

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

# いしのまき

7.1  
JUL.2015  
平成27年7月1日号  
No.170 (7月1日発行)

## 第92回石巻川開き祭り

今年で92回目を迎える、石巻を代表する夏の一大イベントです。31日(金)は式典を中心に、東日本大震災供養祭や流燈を行い、1日(土)は、小学生鼓笛隊による演奏や伝統芸能の披露等多彩な陸上行事をはじめ、豪華花火大会等を開催します。活気にあふれた催し物を、どうぞお楽しみください。

7月31日(金)

8月1日(土)

	時間	主な行事	会場
祭典	18:30~	東日本大震災供養祭	旧復興マルシェ
	18:30~	川村孫兵衛翁報恩供養祭・川施餓鬼供養祭 流燈(5,000個)	北上川(内海橋上流)
水上	9:00~	孫兵衛船競漕(予選レース)	北上川
陸上	11:00~	縄張神社奉納大縄引き大会	中心市街地
	14:00~	千石船パレード・アクアカーニバルほか	
煙火	11:00~	お祭り広場	中瀬
	20:00~	供養花火	

	時間	主な行事	会場
水上	9:00~	孫兵衛船競漕(準決勝・決勝レース) ミニ孫兵衛船競漕(準決勝・決勝レース)	北上川
	10:55~	2020東京オリンピック・パラリンピック 聖火台・聖火リレー出発地誘致トーチリレー	中心市街地
陸上	11:00~	消防音楽隊パレード	中心市街地
	11:05~	中学生吹奏楽部演奏	
	12:20~	小学生鼓笛隊パレード	
	15:00~	金華山 龍(蛇) 踊り奉納・各種パレード	
煙火	10:00~	お祭り広場	中瀬
	19:30~	花火大会	
特別企画	13:15~	ブルーインパルス 特別展示飛行	中心市街地上空

※天候等の都合により、日程が変更となる場合があります。



石巻市イメージキャラクター

### 主な内容

- P2 ----- マイナンバー制度
- P3・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
- P12 ----- 行政情報

**復活!!**  
**川開き写真コンクール**  
詳しくは、ホームページ、チラシ等でお知らせします。  
問 秘書広報課 (内線 4024)

# 社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)についてお知らせします

## 10月から皆さんのマイナンバーを通知するカードが郵送されます。 マイナンバーは一生使うものです。大切にしてください。

マイナンバー制度は、住民票を有する全ての方に1人1つの12ケタの番号(マイナンバー)を付して、社会保障・税・災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する情報が同一人の情報であることを確認することで、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平かつ公正な社会を実現するための社会基盤となるものです。

### 制度はいつから始まるの？

マイナンバー制度は平成28年1月から始まります。その準備として10月から皆さんのマイナンバーをお知らせする通知カードを送付します。

### 通知カードとは？

マイナンバーが記載された紙製のカードです。10月から住民票に記載されている住所に簡易書留で郵送されます。

### 個人番号カードとは？

通知カードと一緒に郵送される交付申請書で申請された方に発行されるマイナンバーが記載された写真付きの身分証明書です。各種手続きの際におけるマイナンバーの確認および本人確認の手段として用いることができるほか、e-Tax(イータックス)等各種行政サービスでの利用が予定されているプラスチック製のカードです。

カードは平成28年1月から市民課の窓口等で順次交付していきますが、手続きの詳細については、あらためてお知らせします。  
※個人番号カードの取得は任意であり、申請のあった方のみ交付します。

### 民間事業者もマイナンバーを扱うの？

会社が社員・アルバイト等に代わって保険、年金、税の手続きをする際の書類にマイナンバーを記載する必要があります。そのため、勤務先から本人および扶養親族のマイナンバーの提出が求められます。

### 個人情報漏えいするのでは？

マイナンバー制度は、個人情報を1カ所に集めるものではなく、それぞれの担当部署で別々に管理します。また、申請された方に交付する個人番号カードのICチップにもプライバシー性の高い情報は記録されず、細かい情報が知られることはありません。

※年金情報の漏えい事件が大きな問題となっていますが、マイナンバー制度は、制度・システム両面からさまざまな安全策を講じることとしており、国では、今回の事件の原因究明を受けて、各種ガイドラインの見直しを行うほか、関係機関をあげて更なるセキュリティ対策の強化を図ることとしています。

### 社会保障の手続きはどう変わるの？

平成29年1月からは国の行政機関等で、平成29年7月からは地方公共団体で情報連携が始まり、年金、医療保険といった社会保障手続きの際にマイナンバーを提示することで、住民票の写しや所得証明書といった書類の提出が不要となり手続きが簡単になります。

※ただし、マイナンバーを使えるのは法律や条例に規定された分野に限られるため、それ以外の手続きでは引き続き住民票の写し等の添付が必要になります。



○個人番号を記載しない  
→ コピーできる者に制限はない  
(本人同意等によりできる)



○個人番号を記載する  
→ コピーできる者は、行政機関や雇用主等、法令に規定された者に限定される

※現在、住民基本台帳カードをお持ちの方は、有効期限まで利用可能ですが、個人番号カードの交付を受ける場合はその時に回収します。

## 石巻税務署からのお知らせ

### 税の手続きはどう変わるの？

平成28年1月から、平成28年分の確定申告や法定調書等、税務署に提出する書類にマイナンバー・法人番号の記載が必要になります。

### 法人番号とは？

株式会社等の法人等に指定される1法人1つの13ケタの番号です。10月に国税庁から登記上の本店所在地等に番号が通知されます。法人番号はマイナンバーと異なり、どなたでも自由に利用できます。なお、法人番号は、法人の支店・事業所等や個人事業者の方には指定されません。

#### マイナンバー制度コールセンター

☎ 0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル) ※通話料がかかります。  
受付時間 午前9時30分～午後5時30分(土日・祝日を除く)

#### マイナンバー制度ホームページ

内閣官房 URL <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>  
国税庁 URL <http://www.nta.go.jp/>  
石巻市 URL <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/cont/10102000/isge3/bangoseido.html>

☎ 総務課(内線4037)

### 第31回石巻市美術展作品募集

と き 10月4日(日)～12日(月・祝) 午前9時～午後6時  
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」アリーナ  
資 格 15歳以上の方(中学生は除く)  
種 目 日本画(水墨画含む)、洋画、書、彫刻、陶芸の5部門  
作 品 未発表のものに限ります。搬入受付 全部門9月29日(火)午後4時～6時  
出品点数 日本画・彫刻・陶芸部門1人2点以内、洋画・書部門1人1点  
※開催要項および出品票は、各公民館、生涯学習課にあります。  
☎ 生涯学習課 ☎93-1910・河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120

### 「多文化家族のための子どもの学校生活について学ぶ会」

と き 7月26日(日)午後1時(受付開始) 午後0時30分  
と ころ 向陽地区コミュニティセンター 対 象 小・中学生、親(外国人の方)  
定 員 30人(先着) 申込期限 7月17日(金)  
※託児を希望の方は申し込みの際にお申し出ください。  
☎ 市地域振興課(内線4243)  
国際サークル友好21事務局 清水 ☎23-2863

# 行政情報

**あなたの周りにいませんか？  
「市政功労者候補者推薦のお願い」**

長年にわたり地域の清掃や奉仕活動に熱心に取り組んできた、作品や指導を通して文化の素晴らしさを伝えてきた、スポーツ振興に尽力してきた…等、その功績が特に優れ、郷土の誇りとして認められる方を、市政功労者として表彰します。皆さんの周りにいる「すばらしい方」をぜひ、ご推薦願います。

