

# 募集

## 若年求職者の就職支援 【出前ジョブカフェの開催案内】

宮城県が設置した若年者就職支援施設「みやぎジョブカフェ」が就職活動のお手伝いをします。

とき 12日(木)・2月9日(木)・3月1日(木)

午前10時～午後3時50分

ところ 石巻専修大学

対象 39歳以下の求職者、フリーター等

内容 面接対策や書類作成など就職活動に役立つセミナーと個別キャリアカウンセリング(職業相談)

参加料 無料

申込方法 事前に電話で予約してください。

申・問 みやぎジョブカフェ  
☎022-217-13562

## パソコンママネット 講習会情報

①パソコン基礎

とき 12日(木)・13日(金)

午前9時30分～正午

対象 パソコン初心者の方

②ワード初級

とき 16日(月)午前9時30分～正午

対象 文字入力・パソコンの基本操作ができる方

③ワード中級

とき 17日(火)午前9時30分～正午

対象 文字入力・パソコンの基本操作ができる方

④エクセル初級

とき 20日(金)午前9時30分～正午

対象 文字入力・パソコンの基本操作ができる方

⑤エクセル中級

とき 23日(月)午前9時30分～正午

対象 エクセルの基本操作ができる方

⑥インターネット

とき 24日(火)午前9時30分～正午

対象 パソコンの基本操作ができる方

⑦ブログをはじめよう

とき 25日(水)午前9時30分～正午

対象 メールアドレスをお持ちの方・パソコンの基本操作ができる方

⑧パワーポイント

とき 30日(月)午前9時30分～正午

対象 パソコンの基本操作ができる方

⑨就職活動エクセル

とき 12日(木)・19日(木)・26日(木)

午後1時～4時

(全3回のコースとなります)

対象 パソコン基本操作ができエクセルのスキルアップを目指す方

参加費 5,000円(テキスト代込)

共通事項

定員 各講座5人〔先着〕

※募集定員が3人以下の場合、講習会は開講しませんのでご了承ください。

ところ パソコンママネット事務所  
(石巻市山下町2-2-50)

参加費 ①～⑧  
1,500円(テキスト代込)

申・問 特定非営利活動法人  
パソコンママネット  
☎23-10822

(受け付け 月・火・木・金曜日  
午前9時～午後3時)

## 石巻市家庭教育支援 チームの活動紹介

●家庭教育支援チーム 宮城県の養成講座を修了した子育てサポーターやサポーターリーダーが主なメンバーで、次のような活動をして家庭教育を応援します。

- ・子育てや家庭教育に関する相談
- ・親子で参加するさまざまな取り組みや講座などの学習機会を提供

●子育てサロン

- ・家庭教育支援チームの中心となる活動が「子育てサロン」です。親子一緒に遊び・歌・ダンス・体操など親子で楽しむことができる活動や、お母さん同士が交流できる活動などを行っています。
- ・「子育てサロン」には託児担当がいますので「子どもは遊んでお母さんは子育て相談」など親子が別々の活動に取り組むこともできます。
- ・親子でも、おばあさんとお孫さんでも、お母さんだけでも参加できます。

●子育てサロン開催

とき 20日(金) 午前9時30分～11時30分

ところ 仮設大森第4団地集会所

・要請があれば訪問して「子育てサロン」を開催します。ぜひ、ご利用ください。

問・訪問要請  
生涯学習課(石巻中央公民館内)  
☎21-6071  
FAX 21-6050

## 「歌おう！東北のど自慢」出場者募集

NHK仙台放送局と石巻市では、「歌おう！東北のど自慢」を実施します。この番組は、震災に負けずにがんばるみなさんの歌を通じて、出場者と視聴者の皆さん双方に元気とエールを送る番組です。

とき 1月22日(日) 午後4時～5時30分(開場：午後3時30分)

ところ 河北総合センター ビッグバン

出演 ・ゲスト 八代亜紀 ・出場者 予選を通過した15組

出場者募集 予選会 1月22日(日)

〔受付〕午前9時30分～10時

〔予選会〕午前10時～午後1時30分(予定)

