

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。>



さいたま ひがしまつやま
 市は埼玉県東松山市と友好都市を結びました。
 調印式では、阿部秀保東松山市長と森田光一東松山市長が盟約書に署名し固い握手で末永い交流を約束。両市のキャラクターのイト(東松山市)とまっくん(東松山市)の立ち会いのもと、市旗や市の花である東松山市の桜、東松山市のぼたんの苗を交換しました。

平成の初頭からスポーツを通じて交流があった東松山市は、震災後に東松山市へ職員派遣など積極的な支援を展開してきました。民間でも東松山市に工場がある自動車機器メーカーのポッシュが東松山市に4億円相当のコンテナハウスを寄付するなど物心両面で復興支援をサポートしています(11月7日、市コミュニティセンター)



ひがしまつやま 東松山市と友好都市を締結



収穫祝い 福幸祭

「福幸祭2015」がアグリードなるせの農業加工処理施設「NOBICO」前の広場などで開かれました。4回目となる今年は「のびる村に集まろう、そして、語ろう」をテーマに、野蒜小学校児童や演歌歌手のステージ、また、焼きガキの無料試食なども行われ、訪れた人たちは地元の魅力を存分に楽しみました(11月8日、中下地区センター周辺)



あかいつこが自慢の野菜提供

食べて けらいん!

矢本第二中学校学区の小・中・高校生で構成する「あかいつこカンパニー」が主体となった子ども朝市「赤井の野菜をたべてけらいん市」は、今年も大盛況でした。会場には大根や白菜、長ネギなど地元農家が育てた新鮮な野菜がずらり。午前10時までにすべての野菜が品切れになるなど、多くの人たちが買い求めていました(11月8日、南赤井児童公園)



「あったかいホールDEハロウィン2nd」では、工夫を凝らしたさまざまな仮装で変身した子どもたちが集まり、ビンゴ大会などが行われたほか、八鷹みこし会による牡蠣・ホタテの販売などもあり、ハロウィンを楽しんでいました(10月31日、あったかいホール)

トリック オア トリート



まるごと大曲ふれ愛まつり

大曲をまるごと満喫

昨年までの「大曲地区民まつり」から名称を変えた「まるごと大曲ふれ愛まつり」が開かれました。地元産野菜の販売や大曲小学校児童をはじめ地域住民によるステージ発表、防災をテーマにした子どもたちの学習発表など様々な催しで地域の一体感を強めました(11月8日、大曲市民センター)

コミュニティづくりに役立てて



野蒜まちづくり協議会では、東京羽田ロータリークラブよりカラオケセットを寄贈され、東京羽田ロータリークラブの矢野次男会長出席のもと、贈呈式を行いました。このカラオケセットを活用し、地域住民のコミュニティ醸成に役立てていきます
(11月7日、野蒜市民センター)

郷土の偉人とみたとのすけ 富田鐵之助の功績学ぶ



東松島市郷土史友の会主催の講演会で石巻市芸術文化振興財団理事長の阿部和夫さんが、少年期に小野で育ち、後に第2代日本銀行総裁や東京府知事などを務めた富田鐵之助(1835~1916年)の足跡と功績を解説しました。鐵之助が育った富田家の跡地は、現在鳴瀬未来中学校として活用されています(11月8日、小野市民センター)



自転車の安全運転呼びかける

自転車利用者の安全運転やマナー向上を図るための自転車安全講習会(市青少年健全育成市民会議主催)が開かれました。石巻警察署交通課の署員が講師を務め、信号無視や酒酔い運転、傘さし運転など自転車の交通違反や、事故を起こさないための心構えなどを説き、「地域協働で安全啓発に務めてほしい」と呼びかけました(11月4日、市コミュニティセンター)



みんなで歌って 楽しいひととき

女優の音無美紀子さんをはじめとした豪華メンバーによる歌声喫茶(市社会福祉協議会主催)では、「北国の春」「高校三年生」など懐かしい歌謡曲がリクエスト形式で繰り広げられました。アコーディオンやピアノの心弾む音色に合わせて、歌声を響かせ、会場が一体となっていました(11月9日、大曲市民センター)

心に響く一流の音色



ベルリンフィルハーモニー管弦楽団などヨーロッパの名門オーケストラに所属するメンバーによる特別演奏会に矢本第中学校の生徒たちが招かれました。東松島市で継続的な支援活動を展開している横浜・歌の絆の会(柿島旭代表)が主催した企画で、一流の演奏家たちが奏でる穏やかな音色に、生徒たちは深く聴き入っていました(11月4日、市コミュニティセンター)

初開催

食育・健康フェスタ



東松島市食生活改善推進委員会による野菜の重量当てクイズは子どもたちに人気

おいしさと楽しさいっぱい



東松島市地域生産物加工研究会による新米おにぎりの提供や学校給食センター事業を委託している㈱グリーンハウスによる「かきのチリソース」の試食などにもごわいを見せました

各種コンクールの表彰式も合わせて行われました



宮城県漁業協同組合鳴瀬支所青年部による地元産の生ガキも販売されました

ヘルシーで満腹感を味わえる調理のコツを伝授しました



食と健康に関するパネルコーナー



食から始まる体づくりを実感

「食育・健康フェスタ2015～東松島市の食材で健康な食生活を～」では、食育に関するパネル展示やタニタの社員食堂健康セミナー、地場産品を活用した学校給食メニューの試食コーナー、健康に関する個別相談ブースなど多彩な催しが繰り広げられ、多くの親子連れでにぎわいをみせました。また「健康な食生活と東松島市の食材ポスターコンクール」「子どもドリームプラチナ大賞食育部門」「環境絵日記」の3つのコンクールの表彰式も合わせて行い、各部門で入賞した子どもたち一人一人に賞状や記念品が手渡されました(11月8日、市コミュニティセンター)

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12月)

開館日時 月～金曜 ※あいあい日は月～木曜 9時～16時(相談は17時まで受付)
※講座などで使えない日もありますので、子育て通信などでお確かめください。
子育て通信は市のホームページでもご覧になれます。



鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338

「ほっとふる」の主な行事

- 土曜OPEN
5日(土) 9時～12時
- 12月生まれ誕生お祝いday
7日(月)
○カード作り 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
- 孫育て講座
<要申込み・祖父母だけの参加可>
14日(月) 10時30分～11時30分
「孫がよるこぶ冬のおやつ」～おやつ作り～
- 赤ちゃん広場 <1歳半まで>
17日(木) 10時30分～11時10分
「わらべうた遊び」
- なかよし広場 <1歳半から>
21日(月) 10時30分～11時10分
「わらべうた遊び」
- わたしじかん <要申込み>
18日(金) 10時～12時
「フラワーアレンジ」
場所 蔵しっくパーク

ほっとふる&あいあい クリスマス会

日時
12月10日(木)1歳半以上対象
11日(金)1歳半以下対象
両日とも10時30分～11時10分

場所
矢本子育て支援センター
ほっとふる

申込不要・参加費無料
「サンタさんが来てくれるかも?!