**対象**  
（おおむね12年以上のもの）  
・ 社会福祉事業に尽力した方  
・ 市民の健康増進、衛生思想の普及発達に尽力した方  
・ 産業の振興発展に尽力した方  
・ 道路の愛護、公園広場の整備その他の建設事業に尽力した方

**推薦方法**  
個人または各団体（町内会や組合等）からの内申が必要で、必要事項を書類に記入し、提出してください。

書類は、市役所各関係課・各総合支所関係課・各支所・秘書広報課にあります。ホームページからも印刷できます。

**提出先** 市役所各関係課  
**提出部数** 各2部（1部コピー可）  
**提出期限** 7月15日(水)  
**問** 秘書広報課  
(内線4013・4014)

**65歳以上の介護保険料(本算定)決定通知書を発送します**

平成26年中の所得に基づき、介護保険料を計算し、平成27年度決定通知書を7月末に郵送します。

※決定通知書が届かない場合や不明な点がありましたら、お問い合わせください。

**問** 介護保険課  
(内線2443・2445)  
各総合支所保健福祉課

**要介護・要支援認定を受けている方に「介護保険負担割合合証」を交付します**

介護保険制度改正に伴い、本年8月1日(土)より一定以上の所得のある方は、サービスを利用した時の負担割合が2割になります。

要介護・要支援認定を受けている被保険者全員について、7月下旬までに負担割合(1割または2割)を記載した「介護保険負担割合合証」を郵送します。

**問** 介護保険課  
(内線2442・2439)  
各総合支所保健福祉課

**8月から「介護保険負担限度額認定証」の更新受付が始まります**

施設入所やショートステイ利用時の食費・居住費が減額される、現在使用中の「介護保険負担限度額認定証(紫色)」の有効期限は7月31日(金)となっています。

7月下旬に、自宅または入所施設へ「更新案内」と「申請書」等を郵送しますので、手続きをお願いします。

なお、新規申請については随時受け付けています。

**問** 介護保険課  
(内線2442・2439)  
各総合支所保健福祉課

**第10回石巻市統計グラフコンクール作品募集**

統計は身近なできごとや社会の動き、自然現象等を数字にまとめたものです。皆さんも身近な統計をグラフで描いてみませんか？

**応募資格**  
第一部 小学1・2年生  
第二部 小学3・4年生  
第三部 小学5・6年生  
第四部 中学生  
第五部 高等学校以上の生徒、学生および一般パソコン統計グラフの部  
小学生以上

**申込期限** 8月26日(水)  
**問** 総務課(内線493)  
(内線4013・4014)

**夏の交通事故防止運動が始まります**

運動の重点  
・ 適度な緊張感を保持したゆとりある運転の徹底  
・ 暴走族の根絶  
・ 全ての座席のシートベルト等の正しい着用の徹底

7月21日(火)～8月20日(木)  
**問** 危機対策課(内線4165)  
各総合支所地域振興課



**飲酒運転を根絶しましょう**

飲酒運転をなくすためには、自動車運転する人も、周囲の人も、皆さんで協力することが大切です。

飲酒運転は、絶対に「しない」「させない」「許さない」という強い意志を持ち、皆さんで飲酒運転を根絶しましょう！  
**問** 危機対策課(内線4165)

**「環境フェア2015」参加団体募集!**

環境問題に関する知識の普及・啓発を図るため「環境フェア」を開催します。

とき 10月31日(土)  
午前9時30分～午後3時  
※同時開催「第24回かなんまつり」

ところ 遊楽館  
**対象**  
・ 環境問題へ関心を高め、環境保全行動の実践につながるもの  
・ イベント自体が環境に配慮したもの

**申込期限** 7月24日(金)  
**問** 環境課(内線3369)  
FAX 2216120  
isen@city.ishinomaki.jp

**市内海岸国有林の測量作業のお知らせ**

宮城北部森林管理署では、鮎川浜地区の鬼形山国有林、十八成浜地区の太田山、疣石山国有林、雄勝地区の波板・大須国有林の境界標識を復元するため、7月から11月の期間に境界検測作業を行います。

測量の際、隣接地へ立ち入り作業を行うことがありますので、ご協力をお願いします。

**問** 宮城北部森林管理署  
022912212074

## 「復興いしのまき商品券」の販売

国の経済対策と地方創生を目的とした「地域住民生活等緊急支援のための交付金」を活用し、「石巻市プレミアム商品券発行事業」を実施します。

この事業を市から受託した石巻商工会議所および市内三商工会では、地元の消費活動の喚起を行い、地域経済の活性化を図るため、3割増商品券「復興いしのまき商品券」の発行を行います。

- 復興いしのまき商品券  
1組13,000円分(1,000円券13枚)を1万円で販売
- 発行総数 60,000組限定
- とき**  
○商品券販売期間 7月15日(水)～9月30日(水)午前10時～午後5時  
※1人1組限り購入可能(売り切れ次第終了)
- 商品券使用期間 7月15日(水)～12月31日(木)
- ところ**  
○石巻地区  
7月15日(水)～16日(木) ・市総合体育館 ・石巻ルネッサンス館  
7月17日(金)～ ・石巻商工会議所  
○河北・雄勝・北上地区 7月15日(水) ・河北総合センター「ビッグバン」(3地区共通)  
7月16日(木)～ ・石巻かほく商工会(本所、雄勝・北上各支所)
- 河南・桃生地区  
7月15日(水)～ ・河南桃生商工会(河南本所・桃生支所)
- 牡鹿地区 7月15日(水)～ ・牡鹿稲井商工会(牡鹿本所、稲井支所)
- 問** 石巻商工会議所 ☎22-0145  
**問** 市商工課(内線3524)

## ■空間放射線量の測定結果

測定箇所	測定結果	測定期間
市役所北出入り口前	0.05～0.06	5/1～5/29
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.05～0.09	5/11～5/28
公共施設等(ホットスポット調査)	0.04～0.12	5/7～5/28
牡鹿地区集落	0.05～0.19	5/7～5/20

(単位:マイクロシーベルト/時)

**問** 環境放射線対策室  
(内線3366)

※市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きます。

**福島第一原子力発電所事故による放射線の影響**

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。

# 行政情報

## 離島地区使用済自動車処理助成金

市では、網地島地区および田代島地区内に自動車を使用している方が、車を処分するために定期船を利用して、本土へ車を航送する際に必要となる航送費用の一部を助成しています。希望される場合は、申請手続きが必要ですので、事前にお問い合わせください。

【問】 廃棄物対策課(内線3375)

牡鹿総合支所市民生活課  
☎45-2112

## 国民健康保険税の納税通知書をお届けします。

国民健康保険に加入している方には、平成26年中の所得に基づき、加入者ごとに保険税を計算し、7月中旬に平成27年度納税通知書(第4期)第10期の確定賦課)を郵送します。

※納税通知書が届かない場合、または不明な点がありましたら、お問い合わせください。

【問】 保険年金課

(内線2337)  
2339・2342  
各総合支所市民生活課

## 国民健康保険税の減免申請はお早めに!

対象 事業の倒産または世帯主の疾病・解雇等で、

・国民健康保険証  
・入院日数のわかる領収書等(市民税非課税世帯で過去1年の内90日以上入院された場合のみ)

【申・問】 保険年金課

(内線2343)  
各総合支所市民生活課  
各支所

## 「高齢受給者証」を送付します

国民健康保険に加入している70歳~74歳の方が現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は、7月31日(金)です。前年の所得に応じて負担割合を算定した新しい受給者証を7月中旬以降住民票の住所に郵送します。

8月以降に病院等で受診する際は、被保険者証と一緒に新しい受給者証を提示してください。

【申・問】 保険年金課

(内線2337)  
2339・2342  
各総合支所市民生活課

## 後期高齢者医療に関するお知らせ

【問】 保険年金課

(内線2347)  
各総合支所市民生活課  
各支所

○保険証を更新します  
新しい保険証を7月中旬に住民票の住所に郵送します。保険証の色はオレンジ色に変わりますので、8月1日(土)以降に医療機関等にかかるときは、オレンジ色の保険証を提示してください。

また、有効期限が7月31日(金)となっている保険証(緑色)は、8月3日(月)以降に保険年金課、各総合支所市民生活課または各支所まで直接返還をお願いします。

○限度額適用・標準負担額減額認定証を送付します  
現在認定証をお持ちの方で、8月1日(土)以降も認定要件を満たす方には、保険証と一緒に新しい認定証を送付します。保険証と一緒に医療機関の窓口へ提示してください。

※住民票を異動せずに他地域に避難されている方や、住民票の住所以外への郵送を希望される方は、忘れずに送付先変更申請手続きをお願いします。

持参するもの  
・印かん(ゴム印を除く)  
・保険証

【申・問】 保険年金課

(内線2349)  
各総合支所市民生活課  
各支所

○後期高齢者医療保険料額決定通知書および納入通知書を7月中旬に郵送します  
後期高齢者医療制度に加入している方で、納入通知書が届かない場合、または不明な点がありましたら、お住まいの地区の後期高齢者医療担当までお問い合わせください。

【問】 保険年金課  
(内線2338・2342)  
各総合支所市民生活課

## 国民年金保険料の免除申請手続きはお早めに!

所得が少ない等、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の全額または一部の納付が免除される制度があります。また、30歳未満の方は、世帯主の所得を審査対象とする若年者納付猶予制度があり

## 今年も 特定健診(メタボ健診) 始まりました

石巻市メタボ該当者  
県内 35 市町村中

5 番目に多い!!

