

2016
11
.15

みんなの心と力をひとつに

HIGASHIMATSUSHIMA PUBLIC RELATIONS

市報

ひがしまつしま

No.207

お知らせ版

- まちの情報広場 ----- P2~P4
- 蔵っぱだより ----- P5
- City View ----- P6・P7
- 図書館だより ----- P8
- まなび(生涯学習情報コーナー) --- P9
- 知っ得情報 ----- P10
- 生活情報 ----- P11
- ゆづと通信・市民のカレンダー ----- P12

親子で笑顔弾けるステキな時間



ほっとふる
& あいあい
秋まつり

矢本子育て支援センター「ほっとふる」と鳴瀬子育て支援センター「あいあい」が主催する恒例イベント、「秋まつり」が10月7日(金)に、ほっとふるで行われ、多くの親子でにぎわいました。屋内ではボランティア団体「サンサン」の皆さんによる人形劇が子どもたちを楽しませたほか、屋外ではトーマス号の運行、水ヨーヨー釣り、おもちゃが当たる糸引きくじや手作りおやつの配布などバラエティに富んだ催しが行われました。会場には東松島市キャラクター イートも登場し、みんなと一緒に記念撮影を楽しみました。

「第4回 東松島市観光と物産のPR会～東松島 食・観・遊～」開催

第4回目を迎えるPR会。今回は、大塩市民センターを会場に開催します。市内で生産された水産加工品から農産物、観光施設情報など、東松島市の旬な魅力を紹介。「地域の魅力を再発見」をテーマに、各ブース趣向を凝らした商品の展示や試食品の提供、実演、体験コーナーなど、市の良いところを紹介できるような“おもてなし”で皆さんの来場をお待ちしています。

■日時 12月3日(土) 10時～14時 ■場所 大塩市民センター
■問 東松島市観光物産協会 ☎87-2322



生産者や事業者さんと、お客さんが、直接ふれあいながら市の魅力をあらためて実感することができます。

《観光プロモーション企画「鍋のまち東松島」》

市観光協会では、市全体で盛り上げられる企画をと、観光プロモーション企画をスタートさせます。キーワードは「鍋」。海と大地の恵みが豊富な東松島市だからこそ、いろいろな鍋が楽しめるはず。これまでも、市内では「海ぞく鍋」のメニュー化や「なべ鍋まつり」の開催など、多方面で鍋に関わる企画やイベントが実施されています。これまでの企画との連携も検討しながら、協会事業として継続的なプロモーションにしていきたいと考えています。

そこで、12月3日に開催するPR会会場に特別ブースを設け、キックオフセレモニーを開催します。「家でも鍋!お店でも鍋!夏でも鍋!?スイーツも鍋!」「鍋のまち東松島」を市全体で盛り上げていきましょう。

市内各市民センターなどに設置してあるこの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。

まちの情報広場

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〉

おいしいものいっぱい東松島 みんなで味わおう

市民協働で広げよう 東松島4万人の食卓の輪

食育推進プロジェクト実行中 その1 地産地消で「健康な食事」の実践プロジェクト

市では、東松島食べる通信と協働で新しい食育に関する情報発信の取組みを、さまざまな関係者の皆さんと協力しながら実行中です。この取組みの一つとして、料理レシピのコミュニティーウェブサイト「クックパッド」で、東松島市の地場産品を使ったヘルシーなレシピを配信しています。

掲載している料理の一部とレシピ提供をいただいている皆さんを紹介します。詳しくはクックパッドでチェック。

地元の食材を活用したおいしいレシピを募集中です。「我が家のレシピも紹介したい」、「うちのおばあちゃんの料理レシピをクックパッドに掲載してほしい」などの声をお聞かせください。 ■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109



東松島市地域生産物加工研究会 ～小松菜のポタージュ～



立川光子会長(前列中央)を中心とした地域生産物加工研究会の皆さん。ふるさとのおいしい地場産品を、おいしく調理する方法を広めるために活動を展開しています。

タマネギとジャガイモは地場産を使用しています。胃腸に優しく、朝食としても良し。クルトンだけでなく、食パンやコーンフレークなどを加えてもおいしく召し上がれます。

医療法人医徳会 真壁病院 ～ナスと豚肉のスタミナカレー炒め～



栄養管理室の宇都宮莉奈さん(写真左)と八木雅代主任。入院患者の皆さんの栄養管理に勤しんでいます。より多くの食材を食べてもらえるようにレシピにも工夫を凝らします。

ナスは地場産。塩分を控えめにした分、カレーの香辛料やニンニクなどで味にアクセントをつけました。キノコは食物繊維、ハチミツも加え腸内環境の改善にも効果があります。

特別養護老人ホーム矢本華の園 ～かぼちゃのサラダ～



栄養士の佐藤美貴子さん(写真左)と八木美佐紀さん。入所者の多くは70～90代の高齢者の方々。各々の趣向に合わせて食べ易さと栄養を重視したメニューを提供しています。

介護食にピッタリの逸品。チーズを加えることでカルシウムの摂取にも最適です。味付けをアレンジすることで、子ども向けの「おやつ」にも変身。

離乳食もクックパッドで配信中です。

食育推進プロジェクト実行中 その2 子どもの食育プロジェクトin宮野森小学校

「生活習慣病」はいまや大人だけではなく、子どもにとっても身近なものになっており、これを防ぐためには、食生活をはじめとした子どもの頃からの習慣を正すことがとても大切です。健康推進課では、今年7月に宮野森小学校の放課後児童クラブ利用児童、9月に4学年の児童・保護者の皆さんを対象にした「健康づくり食育セミナー」を開催しました。

このセミナーは栄養バランスの手本となる給食の試食やおやつに関する講話、軽運動などを通じて、親子で一緒に生活習慣の改善につなげてもらうことを目的としています。

親子で参加した方々からは、「おやつの内容など毎日の食生活を見直そうと思いました」「親子で楽しみながら体を動かせました」「メタボを気にしていたので、良い機会になりました」などの声をいただきました。



▼自分で作れて食事にもおやつにもぴったりの「キャロットパンケーキ」と「まぜまぜベジボー」の作り方をマスターしました。



▲脳を活性化させる効果もある「シナプソロジー」を取り入れた、自宅でもできる運動を親子で体験しました。

赤ちゃんが初めて食べる食事も

東松島市の食材で

市栄養士
考案メニュー



主食:キャベツのミルクパン粥
離乳食検索ナンバーワンレシピ

主食:トマトのおかゆ
主菜:大根と豆腐のトロトロ煮
副菜:サツマイモと人参の簡単ペースト



女子大生
考案メニュー

食育メルマガ 会員募集中

東松島食育メルマガは、地元東松島市の食材にまつわる知っ得情報や料理レシピなどを毎月19日(食育の日)に配信しています。

●スマートフォン・インターネットに接続環境のある方
右のQRコードまたは、<http://goo.gl/forms/ayqFltmy4P>からご登録ください。

●メールでの登録

higamatsu@taberu.me宛てに名前を入力しメールを送ってください。3日以内に返信がない場合は、下記へお問い合わせください。 ■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3109