- 0歳児講座Ⅳ期 <要申込み・定員15組>
「子どもの育ち」「離乳食作り」「タッチケア」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。
■期日 平成28年1月14日(木)・22日(金)・28日(木)
※各回午前中(1回目は10時20分までお越しください)。
詳しくは申し込み時にお伝えします。
■対象 平成27年7・8・9・10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

「あいあい」の主な行事

- 地域ふれあいサロン
8日(火) 10時30分～11時10分
「プチ☆ヨガ体験」
- わくわくひろば
24日(木) 10時30分～11時10分
「楽器あそびをしよう♪」

10月1日から31日まで
ほっとふる&あいあいを
初めて利用された方

36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

年末年始休業のお知らせ

12月28日(月)から平成28年1月3日(日)
までお休みです。
※4日(月)から開館してお待ちしています。

Q & A



支援センターは
子どもを預かって
くれるの?

利用会員 … 子どもを預かってほしい方
協力会員 … 子どもを預かることができる方

支援センターは基本、
親子(または祖父母など)で
来所し利用するところで、
預かりはしていません。

そのかわり…
ファミリーサポート事業に
入会→協力会員と事前打合せを経て、お子さんを
協力会員自宅またはほっとふるで援助活動をしませ
実際に支援センターを利用するの
援助活動もあります。

詳しくは、ほっとふるまでお問い合わせください



観味美魅 みりよく発見!ひがしまつしまの観光と物産

「第3回 東松島市観光と物産のPR会」開催のお知らせ

第3回を迎えるPR会。今回は、大曲市民センターを会場
に開催します。

旬を迎えた農産物や水産物をはじめ、今話題の“アノ”
特産品も登場。また、当日限定で「縄文写真館」がオープン
するほか、遊覧船やガイドを紹介する観光情報コーナー、
ステッチガールズによるワークショップも開催。どのブース
も趣向を凝らした商品の展示や試食品の提供、販売、体験
コーナーなど、“おもてなし”で皆さんのご来場をお待ちして
います。

さらに、お楽しみ企画として、「お米の食べ比べ」や特産
品が当たる「大抽選会」「未知の国守ダッチャーショー」も
開催します。東松島市の魅力を再発見しに、ぜひご来場ください。



市内の市民センターを始めとする各施設や店舗で配布するハガキを
当日持参すると、会場で使えるお買物券と交換できます。

■主な紹介展示商品…出展事業者名(主な出展商品など)

・食品の部

アグリードなるせ(のびるbaum)、イグナルファーム(いちご)、JAいしのみき(旬
野菜)、竹取倶楽部(かぐや姫)、アイザワ水産(海苔)、のり工房矢本(塩海苔)、愛
菜家(手作り漬物)、まご～らいん(ピクルス)、つつみ(上下堤そば)、さくらい海苔
店(海苔)、お菓子の国パンジー(菓子)、ジュリアン(菓子)、ちゃんこ萩乃井(のりう
どん)、高砂長寿味噌本舗(味噌・醤油)、オイタミート(東松島ハム)、マックス(ブ
ルーグッズ)、JF鳴瀬支所(牡蠣)。

・各施設、その他商品の部

まちなど(「東松島食べる通信」紹介)、HOPE(東松島ステッチガールズ)、東松島
観光ブース(奥松島公社&ボランティアの会)、パリュール・ザ・ホテル矢本、奥松島縄
文村歴史資料館(縄文写真館)

■日時 12月5日(土) 10時～14時

■場所 大曲市民センター

■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12月号

Sports Paradise

年末年始休館のお知らせ

12月26日(土)～平成28年1月4日(月)まで市内全体育施設(市民
体育館・矢本運動公園・赤井地区体育館・鷹来の森運動公園)は休館と
なります。

※事務局は12月29日(火)～平成28年1月3日(日)まで休業。

東松島市ラグビー協会からのお知らせ

矢本ラグビークラブ OVER30 RUGBY TEAM

(通称:矢本ラガー)

東松島市ラグビー協会所属

息子よ。娘よ。妻達よ!父ちゃんはカッコイイのだ!

“オッサン求ム”

■練習日 毎週日曜10時～ ■場所 涌谷町 アルプス電気涌谷工場 ほか

■問 ホームページアドレス URL:http://blog.livedoor.jp/yamoto_rugby/
メールアドレス(問い合わせ:佐藤) yamoto_rugby@hotmail.com
☎090-2958-9021

※練習だけの参加、未経験者の方、もちろん20代の方も大歓迎です。

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～17時

12 Jomon Times

広報 縄文村だより vol.118(12月号)

平成27年12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



江ノ浜貝塚、発掘調査現地説明会を開催。



↑製塩炉の説明に耳を傾ける聴講者たち。

10月17日(土)、宮戸島「江ノ浜貝塚」の発掘調査の成果を発表する「現地説明会」を開催しました。

東日本大震災により被災した堤防の復旧工事に伴って行った発掘調査では、9世紀(平安時代初期)の製塩炉跡や多量の製塩土器が広範囲で出土。国府多賀城に関わる遺物も発見され、その管理の下で製塩が行われ、さらに中核を担っていた可能性が出てきました。

Keyword. 江ノ浜貝塚

松島湾でも有数の古代製塩遺跡!

宮戸島北部・旧松島自然の家の対岸に位置する。昭和46年堤防工事の際に発見された東西100m、南北30mの遺跡。古墳時代から平安時代にかけての遺物と平安時代の製塩炉や製塩土器が出土した。松島湾を代表する古代の製塩遺跡として知られてきた。



1. 古代製塩の作業が明らかに!

今回の発掘、何がわかったの?