(平成25年国民健康保険)

### 平成27年度特定健診・健康診査実施日程

	地区	実施日程	会場
個別健診	旧石巻市	[1期~6期]6月8日(月)~9月30日(水) [補足健診]10月1日(木)~10月9日(金)	石巻市医師会特定健診実施医療機関
	牡鹿	6月17日(水)~20日(土)	牡鹿保健福祉センター「清優館」
集団健診	網地島	7月11日(土)	網小医院
	荻浜	6月27日(土)、28日(日)	荻浜中学校体育館
	※河北	6月24日(水)~26日(金)	河北総合センター「ビッグバン」
		6月30日(火)~7月3日(金)	
	雄勝	7月21日(火)、22日(水)	大須小学校体育館
		7月23日(木)	
	北上	7月24日(金)~26日(日)	北上中学校体育館
	桃生	8月19日(水)~23日(日)	桃生総合支所(桃生公民館)
	※河南	8月1日(土)~9月30日(水)	ロイヤル病院(須江、広瀬地区) 河南母子健康センター 河南体育センター
		8月25日(火)~9月7日(月)(土日を除く)	

※河北地区、河南地区は総合健診になり、検診場所が変更になりますので受診票で確認をお願いします

国民健康保険加入者  
40歳~74歳の方

特定健診(メタボ健診)を受診できます。市から受診票を送付します。  
※75歳以上の方は1月の一括申込みの時に申し込まれた方に対して、受診票を送付します。「協会けんぽ、健保組合、共済保険の被扶養者等」の方の詳細については加入している保険者へお問い合わせください。

### 病院に通っている方も受けられます!!

治療中の方で薬を飲んでいるにもかかわらず、高血圧や高血糖の方がたくさんいます。現在通院している方や服薬中の方も受診の対象となります。特定健診では通常の診療では受けていない項目が含まれていますので、年に1回自分の体をチェックしましょう! なかなか数値が良くならない方は、健診結果を持参し、かかりつけの医師に相談しましょう!!



震災で市外に避難  
されている方へ

※避難先での受診を希望される方は、「受診券」を送付しますので、事前にご連絡ください。

【問】 保険年金課(内線2333・2354)

☎22-5117  
市保険年金課  
(内線2353)  
各総合支所市民生活課  
各支所

## バーベキューを楽しむ際は炭火の取り扱いに注意しましょう!

これからの季節、自宅や山、海等でバーベキューを楽しむ方が多くなります。昨年、バーベキューで使用した炭火が原因の火災が数件発生しました。完全に消

えたのを確認せずに捨てたことによるものです。また、雑木林に炭火を捨て、山林へ燃え移ったケースもありました。炭火は水に浸す等内部まで完全に消火してから処分するようにしましょう。

また、火が弱いからと着火剤を継ぎ足すことは非常に危険です。突然火が大きくなったり、火が飛び散ったりして火傷の原因となりますので十分に注意しましょう。

【問】 石巻広域消防本部予防課

☎95-7167

## 7月は「河川愛護月間」です

川の環境を守り、安全で美しい川のせせらぎをいつまでも残せるように、「河川愛護」と「河川美化」へのご理解、ご協力をお願いします。なお、河川へのゴミの不法投棄を発見した時にはご連絡ください。また、油の流出を発見した場合は、最寄りの消防署・警察署・市役所等へご連絡ください。

【問】 北上川下流河川事務所

☎94-9851

### 被災地におけるDV被害者等サポート講座

DV・デートDV・児童虐待等、女性への暴力や家族内の暴力が今、大きな問題となっています。どなたでも参加できる講座を開催しますので、問題の解決・回復について学んでみませんか。

と き 8月5日(水) 午前10時～正午

と ころ 向陽地区コミュニティセンター

定 員 50人〔先着〕

講 師 針生早苗(NPO法人ハーティ仙台)

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。  
※託児希望の場合、31日(金)までに電話で申し込みください。

☎・☎ 地域協働課(内線4234)FAX22-4995

✉ iscviact@city.ishinomaki.lg.jp

要予約

### 市民相談センターから

《回線契約は慎重に》

「ひかり回線」や「プロバイダ」の乗り換え契約手続きが簡単になっていく一方で、知らない間に他社からの乗り換えが完了していた等の問題が生じています。

業者の電話や自宅訪問で、早口での説明や専門用語を使われると、十分に理解しないまま不要な契約をしてしまうことがあります。

以前よりも料金が高くなったり、解約しようとしても違約金が発生する場合があります。

乗り換えが本当に必要かいったん電話を切ってよく考えるか、きっぱり断りましょう。

☎ 市民相談センター(消費生活相談) ☎23-5040

### 東北財務局・出前講座

振り込め詐欺等の手口や対処法を寸劇や歌等を用いて楽しく説明する高齢者向けの講座や、お金の大切さを学ぶ小・中・高校生向けの講座等、お金に関するさまざまな講座メニューがあります。

まずはお気軽にお電話ください。

対 象 老人クラブ、町内会、各種会合(少人数でも開催できます)

受 付 午前9時～午後5時(土日・祝日・年末年始を除く)

☎・☎ 東北財務局金融監督第三課

☎022-266-1111

### 「ヘルプカード」の配布

ヘルプカードは、援助を必要とする障害のある人が携帯し、手助けがほしいときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです。

対 象 身体、知的、精神に障害のある方、難病患者、その他所持を希望する方(手帳等の交付の有無は問いません)

配布場所 障害福祉課、各総合支所保健福祉課  
ホームページからのダウンロードもできます。

※カードは名刺サイズ

※市への登録不要

☎ 障害福祉課(内線2482)

### 北朝鮮に拉致された日本人被害者のパネル展

北朝鮮による日本人拉致問題の解決には、私たち一人ひとりの声が必要です。

拉致問題に対する認識を深めてもらうためのパネルを展示します。

ぜひ、お立ち寄りください。

と き 7月21日(火)～8月21日(金)

と ころ 市役所5階市民サロン

☎ 北朝鮮に拉致されたすべての人を救出する宮城の会

☎090-3755-5893

## 7月の相談あんない

#### 行 政

##### ●行政書士相談(要予約)

21日(火) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B  
相続・許認可・相談ほか

☎・☎ 県行政書士会石巻支部 ☎22-8471

##### ●行政相談

6日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター  
8日(水) 午後1時～3時 中央公民館楽屋  
15日(水) 午後1時～3時30分 河南総合支所第2庁舎

#### 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・水・木・金曜日)

・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)

14日(火) うみかぜ法律事務所高橋弁護士

28日(火) あおぞら総合法律事務所小川弁護士

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 1日(水) 午前9時

##### ●虐待防止センター(市役所2階)

・児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談(内線2535・2538・2539・2543) ☎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)

1日(水)・15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(ウィメンズカウンセリングいづみ/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

6日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター

15日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所

17日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所

☎ 仙台北部支局石巻支局 ☎22-6188

##### ●農家相談(河北総合支所3階会議室) 17日(金) 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 6日(月)～10日(金)

☎ 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 11日(土) 午前9時30分～午後4時 ☎22-5115

# 7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

<b>総合体育館</b> ☎95-8998	<b>開</b> 午前9時～午後9時 ※日曜・祝日は午後5時まで <b>休</b> 毎月第4木曜日
11日(土)・12日(日) 午前9時	第2回宮城ヤンマーカップU-15フットサル大会
18日(土)・19日(日) 午前9時	石巻地区高校剣道合同錬成会
20日(月・祝) 開場 午後1時 開始午後2時	石巻復興プロレス大会
21日(火) 午後1時～2時20分 午後2時30分～4時	【第一部】平成28年3月新規高等学校卒業予定者のための合同企業説明会 【第二部】企業と高等学校教諭との就職懇談会
26日(日) 午前9時	平成27年度石巻川開き祭り卓球大会

