

2023

3.1

SDGs 未来都市 みんなの心と力をひとつに

No.358

市報 ひがしまつしま

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

HIGASHIMATSUSHIMA PUBLIC RELATIONS

- 特集 改訂版「東松島市防災マップ」を公表します ----- P3
- 特集 スポーツ健康都市の具現化にむけたさまざまな取り組み P4
- まちの情報広場 ----- P2・P5~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・縄文村だより P12~P13
- 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



オール赤井凧あげ大会

願いを込めて冬晴れの天空へ



▲矢本第二中学校の連凧が赤井の空を彩りました



▲赤井市民センターで親子が凧づくりに挑戦

コロナ禍で開催が見送られてきた「オール赤井凧あげ大会」が2月5日、赤井市民センター北側の水田で3年ぶりに開催され、赤井の空に冬の風物詩が戻りました。

伝統的な正月遊びを継承する機会であり、コロナ禍の中止を経て今年は希薄となった「人と人とのつながりを再開する場に」という願いを込めて開催されました。この日は、親子63人が参加し、1月29日に赤井市民センターで実施された「凧作り教室」で製作した作品を持って水田に移動。快晴で適度な風もあり、絶好の凧あげ日和となりました。

早速糸を伸ばし、どんどんと上昇する様子を楽しんでいました。参加者の中には、釣り竿で操る姿もあったほか、ブルーインパルスを模した凧が訓練飛行さながらの高さまで飛び、会場を沸かせていました。矢本第二中学校の2年生110人と教職員4人が青や黄、赤、緑の小型凧に「筋」「焰」「翔」「叶」など決意や夢を記した連凧も、一直線に大空高く舞い上がりました。

イベント終了後には、凧のデザインや距離、高度が優れていた参加者の表彰が行われました。その後、実行委員会事務局から参加者全員に豚汁や焼き芋が振る舞われ、冷えた体を温めました。

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、市報に掲載している内容が急きょ変更になる場合がありますので、ご了承ください。

まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 82-8143

(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

新型コロナウイルスオミクロン株対応2価ワクチンの早期接種をお願いします



●新型コロナの従来型とオミクロン株に対応したワクチンの接種は、**初回接種を完了した12歳以上すべての方が対象**で、一人1回接種できます。

●初回接種を完了した12歳以上で最終接種から3か月以上(※)経過している方は、接種可能となりました。

※5か月から3か月に短縮されました。

●オミクロン株2価ワクチンの個別接種医療機関が以下のとおり変更となります。

新型コロナウイルスワクチンの接種を希望する方は、お早めに接種を行ってください。

■東松島市ワクチン接種予約センター

医療機関名	対象者	
	すべて	定期通院
真壁病院	●	
仙石病院	●	
伊東胃腸科内科	●	
森さい生医院	●	
北原ライフサポートクリニック東松島	●	

東松島市ワクチン接種予約センター

☎0120-225-775 (フリーダイヤル)

受付時間:9時~18時

(土・日曜、祝日も対応)

ウェブ予約サイト [24時間対応]

<https://jump.mrso.jp/042145>



予約サイト

■自院予約

医療機関名	対象者		予約方法	医療機関名	対象者		予約方法
	すべて	定期通院			すべて	定期通院	
石垣クリニック内科・循環器科	●		83-7070	神山クリニック		●	98-8617
イオンタウン矢本内科	●		24-6119	ひかりサンテクリニック		●	84-1333
やもと内科クリニック	●		98-3260	うつみレディースクリニック		●	84-2868
仙台ペインクリニック石巻分院	●		82-1310	わたなべ整形外科		●	84-2323

●追加接種用接種券は、最終接種日から3か月経過した方に発送しています。

●接種会場と予約方法は、送付した追加接種用接種券に同封したお知らせを確認ください。

小児の3回目接種について 2回目接種から5か月経過するお子様へ3回目接種券を発送しています。接種を希望する方はお早めに予約してください。

乳幼児の初回接種について 生後6か月から4歳までのお子様へ接種券を発送しています。接種を希望する方はお早めに予約してください。

ワクチン接種を受けるには本人の同意が必要です ワクチンを受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていた上で、本人の意思に基づいて接種を判断いただきますようお願いいたします。受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。

本市に転入された方へ 新型コロナワクチンの接種を希望される方は、東松島市ワクチン接種予約センターへ問い合わせください。

■問 東松島市ワクチン接種予約センター ☎0120-225-775

「マイナンバーカード」を持っていますか



まだ、申請されていない方、交付通知ハガキが届いても受け取りされていない方は、早めの申請または受領をお願いします。

マイナンバーカードですます便利に!

■マイナンバーカードの活用方法

- 本人確認書類として使える。
- コンビニで住民票や印鑑証明書などが取得できる。
- オンラインで行政手続き(確定申告・転出届等)ができる。
- 健康保険証としても使える(一部の医療機関)。
- 将来的に給付金等の受け取りが簡単になる。
- 新型コロナワクチン接種証明書がスマートフォンで発行できる。
- 便利なマイナポータルアプリが使える。

■マイナンバーカードの申請方法

- スマートフォンで申請
- パソコンで申請
- 携帯ショップで申請
- 郵送で申請
- など

※QR付き申請書は、国(地方公共団体情報システム機構)から自宅に送付されています。【手元にない方は、本人または同一世帯員の方が本人確認証明を提示すると、市役所窓口(市民生活課)で発行できます。】



マイナンバーカード休日申請・交付窓口(予約制)を利用ください

■日時・場所

- ①3月4日(土) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ②3月5日(日) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ③3月11日(土) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ④3月12日(日) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ⑤3月18日(土) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ⑥3月21日(祝・火) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ⑦3月25日(土) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
 - ⑧3月26日(日) 9時~16時 本庁舎(申請・交付)
- ※予約締切は、前の週の木曜日17時15分まで。定員になり次第受付終了。

■延長窓口

- ①3月7日(火) 17時30分から19時 本庁舎(申請・交付)
- ※予約締切は、前の週の木曜日17時15分まで。定員になり次第受付終了。

■問・予約受付先

東松島市マイナンバーコールセンター ☎0120-205-112

受付時間 8時30分~17時15分(土・日・祝日を除く)

※平日の申請・交付についても、コールセンターに事前予約ください。

★マイナンバーカードが手元に来た方は、**マイナポイント(最大20,000円分)の受取手続きを行いましょ。**

改訂版 「東松島市防災マップ」を公表します



国の新たな指針に基づいた、津波浸水想定区域が令和4年5月に宮城県から公表されました。それに伴い東松島市では、津波ハザードマップを改訂し、洪水や土砂災害等の災害情報と併せた総合防災マップとして、「東松島市防災マップ」を市報4月1日号と一緒に配布します。家庭や近所、また職場で防災について話し合うなどして、自分の住んでいる地域の災害による影響を確認し、いざというときの備えに活用しましょう。

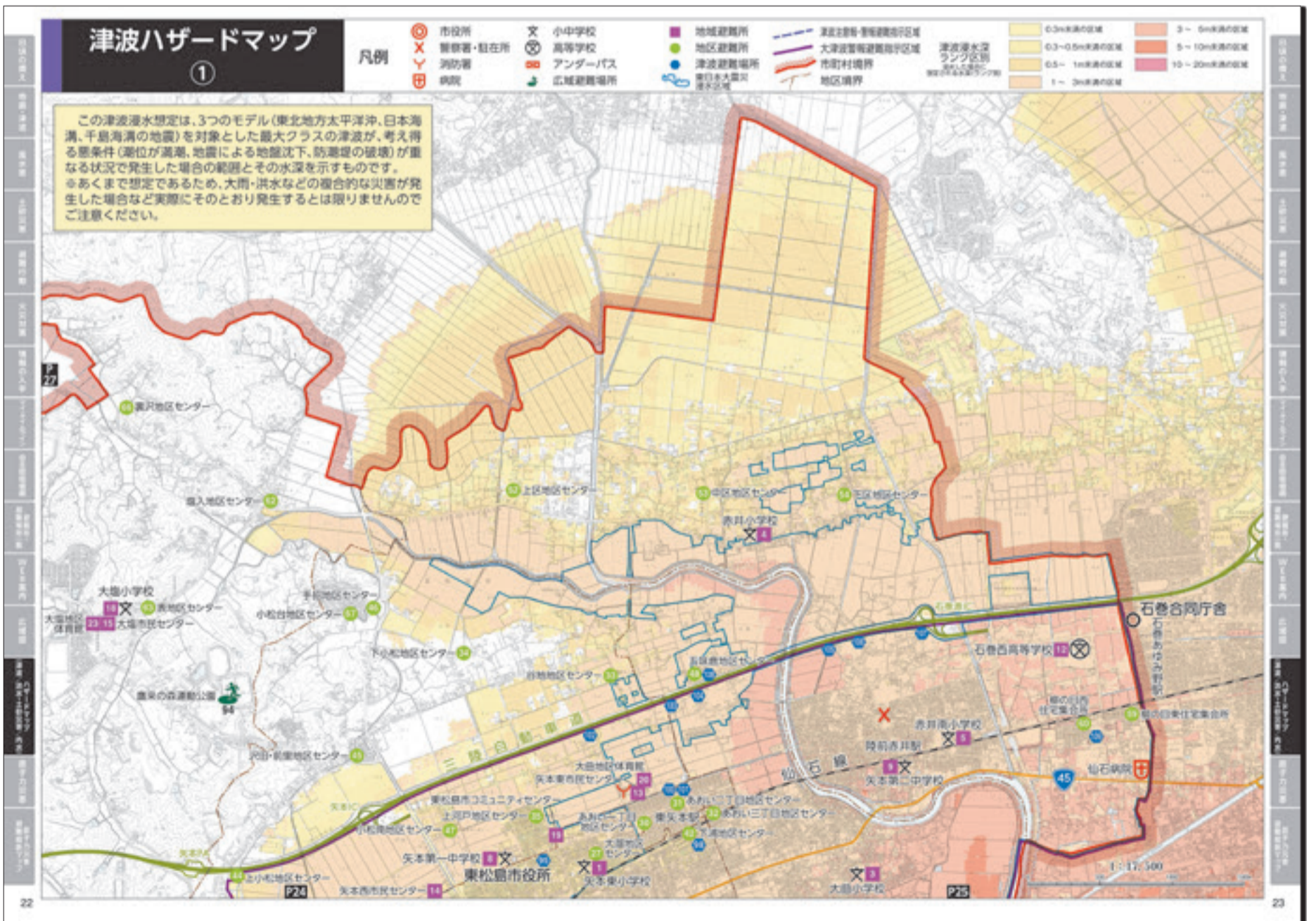


特色

- 「東松島市防災マップ」は、B4判(25.7cm×36.4cm)の冊子タイプで、大きく見やすいサイズとなっており、津波避難場所・避難所のほか、①津波②洪水・土砂災害③内水(マンホール等からの溢水)④原子力災害時の広域避難マップがそれぞれ掲載されており、災害から命を守るための防災情報が詳しく掲載されています。
- 「東松島市防災マップ」の配布のほか、Web版東松島市防災マップも運用を行います。これにより、現在お使いいただいているパソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも、防災情報を把握することができ、外出時の避難場所の把握や防災学習などにも活用できます。

東松島市防災マップ説明会を開催します

- 日時 4月16日(日) ①10時~11時 ②13時30分~14時30分
- 場所 東松島市コミュニティセンター ホール
- 対象 東松島市民
- その他 東松島市防災マップをご持参ください
- 問 防災課危機対策係 ☎内線1161



東松島市防災マップのイメージ

スポーツ健康都市の具現化にむけたさまざまな取り組み



東京2020五輪聖火がギリシャから日本で初めて東松島市に到着したことを記念し、令和2年3月20日に「スポーツ健康都市宣言」を行いました。市民が生涯にわたってスポーツや運動を楽しみながら、交流と健康の輪を広げることを目指して制定されたもので、東北大会以上のスポーツイベント誘致や地域における健康増進の取り組みを進めています。令和4年度の取り組みを紹介します。

スポーツ交流活動に関する協定締結



本市と一般社団法人日本ろう者サッカー協会は令和4年10月8日、デフ（聴覚障害）サッカー・フットサルの認知度や技術向上、地元の子どもたちを対象としたサッカー教室の定点開催などを盛り込んだ連携協定を締結しました。令和4年度は4回の日本代表合宿が行われ、サッカー教室では手話・アイコンタクト・ハンドシグナルによる意志疎通により、技術力向上だけでなく障がいへの理解も深めました。今後も同様の活動を継続して行うことで誰もがスポーツを楽しむことのできるまちを目指します。

宮城オルレ奥松島コース・矢本海浜緑地パークゴルフ場



宮城オルレ奥松島コースには、市内外から多くの利用者が訪れており、累計利用者数は約2万8千人を達成しています。また、復興や観光振興を目指した取り組みが高く評価され、「世界の持続可能な観光地トップ100」に、県内で初めて本市が選出されました。矢本海浜緑地パークゴルフ場は、平成31年4月のオープンから4年目を迎え、累計利用者数は約18万人を達成しています。県内最大級の54ホールを備えており、多くの皆さんに愛されながら地域の重要なコミュニティの場として活用されています。

