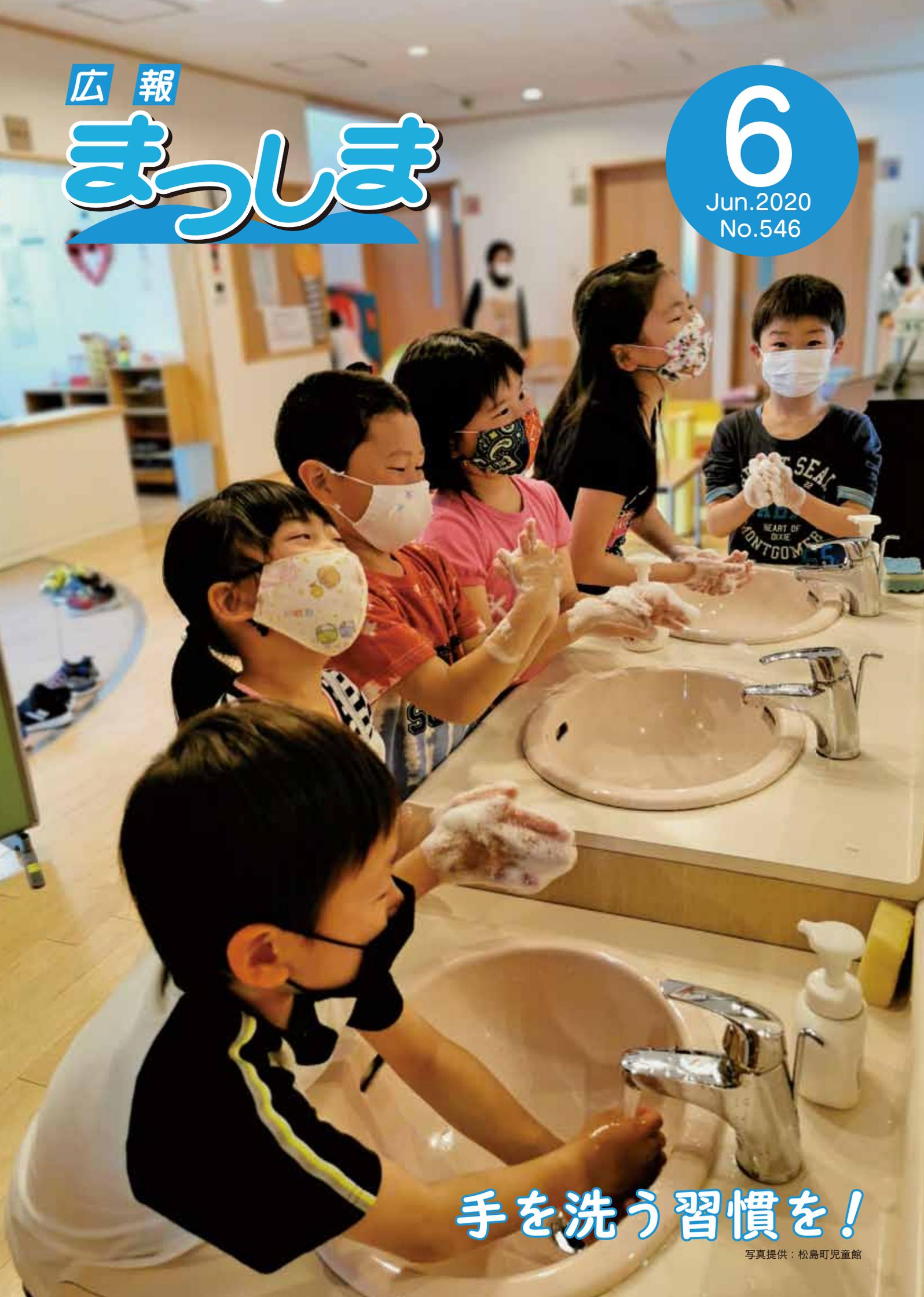


広報

# まっしま

6

Jun.2020  
No.546



手を洗う習慣を！

写真提供：松島町児童館

## 新型コロナウイルス感染症対策に関する各種支援事業

全国的に新型コロナウイルス感染症対策に関する支援策が展開されており、本町においても町民の皆さまや町内事業者の皆さんのために様々な支援事業を実施します。

各支援事業の詳細は、今月号と同時配布している「広報まつしま別冊 新型コロナウイルス感染症対策に関する各種支援事業（第2版）」をご確認ください。

なお、最新の情報は町ホームページや各種SNSで随時発信していますので、ぜひご利用ください。

## 健康な身体を維持するために

外出自粛による体力の低下を防止するため、自宅でできる運動を続けてみましょう。町では、気軽にできる体操動画をYouTubeチャンネルで公開しています。ぜひご自宅でやってみてください。



動画はこちらから



▲ラジオ体操第一  
(出演・号令・ピアノ：松島町元気とどけ隊)



▲おらほのラジオ体操  
(出演：松島町元気とどけ隊)



▲ストレッチ体操&筋力アップ体操  
(出演：松島町元気とどけ隊)



▲どんぐりバランス体操  
(出演・号令：松島町健康長寿課職員)

## 新型コロナウイルス感染症関連の相談窓口

窓口名	問合せ先	受付時間	備考
宮城県緊急事態宣言相談ダイヤル	☎211-3332	午前9時～午後6時 (平日)	
宮城県相談窓口 (コールセンター)	☎211-3883 ☎211-2882	24時間 (土日・祝日も実施)	聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方はメールかFAXをご利用ください。 メール：sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp FAX：211-3192
みやぎ外国人相談センター	☎275-9990	午前9時～午後5時 (月～金曜日)	
厚生労働省相談窓口	☎0120-565653	午前9時～午後9時 (土日・祝日も実施)	聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方はFAXをご利用ください。 FAX：03-3595-2756



新型コロナ特設ページ  
(町ホームページ)



各種支援事業  
(町ホームページ)



Facebook  
アカウント



Twitter  
アカウント

# 私たちにできること、少しずつ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人ひとりが感染予防の対策をとることが重要です。私たち一人ひとりができることを少しずつやっていきましょう。

## 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を実践しましょう



新しい生活様式 QR

厚生労働省では、今後も、日常生活の中で取り入れたい実践例を示しました。

### ☆☆ 感染防止のためのポイント ☆☆

#### 1 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
- ✓遊びに行く際は屋内より屋外へ
- ✓待合所や電車など、複数の座席がある場所では1つあけて座る
- ✓レジに並ぶ際は、足下にマークがなくても間隔をあける
- ✓会話をする場合は、真正面を避ける

#### 2 手洗い

- まめな手洗い・手指消毒
- ✓手洗い後は、ペーパータオルや自分専用のハンカチなどでよく拭き取る
- ✓アルコール消毒をする場合も、「手の平・甲、指先・指の間、手首」を乾燥するまでしっかりと擦り込む
- ✓なるべく手で顔を触らない

#### 3 マスクの着用

- 咳エチケットの徹底
- ✓外出時、屋内にいるときや会話をしているときは、症状がなくてもマスクを着用する
- ✓マスクがない場合、咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ・袖口などで口・鼻を覆う
- ✓咳やくしゃみは人がいない方を向いてする

#### 4 こまめに換気

- 部屋や車では定期的に窓をあける
- ✓目安は1時間に1回（1回5～10分程度）
- ✓開ける窓は1か所より2か所
- ✓エアコン使用時も時々換気を

#### 5 毎朝の健康チェック

- 毎朝、体温測定
- ✓体温は毎日記録し、自身の健康状態を確認する
- ✓発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養する



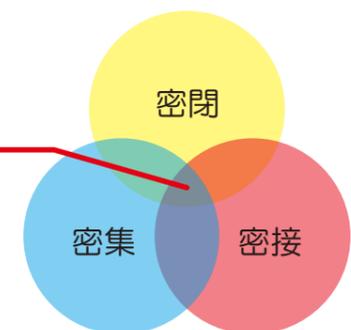
## 3つの密を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。**

日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

- × 換気の悪い「密閉空間」
- × 多くの人が集まる「密集場所」
- × 間近で会話や発声をする「密接場面」

3つの条件がそろった場所が**クラスター（集団）発生**のリスクが高い



緊急事態宣言が解除されてからも、感染症対策を徹底し、自身と周囲の人の健康を守りましょう！

▼渋谷祐子さん（後左）、鈴木ゆかりさん（後右）



どんぐりバランス体操の動画が公開中です！

町の運動サポーターのみなさんと一緒に作った「どんぐりバランス体操」が「You Tube」に公開されました！  
筋肉を鍛える動きやバランスを強化する動きが多く、子どもから高齢者までこなすことができる体操になっています。みなさんも一緒に健康な体づくりを目指しましょう！  
・動作監修：Studioヒットバレー 健康運動指導士 渋谷祐子  
・作曲：ピウ ピアノ音楽教室 鈴木ゆかり

▼長年にわたりご尽力いただきましてありがとうございました



民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰の伝達を行いました

長年に渡り、民生委員・児童委員として活躍された北小泉区の飯川玲子さんに、特別表彰の伝達があり、4月16日に櫻井町長が代理で賞状と記念品の授与を行いました。  
飯川さんは平成16年12月から令和元年11月までの期間、民生委員・児童委員として積極的な研修等への参加により必要な知識を取得され、常に住民の身近な相談相手となって地域住民と行政を繋ぐ大変重要な役割を担っていただきました。