・予選会への出場希望が100組を超えた場合は、予選会に出場できる100組を『予選会出場権争奪ジャンケン大会』により選出します。

・出場1組で使用可能なマイクは3本まで、歌唱時間は1組約40秒です。

・予選会を通過した場合は、本番収録終了までご協力をお願いします。

※中学生以下の方は参加できません。

※詳しくはNHK仙台放送局ホームページをご覧ください。

観覧 入場自由(ただし、満員の場合は入場を制限する場合があります)

問 NHK仙台放送局 ☎022-211-1016(平日 午前9時30分～午後6時)・ホームページ <http://nhk.jp/sendai>  
市総務課(内線4032・4036)



・来場の際は、上履きをご持参ください。  
・予選会、本番ともに最新のカラオケマシンに入っている曲から選曲していただきます。

# 相談あんない

相談は、有料の表示があるものを除き、無料です。いずれも秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

市役所各課の問い合わせは内線番号のみ掲載しています。<市役所代表 ☎ 95-1111 >

## 女性のための面接相談

**要予約**

イライラがひどい、何もする気になれない、突然涙が出て止まらなくなる、人に会いたくない、悲観的なことばかり考え生きる気が湧いてこない、家族の中で口論が絶えない、夫婦関係がうまくいかなかった、夫の暴力、アルコール依存の問題など、被災後の心身の不調、家族、人間関係、暴力(DV)の問題にカウンセラーが応じます

**とき** 1月4日(水)・18日(水)  
午前11時～午後5時

**ところ** 市役所2階 相談室

**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)

相談は無料です。プライバシーは厳守されます。

**申・問** 市民協働推進課(内線4236)

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時

## 弁護士による無料法律相談開始

**要予約**

**とき** 1月11日(水)・25日(水)  
時間はいずれも午前10時30分～午後4時

**ところ** 市役所2階 市民相談センター 相談室

**定員** 18人(1日9人)〔先着〕

**予約受付** 1月5日(木)午前9時から電話で受け付けします。

※多重債務などの相談については、初めに消費生活相談を受けてからお申し込みください。

**問・申** 市民相談センター(内線2532・2533)

## 暮らし

- 市民相談センター(市役所2階)
- 市民生活相談 月～金曜日 9時～17時  
市民相談(内線2532) 家庭児童相談(内線2535)  
母子支援・DV相談(内線2534) ☎23-6614(直通)
- 少年センター(内線2533) 月・火・木・金曜日 9時～17時
- 消費生活相談(内線2536)  
月～金曜日 9時～17時 ☎23-5040(直通)

## 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) ☎23-5451  
月～金曜日 午前10時～午後4時  
相談料(30分5,000円)がかかる場合があります。  
(受け付けは10時～15時。定員になり次第締め切り)  
**問** 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383
- 県政に関する相談(県合同庁舎3階県民サービスセンター)  
月～金曜日 8時30分～16時45分 ☎95-1411(内線241)
- 県消費生活相談(県合同庁舎3階県民サービスセンター)  
月～金曜日 9時～16時 ☎93-5700

## 無料人権相談

- 11日(水) 10時～15時 北上保健センター
- 12日(木) 10時～15時 河北総合支所
- 18日(水) 10時～15時 河南広瀬農業担い手センター  
**問** 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
- 農家相談(河北総合支所2階213会議室)  
17日(火) 受付時間 13時30分～15時  
相談事項 農地および農業者年金に関すること  
※農地法許可申請日受付期間 4日(水)～11日(水)  
**問** 農業委員会事務局 ☎62-4826

## 子ども

- 県東部児童相談所(県合同庁舎)  
18歳未満の子どもに関する相談  
月～金曜日 8時30分～17時15分 ☎95-1121
- 子育てダイヤル相談(子育て支援センター)  
月～金曜日 9時～16時 ☎24-1260

## 介護

- 各地域包括支援センター ※()内は担当地区  
中央(石巻・門脇) ☎21-5171 稲井(稲井・住吉・河北) ☎93-8166  
蛇田 ☎92-7355 山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010  
渡波(渡波・荻浜・牡鹿) ☎25-3771 湊 ☎90-3146  
雄勝(雄勝・北上) ☎61-3732 河南 ☎86-5501  
ものう(桃生) ☎76-5581
- 各在宅介護支援センター  
住吉 ☎92-6733 青葉(釜・大街道) ☎21-8206  
大森(河北) ☎62-1116 河南西 ☎73-2117 北上 ☎61-7023  
鮎川(牡鹿) ☎44-1652

