

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

いしのまき

3.1
MAR.2016
平成28年3月1日号
No.186 (3月1日発行)

石巻市の元気と魅力を全国へ発信

NHKのど自慢

20組が熱唱

宮城県
石巻市



石巻市イメージキャラクター

主な内容

- P 2~4 --- 行政情報
- P 5 ----- 相談あんない
- P 6 ----- スポーツ・文化・催し
- P 7 ----- お知らせコーナー
- P 8・9 ----- 子育て・健康情報
- P 10・11-- みんなの広場・まちの話題
- P 12 ----- 行政情報

人気音楽番組「NHKのど自慢」が2月14日(日)、河北総合センター「ビッグバン」を会場に生放送され、1,224通の応募の中から書類選考、予選を通過した20組の熱唱が全国に届けられました。市内でののど自慢開催は平成15年以來となります。今回は震災から5年を前に復興の状況を発信し、市民の活力と地域文化の醸成につなげようといわれました。プロ顔負けの歌唱力やユニークなパフォーマンス等が続々と登場し、ゲストの鳥羽一郎さん、坂本冬美さんと一緒に盛り上がりました。

行政情報

窓口を延長します

とき
3月28日(月)～4月8日(金)
※4月2日(土)、3日(日)の休日
も窓口を開庁します。

平日 午後7時まで
休日 午前9時～午後5時

ところ 本庁の市民課

※各総合支所・各支所は延長・休日開庁を行っていません。

対象業務
〔市民課〕
・住民異動届の受付
・住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本等の交付、印鑑登録の受付
※税証明書、電子証明書、マイナンバーに関する手続き、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、原動機付自転車等の廃止・登録はできません。

※届出人(窓口に来る方)の本人確認を行っていますので、身分証明書等を持参ください。本人確認が

できなかった方については、届出後郵便で届出内容の確認を行います。

※本人、世帯員以外の代理の方が住所異動や世帯主変更の届出をする場合は委任状が必要になります。

※他市町村・他機関に確認の必要がある場合等、手続きができないこともありま

すので、ご了承ください。

問 市民課(内線2313・2319・2321)

転出・転入される児童生徒の保護者の皆さんへ

◇転出する方

転出前の学校で発行された在学証明書等の関係書類を、転出先の小・中学校、または教育委員会へ提出してください。

◇転入した方

転入手続きをされると入学通知書が発行されますので、新しい学校へ提出してください。ただし、新1年生(入学前)は教育委員会です手続きが必要ですので、教育総務課にお越しください。

申・問 教育総務課
(内線5018)

選挙人名簿の縦覧

選挙管理委員会では、3月1日現在の住民基本台帳に基づき、新たに登録した方々

の選挙人名簿を縦覧します。
とき 3月3日(木)～7日(月)
午前8時30分～午後5時

ところ 選挙管理委員会事務局

※土日の縦覧は、事前に連絡をお願いします。

問 選挙管理委員会事務局
(内線5823)

上下水道の手続きはお早めに

◇転出する方

「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」をご覧の上、早めに水道企業団お客さまセンターへ連絡してください。

◇転入した方

ポスト・玄関に入っている「水道をご使用されるお客様へ」の「お客様番号」を確認の上、使用開始の5日前までに水道企業団お客さまセンターへ連絡してください。

なお、水道料金と下水道

使用料は、合算で請求を

行っています。

申・問 水道企業団お客さまセンター

(受託事業者 石巻地方水道サービスクル企業体)

☎9614955

(土日・祝日を除く)

問 市下水道管理課

(内線5694)

各総合支所地域振興課

再生資源集団回収報奨金制度

市では循環型社会を目指し、資源の有効利用を目的として、集団回収を実施している団体・グループ(子ども会・町内会・PTA・老人クラブ等)の皆さんに、報奨金を交付しています。制度を利用するには、団体登録

回収品目

新聞・雑誌・段ボール、一升びん・ビールびん、アルミ缶・スチール缶

補助金額

品目ごとに1キログラム3円とし、一升びんは1本1キログラム、ビールびんは1本0.5キログラム換算とします。(業者への売却金とは別になります)

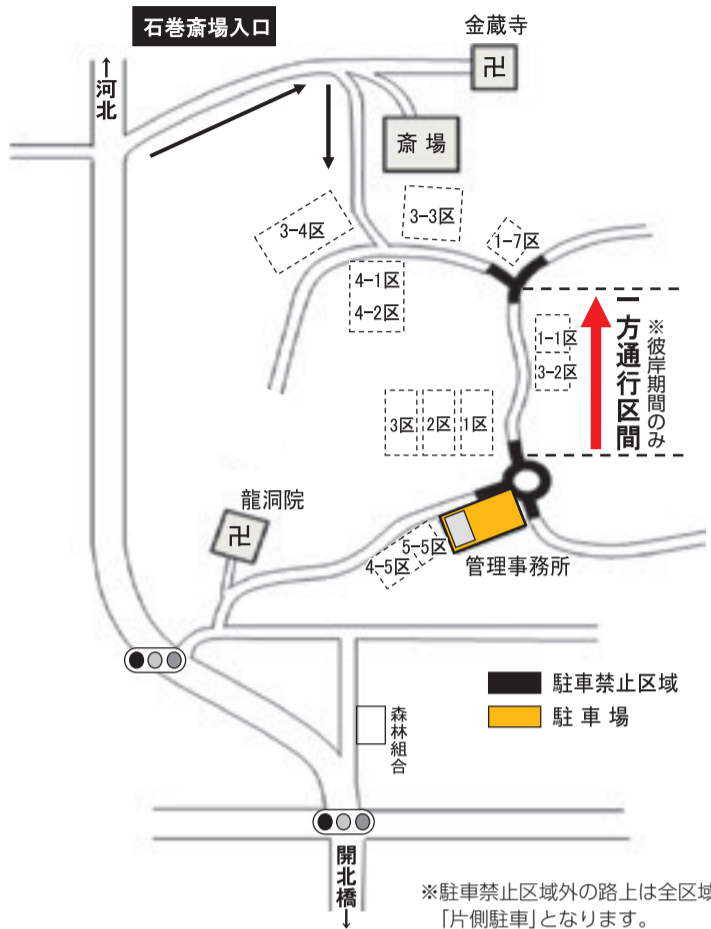
集団資源回収団体の皆さんへ

平成27年度中(平成27年4月～平成28年3月)に実施した再生資源集団回収報奨金交付申請書は平成28年4月8日(金)が提出期限です。なお、期限を過ぎての提出は、報奨金の交付ができません。

申・問 廃棄物対策課
(内線3373・3374)

もうすぐお彼岸です

お彼岸期間中は、石巻霊園内が大変混み合います。石巻斎場入口の方からも石巻霊園に行くことができますのでご利用ください。



○供物は必ずお持ち帰りください。

○霊園内での火災を防ぐため、火の後始末を徹底しましょう。

霊園行き無料バス 時刻表

期間 3月17日(木)
(行き)

| 停留所名 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 | 6回目 |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 石巻駅前 | 6:00 | 7:50 | 9:40 | 11:30 | 14:00 | 15:50 |
| 中央三丁目 | 6:05 | 7:55 | 9:45 | 11:35 | 14:05 | 15:55 |
| 住吉町 | 6:07 | 7:57 | 9:47 | 11:37 | 14:07 | 15:57 |
| (株)ミヤコーバス石巻営業所 | 6:08 | 7:58 | 9:48 | 11:38 | 14:08 | 15:58 |
| 大橋通り | 6:09 | 7:59 | 9:49 | 11:39 | 14:09 | 15:59 |
| 開北橋 | 6:10 | 8:00 | 9:50 | 11:40 | 14:10 | 16:00 |
| 霊園ロータリー前 | 6:15 | 8:05 | 9:55 | 11:45 | 14:15 | 16:05 |
| 3-4区墓域前 | 6:25 | 8:15 | 10:05 | 11:55 | 14:25 | 16:15 |

(帰り)

| 停留所名 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 | 6回目 |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 3-4区墓域前 | 7:15 | 9:05 | 10:55 | 12:45 | 15:15 | 17:05 |
| 霊園ロータリー前 | 7:25 | 9:15 | 11:05 | 12:55 | 15:25 | 17:15 |
| 開北橋 | 7:30 | 9:20 | 11:10 | 13:00 | 15:30 | 17:20 |
| 大橋通り | 7:31 | 9:21 | 11:11 | 13:01 | 15:31 | 17:21 |
| (株)ミヤコーバス石巻営業所 | 7:32 | 9:22 | 11:12 | 13:02 | 15:32 | 17:22 |
| 住吉町 | 7:33 | 9:23 | 11:13 | 13:03 | 15:33 | 17:23 |
| 中央三丁目 | 7:35 | 9:25 | 11:15 | 13:05 | 15:35 | 17:25 |
| 石巻駅前 | 7:40 | 9:30 | 11:20 | 13:10 | 15:40 | 17:30 |

問 環境課(内線3365)