たくさんのご支援、ありがとうございます！

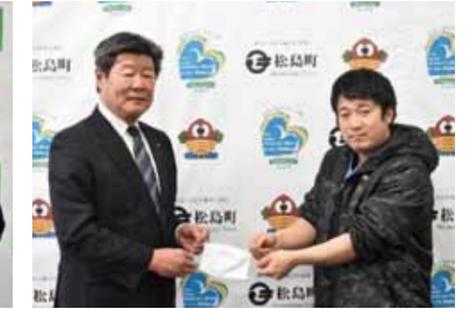
新型コロナウイルス感染症の影響でマスクの入手が困難になっていた時に、多くの団体・個人の方から本町に対しマスクを寄贈いただきました。  
※寄贈いただいたマスクは町内の教育施設や福祉施設等に配布しました。



▲松島町女性団体連絡協議会 会長 澁谷美知子様から 手作りマスク50枚



▲サンキョーエネルギー有限公司（仙台市） 代表取締役 櫻井様から マスク2,000枚



▲本田整骨院（高城） 院長 本田翔也様から スポーツウェア素材のマスク120枚



▲町内にお住いの中島正子様から 布製マスク100枚

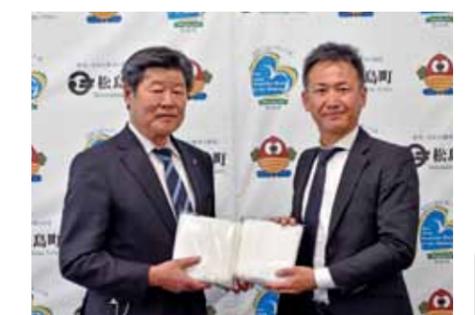


▲町内にお住まいの方（匿名）から 医療用マスク35枚



▲松島地区災害防止協議会の皆様からマスク2,000枚

マスクの他にも、新型コロナウイルス感染症対策に充ててほしいと、寄附金もいただきました。



▲有限会社ナカ商事（パチンコ桃太郎） 代表取締役 市原 毅 様 マスク4,000枚

その他にもたくさんの方の寄附をいただきました。

・株式会社TKC 代表取締役社長 飯塚 真規 様から 寄附金 100万円

寄附・寄贈

- 寄贈 松島町社会福祉協議会へ
- 匿名 布、タオル類
  - 有限会社ナカ商事（パチンコ桃太郎） 代表取締役 市原 毅 様 マスク1,000枚
  - 松島旅館組合組合長 小松 浩一 様
  - 松島温泉組合組合長 西條 博也 様 マスク300枚
  - 松島町女性団体連絡協議会 会長 澁谷 美知子 様 手作り布マスク10枚



▲有限会社サイトウ水門（手樽） 代表取締役 斉藤充弘様から 寄附金 300万円

すくすくおめでとう 1歳

町内在住で、各月1歳のお誕生日を迎える赤ちゃんを紹介します。  
令和元年6月生まれ



引地 大和くん  
令和元年6月6日生まれ 次男（幡倉）お散歩・水遊び大好きで毎日元気な4番目



齋藤 圭くん  
令和元年6月10日生まれ 三男（磯崎）音楽とボール遊びが大好きです！



大山 愛瑠ちゃん  
令和元年6月18日生まれ 次女（初原）お姉ちゃん大好きな甘えん坊♡

「すくすく1歳おめでとう」の掲載案内は誕生月の前々月末～前月上旬頃にお送りしています。ぜひご応募ください。

● 問合せ先 企画調整課 ☎354-5702

町の人口

町の人口	( )は前月比
5月1日現在	住民基本台帳
男性	6,698人 (-5人)
女性	7,113人 (-4人)
人口計	13,811人 (-9人)
世帯数	5,653世帯 (+16世帯)

広報まつしまへの感想・ご意見をお寄せください

日頃から広報まつしまをお読みいただき、ありがとうございます。  
広報まつしまへの率直な感想やご意見をお寄せいただける方は、以下のメールアドレスまでご連絡ください。  
【メールアドレス】  
matsushima\_pr@town.matsushima.miyagi.jp



▲メール用QRコード

まちの話題

まちの話題で掲載しきれないイベントや写真は町のFacebookやInstagramで発信中。



松島町 Facebook 公式アカウント



松島町 Instagram 公式アカウント



# 文化財で見る松島の歴史

## 古の文書をひもとく⑩ 新屋敷拝領の手続き

江戸時代の松島には、仙台藩士の「在郷屋敷」(藩士がそれぞれ知行地にもった屋敷)が存在していました。桜渡戸に知行を与えられた郡山氏も松島に屋敷を構えた一人です。

天正16年(1588)に伊達政宗が佐竹義重・蘆名義広の連合軍と戦った郡山合戦で政宗に味方した郡山氏は、寛文10年(1670)、4代七左衛門祐光のときに高城桜渡戸村に藩士本人が居住する「其身屋敷」とその家来(陪臣)が居住する「下中屋敷」の2軒の新屋敷を拝領しました。屋敷の拝領にあたっては①七左衛門からの願書、②仙台藩の財政のトップである出入司による決裁という順で手続きされていることが分かります。

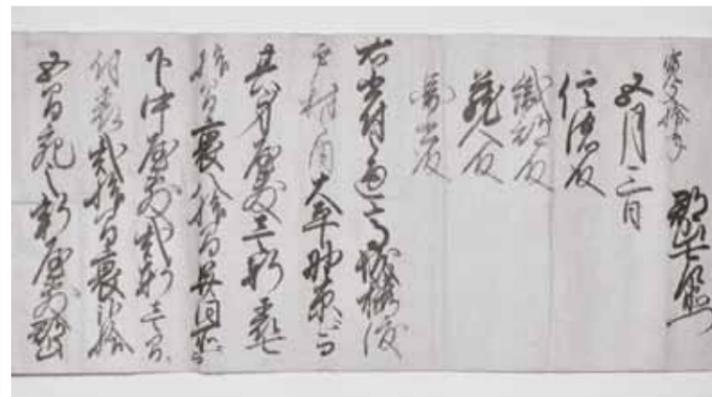
寛文10年5月3日に発給された古文書を見ると、①七左衛門からの願書の中には、周囲の肝煎百姓から上納用の水草・萱刈場に支障がない旨の証文を得、代官衆による現地視察を受け、桜渡戸村に知行をもつ他の仙台藩士等の同意も得ていることが記されています(写真1)。これらは、寛永元年(1624)9月に仙台藩が定めた在郷屋敷の規定に則って行われた手続きです。

翌年5月には百姓達が朱で線を引いたとおりに境塚を立てたことが分かる絵図も残っています(写真2)。この絵図には、屋敷境を示した図のほか、内容に間違いがないことを証明する桜渡戸村の百姓らの連署等が記されています。江戸時代において、このような百姓らが連署・押印した絵図は、後々に境論争が生じた場合の証拠として効力を持ったため、非常に重要な書類でした。

また、絵図からは「田」「茶畑」など当時の土地利用の状況が読み取れるほか、屋敷の北に堤があったことなどもうかがうことができ、かつての歴史的風景の復元を行ううえでも貴重な資料です。

(参考文献：倉橋真紀「仙台藩の在郷屋敷」『市史せんだいV01-24』、2014年、『仙台藩租税要略』)

(学芸員：泉田)



▲写真1 新屋敷拝領御書付



▲写真2 郡山氏屋敷境絵図

## 十文化十色 ⑩アメリカの伝統的なパンについて

アメリカ合衆国ミシガン州出身のアシュリー国際交流員のコラム「十文化十色」。十人十色、いろいろな好みや考え方があるように、文化にも様々な違いがあります。このコラムでは、アメリカの文化やアシュリー国際交流員が松島町や日本での生活の中で感じた驚きや発見を紹介します!



近頃は本当に暖かくなってきましたね。私は10か月ほど前に松島町にきましたが、まだ実感がわきません。たまに洋食を食べたいと思いますが、特に欧米のパンが食べたくなります。スーパーやパン屋でも買えますが、欲しいものが見つからないことも多いので、自分で作ることもあります。今回紹介するパンを知らない人も、食べてみればきっと気に入ってくれると思います。

### ビスケット

ビスケットとは、バターをたくさん使う濃厚なパンのことです。伝統的にアメリカ合衆国南部の料理と一緒に食べられていますが、北部でも珍しくありません。最も有名な生地の販売会社はピルズベリーという会社で、バスケット生地ほかに、シナモンロール生地などを販売しています。しかし、ご注意ください。今回紹介したビスケットは皆さんが良く知っているお菓子のことではありません。あの有名なファストフード店のメニューにあるビスケットと違うと分かりやすいでしょうか?