東北大会以上のスポーツ大会・合宿の誘致など



本市では東北大会以上のスポーツ大会を積極的に誘致し、高いレベルのスポーツを身近に楽しめるようにすると共に地域活性化に繋がっていきます。令和4年中においても、CBS少年野球「6年生大会」など全国・東北規模の大会が多数開催されたほか、令和4年箱根駅伝に出場した駿河台大学駅伝部の強化合宿等も行われました。また、市内の子どもたちは、全国大会などに出場し優秀な成績を残しています。

スポーツ活動の推進・出前講座・体力測定など



全ての市民にスポーツを親しめる機会を提供するため、本市ではスポーツ推進委員や社会体育指導員を派遣し、ニュースポーツの講習や体力測定会を実施しております。子供から高齢層まで様々なニーズに合わせた活動を行うことで生涯スポーツ社会の実現を目指します。

東松島市社会教育関係団体 会員募集のお知らせ



東松島市教育委員会では、本市の芸術・文化・スポーツ等の振興と発展のために活動している団体を社会教育団体として認定しています。団体では、よりよい活動のため、会員を随時募集しています。興味のある活動がありましたら、各団体の活動内容・活動時間を確認の上、各団体代表者へ問い合わせください。

区分	番号	団体名	代表者	電話番号	活動内容	活動場所	活動曜日/活動時間	現会員数	団体PR
スポーツ分野	1	1・5会	土澤 武彦	☎0225-82-5792	健康体操	赤井市民センター 赤井地区体育館	第2・4金曜日 9:30~11:30	23人	平成15年4月に設立しましたので、設立年の平成15年にちなんで1・5会(いちごかい)と名づけられました。 活動例:健康体操(ダンベル体操、レク、ダンス×8回)ストレッチ、ニュースポーツ、スポーツ、ウォーキング各2回、パークゴルフ、体力測定、移動研修、新年交流会 など
	2	東松島市 たのしい 太極拳協会	菅原 早苗	☎090-2793-0950	太極拳	矢本東市民センター	第2・4金曜日 19:00~21:00	13人	意念・呼吸・動作に「感覚」を加えた太極拳を学ぶ。見て聞いて感じて五感をすべてフル活用し、いくつになっても自分を磨く、気概を持ち合わせましょう。太極拳をゆっくりにじっくり根気よく続け骨折を防ぎ強い足腰を保ちましょう。
	3	おどっちゃ 矢→もっつ	齋藤 智	☎090-6256-9152	舞踊	矢本東小学校	毎週月曜日 19:00~21:00	15人	私達はよさこい踊りが大好きで、年齢性別に関係なく楽しみながら練習をし、東松島市を中心にいろいろなイベントにも参加しています。毎週月曜日に練習していますので、ちょっとでも興味のある方はぜひのぞいてみてください。
	4	ナルセダンス スポーツクラブ	浅野 正義	☎090-9032-8976	社交ダンス	小野市民センター	毎週月・木曜日 18:00~21:00	20人	社交ダンスは手軽に楽しめるスポーツです。足腰、姿勢、そして脳の活性化には一番適しています。健康のためいかがですか。
	5	パドルテニス 愛好会	福原 すみ子	☎090-2993-8378	パドルテニス	奥松島運動公園体育館	毎週木曜日 19:00~21:00	17人	パドルテニス愛好会の会員は10代から80代と幅広い年齢層で和やかで、楽しく体を動かしています。初心者大歓迎です。
	6	パウンズ88 バドミントン クラブ	庄司 幸嗣	☎0225-25-4556 (17時~20時で お願いします)	バドミントン	小野地区体育館	毎週日曜日 19:00~21:00	10人	初心者から上級者まで誰でも活動しやすいクラブです。会費は1回200円です。奮って参加ください。
	7	矢本JST	本田 智博	☎090-2951-6716	ソフトテニス	小野地区体育館 大塩地区体育館 奥松島運動公園体育館 テニスコート他	木曜日19:00~21:00 土曜日15:30~18:30 日・祝/9:00~13:00	14人	矢本JSTはソフトテニスのクラブです。小学1年生から6年生まで募集しています。出来なかったことが出来るようになると楽しい!みんな楽しく真剣に取り組んでいます。体験は随時受付していますので、気軽に連絡ください。
	8	赤井卓球 愛好会	佐藤 弘	☎090-2027-4221	卓球	赤井地区体育館	毎週金曜日 19:00~21:00	23人	週末楽しく汗を流しませんか。
	9	05Y SHOOTERS	千田 愛理香	☎080-1680-5070	バスケットボール	矢本第二中学校	毎週木・土曜日 19:00~21:00	35人	市内のバスケットボール関連団体と連携しながら、バスケットボールを通じて異世代が集い技術の向上・親睦・交流・生きがいづくりを目的として活動しています。原則として女性会員を募集しています。
	10	ルーキーズ	新田 裕章	☎090-2952-2181	ビニールパレー	赤井地区体育館(水) 赤井南小(土)	毎週水・土曜日 19:00~21:00	16人	会員の全員がビニールパレー初心者からスタートしたチームです。新規会員を随時募集していますのでよろしくお願ひします。
	11	ミセススポーツ 愛好会	阿部 登美子	☎090-2996-0875	ビニールパレー	市民体育館	毎週木曜日 9:30~11:30	10人	勝敗ではなく健康のため体を動かす事が目的なので、平均年齢が70才がわいわい楽しくビニールパレーをしています。
	12	MKクラブ	佐々木 信	☎090-6451-5748	ビニールパレー	赤井地区体育館	毎週火・金曜日 19:00~21:00	23人	私たちMKクラブは、家庭パレーボールを通じて美容と健康を保ち、楽しく強いチームをモットーに毎週火曜日・金曜日に活動しています。各種大会への参加はもちろん、芋煮会などの楽しい行事もあります。(コロナ禍で中止もあります)ビニールパレーに興味のある方、ぜひ一緒にプレーをしてみませんか。
	13	パイレーツ	工藤 雅隆	☎090-9745-5295	ビニールパレー	大塩地区体育館(火) 矢本第二中学校(金)	毎週火・金曜日 19:00~21:00	10人	私達は男女混合のビニールパレーボールチームです。火曜日に大塩地区体育館で練習していますので、興味のある方はぜひお越しください。
	14	PRIME	渡邊 庸信	☎090-2272-2604	ビニールパレー	大曲小学校(火) 矢本第一中学校(金)	毎週火・金曜日 19:30~21:00	9人	一昨年・去年と新型コロナの影響で、体育館の使用ができない・メンバーが揃わないなどありましたが、できる範囲で練習・活動しております。また、令和4年は10月東松島市クラブ対抗家庭パレーボール大会(男子)・12月やっくん杯(混合)に参加しております。当チームは、メンバー同士の仲が良いのでいつもの練習では、楽しく、爆笑でストレス解消しています。PTAパレーの経験者・パレー経験者・未経験者・どなた様でも興味のある方はぜひ、見学にお越しください。お待ちしております。
	15	ラブリーズ	遠藤 芳仁	☎090-2952-1273	ビニールパレー	大曲小学校(火) 市民体育館(木)	毎週火曜日 19:30~21:00 毎週木曜日 19:00~21:00	10人	活動30年のチームです。毎週木曜日に市民体育館でゲーム形式の練習を和気あいあいとしています。公式試合会場で練習ができる強みがあります。賞歴は、ヘルシー県大会に出場しています。悩みは、会員減少です。ぜひ、気軽に体験してみませんか?お待ちしております。
	16	トム&ジェリー	佐藤 弘美	☎090-1370-3436	ビニールパレー	矢本第一中学校	毎週土曜日 19:00~21:00	11人	20代から60代までで活動しています。ぜひどうぞ!
	17	家庭パレー ボール愛好会 「マザーズ」	阿部 朋由	☎0225-83-3163	ビニールパレー	赤井地区体育館	毎週土曜日 19:30~21:00	10人程度	当「マザーズ」は、平成2年(1990)4月、健康・体力維持増進と親睦融和を目的に赤井南区民を中心に設立しました。現在は少人数となったが、平均年齢70代と若々しい歳(笑)で、毎週の練習は全員、無遅刻、無欠席のもと細く長くの合言葉で心地よい汗をかき、館内いっぱい笑い絶えぬ楽しいパレーを続けています。このようなチームカラーに賛同される方はぜひご一報ください。
	18	莓milk	眞籠 孝史	☎090-2605-4942	ビニールパレー	矢本東小学校	毎週水曜日 19:00~21:00	27人	家庭パレーボールを通じて、社会参加や人との交流づくりを目指して活動しています。子育て世代の参加も多く子ども連れでの参加も大丈夫です。楽しく活動していますので、一緒に活動しませんか。
	19	レッド フェニックス	木村 こずえ	☎080-3190-2417	ビニールパレー	赤井南小学校	毎週火曜日 19:00~21:00	12人	私たちは赤井地区の女性を中心としたビニールパレーのチームです。練習では優しい監督、子ども達、パパも一緒に汗を流していますので、ぜひ見学に来て下さい。初心者も大歓迎です。
	20	S.S.C	讃岐 洋太郎	☎090-8252-4753	ビニールパレー	赤井西小学校(木) 矢本第二中学校(土)	毎週木・土曜日 19:00~21:00	12人	20歳~60歳代の男女で木曜日は矢本西小学校、土曜日は矢本第二中学校で楽しく練習やゲームを行っています。
	21	フレーズ	阿波根 明美	☎080-3326-2156	ビニールパレー	矢本第一中学校	毎週水曜日 19:00~21:00	14人	楽しく活動し、チームの和を大切にしています。
社会教育分野	1	G・うさぎ	丸山 安輝子	☎090-7936-6846	市報の朗読録音 CD作成	矢本東市民センター 赤井市民センター	第2、4木曜日 10:00~12:00 他市報録音月1回	12人	私たちG・うさぎは目の不自由な方たちに市報CDを無料で配布しているグループです。本を読むことが好きな方、ここで出会った仲間と楽しみながら活動しましょう。
	2	シュテルネン コールやもと	藤田 則子	☎0225-82-6588	合唱	コミュニティセンター	毎週火曜日 10:00~12:00	13人	女性合唱グループです。昨年の活動はひがしまつしま市民文化祭、すこやか学級、童謡コンサートなど。一緒に楽しく歌ってみませんか。
	3	岳風会 ①東松島教場 ②矢本教場 ③東矢本教場	清水 潔	☎090-2362-5660	詩吟	①③ 矢本東市民センター ②矢本西市民センター	①火曜日 19:00~21:00 ②木曜日 13:30~15:00 ③火曜日 13:30~15:30	①4人 ②4人 ③7人	①詩吟を学ぶ男性4人の教場です。伝統芸能を学ぶ教場です。 ②詩吟を学ぶ女性4人の教場です。男性会員大歓迎です。 ③男性4人、女性3人の混合教室です。詩吟を学ぶ教場です。
	4	鳴瀬鼓心太鼓	佐藤 弘	☎090-1379-2853 (☎0225-82-6078)	和太鼓	鳴瀬桜華小学校 体育館	毎週金曜日 18:30~20:30	17人	活動を始め25年。主に市内のイベント、新年会、夏祭り、敬老会、施設慰問などに参加し、太鼓の演奏を行っています。 女性の多い賑やかなグループで毎週金曜日に練習をしています。
	5	三味線将大会	福居 将大	☎090-4634-0908	三味線	矢本東市民センター	毎週火曜日 9:00~12:00	10人	三味線・唄ともに人前で披露できるよう、一生懸命和気あいあいと勉強中です。
	6	東松島市 書道協会	上田 勉	☎090-7336-9224	書道	事務所・上田書道教室	9:00~17:00	14人	市内で書道教室などを持ち、大人子どもを問わず書道活動を行い、日本書道文化の伝承に努め、多くの皆様に書文化に親しむを持って頂くことを目的とする団体です。
	7	大和なでしこ クラブ	松谷 さだ彥	☎090-5357-1581	着物・ヨガ	矢本東市民センター (美療ヨガ:矢本西市民 センター)	10:00~12:00	13人	大和なでしこクラブは静の活動として、着物の着装と礼法を、動の活動として美療ヨガを研修しています。二十歳を祝う会では着付けボランティアとしてお直しをやっていきます。四季折々の楽しみ企画が好評です。
	8	東松島野草会	尾形 守	☎090-8920-9435	山野草の展示 植栽指導	矢本下町学児	年8回講習会 年2回展示会	9人	講習会を見に来てください。
	9	民謡はまなす会	三浦 富治郎 (三浦 玲子)	☎090-8356-9815	民謡	矢本東市民センター	毎週土曜日 13:00~17:00	15人	民謡は複式呼吸が基本です。大きく口を開けて声を出すことは喉を鍛えることです。民謡を楽しく習得し、明日の健康と親睦を深め、サウンドに乗せてお腹から声を出し、ストレスを解消しましょう。
	10	なるせコーラス 愛好会	亀山 壽夫	☎0225-87-3339	コーラス	小野駅前南集会所	10:00~12:00	23人	男声・女声(ソプラノ・アルト)混声3部のコーラスグループです。和気あいあいとアットホームな雰囲気の中練習に励んでいます。私たちと一緒に楽しい雰囲気を共有しませんか。ただいま会員募集中です。♪来てみてほしいん♪待ってます。
	11	東松島吹奏楽団	佐藤 輝彦	☎090-2991-7326	楽器演奏	市内市民センター	日曜午後	10人	気軽に気楽に一緒に音楽を楽しみましょう。

まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 82-8143

(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

令和5年東日本大震災東松島市追悼式のお知らせ



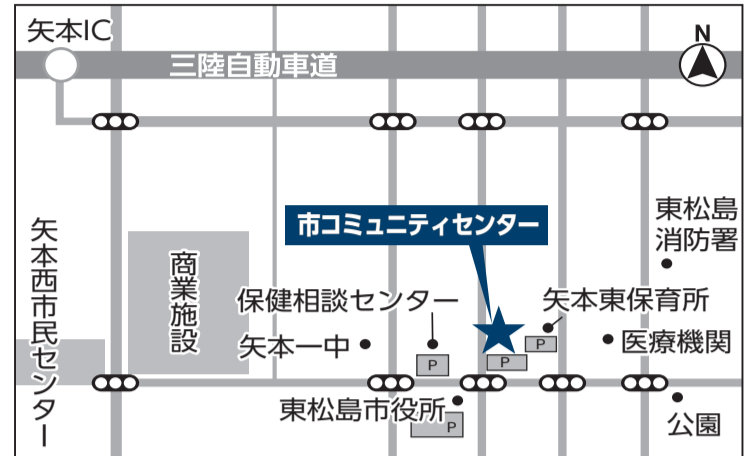
本市では、平成23年3月11日に発生した東日本大震災によりお亡くなりになられた市民の方々の追悼し慰霊するため、震災発生から12年となる日に次のとおり追悼式(無宗教、献花方式)を執り行います。

- 日時 3月11日(土)13時~14時頃
- 場所 東松島市コミュニティセンター(住所:東松島市矢本字大溜1番地1)
※今年度は、会場および時間を変更して実施します。
- 対象 ご遺族、一般参列者および関係者など。事前の市への連絡は不要です
- 案内 対象者多数のため、改めてご遺族やご親族などへの案内は行いませんのでご了承ください
- 駐車場 市コミュニティセンター、矢本東保育所前駐車場、市役所、矢本保健相談センター

追悼式会場までの臨時送迎車行程・発車予定時刻表

※道路状況により、予定時刻より遅れる場合があります。

No.	行程・発車予定時刻
①	12:10大曲市民センター前 ⇒ 12:20赤井地区体育館前 ⇒ 12:30会場
②	12:00野蒜市民センター前 ⇒ 12:15市役所鳴瀬庁舎前 ⇒ 12:30会場



新型コロナウイルス感染症予防対策と協力をお願い

- マスクの着用をお願いします
- 検温、手指消毒に協力ください
- 会場内の3密対策として、会場内常時開放による換気、座席の間隔を確保します

■問 総務課秘書広報係 ☎内線1212

2023年トルコ・シリア地震救援金の募金箱設置について



本市では、トルコ南東部で起きた地震による被災地支援のため、下記のとおり募金箱を設置しましたのでお知らせします。

なお、集まった救援金は日本赤十字社を通じて現地へお送りする予定です。

- 義援金名称 2023年トルコ・シリア地震救援金
- 受付期間 5月31日(水)まで

■日本赤十字社東松島分区分募金箱設置場所

- 東松島市役所本庁舎1階 市民生活課窓口
- 東松島市役所本庁舎1階 福祉課窓口
- 鳴瀬庁舎1階 鳴瀬総合支所窓口

※こちらで受け付けた募金は、日本赤十字社宮城県支部を経由して送金されます。

■受付口座

(1)金融機関と口座番号

- ①三井住友銀行 すずらん支店 普通預金 [2787787]
- ②三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通預金 [2105790]
- ③みずほ銀行 クヌギ支店 普通預金 [0623536]
- ④ゆうちょ銀行 00110-2-5606

※振替用紙(郵便局備付)の通信欄に「2023年トルコ・シリア地震」と明記ください。

※ゆうちょ銀行窓口でのお振込みの場合は振込手数料が免除となります(ATMを利用の場合は、所定の振込手数料がかかります)

※受領証を希望の方は、通信欄に「受領証希望」と明記し、名前、住所、電話番号を記載してください。

(2)口座名義 日本赤十字社(上記共通)

■問 福祉課福祉総務係 ☎内線1172

~ピンクのステッカーが目印です~ 予約制で乗合い運行する「らくらく号」を利用ください



らくらく号は、予約制で乗合い運行する公共交通機関で、今年度は延べ9,817人の方々に利用いただいています。

利用には事前の登録が必要で、自分で乗り降りができる方が利用できます。公共のルールを守り利用ください。

- 運行日時 月~土曜日(日曜・祝日・年末年始は運休)
8時15分~16時45分(30分ごと) ※お昼は運行しません。

■運行区域 東松島市内のみ

■利用料金 大人300円 免許返納者・小学生100円

※旧町域を超えての利用は乗換えが必要な場合があり、料金は2倍かかります。

※料金はチケットでのお支払いです。事前に購入をお願いします。

■予約 乗りたい便の30分以上前をお願いします(8時15分便は前日までの予約)

■注意事項

- 乗合いのため時間に余裕をもって利用ください。
- 乗合いのため、席をつめて座ってください。
- 荷物は自分の膝上・膝下でおさまる量をお願いします。
- 免許返納者は市役所復興政策課で申請が必要です。
- 手押し車(シルバーカー)は持込できません。
- 体調が優れない方のご利用はご遠慮ください。マスクを着用し、車内での会話は控えるようお願いします。



■問 復興政策課基地対策・地域振興係 ☎内線1232、1234

県営住宅 入居者募集



■申込期間 3月1日(水)~12日(日)

※令和5年3月定期募集は、「県営住宅」のみにとなります。

■案内・申込用紙配布

市役所建築住宅課(鳴瀬庁舎2階)、市民生活課総合案内(本庁舎1階)、宮城県住宅供給公社東部支社、一般社団法人東松島みらいとし機構東松島市営住宅管理センター窓口

■申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。

【3月12日(日)までの消印有効】

■募集住戸 県営住宅募集案内書を確認ください。

■問 <県営住宅を希望の方>

宮城県住宅供給公社 東部支社 募集班 ☎0225-85-0296

まちの情報広場

問い合わせ 東松島市役所 ☎82-1111

代表FAX 82-8143

〈東松島市内での固定電話の市外局番 0225〉

「持続可能な観光地TOP100」選出記念 ひがしまつしま写真コンテスト作品展について



「持続可能な観光地TOP100」選出を記念して、本市の魅力を発信するための写真を1月6日～31日の期間で募集したところ、市内の34人の方から計58作品の応募があり、市の観光パンフレット等に使用させていただく写真としてふさわしい魅力あふれる作品が集まりました。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。



つきましては、全応募作品を、以下のとおり展示いたしますので、お誘いあわせの上お越しいただきご覧ください。なお、表彰式を3月9日(木)に開催し、入選作品は、市報3月15日号に掲載予定です。

■期間 3月1日(水)～28日(火) ※第3月曜日は休館。

9時～17時 ※3月28日のみ13時まで。

■場所 市コミュニティセンター 1階 ロビー

■問 商工観光課観光振興係 ☎内線2166

特別名勝「松島」地域内での現状変更手続きは忘れずに



特別名勝「松島」指定区域内で、次のようなことを行う時には、震災復興にかかる場合でも、申請手続きが必要となります。

申請が必要な場合

- ①住宅、民宿、店舗、倉庫、農林漁業施設などの建築物や工作物の新築、改築、増築
- ②浄化槽の設置や上下水道の工事 ③道路の舗装や側溝整備
- ④漁港、堤防等の工事
- ⑤鉄塔・電柱・携帯電話基地局・各種アンテナ・街路灯等の設置
- ⑥看板など屋外広告物の設置 ⑦公園、公共建築物の整備
- ⑧森林等、木や竹の伐採 ⑨土地の造成など、土地の形状変更
- ⑩その他、現在の状況から、変更を行うとき

特別名勝地域内で、上記のような計画がある場合は、場所によって、許可に要する期間が異なりますので、早めに問い合わせください。



特別名勝「松島」保護地区区分図

■問・申込 生涯学習課文化財係 ☎88-2292 FAX 88-3928
〒981-0412 東松島市宮戸字里81-18

エンジョイ! かんきょうライフ



「もったいない」が合い言葉 ～みんなで減らそう食品ロス～

国内で1年間に発生する売れ残りや食べ残しなどの「食品ロス」は522万トンで、そのうち家庭からの排出は247万トンです。(全体の47%)この量を国民1人当りに換算すると1日57グラム(茶わん半膳分のご飯に相当する量)の食品を毎日、食べずに捨てていることになります。(令和元年度農林水産省推計)

食品ロスの削減には、私たち一人一人が「もったいない」の気持ちを持って、身近なことから取り組むことが重要です。

家庭での食品ロス削減のための取組例

- ・食材を買いすぎず、買った食べ物は使い切るようにしましょう。
- ・期限表示が古いものから使用し、おいしい間に食べきりましょう。
- ・野菜や果物の皮は厚むきしないようにしましょう。
- ・料理は食べられる量だけ作るよう心がけましょう。

臨時で土・日曜日にも粗大ごみを受け入れします

粗大ごみを出す前に、「まだ使えるもの」はリユースショップ(中古品を取り扱う店舗)の活用を考えてみてください。

粗大ごみ(直接搬入)	臨時受入日	3月18日(土)・19日(日)
	受入時間	9時～12時・13時～16時
	処理料金	10kgごとに100円

事前に下記へ申し込みのうえ、搬入してください。

■申込先 鳴瀬一般廃棄物最終処分場 ☎87-2837

■問 市民生活課環境係 ☎内線1154

障がい者等福祉交通費助成券 (タクシー・燃料共通助成券)を交付します



在宅障がい者の方に対して、日常生活の利便向上のため、通院など移動支援に要するタクシー利用料金や自家用車の燃料費を一部助成します。3月中に該当する方へ通知と申請書を郵送します。

- 対象 市内に居住する方(障害者支援施設および介護保険施設に入所、または長期に病院に入院している方は除く)で、次のいずれかに該当する方
- ・身体障害者手帳1級または2級所持者
 - ・療育手帳所持者
 - ・精神障害者保健福祉手帳所持者

受付日	受付時間	地区名	受付場所
3月20日(月)	9時～11時30分	鳴瀬地区の方	東松島市役所 鳴瀬庁舎3階会議室
3月22日(水)	9時～11時30分	小松地区の方	東松島市役所 南庁舎2階 会議室 (南庁舎は、本庁舎 敷地内の建物です)
	13時30分～16時30分	あおい地区 大塩地区の方	
3月23日(木)	9時～11時30分	赤井地区の方	
	13時30分～16時30分	大曲地区の方	
3月24日(金)	9時～11時30分 13時30分～16時30分	矢本地区の方	

※受付日に都合がつかない方は、4月3日(月)以降は、高齢障害支援課で受付します。鳴瀬庁舎での受け付けは3月20日(月)のみになりますので、ご注意ください。

なお、給油所のセルフ化に伴い、3月1日からは、次の給油所での助成券利用ができなくなりますのでお知らせします。

■全農エネルギー(株) JASS—PORT大塩
(住所:東松島市大塩字南21-1)

■問 高齢障害支援課障害福祉係 ☎内線1177～1179

シリーズ 第39回

課題設定と振り返り重点 矢本第一中学校

自己有用感も育む



本校では「元気なあいさつ、明るい笑顔、情熱、感動、一人一人が輝く学校」を目指す学校像に掲げ、自ら考え判断し、行動できる一中学生の育成を図っています。校内研究では、主体的に学び、考えを深め合う生徒の育成を掲げ、居場所づくり、絆づくり、授業づくりを3本柱にした魅力ある学校の実現も目指しています。

本年度の校内研究では、主体性を高めるための課題設定と振り返りの工夫に重点を置いています。小学6年生と中学3年生を対象とする全国学力学習状況調査だけでなく、市の状況調査結果も分析(リサーチ)した上で、より良い授



◀本時のねらいを提示し、生徒に見通しを持たせる

業づくりを進めています。

特に課題設定では、発問や見通しを持つための工夫を施し、考えを深め合う場を設けるようにしています。振り返りは学習内容の定着を確認する機会であると同時に、次時への意欲が継続するようにしています。



学校生活では、「出番・役割・承認」という一中サイクルを意識した取り組みを通じて、「自己有用感」を育てています。誰かの役に立つ経験は、社会性の基礎を培うことにつながります。本校での経験を通じて、地域を支える人材を育成できればと考えています。心あったかイトころ運動の「あいさつ、清掃、ゴミ拾い」を行う「心の朝練」も部活動単位で月2回実施。小中連携での合同あいさつ運動も進めています。