3月の防災ラジオ販売会のお知らせ

津波情報等の避難が必要な重要情報を、自動起動により聞くことができる防災ラジオを販売しています。

| | | |
|-------------|-------------------------|--|
| 販売対象 | ①市民 ②市内で事業を営んでいる事務所や事業所 | |
| 金額 | 戸別受信機が設置されていない世帯 | 1,000円/1台 |
| | 戸別受信機が設置されている世帯 | 5,000円/1台 |
| | 事務所、事業所 | |
| | 2台目以降の購入世帯 | |
| 販売方法 | とき | ①3月9日(水)午後1時30分～4時30分 ②3月23日(水)午前9時～11時30分 |
| | ところ | ①市役所4階401会議室、②市役所2階201会議室 ※町内会、自治会、自主防災会や、事業所等で、20台以上取りまとめて購入する場合は、代表者の自宅や事務所にお届けすることができますので、ご相談ください。 |

注意事項 ※購入時、運転免許証や健康保険証等の、市民であることが確認できるものを持参してください。代理人による購入が可能です。実際に使用する世帯の世帯主等の身分証明書のコピーを持参してください。
※ラジオ石巻(FM76.4MHz)が受信できない場所では使用できません。購入前に必ず受信状況を確認してください。
※普段はラジオ石巻のみを聞くことができるラジオです。詳細はホームページをご覧ください。

防災ラジオのテスト放送のお知らせ 3月11日(金) 午後2時ごろ

問 防災推進課(内線4173)

コミュニティ伝言板

上釜町内会からのお知らせ

上釜地区では、震災で上釜を離れざるを得なかった方々も含め、上釜を想う気持ちのある方々による交流・情報交換の場となる「(仮称)上釜を愛する会」の発足に向けて活動をしています。

この度、設立総会を開催しますので、上釜地区を転出された皆さんも、多くのご参加をお願いします。

とき 3月19日(土) 午後1時30分

ところ まじらいん(中屋敷一丁目7-41 旧中島産業(株)事務所跡)

問 上釜町内会、上釜を愛する会設立準備委員会
☎090-5730-3554 西村

■コミュニティ伝言板の利用について

町内会・自治会単位で復興に向けた町内会の集会やイベント開催のお知らせがある場合にご利用いただけます。

※掲載を希望する場合は、開催日の1カ月前までにご連絡をお願いします。

問 地域協働課(内線4232)

行政情報

市立幼稚園臨時・パート教諭の募集

希望する方は、履歴書および幼稚園教諭免許状の写しを学校教育課に持参または郵送してください。希望者は事前に登録し、任用が必要となった際に連絡をします。

詳しくは、お問い合わせください。
[申・問] 学校教育課
〒986-8501(住所不要)
(内線5023)

放課後児童クラブ指導員の募集

業務内容
放課後児童クラブを利用する児童の保育や指導、保護者からの申請書受付等、児童クラブに関わる事務処理

勤務期間
4月1日～平成29年3月31日

勤務場所
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人程度
賃金 時給900円～950円

申込方法
履歴書を持参または郵送

申込期限
定員に達するまで

[申・問]
〒986-8501(住所不要)
子育て支援課
(内線2526)

平成28年春の火災予防運動

3月1日から7日までの1週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。この運動は、空気が乾燥しやすい時期を迎えるにあたり、火災予防の意識を高め、火災予防の意識を高めてもらうことにより、火災の発生を防止し、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的に毎年実施しています。

火気の取り扱いには十分注意し、日頃から火の用心を心がけましょう。

◇住宅防火 いのちを守る7つのポイント

【3つの習慣】
○寝たばこは、絶対やめる
○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用
○ガスこんろ等のそばを離れるときは、必ず火を消す

【4つの対策】
○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
○寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する

○火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器等を設置する

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

[問] 石巻地区消防本部予防課
☎95-7167

高等職業訓練促進給付金等事業・自立支援教育訓練給付金事業のお知らせ(ひとり親家庭対象)

ひとり親家庭の経済的な自立を支援するため、看護師や介護福祉士等の資格を養成機関で取得する際に給付金を支給します。また、対象となる教育訓練を受講し、修了した場合、経費の一部を支給します。

市内に居住し、20歳未満の子を養育するひとり親家庭の親
※ただし、児童扶養手当を受給している等の要件があります。

※対象となる資格や対象講座等の詳細は、ホームページをご覧ください。なお、いずれも入学や受講開始前に相談が必要です。

[申・問] 子育て支援課
(内線2512・2513)

ぱしふいっくびいなす歓迎ウェルカムフェスタ2016 in 石巻港

大型豪華客船「ぱしふいっくびいなす」が石巻港に寄港します。

大漁旗によるお出迎えや入港セレモニー、打ち上げ花火によるお見送り等、寄港歓迎イベントを開催します。

※気象状況等により中止する場合があります。

と き 4月1日(金)
入 港 午後0時30分
出 港 午後9時
出港に合わせて花火を打ち上げます。
ぱしふいっくびいなすと打ち上げ花火のコラボレーションを、ぜひご覧ください。

ごみ出しルールをみんなで守ろう

ガスカートリッジ、スプレー缶、使い捨てライターを燃やせるごみ、燃やせないごみ等の中に混ぜて集積所に出すと、収集車の中で破裂・発火し、車輛火災等の重大事故が発生する恐れがあります。

これらを集積所へ出す際は、分別を徹底し、必ず中身を使い切ってから出してください。

ガスカートリッジやスプレー缶は、指定日に黄色のコンテナボックスへ入れてください。

使い捨てライターは、有害ごみの日に個別に指定袋に入れて出してください。

[問] 廃棄物対策課
(内線3375・3376)

平成27年中の石巻市の火災概要

平成27年の市内の火災件数は57件で、昨年の54件に比べ3件増加しています。

その内訳は、建物火災が33件、車両火災が4件、船舶火災が1件、その他(枯草が焼けた等)の火災が19件でした。火災原因の上位は、「放火(疑い含む)」、「コンロ」、「ろうそく」、「ストーブ」、「風呂釜」の順で、「放火(疑い含む)」以外の火災原因

因は、身近な火気からの出火となっており、いずれも不注意によるものが大半を占めます。
火災による死者は4人で、負傷者は10人となっています。昨年と比べ負傷者が2人増加しています。損害額は、約8,300万円で、うち建物火災による損害額が約7,800万円で9割を占めています。
火災を予防するために、普段からの心がけが大切です。火災を起こさないよう火の元を点検する習慣をしっかりと身につけましょう。

平成28年度外国人のための楽しい日本語教室 国際サークル友好21

石巻地域にお住まいの外国人の皆さん、日本語や日本の文化・生活習慣について一緒に学びましょう。

と き 毎週月曜日
午前10時～正午
開講式
4月4日(月)10時(予定)

と ころ 石巻中央公民館
3階第1・2講座室
※託児 和室

料 金 無料ただし、テキスト代は自己負担、茶菓代として毎月500円

[申・問] 国際サークル友好21事務局 清水
☎23-22863
市地域振興課
(内線4243)

新市街地の沿道業務用地の事業者募集

市では、新市街地の沿道業務用地で、商業施設等の公益的施設を建設し事業を営むために土地の取得を希望する事業者を募集します。

募集期間 3月1日(火)～25日(金)

午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

対象業種 スーパーマーケット、コンビニエンスストア等、

募集要項で定める業種

分譲予定 新市街地5地区(新渡波、新渡波西、あけぼの北、新蛇田南、新蛇田南第二)の沿道業務用地44画地(最小画地282㎡、最大画地3,235㎡)

※なお、希望画地が重なった場合は、次の優先順位により調整や抽選等を行い決定します。

第1順位 石巻市の災害危険区域内で業を営んでいた者

第2順位 石巻市の災害危険区域外で業を営んでいた者

第3順位 石巻市内外を問わず、事業を営む者

申込方法 申請書を作成し、必要な書類を添付の上、集団移転推進課へ直接持参してください。(郵送での受け付けはできません)

※募集要項および申請書は、集団移転推進課で配布するほか、ホームページからダウンロードすることができます。

[申・問] 集団移転推進課(内線5482)



平成28年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

高齢者の皆さんが知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

受講資格 60歳以上の市民(平成28年4月1日現在)

受講料 無料(ただし、材料費は自己負担となります)

講座内容

| 講座名 | 開催曜日 | 定員 | 受講時間 | 受講期間 | 開催場所 | 内容 |
|-----|----------------|------|---------------|------------------|------------------|----------------|
| 陶芸 | 週2回(水・木) | 50人 | 午前10時～午後2時30分 | 平成29年3月 | 総合福祉会館 みなと荘 | 陶芸 |
| 木工 | 週1回または2回(火・金) | 25人 | 午前10時～正午 | | | 木工工作 |
| 手編み | 週1回(火または水) | 各15人 | 午前10時～正午 | | | 小物・ベストのニット手編み等 |
| 陶芸 | 月2回(第2、第4水) | 16人 | 午前9時～正午 | 平成28年4月～平成30年3月 | 河南老人福祉センター | 陶芸 |
| 陶芸 | 月3回(第1、第3、第5木) | 10人 | 午前9時30分～正午 | 平成28年5月～平成28年11月 | 桃生農業者体験実習館(天保の家) | 湯のみ、皿等 |
| 七宝 | 月2回(第2、第4木) | 20人 | 午前10時～正午 | 平成28年5月～平成29年2月 | 桃生総合支所会議室 | ペンダント、ブローチ等 |

