

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

いしのまき

5.1
MAY.2015
平成27年5月1日号
No.166 (5月1日発行)



第22回 サン・ファン祭り 5月23日(土)・24日(日) 開催

サン・ファン・パウティスタの進水日を記念する「第22回サン・ファン祭り」がサン・ファン館とサン・ファンパークで行われます。今年も世代を超えて楽しめるイベントが多彩に繰り広げられます。(写真は過去のサン・ファン祭りから)

と き 5月23日(土) 午後4時～8時(前夜祭)
ナイトイベント、各種出店、復元船ライトアップ等
24日(日) 午前10時～午後4時
ステージイベント(郷土芸能・チアリーディング・鼓笛隊・吹奏楽等)、
ちびっこ広場(ミニSL・エアドーム等)、各種出店、海上イベント

ところ サン・ファン・パウティスタパーク/サン・ファン館

料 金 24日(日)はサン・ファン館入館無料

問 サン・ファン祭り実行委員会事務局(サン・ファン館内) ☎24-2210



石巻市イメージキャラクター

主な内容

- P2～4 --- 行政情報
- P5 ----- 相談あんない
- P6 ----- スポーツ・文化・催し
- P7 ----- お知らせコーナー
- P8・9 ---- 子育て・健康情報
- P10・11- みんなの広場・まちの話題
- P12 ----- 行政情報

栄光と功績を称えて 平成26年度石巻市特別表彰

芸術文化やスポーツにおいて優秀な成績を取られた6人の方が3月18日(水)、石巻市特別表彰を受賞されました。

受賞者 ※敬称略

- 中塩 善治郎
第18回アジアマスターズ兼第35回全日本マスター
陸上競技選手権大会円盤投げ 優勝
- 平塚 新夢(住吉中学校3年)
2014世界ジュニアマッチプレー選手権大会(ゴルフ)
11～14歳の部 優勝
- 林 春貴(山下小学校2年)
2014年全国あんざんコンクール 小学校2年生の部 1位

- 亀山 太陽(門脇中学校1年)
2014年全国あんざんコンクール 中学校1年生の部 1位
- 遠藤 俊希(石巻商業高等学校2年)
2014年全国あんざんコンクール 高校生の部 1位
- 大内 桜子(北上中学校1年)
全日本きもの装いコンテスト
世界大会子どもの部 1位

問 秘書広報課(内線4014)



行政情報

生活にお困りの方への新たな支援制度が始まりました

本年4月1日に生活困窮者自立支援法が施行されました。

生活に不安を抱えている方や、仕事に就く自信のない方等、ひとりで悩まずにご相談ください。どうしたらいいかを一緒に考え、生活の安定や就労促進等、解決に向けたお手伝いをします。

対象

市内に在住の方で、経済的に困りの方(生活保護

を受給されている方は対象外です)

問 保護課(内線2504)

太陽光発電システム等(太陽光発電システム、蓄電システム、HEMS(エネルギー管理システム)を設置した方へ補助金!

受付期間

5月1日(金)～平成28年3月31日(木)(予算がなくなり次第終了)

対象

・太陽光発電システム：本年4月1日以降に電力会社と太陽光受給契約(系統連係電圧は低圧で、配線方法は余剰配線とした契約に限る)を締結した方、または、平成26年度中に同様の太陽光受給契約を締結し、この補助をまだ受けていない方

・設置用リチウム蓄電池およびHEMS：本年4月1日以降に設置を完了した方、または、平成26年度中に同様の設置を完了し、この補助をまだ受けていない方

申請方法

※新設が対象で、増設等は対象外となります。
申請書に必要書類を添えて持参するか郵送(必ず書留等配達記録が残る方法)

認知症サポーターになりませんか

「認知症」とは、誰でも起こりうる脳の病気で、65歳以上では10人に1人にその症状があるといわれています。市では、認知症になって暮らせるまちを目指しています。

認知症サポーターとは

石巻消防署西分署運用開始

蛇田地区の消防力強化を図るため建設していた「石巻消防署西分署」(向陽町五丁目12-1)が5月1日(金)より運用を開始しました。

問 防災推進課(内線4177)

春の交通安全運動が始まります

5月11日(月)から20日(水)までの10日間、春の交通安全運動が展開されます。皆さんの力で、交通事故のない安全・安心な交通社会をつくりましょう。

○運動の基本
「子どもと高齢者の交通事故防止」
○重点項目



- ① 自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)
 - ② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - ③ 飲酒運転の根絶
- 問 危機対策課(内線4165)
各総合支所地域振興課

石巻霊園墓所申込受付開始

申請書配付期間 5月18日(月)～22日(金) (午前9時～正午、午後1時～5時)
申請書受付期間 5月25日(月)～29日(金) (午前9時～正午、午後1時～5時)
申請書配付・受付場所
市役所3階環境課(混み合う場合は、受付場所を変更することがあります)
※各総合支所および支所で申請書の受取りはできません。また、郵送での申請は受け付けません。

使用許可予定区画数

- 4平方メートル墓所 18区画(新規1区画、返還17区画)
 - 5平方メートル墓所 1区画(返還1区画)
 - 6平方メートル墓所 18区画(新規4区画、返還14区画)
 - 9平方メートル墓所 4区画(新規4区画)
 - 12平方メートル墓所 7区画(返還7区画)
- ※返還 一度使用許可をした墓所が返還されたもの
※新規 一度も使用許可をしていない墓所

墓碑等の制限

墓碑等の高さや外柵(囲い)および縁石については、制限がありますのでご確認ください。

申込資格(次の要件を全て満たす方)

- (1)平成27年2月18日以前から市内に住所を有する方で、墓所の祭し者。
- (2)申込者(家族を含む)が、墓所(納骨堂は含まない)を有していないこと。ただし、網地島および田代島に墓所を有している方は申し込みができます。
- (3)焼骨を有する方。(死体(胎)埋・火葬許可証または寺院の焼骨埋収蔵の確認書が必要です)ただし、東日本大震災で遺体が発見されずに死亡認定を受けられたご遺族は申し込みができます。

抽選日時 6月6日(土) 午前10時 抽選会場 総合体育館

永代使用料

4平方メートル墓所	94,600円	5平方メートル墓所	133,100円
6平方メートル墓所	178,200円	9平方メートル墓所	333,300円
12平方メートル墓所	534,600円		

問 環境課(内線3365)

ご存知ですか?(特別)児童扶養手当・母子父子家庭医療費助成制度

児童扶養手当

次のいずれかに該当する18歳の年度末までの児童(または、20歳未満で政令で定める程度の障害の状態にある方)を監護している母、児童を監護し、生計を同じくする父、父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。
※遺族年金等の公的年金を受け取る資格がある方は、年金額が児童扶養手当額より低い場合に、その差額分の児童扶養手当が支給されます。
※施設入所者等は手当が支給されません。

対象児童

- 父母が婚姻を解消し、父または母と生計を同じくしていない児童
- 父または母が死亡した児童 ● 父または母が重度の障害者である児童
- 父または母の生死が明らかでない児童
- 父または母から1年以上遺棄されている児童
- 父または母がDV防止および被害者保護に関する法律の規定による保護命令を受けた児童
- 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- 婚姻によらないで生まれた児童 ● 父・母ともに不明である児童(孤児等)

手当月額 (物価スライド等により改定される場合があります。)

児童一人の場合	全部支給 42,000円
	一部支給 41,990円～9,910円の間10円単位で区分
2人目	5,000円加算
3人目以降	1人につき3,000円加算

※手当を受給してから5年を経過した時(手当を受給してから5年を経過していても、支給要件である離婚や死別等から7年経過した時)は、手当額の一部が支給停止となる場合があります。

特別児童扶養手当 心身に障害のある20歳未満の児童の父母、またはその児童を養育している方に支給されます。

※所定の診断書により障害の程度を判定しますが、療育手帳Aに該当するときや、身体障害者手帳の1級と2級および3級と4級の一部に該当するとき(内部障害は除く)は、診断書を省略できる場合があります。

※児童が福祉施設に入所しているときや、障害を事由とする公的年金を受けているときは支給されません。

手当月額 (物価スライド等により改定される場合があります。)

1級	51,100円	2級	34,030円
----	---------	----	---------

母子・父子家庭医療費助成

母子・父子家庭を対象に医療費を助成する制度です。

健康保険等により、本人の負担する額から、入院の場合は、1件2,000円(食事療養費除く)、外来の場合は、1件1,000円を差し引いた金額を助成します。ただし、高額医療費または、付加給付金が支給される場合は、その額を差し引きます。
※いずれの制度も所得制限があります。

問 子育て支援課(内線2512・2513)・各総合支所保健福祉課

土砂災害に備えましょう

これからの季節、台風や大雨で土砂災害の危険性が高まります。土砂災害から身を守るためには、気象情報を確認し、危険と思われるときは早めの避難を心がけましょう。土砂災害の危険箇所等の情報はホームページで確認できます。

問 危機対策課(内線4155・4168)

産業創造助成金制度

産業振興と雇用拡大を図るため、創造的事業を行う事業者に対して助成金を交付します。

○対象

- ①市内に事務所または事業所を有する中小企業者、個人事業者
- ②東松島市または女川町に事務所または事業所を有する中小企業者、個人事業者で①の者と共同して対象事業を行うものの代表者
- ③市外(東松島市または女川町を除く)に事務所または事業所を有する中小企業者、個人事業者であって、支店、営業所等を市内に有しており①の者と共同して対象事業を行うものの代表者