本校の生徒は、何事にも意欲的に取り組んでおり、お互いがお互いを認め合う良さを持っています。自他の命を大切に、目の前のことに一生懸命に取り組み、社会を「生き抜く力」をしっかりと身に付けさせていきたいです。



ひらつかしんいちろう 校長

令和5年度東松島市就学援助費制度のお知らせ

東松島市では、経済的な理由によって就学が困難と認められる児童生徒の保護者の方に対し、学用品費や給食費等の就学上必要な経費の一部を援助しています。令和5年4月1日現在で市内の小中学校に在籍予定の全児童生徒の保護者の方々へは、各小中学校を通じ制度案内を配布しますのでご確認ください。

■対象となる方

小中学校に在籍する児童生徒の保護者で、次のいずれかに該当し、市教育委員会が定める収入算定額以下の世帯(生活保護世帯またはそれに準ずる程度に経済的に困窮している世帯)

- ①生活保護が停止または廃止になった世帯
- ②市県民税非課税世帯 (※認定時期は、6月下旬以降となります。)
- ③市民税が減免となっている世帯
- ④個人事業税が減免されている世帯
- ⑤固定資産税が減免されている世帯
- ⑥国民健康保険税の減免または徴収を猶予されている世帯
- ⑦国民年金保険料が減免されている世帯
- ⑧保護者が児童扶養手当を受給している世帯
- ⑨生活福祉資金の貸付を受けている世帯
- ⑩その他(保護者が失業中、休業中、病気療養中など、やむを得ない理由により経済的に就学困難な世帯)
- ⑪震災を起因とする経済的困窮(被災した住宅の再建のためローンを抱えている、生計維持者の死亡・失業・転職による収入減少、原子力発電所の事故による避難者のうち警戒区域または経済的避難区域内に居住していたなどの理由により就学が経済的に困難な世帯)

※上記に該当する世帯であっても、給与などの収入状況および資産状況、親族などからの援助により、制度の対象とならない場合もあります。
※収入算定には、世帯分離の有無にかかわらず、同居している親族全員の収入額などが含まれます。

■問 教育総務課教育指導係 ☎内線1251

令和5年度東松島市奨学金貸与学生募集

学校教育法による高等学校や大学などに在学し、経済的理由により就学困難な方の学業成就をはたすため、学資を貸与する学生を募集します。

■応募資格

- ①貸与対象の学校に在籍する学生で、優秀かつ心身ともに健全で、成業の見込みがある方
 - ②東松島市に住所を有し、2年以上居住している方
 - ③他制度の奨学生となる予定のない方またはなっていない方
 - ④所属学校長から奨学生として適格と認められた者であって、かつ宮城県高等学校等育英奨学金貸与条例施行規則第4条に掲げる学力基準に準じている
 - ⑤宮城県高等学校等育英奨学金貸与条例施行規則第5条に掲げる経済的基準に準じている
 - ⑥修学困難な生計状態(家計基準)である
 - ⑦身元が確実で独立した生計を営む成年者の連帯保証人が2人必要
- ※④⑤⑥の詳細は、市ホームページを確認いただくか下記まで問い合わせください。

■貸与額(新規申込者に限る)

- ①高等学校生(中等高等学校の後期課程および特別支援学校(盲学校・ろう学校等)の高等部を含む).....月額20,000円以内
- ②高等専門学校生(1学年~3学年).....月額20,000円以内(4学年以上).....月額35,000円以内
- ③専修学校生(高等課程).....月額20,000円以内(専門課程).....月額25,000円以内
- ④大学、短期大学、大学院生.....月額35,000円以内

■申込書記布場所 2月10日(金)から市役所教育総務課、鳴瀬総合支所窓口にて申込用紙を配付します。

■申込期間 3月15日(水)まで下記で受け付けます。

■償還 卒業の1年後から10年以内に月賦・半年賦・年賦のいずれかで償還していただきます。納付書を毎年度発行しますので金融機関窓口にて支払いとなります。 ※無利子。

■問 教育総務課教育総務係 ☎内線1259

教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポートします

高校、大学などへの入学時・在学中に係る費用を対象とした公的な融資制度です。

■融資額 子ども1人あたり350万円以内

■金利 年1.95%

※「母子・父子家庭」、「交通遺児家庭」、「世帯年収200万円(所得132万円)以内の方」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得356万円)以内の方」は年1.55%。

■返済期間 18年以内

■使用用途 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

■返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

■保証 (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

※詳しい内容は、日本政策金融公庫ホームページ「国の教育ローン」をご覧ください。

■問 教育ローンコールセンター

☎0570-008656(ナビダイヤル)または☎03-5321-8656



みんなが主役の

市民協働のまちづくり 109



令和5年度から野蒜市民センターと宮戸市民センターが統合されます

令和5年4月から、野蒜市民センターと宮戸市民センターの機能が統合され、宮戸市民センターは「野蒜市民センター宮戸支所(通称)」として運用が始まります。互いの地域の資源を相互に活用しながら、これまで同様の活動を行っていきます。

なぜ統合するの?

これまで本市では、市内8つの地域に市民センターを設置し、指定管理者制度により地域自治組織が運営を行ってきました。

このうち宮戸地域については、東日本大震災を起因に人口減少が進み、将来的な人口動態予想値からも、宮戸地域単独で市民センターの運営を担っていくことは困難な状況となっていることから、宮戸コミュニティ推進協議会・野蒜まちづくり協議会・両市民センターをはじめとする地域の皆さんと話し合いを重ね、令和5年度から、宮戸市民センターを野蒜市民センターに統合することで合意形成がなされました。

統合したら、宮戸市民センターはなくなってしまうの?

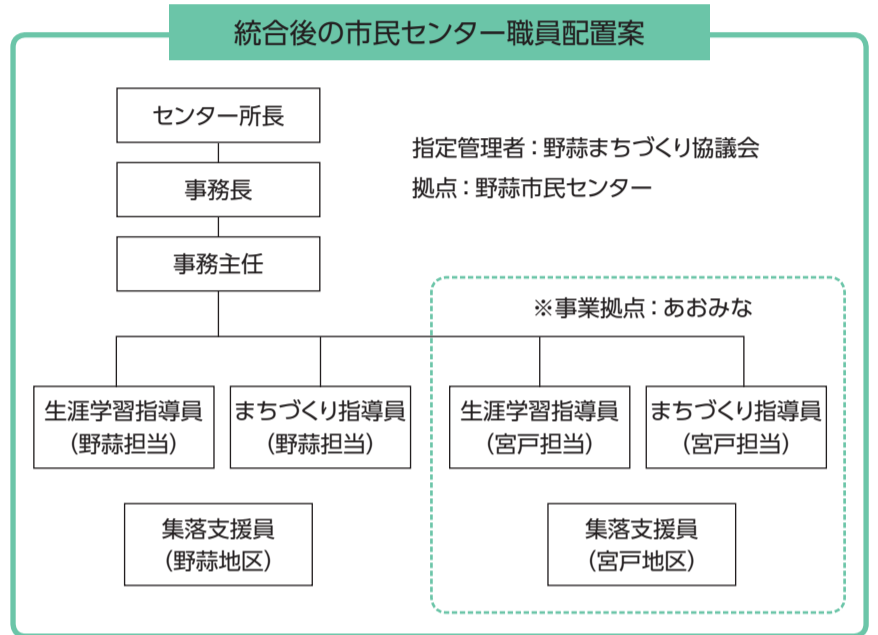
これまで宮戸市民センターが入っていた宮戸地区復興再生多目的施設(あおみな)から、宮戸市民センターの名称は廃止されますが、野蒜市民センター宮戸支所(通称)として、同施設内に宮戸地区の事業を行う指導員2人を配置し、これまでどおり宮戸地域の活動を維持できるようサポートを行っていきます。

宮戸市民センターで行っていた「趣味の教室」や「各種学級」などの事業はどうなるの?

宮戸支所にいる指導員を中心に、これまでどおり事業は継続されます。また、野蒜地域と統合することにより、それぞれが持つ地域性やお互いの人材、資源を有効に活用した事業展開が期待されます。

地域自治組織(宮戸コミュニティ推進協議会)はどうなるの?

あくまで「市民センター機能」の統合なので、宮戸コミュニティ推進協議会はこれまでどおり存続されます。宮戸コミュニティ推進協議会の事務局支援は、新しく配置する集落支援員が中心となって取り組む体制を整備します。



野蒜まちづくり協議会 渡邊克己会長 宮戸コミュニティ推進協議会 小野悦夫会長

インタビュー

野蒜市民センターと宮戸市民センターの統合ロケット、両地域自治組織の会長に話を伺いました

小野会長 震災後、私たちの宮戸地区では、人口が震災前の2分の1程度となりまして。個人的に人が減った今だからこそ、市民センターを拠点にこれまで以上に地域のひととさまざまなことをしたいと考えていました。その中で、野蒜市民センターとの機能統合の話が浮上。宮戸支所になり、職員も2人と聞き、当初はマンパワー不足が否めず、地域性としても宮戸と野蒜では生活リズムが違う。機能統合のメリットはどこにあるのかと思いましたが。

渡邊会長 元々、宮戸市民センターは、大浜と月浜の間にあり、それが震災で流されました。縄文村に仮設を置いたところ、里浜の人口が多かったことで行

事への参加率が向上しました。その後、あおみなに移りましたが、住宅地から離れたことで参加率が再び減った経緯があります。これが今後野蒜に行くことさらに減るのでと懸念しています。両センター間は距離にして6^{km}近く離れており、高齢化が進んだことで運転免許を返納している人も多いです。何らかの移動手段の確保は必要だと考えています。不安ばかりを口にしましたが、コミュニティ活動は残るので、従来からの催しは続けていきたいです。

小野会長 「統合」と聞くと負のイメージを持ちがちですが、宮戸と野蒜がこれまで以上に連携を深め合い、助け合うという意味で、住民の方々には理解と協力を仰げばと思います。また、いきなりスタートダッシュで成果を出すのは難しいと考えます。じっくり2地区で話し合いながら、長い目で地域の人たちの暮らしを良くする取り組みを生み出していければと思います。

渡邊会長 私もおなじ意見です。今回2つの市民センターの機能統合という初めてのことに、いきなり成果を出すのは簡単ではありません。時間をもらいながら、見守っていただき、よりよい連携を生み出せたらと思います。住民の方々の協力をお願いしたいです。

ます。交流はなくとも、関係はつながっているのだと気付きました。だからこそ、今回の機能統合をきっかけに交流を図っていくことはすごく大事なことです。距離的な問題もあり

ますが、例えば宮戸市民センターでの行事に、野蒜の方からお手伝いに行くことも可能でしょうし、これまで以上に人手の確保ができるという見方もできます。今までなかった交流を深めることで、現在デメリットと考えられる面を解消することにつながるかと期待しています。将来的にお互いに利便性が増すよう連携を図っていききたいです。

CityView!



「CityView!」では、市のイベントや地域話題を、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。>



栃木県市長会が 脱炭素先行地域の 本市を視察

第1回脱炭素先行地域に選定された本市のカーボンニュートラル実現に向けた取組みを視察するため、栃木県市長会27人が本市を訪れました。当日は、脱炭素先行地域である野蒜地域や震災復興伝承館、防災備蓄倉庫の現地視察を行いました。また、市役所を会場に脱炭素先行地域事業の実施状況および今後の再生可能エネルギー事業について、渥美市長と意見交換しました。(2月6日)



住民防護の 対応確かめる

今年度3回目の原子力防災訓練

東北電力女川原子力発電所から半径30km圏内に位置する本市など7市町と宮城県は、本年度3回目となる原子力防災訓練を行いました。昨年10月の住民避難、12月のオフサイトセンター運営訓練に引き続き、今回は災害対策本部の運営を実施。関係者約200人がテレビ会議システムなどを活用して情報共有方法を確認したほか、各自治体単位でも有事の対応を検証しました。(1月30日、市役所)

相談先の存在周知へ

自死対策地域連絡協議会



東松島市自死対策地域連絡協議会では、令和4年の自死状況や3年度に実施した「ひきこもり実態調査アンケート」の結果を検証しました。震災後のようにコロナ禍で自死者が増加しており、早期の相談につなげるための相談窓口の周知対策について確認したほか、委員への委嘱状交付も行われました。(2月2日、市役所)

さけます増殖活動

2月1日、鳴瀬川水系さけます増殖協会会長を務める渥美市長が、同水系の鮭のふ化場2か所を視察しました。大和町の沢渡ふ化場と加美町の石神ふ化場では、鳴瀬川や吉田川を遡上した鮭や海産親魚(沿岸海域で捕獲された採卵用親魚)から採卵した種卵からふ化した稚魚と、北海道からの移入卵からふ化した稚魚など、計約260万尾を飼育しています。