※メルマガ登録、配信は無料です。通信料は本人負担となります。メール受信・拒否設定などを行っている方は、受信できない場合がありますので、ご注意ください。



ひがしまつしま福幸まつり

■日時 11月20日(日)10時~15時

■場所 JR仙石線野蒜駅前・野蒜市民センター・奥松島観光物産交流センターほか

ストリートエリアブース		ステージエリアブース	
1	東松島市観光物産協会 イベントPR、焼海苔試食「絆のり」(焼海苔半切り2枚入)	37	東名地区自治会 ホタテ焼、焼き芋
2	宮城県漁業協同組合鳴瀬支所・青年部 牡蠣販売、焼きホタテ	38	亀岡地区自治会 焼き鳥
3	E-youth 商工会・農協・漁協3団体青年部 牡蠣むすび	39	大塚自治会 イカぼっかけ焼き
4	東松島市・デンマーク農産物・文化交流フェア実行委員会 デンマーク産チーズ、ヨーグルト、献上米など	40	浅井地区自治会 おにぎり、お茶
5	JAIいのまき やもと四季菜館の会 野菜、漬物、惣菜 など	41	のびる多面的機能自治会 豚汁
6	JAIいのまき 菜っちゃん市場 野菜、漬物、惣菜 など	42	JR東日本 駅弁、きな粉(ワークショップ)&お振舞い
7	まご〜らいん 赤飯、焼き海苔、豆菓子、ピクルス、しそ巻き、ワカメ、梅干 など	43	スマイルダイニング 焼き鳥、ビール
8	野蒜やさい直売会 白菜、ねぎ、大根 ほか	44	ハーブのお店 ハーブ関連商品の販売
9	(株)よつばファーム 焼き芋、干し芋、漬物、野菜	45	ばばいばんや パン
10	(株)高砂長壽味噌本舗 せり鍋、こんにゃくおでん、セリ鍋スープ、ドレッシング、あわ醤油	46	東名茶房 ソフトドリンク、チーズケーキ、チョコバナナ、コーヒゼリー
11	東松島市食産組合 のりうどん、牡蠣潮汁、玉こんにゃく、チョコバナナ、スティックドーナツ、テリマヨ肉巻ドック、えごまメンチカツバーガー	47	(一社)東松島みらいとし機構 グランドホープ(地ビール)
12	マルヤ鮮魚店 炙り蒸しホヤ、ホヤ串、イカ焼き、牡蠣佃煮、ホタテ串、海鮮めし	48	UR都市機構・大成JV PRブース&スタンプラリー
13	土井商店 たこ焼き、焼き鳥、から揚げ、スーパーボール、金魚すくい など	49	航空自衛隊松島基地 PRブース
14	一般社団法人くるり 焼きそば、焼き鳥、ポップコーン、クレープ、玉こんにゃく	50	横浜F・マリノス PRブース
15	アイブランチング 焼きそば、たこ焼き、から揚げ、ポテト など	51	北原ライフサポートクリニック東松島 子どものお仕事体験コーナー、PR
16	松島湾グランド 宮城県・3市3町合同観光PRブース	52	ゼロックス 写真撮影、カレンダー印刷
17	松島湾グランド(株)松島蒲鉾本舗 「むら」実演販売	53	JICA フィリピン産魚のサンドウィッチ、民族衣装の紹介
18	松島湾グランド たこやきハッチャン 親おこのみやき、サツマイモステック、たこ焼き、紅しょうがかまぼこ、タコかまぼこ、玉こんにゃく	54	プラスネオ 綿あめ
19	松島湾グランド 塩釜市観光協議会 マッロステーキ、牛タンつくね串、かまぼこ、干物、藻塩など	55	児童養護施設支援の会 子ども向け遊びのブース(射的)
20	奥松島・金華山 石巻圏周遊観光協議会(有)マルキチ阿部商店 さんま昆布巻き、さんま佃煮、むきホヤ、ホヤ煮、ホヤタマゴ	56	東松島市ジュニアリーダー「たかのこ」子どもの遊び場
21	奥松島・金華山 石巻圏周遊観光協議会(有)風月堂 ささしきアイス外、ケーキ、ずんだ餅、ずんだ餅、団子各種 など	57	(一社)東松島みらいとし機構 つながる YEAH! ワークショップ
22	奥松島・金華山 石巻圏周遊観光協議会 2市1町・東部地方振興事務所合同観光PRブース	58	(一社)東松島みらいとし機構 鈴木弘人設計事務所 ワークショップ
23	清水堂店 ミニ畳、ペンケース、量録バック など量録小物	59	(一社)東松島みらいとし機構 メモリアルベンチワークショップ
24	(一社)東松島みらいとし機構 刺繍入りマグネット、プローチ、手ぬぐい、ハンカチ、インドネシア アチャコービー	60	(一社)東松島みらいとし機構 TTK PRブース
25	Harappa(はらっぱ) 塩パン、塩メロンパン、はらっぱカステラ、しおかせドーナツ など	61	東松島の資源を利用する会 ペレットストーブの展示
26	東松島あんでなしよつばまちんど 塩海苔、海苔ドレッシング、バラ干海苔、のりうどん、東松島珈琲 など	62	アファンの森財団 森の学校PRブース&ウォークラリー
27	岐阜県美濃加茂市 果物(梨、柿) など	63	奥松島縄文村歴史資料館 縄文体験教室
28	東松島市 派遣職員紹介		振舞い
29	北海道更別村 観光PR	64	宮城県漁業協同組合鳴瀬支所 牡蠣(蒸し牡蠣・焼き牡蠣) 殻牡蠣 3,000個
30	東京都大田区 観光PR、大田区商品の販売	65	JAIいのまき東松島総合支所 新米を利用した「防災ごはん」の紹介 1,000食
31	山形県東根市・東根市観光物産協会 りんご、ラフランス、焼き餅、乾菓子、乾物販売、観光PR など	66	東松島市地域生産物加工研究会 だまこ汁(宮戸産米団子汁) 1,000食
32	埼玉東松山山市 焼きそば(みそだれ)、ビール(地ビール)、フランクフルト	67	観光 奥松島の会 奥松島エリア観光PR、地場産品の紹介販売、生海苔振舞い
33	NPO法人チーム東松山 焼きとり(かしら)、ビール(地ビール)	68	大成・フジタ・佐藤・国際開発・エイティ日技共同企業体 たる酒
34	有限会社アグリードなるせ のびる米、野蒜納豆、バウムクーヘン、米粉、小麦粉、地ビール など	69	朝日グループホールディングス ジュース
35	小泉商事 カレーパン、スモークターキー、牛タンつくね、あんどーナツ		その他
36	ディタフ ビザ	70	八丸牧場 ふれあい馬車コーナー
		71	(一社)東松島みらいとし機構 足湯カー

【タイムスケジュール】

○屋外イベント 10時~15時

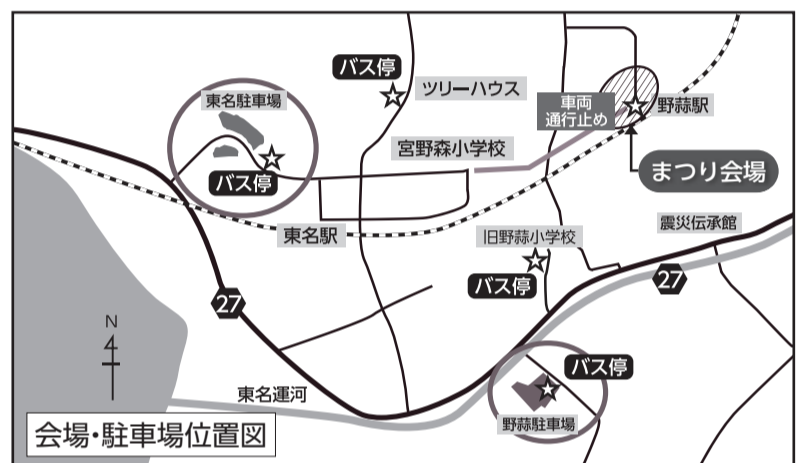
■場所 (新)野蒜市民センター駐車場特設ステージ・観光物産センター北側市道ほか

ステージ	時間	内容
	10時~	ひがしまつしま福幸まつりオープニングセレモニー
	10時5分~	宮野森小学校「ふるさと宮野森太鼓」
	10時45分~	鳴瀬未来中学校「エジプトダンス」
	11時~	東松島ふるさと復興大使「ニードル」ライブ
	11時30分~	大東文化大学全学応援演武
	13時45分~	復幸餅まき
ストリート	時間	内容
	11時45分~	「芳野とゆかいな仲間たち」チャリティショー
	12時	民謡ショー(歌踊り津軽漫芸ショー)
	12時30分~	「ブルーインパルスJr」による曲芸
	13時15分~	八鷹みこし

○記念フォーラム 13時~15時

■場所 (新)野蒜市民センターホール

第I部 中学生みらいフォーラム「これからのまちづくりについて」
 第II部 宮城県縁のアーティストによるミニコンサートほか
 出演:高橋佳生、ティーナ・カリーナ、熊谷育美



※駐車場から会場まで無料シャトルバスを運行します。

○東松島市奥松島観光物産交流センター開館

11月20日(日)、本市の代表的な観光地「奥松島」の玄関口となるJR野蒜駅西側に「奥松島観光物産交流センター(愛称:奥松島イトプラザ)」がオープンします。

観光客の皆さんへの観光案内に加え、特産品や土産品などを販売。オープン当日は、ひがしまつしま福幸まつりも開催されますので、多くの皆さんの来場をお待ちしています。

■営業時間 9時~17時(年中無休)

■問 指定管理者:株式会社奥松島公社 ☎88-2611

○ここをつなぐ1万人のメッセージ~希望の虹プロジェクト~

【イルミネーション点灯】

■点灯式 11月19日(土)18時~

■点灯期間 平成29年1月9日(月・祝)まで ※日没から4時間程度。

■場所 野蒜北部丘陵団地(JR野蒜駅前)

○メモリアルベンチ@福幸まつり

HOPEが実施中のメモリアルベンチ事業では、大切な人を偲ぶメモリアルメッセージを引き続き募集中です。福幸まつりでは、メモリアルベンチの実物サンプルを展示し、メモリアルメッセージ作成ワークショップを行います。ご自身のペースで参加可能ですので、気軽に立ち寄りください。

■場所 福幸まつりステージエリアブース

■問 (一社)東松島みらいとし機構 ☎98-7311

マイナンバー受付窓口からのお知らせ

1.休日交付窓口を開設しました

平成28年10月から平成29年3月までの期間、毎月第2、4日曜日の9時から16時まで、マイナンバーカードの休日交付窓口を開設しました。完全予約制となりますので、受け取りを希望する方は、あらかじめ開設日前の金曜日の16時まで、電話で予約ください。

2.申請方法が変わります

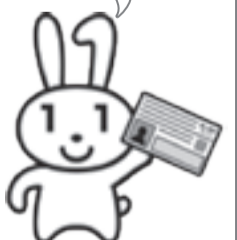
これまでの直接本人により郵送などで申請する方法に加えて、本市では市役所で申請時に本人確認を行い、後日自宅に「本人限定受取郵便(特例型)」で送付する申請方法も行ってきましたが、この市役所を経由して行う申請方法を平成28年12月末で終了します。

今後、マイナンバーカードの申請希望の方は、直接「地方公共団体情報システム機構 個人番号カード交付申請書受付センター」へ、郵送などで申請していただきます。※マイナンバーカードの申請自体ができなくなるのではありませんのでご注意ください。

また証明写真の撮影も同日をもって終了しますので、市役所を経由してカードを申請する方は早めにお越しください。なお、申請書の再発行や申請の案内などはこれまでどおり行います。

■問・予約先 市民課マイナンバー受付窓口 本庁舎2階203会議室 ☎内線1429(2階へお越しの際はエレベーターをご利用ください)