3ヶ所で炉を発見。

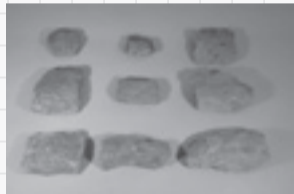
今回の発掘調査では、平安時代の初め頃(9世紀代)の製塩炉が見つかりました。入り江のやや高い場所を選んで、3ヶ所で同時に作業が行われていたことが明らかになりました。炉には凝灰岩を用いた石組み炉と漆喰状の練り物炉があり、石組みから漆喰状のものへと変化したようです。



薄くて小さい製塩土器

使い分けてた、製塩土器。

炉やその周辺からは、製塩作業によって壊れた土器のかけらが大量に出土しました。製塩土器には薄手で小型のもの(底径15~20cm程)、厚手で大型(底径40cm前後)のものがあり、それぞれ別の場所から集中して見つかりました。作業場所や内容によって、土器を使い分けていたと考えられます。



厚くて大きい製塩土器

「藻塩焼き」の証拠?

「藻塩焼き」と聞くと、塩竈神社の末社「御釜神社」で、毎年7月に執り行われる「藻塩焼き神事」を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか?古式製塩法を継承すると言われています。また、万葉集の中にも「藻塩焼き」を読んだ歌があり、古くから塩作りに海草が用いられてきたと考えられてきました。

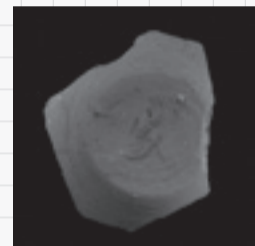
今回の発掘では、炉周辺の土の中から焼土や炭に混じって、大量の焼けたウズマキゴカイが見つかりました。海草などに付くゴカイの仲間で、より海水の濃度を高めるために、海草を焼いた塩分を多く含む灰(藻灰)を混ぜて、効率良く海水を煮詰めていたものと考えられます。調査区のすぐ下の海岸にもウズマキゴカイが付着した多量のアマモ(別称:藻塩草)が漂着しています。

2. 多賀城直営?の製塩施設だった!

塩作りの道具だけじゃない、様々な道具。

製塩土器以外に、須恵器や土師器の坏・甕・壺などの日常的に使う道具や釣り針・鏝などの漁や狩りに使う道具、鍛冶に関わる鞆の羽口なども見つかりました。

この場所は、製塩の作業をするだけでなく、一定期間滞在し、さまざまな作業や生活をしていた場所だったようです。また、石帯(役人が身に着ける腰帯の飾り)や吉凶を占うト骨といった、陸奥国府多賀城との密接な関わりを示す遺物も見つかりました。「家」と記された墨書土器も出土しています。明治の初め頃の絵図に記された、この浜の名「家ノハマ」を示しているのでしょうか?



「家」銘の墨書土器

松島湾内でも大規模だった? 江ノ浜の製塩所。

松島湾内には140か所の製塩遺跡が発見されています。奈良時代後半以降、とくに平安時代の初めころ(9世紀代)には小さな半島や浜で盛んに塩作りが行われていたようです。

多賀城跡からは、塩作りの作業に従事する人を派遣する文書(木簡)が出土しており、多賀城の管理の下で塩作りが行われていたと考えられます。

その中でも江ノ浜貝塚は、その製塩の規模や出土遺物の内容からみて、松島湾岸の製塩遺跡群のなかでも、中核的な施設であった可能性が推測されます。



遺跡全景(奥が石巻湾)

年末年始休館のお知らせ

平成27年12月29日~平成28年1月3日まで年末年始休館とさせていただきます。併せて宮戸交付所も休止いたします。

マイナンバー(社会保障・税番号)制度 「届いてますか?通知カード」

10月末から皆さんの『住所(住民票上の住所)』へ通知カードが順次郵送されています。不在などの理由により、まだ通知カードを受け取ることができていない方は、以下の方法で受け取りができます。

①郵便局へ再配達依頼または郵便局で受け取り

郵便物をお届けする際にご自宅が不在だった場合、ポストに「簡易書留ご不在連絡票(マイナンバー専用)」が入ります。

「簡易書留ご不在連絡票(マイナンバー専用)」に記載されている保管期間(配達から7日間)までであれば、郵便局に再配達を依頼するか、郵便局に受け取りに行くことで、郵便物を受領することができます。詳しい内容は、不在連絡票を確認してください。

■不在連絡票に関する問

石巻郵便局 ☎0225-95-5020 ※8時から20時受付。

24時間自動受付 ☎0120-06-3181 ☎0570-550-888 ※通話無料。

②市役所で受け取り

郵便局での保管期間が経過した後は、順次市役所に返送されます。市では、最低でも3カ月間は返送された通知カードを保管します。都合の良いときに、以下の「お受け取りの際に必要なもの」を持参のうえ、市役所本庁舎1階第1休養室へ受け取りに来庁してください。なお、鳴瀬総合支所で通知カードを受け取ることはできませんのでご注意ください。

○本人来庁

●本人確認書類

※免許証など官公庁が発行する顔写真付きの身分証明書

※上記がない場合は健康保険証、介護保険証、各種年金証書、学生証など2点以上

●本人印鑑(認印可、ゴム印・スタンプ印不可)

○代理人来庁

●本人の本人確認書類

●代理人の本人確認書類

●委任状 ※本人直筆の上押印してください。

●代理人の印鑑(認印可、ゴム印・スタンプ印不可)

※同一世帯の方は、代表して来庁した方一人の本人確認ができれば、世帯全員分の通知カードをお渡します。

※事前に市役所へ通知カードが返戻されているか、電話にて問い合わせください。

※問い合わせの際は、世帯主の方の名前と住所で確認します。

■問 市民課窓口サービス班 ☎内線1122・1411

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

社会教育指導員募集

問 生涯学習課社会教育班
☎内線3300

■対象・資格 心身ともに健康で市税などの滞納がなく、パソコンの操作(ワード・エクセル)ができる市内在住の方

■業務内容 社会教育振興のための各種事業の企画・運営、団体活動への支援など

■勤務時間 週28時間以内
※土日曜、祝日、夜間勤務の場合あり

■募集人数 1人
■採用月日 平成28年1月4日(月)～3月31日(木)※更新あり

■待遇 月額102,000円
※雇用保険あり。

■申し込み 12月11日(金)まで、履歴書(本人自筆・写真添付)を右記に直接持参
※書類審査後、面接試験を実施し採用を決定します。

放課後児童クラブ 臨時職員募集

問 子育て支援課保育班
☎内線1183

○放課後児童クラブ支援員

■対象・資格 心身ともに健康で市税など滞納がなく、保育士・社会福祉士・教員免許等いずれかの資格を有する方、または2年以上放課後児童クラブで従事経験(他市町村含む)がある方

■勤務内容 児童の保育
月～金曜日13時～18時(5時間勤務)

土曜、春・夏・冬休み期間
9時30分～18時(7時間30分勤務)