## 交通事故

- 県交通事故相談(県合同庁舎3階県民サービスセンター)  
月～金曜日 8時30分～16時45分 ☎95-1411(内線241)
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談  
(仙台自動車保険請求相談センター)  
月～金曜日 9時～17時 ☎022-223-9222

## 子ども安心なんでも相談会

お子さんにかかるさまざまな悩み事について、児童福祉司、児童心理司等による移動相談会を開催します。

**とき** 1月26日(木) 午前10時～午後3時

**ところ** 仮設旭化成団地 集会所

※お子さん本人・家族・親戚の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

予約は不要です。直接会場へお出でください。

**問** 宮城県東部児童相談所 ☎95-1121

市市民相談センター ☎95-1111

## 「災害復興住宅融資」・「フラット35」相談会

**(石巻) 要予約**

住宅金融支援機構(旧「住宅金融公庫」)では、震災により被害を受けられた方が、被災住宅を再建・補修するための災害復興住宅融資について制度の拡充(建設・購入の場合：当初5年間金利0%等)を実施しています。また、「フラット35」についてもご相談をお受けします。お気軽にご相談してください。

**とき** 1月10日(火)・17日(火)・24日(火)  
31日(火)

午前10時～午後3時(正午～午後1時除く)  
※相談は1組1時間以内

**ところ** 市役所5階 市民サロン前 **参加費無料**

**定員** 各日10組〔先着〕※予約が必要になります。

**申・問** 住宅金融支援機構東北支店営業推進グループ

☎022-227-5035

平日(祝日を除く)午前9時～午後5時

## 労働者と事業主との間のトラブルの解決について 労働局がお手伝いします。

宮城労働局総合労働相談コーナー ☎022-299-8834

石巻総合労働相談コーナー ☎22-3365

受付時間：平日(祝日除く)午前8時45分～午後5時

## ト⑧ スポット スライ

この日を迎えるすべての人へ  
ありがとう



▲若山久美さん  
(貞山地区)

今回は、平成23年10月に、山口県で開催

された「第11回全国障害者スポーツ大会」陸上競技の走り幅跳びと砲丸投げの2種目で、見事、優勝した若山さんを紹介します。

若山さんは、聴覚にハンデを持っていますが、小学生のころから陸上を始め、現在は、福祉施設に勤務する傍ら、陸上競技に励んでいます。

Q練習の状況は？

今回は思うように練習ができなかったけど、石巻専修大学等で行い、仕事のお昼休みには、勤務先近くの神社でも行っていました。また、普段の生活でも、筋力トレーニングとしてつま先立ちを意識するように心掛けています。

Q大会に臨む気持ちは？

3月に震災があり、このようなときに出場していいのかどうか大変悩みました。しかし、これまで私を支えてくれた方々に、感謝の気持ちを伝えたいと思い出場しました。Q今後の抱負は？

今回の大会に出場して、まだまだ記録を狙えると感じてきました。今年6月ごろに行われる県大会、そして、岐阜で行われる全国大会に出場できるよう努力していきたいと思えます。

陸上は個人競技ですが、たくさんの人に支えられています。今回のような成績を残すことができたのも、勤務先の皆さま、友人、家族のお陰であり、感謝の気持ちでいっぱいです。



全国の皆さんに感謝の意を表すため、大会期間中、着用していたTシャツ若山さんの友人が作ってくれました。

## 今月の表紙から

今回は、11月27日(日)石巻専修大学で「ウォームアップジャパン2011」Tokyo2011武道フェスティバル石巻」が行われ、元気な掛け声で稽古に励む子どもたちを表紙にしました。

この催しは、震災復興事業の一環として、スポーツや教育の振興に貢献しようとして、東京都と一般社団法人日本アスリート会議が主催し、NPO法人石巻市体育協会が主管となっています。