<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112	
4日(土) 午前9時	全国官公庁野球連盟宮城県支部大会
8日(水)～16日(木) 午前9時	全国高等学校野球選手権宮城大会
22日(水) 午前9時	宮城県中学校総合体育大会野球競技
25日(土) 午前8時30分	市町村職員共済大会
15日(水)・22日(水) 午後4時	キッズ・バラエティ(ラグビー)
4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日) 午前9時	しんきん杯サッカー大会
29日(水) 正午	1,000km縦断リレー2015

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
3日(金)・23日(木) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 3日(金) 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンス等 23日(木) 水遊び(幼児用プールで遊ぼう) 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等
12日(日) 午前9時～午後3時 (受付 午前8時30分)	石巻市子ども会育成会石巻支部「第2回インリーダー研修会」 会場 牧山市民の森 内容 野外炊飯(カレーライス) テント設置実習 対象 小学4～6年生 定員 50人 参加料 500円(野外炊飯材料代) 申込方法 小学校に配布する申込用紙でFAXまたは郵送で申し込みください 申込期限 3日(金)
21日(火)・28日(火)・8月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) 午前9時50分～11時50分	ノーパディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第9シリーズ 内容 「子どもの行動」「ママ自身」「周囲のかかわり」等をテーマとしたディスカッション ところ いしのまきわんぱーく(南境金沢前 県道33号石巻斎場入口) 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親 定員 8人 原則として全て参加できる方 託児 有り
26日(日) 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inわんぱーく」 内容 いしのまきわんぱーく(南境金沢前 県道33号石巻斎場入口) 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。
30日(木) 午前10時～正午	子育てワークショップ「おやのみちしるべ(小学生編)」 ～これって反抗期? ゆれる子どもの心に向き合ってみましょう～ 内容 子育てについて気軽に話し合うグループワーク中心の子育て講座 対象 小学生の子どもをもつ親 定員 12人 託児 無し(0歳から小学3年まで)

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
24日(金) 午前9時30分～正午	夏休み企画「親子陶芸教室」 講師 陶芸家 樋田隆 対象 小学生以上の親子 定員 15組[先着] 受講料 無料(ただし材料費が1組1,600円) 申込期限 16日(木)(材料費を添えて申し込みください)
29日(水) 午前10時～午後1時	利用協講座「おばあちゃんと孫の楽しいクッキング」 講師 食改石巻分会蛇田地区会員の皆さん 対象 小学生以上の祖父母と孫 定員 15人[先着] 受講料 無料(ただし材料費が1人500円) 申込期限 21日(火)(材料費を添えて申し込みください)
21日(火)・28日(火)・8月4日(火)・11日(火)・18日(火) 午後7時～8時30分	利用協講座「夏休み親子手話体験会」 講師 蛇田手話サークル会員 定員 15人[先着] 申込期限 14日(火)

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
28日(火)・29日(水) 午前10時～正午	一般教養講座「カラオケ教室」～歌って笑って健康!!～ 講師 千葉 信行 対象 市内にお住まいの方(2日間参加できる方) 定員 20人[抽選] 申込期限 21日(火)

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
10日(金)・17日(金)の2日間 午後6時30分～9時	一般教養講座「浴衣着付け教室」
28日(火) 午後1時30分～3時30分	長生大学・くらしの講座合同開講式

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)
4日(土) 午後6時	交流ダンスパーティー 入場料 1,000円 問 DSファイブステップ 松原 ☎62-0021
19日(日) 午前9時30分開演	春が来た20周年記念公演～街に灯をチャリティショー～歌謡舞踊祭 入場料 1,000円 問 酒処 春が来た ☎23-2747
20日(月・祝) 午後1時	サークル・カリブ「夏のダンスパーティー」 入場料 1,000円 問 サークル・カリブ ☎23-5674
26日(日) 午後2時30分開演 (午後2時開場)	合唱オペラ 森は生きている 問 石巻支援三七会 長谷川 ☎090-8113-3355

<b>図書館</b> ☎93-8635	<b>開</b> 午前9時～午後5時 <b>休</b> 6日(月)・12日(日)・20日(月・祝)・27日(月) ※水曜日は午後7時まで、土・日曜日は午後4時まで
3日(金)・17日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 絵本・わらべうた・手遊び等。親子で楽しみましょう。
4日(土)・18日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊び等。お話を親しみましょう。
7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊び等。一緒に楽しみましょう。
9日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
14日(火) 午前10時～正午	読書会 テキスト「一絃の琴」宮尾 登美子 著
21日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テキスト「ふしぎな声のする町で」・「駅のふしぎな伝言板」ほしお さなえ 著
5日(日) 午前10時30分～11時30分	たなばたお話会 ※河北分館(ビッグバン図書館)
18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)
1日(水)～19日(日)	「千石船展」 図書館開館中 ※最終日は午後3時まで 千石船の模型、船に関する古文書等の貴重な資料を展示します。
5日(日) 午後1時～3時	「千石船展記念講演会」(要電話予約) 定員 50人[先着] 講師 一級建築士・尾道市立大学非常勤講師 渡邊 義孝
8月4日(火) 午前10時～正午	手作り絵本教室(要電話予約) 定員 25人[先着]
8月7日(金) 午前10時～午後4時	対象 全日程に参加できる方 ※画用紙、はさみ、のり、えんぴつ等持参してください。 講師 手作り絵本講師 今野 薫 申込受付開始 7月1日(水)
＜出張図書館「えほんびより」の活動予定＞	
3日(金) 午前10時～11時30分	育児講座 「絵本について」 なかよし保育園地域子育て支援センター
22日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 石巻市子育て支援センター(湊子ども園内)

<b>遊楽館</b> ☎72-3561	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)
5日(日) 午後1時開演	ピアノ発表会「Sunshine Concert」 問 関 奈緒子 ☎090-4635-3826
11日(土) 午後5時開演	E&K-Kleiner 内海源太・大畑紗エレクトーン・ピアノコンサート 入場料 2,500円(前売り券 2,000円) 問 土田 ☎090-7336-9044
12日(日) 午後1時30分開演	遠藤夕美ピアノ教室発表会 問 遠藤 ☎72-2311
12日(日) 午後4時開演	YUGAKUKAN Summerコンサート2015～大阪交響楽団金管五重奏～ 入場料 無料
19日(日) 午後2時開演	室内楽演奏会 問 木村 ☎53-3510
20日(月・祝) 午前9時30分～午後2時	河南婦人大会～わいわい婦人まつり2015～ 問 河南公民館 ☎86-3663
25日(土)・26日(日)	夏休み特別企画「オルガン体験隊」(パイプオルガン内部見学と木管作成) 定員 各回6人(先着)※1人1回のみ受講可能 対象 小学4年生～中学3年生 参加費 1,000円 申込期間 7日(火)～15日(水) ※要電話予約
8月7日(金)	パイプオルガン体験教室 ①午後1時～2時 ②午後3時～4時 定員 各回5人(先着) ※1人1回のみ受講可能 対象 ①③小学4～6年生 ②④中学生～一般 参加費 無料 申込期間 10日(金)～24日(金) ※要電話予約

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605	<b>開</b> 午前10時～午後9時 ※日・祝は午後5時まで <b>休</b> 休館日は、遊楽館と同じ
5日(日)・19日(日) 午後2時～3時	ナチュラルヨガ教室(1回目は6月に開催済みです) 対象 高校生以上男女 定員 20人[先着] 料金 1回1,000円
4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土) 午後7時～8時45分	着付け教室 対象 高校生以上の女性 定員 6人[先着] 料金 2,000円
20日(月・祝) 午前9時～9時45分	朝ヨガ 対象 高校生以上男女 定員 15人[先着] 料金 1,000円
22日(水)～24日(金) 正午～午後1時	夏休み短期水泳教室(1期) ※2期・3期は8月に開催予定です。 対象 4歳～小学6年生 定員 30人[先着] 料金 (会費外)3,500円 ※教室参加と同時入会の方→3,000円
◆プールイベントの他にも、走り方教室等のアリー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。 <a href="http://www.miz-ss.com/kananpool">http://www.miz-ss.com/kananpool</a>	
<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664 <a href="http://www.iplaza-fep.jp">www.iplaza-fep.jp</a>	<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> 31日(金)・8月1日(土) ※20日(月・祝)は通常営業
12日(日)	大好評!!大人よ集まれ!!「プールDE運動会」を開催します(要予約) 対象 中学生以上 定員 30人[先着] 料金 300円
26日(日)	元オリンピック選手 中村真衣さんがやってくる!!「笑顔があふれる水泳教室!!」(要予約)
☆大好評!!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/太極舞/ズンバ/大人クラシック/バレエ初級/ スタイルアップリフレッシュ/ダイエットヨーガ/脂肪燃焼水中ウォーキング/アクアリフレッシュ/ アクアピクス/腰・肩・膝痛改善水中運動/楽しくウォーキング60分	
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。利用できない曜日もあります) ※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講習不要)	