▲ビスケット

### バナナブレッド

バナナブレッドも伝統的なパンです。昔、主婦が古くなったバナナを捨てずに活用できるよいうこのパンを作ったと言われています。バナナブレッドはお菓子のような味で、子どもから大人まで人気があります。



▲バナナブレッド

### バナナブレッドの作り方

#### 【材料】

- バナナ.....3本
- バター.....75g
- ベーキングパウダー.....小さじ1
- 塩.....少々
- 砂糖.....160g
- 卵.....1個
- バニラエッセンス.....小さじ1/2
- 強力粉.....180g



#### 【作り方】

- ① オーブンを予熱175℃に温める。型にあらじめバター(分量外)を塗っておく。
- ② 大きい器にバナナを入れ、つぶしながら溶かしバターを混ぜる。
- ③ ベーキングパウダー、塩を入れ混ぜる。砂糖、卵、バニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ④ 強力粉を少しずつ入れ混ぜる。
- ⑤ 生地を型に流し入れ、50分焼く。
- ⑥ オーブンから取り出し、粗熱を取る。

### ビスケットの作り方

#### 【材料】

- 薄力粉.....275g
- ベーキングパウダー.....小さじ1
- 塩.....小さじ2分1
- バター.....115g
- 牛乳.....185g
- ハチミツ.....お好みで



#### 【作り方】

- ① オーブンを予熱230℃に温める。
- ② 大きい器で、薄力粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜる。
- ③ 冷えたバターを1cm角に切り、器に入れなじませる。フォークで混ぜながら、牛乳を入れ、生地が柔らかくなるまで混ぜる。こね過ぎないように注意!
- ④ 台に打ち粉を敷き、生地が手に付かなくなるまで薄力粉(分量外)を加えながらこねる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、生地を丸めて2cmくらいの厚さにして並べる。
- ⑥ オーブンで茶色い焦げ目がつくまで約10分焼く。
- ⑦ お好みでハチミツをかけてお楽しみください。

# ヘルスマイトまつしまの おすすめメニュー をご紹介します!

おうちで過ごす時間が多い今だからこそ、お子さんと一緒に「おうちごはん」を作ってみませんか? 時間のかかるパンですが、今回は30分でできる時短レシピを紹介します!

## <いろいろ野菜のオープンブレッド>

### 材料 (5枚分)

- かぼちゃ・・・1/8個
- ミニトマト・・・5個
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ピーマン・・・1個
- ベーコン・・・2枚
- ピザ用チーズ・・・適量
- A 強力粉・・・200g
- ベーキングパウダー・・・4g
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- B プレーンヨーグルト・・・200g
- 牛乳・・・1/4カップ
- サラダ油・・・小さじ1

### (作り方)

- ① Aをボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、Bを加えてゴムベラで混ぜる。
  - ② かぼちゃは3mm幅の薄切り、ミニトマトは縦半分、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。ベーコンは細切りにする。オープン190度で予熱しておく。
  - ③ 天板にオープンシートを敷き、おたまで①を円形に広げる。
  - ④ ②をいろいろよく生地の上に並べ、最後にピザ用チーズを均等にのせる。※具材をのせすぎると生地に火が通らない場合があります。均等にのせましょう!
  - ⑤ 190度で予熱したオープンで20分焼いて、できあがり。
- ※火の通りが悪い場合は、焼き時間をのばし、縁にうっすら焼き色がつくまで焼いてください。



### (一人あたり)

エネルギー：313kcal 食塩相当量：1.1g

## 一緒にヘルスマイトとして活動しませんか?

おいしく食べるコツや健康になるためのヒントを学んで、食生活改善推進員(ヘルスマイト)として一緒に町の食育を推進しましょう!

★ 定例会実施日 毎月第4金曜日に開催(※変更あり)

★ 会費 2,000円(1年分)

★ 申込・問合せ先 健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

- 米寿おめでとう!
- 赤間 ケフ子 (本郷)
  - 安土 了一 (高城)
  - 内海 信雄 (高城)
  - 永沼 幸枝 (磯崎)
  - 藤澤 正 (本郷)
  - 千葉 よし子 (手樽)
  - 佐々木 静子 (高城)
  - 齋藤 よしお (北小泉)
  - 赤間 優子 (松島)
  - 松田 よし子 (松島)
  - 谷田 守 (上竹谷)
  - 安久津 節子 (下竹谷)
  - 大山 峯雄 (高城)
  - 菅原 アイ子 (松島)
  - 佐藤 和子 (高城)

## 5月敬老祝金贈呈者

- 白寿おめでとう!
- 三浦 きく子 (高城)
  - 武田 正雄 (松島)
  - 京野 京子 (高城)
  - 長江 清 (高城)
  - 結城 けさの (磯崎)

※祝金贈呈対象者は米寿は町内在住五年以上、白寿は町内在住十年以上の方で、誕生日の初日に松島町住民として住民基本台帳に記録されている方となります。

今回の健康リレーは初原地区にお住まいの佐藤純子さんにお話を伺いました。佐藤さんは、日本舞踊・新舞踊協会特任教授を務めながら、松島舞踊会で講師として会の皆さんに指導しています。また、他県での舞踊公演活動や、近隣地域の介護施設への訪問活動も行っており、多くの方に喜ばれているようです。佐藤さんの元気の秘訣を聞くと、「朝に踊りのお稽古をしているほか、外の空気を吸いながらウォーキングをしている」と話をしていました。また、食事では、毎日10品目のおかずを目標に食べ、健康な体づくりに努めています。日本舞踊を踊るためにはとても体力が必要ですが、健康を保つための毎日の積み重ねが、佐藤さんの若々しさを保つ秘訣なのだと感じました。今回は、本郷地区にお住いの小畑彬さんにお話を伺います。



▲佐藤純子さん

健康リレーの元気の秘訣お伝えします!!  
(佐藤純子さん)

# おもてなし英会話

2021年にオリンピック・パラリンピックが延期されましたが、松島町民として、松島のよいところを紹介し、いつでもおもてなしができるように「おもてなし英会話」として掲載を継続していきます。

## LESSON10 緊急時の対応について①

観光に来ている先で緊急事態が起こったら、何が起きたのか、どこに逃げるのかわからず、日本人でも不安になると思います。外国人の方はさらに不安になるでしょう。緊急時の対話例文を覚え、いざという時に伝えられるように練習してみましょう。

### ○会話例

※ □の中は他の語句に言い換えることができます。

#### 【地震・津波発生時】

- 外国人観光客：What happened? (何が起きたのですか。)  
あなた：There was an earthquake. (地震が発生しました。)  
A tsunami could come. (津波の危険があります。)  
Don't panic, please stay calm. (あわてないで落ち着いてください。)
- 外国人観光客：What should I do? (どうしたらいいですか?)  
あなた：災害の状況に応じて①～⑤のパターンで伝えてみましょう。  
① Please protect yourself. (身を守ってください。)  
② Please don't move. (動かないでください。)  
③ Please don't go outside. (外に出ないでください。)  
④ Please be careful. It's dangerous. (注意してください。危険です。)  
⑤ Please follow staff instructions. (係員の指示に従ってください。)

#### 【地震がおさまったら】

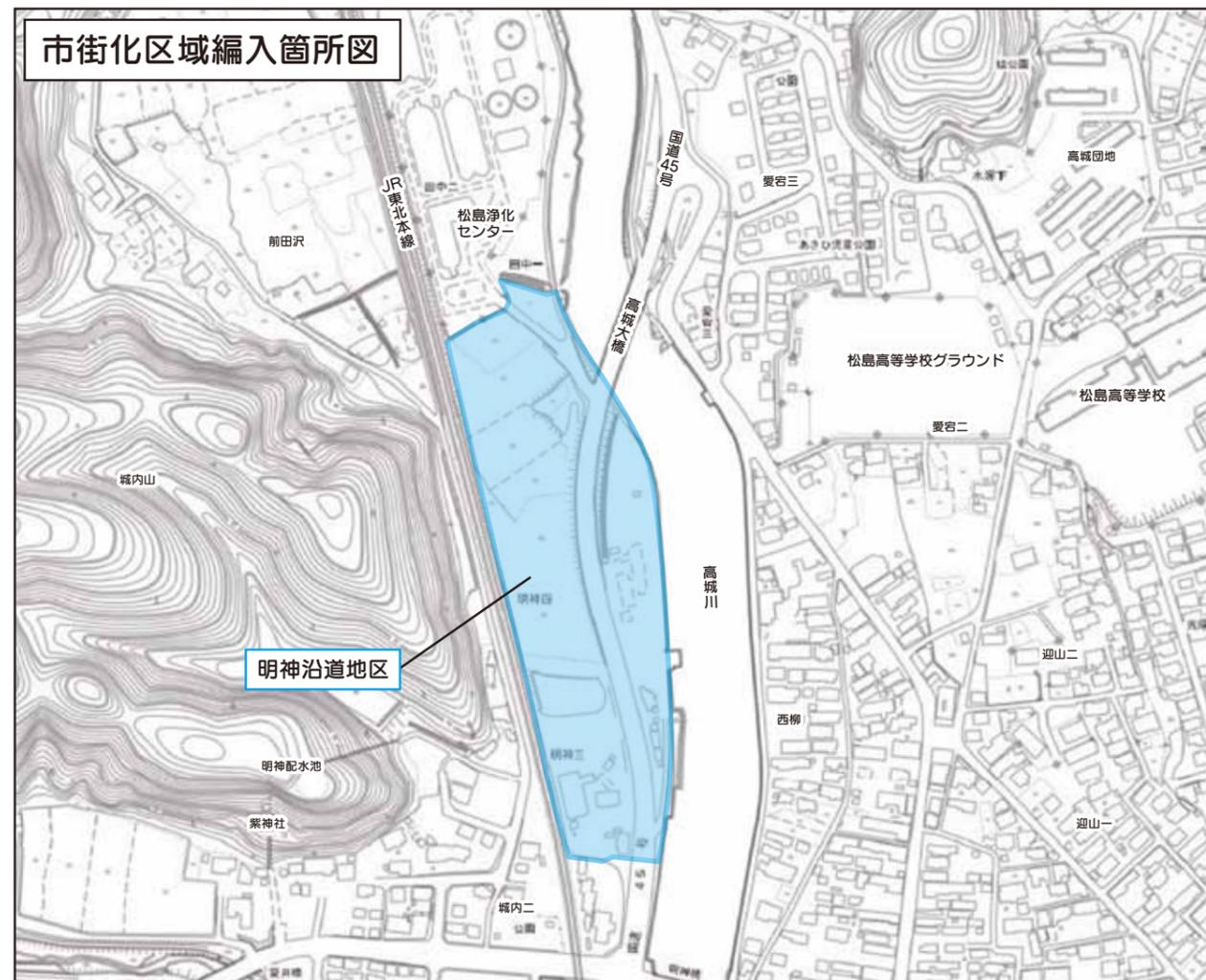
- 外国人観光客：Where should I go? (どこに逃げたらいいですか。)  
あなた：災害の状況に応じて①～⑤のパターンで伝えてみましょう。  
① Follow me. (私についてきてください。)  
② Wait here. (ここで待っていてください。)  
③ Let's go to the refuge area. (避難所に向かいます。)  
④ There is little damage, it's ok now. (特に被害はありませんので、大丈夫です。)  
⑤ It's ok, there's no tsunami. (この地震による津波の心配はありません。)