マイナンバーカードは、早めに受け取りください。



まちの情報広場

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)

東松島市婚活事業「2016東松島クリスマスParty」& 「2017東松島バレンタインParty」参加者募集

市では独身の男女を対象に、楽しい交流の時間を提供します。素敵なパートナーを見つけませんか。現在参加者募集中です。

「2016東松島クリスマス Party」

- 日時 12月23日(金・祝)
- 募集人数 男女共に15人
- 場所 カラオケランド スターみゅうじくん
※カラオケタイムはありません。
- 参加対象
男性:25歳から44歳までの独身の市民
女性:20歳から39歳までの独身の方。住まいは不問
- 参加費 3,000円(鉄道交通費の補助があります)
- 募集締切 12月12日(月)



「2017東松島バレンタイン Party」

- 日時 平成29年2月11日(土・祝)
- 募集人数 男女共に50人 ■場所 プレセティア内康
- 参加対象
男性:25歳から44歳までの、独身で市民または市内で働いている方
女性:20歳から39歳までの独身の方。住まいは不問
- 参加費 4,000円(鉄道交通費の補助があります)
- 募集締切 平成29年1月30日(月)

- 申込方法 電話、FAX、eメール、eチケットで申込みできます。
※イベントの詳細内容は、eコミねっとの婚活ページに掲載しています。
「東松島婚活」で検索できます。
- 主催 東松島市、東松島婚活プロジェクト
- 問・申し込み 一般社団法人東松島みらいとし機構
☎98-7311

全国瞬時警報システム(Jアラート)の 全国一斉情報伝達訓練を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練のため、防災行政無線による訓練放送を行います。実際の災害発生と間違えないようご注意ください。

- 日時 11月29日(火)11時頃 ■区域 東松島市内全域
- 問 防災課危機対策班 ☎内線1164

HOPE わたしたち、 東松島みらいとし機構(HOPE)です。

第41回

東松島地ビール「GRAND HOPE」好評販売中

HOPEは、市の津波被災跡地を活用し、地域に「なりわい」と「にぎわい」を創出することを目指す「希望の大麦プロジェクト」を、産官学民連携し推進しています。その一環として2月に商品として販売開始した、東松島地ビール「GRAND HOPE」は、現在も市内3か所(アグリードなるせ NOBICO、石垣酒店、大江酒店)で販売中です。また東松島市ふるさと納税の返礼品として登場していますので、そちらでも入手可能です。

11月20日(日)“ひがしまつしま 福幸まつり”でもPRブースを設けますので、ぜひお立ち寄りください。また、大麦商品の販売や商品化に関心のある方は下記に問い合わせください。



東松島地ビール「GRAND HOPE」

- 問 一般社団法人東松島みらいとし機構 ☎98-7311
ホームページ URL:<http://hm-hope.org/>
フェイスブック URL:<http://www.facebook.com/hmhope.org>

議会懇談会を開催

市議会では、下記の3会場で議会懇談会を開催します。この機会に、市議会議員と懇談しませんか。市民皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 11月26日(土)18時30分～
※前回より開始時間が30分早くなっていますので、ご注意ください。
- 場所 ※3会場同時開催、同内容。
○矢本西市民センター
○赤井市民センター
○小野市民センター
- 内容 9月定例会決算審査内容の報告、議会の活動状況等の報告、意見交換など
※意見交換を中心に行います。
- 問 議会事務局 ☎内線1314



協働のまちづくり研修会開催

市では、地域の特性を活かし、魅力あふれる東松島市を市民の手で築き上げていくため、行政と地域を協力・対等な立場に位置付けし、「協働によるまちづくり」を進めています。

東日本大震災直後の避難所運営や復旧・復興の過程で地域の合意形成や事業推進にも、協働のまちづくりにより培われた「市民力」が活かされてきましたが、今後、少子高齢化や人口減少等、地域を取り巻く環境がますます厳しくなることが想定されます。

そこで、平成21年度にスタートした「協働によるまちづくり」の原点振り返ることを目的に開催します。

- 日時 11月29日(火)18時30分～ ■場所 市コミュニティセンター
- 研修内容(講演会)
 - 演題 「自治を回復し、まち・むらの課題を、まち・むらの力で解決するために～協働と総働の基礎を再確認する～」
 - 講師 IHOE(人と組織と地球のための国際研究所)
代表 川北 秀人氏
- 主催 宮城県・東松島市・公益財団法人地域創造基金さなぶり
- 問 市民協働課協働推進班 ☎内線1281

奥松島“嵯峨溪”初日の出クルーズ

(株)奥松島公社では、日本三大溪のひとつにも数えられる嵯峨溪の魅力、心の原風景を最高のシチュエーションで味わっていただくこと、奥松島嵯峨溪 初日の出クルーズを実施します。輝かしい新年を、奥松島 嵯峨溪の大海原で迎えてみてはいかがでしょうか。

- 日時 平成29年1月1日(日) 6時10分集合 6時25分出航
- 集合場所 奥松島公社 嵯峨溪遊覧船乗り場
- 運賃 大人(中学生以上):2,000円、子ども(小学生以下):1,500円
- 定員 40人 ※先着順。
- 申し込み 12月1日(木)から受付開始。電話で下記に申し込み
※天候の関係上、欠航になる場合があります。12月31日(土)の15時に運航の可否判断を行い、欠航の場合は電話で連絡します。
- 問・申し込み (株)奥松島公社 ☎86-1511

ごみ収集休止日のお知らせ

11月23日(水・祝)は、容器包装プラスチック類は収集しません。次週の水曜日に集積所へ出してください。

- 問 環境課環境班 ☎内線1153

東松島市内の放射線測定

市では現在、市役所本庁舎西側通用口付近に、国の放射線測定可搬式モニタリングポストを設置していることから、この測定結果を掲載します。

空間放射線線量率調査結果(市役所西側通用口付近 地上1m:午前8時現在)						
測定月日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
測定値(単位:μSv/h)	0.031	0.031	0.032	0.031	0.031	0.031

※原子力規制委員会のホームページでリアルタイムの測定結果を公表しています。
URL:<http://radioactivity.nsr.go.jp/map/ja/>

- 問 環境課環境班 ☎内線1153



蔵っくパークからのお知らせ

■ 開館時間 9時～21時(日・祝は17時) 休館日:毎週月曜日

■ 問・申し込み

蔵っくパーク ひと・まち交流館 ☎84-1770、ふれ愛情報プラザ ☎84-2011・FAX 84-2015

「蔵っくパークだより(蔵っばだより)・市報版」は、毎月15日号(月1回)で掲載しています。
「蔵っくパークだより(蔵っばだより)・かわら版」は、蔵っくパークのホームページでも掲載しています。URL:http://www.kurappa.jp/

くらっば蔵部 ☎84-1770 ※別途参加費100円。11月15日(火)9時～受付開始

内容	日時	材料費	定員	持ち物
和布の小物【とうがらし】 講師:佐藤のり子	11月18日(金) 13時～15時	1,200円	5人	裁縫道具・ポンド
アーティフィシャルフラワー 【シックなクリスマスアレンジ】 講師:大場裕美子	11月22日(火) 10時～12時	1,800円 コーヒー付	4人	はさみ・木工用ポンド・ニッパー(あれば)
パワーストーン作り 講師:武山由紀子	11月22日(火)・ 12月13日(火) 10時～12時	各1,500円	なし	なし
アート組むも【クリスマス】 講師:中村多恵子	11月24日(木) 10時～12時	ひも 1,500円 プローチ 800円	10人	なし
ちぎり絵【干支のとり】 講師:三浦寛衣	11月26日(土) 10時～12時	1,000円 コーヒー付	10人	はさみ・目打ち・おしぼり
着付けとお抹茶を楽しむ会 講師:小島光代	11月26日(土) 10時～13時	1,000円 お菓子付	15人	着物一式
【指ヨガ健康法】 目の不自由な方もできる 講師:伊藤晴美	11月29日(火) 13時～15時	1,000円	10人	フェイスタオル
デコパージュ 【ブリキの小物入れ】 クリスマスプレゼント用 講師:渡辺廣子	11月30日(水) 10時～12時	1,200円	10人	はさみ・ウェットティッシュ・ティッシュペーパー
簡単にかわいい 【まんだらアート】 講師:仲村真理	11月30日(水)・ 12月8日(木) 10時～12時	各1,000円	各10人	なし
秋・春の飾り着物 講師:八木邦子	11月30日(水) 10時～12時	800円 別途1,000円	15人	裁縫道具
アーティフィシャルフラワー 【バラのハーモニー】 講師:柴田茂登女	11月30日(水) 10時～12時	1,000円	7人	なし
和布の小物 正月飾り【椿・梅】 講師:佐藤のり子	12月2日(金) 13時～15時	2,000円	5人	裁縫道具・ポンド
アーティフィシャルフラワー 初心者様大歓迎 【秋色ゲージアレンジ】 講師:大場裕美子	12月7日(水) 10時～12時	1,000円	5人	はさみ・木工用ポンド ニッパー(あれば)
【指ヨガ】 患部を触らず指だけで体を 解かしていきます 講師:大野清子	12月9日(金) 10時～11時30分	1,000円	10人	爪を切ってきてください。 ある方はカメラや 携帯電話(写真を撮る為)
粘土で作る【スノーマン】 講師:櫻井信子	12月10日(土) 10時～13時	700円	10人	はさみ・おしぼり
メディカルアロマ ラベンダークリーム作り 講師:遠藤真澄	12月13日(火) 10時30分～12時	1,000円	6人	なし
初級つるし飾り 講師:大野江利子	12月13日(火) 10時～12時	1,600円	なし	裁縫道具・ポンド・はさみ・両面テープ(5センチ幅)・手芸綿
デコパージュ 【LEDクリスマスキャンドル】 クリスマスプレゼント用 講師:渡辺廣子	12月14日(水) 10時～12時	1,500円	10人	はさみ・ウェットティッシュ・ティッシュペーパー
和布の小物【正月アレンジ】 講師:佐藤のり子	12月16日(金) 13時～15時	1,500円	5人	裁縫道具・ポンド
アーティフィシャルフラワー 【お正月飾り【松・竹・しゃくやく】】 講師:井手えみ子	12月16日(金) 10時～12時	4,800円	5人	ワイヤーが切れるペンチ(あれば)・はさみ・持ち帰り用袋
押し絵【干支のとり】 講師:井手えみ子	12月16日(金) 13時～15時	1,800円	10人	はさみ
アーティフィシャルフラワー 【迎春!和のアレンジ】 講師:大場裕美子	12月20日(火) 10時～12時	2,000円 コーヒー付	6人	はさみ・木工用ポンド ニッパー(あれば) ※12月10日メ切。