■賃金 時給900円

■募集人員 1人

○放課後児童クラブ補助員

■対象・資格 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

月～金曜日13時～18時(5時間勤務)
土曜、春・夏・冬休み期間
9時30分～18時(7時間30分勤務)

■賃金 時給850円

■募集人員 1人

■右記の勤務先 市内8カ所
いずれかの放課後児童クラブ
(矢本東・矢本西・大曲・赤井・赤井南・大塩・鳴瀬桜華・野蒜)

■申し込み 履歴書(本人自筆、写真貼付)を12月11日(金)15時まで、右記担当へ持参
※後日面接あり。

臨時保育士募集

問 子育て支援課保育班
☎内線1182

■対象・資格 心身ともに健康で市税など滞納がなく、保育士資格を有する方

■勤務内容 児童の保育

■勤務時間 1日7時間45分勤務

※シフト制。早出・土曜など交替勤務あり。

■賃金 時給1,050円

■勤務先 市内保育所

■募集人員 5人

■申し込み 履歴書(本人自筆、写真貼付)に保育士証を添えて、12月11日(金)15時までに右記担当へ持参または郵送 ※後日面接あり。

海岸保全基本計画の変更案 に関する意見を募集します

宮城県河川課

☎022-211-1317

FAX:022-211-1319

Eメール:kasen-ks@pref.miyagi.jp

〒980-08570 ※所在地記載不要

URL:http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kasen/

県では、海岸法の改正を踏まえ、海岸保全基本計画の一部を変更することとしています。

■資料閲覧場所 県庁県政情報センター、気仙沼・東部地方振興事務所県政情報コーナー、各沿岸市町の担当課内、右記ホームページなど

■提出方法 12月25日(金)まで、意見募集用紙に記入のうえ、右記へメール・FAXまたは郵送 ※当日消印有効。

自衛官募集

問 自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所
住所:東松島市赤井字鷺塚1-6
☎83-6789

○陸上自衛隊 高等工科学校生徒(推薦一般)

■対象・資格 平成28年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(見込みの者を含む)

■受付期間

○推薦 12月4日(金)まで

○一般 平成28年1月8日(金)まで

■試験日

○推薦 平成28年1月9日(土)～11日(月)いずれか1日

○一般 1次平成28年1月23日(土) ※詳しい内容は、上記まで問い合わせください。

平成28年度 公立小・中学校「講師等登録会」の開催

■日時および対象

期日	受付時間	対象者
12月24日(木)	13時30分～15時30分	代替養護教諭、代替栄養教諭、代替栄養職員、代替事務職員の希望者
12月25日(金)	9時～11時	小学校の講師希望者
	13時30分～15時30分	中学校の講師希望者

■職種および資格など

職種	資格等
講師(常勤および非常勤)	小学校または中学校教育職員免許状(有効期限満了日が平成29年3月31日以降のもの)を有する方または平成28年3月までに当該免許状を取得見込みの方
代替養護教諭	
代替栄養教諭	栄養士免許状を有する方または平成28年3月までに当該免許状を取得見込みの方
代替学校栄養職員	
代替学校事務員	特別な資格は要しないが学校事務の勤務経験を有することが望ましい場合あり

■場所 宮城県石巻合同庁舎大会議室5階(住所:石巻市東中里1-4-32)

■提出物 ①宮城県公立学校臨時的教員志願票 ②履歴書
③当該の免許状の写し「教員免許状(更新講習修了確認証明書※更新手続終了者)・栄養士免許状」 ④卒業証書の写し ⑤面接個人票
⑥臨時的任用職員免許チェックシート

※詳しい内容は宮城県東部教育事務所ホームページをご覧ください。

※様式は当教育事務所のホームページに掲載しています。

※説明登録会に参加できないときは、平成28年1月8日(金)まで持参または郵送してください。

※登録は上記の月日以降も随時受付します(事前に連絡してください)。

■問 宮城県東部教育事務所教育学事班学事担当 ☎0225-95-7096
Eメール et-kyozsd@pref.miyagi.jp
URL:http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-kyoz/

「第2期東松島市食育推進計画」パブリックコメントを募集します

市では、平成28年度から平成32年度までの5年間の食育推進計画を策定しています。

食育推進協議会で協議を重ね、この度、計画素案がまとまりましたので、次のとおり市民の皆さんの意見を募集します。皆さんの日頃の活動や経験などからの意見・提言をお待ちしています。

■募集期間 12月10日(木)～24日(木)

■閲覧場所 上記の期間、ホームページに掲載するとともに、矢本保健相談センター・市役所鳴瀬庁舎1階・市図書館・市コミュニティセンター・各市民センターに閲覧用資料を設置します。

■提出方法 提出用紙または任意の用紙に、住所・氏名・電話番号・意見を明記し、下記まで持参・郵送・FAX・Eメールのいずれかで提出してください
※提出用紙は閲覧場所に設置しますが、必要項目が記載されていれば、用紙は問いません。

■対象 下記のいずれかに該当する方

- ①市内に住所を有する
- ②市内の事務所または事業者勤務している
- ③市内の学校に在籍している
- ④市に対して納税義務がある
- ⑤本件に関して利害関係がある

※提出いただいた意見などは、計画策定の参考資料とし、取りまとめのうえ、市ホームページで公表します。意見などに対する個別の回答はしませんので、あらかじめご了承ください。

■注意事項

- 1. 匿名や電話による意見の提出はできません。
- 2. 意見の提出は日本語に限ります。
- 3. 郵送による意見は、12月18日(金)消印まで有効。
- 4. 意見を持参される場合の受付時間は、8時30分から17時15分までとします。 ※土・日曜、祝日は除く。
- 5. 意見の内容以外の個人情報は公表しません。
- 6. 提出された意見に対する個別の回答はしません。
- 7. 内容が類似する意見は、まとめて公表する場合があります。
- 8. 賛否の結論だけの意見に対する本市の考え方は公表しません。

■問・提出先 健康推進課健康指導班 ☎内線3101
FAX:0225-82-1244 〒981-0503東松島市矢本字上河戸36-1
Eメール: kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp

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)

消費生活情報 ~フリマアプリのトラブルが増えています~

フリマアプリとは…

オンライン上でフリーマーケットのように、主に個人間による物品の売買を行えるスマートフォン用のアプリです。

こんな被害が増えています

○お金を振り込んだのに商品が届かない

振り込んだ代金はフリマサイトに入り、基本的に一定期間サイトに留まるのでこの期間に相手方と交渉をする。返金についてはフリマアプリサイトの規約によるので確認をすること。