○助成金額

対象事業・区分	助成額
人材育成事業	対象経費の1/2以内(交付限度額50万円)
研究開発事業	対象経費の1/2以内(交付限度額250万円)
情報提供事業	対象経費の1/2以内(交付限度額50万円) ※平成26年4月1日から3年間 東日本大震災により損害を受けた程度が全壊またはそれに準じる大規模な被害を受けたものが「販路拡大を目的とした商品見本市等」に出展する場合 対象経費の3/4以内(交付限度額100万円)
業務支援事業	対象経費の1/2以内(交付限度額50万円)

※随時受け付けています。ただし、事業着手の30日前までに申請書を提出してください。

申・問 商工課(内線3525)

6次産業化・地産地消推進センターのご案内

6次産業化の担い手となる人材育成と事業化支援を行い、1次産業事業者の経営多角化、所得向上と地場産業の振興を推進するため、6次産業化・地産地消推進センターを設置しています。

電話等で相談を伺い、専門的な知識を持った支援員を派遣し、6次産業化に向けたアドバイス等を無料で行います。

申・問 6次産業化・地産地消推進センター ☎98-9356
(立町二丁目6-23 立町復興ふれあい商店街内)
市商工課(内線3525・3526)

6次産業化・地産地消推進助成金制度

農林漁業者と地域の事業者との連携を強化し、地域資源の高付加価値化を図るため、1次・2次・3次産業を営む事業者がネットワークを形成して取り組む商品開発や販路開拓等の事業に対し助成金を交付します。

○対象

- ①ネットワークを形成して事業に取り組む市内事業者
- ②市税および国民健康保険税を完納しており、かつ、助成金交付終了後も事業の継続が確実であると認められるもの

○助成金額(平成28年3月31日までの金額)

対象事業・区分	助成額
新商品開発事業	対象経費の10/10以内(交付限度額 1事業者あたり50万円)
販路開拓事業	対象経費の10/10以内(交付限度額 1事業者あたり50万円)
施設整備事業	対象経費の1/2以内(交付限度額 1事業者あたり200万円)

※随時受け付けています。ただし、事業着手の30日前までに申請書を提出してください。

申・問 商工課(内線3526)

固定資産税・都市計画税のお知らせ

◎納税通知書を発送します

平成27年度固定資産税・都市計画税の納税通知書は5月1日(金)に発送します。

納期限

- 第1期 6月1日(月) 第2期 7月31日(金)
- 第3期 11月30日(月) 第4期 平成28年2月29日(月)

記載内容は本年1月1日現在における資産の状況となっていますので、異なる場合はご連絡をお願いします。

なお、固定資産税・都市計画税のあらましについては、ホームページをご覧ください。

◎津波被害による減免について

東日本大震災による津波により被害を受けた区域のうち、一定の要件に該当する区域に適用されてきた課税免除は平成26年度をもって廃止されましたが、引

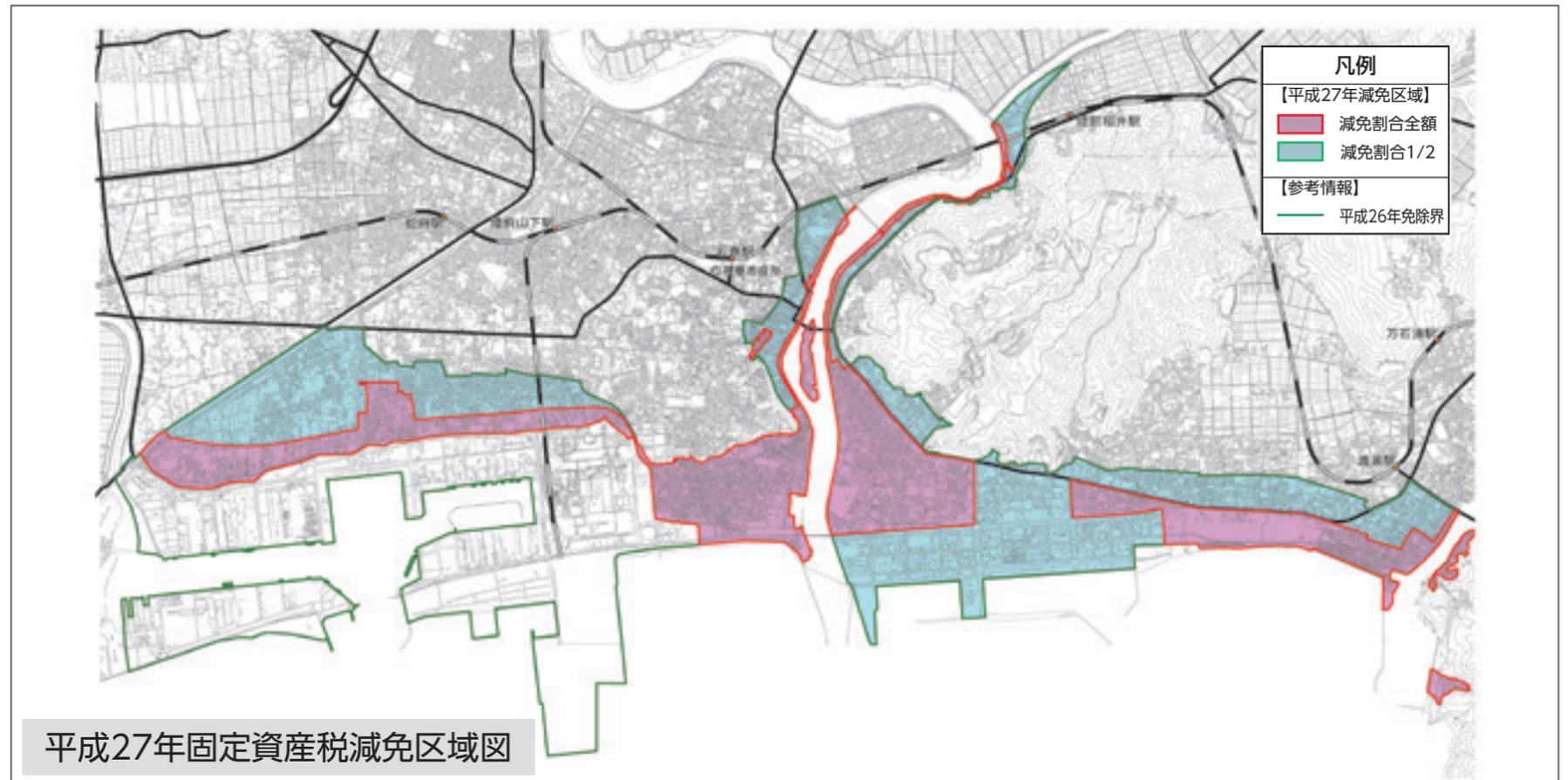
き続き被災者の方々の負担軽減を図るため、本年度は、「平成27年固定資産税減免区域」の範囲において課税の減免を行います。減免申請書の提出は不要となりますので、詳細については、送付される納税通知書でご確認ください。

なお、縦覧期間内(6月1日(月)まで)であれば無料で課税台帳の閲覧が可能ですのでご利用ください。

◎被災代替資産の特例

被災した資産に代わる資産を取得した場合、代替特例があり、適用を受けるためには申告書の提出が必要です。

償却資産の申告時や新・増築家屋の調査時は聞き取りの上、申告をいただいています。土地を先行取得した場合は該当するのかわかりませんので、お問い合わせください。



平成27年固定資産税減免区域図

問 資産税課(内線3115・3119・3122)

行政情報

浄化槽を使用している皆さんへ!

水辺環境を守るためには適正な維持管理が必要です。

浄化槽は、保守点検・清掃および年一回の法定検査を行うことが法律で義務付けられています。

■保守点検とは
 機器等の調整や故障がないかの確認、消毒薬の補充、害虫の駆除等です。

■清掃とは
 浄化槽内の汚泥等の吸引や器機類の洗浄清掃等です。

■法定検査とは
 浄化槽の放流水が適正に放流されているか、保守点検や清掃が適切に行われているかを判断するものです。

申・問 下水道管理課
 (内線5689)

浄化槽の設置に補助制度があります

河川等の水質汚濁防止を図り、快適で住みよい生活環境をつくるため、「浄化槽」を設置する方に補助金を交付しています。

■補助対象
 申請者が使用する一般住宅に限りです。
 (ただし、下水道事業認可区域等は補助対象となりません)

※浄化槽設置工事をする前に申請してください。
 詳しくは、ホームページをご覧ください。

■補助金額

- ①5人槽 332,000円
- ②6〜7人槽 414,000円
- ③8〜10人槽 548,000円

申・問 下水道管理課
 (内線5689)

空き地は適正に管理しましょう!

空き地の所有者は、雑草が繁茂し、害虫の発生等により周辺の住民の迷惑にならないように適正に管理しましょう。

※空き地には、囲いをする等ごみが投棄されないようになさってください。

問 環境課
 (内線3363・3364)

雨水利用タンクを設置した方へ補助金!

雨水の有効利用を促進するため、雨水利用タンク促進事業補助金の申請受付を開始します。

■受付期間

5月1日(金)〜平成28年3月31日(木)(予算がなくなり次第終了)

対象 市内に住所を有する個人

または市内に事業所等を置く法人で、平成26年4月1日以降に市販されている80ℓ以上の雨水利用タンク(雨水貯留槽)を設置した方で、この補助をまだ受けていない方。

■補助金の額

①雨水を庭木に利用することにより、水道、下水道代の節約になります。

②災害等の断水時に、貯めた雨水をトイレ等の雑用水に利用できます。

申請方法
 申請書に必要書類を添えて持参するか郵送(必ず書留等配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所、市民生活課および各支所の窓口で交付しています。また、ホームページからもダウンロードできます。

申・問 環境課
 〒981-8501(住所不要) 内線3368・3367

軽自動車税の納税通知書を発送します

軽自動車税を所有する方へ5月1日(金)に納税通知書を発送します。納期限は6月1日(月)です。通知書がお手元に届かない場合は、お問い合わせください。

なお、原動機付自転車、軽二輪、小型特殊、小型二輪については平成28年度からの税率変更となりましたのでお知らせします。

■身体障害者の方は軽自動車税が減免になります

身体のあるいは精神に障害がある方の使用する軽自動車が必要要件に該当する場合には、申請により軽自動車税の減免が受けられます。

申請に必要なもの
 車検証、運転免許証、身体障害者手帳または戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、印かん

申・問 市民税課
 (内線3101)

地価公示ってなに?