女子力UP講座

～主婦になっても・新米ママになっても・ワーキングママだって女子だもん♪～

- 日時 12月10日(土)10時～13時 ■参加費 1,000円
 - 場所 蔵っくパーク「ひと・まち交流館」 ■定員 30人
 - 対象 20代～40代の女性(主婦、子育て中のママ、働いている主婦の方)
 - 内容 ●レッスン1 講師:佐藤律子先生「いつでも女子だもん」セミナー
●レッスン2 講師:丹野拓子先生「メイクレッスン」
- ※レッスンの後は、美味しいランチとティータイムをお楽しみください。
- 問・申し込み 蔵っくパーク「ひと・まち交流館」 ☎84-1770

展示コーナー

- ちぎり絵合同作品展 出展者:ちぎり絵サークルひまわりしゅんこうちぎり絵教室
- 日時 11月26日(土)9時～17時、27日(日)9時～16時
- 第11回東松島市書道協会 書作品展 出展者:東松島市書道協会
- 日時 12月6日(火)～11日(日)9時～17時(最終日は16時まで)

東松島市蔵っくパークの運営には、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。

ふれ愛情報プラザからのお知らせ

パソコン講座の申し込みは定員に達するまで募集します。Microsoft認定トレーナーが皆さんをお待ちしています。

電話・FAX・メール(講座名・氏名・年齢・電話番号を明記)で受付をします。
■申し込み ☎84-2011 FAX:84-2015 メール:fureai@kurappa.jp

●11月・12月開催の講習会はこちら

開催日時	内容	受講料	定員
初心者パソコン 無料相談 11月16日(水)・12月8日(木) 10時～12時	パソコンの初心者相談(アドバイス)。(例:文字を大きくしたい、日本語が打てなくなったなど) ※勉強会ではありません。機器に関するの設定(個人の番号入力等)・修理はできません。相談では解決できない場合もあります。	無料 要予約 1人15分	各3人
ワードを使って 自分で作る年賀状 11月16日(水) 13時30分～16時	ワードを使って年賀状を作成します。来年の干支(酉)のイラストを入れる・文章を入れるなど通信面を作成します。 ※作った作品データは保存して持ち帰れます。	1,000円 (テキスト代込)	5人
60歳以上限定! ゼロからはじめる パソコン基本のキ 11月29日(火) ～12月1日(木) 13時15分～16時15分	パソコンをしたいけど、とても不安で…。という方に3日間でパソコンを使って行く際に必要な、カタカナ用語やタイピング(キーボードを使っての文字入力)を中心に勉強します。質問コーナーなどで不安を抱えていることをスッキリして脱・初心者。	受講料 1,500円 テキスト代 500円	60歳以上の方 10人
オフィス活用講座 ワードでチラシを作るよ! 12月6日(火)・7日(水) 13時30分～16時	パソコンを買ってワードを使ってみたが、どうしたらいいかわからない…。そんな方へ、2日間でワードを使ってチラシや回覧文などの作成方法を学びましょう。1日目は回覧文を、2日目はチラシの作成方法を学びます。 ■対象 パソコンで文字が打てる方	受講料 テキスト込 2,000円	10人
第3回パソコンサロンさくらカフェ 思いでを楽しく残す スクラップブック 12月9日(金) 10時～12時	くらっばでおしゃべりしながらパソコンで遊びましょう。お子さん連れ可。 スクラップブックとは、写真を使って台紙にカワイイイラストやタイトルを付けて自分だけのアルバムを作って楽しむホビーです。パソコンを使って簡単に作ります。	飲み物付き 600円	5人
使って便利 インターネット体験 12月14日(水)・15日(木) 10時～12時	ネット検索をするとなかなか、探したい情報が見つからないことはありませんか。素早く探すコツや旅行の予約の入れ方、ネットショッピングをする時の登録方法や注意することなどを学びます。さらにパソコンをウイルスから守るセキュリティの説明もあります。	受講料 テキスト込 2,000円	10人

●どなたでも利用可能な無料(45分間)インターネットコーナー、パソコン室(有料テレワーク室)(一般1回4時間、小中学生1回2時間。障がい者・高齢者(65歳以上)のテレワーク室利用は減免有)利用できます。
※勉強や集会などに活用できる部屋があります。お電話ください。

蔵っくパークがクリスマスムード一色!

蔵バー第4弾! X'masバル&ボヌールマルシェ 12月17日(土)

食べて飲んで子どもから大人までみんなで盛り上がりましょう。

- 第1部 ボヌールマルシェ 10時～14時
新鮮野菜・美味しい食べ物や素敵なハンドメイド作品などの販売
- キッズプレイルーム ※予約不要。
■時間 10時～17時 ■入場料 100円(当日いただきます)
■対象 小学生以下のお子さん ※ベビー用マット完備。食べ物の持込可。
- 第2部 X'masバル 15時～20時
当日クリスマス仮装して来場で、プチケーキプレゼント。
■入場チケット 前売り当日ともに100円
※前売り券にはお楽しみ抽選付。さらに子どもにはお菓子付き
チケットは、ひと・まち交流館で販売中。 ☎84-1770



ボヌールマルシェ&クリスマスDIY

- 日時 11月19日(土)10時～14時 毎月第3(土)開催 ※雨天決行。
- 新鮮野菜美味しい食べ物や素敵なハンドメイド作品などの販売
- キッズプレイルーム ※予約不要。
■時間 10時～14時 ■入場料 100円(当日頂きます)
■対象 小学生以下のお子さん
※ベビー用マット完備・食べ物持込可。
- クリスマスグッズを作ろう
いろいろデコってかわいいクリスマスグッズを作りましょう。
・ポンポン毛糸DEリース・コルクDEツリー・キャンドルライトなど
※材料費がかかります。数量限定。

ほかほか焼き芋
ありますよ～!



フランス国旗が
目印です

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。>



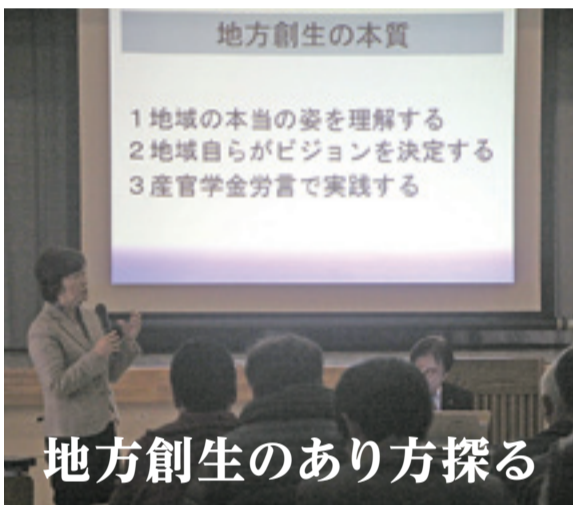
優勝目指して 激戦展開

東松島サッカー協会が主催する「2016東松島ライオンズ旗争奪U-10フットサル大会」が開かれ、東松島、石巻市内のサッカー少年団と地域外から計16チームが参加し、子どもたちが激戦を展開しました。また保護者らが参加する「ママさんの部」も同時開催し、こちらは12チームが出場。あたふたとプレーをする母親たちに、観戦していた子どもたちからは厳しい檄が飛び一幕もありました。(10月30日、鷹来の森運動公園)



県民参加の 森林づくり植樹祭

震災からの復興を願うとともに、海岸防災林の造成を進める「第5回県民参加の森林づくり植樹祭」には、関係者や県民など約170人が参加しました。この日は、約3200平方メートルの造成地内に抵抗性のクロマツコンテナの苗計1600本を植樹しました。(10月15日、大曲浜地内)



実践型の地方創生のあり方と地域の魅力や資源を活かした持続可能な暮らし方を考える「ひと・しごと・にぎわい創生セミナー」が開かれました。東洋大学客員教授の関幸子さんが講師となり「なぜ今地方創生なのか 総合戦略から実践へと題して講演を行ったほか、C・W・ニコル・アファンの森財団理事長のC・W・ニコルさんを特別ゲストに招いた対談・座談会なども行いました。(10月29日、小野市民センター)

地方創生のあり方探る



大きく育て 「絆のさくら」

震災からの復興と交流の深まりを願った「絆のさくら」植樹式が、あおい地区北側に整備中の防災広場で行われました。桜は「最上川さくら回廊」という植樹事業を提唱する山形新聞と山形放送から寄付され、防災集団移転地で新たな生活を始めた人々や友好都市を結ぶ山形県東根市の関係者らが参加し、ソメイヨシノの苗木27本を植えました。(10月29日、あおい地区内防災広場)



珍しい魚を 食べてみよう!