※木工は週2回を予定していますが、人数により週1回となる場合があります。

※手編みについては希望曜日を指定できませんのでご了承願います。

※河南老人福祉センターの陶芸は受講期間が2年間のため2年に1度の募集となります。

申込方法 申込用紙に記入の上、福祉総務課、河南総合支所保健福祉課または桃生総合支所保健福祉課へ提出してください。

(申込用紙は申込先に用意していますので印かんを持参してください。また、ホームページからもダウンロードできます)

申込期間 3月1日(火)～15日(火)

受講決定 後日通知します。※定員を超えた場合は、抽選となります。

[問] 福祉総務課(内線2456)・河南総合支所保健福祉課 ☎72-2112

桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111

行政情報

石巻税務署から「納期限のお知らせ」

①納期限等

平成27年分確定申告における申告所得税等の納期限等は次のとおりです。
 ○申告所得税および復興所得税
 ・納期限 3月15日(火)
 ・振替納付を利用の場合 4月20日(水)
 ○消費税および地方消費税
 ・納期限 3月31日(木)
 ・振替納付を利用の場合 4月25日(月)

②納付方法等

所定の期限までに所轄の税務署へ申告書を提出するとともに、納付する税額がある場合は、納期限までに金融機関または所轄税務署で自ら納付する必要があります。
 申告書の提出後に、別途、税務署から納付書の送付や納税通知書等のお知らせはありませので、ご注意ください。

なお、振替納税をご利用の方は、振替日に指定の預貯金口座から納税額を自動的に引き落としますので、事前に預貯金口座の残高をご確認ください。

問

石巻税務署
 ☎22-4151

障害をお持ちの方等の軽自動車税減免継続申請書を発送します

今年度の軽自動車税の減免申請を承認された方で、障害者手帳の等級や使用する車両等に変更がない場合は、現況を報告すると、継続して減免を受けることができます。

4月上旬に該当者に対し「軽自動車税現況報告書」を送付しますので、必要事項を記入の上、郵送または直接持参してください。

なお、障害者手帳の等級や使用する車両に変更等がある場合は、新たに申請が必要となります。
 手続き等については、あらかじめお知らせします。

申請期間

4月4日(月)～18日(月)
 ※なお、期間を過ぎると継続での減免受付はできませんので、ご注意ください。

申・問

市民税課
 (内線3101)
 各総合支所市民生活課
 各支所

企業立地のための支援制度

市では、産業振興と雇用の拡大を図るため、市内に事業所等を新設、増設または移設した企業に助成金を交付します。

助成金を受けるためには業種や設備投資額、雇用人

数等、一定の要件があるほか、操業開始の30日前までに申請が必要です。
 詳細はホームページをご覧ください。

申・問

産業推進課
 (内線3548)

自動車および軽自動車の登録・検査の手続きはお早めに!

毎年3月は名義変更、廃車等の各種手続きや検査申請が集中し、大変混雑します。特に週末や中旬以降は、長時間お待ちいただく場合がありますので、手続きは早めに済ませるよう、ご協力をお願いします。

問

(普通自動車)東北運輸局
 宮城運輸支局
 ☎050-554012011
 (軽自動車)軽自動車検査協会
 宮城主管事務所
 ☎050-381611830

狂犬病予防注射のお知らせ

『平成28年度狂犬病予防注射(集合注射)』を、4月に実施します。2月末までに犬を登録している方には、3月下旬にハガキ(注射実施通知)を郵送します。

集合注射で接種できない方は、個別に最寄りの動物病院等で必ず受けてください。(注射料の他に診察料が加算されます)
 ※犬を飼っている方で登録さ

れていない場合は、必ず登録してください。
 また、犬の死亡、飼い主の転居、犬の譲渡等により、登録内容に変更が出てくる方は届け出が必要となります。

申・問

環境課
 (内線3364)
 各総合支所市民生活課

市民相談センターから

『賃貸住宅退去トラブルを防ぐには』
 賃貸住宅を退去する際、部屋の清掃や修繕の費用負担を巡って貸主とトラブルになることがあります。

不注意による破損、喫煙による変色やにおい等の回復費用は、借主が負担しなければなりません。通常の使用による傷みや、経年による汚れ等は貸主負担です。

入・退去時に部屋の状態を写真で残しておく、トラブルになった際に役立ちます。
 修繕費を請求されたら、明細書を出してもらい、不明な点があれば説明を求め、貸主側とよく話し合います。

問

環境放射線対策室
 (内線3366)

福島第一原子力発電所事故による放射線の影響

放射線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る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。

(単位:マイクロシーベルト/時)

| 測定箇所 | 測定結果 | 測定期間 |
|-----------------------|-----------|----------|
| 市役所北出入り口前 | 0.05~0.08 | 1/4~1/18 |
| 市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地) | 0.04~0.09 | 1/4~2/1 |
| 公共施設等(ホットスポット調査) | 0.05~0.11 | 1/4~2/1 |
| 牡鹿地区集落 | 0.05~0.18 | 1/4~1/20 |

■空間放射線量の測定結果

※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し出しを無料で行っていきます。

市営住宅入居者募集

案内書記布場所 住宅管理課、各総合支所、各支所、宮城県住宅供給公社の東部管理事務所

受付期間 3月1日(火)~12日(土)(当日消印有効)
 申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。

【募集する住宅】

| 管轄 | 本庁 | |
|------|------------|---------|
| 種類 | 公営 | 改良 |
| 住宅名 | 蛇田 鹿妻 | 鹿妻 |
| 所在地 | 蛇田字新東前沼142 | 鹿妻南一丁目7 |
| 間取り | 3K(長屋平屋) | 3K(5階) |
| 建築年度 | 昭和38年度 | 昭和51年度 |
| 構造 | 木造平屋建 | 中層耐火5階建 |
| 募集戸数 | 1戸 | 1戸 |
| 単身入居 | 可★ | 不可 |

| 管轄 | 本庁 | 北上 |
|------|-------------|----------|
| 種類 | 公営 | 特公賃 |
| 住宅名 | 流留 万石浦 | 橋浦特公賃 |
| 所在地 | 流留字家の前10-20 | 流留字七ヶ9-1 |
| 間取り | 2K(長屋平屋) | 3K(3階) |
| 建築年度 | 昭和41年度 | 昭和62年度 |
| 構造 | 準耐平屋 | 中層耐火5階建 |
| 募集戸数 | 1戸 | 1戸 |
| 単身入居 | 可★ | 不可 |

| 管轄 | 河北 | 牡鹿 |
|------|------------|-----------|
| 種類 | 公営 | 勤労者 |
| 住宅名 | 河北川の上上納(新) | 飯野川上町 |
| 所在地 | 小船越字本屋敷4-1 | 相野谷字飯野川94 |
| 間取り | 2LDK | 3K(4階) |
| 建築年度 | 平成16年度 | 昭和53年度 |
| 構造 | 木造平屋建 | 中層耐火4階建 |
| 募集戸数 | 1戸 | 1戸 |
| 単身入居 | 可 | 可 |

〈重要〉

- ・申し込み時点で入居予定者の中に市税等の滞納がある方がいる場合または暴力団員がいる場合は申し込みできません。
- ・申し込みの際に必要な書類は、事前にお問い合わせください。
- ・災害等で住宅の提供が必要な場合、募集を中止することがあります。
- ・ペットの飼育は禁止です。
- ・東日本大震災で住居を失った方(り災判定で自宅が全壊、大規模半壊または半壊で解体を余儀なくされた方)については、収入基準等の入居要件を満たしているものとして申し込み可能です。(特定公共賃貸住宅を除く)
- ・上記の方が一般の市営住宅に入居した場合、復興住宅への入居申し込みはできません。また、家賃低減化の措置は復興住宅にのみ適用されるため、受けられません。
- ・その他詳細については、ホームページをご覧ください。

申・問 宮城県住宅供給公社 東部管理事務所 ☎21-5657
 〒986-0815 石巻市中里七丁目1-3

県営住宅入居者募集

案内書記布場所 住宅管理課、各総合支所、各支所、宮城県住宅供給公社の東部管理事務所

受付期間 3月1日(火)~12日(土)(当日消印有効)
 申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。

申・問 宮城県住宅供給公社 住宅管理課 ☎022-224-0014
 東部管理事務所 ☎21-5657

※家賃は世帯の所得等により決定します。
 ★蛇田・流留については、次のいずれかに該当する方のみ単身での申し込みが可能です。
 昭和31年4月1日以前に生まれた方、障害者手帳等をお持ちの方、生活保護法被保護者の方等

旭山体験農園の利用者募集!
旭山体験農園で野菜作りを体験してみませんか?