地価公示とは、一般の土地売買の際の目安となる価格を示すものです。また、相続税評価の際の基準資料等としても用いられます。

地価公示、地価調査の関係書類は、道路課、各総合支所、各支所および図書館で閲覧できます。

問 道路課
 (内線5646)

自動車税納付のお知らせ

平成27年度自動車税の納期限は、6月1日(月)です。忘れずに納期限内に納税してください。

東部県税事務所では、納税相談も随時行っていますのでご利用ください。

問 東部県税事務所
 ☎95-11520

資源物の持ち去りは条例により禁止です!

ごみ集積所に出された古新聞等の資源物を、市または市が委託した業者以外の方が収集することは条例により禁止されています。

市では継続してパトロールを行い、資源物持ち去り行為者の摘発を実施しています。

資源物の持ち去り行為を発見した場合は、トラブルに巻き込まれる可能性がありますので、直接注意せず

申・問 各総合支所市民生活課
 各支所

に日時・場所・車両のナンバーや特徴等を連絡くださいますようお願いいたします。

問 廃棄物対策課
 (内線3375・3376)

不法投棄はしない・させない・許さない

悪徳業者や心無い人等による廃棄物の不法投棄が多発しています。

不法投棄は犯罪であり、法律で禁止された悪質な行為です。

土地の所有者や管理者の方は、不法投棄されないよう、適切な管理を心がけてください。

申・問 警察もパトロール巡回していますが、不法投

棄物に関する情報がありましたら、お近くの警察署または交番・駐在所、もしくは廃棄物対策課へご連絡ください。

問 廃棄物対策課
 (内線3375・3376)

市立保育所の臨時保育士・パート保育士を募集しています

保育士を希望する方は、履歴書に保育士証の写しを添えて、子育て支援課まで持参または郵送してください。

勤務条件等詳しくはホームページをご覧ください。

申・問 子育て支援課
 〒981-8501(住所不要) 内線2524

市民相談センターから『高齢者を狙った訪問販売』

自宅に居ることが多い高齢者を狙った訪問販売によるトラブル相談が後を絶ちません。

内容の多くは、強引な勧誘を断ることができず、必要のない商品や工事契約を交わしてしまったものです。

勧誘されてもすぐには申し込まず、必ず家族と相談してから慎重に契約しましょう。

最近では手口も巧妙になってきていますので、少しでも不安な点がある場合は市民相談センターまでご相談ください。

問 市民相談センター(消費生活相談) ☎23-5040

石巻警察署から《未成年の飲酒・喫煙》

未成年の飲酒・喫煙は法律違反です。

未成年者に対し、保護者が飲酒・喫煙をやめさせないときや販売者が年齢を確認せず酒やタバコを販売したときは、法律により罰せられることがあります。

(例 保護者が子どもにtaspoカードを貸し出し、タバコを買わせた)

平成26年中、県内では2,000人以上の子どもたちが飲酒・喫煙で補導されており、石巻署管内では、喫煙による少年補導が増加しています。

未成年者の飲酒・喫煙防止にご協力をお願いします。

問 石巻警察署生活安全課 ☎95-4141
 市民相談センター(内線2542)

■空間放射線量の測定結果

(単位:マイクロシベルト/時)

測定箇所	測定結果	測定期間
市役所北出入り口前	0.05~0.07	3/2~3/31
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.05~0.09	3/2~3/27
公共施設等(ホットスポット調査)	0.05~0.09	3/2~3/27
牡鹿地区集落	0.05~0.10	3/2~3/17

放射線量の測定をしています。期間中の測定の結果、空間放射線量は健康に影響を与えないレベルではありませんでした。測定は今後も定期的に行ってまいります。

福島第一原子力発電所事故による放射線の影響

※住民持ち込みによる食品等の放射性物質の簡易検査および空間放射線簡易測定器の貸出を無料で行っています。

問 環境放射線対策室
 (内線3366)

人権擁護委員の日・全国一斉特設人権相談所を開設します

6月1日(月)は「人権擁護委員の日」です。

とき	ところ	
1日(月)	午前10時～午後3時	市役所2階相談室A・B
2日(火)		石巻中央公民館、桃生総合支所
3日(水)		雄勝総合支所仮庁舎
11日(木)		牡鹿総合支所

相談内容 いじめ、体罰、虐待、差別、隣近所のもめ事等

☎ 仙台法務局石巻支局・石巻人権擁護委員協議会 ☎・FAX 22-6188
市総務課(内線4038)

境界・登記の無料相談

と き 6月2日(火) 午前10時～午後3時

と ころ 石巻中央公民館 第1・2講座室、和室

相談内容 ・土地建物調査測量・分筆・合筆登記・土地の境界
・保存登記・売買・相続・贈与による移転登記
・抵当権の設定・変更・抹消の各登記
・官公署への許認可申請手続

予約不要

☎ 宮城県土地家屋調査士会石巻支部 ☎・FAX 83-4095
市総務課(内線4038)

市営住宅についてのお知らせ

市営住宅(災害公営住宅を含む)入居者へ安全・安心で適正なサービスを提供するため、4月1日(水)から宮城県住宅供給公社に、住宅管理の代行および家賃等の徴収事務を委託しています。

管理代行業務の内容

- ・市営住宅の募集業務(災害公営住宅の募集事務を除く)
- ・届出関係の受理業務 ・建物の修繕業務等

徴収および支出事務委託の内容

- ・家賃と敷金等の徴収事務 ・市営住宅管理に係る支出事務等

管理代行・事務委託先

宮城県住宅供給公社東部管理事務所

☎・☎ 宮城県住宅供給公社 東部管理事務所 ☎21-5657

☎ 市住宅管理課(内線5754)

ハローワーク石巻「マザーズコーナー」のご案内

ハローワーク石巻では、仕事と子育ての両立のための情報提供や担当者による職業相談(要予約)等を行っています。

☎ ハローワーク石巻「マザーズコーナー」

☎95-0158 市商工課(内線3523)

お子さん連れでも
利用できます

5月の相談あんない

行政

●行政書士相談(要予約)

18日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
相続・建設業等の許認可相談・法人設立ほか

☎・☎ 県行政書士会石巻支部 ☎22-8471

●行政相談

11日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター
13日(水) 午後1時～3時30分 河南総合支所第2庁舎
13日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館楽屋
27日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館楽屋

子ども

●県東部児童相談所(石巻合同庁舎) 18歳未満の子どもに関する相談

午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121

●子育てに関する相談(子育て支援センター)

午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎94-2366

介護

●各地域包括支援センター ※ ()内は担当地区

中央(石巻・中央)	☎21-5171	河北(河北)	☎61-1252
稲井(稲井・住吉)	☎93-8166	雄勝(雄勝)	☎61-3732
蛇田(蛇田)	☎92-7355	河南(河南)	☎86-5501
山下(山下・釜・大街道)	☎96-2010	ものう(桃生)	☎76-5581
渡波(渡波・荻浜)	☎25-3771	北上(北上)	☎61-7023
湊(湊)	☎90-3146	牡鹿(牡鹿)	☎44-1652

交通事故

●県交通事故相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター)

午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎95-1411(内線241)

●交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぽADRセンター東北)

午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎0570-022808

暮らし

●市民相談センター(市役所2階)

・市民生活相談 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

市民相談(内線2532) 家庭児童相談(内線2534)

・少年相談(内線2533) 午前9時～午後5時(月・火・水・木曜日)

・消費生活相談 ☎23-5040 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

●弁護士による無料法律相談(内線2532・2533)

12日(火) かもめ法律事務所中尾弁護士

26日(火) 庄司法律事務所松浦弁護士

午前10時30分～午後4時

定員 1日9人(先着)

電話予約受付開始日時 1日(金) 午前9時

●虐待防止センター(市役所2階)

・児童虐待相談(内線2539) 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

・高齢者虐待相談(内線2538) 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

・DV相談 ☎23-6614(直通) 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

●女性のための面接相談(市役所2階相談室B)

20日(水) 午前11時、午後1時30分、午後3時

定員 1日3人(先着)

担当 田口 京子先生(ウィメンズカウンセリングいずみ/日本フェミニストカウンセリング学会認定カウンセラー)

☎・☎ 地域協働課(内線4233)

●法律(弁護士)相談

・仙台弁護士会石巻法律相談センター(石巻駅前ビル4階 穀町12-18)

午前10時～午後4時(土日・祝日を除く)

震災時被災3県に在住の方は刑事事件・法人を除き全て無料です。

☎・☎ 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383

(受付 午前10時～午後5時(先着) 土日・祝日を除く)

※当日の相談予約・キャンセルは直接石巻法律相談センターへ

午前9時30分～午後3時 ☎23-5451

●県政に関する相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター)

午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎95-1411(内線241)

●県消費生活相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター)

午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎93-5700

●震災に関する裁判所の手続き案内(仙台家庭・簡易裁判所)