○相手と連絡がつかない

状況によってはサイトが相手に警告やキャンセルを行う場合があります。運営サイトの事務局にまめに状況報告をすること。そのほか、注文した覚えのない商品が届いた、模倣品が届いた、新品と書かれていたのに明らかに使い込まれた物だったなど、トラブルが多く発生しています。



フリマアプリは個人間取引ですので、トラブル発生時は当事者間の話し合いが基本となります。出品者も購入者も気持ちよく取引出来るよう、マナーとモラルを守るとともに、何かトラブルがあったときはすぐに運営会社へ連絡しましょう。



~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

石巻支援学校開放講座のお知らせ

石巻支援学校では、地域支援の一環として地域の皆さんを対象とした開放講座を開催します。

- 日時 12月24日(木)13時~15時30分 ※受付開始:12時30分。
- 場所 石巻支援学校体育館
- テーマ 「ユニバーサルデザイン授業」について
- 講師 岐阜市立岐阜特別支援学校教諭 神山 忠 氏
- 申し込み 住所・氏名・電話番号を記入のうえ、下記までFAXで申し込みください
- 問・申し込み 宮城県石巻支援学校 ☎0225-94-0202 FAX:0225-94-0206

「こんにちは農業委員会です」(第3回)

農業委員会では、農業生産力の発展や農業経営の合理化を図ることを目指し、農業者等との意見交換会を行なっています。

27年は、農地の集積に伴う地域ぐるみで農地を守る仕組みへの影響や米価下落に伴う土地改良費など生産コストの問題などが話し合われました。農業を取り巻く環境は年々厳しくなる中で、持続可能な農業を目指すために、28年もますます深刻になる農業の担い手の育成や耕作放棄地の解消について話し合うことにしています。

農業委員会は、命を守る大切な産業である農業と東松島市の品質の良い農産物を地域の誇りとして繋げて行くための活動を重ねて行きます。

■問 農業委員会事務局 ☎内線2151

地理的表示保護制度勉強会開催のお知らせ

「特定農林水産物等の名称の保護に関する法律」(略称:地理的表示法)に基づき、地理的表示保護制度が6月から運用が開始されました。

地理的表示を登録することによって得られるメリットや地域に与える影響がどのようなものなのかなど、地理的表示保護制度について理解を深めることを目的とし勉強会を開催します。なお、申込多数の場合は、先着順とさせていただきます。

- 日時 12月18日(金)14時~15時30分
- 場所 市役所鳴瀬庁舎3階講義研修室
- 対象 市内生産者、商工業者の方
- 内容 地理的表示法(概要)、地理的表示登録の申請方法
- 申し込み 12月10日(木)まで電話にて申し込みください
- 問 農林水産課農政班 ☎内線2141

国民ねんきんだより

~平成27年に国民年金保険料を2年前納した場合の社会保険料控除~

2年前納により納めた国民年金保険料を所得から控除する場合、以下の方法のいずれかを選択することができます。

①全額を納めた年に控除する方法を選択する場合

日本年金機構からお送りした「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の「納付済保険料の証明額」欄に記載されている額が控除額となります。

②各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法を選択する場合

日本年金機構が発行する控除証明書は、2年前納分を含め、平成27年に納めた保険料全額を証明額として記載しています。

各年に控除する方法を選択する場合には、申告者ご自身で「社会保険料(国民年金保険料)控除額内訳明細書」に各年分の控除額などを記入し、確定申告により控除を受ける場合は税務署などの申告先に、年末調整により控除を受ける場合はお勤め先の年末調整担当部署に、控除証明書とともに提出してください。

※「社会保険料(国民年金保険料)控除額内訳明細書」は日本年金機構ホームページからダウンロードできます。また、近くの年金事務所においても入手できます。

Q:各年に分割して社会保険料控除を受ける場合の注意点はありますか。

A:2年目以降の申告に必要な控除証明書は、別途発行します。お手数ですが、各年の申告時にお近くの年金事務所へ申し出ください。

なお、控除証明書は郵送による対応も可能です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除額内訳明細書」は、控除証明書1枚(被保険者1人)につき1枚作成してください。また、各年の申告の都度、作成してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号に問い合わせください。

■問 日本年金機構石巻年金事務所
☎0225-22-5115(自動音声案内)

宮城県市町村合同公売会in名取の開催

宮城県および県内各市町村が、税金の滞納者から差し押さえた動産を売却します。入場は無料です。

- 日時・スケジュール 平成28年1月16日(土)
- 9時30分~開場・物品の下見・公売の説明
- 10時30分~10時45分 第1回入札
- 11時30分~11時45分 第2回入札
- 12時30分~オークション(せり売り)開催
- 13時30分~13時45分 再入札



※出品物の都合で入札中止または回数や時間などを変更する場合があります。

- 場所 名取市文化会館(住所:名取市増田字柳田520)
- 当日必要なもの 購入代金、印鑑、身分証明書、代理で入札する場合は委任状
- 問

宮城県税務課 ☎022-211-2326、地方税徴収対策室 ☎022-211-6681
URL:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/zeimu/goudoukoubaikai.html>

「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などに入学・在学する子ども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いただける公的融資制度で、日本学生支援機構・宮城県・東松島市の奨学金と併用することもできます。

- 内容
- 融資額 子ども1人につき350万円以内 ●利率 年2.05%
- 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できる特例措置があります

■問 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

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

浜市排水樋管改築工事に伴う市道小野浜市線交通規制延長のお知らせ

国土交通省北上川下流河川事務所鳴瀬出張所
☎022-354-3101

鳴瀬川河口部の堤防嵩上げ工事に伴う浜市排水樋管の改築工事期間延長のため、浜市地区(鳴瀬川左岸側)市道小野浜市線の片側交互通行の交通規制を延長しますので、引き続きご協力ください。

■場所 市道小野浜市線 浜市地区(鳴瀬側左岸側)
■期間 平成28年1月中旬まで(予定)

メタバ予防講演会開催のお知らせ

てあーて東松島の家
☎90-4485(月・火・水・金の10時~16時)

健康づくりのために、ぜひ参加ください。

■日時 平成28年1月30日(土) 13時30分~15時30分
■場所 市コミュニティセンターホール

■演題 さよならメタバ 暮らしの中で健康生活習慣を、病気の原因の7割は、歯と口が原因だった〜

■講師 小山悠子氏(明悠会サロニールクリニック理事長 歯科医師、医学博士)