参加した子どもたちは、オリンピックや世界選手権で活躍した選手に直接指導してもらったとあって、子どもたちの目が一段と輝き、真剣に取り組んでいました。

空手道で参加した小学生は、「有名な選手と稽古ができてとてもうれしかった。もっともつと稽古して、強くなりたい」と話していました。

また、石巻市武道協議会の方々による模範演技も行われ、空手道、剣道、少林寺拳法、柔道、弓道の5団体の皆さんが、日ごろの練習の成果を披露しました。





12月に届いたお手紙から

# おたより紹介

## テーマ「ありがとう」

### ありがとう

東日本大震災の時は思い出したくなく、いくらい怖い地震でした。部屋中の物が飛び散り、耐えられず大声で「助けて!!」と泣き叫ぶ私の声を聞いて、アパートの男性の方が裸足で駆けつけてくれた。中里小学校へ避難したが、寒さに耐え切れずに家に戻り敷物を持って家を出たところ、道路が川のようになっていた。一歩足を入れたところ、水の中に転んでしまい動けなくなり、その時も男性の方に抱えられて助けていただき、もう一人のおじいさんに腕を抱えられて避難所の裏門まで送ってくれました。

4月7日の夜の地震でも、めまいと吐き気で腕のケガもあり、避難所から救急車で日赤病院に搬送され、妹たちにも大変迷惑をかけてしまったり、台湾ツアーからの見舞金をいただきに行き、体調が悪くなり倒れてしまい、私のそばに付き添い、先生とツアーの皆さんにも手厚い看護を受けました。自衛隊の皆さんやボランティアの皆さん、大変だったことでしょう。自衛隊さんの車を見ると私は頭を下げて「ありがとう」と心の中で感謝をしな

がら、何度、号泣したかわかりませんが、皆さんの方々に助けていただいた感謝の気持ちを絶対に忘れずに、自分勝手に家へ戻ることは、絶対に駄目だということを身にしみ感じています。今現在も服を着たまま寝たり、枕元には必ず懐中電灯やラジオを置いて暮らしています。飲む薬も増していく今日このごろですが、病院に行ったときは、玄関の患者さんの履物を整理整頓しながら一日でも長生きしたいと願っています。お友達6人も亡くなっているの、皆さんのご冥福を祈りながらがんばって生きていきたいと思っています。

阿部トシコさん(72歳・中里)

### ありがとうと言いたい

今回の東日本大震災で、全国、世界から応援をもらっていることを、お母さんから聞きました。「応援してもらって、ありがとう」とみんなに言いたいです。いろいろがんばっていききたいと思えます。

ペンネーム トット(10歳)



## キラッとパチリ ⑧ なにができるかな?



▲男の子とバルーンアートの大道芸人さんのほんわか関係パチリ！  
11月23日(水・祝)、アイトピア通りで「共に・前へ・元気にがんばる商店街まつり」が行われ、街頭でパフォーマンスが披露され、おまつりを盛り上げていました。

### ◆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おきのお話を寄せてください。

#### テーマ1 「私の第一歩 復興に向けて」

震災以来、皆さんが前を向いて歩きたきっかけとなった出来事や、元気もらった言葉など、あなたの復興への第一歩となった逸話(エピソード)をお聞かせください。

#### テーマ2 「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メールにて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

- ・当月号掲載する場合は前月の7日まで届いた分をご紹介します。(例)2月号掲載の場合は1月7日まで届いた分
- ・公序良俗に反するものなど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、字数などの関係で内容を調整させていただくことがあります。

問 秘書広報課(内線4025)  
〒986-8501(住所不要) 市報いしのまきおたよりコーナー  
Eメール ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

# 子育て支援コーナー

## 子育て支援センターってどんなところ？

◎親子(祖父母と孫)で一緒に遊んだり、いろいろなお友だち(ママ友)と楽しく子育ての情報交換ができます。もうすぐママになる方もどうぞ！

いろいろなお友だちと親子で楽しく遊びましょう！

◎子育てのヒントが得られます。

・詳しい内容は、各センターだよりをご覧ください。電話でお問い合わせください。

◎電話相談、来所相談ができます。～ひとりで、悩まないで～

相談場所	電話番号	FAX
市子育て支援センター (石巻仮設保育所内(中央児童館))	94-2366	
なかよし保育園子育て支援センター	96-4551	22-9881
河北子育て支援センター(飯野川保育所内)	61-1601	62-2359
河南子育て支援センターパプラ	72-4670	
桃生子育て支援センター(キッズホーム)	76-4521	