今回は緊急事態に考えられる質問とその答え方を例に挙げて掲載しました。次回以降も緊急時の会話を掲載するので、ぜひ練習してみてください。

## 明神地区における都市計画に関するお知らせ ～市街化区域編入について～

町では土地利用施策の一環として明神地区において、新たに市街化区域への編入及び用途地域（準工業地域）を設定しました。また、周辺の環境と調和した土地利用が図られるよう地区整備計画を併せて設定しました。（詳しい位置については下の図面をご覧ください。）

これにより、下の図面に示す区域内においても、用途地域や地区整備計画で定めるルールの範囲内で商業施設等の立地ができるようになります。



### <土地利用の方針>

国道45号沿いの利便性を生かし、地域住民が日常生活で利用する商業施設等の建設ができる地区として新たな土地利用について推進してまいります。

### <建設可能となる建築物>

店舗や事務所をはじめ、周辺の住環境等に影響が少ない工場等も立地が可能となります。  
※詳細は企画調整課までお問い合わせください。

### <地区整備計画の届出について>

本地区において、建築等を行う場合は届出が必要となります。届出は建築確認申請に先立ち、工事着手の30日前までに提出願います。詳しくは町ホームページをご確認いただくか企画調整課にお問い合わせください。

● 問合せ 企画調整課 ☎354-5702

ホームページURL: <https://www.town.miyagi-matsushima.lg.jp/index.cfm/7,4587,56,484.html>



◀ホームページ用  
QRコード

# 求む。あなたの力

令和3年4月採用予定 松島町職員採用試験（上級・中級）

試験区分	上 級		中 級
職 種	行 政	行 政（障がい者）	保 育 士
採用予定人数	若 干 名	若 干 名	若 干 名
受 検 資 格	<b>【大学卒業程度】</b> 平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和3年3月末までに卒業見込みの人 ※短期大学は含まれません。	<b>【大学卒業程度】</b> 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている人で、自力により通勤でき介護者なしに一般事務職としての職務の遂行が可能な人のうち、昭和61年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和3年3月末までに卒業見込みの人 ※短期大学は含まれません。	<b>【短期大学卒業程度】</b> 昭和56年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格と幼稚園教諭免許の両方を有するか、令和3年3月末までに同資格を取得見込みの人

試験区分	中 級
職 種	幼 稚 園 教 諭
採用予定人数	若 干 名
受 検 資 格	<b>【短期大学卒業程度】</b> 昭和56年4月2日以降に生まれた人で、幼稚園教諭免許と保育士の資格の両方を有するか、令和3年3月末までに同資格を取得する見込みの人

### 受付方法と採用試験日程

所定の受験申込書に必要事項を記入の上（写真貼付）、土・日・祝日を除く5月15日（金）から6月10日（水）の間（午前8時30分～午後5時15分）に総務課総務管理班へ提出してください。

なお、郵送の場合は6月10日までに到着したものまで受け付けます。詳細は町ホームページをご確認ください。  
※試験の申込書、実施要領は総務課総務管理班で配布します。

### ▼試験日程・場所

- 1次試験 日程：7月12日（日） 場所：松島町役場
- 2次試験 日程：9月上旬頃 場所：松島町役場

### ▼問合せ先

総務課総務管理班 ☎354-5701

## 先輩職員の声

### 上級行政

#### 大変なこともあるけど…

生まれ育った松島町で働きたいと思い、松島町の職員になって丸1年。昨年は台風第19号の発生による被害対応など、大変なことも多くありましたが、地元・松島町のために先輩方に支えていただきながら頑張っています！

総務課環境防災班 岩淵 玲音（入庁2年目）



### 幼稚園教諭

#### いつも元気をもらっています！

子どもが大好きで幼稚園教諭になり、松島町職員として第二幼稚園で働いて2年。元気な子ども達と触れ合うことで、私のほうがいつも元気をもらっています。

これからも、子ども達がお友達と楽しい思い出づくりができるように日々頑張ります。

松島第二幼稚園 内海 みのり（入庁3年目）



# お知らせ

## 災害から身を守るために

### ハザードマップの確認を

町ではハザードマップを作成し、平成30年11月から各世帯に配布しています。ハザードマップはお住まいの地域ごとに想定される災害を確認し、防災・減災につながるためのものです。もしものときの必要な行動について、ハザードマップで最寄りの避難施設や避難経路などを確認し、災害時の行動について家族で話し合いをするようにしましょう。

### 非常持ち出し袋の準備を

危険が差し迫ったときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めおき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

### 情報を手に入れよう

テレビやラジオ、インターネットなどを活用し情報収集しましょう。  
町では安心・安全メールやホームページの他、SNS（フェイスブック、ツイッター）で情報を発信しています。



● 問合せ 総務課環境防災班  
☎054-57082

## 松島町「安心安全メール」をご利用ください！

地震や風水害などの災害情報や不審者・犯罪情報、熊の出没情報などの緊急性の高い重要情報をメールにおいて配信します。暮らしの安心・安全のため、ぜひ登録ください。

### 登録方法

- ①「05888@nopamail.jp」へメールを送信  
※件名：本文は空欄のまま送信してください。
- ②返信されたメールに記載されたURLをクリックし、表示されたページで利用規約を確認後「次へ」ボタンを押す
- ③登録用の「パスワード」と「登録名」を入力し、「確認」ボタンを押す
- ④内容を確認し、「登録」ボタンを押す  
※「登録完了のご案内」のメールを受信したら登録完了

### 留意事項

- ※登録は無料（メール受信等にかかるデータ通信料は利用者のご負担となります。）
- ※登録に必要な情報はメールアドレスのみです。登録された情報は本利用の目的以外には使用しません。
- ※配信を希望する端末で実施してください。
- ※迷惑メール対策をしている場合は、登録前に「@nopamail.jp」からメールを受信が可能なように設定してください。

### 問合せ 総務課環境防災班

☎054-57082



「QRコード」を携帯で読み取ると、簡単にメールが作成できます。

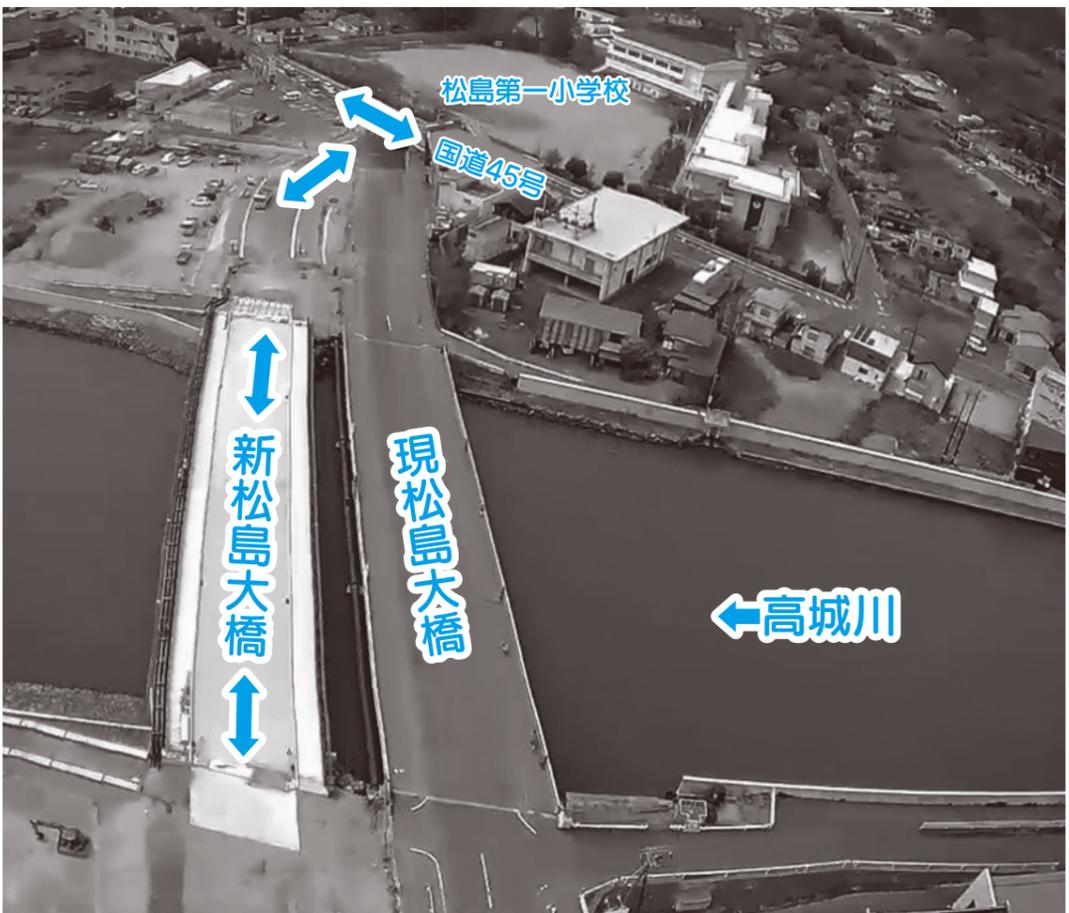
## 6月15日午後1時 松島大橋が開通します

現在実施している松島大橋の新設工事が終了し、6月15日午後1時から新橋が開通します。

現松島大橋は東日本大震災の影響で全体が約80cm下がっており、平成27年度から新橋設置工事に着手してきました。  
新橋は、長さが78.5m、幅員が14.3mです。今後は旧橋の撤去工事に着手します。