午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) ☎022-745-6090

●無料人権相談

11日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター

13日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所

15日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所

☎ 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188

●農家相談(河北総合支所3階会議室) 18日(月) 受付開始 午後1時30分

詳細については、事前にお問い合わせください。

※農地法許可申請受付期間 1日(金)～11日(月)

☎ 農業委員会事務局 ☎62-4826

●年金に関する相談(石巻年金事務所)

・毎週月曜日(休日のときは翌日)は相談時間を午後7時まで延長します。

・休日年金相談 9日(土) 午前9時30分～午後4時 ☎22-5115

5月 スポーツ・文化・催し

表記の見方
開 開館時間、利用時間
休 休館日、休業日

総合体育館 ☎95-8998 **開** 午前9時～午後9時 ※日曜・祝日は午後5時まで
休 毎月第4木曜日

10日(日)・11日(月) 午前9時	平成27年度 宮城県高等学校総合体育大会卓球支部予選 高体連卓球石巻支部
10日(日)・11日(月) 午前9時	第42回高体連石巻支部体育大会(弓道)
17日(日) 午前9時	第61回石巻市民卓球大会 石巻卓球協会
24日(日) 午前9時	平成27年度協会長杯親睦大会 石巻家庭バレーボール協会
30日(土)・31日(日) 午前9時	第11回石巻地区中学校総合体育大会(卓球) 石巻地区中学校体育連盟

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

2日(土)・3日(日) 午前8時	南東北大学野球春季リーグ戦	市民球場
4日(月・祝)～6日(水・休) 午前8時	第9回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	
7日(木)～10日(日) 午前8時	第46回JABA東北大会	
16日(土)・17日(日) 午前8時	第9回春季宮城県高等学校野球宮城県大会	
23日(土)・24日(日) 午前8時	石巻ロータリー争奪リトルシニア大会	
29日(金)・30日(土) 午前8時	第86回都市対抗野球 二次予選東北大会	フットボール場
31日(日)・6月1日(月) 午前7時	第11回石巻地区中学校総合体育大会【野球】	
3日(日・祝)・4日(月・祝)・10日(日)・11日(月) 午前8時30分	宮城県高体連石巻支部総合体育大会サッカー競技	
17日(日) 午前9時	東北社会人リーグ【サッカー】	ふれあいグラウンド
23日(土)・24日(日)・27日(水) 午前10時	第64回宮城県高等学校総合体育大会ラグビーフットボール競技	
30日(土)・31日(日) 午前7時	第11回石巻地区中学校総合体育大会サッカー競技	
2日(土)～4日(月・祝) 午前8時	石巻地区中学校春季サッカー大会	ふれあいグラウンド
9日(土)～11日(月) 午前8時	石巻地区高体連 ラグビー競技	
23日(土)・24日(日)・27日(水) 午前10時	第64回宮城県高等学校総合体育大会 ラグビーフットボール競技	
30日(土)・31日(日) 午前7時	第11回石巻地区中学校総合体育大会 サッカー競技	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050 **開** 午前9時～午後9時30分
休 なし

8日(金)・22日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 ところ 8日(金) 仮設南境第7団地西集会所 22日(金) 石巻中央公民館和室 内容 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンス等 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等 外国人の方もどうぞ。 ※飲み物持参をお願いします。
23日(土) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば「プレイパーク」 ところ 石巻中央公民館大ホール 内容 子どもたちの遊びをジュニア・リーダーがサポートします。 紙飛行機飛ばしや空気砲等楽しい遊びがいっぱい。みんな遊びに来てね。
14日(木)・21日(木)・28日(木) 6月4日(木)・11日(木)・18日(木) 午前9時50分～11時50分 (6回連続)	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第8シリーズ 参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。 子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方、ぜひ参加してみてください。 ところ 石巻中央公民館 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らし親8人[先着] 原則として全て参加できる方 託児 0歳から就学前のお子さんを別室にて保育します。参加費・託児 無料
20日(水)・27日(水)・6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前9時50分～11時50分 (6回連続)	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第9シリーズ 参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。 子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方、ぜひ参加してみてください。 ところ 石巻中央公民館 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らし親8人[先着] 原則として全て参加できる方 託児 0歳から就学前のお子さんを別室にて保育します。参加費・託児 無料

蛇田公民館 ☎95-0183 **開** 午前9時～午後9時30分
休 なし

8日(金) 午前10時	くらしの教室「明笑大学」開講式 ところ 蛇田公民館大ホール
-------------	-------------------------------

渡波公民館 ☎24-0941 **開** 午前9時～午後9時30分
休 なし

19日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」開講式
26日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」入学式

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120 **開** 午前9時～午後9時
休 7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

10日(日) 午前9時30分	河北バドミントン大会 ところ アリーナ 入場料 無料 問 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
12日(火) 開演 午後6時30分 (開場 午後6時)	寺内タケシとブルーローズ 2015復興支援コンサートin石巻 ところ 文化交流ホール 入場料 全席自由3,500円(税込) 入場券発売場所 ビッグバン、サルコヤ、ラジオ石巻、ホームランド大地 問 実行委員会 ☎22-6222
17日(日) 開演 午後1時 (開場 午後0時30分)	関西音楽人のちから「集」石巻復興のちからIN石巻 ところ アリーナ 入場料 無料(要整理券) 問 (公財)石巻市芸術文化振興財団(河北総合センター内) ☎62-1120
28日(木) 昼の部:午後2時開演 夜の部:午後6時開演	(公財)日本民謡協会東近畿連合 震災慰問公演 ところ 文化交流ホール 入場料 無料 問 公演事務局 門問 ☎090-4883-5538

石巻市子どもセンター「らいつ」 **開** 月曜日～金曜日 午前9時30分～午後7時 土・日曜日は午後5時まで
休 祝日 ☎23-1080 FAX23-1081

21日(木)は施設安全点検等のため臨時休館日とします。イベント等の内容は、ホームページまたは電話でお問い合わせください。 URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>

図書館 ☎93-8635 **開** 午前9時～午後5時 **休** 10日(日)・18日(月)・25日(月)
 ※水曜日は午後7時まで、3日(日・祝)～6日(水・休)、土・日曜日は午後4時まで

1日(金)・15日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会
2日(土)・16日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会
12日(火) 午前10時～正午	読書会 テキスト「辞書になった男」 佐々木 健一 著
12日(火)・19日(火)・26日(火) 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会
14日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
19日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テーマ 松谷みよ子の絵本
16日(土) 午前10時～10時30分	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館)
17日(日) 午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(ビッグバン図書館)
<出張図書館「えほんびよりの活動予定」>	
27日(水) 午前10時30分～11時30分	「親子ではび☆はび」 石巻市子どもセンター「らいつ」
28日(木) 午前10時～11時30分	「すすくあかちゃん教室」 なかよし保育園地域子育て支援センター

遊楽館 ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時
休 7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

4日(月・祝) 午後6時開演 (開場 午後5時30分)	石巻好文館高等学校 第10回吹奏楽部定期演奏会 1日目 ところ かなんホール 入場料 400円(前売り券 300円) 小学生以下 無料 問 橋戸・伊藤・齋藤 ☎22-9161
5日(火・祝) 午後1時開演 (開場 午後12時30分)	石巻好文館高等学校 第10回吹奏楽部定期演奏会 2日目 ところ かなんホール 入場料 400円(前売り券 300円) 小学生以下 無料 問 橋戸・伊藤・齋藤 ☎22-9161 ※前日と内容が若干異なります。
9日(土) 午後1時50分開演 (開場 午後1時30分)	ガイ氏即興人形劇場「ごんぎつね」 ところ かなんホール 入場料 一般4才以上 一人1,500円 問 石巻子ども劇場 事務局 ☎070-5322-2525
22日(金) 午前11時30分開演 (開場 午前11時)	平成27年石巻復興支援チャリティー 艶歌の祭典 ところ かなんホール 入場料 1,500円(全席自由) 問 石巻歌謡アカデミー ☎93-0169
27日(水) 午後3時30分開演 (開場 午後3時)	きらりえん旅 ミニ・コンサート ところ かなんホール 入場料 無料(要整理券 締切は5月7日(木)) 問 (株)NHKプラネット東北支社 ☎022-215-1732

河南室内温水プール ☎72-3605 **開** 午前10時～午後9時 ※日・祝は午後5時まで
休 休館日は、遊楽館と同じ

10日(日)・24日(日) 午前10時～10時45分(45分間)	ベビースイミング教室 全4回クール(残り2回は6月に開催) 対象 生後6カ月～3歳までのお子様と保護者 定員 お子様20人(先着) 料金 4回で3,000円 プールの中で親子のスキンシップ・新陳代謝等の効果を体感してみませんか。
----------------------------------	---

◆プールの他にも、走り方教室等のアリーナイベントも随時開催しています!
 詳しくはプールホームページ、または電話でお問い合わせください。
 プールホームページ <http://www.miz-ss.com/kananpool>

石巻健康センターあいプラザ・石巻 **開** 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
 ☎95-8640 FAX95-8664 www.iplaza-fep.jp **休** なし 休講日は3日(日・祝)～6日(水・休)

H27年度前期(4～9月)講座 受講生募集中!!パンフレット配布中!!