市場にあまり出回らない魚「ボッケ(ケムシカジカ)」を汁物として観光客らに振る舞い、新しい販路の可能性を探る販売促進イベントが行われました。イベントは、宮戸地区の漁師の協力のもとで活動を行うバンダ・アチェ市の研修員マウリアン・ハルディさんと、マウラナ・イルハムシャさんが主導。「ボッケのおいしい食べ方などを、多くの市民の皆さんに広めていきたいです」と話していました。(10月30日、嵯峨溪遊覧船案内所)



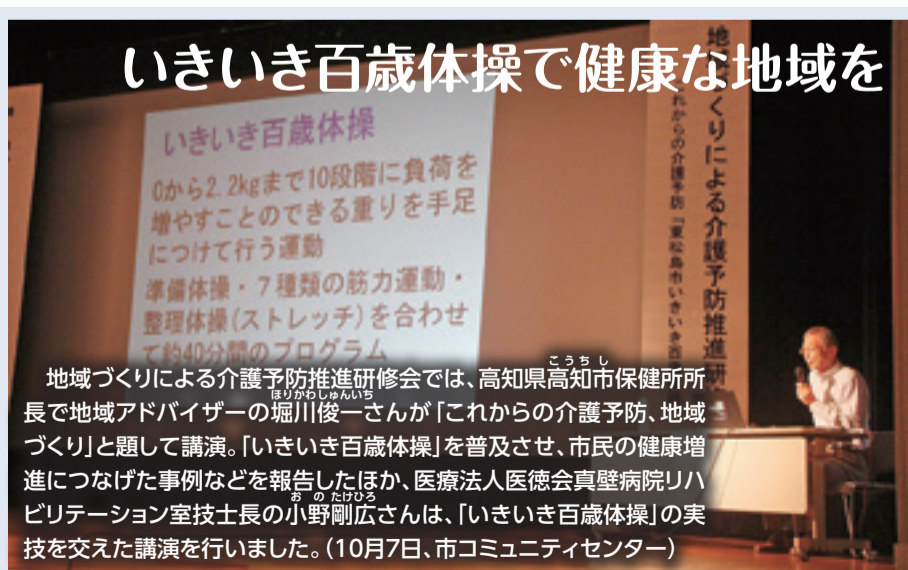
浜市に アカマツ3千本など植樹

震災で失われた海岸の松林を再生する取り組みが行われ、約1キロの海岸沿いに3100本のアカマツとクロマツ、ドングリを植樹しました。苗木は「宝くじ松配布・植栽事業助成金」を活用して市内の生産者が育てたほか、山形県遊佐町の小学生や東日本旅客鉄道労組から贈られたものです。参加者は震災前のような松林になる30年後の景色を想像しながら丁寧に植えました。(10月29日、浜市宇樋場地内)



第二回 食育推進協議会開催

今年度2回目の東松島市食育推進協議会では、現在推進中の第2期食育推進計画の進捗状況の確認など情報共有しました。情報交換では、市食生活改善推進委員会が考案した野菜たっぷりりと減塩がテーマの東松島版おくずかけや奥松島公社から宮戸産冷凍ひじきを使ったサラダ、商工会女性部で開発中の黒にんにくなどを実食し情報交換を行いました。会長の石森さと子さんは「地場産品の魅力を内外に広め、地域を巻き込んだ食育を推進することで子どもたちにも食育の輪を広げたいです」と話していました。(10月12日、市矢本保健相談センター)



いきいき百歳体操で健康な地域を

地域づくりによる介護予防推進研修会では、高知県高知市保健所所長で地域アドバイザーの堀川俊一さんが「これからの介護予防、地域づくり」と題して講演。「いきいき百歳体操」を普及させ、市民の健康増進につなげた事例などを報告したほか、医療法人医徳会真壁病院リハビリテーション室技士長の小野剛広さんは、「いきいき百歳体操」の実技を交えた講演を行いました。(10月7日、市コミュニティセンター)

第11回 市民文化祭 芸術の秋真っ盛り

市民の皆さんが日ごろの文化活動の成果を発表する「第11回ひがしまつしま市民文化祭」では展示・音楽・舞踊の3部門が繰り広げられました。展示の部には生け花や絵手紙、書道作品など珠玉の作品群が飾られ、音楽の部では地元合唱団や歌謡教室、吹奏楽団体などが美しい音色と歌声を響かせました。舞踊の部も、民謡やフラダンス、子どもたちの元気なヒップホップダンスなどバラエティに富んだステージで盛り上がりを見せました。

(市コミュニティセンター)



11月3日
舞踊の部



10月25・26日

展示の部



11月2日
音楽の部



スポーツと
ごっこ遊びを満喫

「第8回矢本西地区の日・ウエスタンカーニバル」は秋晴れにめぐまれ、子どもから大人まで約500人が参加し、5色のチームに分かれてさまざまな種目で力を合わせました。爽やかな汗を流したあとは、住民手作りのバラ焼きやカレーはっとなど5種類の「ごっこ遊び」も振る舞われ、運動のあとの疲れた体を自慢の料理で癒やしていました。主催:矢本西コミュニティ協議会(10月16日、矢本西小学校校庭)



オリンピックと
エンジョイスports

「オリンピックデーフェスティバル」東松島(公益財団法人日本オリンピック委員会主催)では、約1000人の子どもたちがスポーツを楽しみました。ロンドンオリンピックのフェンシング団体で銀メダルに輝いた仙台市出身の淡路卓さんら6人のオリンピック出場選手が東松島市を訪問し、子どもたちと手つなぎ鬼や大玉ころがしなどの競技でふれあいました。(10月16日、市民体育館)



ハロウィンで
仮装楽しむ

「ハロウィンマルシェ」では子どもたちが店長になって店を出し、多くの家族連れが目当ての品を探していました。蔵しっくパークのスタッフも魔女やドラキュラ、白雪姫などの姿で子どもたちにお菓子をプレゼントしていました。外では輪投げコーナーや地元産の焼きガキも販売されました。(10月9日、蔵しっくパーク)



デーブさんが野球教室
夢と目標の大切さ説く

東北楽天イーグルスの前監督であるデーブ大久保さんを招いた野球教室が開かれました。セガサミーホールディングス(東京都港区)と復興支援団体プラスネオ(東松島市野蒜)が協力し、東松島市教育委員会が主催した復興支援事業の一つです。デーブさんは、矢本二中の野球部員に技術指導を行ったほか、トークショーで夢と目標を持つことの大切さを伝えました。(10月16日、矢本第二中学校校庭)

▶エゴクラフト講座に参加したみなさん(10月21日)



図書館だより VOL.137

蔵書点検による休館のお知らせ

■期間 11月29日(火)～12月5日(月)
 ■注意 蔵書点検期間中はブックポストへの返却もできません
 蔵書点検では、図書館内に所蔵している本や雑誌・視聴覚資料等のすべての資料およそ12万点を1点1点チェックし、所定の場所にあるかどうか、なくなっている資料がないかなどを確認します。必要に応じて資料を修理するなど、みなさんが気持ちよく図書館の利用ができるようにします。
 図書館の休館期間中、大塩・小野・宮戸・大曲の各市民センター図書室の利用ができます。開館時間や休館日などは市民センターによって異なりますので、最寄りの市民センターに直接問い合わせください。

本の冊数無制限貸し出し

■期間 11月15日(火)～27日(日)
 蔵書点検前恒例の「本の冊数無制限貸し出し」を行います。期間中は本に限り何冊でも借りることができますので、ぜひこの機会に読みたい本をたくさん借りて「読書の秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。
 ※CD・DVDは通常通りの貸出です。



新着図書案内

- 実用**
 「なぜ会津は希代の雄藩になったか」 加藤元
 中村彰彦 桐野夏生
 「図解経済学入門」 高橋洋一 佐藤雅美
 「最新最強の資格の取り方・選び方」 新堂冬樹
 全ガイド'18年版 中山七里
 成美堂出版編集部/編 「危険なピーナス」 東野圭吾
 「子ども食堂をつくろう!」 村上しいこ
 豊島子どもWAKUWAKU ネットワーク/編著 盛田隆二
 「あなたの体は9割が細菌」 アランナ・コリン 向田邦子
 「電動アシスト自転車を使いこなす本」 70歳! 五木寛之
 疋田智
- 小説**
 「四百三十円の神様」 加藤元
 「猿の見る夢」 桐野夏生
 「侍の本分」 佐藤雅美
 「ホームズ四世」 新堂冬樹
 「作家刑事毒島」 中山七里
 「空はいまぼくらふたりを中心に」 村上しいこ
- エッセイ**
 「お茶をどうぞ」 向田邦子
 「70歳!」 五木寛之
- 児童**
 「スタジオジブリの生きものがいっぱい」 スタジオジブリ/監修
 「いい人ランキング」 吉野万理子

10月の主な新着図書を紹介いたします。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。

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



9月18日～10月18日までの間に17組のお友達がゴールしました。みんなおめでとう。

図書館知っ得情報①レファレンスサービス

皆さんは、図書館の利用中に、「探している本がある」「〇〇の作り方を知りたい」などということはありませんか。レファレンスサービスとは、知りたい・調べたいことに対して図書館員が、資料・情報探しの手伝いをするサービスのことで、調べたいことがある時には、図書館員へ気軽に相談ください。皆さんの「知りたい」という気持ちをサポートします。