12月3日から9日は「障害者週間」です

福祉課障害福祉班
☎内線1191-1178
※内閣府ホームページ「障害者週間」のページもご覧ください。
URL: <http://www.gao.go.jp/shougai/koukei/index-kt.html>

障害者基本法では、毎年12月3日(木)から9日(水)までを「障害者週間」と定めています。また12月9日は、1975年に

国連で「障害者の権利宣言」が採択された日です。障害者の自立と社会参加を実現するために、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

第2回宮城県弁論大会開催

宮城県高等学校文化連盟弁論専門部事務局
(東松島高等学校)
☎82-19211

県内の高校生が、自らの体験や関心を持ったテーマについて深く掘り下げ、皆さんにメッセージを伝えます。ぜひ高校生の主張を聴きにきてください。

■日時 12月9日(水)10時~13時30分

■場所 市コミュニティセンター
■対象 どなたでもご覧いただけますが、会場への出入りは発表の合間に行ってください

麻しん風しん混合予防接種(2期)のお知らせ

健康推進課健康推進班
☎内線3109

麻しん風しん混合予防接種(2期)について、対象者の方へ

は、予防票を4月に郵送しましたが、まだ、接種をしていない方は冬休みなどを利用し、早めに接種するようおすすめします。なお、対象者で予防票が届いていない方や、4月以降に転入された方は、右記までご連絡ください。

■対象者 平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれの方
■接種期限 平成28年3月31日(木)まで



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9カ月~

12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カ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

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

①家族教室

■日時 12月18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 12月18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 12月10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

■上記の相談場所 宮城県東部保健福祉事務所(住所:石巻市東中里一丁目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

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 地域住民コホート調査 東松島市結果報告会の開催

現在、東北大学では、国の震災復興事業の一環として、東日本大震災による住民の方々の心身への影響を把握・分析し、健康支援のあり方を考え、今後の対策に活かしていくことを目指した調査を行っています。

東松島市の特定健康診査会場にて健康調査を実施し、ご協力いただいた皆さんに健康調査の結果をお返していますが、この度、本健康調査にかかる結果報告会を開催します。ご協力いただいた方はもちろんのこと、東北メディカル・メガバンク機構の活動に興味のある方など、どなたでも参加ください。

■日時 12月4日(金)10時~11時30分 ※開場:9時30分。
■場所 市コミュニティセンターホール ※参加無料。事前申込不要。
■内容

- ①地域支援石巻センターにおける詳細検査のご紹介
- ②三世代コホート調査について
- ③こころの健康づくりのために ~健康調査から見えてくること~
- ④東北メディカル・メガバンク機構コホート調査の進捗と今後
- ⑤回付内容(検査結果)の見方について ※個別の健康相談はありません。
- ⑥東松島市の健康調査から見えてきたもの

■問 東北大学 東北メディカル・メガバンク機構地域住民コホート室
☎022-718-5161

それゆけ! イート Vol.56

～みんなにありがとうの旅～

【天下布武のはじまりの場所・清洲城】作:みやみ

◎戦国ロマン溢れる清須のまちなみをゆくり歩いてみよう! bYイート



○愛知県清須市:清須市は、愛知県西部、尾張平野のほぼ中央に位置し、名古屋市・北名古屋市などに接しています。地形は比較的平坦で、庄内川、新川、五条川の3つの河川が流れ、肥沃な土地・豊かな水辺環境に恵まれ、四季折々の風景を楽しむことができます。

○きよ丸:清須市のイメージキャラクターで、若き日の織田信長公を彷彿とさせる、元気いっぱい、明るい清須男児。未来への大望を抱き、愛する清須の歴史の紹介役として活躍している。清須市の花である桜・チューリップをあしらった着物と清須市章の旗印でオシャレに着飾っている。

○うるるん:清須市のイメージキャラクターで、清須のまちなみに流れる3つの川を見守る「川の妖精」。滴のように真ん丸い顔に、右手に持った魔法の杖が特徴的。川がみんなにとってやすらぎの場所になるよう、催し物などで活動している。

○清洲城:「織田信長が居城とし、ここから桶狭間の戦いへ出陣した」「信長の跡継ぎを決める清洲会議が行われた」「関ヶ原の戦いの際、東軍集結場所となった」など、歴史の重要な場面の舞台となったことでも有名。現在の天主閣は平成元年に今の場所に再建されたもの。

○清須の野菜:愛知3大かぼちゃの一つ、「土田かぼちゃ」や青首大根の元祖といわれる「宮重大根」、奈良漬や糠漬けに使われる「かりもり(堅瓜とも言う)」など、その土地ならではのものがある。

休日診療担当医院表 (2015年(平成27年)12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
12月6日(日)	かしわや内科 クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
12月13日(日)	うつみレディス クリニック	84-2868	調剤薬局 くりっぷ	24-9730
12月20日(日)	鳴瀬中央医院	87-3853	なるせ薬局	86-1251
12月23日 (水・祝)	わたなべ整形外科	84-2323		
12月27日(日)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局 くりっぷ	24-9730

※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)
12月6日(日)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
12月13日(日)	中山こどもクリニック	石巻市中里3-4-27	95-4121
12月20日(日)	石巻市夜間急患センター (仮設)	石巻市日和が丘1-2-11	94-5111
12月23日 (水・祝)	おおば小児クリニック	石巻市門脇字青葉西 38-1	93-9693
12月27日(日)	石巻市夜間急患センター (仮設)	石巻市日和が丘1-2-11	94-5111
12月29日(火)	ものうファミリークリニック	石巻市桃生町中津山 字八木167-4	76-4024
12月30日(水)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220
12月31日(木)	石巻赤十字病院	石巻市蛇田字西道下71	21-7220

相談

震災後の「こころのケア」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う・イライラするなどの症状でお困りの方。

■日時 12月10日(木)14時～
(予約制、1人50分)

■場所 市役所内相談室

■担当 ひかりサンテクリニック
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

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 12月10日(木)13時～

17時(予約制、1人50分)

■場所 市役所内相談室

■担当 みやぎ心のケアセンター
児童精神科医

女性医師による女性の健康相談

問 宮城県健康推進課健康推進課
☎022-211-2623

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。

■日時 場所

12月12日(土) 大崎市

平成28年1月16日(土) 大河原町

14時～16時

※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

☎090-15840-16963

■受付時間 平日9時～17時

※土・日曜、祝日を除く。

【12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	4日(金) 10時～15時	小野市民センター	いじめ、暴力、隣近所とのもめ事、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	■問 市民課消費生活相談員 ☎内線1117
行政相談	11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	20日(日) ※要事前予約。午前:①10時～②11時～ 午後:③13時～④14時～⑤15時～	小野市民センター2階講義室	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(今月は、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(同時開催:住まいの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(通話料金ががかかります)
法テラス東松島の法律相談等	平日10時～16時 12月の休日法律相談日:12日(土)、27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

子どもの心理相談会

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。気軽にご相談ください。

- 日時 12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 12月18日(金)まで電話で申し込みください
 ■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106

食のリレートーク 第59回

イート(食べる)でつながるとイ〜ナ!!