農園所在地 北村字蛇ヶ沢37-1
(河南旭山農業体験実習館敷地内)

応募資格 市内外を問わず、農業体験を希望する個人または子ども会や会社等の団体

募集数 8区画(抽選)

利用期間 4月下旬～12月9日(金)

利用内容 区画内に「さつまいも」や「枝豆」等、利用者のお好きな野菜を植えることができます。
※農園では、くわ・一輪車等の作業道具の貸し出しもを行います。(無料)
※農園での栽培・収穫作業と併せて、敷地内の旭山農業体験実習館の宿泊施設や食堂、キャンプ場も利用できます。(要予約・料金別途)

管理料金 1区画(約60平方メートル)年間3,000円

応募方法 往復はがきに個人または団体名、代表者の住所、氏名、電話番号、利用人数を明記し農林課まで郵送で申し込みください。(返信用はがきの裏面には何も記入しないでください)

応募締切 3月18日(金) 必着
※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

申・問 〒986-8501(住所不要) 農林課(内線3555)

市民農園の利用者を募集しています!!

～土に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか?～
市民の皆さんに野菜や花等の栽培を楽しんでいただくため、農園利用方式により市内に開設している市民農園を紹介します。
※各農園の概要については、ホームページにも掲載しています。

| 農園名 | 蛇田わくわく農園 | 宝菜園 |
|------------|---|----------------------|
| 所在地 | 蛇田字菰継地区 | 鹿又字中山地区 |
| 募集区画数 | 3区画(先着) | 5区画(先着) |
| 区画面積 | 1区画 約36平方メートル | 1区画 約17平方メートル |
| 年間利用料 | 8,000円 | 3,500円 |
| 利用期間 | 4月～翌年3月20日 | 4月～翌年3月20日 |
| 施設・設備 | 駐車場(約8台)・トイレ | 駐車場(約10台)・水道・トイレ |
| 申込方法 | 農園利用申込書と農園利用契約書を農園開設者宅に用意していますので、印かん(認印)と年間利用料金を持参の上申し込みください。 | |
| 申込期限 | 3月31日(木) | |
| 申・問 | 農園開設者 布施 ☎95-8020 | 農園開設者 高橋 ☎74-2612 |

問 農林課(内線 3555)

3月の相談あんない

行政

- 行政書士相談(要予約) 相続・許認可相談ほか
22日(火) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
申・問 県行政書士会石巻支部 ☎22-8471
- 行政相談
16日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館楽屋
16日(水) 午後1時～3時30分 河南老人福祉センター

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)
8日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士
22日(火) いしのまき法律事務所 前田弁護士
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(火) 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)

- とき 2日(水)・16日(水) 午前10時30分、午後1時、2時30分
- 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)
- 申・問** 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)
午後1時30分～4時30分 月～金曜日(祝日を除く)
午前10時30分～午後4時30分 日曜日(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。
申・問 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10時～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

- 16日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター
- 18日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所
問 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188

●農家相談(河北総合センター「ビッグバン」2階会議室2・3)

- 16日(水) 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 3日(木)～9日(水)

- 問** 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 12日(土) 午前9時30分～午後4時 ☎22-5115

女性司法書士による女性のための無料法律相談会

とき 12日(土) 午前10時～午後4時 **要予約**

ところ 石巻司法書士相談センター
(鑄銭場5-9 いせんばプラザ102)

内容 女性を対象としたセクハラ・DV・借金・親の介護問題等について、女性司法書士が電話または面接により相談を行います。

申込方法 電話で申し込みください。

その他 当日の電話相談専用電話番号 ☎0120-216-870
申・問 石巻司法書士相談センター ☎96-3611
午後1時30分～4時30分(土日・祝日を除く)

暮らしとこころの相談会

とき 12日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時 **要予約**

ところ 法テラス東松島
(東松島市矢本字大溜1-1 コミュニティセンター西側)

内容 こころの相談も含めた相談会を専門家との個別面談により行います。

相談担当者 弁護士・社会福祉士・精神保健福祉士

申込方法 電話で申し込みください。(予約優先)

その他 上記以外の平日も無料相談ができます。詳細はお問い合わせください。
申・問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

3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
 ※スポーツ行事の中には入場料が必要なものもあります。

| | | |
|--|-------------------------|--|
| 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 |
| 5日(土) 午前10時30分 23日(水)、30日(水) 午後1時30分 | 「すこやかカラダ大作戦」 | |
| 6日(日) 午前9時 | 石巻クラブミックスダブルス大会(ソフトテニス) | |
| 12日(土) 午前9時 | MAMIKO CUP(バレーボール) | |
| 13日(日) 午前9時 | 日本空手協会石巻地区空手道選手権大会 | |
| 26日(土) 午前9時 | 石巻小学生バドミントン大会 | |
| 27日(日) 午前9時 | 春季市民バドミントン大会 | |

平成28年度各教室開催のお知らせ

| | |
|---------------------|---|
| 平成28年4月～ 平成29年3月 | キッズパラエティクス教室 と き 毎月水曜日 午後4時～5時30分 内 容 13種目のスポーツ競技種目を2回ずつ、計26回のスポーツ体験教室 対 象 小学1～3年生 料 金 年間3,000円(保険料込) |
| | バドミントン教室 と き 毎週金曜日 午前10時～11時30分 対 象 一般市民 料 金 年間1,800円、入館料:毎100円、保険加入料(希望者) |
| | 卓球教室 と き 毎週金曜日 午前10時～11時30分 対 象 一般市民 料 金 年間1,500円、入館料:毎100円、保険加入料(希望者) |
| | いしのまき総合スポーツクラブの教室 対 象 園児から一般市民 内 容 12教室、23回・30回・36回のコース予定、ほか各種イベント予定 |

募集開始日時 3月14日(月) 午前10時
 申込・開 NPO法人石巻市体育協会(市総合体育館内) ☎95-8998

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

| | |
|--------------------------|--|
| 1日(火)、15日(火) 午前10時～正午 | 石巻市家庭教室支援チーム「いっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 親子遊び、ダンス、読み聞かせ、手遊び等 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さん等 ※どなたでも参加できます。 |
| 5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ぽ「第2回げろっぽ祭り」 対 象 未就学児～小学生 内 容 空気砲、的あて、輪投げ、紙飛行機とばし等 |

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

| | |
|--------------|-----------------|
| 11日(金) 午前10時 | くらしの教室「明笑大学」開講式 |
|--------------|-----------------|

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| 13日(日) 午前9時～正午 | 普通救命講習会 対 象 渡波公民館利用協会員ほか |
|-------------------|-----------------------------|

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

| | |
|------------------------|--------------------|
| 9日(水) 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」 |
|------------------------|--------------------|

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120 bb.igbs.or.jp

開 午前9時～午後9時
休 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

| | |
|--------------------------------------|---|
| 5日(土) 開会 午前9時30分 6日(日) 開会 午前9時30分 | 第41回宮城県中学校春季選抜バレーボール大会 開 事務局 班目 ☎090-1930-2623 |
| 11日(金) 開式 午後2時40分 (開場 午後1時) | 東日本大震災石巻市追悼式 開 総務課(内線4035) |

☆お知らせ☆
 文化交流ホールは1月13日(水)～3月31日(木)の期間、照明設備修繕のため利用できません。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 16日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分)
9日(水)・23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 25日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 6日(日)・21日(月・休) 正午/午後5時 ※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 ※要電話予約

図書館 ☎93-8635

図書館(分館を除く)開館時間および休館日の変更(試行を3月31日まで継続します)
開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日、20日(日・祝)

| | |
|---|---|
| 1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29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。 |
| 4日(金)・18日(金) 午前10時30分～11時 | あかちゃんおはなし会 絵本やわらべうた・手遊び等、親子で楽しみましょう。 |
| 5日(土)・19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、お話に親しみましょう。 |
| 8日(火) 午前10時～正午 | 読書会 テキスト「わたしたちが孤児だったころ」カズオ・イシグロ 著 |
| 10日(木) 午前10時～正午 | 絵本とおはなしの会勉強会 |
| 15日(火) 午前10時～正午 | 子どもの本を読む会 テキスト「さいとうしのぶの絵本」 |
| 19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) |
| 20日(日・祝) 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>

| | |
|--------------------|--|
| 3日(木) 午前10時～11時30分 | 「すくすく赤ちゃん教室」ネンネ・寝返りグループ なかつ保育園地域子育て支援センター |
|--------------------|--|

遊楽館 ☎72-3561 ygk.igbs.or.jp

開 午前9時～午後9時
休 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

| | |
|-------------------------------------|--|
| 5日(土) 午前10時～午後3時 | 科学で東北を盛り上げ隊!@石巻 開 山形大学SCITAセンター内 やまがた「科学の花咲く」プロジェクト 事務局 ☎023-628-4506 |
| 13日(日) 午前公演 10時30分 午後公演 2時30分 | 石巻地区広域消防音楽隊・陸上自衛隊東北方面音楽隊合同演奏会 料 金 無料(要整理券)※整理券の申し込みは終了しました 開 石巻地区広域行政事務組合消防本部総務係 ☎95-7111(内線313・317) |
| 20日(日・祝)第1部 午前10時15分 第2部 午後2時 | 2016ヤマハ音楽教室発表会 開 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478 |
| 21日(月・休) 開演 午後1時30分 | 佐藤菜生子・大槻ひとみ門下生ピアノ発表会 開 大槻 ☎090-1062-1938 |
| 26日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時) | 河南西中学校吹奏楽部 第9回スプリングコンサート 開 河南西中学校 ☎72-2411 |