### 問合せ 建設課建設班

☎054-57009



## 水路やため池での水難事故を防ぎましょう

毎年、農作業が盛んになるこの時期は、水路やため池の水量が多くなります。子どもたちが水遊びや釣り夢中になり、水路やため池に転落し、死亡する事故が後を絶ちません。近年は、高齢者の水難事故も発生しています。

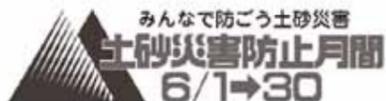
子どもたちが水路やため池で遊ばないよう声をかけたり、高齢者のいる家庭では注意を呼びかけたりすることが大切です。痛ましい事故を防止するため、家庭だけでなく地域の皆さんもお声をかけをお願いします。

● 問合せ 産業観光課産業振興班  
☎054-5707

## 6月は土砂災害防止月間です

毎年各地で土石流、地すべり、がけ崩れ等の土砂災害が多発し、人命・財産に甚大な被害を及ぼしています。

土石流・地すべり・がけ崩れ等土砂災害危険箇所の近くにお住まいの方は、これから梅雨や台風などで土砂災害が多発する時期に入りますので、がけ等の様子が普段と違うときには早めに安全なところへ避難してください。



## 令和元年度 情報開示請求に係る開示実施結果

町では、町民の皆さまの知る権利を尊重し、町の保有する情報の公開を図るため、情報公開条例および個人情報保護条例により、情報開示を実施しています。

令和元年度の実施結果は、次のとおりです。  
(情報公開条例および個人情報保護条例に基づく請求)

◎町長事務部局 3件

(全部開示1件・部分開示2件)

● 問合せ 総務課総務管理班  
☎054-5701

## 町内の空気中放射線量測定結果

● 松島町役場 5月20日(水)測定

・OSE:0.046μSv

・1.0M:0.044μSv

※単位(μSv)：放射線が人体に与える影響を表す単位

※基準値:0.03μSv ※環境省基準

※測定機器：簡易型放射線測定機器

PA-1000

● 問合せ 総務課環境防災班  
☎054-57082

## リラックスストレッチ教室を開催します

簡単な柔軟体操です。ご自分のペースで少しずつ体を動かしていきます。

- 日時 毎週水曜午前11時～
- 場所 ダイソー松島店2F 生協集会所
- 会費 1回1,000円(初回体験無料)
- 問合せ 桃井 ☎090-50660-0460

## 補助金の申請はお済みですか？

町外から定住を目的として町内に住宅を取得する場合や震災以前より町内に在住し震災により被災した住宅を再建する場合、または町が指定する地域内で宅地かさ上げなどの防災対策工事を実施した場合、左記補助金を利用することができます。

補助対象に該当すると思われる方は、左記までご連絡ください。(※既に補助金を申請している方は対象外です)

・松島町定住促進事業補助金

・松島町津波被災住宅再建支援事業補助金

・松島町宅地かさ上げ等事業費補助金

### 問合せ

企画調整課 ☎054-57009

ホームページ

https://www.town.miyagi

-matsushima.jp/index

cfm/12.0.101.202.html



## 空き家・空き地・空き部屋の情報をお待ちください

町ではホームページにおいて、町内の空き家・空き地・空き部屋の情報を「空き家バンク」として公開しています。

町内で空き家・空き地・空き部屋などをお持ちの方で、町ホームページ上で情報提供を希望する方は左記までご連絡ください。

### 問合せ

企画調整課 ☎054-57009

メールアドレス

info@town.matsushima

miyagi.jp



## シルバー事業のご報告

松島町シルバー人材センターは、おかげさまで、創立25年目を迎えました。

令和元年度は、皆さまのご支援、ご指導、ご協力のおかげで、大きな事故を起こすこともなく事業を実施でき、次のような実績を上げることができました。大変ありがとうございました。

### 【令和元年度実績】

● 会員数 110名(男性88名、女性22名)

● 受注件数 309件(内新規顧客29件)

● 受注金額 4,227万円

(公共1,885万円、民間2,342万円)

令和2年度も、会員、役員一同、無事故、無災害就業を目指して頑張りますので、ご指導、ご鞭撻のほど、宜しくお願いいたします。

### ○高齢者のみなさんへ

危険な就業はありません。希望、知識及び経験に応じた個々に相応しい就業を提供します。随時入会説明会を行っていますので、お気軽にご連絡ください。

### ○町内のみなさんへ

ご要望があればまずはお電話ください。高齢者に相応しい仕事を、これまで培った豊かな知識と経験を持つ会員が丁寧に行います。

公益社団法人  
松島町シルバー人材センター  
〒981-0215 松島町高城字浜1番地の3  
☎353-4505・FAX 353-4506  
E-mail:matsushima@sjc.ne.jp  
URL: http://www.sjc.ne.jp/matsushima/

(愛称 生き活きセンター)

チエブクロ



### 世界禁煙デー、禁煙週間です！

厚生労働省では、WHO（世界保健機関）が設ける5月31日の「世界禁煙デー」から始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。たばこは、喫煙をしている人とその周りの人の健康も害することがあります。望まない受動喫煙防止のため、「健康増進法」が改正され、原則屋内禁煙が令和2年4月1日より全面施行となりました。

令和2年度は、望まない受動喫煙の防止を図るため、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して」たばこの煙から子ども達をまもろうと」をテーマとし、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を積極的に推進してまいります。

#### 【松島町の喫煙状況】

妊婦の喫煙率（令和元年度母子健康手帳交付時）は0%でした。しかし、家族が吸っている方がいると答えた方もいました。妊娠中にたばこの煙を吸った場合、切迫早産や、乳幼児突然死症候群（SIDS）との関係性も指摘されています。

また、喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクであることが指摘されています。日本呼吸器学会の調査によると、新型コロナウイルス感染症患者の中で、喫煙者は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡の危険性が非喫煙者の3倍以上であることが分かりました。

「世界禁煙デー」「禁煙週間」をきっかけに、禁煙について考えてみませんか。町では、禁煙やたばこに関する相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

● 問合せ 健康長寿課健康づくり班  
（保健福祉センター2階）  
0354-57003



### 身近な相談役である 民生委員児童委員の 皆さんをご紹介します

民生委員児童委員は、地域を見守り、地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役です。担当区域において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけなどを行っています。医療や介護の悩み、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談に応じています。相談を受ける際には相談者の人権を尊重し、内容や個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

6月までは高城地区の委員の皆さんをご紹介します。



●西柳1・2  
千葉 健一さん



●高城2・3、  
高城新3・4  
及川 克巳さん



●高城5、高城中、  
光陽台、割波2  
佐藤 聡司さん



●高城6、高城新6  
瀬野尾 正喜さん



### 松島病院 禁煙外来からお知らせ

タバコを吸っている方は新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいと言われています。今こそ、禁煙を始めませんか？禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら禁煙を続けましょう。

本院では、医師があなたの喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の薬を処方、治療の経過を見守ります。禁煙中の症状（離脱症状）が起きても診察で相談できるので、うまく続けていくことができます。禁煙をしてみようと思ったら、まずはお問い合わせください。

● 問合せ 松島病院 内科外来  
0354-58811



### 柔道整復師の施術を受けるときの注意点

整（接）骨院で施術を受けるとき、マッサージ、はり・灸などの施術を受けるときに、国民健康保険を使える場合とそうでない場合があります。次の点に留意の上、適正な受診にご協力ください。



### 整（接）骨院の施術を受けるとき

- 使える場合  
・ 打撲  
・ 挫傷（肉離れなど）  
・ 骨折、脱臼  
※骨折、脱臼については医師の同意があるものが対象です。
- ×使えない場合  
・ 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術  
・ 保健医療機関で同じ負傷などの治療中のもの  
・ 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術  
・ 労災保険が適用される仕事や通勤途中での負傷

### はり・灸の施術を受けるとき

- 使える場合  
・ 神経痛  
・ 肩こり  
・ 頸腕症候群  
・ 五十肩  
・ 腰痛症および頸椎捻挫後遺症などの慢性的な疾患の治療
- ×使えない場合  
・ 保健医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている間の施術  
・ 医師の同意がない場合

### マッサージの施術を受けるとき

- 使える場合  
・ 筋麻痺や関節拘縮などであって治療上マッサージを必要とする症例のもの
- ×使えない場合  
・ 単に疲労回復や慰安を目的としたもの  
・ 疾病予防のための施術  
・ 医師の同意がない場合