<b>かなんパークゴルフ場</b> ☎72-2933	<b>開</b> 午前9時～午後5時 <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
25日(土) 午前9時	コース会員月例会 ※当日の受付は午前8時30分までをお願いします
27日(月) 午前9時	かなんクラブ選手権PG大会 ※終日貸切となります。

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 月曜日 ※20日(月・祝)は翌日
---------------------------	---

野球場・テニスコート ※要電話予約	
<b>牡鹿交流センター</b> ☎45-3618	<b>開</b> 午後1時～午後8時 ※休館日の前日は午前10時～午後5時 <b>休</b> 月曜日 ※20日(月・祝)は翌日
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	

<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
●総合体育館 ☎95-8998 22日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 15日(水)・29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 10日(金)・24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 9日(木)・23日(木) 午前10時30分/午後7時30分 ※要電話予約 10日(金) 午前9時～午後5時 トレーニング機器使用中止	
●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 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

## 自衛官採用試験

### ○一般曹候補生

資格 18歳以上27歳未満の方  
受付期間 8月1日(土)～9月8日(火)(必着)  
試験日 9月18日(金)・19日(土)

### ○自衛官候補生(男子)

資格 18歳以上27歳未満の方  
受付期間 随時受付  
試験日 受付時にお知らせします。

### ○自衛官候補生(女子)

資格 18歳以上27歳未満の方  
受付期間 8月1日(土)～9月8日(火)(必着)  
試験日 9月25日(金)～29日(火)のうち指定する1日

### ○航空学生(海上・航空)

資格 18歳以上21歳未満の方(高卒(見込含))  
受付期間 8月1日(土)～9月8日(火)(必着)  
試験日 9月23日(水・祝)

### ○事務所説明会

とき 7月4日(土)、5日(日)、25日(土)、26日(日)  
1回目午前10時30分～11時30分  
2回目午後1時30分～2時30分  
ところ 自衛隊石巻地域事務所  
  自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所  
☎・FAX 83-6789

## パソコンセミナー・インターネット体験セミナー

①PC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

②インターネットの閲覧・検索方法を学べるセミナー

とき ①休館日を除いた毎日開催

**要電話予約**

午前10時～正午または  
午後1時～3時のいずれか選択

②7月20日(月・祝) 午後2時～4時

ところ ①メディアシップ2階 ワークキャビン

②メディアシップ1階 コミュニティコート

対象 ①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

②インターネット未経験者・初心者(文字入力か  
できる方)

定員 ①1日2人(先着) ②1日10人(先着)

料金 500円

情報プラザ「メディアシップ」 ☎61-1200

(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

## 平成27年度第2回普通救命講習Ⅰ (一般公募)

とき 7月19日(日)午前9時～正午

ところ 河北消防署会議棟(成田字小塚裏畑17-1)

対象 中学生以上

定員 30人(先着)

申請期間 7月1日(水)～10日(金)

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  
ページにある申込用紙で申し込みください。

・再講習の方は、受講申請時および講習日に修了証を持参  
してください。

河北消防署 ☎62-3119

石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

URL <http://isyoubou.jp/>

## 石巻支援学校開放講座(講演会)

とき 8月18日(火) 午後1時～3時

(受付開始 午後0時30分)

ところ 県立石巻支援学校体育館

テーマ 「子どもたちの二次障害への対応」について

講師 県障害福祉課 川越聡一郎

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入の上、FAXで申し込  
みください。

申込期限 7月31日(金)

県立石巻支援学校 ☎94-0202・FAX94-0206

## 水生生物による水質調査

とき 8月9日(日)午前8時15分～午後3時

ところ 総合運動公園駐車場集合

内容 ・水辺に生息する水生生物の調査  
・「NPO法人ひたかみ水の里」によるカヌー体験

調査場所 内の原川

対象 市内小・中学生

※小学校3年生以下の方は保護者同伴

定員 40人(先着) 料金 600円(保険料)

申込方法 住所・氏名・学年・電話番号を記入の上、FAXま  
たははがきで申し込みください。

申込期限 7月31日(金)(必着)

環境課(内線3368) FAX 22-6120

〒986-8501(住所不要)

## 利用協講座おはよう史跡めぐり歩こう会

とき 7月25日(土)午前6時～8時

ところ 石巻中央公民館第一駐車場集合

史跡めぐり地区 住吉地区

定員 20人(先着)

申込方法 来館または電話で申し込みください。

申込期限 7月21日(火)

## 利用協講座フォークダンス初級者講習会

とき 7月7日(火)・8日(水)・14日(火)午後7時～9時

ところ 石巻中央公民館大ホール

定員 20人(先着)

申込方法 来館または電話で申し込みください。

申込期限 7月6日(月)

## 世界の家庭料理教室

とき 7月19日(日)午前10時～午後1時

ところ 石巻中央公民館調理実習室

内容 料理名 ナンシクプリ  
(インドネシア風炊き込みご飯)

講師 佐々木スリィ、大壁シェリー

定員 24人(先着) 料金 500円

申込方法 来館または電話で申し込みください。

石巻中央公民館 ☎22-2970

## 夏休み少年自然体験教室

とき 8月5日(水)午前10時～午後2時30分

ところ 水沼山野営場(雨天時は稲井公民館でレクリエー  
ション)

対象 小学生・保護者

定員 15人(先着)

※中央・稲井・渡波公民館合同開催(全体で50人  
募集)

申込方法 FAXで各公民館へ申し込みください。

石巻中央公民館 ☎22-2970・FAX21-6050

※稲井公民館☎・FAX22-4303、渡波公民館☎・FAX24-0941

については、事前に申込状況をお問い合わせください。

## ノルデックウォーキングイベント

とき 7月19日(日) 午前9時30分～正午

ところ スポーツショップマツムラ集合

定員 20人(先着)

料金 500円(保険料) ※ポールは無料で貸し出します。

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

## ウォーキングイベント 初夏の田園風景・稲井(12キロ)

とき 7月5日(日) 午前9時～午後2時

ところ 稲井公民館集合・解散

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

## 女性人材育成セミナー「輝け!ラブリー☆ウーマン」 ～宇宙ポジティブになる「レディー&母(ガガ)のための コミュニケーション講座2015」～

とき 8月26日(水)、9月9日(水)、9月16日(水)、  
9月30日(水)、10月7日(水)、10月28日(水)  
(全6回)午後6時30分～午後8時30分

ところ 向陽地区コミュニティセンター

講師 ドリームフィールド 阿部侑生

定員 20人(抽選)

申込方法 はがきまたはFAX、Eメールで申し込みください。  
(必要事項 住所・氏名・生年月日・連絡先・職業・  
受講の動機)

申込期限 7月21日(火)必着

地域協働課(内線4234)

〒986-8501(住所不要) FAX 22-4995

[iscviact@city.ishinomaki.lg.jp](mailto:iscviact@city.ishinomaki.lg.jp)

## 遊楽館開館10周年記念

森山良子コンサートツアー2015～2016  
フォークソングの時代アコースティックバージョン

とき 9月13日(日)午後3時開演(開場午後2時30分)

ところ 遊楽館かなんホール

料金 全席指定3,000円(遊楽館開館10周年記念事業特別料金)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

発売日 7月11日(土)

プレイガイド 遊楽館・河北総合センター「ビッグバン」・

ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店・

ヤマト屋書店TSUTAYA中里店

(公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎72-3561

## スポーツを楽しもう!わんぱくスポーツ教室 ボール遊びを中心としたスポーツで子どもを元気にします

とき 7月1日(水)から毎週水曜日 午後4時30分～6時30分

7月4日(土)から毎週土曜日 午前9時30分～11時30分

ところ totoコート(蛇田北経塚ローソン裏)