★お子様向け講座のご案内★
 子供クラシックパレエ 初級(毎週木曜日)午後4時30分～5時30分 ※3歳児～
 親子わくわくリズム遊び (毎週水曜日)午前9時30分～10時15分 ※1歳～未就園児
 きらきら☆親子ピクス (第1・3金曜日)午前9時45分～10時45分 ※1歳～未就学児
 ベビヨーガ親子教室(木曜日)午後3時40分～4時30分 ※6カ月～未就学児
 子供書き方教室(毎週水曜日)午後4時45分～5時30分(毎週木曜日)午後4時45分～5時30分 ※年長～小学生
 子供ヒップホップ(毎週水曜日)午後6時45分～7時30分 ※年中～小学生
 産後ヨガ&ベビヨーガ (第1・3・5土曜日)午後2時～3時 ※ママは産後2カ月、お子様は生後5カ月

☆レッスン回数券☆対象講座が増えました!!
 料金 10枚綴り12,000円/5枚綴り6,250円 有効期限 初回利用日から2カ月間
 対象レッスン エアロ系講座/ジャズダンス・ヒップホップ/ズンバ/大人クラシックパレエ初級
 事前のチケット購入で、上記対象レッスン内から毎回好きなレッスンを選んで受講できます。
 面倒な手続きはありません。ご家族やお友達同士でシェアもOK!!

プール・トレーニングルームのフリー利用 ※曜日によって利用時間帯が異なります。
 ・一般500円(現受講生は400円)・学生300円(学生証提示)
 ・シニア65歳以上の方300円(年齢のわかるものを提示)・障がい者300円(障がい者手帳を提示)
 ※レイト割引300円(午後7時15分以降のご利用限定。利用できない曜日あり)
 ※割引料金でのご利用の場合、各種証明書を必ず持参してください。
 ※プールは中学生以上、トレーニングルームは高校生以上の利用となります。
 トレーニングルームは利用講習なしですぐに利用できます!! (プール・ジムともに、初回のみ利用登録をさせていただきます)

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933 **開** 午前9時～午後5時
休 休場日は遊楽館と同じ

GW期間中は休まず営業します。 ※イベントや大会等で貸切になる場合があります。ご利用の際は事前にご確認ください。

にっこりサンパーク ☎67-2038 **開** 午前9時～午後9時
休 7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

野球場・テニスコート ※要電話予約 ※イベントや大会等で貸切になる場合があります。

牡鹿交流センター ☎45-3618 **開** 午後1時～午後8時 ※休館日の前日は午前10時～午後5時
休 7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

屋内温水プール 利用料金 一般高校生 500円 3歳～中学生 200円 3歳未満 無料

●総合体育館 ☎95-8998	20日(水) 午後3時30分～(受付時間 午後3時～3時25分) 13日(水)・27日(水) 午後6時30分～(受付時間 午後6時～6時25分) ※要予約
●ビッグバン ☎62-1120	8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	14日(木)・28日(木) 午前10時30分/午後7時30分 ※要電話予約
●牡鹿交流センター ☎45-3618	午後1時～8時 ※休館日の前日は、午前10時～午後5時まで 随時受付 ※要電話予約

お知らせコーナー

表記の見方 申し込み先 問い合わせ先 Eメール

関西音楽人のちから「集」石巻復興のちからIN石巻

大阪の復興支援オーケストラ・復興支援合唱団と石巻市民交響楽団・石巻合唱連盟・地元中学生(吹奏楽)との共演による復興支援コンサートです。



と き 5月17日(日)
午後1時開演
(開場 午後0時30分)

ところ 河北総合センター「ビッグバン」アリーナ
指揮者 牧村邦彦/佐々木克仁(石巻市出身)/井村誠貴
管弦楽 復興支援オーケストラ/石巻市民交響楽団
合唱団 復興支援合唱団/石巻合唱連盟
吹奏楽 飯野川中学校吹奏楽部/桃生中学校総合文化部
曲目 レスピーギ 交響詩「ローマの松」～アップピア街道の松
シベリウス 交響詩「フィンランディア」
源田俊一郎 「ふるさと四季」より
外山雄三 管弦楽のためのラプソディ
スーザ 行進曲「星条旗よ永遠なれ」 ほか

入場料 無料(要整理券)

整理券取扱所 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、石巻中央公民館、渡波公民館、桃生公民館、東松島市コミュニティセンター、女川町総合体育館

(公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120

松竹大歌舞伎仙台公演鑑賞バスツアー

中村翫雀改め四代目中村鴈治郎襲名披露

演目 一、引窓 二、襲名披露上 三、連獅子

出演 中村鴈治郎、坂田藤十郎、中村扇雀、尾上松緑 ほか

と き 7月11日(土) 午後0時30分開演

ところ 東京エレクトロンホール宮城

対象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)

定員 40人(抽選)

料金 7,000円(往復バス代込)

期間・締切 5月15日(金)必着

申込方法 往復はがきに、参加希望者(1枚につき2人まで)の氏名・住所・年齢・電話番号を記入し申し込みください。

〒986-0102 石巻市成田字小塚裏畑54

河北総合センター内

(公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120

ポリテクセンター宮城公共職業訓練受講生募集

独立行政法人高齢・障害・求職者支援機構宮城職業訓練支援センター「ポリテクセンター宮城」では、早期再就職に向けた職業訓練を実施しています。

募集訓練科名	定員
電気・情報通信工学科	15人
住宅リフォーム科	15人
住宅建築工学科	15人
ビル設備サービス科	18人

訓練期間 6月25日(木)～12月28日(月)(6ヵ月)

受講料 無料(テキスト代等は自己負担)

募集期限 5月20日(水)

居住地を管轄するハローワーク(公共職業安定所)から申し込みください。

ポリテクセンター宮城 ☎022-362-2454

市商工課(内線3523)

利用協講座「初心者のための川柳教室」

川柳の歴史や基礎知識、作り方等を楽しく学びます。

と き 5月23日(土) 午前9時30分～午後3時30分

ところ 石巻中央公民館3階第2講座室

対象 一般市民

定員 8人(先着)

持ち物 国語辞典・筆記用具・昼食

申込期限 5月21日(木)

石巻中央公民館 ☎22-2970

要電話申込

平成27年度第1回普通救命講習I(一般公募)開催のご案内

と き 5月31日(日) 午前9時～正午

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室(大橋一丁目1-1)

対象 中学生以上

定員 30人(先着)

受講料 無料

申込期間 5月11日(月)～21日(木)

申込方法

- ・最寄りの消防署、分署、出張所または石巻広域消防ホームページ申込用紙を取得して申し込みください。
- ・再講習の方は、受講申込時および講習日に修了証を持参してください。

石巻消防署 ☎95-7112

河北消防署 ☎62-3119

矢本消防署 ☎82-2147

女川消防署 ☎54-2119

石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

URL <http://isyoubou.jp/>

自衛官採用試験のご案内

○技術海上・航空幹部

資格 (海)大卒で38歳未満の方

(空)大卒で45歳未満の方

受付期限 5月15日(金)締切日必着

試験日 6月29日(月)

○技術海曹・空曹

資格 (海)20歳以上の方で資格・免許取得者

(空)21歳以上の方で資格・免許取得者

受付期限 5月15日(金)締切日必着

試験日 6月26日(金)

防衛省自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎・FAX 83-6789

シルバー人材センター入会説明会

市内に居住する、60歳以上で、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になることができます。

と き 5月20日(水)・27日(水) 午前9時

入会時に必要なもの

年会費(3,000円)、印かん、健康保険証、

七十七銀行の通帳

※詳しくは電話でお問い合わせください。

市シルバー人材センター(旧石巻消防署南中里出張所) ☎94-3683

市商工課(内線3523)

パソコンセミナー

PC入門・ワード入門・エクセル入門のうち、希望するコース

※マンツーマン形式

と き 休館日を除いた毎日開催

午前10時～正午または午後1時～3時

ところ メディアシップ2階 ワークキャビン

対象 これからパソコンを始めたい方およびワードや

エクセルを基礎から学びたい方

定員 1日2人(先着)

参加費 500円

要電話予約

情報プラザ「メディアシップ」

(月曜休館。ただしGWは毎日開館、7日休館)

☎61-1200

ウォーキングイベント

慶長ロマン・サンファンウォーク(11キロ)

と き 5月24日(日) 午前9時30分～午後2時

集合・解散 JR石巻線 渡波駅前

料金 500円(保険料)

石巻ウォーキング会 ☎090-7326-7338

市体育振興課 ☎22-9111

スポーツを楽しもう!

わんぱくスポーツ開成教室 参加者募集

と き 5月 毎週金曜日 午後4時30分～6時30分

ところ 総合運動公園フットサルコート

(南境字新小堤18)

対象 小学1年生～6年生(男女問わず)20人

内容 サッカー等のボール遊びが中心です。詳細はお問い合わせください。

指導者 日本体育協会公認コーチ

料金 3,000円/月

※ただし、南境・開成仮設団地の小学生は500円(保険料)のみ

NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

☎090-8787-3873

市体育振興課 ☎22-9111

ノルディックウォーキングイベント 5月体験会

歩くことは医者いらず! 習慣づけよう一歩踏み出す!

ポールを使うことで足腰よわくても誰でも歩けます!