■おすすめの最新刊

せかい こめりょうり おきのきょうこ 著
「世界の米料理」 荻野恭子・著

イランやトルコ、エジプトにベトナム、アメリカなど世界20カ国に受け継がれる伝統的な家庭料理120種類のレシピを豊富な写真でわかりやすく紹介。料理一品ごとに名前の由来、料理の特徴、どのような味なのか、著者の感想まで載っています。

新米がおいしい今の季節。この本で食卓をより色鮮やかに、レパートリーを増やしてみませんか。



「読書でストレス軽減効果」

読書は余暇を楽しむため、教養を高めるため、知識や情報を取り入れるためなど、さまざまなものを得ることができます。そのなかでストレスと読書の関係性について書かれている一文を紹介いたします。

「読書には、ストレスや不安を解消する効果がある。では、実際に読書をした人を対象にした研究ではどういった結果が出ているのでしょうか。イギリスのサセックス大学でのストレス解消についての研究では、読書、音楽視聴、1杯のコーヒー、テレビゲーム、散歩、それぞれのストレス軽減効果を、心拍数などをもとに検証しました。その結果、読書は68%、音楽視聴は61%、コーヒーは54%、散歩は42%、テレビゲームは21%のストレス軽減効果が見られ、読書が最も高いストレス解消効果が得られることがわかりました。また、静かなところで読書を行えば、わずか6分間でストレス解消効果が得られ、即効性があることもわかったのです。つまり、静かな場所で6分間読書すれば、ストレスを3分の2以上軽減できるということになります。」

出典:「精神科医が教える読んだら忘れない読書術」樺沢紫苑
 【読書にとって得られること4】健康～「ストレス緩和理論」より。
 ※出典の本は図書館で所蔵しています。

■開館時間 火～金曜 10時～18時 土・日曜 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問
生涯学習課社会教育班 ☎内線 3203

平成29年成人式の開催

市では、平成29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29年1月8日(日)13時開式 ※受付開始:12時30分～
- 場所 市コミュニティセンター
- 対象 平成8年4月2日～平成9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3202



平成28年度 市内中学校立志式のお知らせ

次代を担う生徒の健やかな成長と未来を祝福するため、昔の元服の年齢にあたる中学2年生を対象に立志式(立志のつどい)を開催します。日程・場所は下記のとおりです。式の様子はどなたでもご覧いただけますので、会場で子どもたちの成長を一緒にお祝いしてください。

	矢本第二中学校	鳴瀬未来中学校	矢本第一中学校
期日	12月3日(土)	平成29年3月3日(金)	平成29年3月17日(金)
場所	矢本第二中学校講堂	鳴瀬未来中学校講堂	矢本第一中学校講堂

- 主催 東松島市青少年健全育成市民会議・東松島市教育委員会
- 問 生涯学習課社会教育班 ☎内線3202

「呼んでください!世話やきセミナー」を紹介します

市では、それぞれ担当分野についての情報を、地域に出向いて市民の皆さんに提供することを目的とした「呼んでください!世話やきセミナー」を実施しています。

28年度も、各メニューへ申請を頂き、すでに15回開催しています。今回は【No.11まさかのときの救命救急講習会(担当:防災課)】の様子を紹介します。

10月18日(火)に開催された、矢本東市民センターのお達者クラブの皆さんのところに出張しました。

在宅時に家族が倒れた時などの救命救急を学びたいということで、矢本消防署員の皆さんを講師に、救急心肺蘇生法の説明と実技演習を行ないました。皆さん真剣に演習に取り組み、質問もたくさん多く寄せられました。

〈世話やきセミナーを受講したお達者クラブのみなさんの感想〉

- 昔、救命救急の講習を受けたことがあったが覚えていなかったので、参加して良かった。
- 蘇生法の手順を再確認できた。
- 実際にAEDに初めて触ったので、いい経験になった。
- AEDがどんどん新しくなっていることを知り、勉強になった。
- 想像以上に、心臓マッサージが疲れた。
- 自分が心臓マッサージをできなくても、覚えていることで、他の人に教えることができると分かった。
- 矢本消防署員の皆さんの説明が分かりやすく良かった。

「呼んでください!世話やきセミナー」(全32メニュー)は行政の仕組みや生活情報を知るためのひとつの手段です。

気軽に利用・問い合わせください。

- 時間 9時～21時までの間で、1回2時間以内
- 場所 申込者で用意してください(例:市民センター・地区センター・自宅など)
- ※施設により有料の場合あり。

- 対象 おおむね10人以上の団体・グループ
- 受講料 無料

※材料費などがかかる場合があります。

- 申込方法 開催希望日の15日前まで、下記に電話か来庁して申し込んでください。講師と日程など調整し、実施が決定した後、申請書により正式に申し込みが必要です

- 問 生涯学習課社会教育班 ☎内線3201



放課後子ども教室(大曲小学校)「わくわくチャレンジスマイル」開始

市内矢本西小学校に続いて、2学期から大曲小学校の放課後子ども教室「わくわくチャレンジスマイル」が始まりました。

第1回の教室は、ジャンケン名刺交換や大きな声で元気に身体を動かすゲームをし、参加児童と地域ボランティアとの交流。第2回の教室は、ふるさと学習「東松島の魚」、東松島食べる通信の協力で、鮭をとる様子を映像で見た後、雌雄の鮭のそれぞれの特徴について教えてもらい大きな鮭を切り身にするまでを見せてもらいました。鮭は血合が多くあぶらがのっけていて、プロの手でもすべって大変なようでした。魚体はもちろん、いくらや白子に触るなど、子どもたちは東松島でとれる魚に触れて楽しみました。

第3回は、11月17日(木)「おかしで実験」を予定しています。現在、参加児童30人限定で、申込児童から抽選をして活動していますが、見守りボランティアとしてご協力いただける方が増えれば、参加児童数を増やすことができます。申し込んだ全員が体験できるよう、地域ボランティアにぜひご協力をお願いします。ボランティアに関する問い合わせは、下記までお願いします。



- 問 生涯学習課社会教育班 ☎内線3201・3202

プロレス団体ドラゴンゲート 復興支援親子無料招待～YAMATO選手仙台凱旋試合 頑張る子供達に笑顔をプレゼントしたい～

一関市出身で、仙台を第二の故郷とするプロレスラーのYAMATO選手が、東松島市在住の復興のため頑張る子どもたちと保護者を仙台大会へ招待します。選手たちへ熱い声援をお願いします。

- 日時 12月6日(火)18時～21時 ※開場:17時30分。
- 場所 仙台サンフェスタ(仙台市若林区卸町2丁目15-2 地下鉄東西線卸町駅より徒歩7分) ※現地での集合・解散です。
- 対象・定員 小学校高学年～高校生 先着20人程度
※お子さん1人に保護者2人まで。

- 申し込み 氏名(お子さん・保護者)、学校名、年齢、住所、電話番号を記入のうえ、FAXまたはメールで下記に申し込みください

※申込者には、11月30日(水)までにメールまたは電話でチケット引き換え方法などを連絡します。

- 問・申し込み 仙台YAMATO会事務局
(〒980-0021 仙台市青葉区中央2丁目2-10)
☎022-281-9320(受付時間 月～金曜9時～17時)
FAX:022-395-4133 Eメール:yamato1206@carbonfrees.co.jp

石巻管内公立小・中学校講師募集

- 対象・資格 小・中学校の教員免許状を所有する方で心身ともに健康な方
- 勤務内容 石巻管内の小・中学校で産休などの欠員が生じた場合における臨時的任用教員(常勤または非常勤)
- 勤務先 石巻管内の小・中学校
- 申し込み 志願票に必要事項を記入し、免許状添付のうえ提出していただいた方を任用希望者として登録します。管内小・中学校において欠員等が生じた場合に連絡させていただきます
- 問・申し込み 宮城県東部教育事務所教育学事班 ☎0225-95-7096

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

臨時保育士募集

問 子育て支援課保育班
☎内線1182

○臨時保育士

- 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(通勤手当支給あり)
- 勤務先 市内保育所
- 募集人員 5人

○臨時延長保育士

- 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4時間勤務 ※14時45分～19時。
- 賃金 時給1,130円(通勤手当支給あり)
- 勤務先 市内保育所
- 募集人員 1人
- 申し込み 履歴書(本人自筆、写真貼付)に保育士証等の写真を添えて12月16日(金)15時までに上記担当へ持参または郵送 ※後日面接あり。

お知らせ

「障害者控除対象者認定書」交付のお知らせ

問 福祉課高齢介護班
☎内線1187・1188

確定申告時に障害者控除を受けられるよう、介護保険法の要介護認定者で、障害者に準ずると認められる方に「障害者控除対象者認定書」を交付します。

■交付対象者 介護保険法に規定する要介護認定で要介護1から要介護5の65歳以上の方、または右記介護認定者で死亡された方を扶養していた方

■認定基準日 確定申告の対象となる年の12月31日(年の途中で亡くなられた場合は、亡

くなられた日)

- 申請の必要がない方 身体障害者手帳1・2級、保健福祉手帳1級、療育手帳Aをお持ちの方、または本人および扶養者が非課税の方などで、確定申告をする必要がない方
- 申請期間 平成29年3月17日(金)まで
- 必要なもの 介護保険被保険者証(被保険者が死亡の場合不要)、印鑑(認印可)、ゴム印・スタンプ印不可)