河南室内温水プール ☎72-3605 kananpool.miz-ss.com

開 午前10時～午後9時 ※日・祝は午後5時まで
休 休場日は遊楽館と同じ

| | |
|--------------------------------|---|
| 25日(金)～27日(日) 午後0時15分～1時15分 | 春休み短期水泳教室I 内 容 水慣れ～泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)等 対 象 4歳～小学6年生 定 員 30人(先着) 料 金 会員 3,000円(税込) 会員外 3,500円(税込) 申込方法 電話または、プール受付にて申し込みください。 ★遊楽館室内プールでは、アリーナでの教室も開催していますのでぜひご参加ください |
|--------------------------------|---|

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664 www.iplaza-fep.jp

開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
休 なし

| | |
|------------------|---|
| 2月21日(日)～3月5日(土) | 春!!無料!!「運動大相談会」 内 容 「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」 「ダイエットをしているけどなかなかやせない」 「運動を始めたいけど、何をしたらいいかわからない」…等、運動や栄養に関する素朴な疑問について、相談を受け付けします。 参加特典その① InBodyで体脂肪や筋肉量・体水分量等、詳しく測定。 参加特典その② 健康クーポンをプレゼント!!(有効期限:平成28年3月末) 対象講座の中から2つ、無料体験できます。 日にちによって、相談時間が異なります。お問い合わせください。 (予約不要。ただし順番にご案内しますのでお待ちいただくこともあります) |
| 6日(日) | H28年度前期(4月～9月)講座 新規申込受付を開始します!! ※パンフレットは、窓口にて配布しています。 |

【3月の休講日】
 20日(日・祝) プールは午後4時30分、トレーニングルームは午後5時まで。 ※21日(月・休)は通常営業。
 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(現受講師は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分以降の現金利用限定。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。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933 kanan-pg.com

開 午前9時～午後4時
休 休場日は遊楽館と同じ

| | |
|--------|-------------------------------|
| 13日(日) | 第1回防災メモリアルPG大会 ※当日は終日貸切となります。 |
| 25日(金) | コース会員グランドチャンピオン大会 |

にっこりサンパーク ☎67-2038

開 午前9時～午後9時
休 月曜日 ※21日(月・休)は翌日

野球場・テニスコート(要電話予約)
牡鹿交流センター屋内温水プール ☎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時まで
休 月曜日 ※21日(月・休)は翌日
 温水プールは3月31日まで休業します。

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

マンガタン感謝祭2016

と き 3月20日(日・祝)・21日(月・休)
午前9時～午後5時

と ころ 石ノ森萬画館および中瀬公園、橋通りCOMMON

内 容 石ノ森萬画館リニューアルオープンを記念し開催するイベントです。ワークショップやステージエター海斗ショーのほか、20日(日・祝)午後1時から石巻出身のアニソン歌手遠藤正明さんと佐咲紗花さんのスペシャルライブも開催します。その他、たい焼きやマドレーヌ等のおいしい屋台もあります。皆さんのご来場をお待ちしています。

石ノ森萬画館 ☎96-5055
市観光課(内線3537)

石巻市防災シンポジウム

市では、3月11日を含む7日間を「防災週間」として設け、防災意識の高揚とともに震災経験を伝承するための活動を行っています。今年度は、下記の日程で「石巻市防災シンポジウム」を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

と き 3月6日(日) 午前10時～午後2時30分

と ころ 石巻専修大学森口記念館

内 容

- 小・中学生による防災発表会
発表 住吉中、青葉中、牡鹿中、鹿妻小・広瀬小
- 地域による防災事例発表会
発表 上釜町内会、鹿妻第三町内会
- 基調講演 「実被害を教訓とした地域防災～自助・共助をあらためて考えてみる～」
講師 専修大学教授 大矢根 淳
- 市の減災に向けた取り組みについて
- その他、防災関連団体によるパネル展示会や消防車両の展示会、防災備蓄品等の試食会および炊き出しを行います。

危機対策課(内線4167)

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 3月9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
(南中里三丁目14-3) ☎94-3683

市商工課(内線3523)

IK地域研究員研究発表会

(公財)石巻地域高等教育事業団が助成した石巻専修大学の平成26年度研究成果について発表会を開催します。

と き 3月29日(火) 午後6時30分 **要電話予約**

と ころ 石巻市役所4階庁議室

内 容

- ①『東日本大震災に起因して設立された非営利団体(ボランティア団体)の持続可能性に関する調査・研究』
- ②『石巻地域におけるICT産業活性化に関する研究および若年層への情報教育の実践』
- ③『教員の職能成長を目指すいじめ判決書学習による人権教育の事例研究—石巻地域の教職員研修を通して—』

定 員 40人(先着) **申込期限** 3月25日(金)

(公財)石巻地域高等教育事業団
(石巻市役所総務課内)(内線4038)

綾戸智恵コンサート2016 ～DO JAZZ～

と き 5月22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4,000円
《震災復興支援事業特別料金》
※未就学児の入場不可

発売開始 3月26日(土) 午前9時

【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(遊楽館)
☎72-3561



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 **要電話予約**

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) **料 金** 500円

情報プラザ「メディアシップ」(成田字小塚58)
☎61-1200(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

ウォーキングイベント 3・11東日本大震災を忘れない

と き 3月11日(金) 午前8時45分～午後0時30分

集 合 市観光物産情報センター「ロマン海遊21」前

コース 石巻駅前→交流センター→日和山→門脇小→日和大橋→魚市場→湊→スポーツショップマツムラ(約8キロメートル)

料 金 500円(保険料)

スポーツを楽しもう！ ボール遊びを中心としたスポーツ 平成28年度・参加者募集！

と き 4月2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11-9)

対 象 年長児、小学1・2年生(男女問わず)20人

種 目 キャッチボール、タグラグビー、ポートボール、バスケットボール、キックベース、サッカー等

指導者 日本体育協会公認コーチ

料 金 3,000円/月

心の農園・収穫祭

～野菜作り・微生物農法の土づくりを学びコミュニティを築く～

と き 3月13日(日) 午前10時～午後1時

と ころ 石巻スポーツ振興サポートセンター農園ハウス(南境字水貫山9-1)

料 金 2,000円(年会費・材料費)
※今後1回、開催する予定です。

NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター
松村 ☎090-8787-3873

市体育振興課 ☎22-9111

石巻消防署防火ポスターコンクール作品展示会

と き 3月1日(火)～7日(月)

と ころ イオンモール石巻(茜平四丁目104)


【特選】
升野 晃瑛(渡波小5年) 武山 彩那(渡波小6年)

【防火管理協議会長賞】
太田 茉那(向陽小5年) 高橋 楓人(貞山小6年)

【渡波同仁会長賞】
高橋 郁哉(向陽小5年) 高橋 千尋(渡波小6年)

【入選】
後藤 駿佑(向陽小5年) 門間 慎雄(向陽小5年)
佐々木望愛(渡波小6年) 遠藤 愛歩(渡波小6年)

そのほか、石巻消防署管内の小学校児童から応募のあった全作品を展示します。



渡波小5年 升野 晃瑛さん 渡波小6年 武山 彩那さん

石巻消防署予防係 ☎95-7112

「石巻に恋しちゃった♡」

さまざまな趣味や特技を持つ「達人」たちによる体験プログラム、第8回「石巻に恋しちゃった♡」を開催します。

と き 3月12日(土)～4月3日(日)

と ころ 石巻市、東松島市、女川町内の各地
※詳細はガイドブックまたはホームページをご覧ください。

NPO法人いしのみき復興支援ネットワーク
☎23-8588 URL <http://ishikoi.com>

市地域協働課(内線4235)

自衛官採用試験のご案内

自衛官幹部候補生(一般)
資 格 【大卒程度試験】22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)
【院卒者試験】修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の方

受付期間 3月1日(火)～5月6日(金)

試 験 日 1次 5月14日(土)・15日(日)
(15日は飛行要員のみ)

自衛官幹部候補生(歯科・薬剤科)
資 格 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の方(薬剤は20歳以上28歳未満の方)

受付期間 一般と同じ **試 験 日** 一般と同じ

予備自衛官補(一般)
資 格 18歳以上34歳未満の方

受付期間 1月8日(金)～4月8日(金)

試 験 日 4月15日(金)～19日(火)

予備自衛官補(技能)
資 格 18歳以上で、保有する技能に応じて53歳～55歳未満の方

受付期間 一般と同じ **試 験 日** 一般と同じ

陸・海・空自衛官候補生(男子)
年間を通じて行っています。
詳しくは、石巻地域事務所にお問い合わせください。

自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎・FAX 83-6789

市総務課(内線4038)

3月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター

申・問 湊こども園内 ☎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…7日、14日
水曜日…2日、9日、16日
金曜日…18日、25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)

※予約不要・費用無料

※14日(月)は成長測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

★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 8日(火) ・2歳以上 15日(火)
- ・0歳～就学前 今月はお休みです。