地元食材の魅力高める調理方法を普及



東松島市食育推進協議会委員
千葉 恵子さん

学習、仕事、運動、遊びなど何を行うにしても健康であることが第一です。健康の土台作りは普段の食生活にかかっているといても過言ではありません。平成28年度の施行に向け、現在準備を進めている第2期東松島市食育推進計画の目標にもあるように、一人一人が心身ともに健全な食生活を実現し、地元食材への理解を深めるとともに、食文化の継承を行えるようなまちにしていきたいです。

東松島市には、米・野菜・果物・水産物などおいしい食材がたくさんあります。しかし、これらのおいしい食べ方や有効的な調理方法を知っている人は案外少ないように感じます。私が所属している「東松島市地域生産物加工研究会」では、そんな地元の誇れる地場産品を上手に調理する方法を考え、広める活動をしています。

研究会のメンバーは主に地域のお母さんたちです。講習会を月に1回のペースで開き、夏野菜の塩蔵加工やジャム作り、トマトケチャップ作りなどを通して楽しみながら農産物の加工技術習得に励みます。また農家や食品加工工場の見学なども行い、農業の発展と福利の向上を図っています。

私たちの活動が、地域の皆さんの食生活改善の一助になり、またおいしい地場産品を知る一つのきっかけになればうれしいです。



▲東松島市地域生産物加工研究会の講習会では、調理実習を通して農産物などの加工技術習得に励みます

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
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8月生まれ	12月16日(水)	12時30分～ 12時50分
1歳6か月児健康診査	平成26年5月生まれ	12月18日(金)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成25年5月生まれ	12月17日(木)	
3歳児健康診査	平成24年7月生まれ	12月15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	12月9日(水)	9時～11時
10か月児健康相談	平成27年2月生まれ	12月22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

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10月生まれのお子さん
麻疹風しん(第1期)、水痘	平成26年11月生まれのお子さん

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

あなたに届け!
健康ラブレター

快眠のコツ～よりよい睡眠のために～

睡眠は、心と体の疲れを癒し、健康を維持するうえで非常に大切なものです。睡眠時間が不足したり、質が悪くなったりすると、心と体の健康や脳の働きにも支障が出てしまいます。

睡眠不足は、肥満や高血圧、糖尿病の発症要因となり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性を高めます。また、よく眠れない状態が続くと、日中の疲労感が増して気分が不安定になり、心の病気につながります。心と体の健康を保つために、睡眠を十分にとることが大切です。普段の睡眠について見直し、快適な睡眠を心がけましょう。

快眠のポイント

- ◎休日でも、できるだけ同じ時刻に起床
寝だめは体内時計がずれ、「夜寝付けない」「起きられない」などのトラブルを招きます。
- ◎朝起きたら、太陽光を浴びる
体内時計がリセットされ、正しいリズムを刻み始めます
- ◎日中適度な運動を行う
就寝3時間前までに行う。寝る直前の激しい運動は逆効果です。
- ◎寝床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしない
ブルーライトを浴びると脳が覚醒し、眠れなくなります。



Q.昼寝にはよい効果があるって本当?

A. 昼寝には疲労回復やイライラ防止、ストレス解消、集中力や注意力の回復などメリットがたくさんあります。午後の早い時刻(15時まで)に短い昼寝(30分以内)をして、仕事の効率アップにつなげましょう。眠れなくても目をつぶるだけで効果があります。

これはNG

- 無理に眠ろうとする … 眠ろうとする焦りが緊張感を高め、眠りの妨げになります。眠くなってから寝床につくようにしましょう。
- 就寝直前の激しい運動や夜食、喫煙 … 入眠を妨げ睡眠の質を悪くします。カフェインは就寝の3～4時間前までにしましょう。
- 寝酒 … アルコールを飲むと一時的に入眠しやすくなりますが、途中で目が覚め、不眠悪化の原因になります。

■問 健康推進課健康指導班 ☎内線3106

戸籍のまど

平成27年10月掲載依頼分

(10月1日～31日)

※敬称略希望者のみ掲載していません。
※年齢は、実年齢を掲載していません。

■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

行政区分等	柳北	柳北	石巻市	表	道地	四反走	石巻市	仙台市	秋田県	小野下	柳西	関の内三	筒場	筒場	貝殻塚二	登米市	沢田	栗原市	石巻市	南六	南五	下町一
氏名	原田 好伸	熊谷 拓也	佐々木 拓也	佐藤 真央	武田 恵一	山田 恵久	鈴木 智美	岩井 歩美	斎藤 千春	鹿野 千春	鈴木 由桐	木村 瞳	小川 卓也	渥美 桜子	新田 光	佐々木 加那	浦山 賢介	後藤 彩	佐藤 大文	千葉 真樹子	千葉 篤	千葉 衣理

お誕生
おめでとうございます

行政区分等	往還下	南六	往還下	南六	往還下	南六	柳北	柳北	南二	南二	駅前	往還下	川下	柳北	南二	南二	南二	南二	南二	寺	小分木	作田浦	里南	中下	南新二	行政区分等
氏名	菊池 飛牙	美緒 裕樹	結花 要樹	響 良太	聡奈 純一	心華 昌太郎	高橋 篤志	高橋 健児	濱田 美紅	濱田 一歌	濱田 一歌	濱田 一歌	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人	野村 悠人
年齢	85	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87

お悔やみ申し上げます

行政区分等	小野下	道地	裏一	沢田	小野下	四反走	関の内三	寺	小分木	作田浦	里南	中下	南新二	行政区分等
氏名	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子	菅原 芳子
年齢	86	88	80	96	82	88	82	94	65	40	92	80	100	86

年末年始のごみ収集に関するお知らせ

年末年始は、ごみの収集がお休みになります。大掃除は、計画的に行いましょう。

○可燃ごみ

・12月30日(水)～平成28年1月3日(日)の収集はお休みです。

○資源・不燃ごみ

・12月29日(火)～平成28年1月3日(日)の収集はお休みです。

○容器包装プラスチック

・12月23日(水)が年末最後の収集日です。12月30日(水)の収集は行いません。年始の収集は平成28年1月6日(水)からです。

○粗大ごみ

・12月29日(火)～平成28年1月3日(日)まで、持ち込みの受け入れ、戸別収集は行いません。



粗大ごみの土曜日・日曜日の臨時受け入れ

平日に搬入ができない方のために、土・日曜日の直接搬入の受け入れを行います。申し込み先で事前に電話をして、搬入してください。

■受入日 12月19日(土)・20日(日)