市長は、生育状況や管理方法などを組合員に熱心に聞きながら、放流日などについて確認しました。2月3日には、沢渡ふ化場から浜市漁港、石巻港大曲船溜りに合計約40万尾の稚魚を移送しました。この稚魚は港内の生簀で、地元漁業者が給餌などで2週間ほど飼育したのち海中へ放流する予定です。また残りの稚魚も成長具合を見ながら、生簀や海中、河川への放流を4月頃まで何度かに分けて行います。4年後、ふるさとの川に多くの鮭が戻ってきてくれることを願いながら、大切に育てて放流を行っていきます。



温暖化阻止へ 本格始動

脱炭素軸の計画策定着手

脱炭素を軸にSDGs(持続可能な開発目標)実現を目指す本市は、「東松島市地球温暖化対策総合計画」の策定に向けた外部策定委員会を始動させました。渥美市長から委員10人に委嘱状を交付。初回は総合計画の目的などについて方向性を確認しました。

(2月3日、市役所南庁舎)

防災・減災の 取り組みで表彰

貴凜庁(株)が受賞で表敬訪問



防災体験型の宿泊施設「KIBOTCHA」を運営する貴凜庁(株)が、一般社団法人サステナブル技術協会の「防災・減災×サステナブル大賞2023」で「防災・減災×SDGs賞優秀賞」を受賞しました。それに伴って、渥美市長を表敬訪問し受賞を報告しました。災害や危機に対応する「防仁学」を掲げている同社は、これまで多くの企業や団体を受け入れてきました。市長への報告で同社の三井紀代子社長は「これまでの取り組みが評価され、うれしい。受賞は働くスタッフの励みにもなっています」と話していました。(2月7日、市役所)

第4回 地区自治会長会議 地域の声を 新年度予算に反映



マイナンバー取得など情報共有

第4回地区自治会長会議が開催されました。本市のマイナンバーカード取得促進強化月間や市議会定例会、住民登録人口や世帯数の推移などの行政報告をはじめ、防災ハザードマップや生涯学習カレンダーの配布について協議。渥美市長は市政懇談会で寄せられた声を精査して新年度予算を編成したことを伝えました。

(2月1日、市コミュニティセンター)



春の味を 回いっぱい

イグナルファーム いちご狩り

真っ赤に実ったイチゴを思う存分楽しめる「いちご狩り」が始まり、連日多くの家族連れなどでにぎわっています。イグナルファームでは、約1.4haの敷地にハウスを整備し、「とちおとめ」「にこにこベリー」「よつぼし」「もういっこ」の4品種を育てています。いちご狩りは30分食べ放題で、完全予約制。5月ごろまで、ゆったりと甘酸っぱい春の味を楽しめます。(2月4日)

たわわな実りを 収穫体験

あそら農園がオープン

東日本大震災で被災した野蒜地区に「あそら農園」がオープンしました。約20アールの温室では、「よつぼし」を中心に「さつまおとめ」「初恋の香り」など4品種約1万2千株を育てており、2~6月初旬までの期間、イチゴ狩りを楽しむことができます。45分間食べ放題で、基本は予約制ですが、空きがあれば当日でも入場できます。大きくて甘いイチゴはその場で食するのはもちろん、1人1パックずつお土産として持ち帰ることもできます。(2月11日)



求職活動の 視野広げる

東松島で合同企業説明会

市とハローワーク石巻、みやぎシゴトサポーター石巻共催の「合同企業説明会」が開かれました。求職者が地元企業の担当者と直接面談し、積極的に質問をしていました。当日は、グリーンタウンやもとに新工場を立地するマルヒ食品(株)をはじめ、建設業、製造業など8社が面談ブースを設置したほか、自衛隊石巻地域事務所、宮城県福祉人材センターの相談ブースも設置されました。(2月3日、矢本東市民センター)

日本ウェルネス宮城高生徒が 小野地域の除雪活動

最強寒波到来 各地で積雪

今シーズン一番の寒気に見舞われた1月26日は、市内全域で積雪が観測され、一日を通して厳しい冷え込みとなりました。小野地域では、日本ウェルネス高校の1・2年生有志が、朝早くから鳴瀬桜華小学校の通学路となる県道150号線沿いの歩道などの除雪活動を行い汗を流しました。(1月26日)

矢本西市民センター 移設3周年

記念で「登米狂言」の世界満喫

矢本西市民センターの移設3周年記念事業で、伝統芸能「登米狂言」の公演がありました。狂言はもとも能と能の間に披露される笑いの劇で、登米市の登米謡曲会が独特の節回しで「狐塚」を演じました。約80人が鑑賞し、「誂い」も体験しました。(1月29日)

親子で「お菓子の家」作り に挑戦

矢本東市民センター 教養講座

矢本東市民センター主催の教養講座「お菓子の家づくり」が開かれ、上級食育アドバイザーの勝又千枝さんが講師となり、親子ら7組14人に、子どもなら誰もが憧れるミニチュアの「お菓子の家」作りを指導しました。児童たちはクッキーに思い思いのデコレーションを施し、世界に一つだけの作品を作り上げていました。(2月12日、矢本東市民センター)

巧みな話芸に 爆笑の渦

大塩市民センター主催

「なまって笑ってコミュニケーション」が大塩市民センターで開かれました。仙台市を拠点とする漫才コンビ「まつトミ」、東北弁落語家の六華亭遊花さんが出演し、秀逸な話芸で観客を引き込みました。平成24年から始まり、今回で12回目を数えました。(2月3日)

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 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
開館日 月～金曜日



子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時(相談は17時まで)
※講座など内容が変更になる場合がありますので、最新情報はホームページ(右記二次元コード)を確認ください。



鳴瀬子育て支援センター

「あいあい」
☎87-2338
開館日 月～木曜日



ほっとふるの3月の主な行事

- おゆずり会
- 日時 3月10日(金)10時～11時30分
- 誕生スタンプDAY・おはなし会
- 日時 3月13日(月)9時～15時
- ※おはなし会 10時～10時30分
- 土曜オープン
- 日時 3月25日(土)9時～16時

東松島市ファミリーサポート事業
自宅や子育て支援センターで
子どもを預かってみませんか

- ・子育てがひと段落した。
- ・子どもが大好き。
- ・自分の好きな時間に活動したい。

子育てのお手伝いができる方、お待ちしております!



自分のお子さんを見ながら預かることもできます!

【預かりの様子(ほっとふる)】
問い合わせはほっとふるまで。

赤ちゃん講座・I期[要申し込み・10組]

- 日程・内容 ※4回セットの講座です。
- ①5月12日(金)「赤ちゃんのこころとからだの成長」
- ②5月19日(金)「はじめての離乳食」
- ③5月25日(木)「ママのこころとからだをまるごとケア」
- ④6月 2日(金)「ベビーマッサージと親子のふれあい」
- 時間 10時～11時30分
- 場所 矢本子育て支援センターほっとふる ほか
- 対象 令和4年12月～令和5年3月生まれのお子さん

赤ちゃん講座とは

0歳のお子さんを持つ方が、子育てのことを学びながら交流できる講座です。昨年度から内容も新しくなり、より楽しみながら学べるようになりました。

4回セットの講座です♪ 経産婦さんも大歓迎♪



①保健師講話

保健師の講話を聞きます。講話の後は、心配なことや不安なことを相談できます。



②栄養士講話

離乳食について動画やお粥の見本を見ながら、栄養士が分かりやすく話をしてくれます。



③助産師講話

助産師による、お母さん方の心を癒しながらの温かい講話です。



④ベビーマッサージ

最終回はベビーマッサージとふれあい遊び。お母さん同士も打ち解け、交流を楽しむ姿が見られます。

観味美魅 みりよく発見! ひがしまつしまの観光と物産



東松島いちご狩り情報②

野蒜地区に観光農園「あそら農園」が新しくオープンしました。新しいハウスの中で太陽の恵みをいっぱい浴びた完熟いちごをお楽しみください。

- 期間 2月11日(土)～6月初旬頃まで
- 時間 10時～15時まで
- 料金 45分食べ放題(品種 よつばし)
- ・大人(13歳～64歳):2,200円
- ・シルバー(65歳以上):1,900円
- ・小学生(7歳～12歳):1,500円
- ・未就学児(3歳～6歳):1,100円
- ・3歳未満:無料

※金額は税込価格。

■受付方法 完全予約制

奥松島クラブハウスへ電話で申し込みください。

※詳細は、奥松島クラブハウスへ連絡ください。

■あそら農園所在地 東松島市野蒜字西余景21



■問 奥松島クラブハウス 東松島市野蒜北余景15-1 ☎98-8123

SportsParadise

東松島市体育協会
スポパ通信



～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申込 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日9時～17時

スポーツ少年団事務局からのお知らせ

現在、東松島市スポーツ少年団には、野球、柔道、空手、剣道、サッカー、バレーボール、バスケットボール、陸上の9種目の団があり、種目によっては複数団登録しています。

社会問題の一部である子供の運動能力低下、運動場所の確保ができない、人間関係の構築など地域のスポーツ少年団を通して解決の糸口を探しませんか。

昨年初めて6種目合同の体験会『SPORTS TRIAL スポーツトライアル』を本部主催で開催。参加者からは体験会に参加する前に興味を持った種目と実際に体験した後では自分の興味や適正が違ったとの意見もありました。実際に種目を見る、体験することによって自分の心と体と向き合う時間が持て良い経験になったのではないのでしょうか。親御さんからも普段の子供さんの顔つきの違いや運動の適正が違ったと新たな発見があったようです。

各スポーツ少年団では随時体験会を実施しています。詳細は、体育協会ホームページまたはスポーツ少年団事務局まで問い合わせください。

新年度になりましたら市内の児童、生徒の皆さんには学校を通してスポーツ少年団が掲載された機関紙を配布しますので活用頂ければと思います。

皆さんの入団を心よりお待ちしております!



スポーツ安全保険加入・更新手続きのお知らせ

スポーツ安全保険に加入団体・更新団体は3月から加入手続きが開始されますので、忘れないように手続きをお願いします。

3
vol. 205

広報 縄文村だより vol.205 (3号)

Jomon Times



令和5年3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



Made in 里浜! 貝塚で育てた「そば」を打つ!!

1月15日、毎年恒例の「そば打ち体験」を開催し、県内各地から約40名が集まりました。
この日打つそば粉は、さとはま縄文の里史跡公園で昨秋収穫されたそばの実を挽いたもの。「里浜」で育てたそば粉を「里浜」で打つ、まさにメイドイン里浜なイベントです。
例年と同じく、仙台市の青葉手打ちそば教室の14名の先生方に教わりながら、そば打ちを楽しみました。

打そば



職人の技に挑む!

一 水回し

粉と水を混ぜ合わせる工程。サラサラの粉がどんどんかたまりに変化。



二 練り

生地がまとまったら体重をかけて力強く練ります。



三 つぶし

台に生地をのせ、30cmくらいになるまでのばします。



全体重をかけて!

四 のし

ついに麺棒の出番!最初は丸く大きくのばし、その後生地を回転させながら、四角くしていきます...おずかしい!!



ちよっとずつ転がしてイメージよりおずかしい!

五 切り

生地を折りたたんで切りそろえれば完成!



均等に...均等に...

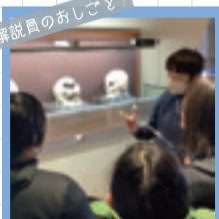
今回参加された多くが家族連れとあって、子ども達が大活躍!先生や大人のカも借りながら練ったり、のしたり...と、そば打ちのさまざまな工程を体験しました。
打ったそばはお持ち帰り。「自分で打ったそばが食べられるなんて嬉しい!」「そばを切るところが楽しかった。おうちで食べるのが楽しみ」と、そばの出来栄に大満足の様子でした。

東松島市子ども八口ワーク 『独歩 DOPPO』 職業体験を行いました!

東松島市教育委員会の企画で、市内の小学生3名がインターンシップ(職業体験)に来てくれました!

- お今仕日の事
・ 勾玉作りと勾玉のキット作り
・ 土器の梱包材作り
・ 縄文村についてInstagramで紹介(広報活動)

解説員のおしごと



資料館の解説を聞き、縄文時代について勉強。紹介したいことをInstagramに投稿しました。

学芸員や解説員の仕事を体験した子ども達。普段は未公開の収蔵庫も見学し「博物館の裏側」も勉強しました。当日子どもたちが更新したInstagramも、ぜひご覧ください!

学芸員のおしごと

土器を包むための梱包材作りを体験。特殊な紙で綿を包みます。3人で協力して完成!



勾玉作りのキットを袋詰め。ワークショップを行うまでの作業を体験しました。

イベント情報、解禁!!

3月5日(日)、
縄文村ホームページで
「2023年度イベント情報」を
一般公開&申込開始します。



さらに、縄文村および市内施設各所で、イベントカレンダーを設置します。ぜひご覧ください。

ホームページはこちら

奥松島縄文村

カキを育ててみませんか?