●向陽地区コミュニティセンター

- ・0歳～1歳半 10日(木) ・1歳半～2歳半 10日(木)
- ・2歳半以上 3日(木)

●稲井公民館

- ・0歳～就学前 4日(金)

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～50分)

持ち物 飲み物(お茶や水)

※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。

※悪天候や道路状態により、やむを得ずあそびの広場をお休みする場合があります。ご了承ください。迷った場合は、午前8時40分以降に電話でお問い合わせください。

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 8日(火)、22日(火)
- ・2歳6カ月以上グループ 1日(火)、15日(火)、29日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ・ネンネ・寝返りグループ 3日(木)、17日(木)
- ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 10日(木)、24日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場

と き 4日(金)、18日(金)

★たまご・ひよこサロン 7日(月)

★子育てふれあいサロン 14日(月)

★育児講座「リズムあそび」 11日(金) 午前10時

ピアノの音に合わせて親子で体を動かしましょう。

要予約 定員15組程度 ※予約開始は1日(火) 午前9時

★開放日 25日(金)、31日(木)

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!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

- ・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)
- ・0～1歳親子の木曜日クラスは行事のためお休みします。

《主な行事》

3日(木) ひなまつり会

7日(月) 保健指導(保健師来所～身体測定もします～)

10日(木) お別れ会～子どもたちの成長をみんなで祝いしませんか?～

※都合により変更になることがあります。詳細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 き 7日(月)、14日(月)、16日(水)お別れ会
午前9時30分～11時30分

ところ 相川保育所内

持ち物 親子の上靴、飲み物(お茶や水)、着替え

★ひまわりキッズ

と き 2日(水)、9日(水)

午前10時～11時30分

ところ 北上保健センター

持ち物 親子の上靴、飲み物(お茶や水)、着替え

※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 3日(木)、10日(木)、17日(木)
- ・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)
- ・広場開放日 1日(火)、8日(火)、15日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

※16日(水)17日(木)は今年度最後の活動日「お別れ会」です。初来所記念親子写真をお渡ししますので、撮影した方は受け取りに来てください。

※開放日以外にはいろいろな親子活動を予定しています。詳しい内容はキッズホームだより・ホームページ、または電話等で確認してください。



河南子育て支援センターパプラ

申・問 河南農村環境改善センター2階 ☎・FAX72-4670

★わいわいサロン

と き 午前9時30分～11時30分

- ・0～1歳児親子 1日(火)、8日(火)、15日(火)
- ・2歳以上親子 3日(木)、17日(木)
- ・保健師、栄養士来訪 15日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、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 7日(月) 午前9時～午後3時

毎週木曜日 正午～午後3時 ※10日はお休みです。

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

『ありがとうの会』

と き 10日(木) 午前10時～正午まで

ところ パプラ(多目的ホール)

参加費 1家族300円+保険料(1人30円:写真代、おやつ代、郵送料)

持ち物 上靴(運動靴)、敷物、飲み物(お茶や水)、着替え、おしぼり

申込方法 参加費を添えて3月8日(火)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

3月はお休みです。4月からスタートします。

※子育てに関する相談は随時受け付けていますのでご利用ください。

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

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

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)

ところ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 飲み物(お茶や水)、着替え

※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。

石巻市子どもセンター「らいつ」

問 ☎23-1080 FAX23-1081

臨時休館日 3日(木)、17日(木)

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>

3月の健康コーナー

食育推進コーナー

《地場産品を大切に》

大手外食チェーンが廃棄した業務用冷凍食品が、処理を委託された業者によって小売りに横流しされていた事件が大きく報道されました。驚くべき悪質なケースです。日本の食品業界には、食の安全を第一に考え、その事業規模を問わず、良心に基づいて事業に取り組んできた伝統があります。日本人にとって食は作る人の真心と、その心に対する食べる人の感謝の気持ちで支えられており、世界にもその文化が広く受け入れられている今日にあって、本当に残念な話です。こういう時代こそ、作り手の顔の見える地場産品を大切にしたいものだ、つくづく思います。

石巻市食育推進会議副会長

石巻専修大学理工学部教授 阿部 知顕

問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(3月)

とき・ところ

| | | |
|--------|----------------------------|-----------|
| 1日(火) | 午後1時～4時30分 | 石巻合同庁舎 |
| 6日(日) | 午前10時～11時45分 午後1時～4時30分 | カワチ薬品石巻西店 |
| 13日(日) | | イオンモール石巻 |
| 26日(土) | | |



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11月生まれ | 9日(水)・17日(木)・29日(火) | 12:45～13:00 | 市保健相談センター |
| | 1歳児よちよち相談 | H27年2月生まれ | 7日(月)・14日(月)・22日(火) | 9:15～9:30 | |
| | 1歳6カ月児健診 | H26年7月生まれ | 2日(水)・11日(金)・24日(木) | 12:30～12:45 | |
| | 2歳児歯科健診 | H25年8月生まれ | 3日(木)・10日(木)・18日(金) | | |
| | 3歳児健診 | H24年9月生まれ | 4日(金)・15日(火)・23日(水) | | |
| 河北雄勝北上 | 3～4カ月児健診 | H27年10月28日～12月23日生まれ | 30日(水) | 12:30～12:45 | 河北保健センター(河北総合支所内) |
| | 1歳6カ月児健診 | H26年7月～8月生まれ | 9日(水) | 12:30～12:45 | 河北総合センター「ビッグバン」 |
| | 2歳児歯科健診 | H25年8月～9月生まれ | 25日(金) | | |
| 河南桃生 | 3～4カ月児健診 | H27年11月生まれ | 25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 | H27年7月生まれ | 8日(火) | 13:00～13:15 | |
| | 1歳児よちよち相談 | H27年2月生まれ | | 9:30～9:45 | |
| | 2歳児歯科健診 | H25年8月1日～8月31日生まれ | 16日(水) | 12:30～12:45 | |
| 3歳児健診 | H24年8月16日～9月30日生まれ | 17日(木) | | | |
| 牡鹿 | 3～4カ月児健診 | H27年11月生まれ | 29日(火) | 12:45～13:00 | 市保健相談センター |
| | 1歳6カ月児健診 | H26年7月生まれ | 24日(木) | 12:30～12:45 | |
| | 3歳児健診 | H24年9月生まれ | 23日(水) | | |

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) | 8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 | 「かなん楽らくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量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。 | 29日(火) 受付 9:30～11:00 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 | 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

3月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」 ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合っていると言われていて、

最近、こころや体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

また、「2週間以上眠れない」「食欲が無く体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」等の症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 URL <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。心の健康維持・増進に役立ててください。
利用は無料ですが、通信料金は自己負担になります。



●携帯・スマホはこちらから↑

❖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)仙台的のちの電話
☎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 13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
問 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 27日(日) 午後1時
ところ 市保健相談センター
問 つむぎの会 ☎090-8614-5466

問 健康推進課 ☎94-9132

【全地区対象】平成28年度各種健(検)診の申し込み調査

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しました。まだ提出していない方は「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに○を記載し、同封している封筒により早めに返送してください。検診は地区外の方でも希望する地区で受診できます。希望する方は、お問い合わせください。
※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。
問 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

【河南地区】平成27年度レディース(子宮がん・乳がん)検診

●子宮がん検診 対象 20歳以上の女性
●乳がん検診 対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢の方)
とき 3月3日(木)～7日(月)(日曜を除く) ところ 河南母子健康センター
個別に通知しますので、対象地区、時間等を確認の上、受診してください。
対象者で申し込みをしていない方は、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。
問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094



3月の休日等救急当番医

◇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 |
|-----|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 6日 | 日 | 古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目) | 石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下) | 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) |
| 13日 | 日 | 高橋消化器内科 95-1621(千石町) | 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) | やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目) |
| 20日 | 日・祝 | 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) | 三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋) | 齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目) |
| 21日 | 月・休 | 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) | あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠) | しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野) |
| 27日 | 日 | 佐藤内科医院 22-3020 (歯平四丁目イオンモール石巻1階) | ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山) | 石巻診療所 23-0125(穀町) | (注1) |

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

※担当医や受付終了時間、昼休み時間については、各医療機関に確認の上、受診してください。

注1:3月27日(日)の産婦人科の対応については当日、石巻市役所(95-1111)までお問い合わせください。

| 日 | 曜 | 石巻市 河北地区 | 東松島市 矢本地区 | 歯科 |
|-----|-----|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 6日 | 日 | 成田医院 62-3221(相野谷飯野川町) | かしわや内科クリニック 83-2003(小松) | 鈴木歯科 93-7202(駅前北通り一丁目) |
| 13日 | 日 | 紫桃内科医院 75-2325(鹿又) | 鳴瀬中央医院 87-3853(牛網) | 青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西) |
| 20日 | 日・祝 | 櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨) | わたなべ整形外科 84-2323(赤井) | 高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目) |
| 21日 | 月・休 | 石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨) | ししど内科クリニック 83-8830(赤井) | 高砂本家歯科医院 24-2311(三和町) |
| 27日 | 日 | ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山) | 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) |