市民ボランティア講座開催

問 市社会福祉協議会
☎83-2717

ボランティアの基礎知識・心構え準備を学ぶ講座を開催します。

東松島「こころ」のケアサロン

「こころ」のケアサロン開催

障がい者相談支援事業所「こころ」
☎98-8326
☎0225-98-8327
住所 東松島市赤井字新川前26-13 ファミリー赤井103

- 日時 11月27日(日)10時～12時
- 場所 蔵しゅくパーク
- 定員 30人
- ※参加無料。定員になり次第締切。
- 申し込み 11月22日(火)まで、①氏名②所属③住所④電話番号を添えて上記に申し込み下さい

消費生活情報

インターネット取引にまつわるトラブル

とても便利なインターネットショッピング。買ったものが自宅まで届き、国内外のさまざまな店舗からクリック一つで商品を購入できます。今回はインターネットショッピングに関するトラブルを紹介します。

【事例】 ネットショップを利用し代金を前払いしたが、商品が届かず、通販業者とのメールでの連絡が取れなくなった。

<アドバイス> 連絡先が電子メールアドレスのみの販売業者は詐欺サイトの可能性が高いので注意。

連絡先に住所、電話番号、業者名等が記載されていることを確認し、できれば実在する業者なのか地図サイトなどで調べてみると良いでしょう。前払いは注意が必要です。なるべく後払いの選択を。

【事例】 スマホで酵素食品がキャンペーン期間中で、一袋の価格が通常の70%OFFだったので、お試しのつもりで注文した。よく見ると定期購入契約だった。

<アドバイス> 返品不可の表示が記載されていると返品できません。返品条件を確認しましょう。広告画面では定期購入であることがわかりにくくなっている例もあります。特にスマホは画面が小さいため見落としに注意しましょう。

インターネットで商品を購入した時は通信販売にあたるため、クーリングオフはできません。

万が一トラブルになったときのためにホームページ画面とやりとりをしたメールなどを保存しておきましょう。

請求しても約束が守られない場合には、契約を解除し、支払済みの金銭を請求しましょう。

相手と連絡が取れない場合、支払から時間が経つと、お金を取り戻すことは難しくなります。

～心配なときや困ったときは相談窓口へ～

■問・相談先 市民課消費生活相談室(市役所本庁舎1階)
☎内線1117 月～金曜日(祝日を除く)9時～15時



国民ねんきんだより

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者や家族(お子さんなど)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成28年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が郵送されますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納められた方には、翌年2月上旬に郵送します。)

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん、不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

■問 石巻年金事務所 ☎0225-22-5115(自動音声案内)

相談は無料で、事前申込みも不要です。ぜひ参加ください。

「こころ」のケアサロン「こころ」

- 日時 毎月第3水曜日 10時30分～15時
- ※11時～13時・昼食を食べながら懇談。13時～15時・自由時間や相談。
- 場所 障がい者相談支援事業所「こころ」
- 対象 どなたでも参加可(年齢・性別・職業・病気や障害の有無など不問)
- 「こころ」ファミリーサポート
- 日時 毎月第4日曜日 10時～12時
- 場所 障がい者相談支援事業所「こころ」
- 内容 主に、病気や障害、将来への不安・悩みなどを抱える当事者家族の相談や憩いの場

木質バイオマスストーブ設置補助金交付申請受付を開始

東松島の資源を利用する会(事務局・農林水産課農林水産振興班)
☎内線2136

東松島の資源を利用する会では、木質ペレットストーブまたは薪ストーブの設置を計画している方を対象に予算の範囲内で補助金を交付します。

■受付期間 11月15日(火)～平成29年1月31日(火)

■補助予定台数 10台程度

※先着順。詳しい内容や交付対象は、市報12月1日号でお知らせします。

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)

乳がん検診・骨密度検診のお知らせ

乳がん検診および骨密度検診を、下記の期間で実施します。
申し込みをした方には、11月上旬に受診票を郵送していますので、通知書の裏面に記載している日程と会場を確認のうえ、受診してください。
毎年、検診終了間際に受診希望者が集中していますので、できる限り指定する日程で受診してください。また、受診希望で申し込みをしていない方は、下記まで連絡ください。

■乳がん検診受診対象

平成29年4月1日時点で19~39歳に到達する女性および40歳以上の偶数年齢になる女性

■骨密度検診受診対象

平成29年4月1日時点で30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

実施日	受付時間	乳がん検診 対象地区	会場	検診車台数
11月24日(木)	8時~8時30分	新道	小野市民センター	1台
	9時~9時30分	本町、城内、田町、高松		
	10時~10時30分	根古、新田、西福田下		
	12時45分~13時30分	西福田上、肘曲、上下堤上、上下堤下、浅井		
11月25日(金)	8時~8時30分	往還下、浜市下	小野市民センター ●骨密度検診実施日	1台
	9時~9時30分	東名、新東名		
	10時~10時30分	浜市上、新町		
	12時45分~13時30分	川下上、亀岡西、大塚		
11月26日(土)	8時~8時30分	川下下、平岡	小野市民センター	1台
	9時~9時30分	中下、亀岡東、亀岡南		
	10時~10時30分	往還上		
	12時45分~13時30分	野蒜ケ丘二、里北、里南、月浜、大浜、室浜		
11月28日(月)	8時~8時30分	上町一、四反走、上河戸三	矢本保健相談センター	2台
	9時~9時30分	上町二、上町三、河戸、東大溜		
	10時~10時30分	北区官舎、駅前、上河戸二、下町二、大溜		
	12時45分~13時30分	西新町、上河戸一、関の内一		
11月29日(火)	8時~8時30分	上河戸四、若葉、作田浦	矢本保健相談センター ●骨密度検診実施日	2台
	9時~9時30分	下町一、関の内二		
	10時~10時30分	下町三、下町四		
	12時45分~13時30分	下町五、関の内三、下浦市営、下浦泉宮		
11月30日(水)	8時~8時30分	南浦官舎、立沼、鹿妻一、鹿妻二、道地、二反走	矢本保健相談センター ●骨密度検診実施日	2台
	9時~9時30分	自衛隊、上小松、沢田、前里、手招、前柳		
	10時~10時30分	下小松、谷地、小松南、小松台		
	12時45分~13時30分	五味倉、上納、横沼東		
12月1日(木)	8時~8時30分	横沼西、横沼一、貝田	矢本保健相談センター	2台
	9時~9時30分	横沼二、貝塚一、貝塚二		
	10時~10時30分	筒場、高田、照井、御下、中東		
	12時45分~13時30分	寺、六輪、八幡、裏、横関、南一		
12月2日(金)	8時~8時30分	南二、南三、新川前、南四、裏二	矢本保健相談センター	2台
	9時~9時30分	南六、南緑		
	10時~10時30分	南五、南新一、南新二、柳上		
	12時45分~13時30分	柳北		
12月3日(土)	8時~8時30分	柳下、柳西、塩入	矢本保健相談センター	2台
	9時~9時30分	表、小分木		
	10時~10時30分	中		
	12時45分~13時30分	大島、裏一、あおい一、あおい二、あおい三		

※詳しくは、下記に問い合わせください。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3102・3108

10月からインフルエンザ予防接種が始まっています

インフルエンザを予防するため早めの接種をおすすめします。
市では、10月1日から65歳以上の方を対象として費用助成を行っています。対象の方には予診票を郵送していますので、接種を希望する方は指定医療機関に予約のうえ、予診票を持って受診しましょう(市指定医療機関の一覧を同封しますので、ご確認ください)。
※予診票は9月下旬に郵送しています。届かない方や転入してきた方は下記に電話で連絡ください。

■公費助成期間 平成29年1月31日(火)まで

■助成対象 65歳以上の市民の方
※昭和27年4月1日以前に生まれた方。

■自己負担額 1人1,500円 ※医療機関でお支払いください。
※ワクチンの変更に伴う値上がりにより、自己負担額が変更になっています。

■問 健康推進課健康推進班 ☎内線3102・3108・3110

新生児・産婦訪問

健康推進課健康支援班
☎内線3114・3118

■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

※市外の里帰り先などに訪問を希望す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

母子健康手帳・母子健康手帳別冊の交付

健康推進課健康支援班
☎内線3117・3118

■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

震災後の心のケア相談窓口

健康推進課健康支援班
☎内線3105・3118

市では、震災後のこの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。

○このころの健康相談(大人の方)
眠れない・食欲が無い・イライラするなどの症状でお困りの方。

■日時 12月22日(木)14時~(予約制、1人50分)

■場所 矢本保健相談センター

■担当 ひかりサテッククリニック 加藤光三医師

○子どものこのころのケア相談
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。

子どもの心理相談

健康推進課健康支援班
☎内線3117

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 11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)

献血にご協力ください

健康推進課健康推進班
☎内線3108

11月は特別障害者手当・障害児福祉手当の支給月です

17歳の男性および18歳以上の方を対象とした400cc献血のみの受付で実施します。

11月10日(木)に指定口座に振り込みましたので、確認してください。なお、今回の支給月分については、平成28年8月分から10月分です。

※支給制限：施設への入所または3カ月を越えての入院および本人または扶養義務者等の所得制限を超える場合は支給されません。該当する方は、上記担当まで連絡ください。

特別障害者手当(平成28年度)月額26,830円

障害児福祉手当(平成28年度)月額14,600円

女性医師による女性の健康相談

宮城県健康推進課健康推進班
☎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)