### ● 問合せ 町民福祉課町民サービス班

0354-57005



### 敬老会名簿への お名前の掲載について

第63回松島町敬老会名簿への氏名の記載を希望しない方は、7月27日（月）までに左記問い合わせ先までご連絡ください。また、昨年度まで氏名の掲載を希望されなかった方で、今年度の掲載を希望される場合もご連絡ください。

※印刷業務発注の都合上、7月28日（火）以後は変更できませんのでご了承ください。

### ● 問合せ 健康長寿課高齢者支援班

（保健福祉センター2階）  
0355-0677



### 後期高齢者医療制度の 保険証が新しくなります

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証（保険証）は有効期限が令和2年7月31日までとなっています。

新しい保険証は、7月中旬にお届けする予定です。また、新しい保険証の色は、これまでのオレンジ色から緑色に変わります。8月1日以降に医療機関等にかかるときは、窓口で緑色の保険証を忘れずに提示してください。

### ● 問合せ 町民福祉課町民サービス班

0354-57005

宮城県後期高齢者医療広域連合  
0206-1021



### 医療費助成を 受けられる方へ

■医療費助成の対象に「精神保健福祉手帳1級」保持者が追加されました。

令和2年4月から「心身障害者医療費助成」の名称を「障害者医療費助成」に変更し精神保健福祉手帳1級保持者も対象になりました。※現在受給している方は、引き続き「心身障害者医療費助成申請書（オレンジまたは黄色の用紙）」、「心身障害者医療費助成受給者証」を使用してください。10月の更新時に名称変更後の受給者証を交付します。

■令和元年台風第19号による医療費一部負担金免除対象の方について

国民健康保険、後期高齢者医療保険、その他社会保険の方で医療費一部負担金免除対象となる方はそれぞれ優先になりますので「子ども医療費」、「母子・父子家庭医療費」、「障害者医療費」の助成受給者証を使わないようお願いいたします。二重で支給されてしまった方は後から返還が生じます。

■母子・父子家庭医療費、障害者医療費助成対象者の方について

病院を受診する際は、「受給者証」と「健康保険証」を窓口へ提示し、「母子・父子家庭医療費助成申請書（水色の用紙）」、「障害者医療費助成申請書（64歳までの方はオレンジの用紙、65歳以上の方は黄色の用紙）」に「住所、氏名、生年月日、受診年月、受給者番号、保険証の記号・番号、保険者名」を正しく記入・押印し医療機関等の窓口まで提出してください。

### ● 提出先 町民福祉課福祉班

0354-57006



### 令和2年度後期高齢者 医療保険料（保険料額決定関係）

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者の方に均等に負担いただく「均等割額」と、被保険者の方の所得に応じて負担いただく「所得割額」を合計して個人単位で計算されます。

令和2年度の保険料額については、令和元年（平成31年）中の所得に基づいて算定され、7月以降にお知らせ予定です。

### ■所得の少ない方への均等割額の軽減

令和元年10月以降、国の財政支援の廃止により、均等割額が割軽減の方へ更なる上乗せ分として実施されてきた軽減特例が段階的に見直されています。

令和2年度は、8割軽減が割軽減（※）に変わり、8.5割軽減は経過措置として7.75割軽減に変わります。

また、2割軽減と5割軽減の基準が変わり、対象者が拡充されます。

※7割軽減の方には昨年度から引き続き、介護保険料の軽減や年金生活者支給給付金の支給が実施されます。（ただし、住民税課税者と同1世帯の場合は対象となりません。また、年金生活者支給給付金の支給額は、年金保険料の納付実績に応じて異なります。）

### ● 問合せ 町民福祉課町民サービス班

0354-57005

宮城県後期高齢者医療広域連合  
0206-1021

# 募

## 松島町交通安全指導員募集

交通安全指導員は、町長から任命を受け、交通秩序の保持および交通事故防止を目的に交通安全指導を行います。

●活動内容 街頭指導（登校出勤時間平日のみ4回程度）、交通安全教室、交通指導など

●報酬 年報酬・出勤手当支給

●福利厚生 公務災害補償あり

●問合せ先 総務課環境防災班  
☎354-5782



# 募

## 令和2年度 国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)

●受験申込受付期間

6月22日(月)～7月1日(水)

●受験申込方法

インターネット申込み

●問合せ先

仙台国税局人事第二課試験研修係  
☎03-1111(内線33333)

※受験資格や試験日程は国税庁ホームページで確認ください。



▲国税庁HP

# i

## 住宅(全焼)火災が多発しています!

▼令和2年に入り塩釜地区管内では、4月末時点で12件の火災が発生し、死傷者が9名発生しています。そのうち全焼4件、半焼3件の住宅火災が発生しており、前年同期(全焼0件、半焼1件)と比較しても今年の全焼住宅火災が多いことがわかります。

▼主な火災原因として、放火、たばこ、コンロなどが例年上位を占めていますので、「コンロのそばを離れるときは、火を消す」「寝たばこは絶対にしない」「ようご家庭内でもう一度ご確認をお願いします。

▼まだ住宅用火災警報器を設置していない場合は早急に設置するとともに、定期的な点検を行い、維持管理をお願いします。尊い命を火災から守るため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

●問合せ先 塩釜地区消防事務組合 消防本部予防課  
☎361-1617



# i

## 松島交番からのお知らせ

自転車・バイク盗難に注意!!  
6月から7月にかけて自転車・バイク盗難が増える傾向にあります。被害を防止するためにも、以下の点に留意しましょう。

●自転車・バイクを盗難から守るためのポイント

①複数の鍵を付ける。

②自宅内であっても確実に施錠する。

③防犯登録をしっかりと行う。

●特殊詐欺に注意!!  
県内における特殊詐欺の被害が多発しています。

特にキャッシュカードが騙し取られる「預貯金詐欺」やキャッシュカードを別なカードにすり替える「キャッシュカード詐欺」が増えている状況です。

次のような手口に注意しましょう。

●手口の一例

①家電量販店店員や百貨店店員を名乗る者から、「あなたのカードが不正に利用されている。カードを新しくする必要があります。」などと電話が来る。

②警察官や銀行員などを名乗る者が自宅を訪れ暗証番号などを聞き出し、カードを封筒に入れさせるなどして騙し取る。

③犯人は、騙し取ったキャッシュカードを使用して、ATMで現金を引き出します。

●問合せ先 塩釜警察署 松島交番  
☎354-2024

# i

## 令和2年 工業統計調査を実施します

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

調査時点は令和2年6月1日です。調査票へのご回答をお願いいたします。

総務省・経済産業省 都道府県・市区町村



# i

## 不動産無料相談会開催

一般消費者からの宅地建物取引に関する様々な事柄について相談を行っています。

不動産に関する疑問や知りたいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

●日時 6月17日(水) 午後1時30分～午後3時30分

●会場

アト・るHarrier(文化観光交流館)クラブ室

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催中止になる場合がありますので最新の情報はお問い合わせください。

●問合せ先 宮城県宅地建物取引業協会 塩釜支部  
☎253-6420

# 心

## 自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請について

自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請のお手続き(新規・更新)に来られる方は、事前にご連絡ください。

※マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類をご持参ください。

●問合せ先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センター2階)

☎550-0708

# 心

## 訪問歯科診療の相談窓口

病気や障がいのため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申し込みや相談の窓口です。

●受付時間 平日 午前9時～午後4時

●場所 塩釜歯科医師会口腔保健センター

●問合せ先 塩釜歯科医師会口腔保健センター  
☎361-1870

# こ

## 国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証の交付について

国民健康保険加入者が今月70歳になる方(昭和25年6月2日～昭和25年7月1日生まれ)へ、高齢受給者証が記載された国民健康保険証を郵送します。

なお、現在お持ちの被保険者証については、有効期限が過ぎましたら各自破棄してください。ご希望はございません。

●発送日 6月18日(木)

●問合せ先 町民福祉課町民サービス班  
☎354-5705

# 募

## 自衛官募集

自衛官候補生

●応募資格 18歳以上33歳未満

●受付期間 受付は年間を通じて行っております。

●一般書検定

●応募資格 18歳以上33歳未満

●受付期間 7月1日(水)～9月10日(木)

●試験日 一次試験:9月18日(金)～20日(日) ※いずれか1日を指定されます。

●航空学生

●応募資格

海:18歳以上23歳未満で高卒(見込)または高専3年次修了(見込)の方

空:18歳以上21歳未満で高卒(見込)または高専3年次修了(見込)の方

●受付期間 7月1日(水)～9月10日(木)

●試験日 一次試験:9月22日(火)

●防衛医科大学学生(一般)

●応募資格

18歳以上21歳未満で高卒(見込)または高専3年次修了(見込)の方

●受付期間 7月1日(水)～10月22日(木)

●試験日 一次試験:11月7日(土)・8日(日)

●防衛医科大学学生(医科・看護科)

●応募資格

18歳以上21歳未満で高卒(見込)または高専3年次修了(見込)の方

●受付期間 医科:7月1日(水)～10月7日(水) 看護科:7月1日(水)～10月1日(木)

●試験日 医科(一次試験):10月24日(土)・25日(日) 看護科(一次試験):10月17日(土)

●問合せ先 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所  
☎/FAX 0225-83-6789

