カードは、①本人確認のための身分証明書として利用できるとともに、②カードに搭載されるICチップや電子証明書を活用することにより、条例で定めるサービスにも使用できるほか、e-Taxをはじめ、各種電子申請を行うことができます。

なお、ICチップには、券面に書かれている情報のほか、電子申請のための電子証明書が記録されますが、所得の情報や病気の履歴などのプライバシー性の高い個人情報には記録されません。そのため、個人番号カードから全ての個人情報が分かってしまうことはありません。



※イメージ

# 宮城県議会議員一般選挙のお知らせ

## 投票日は10月25日(日)です

### 「一票が あなたの大事な 意思表示」

宮城県議会議員一般選挙キャッチフレーズ(宮城県選挙管理委員会決定)

宮城県議会議員一般選挙が、下記の日程で執行されます。  
投票日当日、投票所で投票できない方は、期日前投票を利用ください。  
※立候補者が定員を超えない場合は無投票となります。

■東松島市における宮城県議会議員一般選挙の選挙区名および定員  
**東松島選挙区 定数1人**

- 告示日 10月16日(金)
- 投票日 10月25日(日)
- 投票時間 7時～20時
- 開票 10月25日(日) 21時15分から(予定)
- 開票場所 市役所 202会議室

### 投票所入場券を告示日(10月16日)に郵送します

投票所入場券は世帯ごとに、住民登録されている住所宛て、告示日(10月16日)に郵送します。

震災などにより住民票を移さないまま、住所を離れている方にも入場券は郵送されますので、ご了承ください。郵便局に転送の手続きを行えば現在お住まいの住所に入場券が届きます。

万一、入場券が届かなかつたり、紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されている方であれば、当日の投票所または期日前投票所で投票することができます。  
※無投票の場合は郵送しませんので、ご了承ください。

### 投票日に投票できない人は、期日前投票をしましょう

市では、選挙人(有権者)の方が投票しやすいように、下記の2か所に期日前投票所を設けます。

投票日に、仕事・旅行・入院などで投票できない方のほか、自営業の方やリジャーなどの私用であっても期日前投票ができます。なお、期日前投票時点で20歳未満の方(選挙人名簿に登録されている方)は、不在者投票を行うことになります。

期日前投票できる方を、地区などで限定していませんので、どちらかの投票所で投票できます。

- 期日前投票期間 10月17日(土)～24日(土)
- 期日前投票時間 8時30分～20時
- 期日前投票場所 市役所本庁舎101会議室  
鳴瀬保健相談センター  
(市役所鳴瀬庁舎内)1階リハビリ室

この選挙は、  
被災地 宮城県の復興と未来を  
決めるための重要な選挙です。  
棄権しないで、みなさんそろって  
投票しましょう。



### 滞在先・一時避難先での不在者投票

選挙期間中、他の市区町村に滞在先・一時避難している方は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

投票用紙等交付のための「宣誓書(兼請求書)」の提出が必要となりますので、市選挙管理委員会事務局にあらかじめ請求いただくか、市ホームページから「宣誓書(兼請求書)」の様式をダウンロードしていただき、必要事項を記入のうえ、市選挙管理委員会事務局に郵送してください。滞在先・一時避難先へ投票用紙などを郵送します。

※郵送による数回のやり取りになるため、早めに請求してください。

### 市内で転居された方が投票できる場所

選挙人名簿は住民基本台帳を基に調製されますので、住所登録(住民票)を移さずに仮設住宅などにお住まいの方は、元の住所地の投票所で投票することになります。

◎東松島市内で転居し、住民登録(住民票)を移した方については、

- ①9月17日までに転居届を出された方は、新しい住所地の投票所で投票できます。
- ②9月18日以降に転居届を出された方は、元の住所地の投票所で投票できます。

### 転出された方の投票に関するお知らせ

東松島市から6月25日以降に宮城県内へ転出された方(7月15日までに転入届をしていない方で、転出先市区町村が1回の住所移転者に限られます)は、現在居住している市区町村または転出前の東松島市(戸籍住民窓口)より「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」の交付を受けて、それを東松島市の投票所(期日前投票所含む)で提示することにより投票ができます。

なお、現在居住している市区町村(転出先)において選挙人名簿に登録されている場合は、東松島市での投票はできません。詳しくは、問い合わせください。

### 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