「カキ養殖体験」参加者募集

【全2回】
4/9日(種付け) 11/26日(収穫)
¥4,500/一組
【カキ代・船代※】
+試食代
¥500(中学生以上)
¥300(小学生以下)

※代表者のみの乗船を予定しております。
※海の状況により内容が変更される場合があります。

宮戸島をヤマザクラ咲く島へ!

「ヤマザクラ植樹祭」開催

3/19日 10:00~12:00
宮戸島本来の植生を取り戻し、ヤマザクラを復興のシンボルにしようと活動を続けています。植樹作業をお手伝い頂ける方を募集しています。

各種申込 ☎ 0225-88-3927 (水曜休館)



全国旅行支援「みやぎ宿泊割キャンペーン」を利用して、市内宿泊施設に宿泊しよう

「世界の持続可能な観光地TOP100」に選出された持続可能な観光地、東松島の魅力再発見や宮城オルレ奥松島コースの体験を兼ねて市内で宿泊してみませんか。現在、令和5年3月31日までの期間で全国旅行支援「みやぎ宿泊割キャンペーン」が行われています。送別会や家族旅行などで利用ください。

※キャンペーン対象施設は「みやぎ宿泊割キャンペーン」サイトで確認ください。

■利用期間 3月31日(金)まで

■主な内容 1人あたり1泊につき最大5,000円引き。宮城県内の取扱店舗で使える最大2,000円分の「地域限定クーポン」

■問 商工観光課観光振興係 ☎内線2164



宮城県「みやぎ宿泊割キャンペーン」

食品トレー(白・透明・黒、色付き)の店頭回収実証実験のお知らせ ～廃プラの持続可能な資源循環を目指す～

東北大学大学院および本市の環境課題(資源循環・脱炭素などの解決)に向けたSDGsの取組として、フレスコキクチ矢本店を会場とし、食品トレーの回収実証実験を行います。自宅にお弁当やお惣菜の食品トレーがありましたら、ご協力をお願いします。

■日時 3月10日(金)~12日(日) 10時~17時まで ■場所 フレスコキクチ矢本店

■回収対象 ①トレー:白・黒・色付き、②透明容器:お弁当、サラダ、デザート、惣菜、果物等の容器を回収します。 ※汚れているトレーは回収できません。

■参加特典 リサイクルキーホルダー(先着:100個) ■問 地方創生・SDGs推進室 ☎内線1266

自転車安全利用条例の動画公開について

令和5年4月から、年齢を問わず自転車に乗る全ての人にヘルメットの着用が努力義務化されることになりました。内容について分かりやすく説明した動画を宮城県企画部地域交通政策課と連携し作成しました。

この動画は、誰でも好きな時間に視聴できるようになっています。ぜひ、QRコードを読み取って、自転車利用の安全に対する知識を蓄え、私たちと一緒に安心して自転車ライフを楽しみましょう!

※この活動は、サイクルツーリズム事業の一環として行っています。

■公開期間

4月28日(金)17時まで視聴可能

■対象 宮城県内で自転車に乗る方全員

■問 (一社)石巻圏観光推進機構

☎98-8285



動画

知っ得情報

■問 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX:82-8143
(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

募集

SDGs 8
**会計年度任用職員
(教科教育指導員)募集**
教育総務課教育指導係
☎内線1252

■対象・資格 心身ともに健康で、市税等の滞納のない方。小学校教員または中学校教員(数学または英語)免許を有する方。

■勤務内容 特定教科(算数・数学・英語)に係る児童生徒への指導(補助を含む)、助言などに係る業務。

■雇用期間 4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

■勤務時間 週24時間(週4日勤務)。ただし、学校の長期休業期間は勤務しない。

■勤務先 市内小中学校の複数校を担当します。

■賃金 月額6、200円～7、700円(社会保険・雇用保険あり)

■募集人員 1人

■応募方法 履歴書(本人自筆、写真添付)を3月20日(月)までに郵送または持参ください。追って面接の連絡をします。

SDGs 17
野蒜市民センター職員募集
野蒜まちづくり協議会
(野蒜市民センター内)
☎88-2056

■職種・予定人数 施設管理人 1人

■対象・資格 市内に在住し、市税の滞納が無く心身ともに健康で、地域づくりに意欲関心

がある方。普通自動車免許を有する方。

■業務内容 平日夜間および土・日曜・祝日の開所時間に施設管理。

■勤務時間 週27時間内。交代勤務。

■休日 年末年始。

※行事や会議などで勤務時間変更あり。

■給与 月額93,000円

■雇用期間 4月1日(土)から1年間(更新有)

※雇用保険と労災保険あり。

■応募方法 履歴書(写真添付)を3月13日(月)まで野蒜市民センターに持参ください
■選考方法 書類審査および面接試験

自衛官募集

SDGs 8
**自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所**
☎0225-83-6789
住所:東松島市赤井字鷲塚1-16

■自衛官候補生

■対象・資格

18歳以上33歳未満の方

■受付期間 年間を通じて行うことができます

■予備自衛官補(技能・一般)

■対象・資格 「技能」18歳以上で国家免許資格等を有する方
※細部は石巻地域事務所に問い合わせください。

「一般」18歳以上34歳未満の方

■受付期間 4月6日(木)まで

■試験日 4月8日(土)～23日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■医科・歯科幹部

■対象・資格 医師・歯科医師の免許取得者

■受付期間 6月8日(木)まで

■試験日 6月23日(金)

■幹部候補生(第1回)

■対象・資格

・「一般・大卒程度」 22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の方)

・「一般・院卒者」 20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込含)

・「歯科・薬剤科」 専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)

■受付期間 3月1日(水)～4月14日(金)

■試験日 一次試験:4月22日(土)・23日(日)

■一般曹候補生(第1回)

■対象・資格 18歳以上33歳未満の方

■受付期間 3月1日(水)～5月9日(火)

■試験日 1次試験:5月19日(金)～28日(日)

※いずれか1日を指定されます。

■技術幹部・曹(海および空)

■対象・資格

・「幹部」 大卒以上の方で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある方

・「曹」 20歳以上の方で、国家免許取得者等

■受付期間 3月1日(水)～5月19日(金)

■試験日

・「幹部」 6月19日(月)

・「曹」 6月16日(金)

■宮城県海上保安部からのお知らせ

SDGs 8
宮城海上保安部管理課
☎0221-36310114

令和5年度海上保安学校学生採用試験(特別)

■受付期間 3月1日(水)～8日(水)(受信有効)

■第1次試験日 5月14日(日)令和5年度

海上保安官採用試験

■受付期間 3月1日(水)～20日(月)(受信有効)

■第1次試験日 6月4日(日)



詳しくはこちらをご覧ください

令和5年度ひとり親家庭等就業支援講習会

「パソコン講習会」
2019日曜コース

(公財)宮城県母子福祉連合会
(宮城県母子・父子福祉センター内)
☎022-261-6512

住所:〒981-0832 仙台市宮城野区安養寺3丁目7-13

■日時 4月16日～7月16日(各日曜日14回) 9時～17時

■場所 宮城県母子・父子福祉センター 仙台市宮城野区安養寺3丁目7-13

■対象 宮城県在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる方

■定員 8人程度

■費用 受講料無料 教材費・検定料 16,000円程度

■託児 3歳から小学校3年生

お知らせ

東松島市健康増進センターゆぷとからのお知らせ

プール施設利用再開のお知らせ

令和4年3月に発生した福島県沖地震の被害状況により、プール施設の利用を休止していましたが、修繕工事の終了に伴い、利用再開日が下記のとおりとなりますのでお知らせします。

■プール施設利用再開日(予定) 3月10日(金)から
※工事の進捗状況等により、利用再開日が遅れる場合があります。

4月から開館時間を変更します

利用者数や施設毎・時間帯の利用状況等を検討した結果、令和5年度における開館時間を、下記のとおり変更します。何卒ご理解とご協力の程よろしくお祈いします。

※休館日(毎週木曜日、年末年始および定期設備点検日など)の変更はありません。

■変更時期(予定) 令和5年4月1日から

■変更後の開館時間

平日:9時30分～21時30分(現在は10時～22時)
土・日曜、祝日:9時30分～21時(現在は10時～21時)

■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3117
東松島市健康増進センターゆぷと ☎84-3855

お知らせ

第15回東松島市生涯学習推進大会を開催します

SDGs 4
生涯学習課社会教育係
☎内線38051

■日時 3月7日(火)18時30分～

まで(託児料 無料)

■申込期間 3月1日(水)～20日(月)

■申込方法 郵便ハガキまたはFAXに講習名・住所・氏名・電話番号・託児の有無(年齢)を記入して、3月20日(月)必着で、宮城県母子福祉連合会へ申し込みください。

※定員を超えた場合は、選考となります。

■場所 市コミュニティセンターホール(住所:東松島市矢本字大溜1番地1)

■主催 東松島市生涯学習推進本部・東松島市教育委員会

■内容 生涯学習奨励団体表彰、東松島市「心あつたかイト」こる運動「実践個人・団体感謝状贈呈、活動奨励団体等の活動発表(①G・うさぎ、②O5Y SHOOTERS、③NPO法人東松島市体育協会)



知っ得情報

■問 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX:82-8143
(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

毎月11日は市民防災の日(市民防災デー)



3月のテーマは、「食糧、飲料水などの備蓄品の確認」です。災害時に備え、各々で備蓄の準備をすることが大切です。各家庭で3日分の食糧、飲料水、生活用品などの必要となる物資を備蓄しましょう。

■非常食 そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものが最適です。レトルト食品、インスタント食品、アルファ米、長期保存ができるパン、缶詰などを備蓄しましょう。また、定期的に期限を確認し、古いものから食べて、新しく購入したものを補充しておきましょう。

■水 飲料水は1人1日3ℓが目安です。飲料水はなるべく長期保存のできる水を準備して、賞味期限が過ぎる前に交換しましょう。さらに、生活用水の確保も忘れてはいけません。風呂の水は、次に入るまで抜かずフタをしておきましょう。寝る前は、ポットなどに水を入れておくなど、常日頃から水の確保に努めましょう。

■生活用品 燃料は、短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分生活ができます。その際に使用するガスボンベは多めに用意をしましょう。そのほか、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど、必要と思われる生活用品を確認しましょう。

■問 東松島市自主防災組織連絡協議会
(事務局:防災課危機対策係) ☎内線1161

納期限・振替納税のお知らせ



令和4年分確定申告における申告所得税における納期限等は、次のとおりです。

	納期限	振替日(振替納税を利用の場合)
申告所得税および復興特別所得税	3月15日(水)	4月24日(月)
消費税および地方消費税(個人事業者)	3月31日(金)	4月27日(木)
贈与税	3月15日(水)	

納税には、便利で確実な振替納税を利用ください。電子申告をご利用の方は、オンラインでの振替依頼書の提出が便利です。振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署(管理運営部門)に相談ください。

なお、既に「申告所得税および復興特別所得税」または「消費税および地方消費税」について振替納税を利用の方は、確実に振替納税できるよう、預貯金残高を確認ください。

■問 石巻税務署 ☎0225-22-4151(代表)
音声案内に従い「2番」を選択してください。

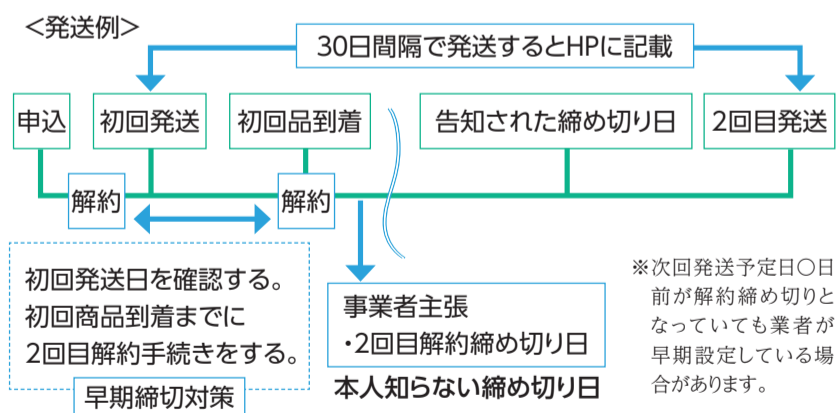
消費生活情報

～定期購入・いつでも解約OKの罫～



「お試し・初回限定」は、数回続く定期購入の第1回目ですが、最近では定期購入回数縛りなし、いつでも解約できますという広告も増えてきました。これだったら何度も買わなくても解約できる、と以前よりも気軽にお試しができるのではないかと考えてしまいますが、業者によっては「罫」とも言える広告です。

解約の方法として「次回発送予定日の○日前までに解約手続きをして下さい。その日を過ぎると解約できません」とホームページなどで表示していても電話が繋がらないなど連絡が取れない業者もいます。中には、初回注文商品を発送した2～3日後に2回目発送予定締め切り日を設定して2回目商品購入がなければ解約できないと主張する事業者もいます。



この発送例のように初回だけでもOKと言いながら、2回目の商品を購入しないと解約できないようにしている事業者は多くいます。いつでも解約できますというお試し商品を申し込んだ場合、初回発送日を確認して直ぐに2回目解約の申し入れをしましょう。電話がなかなか通じないなどの場合は、電話履歴を証拠として写真などで保存しておきましょう。