# 心

## 松くい虫防除事業を実施します

松くい虫被害から地域の重要な松林を守るため、松くい虫防除事業を下記のとおり実施します。

つきましては、この防除事業が安全かつ効果的に実施できますよう、皆様の特段のご理解とご協力をお願いします。

●実施場所・日時等

●実施場所

●実施日時

●実施回数

●実施内容

●実施費用

●実施担当者

●実施問い合わせ先

●実施実施場所

●実施実施日時

●実施実施回数

●実施実施内容

●実施実施費用

●実施実施担当者

●実施実施問い合わせ先

●実施実施実施場所

●実施実施実施日時

●実施実施実施回数

●実施実施実施内容

●実施実施実施費用

●実施実施実施担当者

●実施実施実施問い合わせ先

●実施実施実施実施場所

●実施実施実施実施日時

●実施実施実施実施回数

●実施実施実施実施内容

●実施実施実施実施費用

●実施実施実施実施担当者

●実施実施実施実施問い合わせ先

●実施実施実施実施実施場所

実施場所	散布方法	実施予定日	実施時間
松島町松島及び桜渡戸地区他	空中散布	6月18日(木) (1回散布)	午前4時～午前7時頃
松島町松島湾岸一帯及び町民の森	地上散布	6月8日(月)～6月12日(金) までのうち3日間 程度(1回散布)	午前5時～午後2時頃

(注) 気象条件等で、散布時間を変更する場合があります。また、雨天や強風の場合は順延となります。

### 注意事項

■散布する薬剤は、安全性が確認された農薬登録されたもので、人畜に対し低毒性、普通物であり、魚毒性も低く、その成分は植木や野菜・果樹などの害虫駆除剤やハエや蚊などの殺虫剤として広く用いられているものです。

■散布に当たっては、定められた使用方法に従い安全性の確保に十分配慮して実施しますが、万が一、体調に異変が出た場合には、左記の医療機関へ連絡し適切な処置を受けてください。また、宮城県仙台地方振興事務所または産業観光課へご連絡ください。

医療機関名(電話番号)  
松島病院 (☎354-5811)

■散布は、人家や畑などを除いて行い、また、河川や海には薬剤が飛散しないよう安全には十分注意しますが、次の4点についてご協力をお願いします。

- ①開放井戸や車両等には被覆をし、洗濯物はとりこんでください。
- ②散布地近くの家畜用飼料等には被覆をしてください。
- ③散布実施中は区域内に立ち入らないうべください。
- ④散布区域内では山菜類等の採取はしないでください。

### 問合せ先

宮城県仙台地方振興事務所 林業振興部 林業振興班  
☎275-0252  
産業観光課 産業振興班  
☎354-5707

# 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

標語 「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

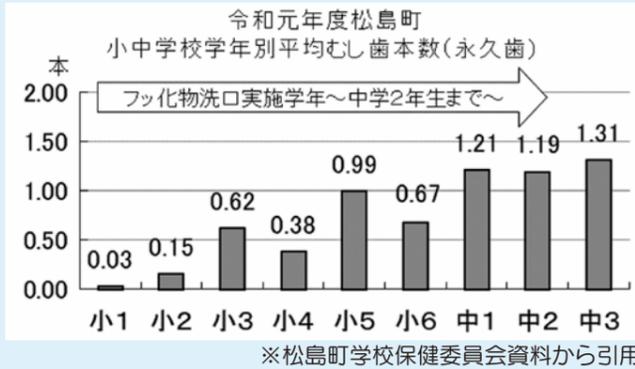
「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を持ち、口の病気の予防に関する良い習慣をつけ、歯の健口寿命を延ばし、全身の健康増進を推進する週間です。

## 〈松島町は子どもの「むし歯予防」に取り組んでいます〉

1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診で希望者にフッ化物塗布をしています。平成23年度から、幼稚園・保育所・小・中学校で希望者にフッ化物洗口を段階的に行っており、今年度は中学3年生でフッ化物洗口が始まります。



▲第二幼稚園（歯の塗り絵をしました）



### 〈子どもの1人あたり平均むし歯数〉

	1歳6か月児	3歳6か月児	12歳児
松島町 (R 1)	0.13本	0.40本	1.21本
宮城県 (H29)	0.06本	0.67本	1.10本
全国 (H29)	0.04本	0.49本	0.70本

## ☆歯みがきは優しく丁寧に磨きましょう！

歯垢は歯の表面にこびりついたように付着しています。口の中の細菌の数は、若年層よりも年齢が高くなる人ほど多くなる傾向があり、口腔清掃が大事です。プラークの磨き残しが無いように、丁寧に歯磨きをすることが大事です。力がいりすぎて歯ぐきを傷つけたりしてはいけません。手洗いと同じように、優しく楽しく歯磨きをしましょう。かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受けましょう。

## ☆歯科相談

毎月2回の健康相談日に、歯磨き指導等の歯科相談を行っています。

# 野菜の摂取量が不足しています！ 6月は「食育月間」です！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として、「野菜を1日350g以上食べましょう」が掲げられています。これは、野菜料理の5皿分に相当します。

今回の「食育月間」で、不足しがちな野菜の面から、「食」について改めて考えてみましょう！

## 野菜を食べる理由とは？

炭水化物、たんぱく質、脂質から、エネルギーをつくるのに必要な「ビタミン」や「ミネラル」を野菜から摂取することができます。

「ビタミン」「ミネラル」は健康な体の基本です！

- ①「太りすぎ」や「やせすぎ」を防ぎます！
- ② 高血圧、心臓病、糖尿病などの生活習慣病を防ぎます！
- ③ 胃、腸などの消化器の病気になるにくくなります！

## 野菜をたくさんとるコツ

### 加熱調理する

加熱すると、野菜の力が約2分の1になります。

一品料理には副菜をつける  
めん類や丼物には、サラダやお浸しなどの野菜のおかず（副菜を）を追加しましょう。

### 汁物は具たくさんに

みそ汁や鍋などは具たくさんにしましょう。

肉・魚・卵・豆腐などのメイン料理でも、野菜を多めに使うことで摂取量が増えます(^o^)

# 年に1回は健（検）診を受けましょう！

～いまの心身の状態をよくすることが、未来の健康につながります～

「総合健康診断申し込み書」は、返送いただいたでしょうか？まだの方は、お早めに保健福祉センターまで返信用封筒で返送をお願いします。

## 40歳から74歳の松島町国民健康保険加入の方は、“特定健康診査情報提供事業”を活用ください。

町内の4医療機関（\*松島病院、中山クリニック、小野寺記念たけなか医院、松島海岸診療所）に定期的に通院の方は、総合健康診断申し込み書に同封の「特定健康診査情報提供事業同意書」を返送ください。通院した際、特定健康診査と同項目の検査をした方の結果を医療機関から提供してもらい、町の特定健康診査を受けたとみなします。**\*電話での申し込みも可能です。**

## ◆◆ 情報提供事業の流れ ◆◆

① 特定健康診査情報提供事業の申込み（総合健康診断申し込み書に同封）



② 町より情報提供事業案内書を送付



③ 町より送付された文書を記入、持参し、かかりつけ医（\*町内4医療機関）を受診

\*6月～12月までの期間に受診してください。



④ 医療機関より町へ、特定健診と同等の検査結果について情報提供



⑤ 町より、情報提供事業同意者に結果報告

\*かかりつけ医が町内4医療機関以外の方

町の特定健診と同項目の検査を受けた方は、検査結果の提出にご協力をお願いします。

（検査にかかる費用は自己負担になります。）

## 健康ワンポイント

### ◎肥満解消

肥満解消の第一歩として、まずは毎日体重測定から始めてみましょう。

### ◎食事は腹八分目まで

もう少し食べたいと思うところでやめるのが適量です。試しに1か月トライしてみましょう。

### ◎運動で改善！

食後（1～3時間後）に適度な運動をすることで、食事による血糖の上昇が抑えられ、血液の循環も良くなり血圧も下がります。

● 問合先 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センター-どんぐり） ☎355-0703

「一人10万円の特別給付金を  
装った詐欺に注意!!」

「個人情報・暗証番号・キャッシュカード・通帳・口座番号」誰に聞かれても絶対教えない! 渡さない!

- 市町村や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いする事は絶対ありません!!
- 市町村や総務省などが「特別給付金」の給付のために手数料や振り込みを求める事は絶対ありません!!
- 不安になったらすぐ相談してください!!

● 松島町消費生活相談窓口

相談日時 毎週火曜日・金曜日午前9時～午後4時30分  
相談窓口 産業観光課産業振興班 消費生活相談窓口  
専用電話 ☎354-5707

● 宮城県消費生活センター

相談日時 平日 午前9時～午後5時  
土日 午前9時～午後4時  
専用電話 ☎261-5161

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間原則として電話相談のみ受付。

● 消費者ホットライン

☎188 (「いやや」と覚えてください)

● 法テラス

☎0570-078-374

● 警察相談専用電話

☎[#9110]

「新型コロナウイルス給付金関連消費者  
ホットライン」をご利用ください

給付金や助成金の給付に便乗したトラブルや悪質商法には注意が必要です。

国民生活センターでは、「新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン」を開設し、フリーダイヤル(通話料無料)で、給付金に関する消費者トラブルについての相談を受け付けます。

想定される相談事例

- 市役所を名乗る電話で、給付金の申請に必要なので、銀行口座の番号とパスワードを教えるように言われた。
- 給付の代行を装うサイトからサイト費用と事務手数料費用を振り込むように言われた。

その他、国や地方公共団体の給付金・助成金を装った詐欺にご注意ください!