対象 小学1年生～6年生(男女問わず)20人

種目 サッカー、タグラグビー、キックベース等

指導者 日本体育協会公認コーチ

料金 1～2年・月/3,000円 3～6年・月/4,000円

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

## 男の料理教室

とき 7月12日(日) 午前10時～午後1時

ところ 石巻商業高等学校家庭科調理室

講師 横須賀真奈美

対象 仮設住宅に居住する男性

※見学者、同伴者は女性も可

定員 30人(先着)

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

## シルバー人材センター入会説明会

とき 7月15日(水)・22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

(公社)石巻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)

## 船舶安全法に基づく復元船中間検査等に 伴う乗船禁止および入館料変更のお知らせ

検査期間中は乗船見学ができませんが、入館料金が半額  
(個人・団体ともに350円)となります。

とき 5月25日(月)～7月下旬(予定)

ところ サン・ファン館

サン・ファン館 ☎24-2210

# 7月の子育て支援コーナー

## 市子育て支援センター(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 月曜日…6日、13日、27日  
水曜日…1日、8日、15日、22日、29日  
金曜日…3日、17日、24日、31日  
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2階 子育て支援室  
(みなと荘の玄関からお入りください)

※毎月最終月曜日は身体測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

●こども園でのプール遊び  
※こども園でプール遊びをする日は水遊びができます。こども園の行事や天候等その日の状況によりしますので、迷った場合は、午前9時以降にお問い合わせください。

と き 10時30分～11時ごろ

持ち物 水着または水遊び用オムツ、タオル、熱中症予防のため帽子、水分補給用の水かお茶

★あそびの広場  
～指導員が各会場に向向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊ばす～

●うしお荘  
・0歳～2歳未満 7日(火)・2歳以上 14日(火)  
・0歳～就学前 21日(火)

●向陽地区コミュニティセンター  
・0歳～1歳半 16日(木) ・1歳半～2歳半 9日(木)  
・2歳半以上 2日(木)

●稲井公民館  
・0歳～就学前 10日(金)

と き 午前10時～11時(受け付け 午前9時30分～50分)

持ち物 水分補給用の飲み物  
※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、支援センター便りかホームページをご覧ください。

## 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 7日(火)、21日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 14日(火)、28日(火)

★すくすく赤ちゃん  
・ネンネ・寝返りグループ 9日(木)、30日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 2日(木)、16日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場  
と き 10日(金)、24日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 6日(月)

★子育てふれあいサロン 13日(月)

★育児講座「絵本について」  
と き 3日(金) 午前10時～11時30分  
定員 20組程度(要予約)  
予約受付開始 1日(水) 午前9時

★プール交流  
と き 17日(金)、23日(木)、31日(金) 午前10時～11時30分  
持ち物 水着(水遊び用パンツ等)、体を拭くタオル、ビニール袋  
定員 20人程度(要予約)  
予約受付開始 1日(水) 午前9時

★開放日 27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

★あそびの広場  
～明るく開放感のあるセンターです!～

と き 午前10時～11時30分  
・0歳～1歳親子 9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)  
・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)  
・ひろば開放日 6日(月)、13日(月)、27日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》  
2日(木)七夕会 6日(月)自由開放日 13日(月)保健指導  
27日(月)ひだまりの会による絵本の読み聞かせ  
水遊びが始まります。タオル、水着、帽子を持ってきてください。  
※都合により変更になることがあります。詳しい内容はお問い合わせください。

## 北上子育て支援センター

申・問 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★あそびの広場(ところ 相川保育所内)  
と き 6日(月)、13日(月)、27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 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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)  
※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」(バ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 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)  
・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)  
・広場開放日 7日(火)、14日(火)、21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。

★どんぐり子育て広場「たなばた会」  
と き 28日(火) 午前10時～11時30分  
と ころ キッズホーム  
内 容 遊びのコーナーやスイカ会食等  
参 加 費 1家族300円(当日集金)  
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)に記入の上、キッズホームまで申し込みください。  
申 込 期限 24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(変更になる場合があります)  
と ころ 雄勝ささあいセンター  
持 ち 物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)  
そ 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 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)  
・2歳以上親子 2日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

持ち物 親子の飲み物、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 第1、第2月曜日(午前9時～午後3時)  
毎週木曜日 正午～午後3時 ※9日(木)休み

持ち物 わいわいサロンと同じ ※昼食を食べる方はお弁当等

★スクエア子育て広場  
●「阿部侑生先生の子育て講座」  
テ ー マ 「こどもの生きる力を引き出すかっこいい大人」  
講 師 ドリームフィールド 阿部侑生  
と き 9日(木) 午前9時30分～正午  
と ころ 河南農村環境改善センター  
参 加 費 1家族200円(写真代、謝礼代)  
持 ち 物 飲み物(1歳児以上の分はパプラで準備します)、おしぼり、着替え、おんぶ紐等

申込方法 参加費を添えて7日(火)まで申し込みください。  
●さつまいも畑のオーナーさんの草取り日 18日(土)・8月8日(土)

## 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 9日(木)しゃぼん玉遊び  
23日(木)水遊び&泥んこ遊び  
午前10時～11時30分

と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル、帽子  
※23日(木)は、水着がある方はお持ちください。



## 石巻市子どもセンター「らいつ」

問 ☎23-1080 FAX23-1081

2日(木)、16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>

# 7月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 《石巻保育所「すいとん汁づくり!」

石巻保育所では毎年恒例で郷土料理の「すいとん汁」づくりを実施しています。

子ども達は生地の感触を楽しみながら、食べやすいようにちぎり、年長児は包丁を使って野菜を切る作業にも挑戦しました。

すいとん汁が出来上がると、「これは私がちぎったものかな?」と友達同士で話をしながら、すいとんの美味しさにみんな笑顔でした。



問 健康推進課(内線2617)

## 愛の献血(7月)

### とき・ところ

5日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店  
7日(火) 午後4時～5時 河北総合支所  
12日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻  
25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3月生まれ	14日(火)・24日(金)・30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年6月生まれ	3日(金)・13日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年11月生まれ	7日(火)・23日(木)・29日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年12月生まれ	10日(金)・17日(金)・28日(火)		
	3歳児健診	H24年1月生まれ	9日(木)・22日(水)・31日(金)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H27年2月21日～4月29日まれ	29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11月～12月生まれ	8日(水)		
	2歳児歯科健診	H24年12月～H25年1月	15日(水)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H27年3月生まれ	31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11月生まれ	1日(水)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年6月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年11月1日～11月30日生まれ	30日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年1月16日～2月15日生まれ	16日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年3月生まれ	30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H25年11月生まれ	29日(水)	12:30～13:00	
	3歳児健診	H24年1月生まれ	31日(金)	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)	9日(木) 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。	28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

# 7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	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	
歯科相談	13日(月)	13:00～15:00	内線2421 ☎94-9132	
妊産婦相談	14日(火) 28日(火)	10:00～15:00 (要予約)	市役所2階授乳室 内線2428 内線2417 内線2422	

## ◆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	申・問
7日(火) 13:30	河北総合支所	小山 勝己	河北保健福祉課 ☎62-2117
30日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎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)	17日(金)	13:00～15:00
アルコール家族教室	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー(要予約)		10:00～12:00
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)	7日(火)	11:00～15:00

☎95-1431

## ◆からころ相談ダイヤル: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 12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 26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

「からころん」  
と き 28日(火) 午前10時30分～午後3時  
ミニ勉強会テーマ「認知症」  
午前11時 予防について  
午後1時30分 対応の仕方について  
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
3日(金)、17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)
13日(月)、27日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南2丁目6-25)

※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

☎ 北上保健センター ☎67-2301

## 知って得する高血圧予防セミナー

高血圧が続くと脳や心臓、腎臓の血管を徐々に傷つけ、脳卒中・心疾患・腎不全等の恐ろしい病気を招きます。血圧は高くても自覚症状はほとんどありません。あなたは大丈夫?この機会に自分の血圧と向き合ってみませんか?専門医の先生がわかりやすく教えてくれます。健診等で「血圧が高め」と言われたことのある方、ぜひご参加ください。  
と き 16日(木)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)  
ところ 河北総合センター「ビッグバン」 文化交流ホール  
内容 ・講演 テーマ 今日から始める生活習慣病予防 ～あなたの血圧大丈夫!?～  
講師 東北労災病院 高血圧内科部長 宗像 正徳  
・保健師、管理栄養士による健康相談(講演終了後希望者)  
申込期限 10日(金)  
☎ 健康推進課(内線2425・2613)