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

❖相談(妊産婦・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 | | | 内線2425 |
| 育児相談 | 月～金 (祝日を除く) | 8:30～17:00 | 健康推進課 内線2423 |
| こころの電話相談 | | | 内線2421 ☎94-9132 |
| 栄養相談 | 7日(月) | 10:00～12:00 | 市保健相談 センター 内線2428 |
| 歯科相談 | 14日(月) | 13:00～15:00 | センター 内線2417 |
| 助産師による 妊産婦相談 | 毎週火曜日 | 10:00～15:00 | 市役所2階 授乳室 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) ※相談は原則2回まで。
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。

| とき | ところ | 担当 | 申・問 |
|-------------|----------|-------|------------------------|
| 17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)で困っている本人や家族の専門相談(要予約) | 18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) | 15日(火) 11:00～15:00 | |

❖定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 22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
●ミニ勉強会:午後1時30分～3時「不眠について」
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。
問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

❖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 | 問 |
|---------------|---|-------------------|
| 4日(金)・18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) | 健康推進課 ☎94-9132 |
| 14日(月)・28日(月) | 12:00 鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6-25) | |

※悪天候等により中止する場合があります

❖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 | 問 |
|-------------------------|-----------|-------------------|
| 毎週月曜日(祝日を除く)10:00～15:00 | 北上保健センター内 | 北上保健センター ☎67-2301 |

❖お酒をやめている人達の話聞いてみよう!

| とき | ところ | 問 |
|-------------------|-----------|----------------------|
| 10日(木)13:30～15:00 | 河北保健センター内 | 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117 |

肺炎球菌予防接種

●肺炎球菌予防接種の実施について

平成27年度公費負担の肺炎球菌予防接種は、3月31日(木)で終了となります。対象の方には4月に個別通知していますが、紛失された場合は病院の予診票をお使いください。

対象 ①平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
*過去に1度も接種していない方が対象です。

ところ 指定医療機関(要予約) 自己負担金 4,000円

自己負担金が免除される方 生活保護世帯の方

※事前に健康推進課または各総合支所保健福祉課に、「生活保護受給証明書」と「マイナンバー通知カード(または個人番号カード)」と「印かん」をお持ちいただき、免除証明書の交付を受けてから接種してください。

問 健康推進課(内線2413)

麻しん風しん予防接種(第2期)

麻しん風しん予防接種(第2期)の接種期限は3月31日(木)までです。期限後は自費での接種となります。下記の対象者の方で、まだ予防接種を受けていない方は忘れずに受けてください。

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方(就学前)

予診票を紛失した方や転入の方は病院の予診票を使用するか、再発行希望の場合はお問い合わせください。

問 健康推進課(内線2413)



歯のコンクール応募者募集

●歯つらつファミリーコンクール

対象 平成27年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」が配付されたお子さんで応募を希望する方
「親と子の部」または「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。

●8020よい歯のコンクール

対象 満80歳以上(平成28年6月4日現在)で、現在口の中に20本以上歯がある(治療完了を含む)健康状態の良好な方
詳細についてはお問い合わせください。

申込期限 4月1日(金)

申・問 健康推進課(内線2417)



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 | |
| 土曜日 | 午後6時～翌朝7時 | 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

問 夜間急患センター ☎94-5111

みんなのおた場

届いたお手紙から みんなのおたより紹介



「ありがとう」

私はシルバー人材センターの会員です。仲間の人々と草取りをするのが主な仕事です。いろいろな方と出会えますし、とても楽しく仕事ができています。昨年(2015年)の11月13日の出来事です。

その日はとても寒い一日で、仲間9人と車道脇の草取りをしていました。午後の休憩の時、私達の前に一台の車が止まりました。中に若い男女らしき二人が乗っているのが見えました。女性が車から降りてきた

ので、道でも聞かれるのかと思っていいたら、「寒い中のお仕事ご苦労様です。温かいお茶をどうぞ。」と、温かいお茶十数本を差し出したのです。

話しによると、数分前に私達の前を通った時、とても寒そうに見えたとのことでした。

それから近くのコンビニで温かいお茶を買って、わざわざ届けてくれたのです。

私達9人は何ものにも代えがたい温かいお茶をいただき、心も身体も温かくとても幸せな気分になりました。

この気持ちを誰かに伝えたくてお手紙を書きました。紙面をお借りしまして改めて「ありがとう」がございました。と言いたいです。(K・Kのばっちゃん)

サークル仲間 90

石巻桃生ちぎり絵サークル

和紙のぬくもりが魅力 初心を忘れず制作活動

石巻桃生ちぎり絵サークルは、「和紙が好き、ちぎり絵が好き、仲間が好き」を合言葉に活動している団体です。日本を代表するちぎり絵作家の亀井健三さん(享年84歳)が生前に立ち上げた「全国和紙ちぎり絵サークル」(本部、鳥取県米子市)の直属のサークルとして25年前に発足しました。

現在は50代から60代の会員12人で活動をしています。紙をちぎった時に出る「毛羽」という繊維が独特の風合いをかもし出し、絵にぬくもりを与えてくれるのが和紙ちぎり絵の魅力です。また表現方法によって絵にさまざまな表情が見えてくるのも特徴で、作品に作り手それぞれの個性が出てくるおもしろさがあります。

代表の熊谷良子さんは制作について「初心を忘れないことが大事です。和紙の美しさを感じながら自分の心と向き合うことで、相手の心に響く良い作品が生まれます」と語ります。会員が集まって制作するのは月に1度ですが、より良い作品に仕上げようと皆いつも真剣に取り組んでいます。

また合言葉にもあるように、同サークルには「和紙が好き」な人たちがそろっています。熊谷さんは「和紙は平成26年にユネスコの世界文化遺産に登録され、多くの人々にその素晴らしさが認められています。私たちはその和紙を使って活動できていることに誇りを感じています。紙すきの職人さん、本部、そして会員が三位一体となって活動できているこの状況に感謝の思いでいっぱいです」と話していました。

完成した作品は桃生地区文化祭のほか、全国ちぎり絵展、県民文化祭等地域内外で広く展示され、人々の心に癒やしを届けています。桃生地区文化祭では体験コーナー等も設け、魅力を多くの人々に知ってもらう活動にも力を入れています。

健康コラム
石巻市立病院

第17回
口の中が汚いと、万病のもと
石巻市立病院
診療部門 内科部長 杉本 是明

皆さんは、食事の後1日3回、歯を磨いていますか? 食事の前ではいけません。もちろん、起床後、喉から口の中を良くうがいすることは必要です。また歯だけでなく、歯茎や舌も大切です。きれいなガーゼを指に巻いて歯茎をマッサージするのは歯周病の予防になるし、舌の表面の白いもの(舌苔)をやさしくガーゼで拭くことも大切です。なぜなら、口の中には虫歯菌(Streptococcus Mutans)だけでなく、種々の雑菌がいるからです。

口の中が汚いと、その細菌が誤嚥性肺炎(細菌が付着した食べ物が誤って気道に入って起こる肺炎)の原因になり(施設での死亡で最も多い原因の一つ)、血管炎や脳卒中、糖尿病等の病気を引き起こすことが医学的にわかってきました。震災直後の避難所では口腔衛生が不十分だったので、これらの病気が増えたとのデータがあります。

口腔内科では「摂食機能療法」を病院で行うこともありますが、まずは自分で普段の生活から始めましょう。やり方は、①食後に歯を磨く、②きれいなガーゼで歯茎を1分間マッサージし、30秒間舌苔を拭く、③最後に、1分半、「パタカラ体操(※)」をして、口腔の筋肉を鍛えることです。

自分の健康は「口腔」から守りましょう。
※ご興味のある方は、インターネットで「パタカラ体操」を検索してみてください。

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



▲「和紙が好き、ちぎり絵が好き、仲間が好き」が合言葉です



▲心に響く作品を生み出す会員の皆さん

◆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お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あて

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全てを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



1月10日(日)
おがつ店こ屋街

今年最初の運試し 三角くじに挑戦

年末年始の売り出し期間中に雄勝地区の商店で買い物をした人たちを対象に大抽選会が行われました。多くの住民や観光客が米沢牛やアワビ等の雄勝ならではの海産物が当たる三角くじに挑戦しました。会場では獅子舞やドンコつみれ汁の振る舞いもあり、抽選者は新年の運試しとともに浜の正月の雰囲気も楽しんでいました。

河北地区



1月10日(日)
龍谷院周辺

だいはんじや 釜谷の大般若巡行 5年ぶり再開

約300年の歴史を持つ釜谷の大般若巡行が、震災後初めて行われました。大般若巡行は、龍谷院所蔵の経文600巻が分納された木箱を男衆が担ぎ、獅子舞の先導で各家庭を回って無病息災や家内安全を祈願する正月行事です。現在は地域を離れて暮らす人たちも集まり、古里の新春恒例の風景を懐かしみました。

桃生地区



2月7日(日)
桃生農業者トレーニングセンター

寒さを吹き飛ばして ハッスル

桃生地区スポーツ交流大会が開かれ、各種スポーツ少年団に所属する地域の子どもの元気な声と笑顔があふれました。競技を通じた子どもたちの健全育成と地域の交流を深めることを目的とした恒例行事で、今年で18回目となりました。150人以上が一堂に会し、チーム対抗の形で大縄跳びやキンボール、ぐるぐる棒、綱引きの4種目で熱戦を繰り広げました。