- 怪しいメールや電話は無視しましょう
- 絶対に個人情報を伝えてはいけません

● 相談受付時間

午前10時～午後4時(土曜、日曜、祝日を含む)

● 相談特設番号

☎0120-213-188



本の宝箱

勤労青少年ホーム  
(図書室)  
☎354-4036

《今月のおすすめ本》



《話題の本》

「クスの番人」  
東野 圭吾 著

その木に祈れば、願いが叶うと言われているクスノキ。祈念にはルールがある。新月と満月の夜しか祈念できない。祈念の内容は極秘。誰かの死を願うこともできる。願いが叶うとは限らない...。クスノキの番人を任された青年と、その木のもとへ祈念に訪れる人々の織りなす物語。

《一般書の新着本》

- 「アスリート」 あさの あつこ 著
- 「文字渦」 円城 塔 著
- 「桃源」 黒川 博行 著
- 「生命式」 村田 沙耶香 著
- 「読書する人だけがたどり着ける場所」 齋藤 孝 著
- 「世界一美味しい手抜きごはん」 はらぺこグリズリー 著

《児童書の新着本》

- 「ちびまる子ちゃんの整理整頓」 さくら ももこ キャラクター原作
  - 「わたしのわごむはわたさない」 ヨシタケ シンスケ 作
- ※ここで紹介している本は、新しく受け入れたものの一部です。

《図書室からのお知らせ》

- 開館時間 平日 午前10時～午後5時  
土・日・祝日 午前10時～午後4時
- 今月の休館日 1日・8日・15日・22日・29日  
※新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。

全国一斉人権なんでも相談

様々なトラブルや、人権に関する相談について、人権擁護委員が相談に応じます。ひとりで悩まずに、人権擁護委員にお気軽にご相談ください。相談は無料です。秘密は守られますので、安心してご相談ください。  
なお、新型コロナウイルス拡大防止のため電話相談のみとなります。一度、役場職員が電話で相談を受け、必要に応じ人権擁護委員にお繋ぎします。  
● 日時 6月5日(金) 午前10時～午後5時(相談受付は午後4時まで)  
● 問合先 町民福祉課福祉班 ☎354-5706

無料相談

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

相談事業	日時	場所・主催	問合先
法律相談(予約制)	6月12日(金) 午前10時～午後5時	役場会議室	企画調整課 ☎354-5702
3相談合同開催 (人権なんでも相談、 行政相談、消費生活相談)	6月5日(金) 午前10時～午後3時	電話にて相談に応じます。	町民福祉課福祉班(人権相談) ☎354-5706 企画調整課(行政相談) ☎354-5702
		役場産業観光課窓口	産業観光課産業振興班(消費生活相談) ☎354-5707
生活保護相談 (予約制)	6月4日(木)、18日(木) 午前10時～午後4時	役場会議室	町民福祉課福祉班 ☎354-5706
ハローワーク就労相談	6月18日(木) 午後1時～午後3時	役場会議室	
不登校電話相談	平日 午前9時～午後4時	宮城県総合教育センター	宮城県総合教育センター 不登校相談ダイヤル ☎784-3567
	平日 午前9時～正午 (学校休業日を除く)	もみの木教室 (まつしま心のケアハウス・ 手樽地域交流センター内)	もみの木教室 教育委員会学校教育班 ☎354-2041 ☎354-5713
就学指導相談		役場2階	教育委員会学校教育班 ☎354-5713
健康電話相談	平日 午前8時30分～午後5時	保健福祉センターどんぐり	健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) 保健師・栄養士 ☎355-0703
高齢者に関する電話相談			地域包括支援センター ☎354-6525
育児電話相談	平日 午前9時～午後5時	児童館 役場1階	児童館 ☎354-6888 町民福祉課子ども支援班 ☎354-5798
障害者(児)一般相談 (委託事業)	平日 午前9時～午後5時	松島町社会福祉協議会	松島町社会福祉協議会 相談支援事業所 ☎090-1497-0552
こころの相談 (予約制)	6月8日(月) 午後1時30分～午後5時	塩釜市保健センター	
ひきこもり・思春期 こころの相談(予約制)	6月9日(火)・10日(水) 午後1時30分～午後4時30分	塩釜保健所	塩釜保健所母子・障害第二班 ☎365-3153
アルコール・薬物相談 (予約制)	6月16日(火) 午後1時30分～午後4時30分	七ヶ浜母子健康センター	
HIV・クラミジア抗体検査、 肝炎検査、梅毒抗体検査、 骨髄バンク登録受付(予約制)	6月10日(水)、24日(水) 午前9時～午前11時30分	塩釜保健所	塩釜保健所疾病対策班 ☎363-5504
訪問歯科診療の 相談窓口	平日 午前9時～午後4時	塩釜歯科医師会 口腔保健センター	塩釜歯科医師会 口腔保健センター ☎361-1870
がんなんでも相談	平日 午前9時～午後4時	宮城県がん総合支援センター	宮城県対がん協会 ☎263-1560
認知症地域支援推進員による 認知症相談(予約制)	6月1日(月)、7月1日(水) 午前10時～正午		※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話での相談となる場合がありますので、お問い合わせください。 グループホーム桜の家 ☎355-0396 健康長寿課高齢者支援班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0677

納期限にご注意

- 6月30日(火)が納期限のものは次のとおりです。  
● 町民税 1期  
※町民税は6月中旬に発送します  
● 国民健康保険税 3期(暫定)  
● 介護保険料 2期(暫定)  
● 下水道受益者負担金 1期  
※下水道受益者負担金は6月上旬に発送します。  
町税などは便利で納め忘れない口座振替を推奨しています。  
● 問合先  
町税について 財務課税務班 ☎354-5703  
介護保険料について 健康長寿課高齢者支援班 ☎355-0677  
下水道受益者負担金について 水道事業所経営班 ☎354-5711

歯科休日診療

6月7日(日)	山本歯科医院	宮城県七ヶ浜町境山2-13-3	☎361-6330
6月14日(日)	はるみ歯科	塩釜市花立町13-12	☎362-5537
6月21日(日)	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	☎361-1251
6月28日(日)	ありま歯科医院	多賀城市高橋4-2-1	☎389-1182

休日・急患診療(内科・小児科)のご案内

診療場所	診療日	受付時間	診療科目
松島病院	日曜・休日(国民の祝日)	昼夜間	内科
塩釜地区 休日急患 診療センター	日曜・休日(国民の祝日)	午前8時45分～午前11時30分 午後1時～午後4時30分	内科・小児科
	土曜日(休日に当たる日を除く)	午後6時30分～午後9時30分	小児科 (15歳まで)
● 問合先	松島病院	松島町高城字浜1-26	☎354-5811
	塩釜地区休日急患診療センター	塩釜市錦町7-10	☎366-0630

発行と編集 宮城県松島町企画調整課  
〒981-0215 宮城県宮城県松島町高城字扇命院下ー1 9番地の1  
☎ 022-354-5701 FAX 022-354-3140  
ホームページ <https://www.town.miyagi-matsushima.lg.jp/>  
メールアドレス info@town.matsushima.miyagi.jp

子育て 健康 福祉・介護 観光   
i インフォメーション ○ 囲みの数字は本誌の該当ページです。

## 広報 まっしほ

スポーツ 文化・学び

松島町のホームページ等のQRコードについて  
松島町ではHP、Instagram、Facebook、Twitterで最新の情報を発信しております。また、防災・防犯情報を「安心・安全メール」で発信しております。



HP用 QRコード  
Instagram用 QRコード  
Facebook用 QRコード  
Twitter用 QRコード  
知・発・開 QRコード

6月号 No.546 令和2年6月1日発行

日	月	火	水	木	金	土
31	1 証明書発行・公金収納 窓口夜7時まで 認知症相談 <sup>⑨</sup>	2	3	4 生活保護相談 <sup>⑨</sup>	5 3相談合同開催（人権なんでも相談、行政相談、消費生活相談） <sup>⑨</sup> 全国一斉人権なんでも相談 <sup>⑨</sup>	6
7	8 証明書発行・公金収納 窓口夜7時まで 母子手帳交付 <sup>①</sup> 読み聞かせの会 <sup>②</sup> こころの相談 <sup>⑨</sup>	9 ひきこもり・思春期こころの相談 <sup>⑨</sup>	10 松島町職員採用試験 申込書提出締切 <sup>⑨</sup> ひきこもり・思春期こころの相談 <sup>⑨</sup>	11 親子ヨガ教室 <sup>②</sup>	12 法律相談 <sup>⑨</sup>	13
14	15 証明書発行・公金収納 窓口夜7時まで 松島大橋新橋開通 <sup>①</sup> 健康相談 <sup>①</sup> どんぐり保健室 <sup>②</sup>	16 アルコール・薬物相談 <sup>⑨</sup>	17 不動産無料相談会 <sup>⑮</sup> 3B体操 <sup>②</sup>	18 生活保護相談 <sup>⑨</sup> ハローワーク就労相談 <sup>⑨</sup>	19 希望園に行ってみよう会 <sup>②</sup>	20
21	22 証明書発行・公金収納 窓口夜7時まで 母子手帳交付 <sup>①</sup>	23	24 なかよし教室 <sup>②</sup>	25	26	27
28	29 証明書発行・公金収納 窓口夜7時まで	30 納期限 <sup>⑨</sup> 赤ちゃんほっとサロン <sup>②</sup>	掲載しているイベント等のお知らせについて、コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により中止または延期となる可能性があります。 お出かけ前に各記事に記載されている番号までお問い合わせください。			