要電話予約

## 夏休み中の放課後児童クラブ短期補助員を募集します

放課後児童クラブを利用する児童について、クラブ室等での保育補助を行います。  
と き 22日(水)～8月25日(火)(土日を除く)  
午前8時～午後6時までのうち7時間45分です。また、休憩時間は勤務時間中の45分となります。  
ところ 市内の放課後児童クラブ  
対象 保育業務経験または子育て経験のある方  
募集人数 10人  
給与 時給720円  
申込方法 子育て支援課へ履歴書を持参または郵送  
申込期限 随時(定員に達するまで)  
☎ 子育て支援課(内線2526)



## 「おやこ料理教室」受講者募集!

### ～みんなで料理の楽しさを体験してみませんか～

#### 石巻地区

と き 22日(水) 午前10時～午後1時  
ところ 市保健相談センター  
内容 ・食事のおはなし(自分に合った食事量、バランスについて知ろう)  
・調理実習(簡単ヘルシー野菜カレー、ひんやりスイーツ)  
対象者 旧市内在住の小学生(1～6年生)、幼稚園年長児およびその保護者  
定員 12組(先着)  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
料金 1人200円(調理実習材料費)  
申込期限 13日(月)  
☎ 健康推進課(内線2617・2427)



#### 河北・雄勝・北上地区

と き 8月5日(水) 午前10時～午後1時(午前9時30分から受付)  
ところ 河北総合センター「ビッグバン」  
内容 ・栄養のおはなし(野菜クイズ等)・調理実習(夏野菜をたっぷり使ったメニュー)  
対象者 旧河北・雄勝・北上町在住の小学生(1～6年生)およびその保護者  
※5・6年生は子どものみの参加可  
定員 12組(先着)  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
料金 1人200円(調理実習材料費)  
申込期限 7月22日(水)  
☎ 北上保健センター ☎67-2301

## みみサポサロンのご案内

聴覚障害をお持ちの方、ご家族・関係者の皆さんを対象に、みみサポサロンを開催します。

と き	内容	ところ
22日(水)	午前10時30分～正午 懇談会 ～聴覚障害を語ろう!～ 午後1時～2時30分 交流サロン 「聞こえ」に関する暮らしの個別相談コーナーもあります。	市役所2階 201会議室

※手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きまます。  
☎ 宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)  
☎022-393-5501 FAX022-393-5502  
✉ info@mimisuppo-miyagi.org  
市障害福祉課(内線2482) FAX22-6610

## 7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
5日	日	佐藤内科医院 22-3020(西平四丁目イオンモール石巻1階)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
12日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	仮設石巻夜間急患センター 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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
19日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	仮設石巻夜間急患センター 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)	(注1)
20日	月・祝	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	斉藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
26日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	仮設石巻夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	(注2)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

注1:19日(日)、注2:26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
5日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
12日	日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
19日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
20日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
26日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)

石巻歯科医師会休日診療所 94-8223(中里三丁目)  
(同日程で診療)

※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

## サ一フル 仲間

地域密着型の広報誌「牡鹿ふるさと通信」

### 読者の「ありがとう」が励み 明るい話題を伝えています

牡鹿地区で毎月1回全戸配布されている「牡鹿ふるさと通信」は、地域密着型のミニコミ誌です。A4判カラーの4ページからなり、身近な話題や出来事、各種イベント等牡鹿地区の情報と魅力がふんだんに盛り込まれています。

費用は県の委託を受けて牡鹿地区で活動する「復興応援隊」の支援を受けながら活動しています。ふるさと通信は震災後の平成23年10月に創刊しました。3人は、地元住民として被災した地域のために何かできることはないかと考え、ミニコミ誌作りを始めました。阿部さんは「新聞や市報等では紹介されない牡鹿地区の明るい話題を伝え、まことに元気を与えたかった」と振り返ります。

木村さんは「地元で元気を与えるだけでなく、他地域の人たちが牡鹿に住みたいと思ってくれるような、そんな情報を多く発信し、復興まちづくりに貢献していきたいです」とふるさと通信への思いと意気込みを語っていました。

り方や取材の仕方、レイアウト等も一から勉強しました。鈴木さんは「最初は大変なことだらけでしたが、読者の皆さんに喜んでもらうと頑張ってきた。皆さんの「ありがとう」の言葉が一番の励みになります」とやりがいを感じています。



▲制作に携わる(左から)阿部さん、鈴木さん、木村さん



▲牡鹿の話題を詰め込み、毎月1回発行しています

## 健康コラム 石巻市立病院

### 第13回 運動を続けるコツ

石巻市立病院 医療技術部門 主任理学療法士 千葉 智子

運動の効果には、どんなものが思い浮かぶでしょうか？まずは、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)の予防・改善でしょうか。メタボリック症候群は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と厚生労働省が勧めるほど、運動が治療の鍵となります。ほかにも、運動は自律神経を整えてスッキリさせたり、皮膚や骨の老化防止等、全身に良い効果があり、認知症予防のためにも重要です。

ところが、理解はしていても、「始められない、続けられない」のが運動ですね。1人で黙々と運動ができる方はあまり問題ないようですが、1人での運動が続けられない方は、仲間をつくるのが成功の鍵となります。家族でも知人でも構いません。1人暮らしの方は、ジムやデイサービス、運動教室等を活用しましょう。仲間がいることで励まし合い、サボりたい気持ちを抑えてくれます。対人が苦手な方は、カレンダーへ運動した目印をつけることで、頑張った日が見え、続ける動機付けになります。歩数計を使って日々の歩数を記録することもお勧めです。

☆次回9月1日号は「高血圧って何がいけないの？」です。

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

▲親戚が集まり齋藤さんの100歳をお祝いしました



## 有言実行で迎えた100歳



齋藤 金三郎さん 100歳 (石巻地区・門脇)

5月13日(水)に100歳の誕生日を迎えた門脇の齋藤金三郎さんは、大正4年に秋田県由利郡西目村(現由利本荘市)の農家の三男として生まれました。18歳から海軍の職業軍人として世界中を航海し、終戦は女川町で迎えました。30歳で石巻市泉町出身の花子さんと結婚し、1男1女に恵まれました。

その後、古里の秋田県に戻り、原野を開墾してリンゴ園を始めましたが、昭和34年、伊勢湾台風に襲われ、再開できず、東京での建設作業等に当たって家族を支えました。石巻市には、長男の輝夫さん(68)の起業に伴って移りました。

輝夫さんは「父は、さまざまな経験を重ねてきただけに、生きようとする執念、気力体力がすごい」と感じます。以前から「100歳になる」と宣言していた通り、元気に百賀の祝いを迎えました。

長寿の秘訣は、3食きちんと取る食事と規則正しい生活といえます。齋藤さんは「自分一人では100歳になることはできませんでしたが、支えてくれた家族や地域に感謝したいです」と話していました。

### ◆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」  
日常の生活の中で、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やスペースの関係上、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4023) ☎ 986-8501(住所不要) ✉ ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

# まちの話題

## 雄勝地区



5月24日(日)  
おがつ店こ屋街

### 雄勝の伝統と 技術が一堂に

震災で被災した雄勝地区を活気づけようと、「おがつクラフトフェア」と「おがつの芸祭 鼓舞」が今年初めて同時に開催され、千人を超す多くの皆さんでにぎわいました。クラフトフェアでは職人による実演披露や雄勝石を加工してアクセサリを作る体験コーナーが人気を集め、鼓舞では神楽や獅子舞、太鼓演奏等の迫力あふれる舞台が来場者を釘付けにしました。

## 河北地区



5月22日(金)  
市営上品山牧場

### 広い牧草地で 悠々と

緑豊かな上品山牧場で放牧が始まり、市内各地の畜産農家から運ばれてきた生後6カ月から10歳ほどの雌牛約50頭が入山しました。牧草地の一部が傾斜地となっている上品山牧場は牛の足腰を鍛え、また広大な自然の中でのびのびと育つため受胎率が向上し、安産にも効果があります。牛たちは夏から秋にかけてここで過ごし、11月に下山します。