河南地区



2月7日(日)
河南農村環境改善センター

カ合わせて 綱引き熱戦

第32回河南地区駐在所杯綱引き・縄跳び大会には、地区内のスポーツ少年団等から小学生約200人が参加し、団体と個人技で優勝を目指しました。大会は地域防犯と健全育成を目的にしており、駐在所の警察官等が審判を務め、石巻工業高校の硬式野球部員も運営を支えました。子どもたちは力と心をつ一つにして綱を引いたほか、個人種目の縄跳びでは限界に挑戦する姿も見られました。

牡鹿地区



1月26日(火)
給分浜後山

地域の宝を 火災から守ろう

「文化財防火デー」(1月26日(火))にあわせて、国指定重要文化財の十一面観世音菩薩立像がある御堂で防火訓練が行われました。像高約3メートルの立像は、鎌倉時代に京都から平泉へ運ぶ途中、海難によって漂流し流れ着いたと伝えられています。訓練は御堂周辺での火災を想定して行い、市消防団牡鹿地区団の団員等約20人が地域の宝を守るため消火活動を進めました。

北上地区



2月2日(火)
北上小学校

入学式を楽しみに

4月から小学生になる橋浦保育所と相川保育所の年長児14人が、入学する北上小学校を訪れ、1年生14人と交流を楽しみました。音楽室では小学生が鍵盤ハーモニカで「きらきら星」を披露し、体育館ではゲームで体を動かして走り回りました。教室では、小学生が準備しただるま落としや手作りのすごろく等を楽しみ、園児たちはお兄さん、お姉さんとの交流を通じて入学への期待を膨らませていました。

石巻地区



1月17日(日)
ロマン海遊21前の広場

石巻の旬の味に舌鼓 大盛況 駅前カキ横丁

「日頃の感謝をこめて」をテーマに県漁協石巻湾支所研究会と同石巻市東部支所研究会が一日限定の「石巻駅前カキ横丁」を開催しました。格安で販売した殻付きカキは用意した300袋がスタートから30分間で完売し、その後追加した100袋もすぐに売り切れました。焼ガキとカキ汁の試食もあり、訪れた人たちは「石巻のカキは最高です」と舌鼓を打っていました。

石巻地区



2月7日(日)
渡波公民館

熱い思いを 堂々と発表

渡波、鹿妻地区の住民が日頃考えていること等を語り合う第44回渡波地区意見発表会が開かれ、地元の小、中、高校生から一般まで14人が壇上に立ちました。テーマは将来の夢や学校生活、友情の大切さ、復興へ向かう地域の未来等多岐にわたり、それぞれに深く掘り下げた内容で堂々と思いを伝えました。会場には大勢の人たちが集まり、発表者の意見に真剣に耳を傾けていました。

東日本大震災石巻市追悼式

震災から5年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を捧げるとともに、夢や希望の持てる新しい石巻市としての復興、再生、発展を遂げていく決意を新たにすため、追悼式を開催します。

ご遺族の皆様をはじめ、多くの方のご参列をお願いします。
と き 3月11日(金) 開場 午後1時 開式 午後2時40分
 閉式 午後4時(予定)

※午後5時まで献花できます。

ところ 河北総合センター「ビッグバン」(成田字小塚裏畑54)

- ・無宗教形式で実施します。(香料、供花、供物等のご辞退します。献花用の花は市で準備します)
- ・式典会場(河北総合センター)に駐車場はありますが、駐車可能台数が限られていますので、乗り合いでの参列にご協力願います。
- ・3月11日(金)午後2時46分に防災無線によりサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします。
- ・当日は、次の場所にも祭壇および献花台を設置しますので、ご都合のよい会場にお越しください。

| 地区 | 会場 | 所在地 | 献花時間 |
|----|------------|---------------|------------------|
| 石巻 | 市役所4階庁議室 | 穀町14-1 | 午前8時30分 ～午後5時 |
| 雄勝 | 雄勝総合支所仮設庁舎 | 雄勝町小島字和田18-13 | |
| 河南 | 遊楽館 | 北村字前山15-1 | |
| 桃生 | 桃生総合支所 | 桃生町中津山字江下10 | |
| 北上 | 北上保健医療センター | 北上町橋浦字大須215 | |
| 牡鹿 | 牡鹿保健福祉センター | 鮎川浜清崎山7 | |

- ・式典会場(河北総合センター)まで無料送迎バスを運行します。
- ・往復同じバスに乗車していただきます。
- ・当日の天候等により、乗車時刻が遅れる場合がありますのでご了承ください。
- ・帰りのバスは、河北総合センターを午後4時20分に出発する予定です。(式の進行状況により若干の変更があります)

問 総務課(内線4035)

送迎バス運行表

| 乗車場所 | 乗車時刻 | 乗車場所 | 乗車時刻 |
|---------------------|-------|---------------------------|-------|
| 石巻地区 | | 河南地区 | |
| 石巻駅前 | 13:00 | 河南総合支所 | 13:00 |
| 稲井公民館 | 13:00 | ↓遊楽館 | 13:08 |
| ↓消防本部脇 | 13:10 | ↓仮設東北電子団地 | 13:15 |
| ↓総合運動公園(駐車場) | 13:20 | ↓河南学校給食センター | 13:20 |
| ↓ルネッサンス館前 | 13:30 | ↓押切沼公園 | 13:27 |
| ↓※河北地区(仮設大森第3団地)へ | | ↓しらさぎ苑前 | 13:35 |
| 新立野第一復興住宅(新蛇田第一集会所) | 13:00 | ↓糠塚生活センター | 13:45 |
| ↓仮設恵み野団地前(蛇田公民館向かい) | 13:05 | ↓JR鹿又駅前 | 13:55 |
| ↓向陽地区コミュニティセンター前 | 13:15 | 桃生地区 | |
| ↓あけぼの北復興住宅(集会所) | 13:20 | 桃生総合支所 | 13:00 |
| 旧荻浜支所前 | 12:40 | ↓仮設桃生中津山団地(せんだんの杜ものう隣地前) | 13:08 |
| ↓荻浜中学校前 | 12:45 | ↓仮設永井・倉坪団地(永井いきいき交流センター前) | 13:20 |
| ↓荻浜小学校前 | 12:50 | ↓仮設城内団地(桃生総合センター内) | 13:30 |
| ↓渡波支所前 | 13:10 | 北上地区 | |
| ↓渡波駅前 | 13:20 | 仮設相川運動公園団地 | 13:00 |
| 新渡波東復興住宅(集会所) | 13:00 | ↓仮設にっこりサンパーク団地 | 13:20 |
| ↓黄金浜第一復興住宅(集会所) | 13:05 | ↓北上総合支所仮設庁舎 | 13:30 |
| ↓吉野町復興住宅(集会所) | 13:15 | 牡鹿地区 | |
| 河北地区 | | 旧牡鹿公民館前 | 12:10 |
| 仮設大森第3団地(集会所) | 13:40 | ↓鮎川小学校前バス停留所 | 12:13 |
| 雄勝地区 | | ↓十八成バス停留所 | 12:15 |
| 雄勝総合支所仮設庁舎 | 13:20 | ↓小淵バス停留所 | 12:20 |
| ↓雄勝店こ屋街(旧雄勝総合支所前) | 13:30 | ↓給分バス停留所 | 12:28 |
| | | ↓大原バス停留所 | 12:30 |
| | | ↓小網倉バス停留所 | 12:35 |
| | | ↓※石巻地区(旧荻浜支所前)へ | |

今月の休日開庁のお知らせ

3月6日(日)・20日(日・祝) 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
 ※税証明書、電子証明書、マイナンバーに関する手続き、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、原動機付自転車等の廃止・登録はできません。

3月20日(日・祝) 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28年3月31日(木)
 ○後期高齢者医療保険料 第9期

図書館からのお知らせ

◆4月1日から開館時間・休館日を変更します(分館を除く)

先ごろ実施したアンケート調査の結果等を踏まえ変更し、利便性の向上と利用の促進を図ります。

変更後の開館時間

午前10時～午後6時(水曜日は午後7時、日曜日は午後5時まで)

休館日 月曜日、国民の祝日

※現在試行中の開館時間と同内容です。

◆手作り絵本大募集!

「手作り絵本展」に展示する手作りの絵本作品を募集します。内容・形式は自由ですが、創作に限ります。(ただし民間伝承は可)

応募期限 3月13日(日)

応募方法 図書館へ持参してください。

◆「手作り絵本展」のお知らせ

と き 3月19日(土)～4月17日(日)

と ころ 図書館2階展示室(羽黒町一丁目9-2)

申・問 図書館 ☎93-8635



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28年3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28年1月末現在 | 人口 148,665人 世帯数 60,553世帯 |
| 平成27年1月末現在 | 人口 149,687人 世帯数 59,905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28年1月末現在 |
|---|
| 直接死3,277人 関連死270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 |