と き 5月10日(日) 午前9時30分～正午

5月24日(日) 午前9時30分～正午

※スポーツショップマツムラに集合してください。

5月17日(日) 午前9時30分～正午

※渡波・鹿妻地区HANA荘に集合してください。

料金 500円(保険料)

※ポール貸出無料

NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

☎090-8787-3873

市体育振興課 ☎22-9111

みやぎ県民大学「石巻専修大学開放講座」

宮城県教育委員会では、石巻専修大学で蓄積された研究・教育の成果を広く市民に開放するため、みやぎ県民大学「石巻専修大学開放講座」を開講します。

と き 6月4日(木)～7月16日(木)全7回(10.5時間)

午後7時～8時30分

ところ 石巻専修大学(4号館1階4101号室)

	月日(曜日)	学習時間	学習内容	講師等氏名
1	6月4日(木)	1.5	石巻市に聖火台がやって来た	人間学部 教授 山崎省一
2	6月11日(木)	1.5	オリンピックとスポーツ科学の発展	人間学部 教授 山内武巳
3	6月18日(木)	1.5	オリンピック選手と心理学	人間学部 助教 永山貴洋
4	6月25日(木)	1.5	オリンピックとドーピングの歴史	人間学部 教授 山崎省一
5	7月2日(木)	1.5	オリンピックに監督として参加して	陸上競技部 監督 泉田利治
6	7月9日(木)	1.5	オリンピックと音楽芸術	人間学部 教授 近藤裕子
7	7月16日(木)	1.5	1964年東京オリンピックをDVDで振り返る	人間学部 教授 山崎省一

申込期間 5月7日(木)～6月3日(水)(先着)

受付時間 午前9時～午後5時30分(土日・祝日を除く)

申込方法 電話、Eメール、はがき(1人1通)

①郵便番号②住所③氏名④性別⑤年齢⑥職業

⑦電話番号⑧送迎バス希望の有無を記入の上、申し込みください。

無料送迎バス

往 JR石巻駅北口(ナリサワ文房具店前)

午後6時30分発(大学到着午後6時50分)

復 大学北門 午後8時40分発(JR石巻駅北口

午後9時着)

石巻専修大学事務課 ☎22-7716

kaiho@isenshu-u.ac.jp

〒986-8580 南境新水戸1

市総務課(内線4037)

石巻地域若者サポートステーションからのお知らせ

就労・自立を支援します!

受付時間 午前10時～午後6時(土日・祝日を除く)

対象 15歳～39歳以下の求職者およびその家族

石巻地域若者サポートステーション

☎90-3671

市商工課(内線3523)

要電話予約

5月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(石巻市湊こども園内)

申・問 ☎94-2366

★子育て支援室「わくわく」

～小さいお子さんとそのご家族のためのスペースです。こども園のお庭でも遊べます～

と き 20日(水)、22日(金)、25日(月)、27日(水)、29日(金)
午前9時30分～正午
(この時間内なら、いつ来ていつ帰っても自由です)

ところ 湊こども園内 子育て支援室

※予約不要・費用無料

★あそびの広場

～指導員が各会場に向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊びます～

●うしお荘

- ・0歳～2歳未満 12日(火)・2歳以上 19日(火)
- ・0歳～就学前 26日(火)

●向陽地区コミュニティセンター

- ・0歳～1歳半 21日(木) ・1歳半～2歳半 14日(木)
- ・2歳半以上 7日(木)

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～50分)

※10時から活動が始まりますので、受付時間内にお越しください。

持ち物 水分補給用の飲み物

※費用無料・予約不要

※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。

※詳しい活動内容は、ホームページをご覧ください。

※大雨・暴風・積雪等の悪天候や道路状況によりやむを得ず、お休みする場合がありますので、ご了承ください。

※稲井支所新築工事のため、稲井公民館での「あそびの広場」はお休みになります。7月には再開する予定です。

なかよし保育園子育て支援センター

申・問 ☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室

- ・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 12日(火)、26日(火)
- ・2歳6カ月以上グループ 19日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ・ネンネ・寝返りグループ 14日(木)、28日(木)
- ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 7日(木)、21日(木)

★ツイーンズ・デー孫育て広場 ※費用無料・予約不要

と き 8日(金)、22日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 11日(月)

★子育てふれあいサロン 18日(月)

★育児講座「食育」食育コーディネーターが来ます。

と き 29日(金) 午前10時～11時30分

持ち物 エプロン、三角巾、親子分のお皿、お椀、お茶碗、箸(スプーン)

定員 15組程度

※費用無料・要予約 ※予約受付開始は7日(木) 午前9時

★開放日 15日(金)、25日(月)

河北子育て支援センター

申・問 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

★あそびのひろば

～明るく開放感のあるセンターです!ホッと一息つきながら、みんなで楽しく遊びましょう～

と き 午前10時～11時30分

- ・0歳～1歳親子 7日(木)、14日(木)
- ・2歳以上親子 13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・ひろば開放日 11日(月)、18日(月)、25日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え等

《主な行事》

- 11日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～
- 18日(月) 自由開放日
- 21日(木) 栄養指導① ※申し込みが必要になります。
- 25日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
- 28日(木) 親子交流会(みんなでお散歩に出かけます)

午前10時～11時30分

集合場所 河北子育て支援センター 人数 先着15組

持ち物 水筒(お茶または水)・着替え・おやつ・

レジャーシート等

※詳しい内容はお問い合わせください。

※都合により変更になることがあります。

北上子育て支援センター

申・問 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★あそびのひろば(ところ 相川保育所内)

と き 11日(月)、18日(月)、25日(月)

午前9時30分～11時30分

持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ(ところ 北上保健センター)

と き 13日(水)、20日(水)、27日(水)

午前10時～11時30分

持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

※都合により変更になることがあります。

※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

※電話相談、来所相談ができます。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」(パイオ研修センター内)

★あそびの広場

申・問 ☎FAX76-4521

と き 午前9時30分～11時30分

- ・0～1歳親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
- ・2歳以上親子 13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・広場開放日 12日(火)、19日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※開放日以外にはいろいろな活動を予定しています。

詳しい内容は、おたよりかホームページまたは電話等で確認してください。

★どんぐり子育て広場「はじまりの会」

と き 26日(火) 午前10時～11時30分

ところ キッズホーム

内容 ウクレレ演奏会、読み聞かせ、親子遊び等

参加費 1家族100円(当日集金します)

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)にご記入の上、キッズ

ホームまで申し込みください。

締切 22日(金)

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

申・問 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについてお話してみませんか。

もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。

内容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

※詳しい日程・内容についてはホームページをご覧ください。

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合あり)

午前9時30分～11時30分

ところ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談

河南子育て支援センターパプラ

申・問 ☎FAX72-4670

★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 午前9時30分～11時30分

- ・0～1歳児 12日(火)、19日(火)、26日(火)
- ・2歳以上親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等

★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 11日(月) 午前9時～午後3時

毎週木曜日 正午～午後3時

持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え、昼食をとる方はお弁当等

★スクエア子育てひろば

●いもうえ会

と き 24日(日) 午前10時半～正午ごろ

ところ 旭山農業体験学習館 コロボックルハウスの農園

参加費 1家族1つね 800円

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、帽子、移植べら、ジョウロ等、

軍手、長靴、シート、お弁当(自由)

内容 さつまいもの苗を植える

申込方法 会費を添えて15日(金)まで申し込みください。

牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

親子で楽しく遊ばしましょう。お気軽に参加ください。

と き 14日(木) みんなで遊ぼう!(ふれあい遊び)
28日(木) お散歩に行こう!(清崎山憩の森)
午前10時～11時30分

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

利用料 無料

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、
タオル・帽子(お散歩用)

5月の健康コーナー

食育推進コーナー

《石巻市食生活改善推進員連絡協議会地産地消研修会》
食育推進のため、地場産品を活用した研修会を3月3日(火)河北総合センター「ビッグバン」で実施しました。

河北分会が担当となり、おすすめの鮭・せり・長面産力キを取り入れ調理実習し、その後、会員同士の交流も図りました。

学んだことを参考に各地域に戻ってPR活動や普及活動に生かしていきます。



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(5月)

とき・ところ

3日(日・祝) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
6日(水・休) 午前10時～午後4時30分 イオンスーパーセンター
石巻東店

10日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

12日(火) 午前10時～午後4時30分 石巻市役所

22日(金) 午後1時30分～4時30分 県石巻合同庁舎

23日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

※午前11時45分～午後1時は休み

問 健康推進課(内線2418)

◆乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・相談名	対象	とき	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	H27年1月生まれ	12日(火)・20日(水)・29日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年4月生まれ	7日(木)・11日(月)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年9月生まれ	1日(金)・19日(火)・28日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年10月生まれ	8日(金)・15日(金)・21日(木)		
	3歳児健診	H23年11月生まれ	14日(木)・22日(金)・26日(火)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H26年12月19日～H27年2月20日生まれ	20日(水)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	H25年9月～10月生まれ	13日(水)		
	2歳児歯科検診	H24年10月～11月生まれ	27日(水)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H27年1月生まれ	29日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	7～8カ月児すくすく相談	H26年9月生まれ	12日(火)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年4月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H24年9月1日～10月15日生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年1月生まれ	29日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H25年9月生まれ	28日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H23年11月生まれ	26日(火)		
	1歳児よちよち相談	H26年3月～6月生まれ	18日(月)	12:45～13:00	牡鹿保健福祉センター「清優館」
	2歳児歯科健診	H24年9月～12月生まれ		12:30～12:45	

◆各種教室

教室名	内容	とき	ところ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	12日(火) 受付 13:15～13:30 申・問 健康推進課(内線2428)	市保健相談センター
みんなの楽しくダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	26日(火) 受付 9:30～11:00 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	遊楽館アリーナ

問

【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113
河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2301(北上保健センター内) 牡鹿☎45-2113

5月の健康コーナー

◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	と き	ところ	申・問 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423
栄養相談	11日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00	内線2428 内線2417

◆心理カウンセラー等によるこころの相談会(要予約)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等こころの問題についての相談を行います。プライバシーは守られます。相談は原則2回までです。

と き	ところ	担 当	
14日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 廣子 先生	健康推進課(内線2421)
28日(木) 10:45			☎94-9132

◆東部保健福祉事務所(石巻保健所) ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内 容	と き	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	15日(金)	10:00～15:00 ☎95-1431
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談(要予約)	19日(火)	11:00～15:00