～買い物や契約で心配なときや困ったときは相談窓口へ～

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

消防情報テレホンサービスの電話番号が変わります



石巻地区広域管内で火災および救助等が発生した際に情報を提供している「消防情報テレホンサービス」の電話番号が、4月1日(土)午前0時より新しい電話番号に変わります。災害情報の問い合わせは、消防情報テレホンサービスを利用ください。



新:消防情報テレホンサービス ☎050-5526-7196

※通信料は、利用者負担となりますので注意願います。

※従来のサービス番号(☎0180-992-911)での情報提供は、3月31日(金)で終了します。

※119番での災害情報の問い合わせは、緊急通報の妨げになりますので、消防情報テレホンサービスを利用ください。

■問 石巻地区消防本部指令課 ☎0225-95-7111

飼い主のいない猫へ無責任にエサをあげている方へ



無責任に飼い主のいない猫へエサを与えると、以下の問題が発生します。

- エサの食べ残しでハエなどが集まり、地域の生活環境が不衛生になる
- フン尿や鳴き声など近隣住民への被害が起こる
- 不妊、去勢手術をしないため子猫がたくさん生まれる
- 生まれた子猫も事故や感染症などから短い生涯になりやすい

「かわいいから」「かわいそうだから」という気持ちでエサやりを行うと、結果として不幸な猫を増やす手助けをしていることになります。飼い主のいない猫にエサをあたえる行為には、責任が伴います。ご近所の生活環境や猫の将来のことを考えて、無責任な餌やりで、迷惑をかけるような行為はやめましょう。

※動物愛護法では、「命令に違反した者は、50万円以下の罰金に処する」と定められています。

■問 市民生活課環境係 ☎内線1151





『こころの健康』を守る メンタルケア

昨今の不安定な社会情勢は、私たちに大きなストレスをもたらしています。ストレス状態が続くと、こころや身体、考え方にさまざまな変化が現れます。「眠れない」「食欲がない」など、ご自身や周りの人の今までと違う変化は、心が疲れているサインかもしれません。こころの健康を守るには、どのようにストレスと付き合えばよいか、一緒に考えてみましょう。



■今のこころの状態について、当てはまるものにチェック(☑)をつけてみましょう。

- よく風邪をひき、治りにくい
- 手、足が冷たいことが多い
- 手のひら、脇の下に汗をかくことが多い
- 急に息苦しくなることがある
- 動悸がすることがある
- 胸が苦しくなることがある
- 頭がすっきりしない(頭が重い)
- 目がよく疲れる
- 鼻づまりすることがある
- めまいを感じることもある
- 立ちくらみしそうになる
- 耳鳴りがすることがある
- の中が荒れたり、ただれることがよくある
- のどが痛くなることが多い
- 舌が白くなっていることが多い
- 好きなものでも食べる気がしない
- いつも食べ物が胃にもたれるような気がする
- 腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある
- 肩がこりやすい
- 背中や腰が痛くなることがよくある
- なかなか疲れが取れない
- 最近、体重が減った
- 何かするとすぐに疲れる
- 気持ち良く起きられないことがよくある
- 仕事をやる気が起こらない
- 寝つきが悪い
- 夢を見ることが多い
- 夜中に目が覚めた後、なかなか寝付けない
- 人と付き合いのが億劫になってきた
- 少しのことでも腹が立ち、イライラしそうなことが多い

<採点> 1項目が1点

<判定>

- 0~5 正常(これからもストレスと上手に付き合きましょう)
- 6~10 軽度ストレス(ストレスがたまっているようなので休養が必要です)
- 11~20 中等度ストレス(ストレス状態が強いので医師へ相談することをお勧めします)
- 21~30 強ストレス(ひとりで悩まず心療内科や精神科を受診することをお勧めします)

※出典:簡易ストレス度チェックリスト(日大桂・村上版)

■自分でできる!メンタルケア

こころの病気は誰でもなり得るものです。「私は大丈夫」とご自身では気づきにくいいため、こころや身体に変調を感じても、医療機関を受診しないことが珍しくありません。しなやかで元気なこころを維持するためには、ご自身のストレス状態を把握し、こまめにメンタルケアをすることが重要です。無理なくできそうなことから実践してみましょう。



- ①十分に睡眠をとる 疲れを感じた日は早めに休息を。1日の疲れはその日のうちにリセットしましょう。
- ②こまめに体を動かす 長時間の同じ姿勢や、座りっぱなしを避けましょう。ストレッチやウォーキングなど、気持ちよく体を動かしましょう。
- ③おいしく健康的に食べる 規則正しく、栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。
- ④日課をつくる 「今日は何をしよう」と迷うことがストレスや疲労につながる場合があります。縛られない範囲でルーティンを決めて、心の省エネをしましょう。
- ⑤積極的に人と交流する 誰かと意思疎通を図ることは、ストレス発散につながります。ペットなどに気持ちを打ち明けるのもおすすめです。
- ⑥インターネットを上手に使う 動画の視聴や情報収集など、インターネットを上手に活用して気分転換しましょう(疲れている時は距離を置くころがけも必要です)。



YouTubeイートくんチャンネルには、「簡単!リラックス法」として、自宅で簡単にできるリラックス方法(筋弛緩法)を紹介しています。ぜひご視聴ください。



- ⑦休日の過ごし方を工夫する 運動や旅行など、アクティブな過ごし方は気分転換になりますが、疲れている時は無理をしないこと。疲れが溜まっていると感じた時は、リラックスしてのんびり過ごすことを優先しましょう。



■一人で抱え込まず、専門的なサポートを受ける道も選択肢に入れましょう ~こころとからだの相談をしたい方へ~

相談窓口	電話番号	電話	面接	受付時間等
東松島市役所 健康推進課健康支援係	0225-82-1111	○	○	平日 8時30分~17時15分
東部保健福祉事務所 (母子・障害班)	0225-95-1431	○	○	平日 8時30分~17時15分
宮城県精神保健福祉センター こころの相談電話	0229-23-0302 (※面接相談予約 0229-23-1603)	○	○	平日9時~12時、 13時~17時 (※平日8時30分~17時)

相談窓口	電話番号	受付時間等
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂 サポートセンター)	0120-279-226	年中無休24時間受付 (通話料無料)
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日16時~21時(通話料無料) ※毎月10日 午前8時~翌朝8時
宮城県自死対策推進センター (みやぎほっとするセンター)	0229-23-0028	平日 9時~16時
仙台いのちの電話	022-718-4343	年中無休24時間受付

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3120、3121

知っ得情報

■問 東松島市役所 ☎82-1111
代表FAX:82-8143
(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

それゆけ! イート Vol.143 「春の足音」

作画:みやみ



◎お兄ちゃんはお内裏様、私はお雛様、by イーナ

- イト: 東松島市のキャラクター。名前の由来は東松島市の東(イースト)と心(ハート)が融合したもの。楽しいイベントが大好きな食いしん坊。
- イーナ: 「イト」の妹。恥ずかしがりやさんでお兄ちゃんのそばを離れたがらず、一緒によくお祭りやイベントの会場に登場する。
- 「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、次第に寒さも和らぎ、春の訪れを感じられる時期となりました。3月はイベントも多く、気づけばあっという間に4月を迎えている。そんな変動の大きな月ではありますが、皆さんが心穏やかに、一日一日を大切に過ごせますように。

お知らせ

SDGs 3 盲導犬ユーザーの受け入れについて

問 高齢障害支援課障書福祉係
内線1191

盲導犬は、目の見えない・見えにくい人が安全に外を歩けるようにサポートする犬で、「身体障害者補助犬法」に基づき訓練、認定された身体障害者補助犬です。

公共施設や交通機関、飲食店、スーパー、病院、宿泊施設など、不特定多数の人が利用する施設では、盲導犬を同伴して利用することができ、施設側は、盲導犬同伴での利用を受け入れる義務があります。

盲導犬ユーザーが快適に利用できるよう皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- 盲導犬の接し方
- ・声をかけたり、じっと前から見たり、口笛を鳴らしたりしない。
- ・食べ物を見せたり、あげたりしない。
- ・なでたり、ハーネスを触ったり

しない。

- ・自分のペットとあいさつさせようと近づけたりしない。
- ・見かけた際には温かく見守ってください。

令和5年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)のお知らせ

SDGs 8

仙台国税局人事第一課
試験研修係
問 ☎022-263-1111
☎内線3236
人事院東北事務局
☎021-21-2022

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

■受験資格

- ・平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの人
- ・平成14年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
- (1) 大学を卒業した者および令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者
- (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等

の資格があると認める者

- 申込期間 3月1日(水)～20日(月)
- 申込方法 受験申し込みはインターネット申し込みとする。



国家公務員試験採用情報 NAVI

■第1次試験日 6月4日(日)

上下水道の手続きはお早め!

SDGs 9

水道企業団お客さまセンター
(受託事業者石巻地方水道サービス共同企業体)
問 ☎96-46655
(土日・祝日を除く)

■使用中止の手続き 「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、早めに連絡ください。

■使用開始の手続き 「水道をご使用されるお客様へ」の「お客さま番号」を確認の上、使用開始の5日前までに連絡ください。なお、水道料金と下水道使用料は、合算で請求を行っています。

中部地域包括支援センターからのお知らせ

SDGs 3

問 中部地域包括支援センター
☎84-33811

笑まな認知症カフェ

認知症に関心がある方はもちろん、どなたでも集まって語り合える場所です。認知症の知識やアドバイスを聞いたり、皆でお話することでホッとできるカフェ(足を運んでください)。

■日時 3月16日(木)10時～11時30分、個別相談実施11時30分～12時

■場所

東松島市コミュニティセンター

■対象 どなたでも

■内容

「みんなで認知症を語ろう」認知症についての講話と認知症の方を介護してきた家族のお話を伺いながら一緒に語ってみませんか。認知症について知りたいことや日頃の疑問などなんでも語り合えます。認知症の理解を深め共に安心して暮らせる社会を目指しましょう。施設利用者や住民の方の作品展示もあります。

※専門職への個別相談もできます。

■講師 東北文化学園大学の先生方・認知症の方を介護された家族

■参加費 無料

■その他 感染症対策のため、マスクの着用と飲料水など各自持参ください。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、急きょ開催中止となる場合がありますので、ご了承ください。

■申込 3月15日(水)までに中部地域包括支援センターに電話で申し込みください。

相談

SDGs 3 宮城県東部保健福祉事務所 定例相談

問 宮城県東部保健福祉事務所
母子・障害班 ☎95-11431

アルコール専門相談

■日時 3月17日(金)10時～15時(予約制)

■対象 アルコールやギャンブル関連の問題で困っている方・家族・関係者

■内容 精神保健福祉士による個別相談

ひきこもり(思春期・青年期等) 専門相談

■日時 3月9日(木)13時～17時(予約制)

■対象 ひきこもり状態にある方、または家族や関係者

■内容 精神保健福祉士による個別相談

■場所 宮城県東部保健福祉事務所(住所…石巻市あゆみ野5

丁目7番地、県石巻合同庁舎)

丁目7番地、県石巻合同庁舎)

【3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・申込
特設人権相談	3日(金)10時～15時	市コミュニティセンター	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 市民生活課戸籍住民係 ☎内線1122
消費生活相談	毎週月～金曜(祝日を除く)9時～15時	市役所市民生活課(1階:消費生活相談室)	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 市民生活課消費生活相談員 ☎内線1117
行政相談	10日(金)13時～15時	市役所本庁舎第4相談室	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 総務課総務係 ☎内線1205
法律相談	16日(木)10時～16時	市役所本庁舎第4相談室	弁護士による家族、多重債務などの法律相談	



乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ(3・4・5月)

対象者には、改めて通知しますが、通知が届かない方や新たに転入された方、都合のつかない方は下記まで連絡ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、医師にも相談し、当日は3密を避けた方法で健診を実施します。健診は不要不急のものではないため、当日の受診に協力をお願いします。

妊産婦・子ども健康相談は時間ごとに人数を制限するため、予約が必要となりますので、来所を希望される方は事前に右記まで連絡ください。市ホームページにも掲載していますので確認ください。

	乳幼児健康診査<受付時間:12時50分~13時20分>								妊産婦・子どもの健康相談 ※要予約。 <受付時間:9時~11時>
	4か月児		1歳6か月児		2歳6か月児		3歳児		
	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	
3月	22日(水)	令和4年11月	23日(木)	令和3年8月	17日(金)	令和2年8月	20日(月)	令和1年10月	—
4月	26日(水)	令和4年12月	25日(火)	令和3年9月	27日(木)	令和2年9月	24日(月)	令和1年11月	13日(木)
5月	26日(金)	令和5年1月	30日(火)	令和3年10月	25日(木)	令和2年10月	29日(月)	令和1年12月	—

■場所 矢本保健相談センター ■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102・3108

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
- ※手続きの際にマイナンバー(個人番号)が必要です。
- 場所 矢本保健相談センター
- 申込 事前に電話予約が必要
- 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102

子どもの心理相談会

イヤイヤ期や思春期の対応、お子さんの成長や育ちに合わせたかかわり方などについて、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 3月27日(月)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)
- 申込 相談日の前日までに電話で申し込みください
- 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3108

新生児・産婦訪問

- 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。
- 申込 電話・出生連絡票を郵送または市民生活課窓口へ提出
- 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3116

こころの健康相談(大人の方)

精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族が対象です。

- 日時 3月16日(木)14時・15時・16時(予約制、1人50分)
- 担当 ひかりサンテクリニック 加藤光三医師 ■場所 矢本保健相談センター
- 申込 相談日の前日までに電話で申し込みください
- 問 健康推進課健康支援係 ☎内線3120

食のリラートーク 第146回

イート(食べる)でつながるとイ〜ナ!!