相談日・場所 12月3日(土) 大崎市市民活動サポートセンター、12月17日(土)大河原町駅前「ミニミニセンター」

※いずれも時間は14時から16時。 ※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)での相談可。希望の方は予約専用電話にご相談ください。

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。

「ぼっぼ教室」開催のお知らせ
障害児デイケアセンター・こどもの広場

☎84-1340-1
☎0225-84-1343
✉kodomonohiroba@ark.ocn.ne.jp

障害児デイケアセンター・こどもの広場では、体を上手に動かせる子・言葉の遅れや発語が気になる子・話しかけてもうまく話ができない子などの未就学児を対象に、リズム体操やボール遊びなどで楽しく体を動かす「ぼっぼ教室」を実施します。また、お子さんの療育の相談なども受け付けます。希望の方はぜひ参加ください。

■日時 12月7日(水)10時~11時

■場所 障害児デイケアセンター・こどもの広場(矢本西保育園隣接)

■申し込み 電話またはメールで、12月5日(月)までに申し込みください

「ぼっぼ教室」開催のお知らせ

障害児デイケアセンター・こどもの広場

☎84-1340-1
☎0225-84-1343
✉kodomonohiroba@ark.ocn.ne.jp

障害児デイケアセンター・こどもの広場では、体を上手に動かせる子・言葉の遅れや発語が気になる子・話しかけてもうまく話ができない子などの未就学児を対象に、リズム体操やボール遊びなどで楽しく体を動かす「ぼっぼ教室」を実施します。また、お子さんの療育の相談なども受け付けます。希望の方はぜひ参加ください。

■日時 12月7日(水)10時~11時

■場所 障害児デイケアセンター・こどもの広場(矢本西保育園隣接)

■申し込み 電話またはメールで、12月5日(月)までに申し込みください

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
■問 ☎84-3855 プール・トレーニングジムの利用は閉館30分前までになります。

11月に入り、特に朝晩と寒い日が多くなってきました。朝晩の寒暖の差や空気の乾燥によって、風邪やインフルエンザなどが流行ってきまうので、うがいや手洗いなどをしっかり行っていきましょう。そして、元気な身体を手に入れるべく、ゆぶとで身体を動かしてください。

お得なキャンペーン

11月26日(土)～30日(水)に利用回数券をお買い上げの方は、当日100円(入湯税のみ)にて施設を利用できます。多くの皆さんの利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

冬休み短期水泳教室のお知らせ

コース	小学生
日時	12月23日(金)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・27日(火)・28日(水)
時間	13時～14時30分
対象	小学生(当クラブ 1級～16級)
定員	30人
参加費	会員/5,200円(税込) 一般/7,200円(税込)
締め切り	12月16日(金)
申し込み	申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてゆぶとフロントにて申し込みください。

営業時間変更のお知らせ

12月4日(日)は、セガサミーグループ 水泳教室～リオデジャネイロ オリンピックメダリスト 松田文志、久世由美子コーチ～を開催します。当日は、貸切でのイベントとなりますので、**営業時間**を下記のように変更します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

通常営業時間 10時～21時

12月4日(日)の変更営業時間 16時～21時

12月24日(土)・25日(日)は ゆぶとへ集合

当日利用のすべての方へ、クリスマスプレゼントに『次回使える入館優待券』をさしあげます。たくさんの皆さんのお越しをお待ちしています。

※優待券=100円(入湯税のみ)で利用できます。(子ども無料)



ジュニア水泳教室 会員募集中

月・火・水・金曜日
15時～16時 幼児(3歳半～6歳)
16時15分～17時15分 学童(小学生)
17時30分～18時30分 学童(小学生)
月・水・金曜日
18時～20時 学童(小学生)～3級以上 選手コース
土曜日
10時15分～11時15分 学童(小学生/7-16級)
11時30分～12時30分 幼児(3歳半～6歳)
16時15分～17時15分 学童(小学生/7-16級)
17時30分～18時30分 学童(小学生/1-6級)
水と仲良くなって、泳げるようになろうね。

月会費(4週/月)
◆週1回コース 4,120円
◆週2回コース 6,180円
◆選手コース 8,240円
◆教材費 2,050円(入会時のみ)

●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。

市民のカレンダー

2016年11月 15日～30日

15 火	■市報11月15日号発行 ●市税及び税外入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■平成28年度第2回防災研修会(小野市民センター)18:30 ■市民課延長窓口 ～19:00 ■図書館本の冊数無制限貸し出し(～27日(日))
16 水	■ちっちゃい子おはなし会(図書館)11:00 ■第6回ちびっこクラブ(矢本中央幼) ■年中・年少保育参観(鳴瀬幼)
17 木	■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00 ■年長保育参観(鳴瀬幼)
18 金	■市内小・中学校臨時休業日(一部除く)
19 土	■ボナールマルシェ(蔵しっくパーク)10:00 ■おはなし会(図書館)11:00 ■連河フォーラム(野蒜市民センター)18:30 ■こころをつなぐ1万人のメッセージ「希望の虹」点灯式(JR野蒜駅前)18:00(～1月19日まで点灯)
20 日	■第14回北赤井地区大根狩り(赤井星場地区のほ場)9:00 ■ひがしまつしま福幸まつり(JR野蒜駅周辺)10:00 ■いったりかったりサロン(老人福祉センター)10:00
21 月	■図書館休館日 ■健康相談(老人福祉センター)9:00
22 火	●市税及び税外入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■機能回復訓練(老人福祉センター)9:30
23 水	■図書館休館日(勤労感謝の日) ■平成28年度原子力防災訓練(市内全域)9:30 ■市政功労者表彰式(市コミュニティセンター)11:00 ■ギャラリートーク(奥松島縄文村)11:00、13:30
24 木	■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00 ■学習参観日(赤井小)
25 金	■図書館休館日(図書整理日)
26 土	■おはなし会(図書館)11:00 ■矢本東地区まちづくり研修会(矢本東市民センター)14:00 ■上町三角公園イルミネーション点灯式(上町三角公園)16:30 ■議会懇談会(矢本西市民センター・赤井市民センター・小野市民センター)18:30 ■発表会(矢本西保育所) ■新入園児顔合わせ会(のびる幼)
27 日	■マイナンバー休日交付日(要予約)9:00～16:00 ■第49回東松島クロスカントリー大会(鷹来の森運動公園)9:10 ■市民ボランティア講座(蔵しっくパーク)10:00 ■羊毛フェルトワークショップ(東矢本駅北側モデル住宅)10:00 ■献血(イオンタウン矢本)10:00 ■クリスマスお遊戯会公開日(はなぶさ幼)
28 月	■図書館休館日 ■健康相談(老人福祉センター)9:00
29 火	●市税及び税外入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■図書館休館日(蔵書点検)(～12月5日(月)) ■朗読講座③(市コミュニティセンター)10:00 ■全国瞬時警報システム一斉情報訓練(市内全域)11:00 ■協働のまちづくり研修会(市コミュニティセンター)18:30
30 水	●固定資産税第3期、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料第5期納期限日

2016年12月 1日～15日

1 木	■市報12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年第4回東松島市議会定例会(東松島市役所議場)(～15日(木)) ■矢本東市民センター一般利用開始 ■赤井南小 七ツ森合同学習
2 金	■人権相談(小野市民センター)10:00
3 土	■第4回東松島市観光と物産のPR会(大塩市民センター)10:00 ■第6回サタを探索!!(あったかいホール)13:00 ■矢本第二中学校校立志式(矢本二中)
4 日	●市税及び税外入金収納・相談休日窓口 8:30～17:15 ■セガサミーグループ水泳教室(健康増進センターゆぶと) ①10:00 ②13:30 ■学習参観日(矢本東小)
5 月	■図書館休館日 ■健康体操(老人福祉センター)10:00 ■健康相談(老人福祉センター)13:00 ■振替休業日(矢本二中)
6 火	●市税及び税外入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■朗読講座④(市コミュニティセンター)10:00 ■市民課延長窓口 ～19:00 ■ふるさと教室(赤井小)
7 水	■ちっちゃい子おはなし会(図書館)11:00
8 木	■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00 ■地域福祉市民研修会(矢本東市民センター)14:00
9 金	■行政相談(小野市民センター)13:00 ■振替休業日(矢本東小)
10 土	■第3回宮城県弁論大会兼みやぎ総文2017プレ大会(市コミュニティセンター)9:15 ■女子力UP講座(蔵しっくパーク)10:00 ■おはなし会(図書館)11:00 ■学習参観日(鳴瀬未来中)
11 日	■マイナンバー休日交付日(要予約)9:00～16:00
12 月	■図書館休館日 ■健康相談(老人福祉センター)9:00 ■振替休業日(鳴瀬未来中)
13 火	●市税及び税外入金収納・相談延長窓口 ～20:00 ■機能回復訓練(老人福祉センター)9:30
14 水	■講話とティータイム(野蒜市民センター)10:00
15 木	■市報12月15日号発行 ■囲碁将棋のつどい(老人福祉センター)10:00

体育館一般開放のお知らせ ※一般開放の時間は、変更になる場合があります。
■場所・時間 赤井地区市民体育館9～12時、赤井地区市民体育館18～21時、
赤井地区市民体育館9～17時
■問 NPO法人東松島市体育協会事務局(市民体育館2階) ☎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28年度市報ひがしまつしま制作費 15日号：1部あたり30.3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28年11月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
男 19,790人(+11) 女 20,520人(+20)
計 40,310人(+31) 世帯数 15,537戸(+32)
()内は前月比