### 市子育て支援センター(石巻仮設保育所内(中央児童館))

申・問 ☎・FAX94-2366

#### ★かもめ学園

- ・いちご(0歳～2歳) 26日(木)
- ・めろん(2歳以上) 今月はお休みです。
- ・フリー(0歳～未就学児) 19日(木)

#### ★稲井地区仮設 開成第3団地 開成集会所

- ・いちご(0歳～2歳) 31日(火) ・めろん(2歳以上) 24日(火)
- ・フリー(0歳～未就学児) 17日(火)

#### ★渡波地区仮設団地 万石浦集会所

- ・いちご(0歳～2歳) 今月はお休みです。
- ・めろん(2歳以上) 27日(金)
- ・フリー(0歳～未就学児) 20日(金)

※いずれも午前10時～11時(受付 午前9時30分～) 費用無料 申込不要

※持ち物 水分補給用の飲み物

※駐車場が狭いので近くの会場での参加をお願いします。路上駐車や指定の場所以外への駐車は厳禁です。

### 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歳半～2歳半グループ 10日(火) 17日(火)
- ・2歳半以上グループ 24日(火) 31日(火)

#### ★すくすく赤ちゃん

- ・ネンネ・寝返りグループ 5日(木) 12日(木)
- ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 19日(木) 26日(木)

#### ★ツイズ・デーと孫育て広場 13日(金) 20日(金)

※いずれも午前10時～11時30分 費用無料 申込不要

#### ●育児講座「防火教室」

とき 27日(金) 午前10時30分～

内容 防火指導員の方々に火の取り扱いなどを楽しく教えていただきます。

定員 15組程度 要予約 費用無料

### 桃生子育て支援センター キッズホーム

申・問 バイオ研修センター内 ☎76-4521

#### ★あそびの広場 午前9時30分～11時30分

- ・0歳～1歳親子 12日(木) 19日(木) 26日(木)
- ・2歳以上親子 11日(木) 18日(木) 25日(木)
- ・広場開放日 10日(火) 17日(火) 24日(火) 31日(火)

#### ●どんぐり子育て広場「豆まき会」

とき 24日(火) 午前10時～11時30分

ところ 永井いきいき交流センター

参加費 1家族100円

申込方法 申込用紙に記入の上、20日(金)まで申し込みください。



### 河北子育て支援センター

申・問 飯野川保育所内 ☎61-1601 FAX62-2359

今年度は震災の影響から「あそびのひろば」のみの開催となります。また、開催場所も広さが限られているため、河北地区在住の方を対象にしていますので、ご理解とご協力をお願いします。

月・火曜日 電話相談・来所相談

水曜日 支援センター内(午前9時30分～11時)

木曜日 河北地区各保育所・ビッグバン(午前9時30分～11時)

5日(木) お休み 12日(木) 二俣保育所

19日(木) 大川保育所 26日(木) ビッグバン2階和室

金曜日 電話相談・来所相談

持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ、帽子、外靴、防寒着

#### ●保健師さんがやってきます。

18日(木) 午前9時30分～11時

### 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 ☎57-3611

月・金曜日 電話相談

火・木曜日 大須小学校1階多目的教室

水曜日 ささえあいセンター(雄勝診療所隣り)

※いずれも午前9時30分～11時

持ち物 親子の飲み物(お茶や水など)、着替え、タオルやハンカチ、帽子

### 河南子育て支援センターパプラ

申・問 ☎・FAX 72-4670

河南農村環境改善センター(パプラ) 2階

#### ★わいわいサロン 午前9時30分～11時30分

持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替えなど

・0歳～1歳親子 10日(火) 17日(火) 24日(火) 31日(火)

・2歳以上親子 5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)



#### ★自由開放

23日(月) 30日(月)

午前9時～11時30分 ※昼食をとる方は午後1時まで

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など

#### ●スクエア子育てひろば

「子育て講座」

とき 19日(木) 午前10時～

ところ 河南農村環境改善センター(パプラ)

参加賞 200円

内容 小田嶋先生のお話と親子ピクス

申込受付 17日(火)まで

「親子わいわいクッキング」

とき 2月16日(木) 午前10時～(午前9時45分)

ところ 河南農村環境改善センター(パプラ)

申込受付 1月24日(火)～

※詳しくは、おたよりを見ていただくかパプラにお問い合わせください。