食通じてみんな良くなれ!

(株)イグナルファーム社長 佐藤 雄則さん



▲イグナルファーム社長の佐藤さん

イグナルファームは、震災前にイチゴ、キュウリ、トマトを生産していた3人が、震災をきっかけに農業や地域が良くなることを目指し立ち上げた会社です。現在は大曲でイチゴ、赤井でキュウリ、ミニトマトを生産しています。イチゴは「もういっこ」、「とちおとめ」、「ニコニコベリー」、「よつばし」の4品種。2月からいちご狩りもスタートし、喜ばれる姿が見られてうれしいです。

さて、皆さんはイチゴの実と言えば、どこを想像しますか?赤くて柔らかいところ...ではなく、粒々した部分が実です。みなさんがおいしいと食べている部分は、「偽果」と呼ばれる偽物の実なんです。おいしいイチゴの見分け方は、色や艶もありますが、粒々と粒々の間が膨らんでいる方がおすすめです。

イチゴは小粒で10粒、大きいものは2粒で、レモン1個分のビタミンCが摂取できます。風邪を引きにくくなったり、女性の美容にも良いとされています。

また、鉄の吸収も高めてくれます。ヘタを取ってから洗うとビタミンCが流れやすいので、さっと洗ってから食べましょう。

ここで育ったイチゴは、直売所や地元のケーキ屋さんや保育所をはじめ、県内のホテルなどで使用されています。イグナルファームは、GAPという国際認証を受けており、高度な衛生管理を徹底。生産品を食べた人や地域が良くなってほしいと願いながら仕事をしています。家族の笑顔、健康につながる食卓の一部を飾れたらと思っています。

今回は、東松島市地域生産物加研究会の会員さんにバトンタッチします。



▲地域内外に愛されるおいしいイチゴを生産しています

休日診療担当医院表(2023年(令和5年)3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
3月5日(日)	やもと内科クリニック	98-3260	フロンティア薬局矢本店	90-3908
3月12日(日)	ひかりサンテクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
3月19日(日)	仙台ペインクリニック石巻分院	82-1310	ウジエ調剤薬局矢本店	84-3053
3月21日(火・祝)	藤野整形外科	83-2121	フロンティア薬局矢本店	90-3908
3月26日(日)	野蒜ヶ丘痛みのクリニック	98-6662		

※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、市内在住の方も利用できます。診療が必要な場合は、電話確認のうえ受診してください。

月日	医院名	住所	電話番号
3月5日(日)	石巻市夜間急患センター	石巻市蛇田字西道下71	94-5111
3月12日(日)			
3月19日(日)			
3月21日(火・祝)			
3月26日(日)			

●歯科休日救急診療(診療時間:9時~17時)

石巻市内の歯科休日救急診療は、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。

■問 石巻歯科医師会休日診療所 ☎94-8223



戸籍のまど

令和5年1月掲載依頼分
(1月1日～31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問
市民生活課戸籍住民係
☎内線1334-1331

お誕生おめでとうございます

行政区等	氏名	保護者
柳北	後藤	かなと
往還下	石川	八光
下町五	奥村	なつと
下町五	高橋	咲菜
塩入	辺見	優菜
上納	長	ひより
南新	渡辺	彪斗
作田浦	杉山	莉冬
横沼西	西村	柚孝
新川前	武山	優希
貝殻塚二	石岡	怜旺
貝田	及川	采菜

結婚おめでとうございます

行政区等	氏名
南新	宮野
南新	野村
西田上	車塚
五味倉	久光
	菜々美

お悔やみ申し上げます

行政区等	氏名	年齢
南一	清水	36
中東	渥美	89
六槍	遠藤	92
西田下	村上	91
あおい二	三浦	94
南二	梶原	96
筒場	森山	97
筒場	阿部	81
四反走	阿部	69
南二	阿部	86
六槍	伊藤	78
関の内	辺見	98
小野上	赤松	74
鹿妻二	田谷	86
横沼西	土佐	79
小野上	成澤	89
根古	相澤	97
小野上	大丸	94
あおい二	日野	97
根古	布藤	82
往還下	千葉	62
南一	清水	72
南五	丹野	82
表	土門	91
谷地	片倉	95
小野下	手代木	88
野ヶ丘	土井	72
貝殻塚二	鈴木	86
五味倉	菅原	92
上河二	樋田	95
月浜	木村	93

春の火災予防運動

住宅用火災報知機の動作確認(点検)をしましょう

●定期的な作動確認

点検ボタンを押すか点検ひもをひっぱり、作動確認をしましょう



作動確認をしても警報器に反応がなければ、本体の故障か電池切れです。警報器の本体または電池を交換しましょう。

●古くなったら交換

火災警報以外の警報が鳴った場合



本体の故障か電池切れです。警報器の本体または電池を交換しましょう。

消毒用アルコールは正しく使いましょう

■火気の近くでは使用しないようにしましょう。

消毒用アルコールを使用する付近では、喫煙やコンロ等を使用した調理など火気の使用はやめましょう。



■詰替えを行う場所では換気を行いましょ。

消毒用アルコールの詰替えを行う場所は、通気性の良い場所や常時換気が行える場所を選び、可燃性蒸気を滞留させないようにしましょう。



■消毒用アルコールの容器を設置・保管する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所は避けましょう。

直射日光等で熱せられることで可燃性蒸気が発生します。

■問 東松島消防署 ☎82-2147

東松島消防署鳴瀬出張所 ☎88-2119

“動画”で東松島市の魅力を発信しています

市では、動画サイトYouTube内において、「東松島市公式動画チャンネル」を開設しています。観光情報や食育・健康づくりに関する情報など、皆さんにとって身近で、より生活を豊かに楽しくする情報が盛り沢山となっていますので、ぜひ活用ください。

観光情報

ひがしまつしまじかん



食育・健康づくり

イートくんチャンネル



企業紹介

市内企業紹介動画



「チャンネル登録」して、最新のひがまつ情報をゲットしよう!



住所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、住んでから14日以内に届出をしましょう。

■問 市民生活課戸籍住民係 ☎内線1123・1609



広告募集

市報ひがしまつしま 1日号に掲載しませんか?

▼詳しい内容は下記まで問い合わせください

総務課秘書広報係 ☎内線1219



車検の ナルセハタケヤマ
TEL 87-3818



各社新車、中古車販売
(有)鳴瀬畠山自動車
〒981-0303 東松島市小野字中央2-2 FAX 87-3817

市民のカレンダー3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	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> 市報3月1日号発行 春の火災予防運動(～7日(火)) ちっちゃい子おはなし会 11:00 市内高等学校卒業式(石巻西、日本ウェルネス宮城) ひがしまつしま写真コンテスト作品展(市コ) (～28日(火)) 	<ul style="list-style-type: none"> 囲碁将棋のつどい 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> 特設人権相談(市コ) 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 おはなし会 10:30 心の復興13回忌ミュージカル100通りのありがとう(市コ) 11:00、14:00 スポーツ少年団卒団記念バレーボール大会
5	6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 「つなみだいなむらの火をけすな」の紙芝居とペットボトルエコランタン作り体験 11:00 福田正博文化講演会(市コ) 13:30 	<ul style="list-style-type: none"> 図書館休館日 鳴瀬幼稚園お別れ会 	<ul style="list-style-type: none"> 市税および税外収入金収納・相談延長窓口～19:00 市民生活課証明書交付延長窓口～19:00 ※マイナンバーカード交付【要予約】 生涯学習推進大会(市コ) 18:30 	<ul style="list-style-type: none"> 市内中学校卒業式 	<ul style="list-style-type: none"> 「世界の持続可能な観光地TOP100」選出記念ひがしまつしま写真コンテスト表彰式 10:00 囲碁将棋のつどい 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> 農地転用等締切日(農業委員会) 児童扶養手当支払日(1、2月分) 行政相談 13:00 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 市民防災の日(市民防災デー) おはなし会 10:30 東日本大震災東松島市追悼式(市コ) 13:00
12	13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 	<ul style="list-style-type: none"> 図書館休館日 	<ul style="list-style-type: none"> 矢本一中学学習参観日(1年)・立志式(2年) 	<ul style="list-style-type: none"> 市報3月15日号発行 ちっちゃい子向けおはなし会 11:00 矢本二中授業参観・学年懇談会(1、2年) 矢本はなぶさ幼稚園卒園式 鳴瀬未来中学習参観日・立志式 	<ul style="list-style-type: none"> 法律相談 10:00 囲碁将棋のつどい 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> 市内小学校卒業式 のびる幼稚園卒園式 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 おはなし会 10:30 ジュニア・リーダー初級研修会(～19日(日)) 粗大ごみ臨時受入日(鳴瀬一般廃棄物最終処分場)(～19日(日))
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
	<ul style="list-style-type: none"> 図書館休館日 幼稚園修了式(矢本はなぶさ、鳴瀬、のびる) 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 	<ul style="list-style-type: none"> 鳴瀬幼稚園卒園式 	<ul style="list-style-type: none"> 囲碁将棋のつどい 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> 市内小中学校修了式 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 市内保育所修了式 保育園卒園式(矢本西、ウェルネス保育園赤井) ほっとふる土曜オープン(矢子) 9:00 おはなし会 10:30
26	27	28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード休日申請・交付窓口 9:00【要予約】 献血(イオンタウン矢本) 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> 図書館休館日 中学校一日入学(矢本一中、鳴瀬未来中) 	<ul style="list-style-type: none"> 離任式(矢本西小、鳴瀬桜華小、宮野森小) 	<ul style="list-style-type: none"> 市内中学校離任式 離任式(矢本東小、赤井南小、大曲小、大塩小、赤井小) 	<ul style="list-style-type: none"> 囲碁将棋のつどい 10:00 	<ul style="list-style-type: none"> 図書館休館日(図書整理日) 	<p>飲酒運転は犯罪です</p> <p>宮城県内では震災発生直後から飲酒運転による事故や検挙数が増加しています</p> <p>～飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」～</p>

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響などにより、市報に掲載している内容が急きょ変更になる場合がありますので、ご了承ください。

<ul style="list-style-type: none"> 東松島市役所(本庁舎) 82-1111 東松島市役所(鳴瀬庁舎) 矢本保健相談センター 82-1111 奥松島縄文村歴史資料館 88-3927 老人福祉センター 83-2851 矢本子育て支援センター 84-2676 鳴瀬子育て支援センター 87-2338 	<ul style="list-style-type: none"> 市図書館 82-1120 蔵しっくパーク(ひと・まち交流館) 84-2011 市コミュニティセンター 82-6969 市民体育館 82-9030 矢本運動公園 82-6804 赤井地区体育館 82-6803 鷹来の森運動公園 82-1101 	<ul style="list-style-type: none"> 小野地区体育館(管理:小野市民センター) 87-2067 大塩地区体育館(管理:大塩市民センター) 82-7532 大曲地区体育館(管理:矢本東市民センター) 82-1180 奥松島運動公園 88-4588 健康増進センター ゆぶと 84-3855 矢本東市民センター 82-1180 	<ul style="list-style-type: none"> 矢本西市民センター 82-1181 大曲市民センター 82-5965 赤井市民センター 82-2075 大塩市民センター 82-7532 小野市民センター 87-2067 野蒜市民センター 88-2056 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時～12時、(体)・・・市民体育館 19時～21時、(赤)・・・赤井地区体育館 9時～17時、矢本運動公園テニスコート (水・土)：18時～21時、(日)：9時～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係 制作：石巻日日新聞社
 東松島市役所 ☎82-1111 代表FAX:82-8143
 〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上戸河 36-1
 【秘書広報係メールアドレス】 koho@city.higashimatsushima.miyagi.jp
 【東松島市ホームページ】 https://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。
 令和4年度市報ひがしまつしま制作費 1日号:1部あたり52円



東松島市の人口(令和5年2月1日現在の住民基本台帳、外国人住民含む)
 男19,044人(-23) 女19,821人(-31) 計38,865人(-54)
 世帯数16,541世帯(±0) ()内は前月比

●令和4年同時期計 ()内は前年比 ●令和2年同時期計 ()内は3年前比
 39,232人(-367) 16,393世帯(+148) 39,763人(-898) 16,015世帯(+526)