◆からこころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)
※留守番電話対応になる場合もあります。

◆仙台いのちの電話

((福)仙台いのちの電話)
☎022-718-4343(24時間年中無休)
・毎月10日「自殺予防いのちの電話」
☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
と き 10日(日) 午後2時～4時30分
ところ カリタスジャパン(末広町3-14)
☎24-9858
☎ NPO法人 仙台グリーンケア研究会
☎070-5548-2186

◆つむぎの会

さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。
と き 31日(日) 午後1時
ところ 市保健相談センター
☎ つむぎの会
☎090-8614-5466

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆定点型からだところのケアサロン

「からこころ」 ※参加費無料
ミニ勉強会テーマ
ストレスケア・コミュニケーションについて
と き 26日(火) 午前10時30分～午後3時
ところ 河南母子健康センター
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
☎ 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線275)

◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き	ところ
1日(金)、15日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
11日(月)、25日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南二丁目6番25号)

※天候等により中止する場合があります。
※はじめての方もご参加ください。

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

と き	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休みします。

☎ 北上保健センター ☎67-2301

【石巻地区】乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用二方向)が20日(水)から始まります

対象 40歳以上の女性 自己負担金 2,000円
レントゲン撮影の日が指定されていますので、送付される検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外に撮影場所(市保健相談センター)に行っても受け付けはできません。指定された検診日時に受診できない場合や、対象者であって追加申し込みを希望する場合、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。また、市内の他の地区にお住まいの方でも対象者であれば受診できますので、ご連絡ください。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
☎ 健康推進課(内線2413～2415)

【河北地区】子宮がん検診を19日(火)から21日(木)まで実施します

対象 20歳以上の女性
申し込みした方には、検診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、受診してください。なお、対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
☎ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

【石巻地区】胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

●胃がん検診 5月8日(金)から開始 対象 30歳以上の方
検査方法 問診、胃X線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)
●結核・肺がん検診 5月7日(木)から開始 対象 40歳以上の方
検査方法 胸部X線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)
申し込みをした方には、順次、検診票を送付します。検診日および会場を確認の上、受診してください。申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
※対象年齢は平成28年3月31日現在を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)

被災者(被災地)特別健診の実施

健診を受ける機会のない18歳以上39歳以下の方に対し、震災による生活環境の変化等による健康状態の悪化を早期に発見・予防するため、被災者特別健診を実施します。
受診を希望する方は電話で申し込みください。
対 象 18歳以上39歳以下の方
※被災の有無は問いません。
検査項目 ①問診、診察、身体計測、血圧測定
②血液検査:脂質、肝機能、糖代謝、腎機能 ③尿検査
④心電図 ⑤眼底検査
自己負担金 無料
受診申込 電話で申し込みください。後日受診票を送付します。
健診期間 本庁地区 6月8日(月)～10月9日(金)
荻浜地区 6月27日(土)、28日(日)
河北地区 6月24日(水)～26日(金)、6月30日(火)～7月3日(金)
雄勝地区 7月21日(火)～23日(木)
河南地区 8月25日(火)～9月7日(月)
※須江、広瀬地区の方のみ8月1日(土)～9月30日(水)
桃生地区 8月19日(水)～8月23日(日)
北上地区 7月24日(金)～26日(日)
牡鹿地区 6月17日(水)～20日(土)
網地島 7月11日(土)
地区外の方でも希望する地区で受診できます。
本庁地区は、指定医療機関での個別健診(心電図・眼底検査は別会場)、その他の地区は集団健診となります。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

5月の休日急患担当医

◇担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

日	曜	内 科	小児科	外 科	産婦人科
3日	日・祝	久門医院 97-4141(垂水町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	石巻診療所 23-0125(穀町)	(注1)
4日	月・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
5日	火・祝	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	中山子どもクリニック 94-4121(中里三丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
6日	水・休	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目(イオンモール石巻1階))	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
10日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
17日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
24日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	(注2)
31日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

注1:5月3日(日)、注2:5月24日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください(☎95-1111)

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
3日	日・祝	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
4日	月・祝	佐々木医院 72-3122(和刈)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)
5日	火・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	鈴木歯科 96-7202(駅前北通り一丁目)
6日	水・休	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
10日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	加藤医院 82-2030(矢本)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)
17日	日	簡野医院 74-2325(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
24日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
31日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

夜間急患センターの診療時間 (中学生以下の方は小児科になります)

曜 日	小児科	内科・外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時

・所在地 日和が丘一丁目2-11(石巻中央公民館南隣)
※駐車場は、石巻中央公民館脇駐車場ほかをご利用ください。
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

☎ 夜間急患センター ☎ 94-5111

みんなのた場

サトル仲間

温故知新で魅力を発信 地域の活性化にひと役

河北まちづくり研究会「なつかしの町・飯野川」

河北まちづくり研究会

「なつかしの町・飯野川」(佐藤祐樹会長)は、食や歴史、人など古くから伝わる飯野川地区の魅力を研究・発信して人々の交流を促し、まちに活気を呼ぼうと活動しています。

設立は平成22年で、飯野川地区の商店主らがまちおこしを考えていた折に石巻専修大学経営学部の石原慎二教授の呼びかけがあり、約30人が集まりました。飯野川は土蔵など江戸時代の面影を残す景観や独自の食文化があり、それらをテーマに据えて動

き始めました。

現地調査や勉強会、展示イベントなどをスタートさせましたが、1年も経たないうちに東日本震災が起き、「なつかしの町」が大きく姿を変えました。

しかし、残された地域資源を活用し、さらに新たな魅力を探していこうと活動を続けました。平成23年には飯野川の食文化の一つである「サバだしラーメン」を使った「サバだしラーメン」を石巻専修大学の学生と商店街グループとして開発しました。昨年はカップラーメンとなって全国で発売され、そ

の味にひかれて飯野川を訪れる人も増えています。

これに続き地域の味「ずるびきあんかけ」も平成26年に商品化しました。現在はこれらの商店街グループに注力しながら、散策マップの作成もしています。今後は飯野川の町や物、人々について調べ、その成り立ちをまとめた本「飯野川ものがたり」の発行や、商店街名物のお菓子のアピールなどさまざまな展開を考えています。

佐藤会長は「この地域に長く住んでいても初めて知ることが多いです。飯野川は旧河北町の中心街で、もともとにぎわいのあったまち。今後、人が集まるようにするためには、震災後の今が重要なときだと考えます」と、ふるさとへの思いを語っていました。研究会では地域内外から会員を募集しています。佐藤会長(☎621-2201)までお問い合わせください。



▲将来に残るまちをつくろうと活動する研究会メンバー



▲古民家での展示イベントで、なつかしの品に見入る来場者



健康生活と好奇心で生涯青年



わたなべ 四郎さん 100歳
(石巻地区・中央三丁目)

渡邊四郎さんは大正4年3月30日に7人兄弟の四男として埼玉県旧秩父郡に生まれ、今年100歳を迎えました。

21歳から30歳まで海軍で兵役に就き、整備士として戦地で青春時代を過ごしました。勤務地はサイパン島やペリリュー島等、最前線といわれる基地10カ所です。

昭和22年からは、現在の自宅の場所に建てていた鉄工所に就職しました。婿に入る形で妻のつなこさん(90)と結婚。4代目として働き、70歳まで鉄工所を経営しました。

「ご長寿の秘訣をうかがうと、「自分でもよくわかりませんが、長女の裕子さんは「お酒を飲まず、たばこも吸わず、よく食べて規則正しく寝起きして、自分のことは全部自分でやっています」と感心し、「生涯青年」とたたえていました。

鉄工所を閉めてから30年来的趣味となっているのが古文書の研究です。渡邊さんは「いくつになってもわからないものが出てくる。難しいから続けられるのでしょ」と衰えない好奇心をのぞかせていました。

祝詞を手にする渡邊さん。趣味は古文書の解読といます

第12回 「血管の老化(動脈硬化)」を防ぐには?

石巻市立病院 副院長 赤井健次郎



人は歳をとると全身に加齢による変化(老化現象)が現れ、ほとんどの人は顔を見ただけで大体20代、40代、60代とその年齢がわかります。人間の体の一部である動脈も歳を経るごとに変化を来します(老化します)。加齢性の変化である動脈硬化で問題なのはその変化が直接は目に見えず、実際の臓器障害を来すまでは自覚症状に乏しく気づかないこと、そして、かなりの個人差があることが挙げられます。個人差の原因には遺伝因子(先天的なもの)と環境因子(後天的なもの)の両方があります。生活習慣病の代表に挙げられる心筋梗塞・狭心症や脳梗塞は動脈硬化に起因する疾患の代表で、心筋梗塞・狭心症の発症は男では30代後半、女では閉経後が多いのですが、男は20歳前から動脈硬化が始まっています。実際に臓器障害を生じて自覚症状が明らかになってから動脈硬化の治療に取り組んでも少し遅かった(10年以上遅い?)こととなります。今の医学でも遺伝因子の治療はできませんが、環境因子の治療は可能です。高血圧症、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、喫煙、肥満等に対する食事・生活習慣の改善と薬剤による治療を、臓器障害を来し自覚症状が明らかになる前に開始することがなにより大切です。心筋梗塞・狭心症やその後生じた慢性心不全、脳梗塞後遺症、慢性腎臓病等で生活の質が著しく低下してしまう前に…。