■受入時間 9時～12時、13時～16時

■処理料金 10kgあたり100円 ※通常と同じ。

■申し込み 鳴瀬一般廃棄物最終処分場 ☎87-2837

■問 環境課環境班 ☎内線1153～1155

東松島市被災住宅再建支援事業

～補修(修繕)の申請期限のお知らせ～

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を実施しています。補修(修繕)の補助申請は、平成28年3月31日(木)で終了となりますので、まだ申請していない方は早めに申請してください。

※支給の対象や申請に必要な書類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

広告



デザインスタジオで楽しく撮影

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

デジカメプリント

サイズ **18円** (税別)
1枚
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**
矢本作田浦 45号沿い ツルハドラックさん向い側
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>

広告

御歳暮・贈答品に地酒

- 新発売いも焼酎「ブルーインパルス賛歌」発売中
- 市販酒品評会 純米吟醸酒部門第1位受賞 勝山「献」好評発売中

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

広告

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 まちんどでも取扱っています

問い合わせ・連絡先 竹取倶楽部 木村 ☎090-1061-3890

広告



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

広告

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

宮城県建設業国民健康保険組合矢本支部

事務局 TEL・FAX82-5978

市民のカレンダー 12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
		1 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ～20:00 ■市報12月1日号発行 ■図書館休館日蔵書点 検(～7日(月)) ■市民課延長窓口 ～19:00 ■防災訓練(鳴瀬幼)	2	3 ■囲碁将棋のつどい ◎10:00 ■東松島市協働教育講 演会(市コ)18:30	4 ■人権相談(小セ)10:00 ■東北メディカル・メガ バンク機構地域住民 コホート調査 東松 島市結果報告会 (市コ)10:00 ■図書館主催よみきか せ講座②(むかしばな し)(市コ)13:00	5 体 ■第3回東松島市観光と物産 のPR会～東松島 食・観・遊～ (曲セ)10:00 ■第5回サンタをさがせ!!(矢 本商店街周辺ほか)13:00 ■つながるYeah(家)!茶話 会(東矢本駅前モデル住宅) 11:00 ■一夜限りの蔵Bar ◎18:00 ■矢本第二中学校立志式 (矢本第二中学校講堂) ■おさとりおゆうぎ会(のびる幼)
6 赤体 ●市税及び税外収入金 収納・相談休日窓口 8:30～17:15 ■上下堤そばまつり(農 村創作活動センター) 10:00 ■矢本はなぶさ幼稚園 クリスマスお遊戯会 公開日(市コ)	7 ■振替休業日 (矢本二中・のびる幼)	8 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ～20:00 ■機能訓練 ◎9:30 ■防災訓練(鳴瀬幼)	9 ■第2回宮城県弁論大会 (市コ)10:30	10 ■囲碁将棋のつどい ◎10:00 ■ほっとふる&あいあいワ リスマス会(1歳半以上 対象)(矢子)10:30 ■農地転用等申請締切日 (農業委員会) ■もちつき会(はなぶさ幼・ 鳴瀬幼・矢本西保育園) ■ちびっこくらぶ(矢本中央幼)	11 ●市民防災の日 (市民防災デー) ■ほっとふる&あいあい クリスマス会(1歳半以 下対象)(鳴子)10:30 ■行政相談(小セ)13:00 ■わくわく教室 (矢本西保育園)	12 ■旬鮮直売くらっぱ市 ◎10:00 ■おなはし会 ◎11:00 ■メリークリスマスin東松 島2015(曲セ)11:00 ■矢本ひがしファンタジッ ク・イルミネーション点 灯式(東セ)17:00
13 赤体 ■つながるYeah!(家) 食育ワークショップ (東矢本駅前モデル住 宅)11:00 ■あおい☆星空イルミ ネーション点灯式(市 営あおい住宅集会所) 15:00	14 ■図書館休館日 ■振替休業日 (鳴瀬未来中)	15 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ～20:00 ■市報12月15日号発行 ■市民課延長窓口 ～19:00	16 ■ちっちゃい子おはなし会 ◎11:00 ■クリスマス会(鳴瀬幼)	17 ■囲碁将棋のつどい ◎10:00	18	19 ■粗大ごみ臨時受入日 ■クリスマスおはなし会 ◎11:00
20 赤体 ■粗大ごみ臨時受入日	21 ■図書館休館日 ■2学期終業式 (市内中学校)	22 ●市税及び税外収入金 収納・相談延長窓口 ～20:00 ■機能訓練 ◎9:30 ■2学期終業式 (市内幼稚園・市内小 学校)	23 天皇誕生日 ■図書館休館日 (天皇誕生日)	24 ■囲碁将棋のつどい ◎10:00	25 ■図書館休館日 (図書整理日)	26 ■おなはし会 ◎11:00 ■市内社会体育施設年 末年始休館 (～1月4日(月))
27	28 ■市役所仕事納め ■図書館年末年始休館 (～1月4日(月))	29 ■市役所ほか公共施設 年末年始閉庁 (～1月3日(日)) ■縄文村年末年始休館 (～1月3日(日))	30	31 ●東松島市プレミアム 商品券使用期限日	1/1 元日 ■市報1月1日号発行	2 ■大曲浜獅子舞新春披 露・パレード(市内各 所など)(～1月3日(日))

東松島市役所(本庁舎)	82-1111	鳴瀬子育て支援センター	87-2338	鷹来	鷹来の森運動公園	82-1101	西セ	矢本西市民センター	82-1181
東松島市役所鳴瀬総合支所		市図書館	82-1120	小体	小野地区体育館 (管理:小野市民センター)	87-2067	曲セ	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	塩体	大塩地区体育館 (管理:大塩市民センター)	82-7532	赤セ	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	健増	健康増進センター ゆぶと	84-3855	塩セ	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	東セ	矢本東市民センター	82-1180	小セ	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				野セ	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				宮セ	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 体…市民体育館 9～12時、赤体…市民体育館 18～21時、赤体…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では、(株)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11月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男 19,768人(+7) 女 20,434人(+14)
 計 40,202人(+21) 世帯数 15,302戸(+15)
 ()内は前月比