## 桃生地区



5月10日(日)  
桃生総合支所

### 子どもたちが 交通安全宣言

春の交通安全県民総ぐるみ運動(5月11日(月)~20日(水))に先立ち、出発式が行われました。中津山第二小学校代表生徒の交通安全宣言、警察官の制服に身を包んだ桃生新田保育所の児童5人が交通安全みんなのやくそくを元気いっぱい宣言し、桃生中学校総合文化部の演奏を合図に警察車両が発しました。

## 河南地区



5月24日(日)  
旭山農業体験実習館  
コロボックルハウス

### 親子で楽しく いも植え会

スクエア子育て広場のさつまいも植え会が行われました。いも植えを通して親子のふれあいを深めるとともに、子どもたちに野菜が作られる過程を知ってもらおうと毎年開かれています。今年も45組100人以上の親子が参加し、苗を一つ一つ丁寧に植えて、「大きく育てね」と声を掛けながら水やりをしました。今後も定期的に草取りを行い、10月に収穫します。

## 牡鹿地区



6月7日(日)  
寄磯浜の漁港

### 浜の魅力求めて 人の波

寄磯浜に水揚げされた新鮮なホヤとホタテを提供する「金華ほや ほたて祭」には地域内外から大勢の皆さんが訪れ、会場は浜の魅力と活気に包まれました。同祭は県漁協寄磯前網支所寄磯養殖部会が昨年から開催しています。大ぶりのホヤ、ホタテが市価の半値以下という格安で販売されたほか、会場には屋台が並び、焼きホタテに舌鼓を打つ人たちの姿も見られました。

## 北上地区



5月21日(木)  
橋浦保育所

### ボール追いかけて 元気いっぱい

社会人サッカーチーム「コバルトレ女川」のサッカー教室が開かれ、橋浦保育所と相川保育所の子どもたち約30人が元気にボールを追いかけてきました。ボールと触れ合うことから始まり、最後は4チームに分かれて試合を行うと、子どもたちは力いっぱいコート走り回り、シュートに挑戦する等、サッカーの楽しさを満喫していました。

## 石巻地区



6月8日(月)  
遊歩道グリーンロード

### 学校と地域 共同で植栽

住吉中学校1年生と住吉地区の町内会6団体から合わせて約250人が参加して環境美化活動が行われました。グリーンロードの花壇を管理する町内会は、毎年植栽を実施しています。今回は地域での体験活動を行う同校と初めて合同で行いました。サルビア、マリーゴールド、ペゴニアを2千本以上植えたほか、遊歩道の除草も行い、世代を超えてつながりを深めました。

## 石巻地区



5月15日(金)  
石巻港

### 大型客船「にっぽん丸」 石巻港入港を歓迎

石巻港に入港した大型客船「にっぽん丸」を歓迎して、大手ふ頭岸壁でセレモニーが行われました。関東地方の金融機関による東北応援復興ツアーのチャータークルーズで、往復で合計約750人が乗船しました。岸壁では市内の地場産品等を販売したほか、釜小学校、大街道小学校の鼓笛隊演奏等で花を添えました。

## 平成28年度採用 石巻市・石巻地方広域水道企業団・石巻地区広域行政事務組合職員募集

区分	職種	採用予定人員	受験資格	申込用紙(試験要項)の配布	
石巻市	中級 (短大卒程度)	保育士 幼稚園教諭	10人程度	昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で、保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有する方または平成28年3月31日までに資格を取得する見込みの方	<b>●配布場所</b> ○石巻市 人事課・各総合支所・各支所 ○広域水道 広域水道総務課・各管理事務所/市人事課・各総合支所・各支所 ○広域行政 広域行政総務企画課・消防本部総務課・各消防署所/市人事課・各総合支所・各支所  ※郵送を希望する場合は、封筒の表に「中級試験申込書請求」、「初級試験申込書請求」または「社会人経験者試験申込書請求」と朱書きし、あて先を明記した返信用封筒(A4サイズが入る大きさ・140円切手貼付)を必ず同封し、下記宛て請求してください。 なお、広域水道はホームページからも試験要項が取得できます。  <b>●請求・問い合わせ先</b> ○石巻市 石巻市総務部人事課 〒986-8501 (住所不要) ☎95-1111 (内線4065)  ○広域水道 石巻地方広域水道企業団総務課 〒986-0861 石巻市蛇田字新上沼116番地 ☎95-6713 URL <a href="http://www.ishikousui.or.jp">http://www.ishikousui.or.jp</a>  ○広域行政(行政・電気) 石巻地区広域行政事務組合事務局総務企画課 〒986-0844 石巻市重吉町8番地20 ☎96-3101  ○広域行政(消防職) 石巻地区広域行政事務組合消防本部総務課 人事教養係 〒986-0805 石巻市大橋一丁目1番地1 ☎95-7111
		看護師 (行政)	1人程度	昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で、それぞれ受験する職種の資格を有する方または平成28年3月31日までに資格を取得する見込みの方	
		栄養士	3人程度		
		歯科衛生士	3人程度		
	行政 (事務)	7人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方		
	初級 (高校卒程度)	土木	1人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、職種に関係の深い科目を履修した方または履修中の方	
建築		1人程度			
社会人経験者	行政 (事務)	4人程度	昭和41年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方で、直近5年中に通算3年以上の職務経験を有する方(平成27年6月30日現在)		
	土木	1人程度	昭和41年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた方で、直近5年中に通算3年以上の土木工事の設計、施工管理または市街地開発事業その他の都市計画に関する土木に係る計画業務の職務経験を有する方(平成27年6月30日現在)		
身体障害者対象 (高校卒程度)	行政 (事務)	3人程度	次のいずれにも該当する方 ・昭和61年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方 ・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方 ・自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに職務遂行が可能な方 ・活字印刷文による出題に対応できる方		
広域水道	行政 (事務)	1人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方		
	土木	2人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、職種に関係の深い科目を履修した方または履修中の方		
広域行政	行政 (事務)	1人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方		
	電気	1人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、職種に関係の深い科目を履修した方または履修中の方		
	消防職	4人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、採用後、石巻市、東松島市または女川町に居住できる方		

●試験日 9月20日(日) ●要項配布 7月1日(水)から配布 ●申込期間 7月1日(水)～8月14日(金)(当日消印有効) ●申込方法 郵送で申し込みください。 ※詳細は試験要項をご覧ください。

## 平成28年度採用 石巻市職員(医療職)募集

職種	看護師	薬剤師	診療放射線技師	臨床検査技師	臨床工学技士	社会福祉士	理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	
採用予定人員	30人程度	4人程度	1人程度	3人程度	1人程度	1人程度	3人程度	2人程度	1人程度	
職務内容	石巻市立病院における各職種の業務									
受験資格	各職種の資格を有する方、または平成28年3月31日までに各職種の資格を取得する見込みの方									
採用日	平成28年4月1日									
試験日	8月30日(日)(作文試験等)および9月27日(日)(面接試験)									
申込期間	7月1日(水)～31日(金)(当日消印有効) ※郵便に限り受け付けします。									
配付場所	病院管理課(立町一丁目4-15 石巻ビルディング5階)									
申込方法	※郵送を希望する場合は、封筒の表に「看護師試験申込書請求」「薬剤師試験申込書請求」「診療放射線技師試験申込書請求」「臨床検査技師試験申込書請求」「臨床工学技士試験申込書請求」「社会福祉士試験申込書請求」「理学療法士試験申込書請求」「作業療法士試験申込書請求」「言語聴覚士試験申込書請求」と朱書きし、あて先を明記した返信用封筒(A4サイズが入る大きさ・140円切手貼付)を必ず同封し、下記宛て請求してください。									
請求・問い合わせ先	〒986-0824 石巻市立町一丁目4番15号 石巻ビルディング5階 石巻市病院局事務部病院管理課 ☎25-5671									

### 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

7月5日(日)・19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。

7月19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 7月31日(金)**  
 ○固定資産税 第2期 ○国民健康保険税 第4期 ○後期高齢者医療保険料 第1期

表記の見方  申し込み  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7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	
平成27年5月末現在	人口 149,247人 世帯数 60,218世帯
平成26年5月末現在	人口 150,351人 世帯数 59,784世帯

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5月末現在
直接死3,277人 関連死266人 行方不明者428人
※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