☆次回7月1日号は「運動をつづけるコツ」です。

開成仮診療所 <http://ishinomaki-zaitakurenkei.jp/>

◇投稿募集

皆さんからの投稿をお待ちしています。テーマに沿ったあなたのとっておきの話をお寄せください。
テーマ 「ありがとう」
日常生活の中で、皆さんの「ありがとう」に関する逸話(エピソード)をお聞かせください。
字数 400字以内
投稿方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し郵送またはEメールで秘書広報課までにお送りください。掲載の場合はペンネームを可能としますので、ペンネーム希望の場合はその旨明記してください。
注意事項 公序良俗に反するもの等スペースの関係上、投稿いただいたものを全て掲載できるものではありません。また、字数等の関係で内容を調整させていただくことがあります。
☎ 秘書広報課(内線4024) ☎986-8501(住所不要)Eメール ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

まちの話題

雄勝地区



3月28日(土)
大浜 葉山神社

鎮守さまの 再建を期待

震災の津波で被害を受け、現在再建中の葉山神社で社殿の上棟記念奉祝祭が開かれました。鎌倉時代に創建された神社は地域の心のよりどころで、国指定重要無形文化財の雄勝法印神楽の本拠地にもなっています。奉祝祭には、約500人が集まり、上棟式の様子を見学したほか、神楽鑑賞や雄勝石での敷石制作等を楽しみました。社殿の落成は9月の予定です。

河北地区

3月29日(日)
長面浦

自慢のカキで 地域にぎわう



長面地区の番屋「長面浦 海人の家」内に憩いのスペース「はまなすカフェ」がオープンしました。これを祝う長面浦牡蠣まつりが開かれ、震災前に同地区で暮らしていた皆さんや県内外からの観光客等が大勢足を運びました。地元のカキを使った新メニューや焼きガキ、蒸しガキが無料で振る舞われ、長い行列ができるほどの人気ぶりでした。

桃生地区

3月1日(日)
桃生地区一円



地区で一丸となって 火災予防!

春季火災予防運動防火パレードが行われました。市消防団桃生地区団をはじめ、桃生婦人防火クラブ、河北消防署桃生出張所の皆さんが消防車、積載車等の車両に乗り、2コースに分かれて桃生地区内を巡回し、火災予防を呼びかけました。

河南地区

3月22日(日)
遊楽館

10周年祝って 盛大に演奏



遊楽館の開館10周年を記念した「こもれびフォーラム・パイプオルガンの集い2015」が開かれました。電笛、篠笛等による雅楽やバイオリン、ピアノのクラシック音楽、石巻少年少女合唱隊の音楽劇等、盛りだくさんの内容となり、訪れた皆さんに楽しいひとときをプレゼントしました。

牡鹿地区

4月10日(金)
鮎川港



三陸沖鯨類捕獲 調査の出港式

日本鯨類研究所が実施する第2期北西太平洋鯨類捕獲調査の一環で、三陸沖鯨類捕獲調査が4月10日から始まり、鮎川で出港式が開かれました。鯨の捕食が漁業に及ぼす影響を調べることを目的として、国の管理のもと毎年春は三陸沖、秋は釧路沖で実施しています。今年は地元船2隻を含む4隻が5月19日まで上限51頭のミンクジラを捕獲し、調査を行います。

北上地区

4月13日(月)
北上中学校

適正な自転車 利用を学習



1年生を対象にした交通安全教室が開かれました。河北警察署が、地域の子どもたちに交通安全の大切さや自転車の正しい乗り方を身に付けてもらおうと毎年、新学期のスタートに合わせて開催しています。生徒たちは、警察官から事故の起きやすい運転等について説明を受けたほか、実際に自転車で走行して両手運転と片手運転の違いを体験していました。

石巻地区

3月16日(月)
復興まちづくり
情報交流館中央館



国連防災世界会議 スタディツアー

仙台市で開かれた第3回国連世界防災会議(3月14日(土)~18日(水))の一環で、欧米諸国等から28人が石巻市を訪れました。日和山や津波避難ビル等を視察したほか、橋通りにある復興まちづくり情報交流館中央館では、震災当時の写真を見ながら海と川、運河に囲まれた石巻市の被害状況を学びました。参加者は市民生活の復旧、復興に特に関心を寄せていました。

石巻地区

4月5日(日)
ロマン海遊21前

新鮮な食材満載 ふれあい朝市開幕



開催を待ち望んだ大勢の皆さんが訪れた朝市には、地場産の新鮮な水産物や旬の果実、野菜等が並びました。また、石巻焼きそばの実演販売やワカメうどんも提供され、飲食コーナーでは朝食を楽しむ姿も見られました。ふれあい朝市は12月まで毎月第1、第3(8月のみ第1、2)日曜日の午前7時から開かれます。

春のマンガタン祭り2015

毎年恒例のイベント「春のマンガタン祭り」を開催します。当日は、シージェッター海斗によるヒーローショーや、各種屋台の出店のほか、特別企画展とのコラボ企画も予定しています。ゴールデンウィークはぜひ石ノ森萬画館にお越しください。

と き 5月3日(日・祝)～5日(火・祝) 午前10時～午後3時

ところ 石ノ森萬画館前・特設会場

問 石ノ森萬画館 ☎96-5055

仙石線全線開通・仙石東北ライン開業記念式典

東日本大震災により甚大な被害を受け、仙石線高城町～陸前小野間が不通となっていました。これを記念して、石巻駅周辺にて仙石線全線開通・仙石東北ライン開業記念式典を開催します。

当日は、開通式典をはじめ、ミニイベント等を予定しています。
※会場周辺は大変な混雑が予想されますので、お気をつけてお越しください。

と き 5月30日(土) 午前8時30分～午後2時 ※変更の場合あり

ところ JR石巻駅周辺および石ノ森萬画館

申・問 地域振興課(内線4246)・観光課(内線3535)

大型客船「コスタビクトリア」・「にっぽん丸」が石巻港に寄港します。

5月10日(日)に「コスタビクトリア」が、5月15日(金)に「にっぽん丸」が石巻港に寄港します。この豪華客船の入港時に大漁旗によるお出迎えや入出港時のセレモニー等歓迎イベントを開催しますので、ご家族そろってのご来場をお待ちしています。

○コスタビクトリア歓迎第14回港湾感謝祭・ウェルカムフェスタ

と き 5月10日(日) 入港 午前8時 出港 午後7時

ところ 石巻港雲雀野埠頭(予定)

○にっぽん丸歓迎ウェルカムフェスタ2015

と き 5月15日(金) 入港 午前9時 出港 午後5時

ところ 石巻港大手埠頭(予定)

※気象状況等により中止する場合があります。

※船内見学会に関しては、コスタビクトリアの場合は3月31日(火)の抽選会で当選された方のみ(当日は当選ハガキをお持ちください)となっています。また、にっぽん丸は船内見学会を行いませんのでご了承ください。

※イベントの詳細につきましては、市報5月1日号(今号)と同時に配布されるチラシにてご確認ください。

申・問 河川港湾室(内線5608)

市政教室の参加者募集

と き 5月26日(火) 午前9時50分～午後4時

見学先 ○三陸道4車線化工事状況

○防災集団移転事業河北地区整備状況(車窓から)

○道の駅「上品の郷」(昼食各自)

○みなと荘

○復興まちづくり情報交流館中央館・橋通りCOMMON

定員 17人[先着] ※新規申し込みの方優先

参加費 無料(昼食は各自負担)

申込方法 5月12日(火)午前8時30分から電話で申し込みください。(土日・祝日を除く)

集合場所 ①市役所5階市民サロン 午前9時50分

②総合運動公園内バス駐車場(南境) 午前10時10分

注意事項 ①お車でおいでの際は、総合運動公園内駐車場をご利用ください。

②悪天候等により、コース内容等が変更または中止になる場合があります。

申・問 秘書広報課(内線4022・4023)

要予約

今月の休日開庁のお知らせ

5月3日(日・祝)・17日(日) 午前9時～午後1時 市役所2階 市民課
住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届等
※税証明書、電子証明書、住基カードの発行、住基カードを使用した転入届、臨時運行許可(仮ナンバー)申請、原動機付自転車の廃止・登録はできません。

5月17日(日) 午前9時～午後1時 市役所3階 納税課
税金の納付や相談に関すること

今月の税金 納期限 平成27年6月1日(月)

○軽自動車税 全期 ○固定資産税 第1期 ○国民健康保険税 第2期

おがつかラフトフェア2015・第3回おがつの芸祭鼓舞

2つのイベントが同時開催されます。

と き 5月24日(日) 午前10時～午後3時 ところ おがつ店こ屋街

内容 ○雄勝硯の彫刻実演 ○クラフト製品の販売

○雄勝石でアクセサリーを作るワークショップ

○雄勝法印神楽 ○伊達の黒船太鼓 ○獅子舞等

問 おがつ復興市実行委員会(石巻かほく商工会) ☎62-3161

雄勝総合支所地域振興課 ☎57-2111

表記の見方 申 申し込み 問 問い合わせ ✉ Eメール [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選

電話番号案内

市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111 北上総合支所 ☎67-2111
牡鹿総合支所 ☎45-2111 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111 蛇田支所 ☎95-1442



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1
☎0225-95-1111 FAX 0225-22-4995
開庁時間 午前8時30分～午後5時
ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
次回発行は平成27年5月15日の予定です。
発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4023・4025) FAX0225-23-4340
編集/印刷 (株)石巻日日新聞社

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数		石巻市で被災されたとする死者数および行方不明者数 ※平成27年3月末現在
平成27年3月末現在	人口 149,248人 世帯数 59,952世帯	直接死3,276人 関連死266人 行方不明者429人
平成26年3月末現在	人口 150,303人 世帯数 59,517世帯	※直接死とは 津波や家屋倒壊等が原因で亡くなった方 ※関連死とは 直接死以外でこの震災が原因で亡くなり、災害弔慰金支給審査会等で認定された方