

いしのまき

5.1
MAY 2016
平成28年5月1日号
No.190 (5月1日発行)

JAいしのまき産直市

6次化商品も人気

工夫凝らした



地元の農産物が勢ぞろい



石巻市イメージキャラクター

主な内容

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

JAいしのまきの「第20回^{さんちよく}産直市」が4月9日(土)、蛇田にあるJA西農業倉庫で開かれ、新鮮な採れたて野菜や人気の仙台牛が市価より安く販売されました。また、経営力の強化を目指し、直売部員がJAいしのまき主催の「6次産業化商品開発セミナー」で開発した米粉マラーカオ(蒸しパン)や、ごぼうとココアのクッキー、地場産の玉ねぎとニンニクを使った焼肉のタレ等が並び、訪れた人たちは試食しながら買い求めていました。震災後に「復興市」として始まったこのイベントは、地場産品の消費拡大とPRを目的に2カ月に一度のペースで開かれています。

山口県萩市との友好都市締結

4月8日(金)に、山口県萩市と友好都市締結の調印式を行いました。本市の礎を築いた川村孫兵衛重吉翁が伊達政宗の命を受け、1616年から行ったとされる北上川改修から400年の節目の年を迎えるに当たり、川村孫兵衛重吉翁の出身地である山口県萩市と産業、歴史、文化等について交流を深めることは、両市の地域資源を活かした新たな交流を生み出すことに繋がると考えています。

なお、同日萩市中央公園において友好都市提携記念植樹式が行われ、友好の証しとして、本市の花「つつじ」を植樹しました。



問 地域振興課(内線4243)

行政情報

パート給食調理員の募集

業務内容

学校給食の調理作業および洗浄作業

勤務期間

7月1日～平成29年3月31日

※7、8月は開設準備のため10日程度の勤務となります。

①午前8時30分～午後3時45分

②午前8時～午後3時15分

※②は検品を含む。

賃金 時給780円

勤務地 (仮称)石巻東学校

給食センター(明神町一丁目18-27)

募集人数 25人程度

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 千981-8501(住所不要)

学校管理課

(内線5032・5037・5038)



高齢者向け給付金のお知らせ

給付の対象になると思われる方には、5月上旬に申請書をお送りします。

対象

平成27年度臨時福祉給付金の支給対象者で、平成29年3月31日までに65歳以上になる方

(平成27年度臨時福祉給付金対象者)

基準日(平成27年1月1日)において、市内に住民登録がされている方で、平成27年度分(平成26年中)市民税(均等割)が課税されていない方。ただし、次に該当する場合は対象外となります。

・自身を扶養している方が課税されている場合

・生活保護を受けている場合

給付額 一人につき30,000円

申請期間 5月2日(月)～8月2日(火)

申・問 福祉総務課

臨時福祉給付金専用ダイヤル 90-8043、90-8044

9時～17時(土日・祝日を除く)

雨水利用タンク促進事業補助金

市内に住所を有する個人または市内に事業所等を置く法人で、平成27年4月1日以降に市販されている80ℓ以上の雨水利用タンク

を設置した方へ補助金を交付します

補助金の額

雨水タンクの購入(設置費用含む)費用の2分の1とし、上限は3万円です。

対象

本年4月1日以降に電力会社と太陽光受給契約(系統連系電圧は低圧で、配線方法は余剰配線とした契約

に限り)を締結した方、または、平成27年度中に同様の太陽光受給契約を締結し、この補助金をまだ受けていない方

●定置用蓄電池およびHEMS

本年4月1日以降に設置を完了した方、または、平成27年度中に同様の設置を完了し、この補助金をまだ受けていない方

※新設が対象で、増設等は対象外となります。

受付期間 5月2日(月)～平成29年3月31日(金)(予算がなくなり次第終了)

申請方法 申請書に必要事項を記載し、必要書類を添えて直接

市役所4階40会議室 販売対象、金額等は市報3月1日号またはホームページをご覧ください。

※住所を確認できる身分証

石巻第二霊園墓所申込受付開始

申請書配付期間 5月23日(月)～27日(金) (午前9時～正午、午後1時～5時)
現地見学会 5月28日(土)～29日(日) (午前10時～正午、午後1時～3時)
申請書受付期間 5月30日(月)～6月3日(金) (午前9時～正午、午後1時～5時)
申請書配付・受付場所 市役所3階 環境情報センター(環境課隣)
※各総合支所および支所で申請書の受け取りはできません。また、郵送での申請は受け付けしません。

使用許可予定区画数

一般墓所(4平方メートル墓所) 約90区画 個別集合墓所 約20区画
※個別集合墓所 複数の個人専用納骨室(カロート)を設置した集合墓所
墓碑等の制限
墓碑等の高さや外柵(囲い)および縁石については、制限がありますのでご確認ください。

申込資格

- 一般墓所(4平方メートル墓所)
平成28年2月23日以前から市内に住所を有する方で、次の要件を全て満たす方
(1)墓所の祭し者
(2)申請者(家族を含む)が、墓所(納骨堂は含まない)を有していないこと。ただし、網地島または田代島に墓所を有している方は申し込みができます。
(3)焼骨を有する方(死体(胎)埋・火葬許可証または寺院の焼骨埋収蔵の確認書が必要です)。ただし、東日本大震災で遺体が発見されずに死亡認定を受けたご遺族は申し込みができます。
- 個別集合墓所
平成28年2月23日以前から市内に住所を有する方で次のいずれかに該当する方
(1)申請者が自己のために使用するとき。
(2)申請者が現に保有している親族等のご遺骨を埋蔵するために使用するとき。

抽選日時

- 一般墓所(4平方メートル墓所) 6月11日(土) 午前10時
- 個別集合墓所 6月11日(土) 午後1時30分

抽選会場 総合体育館 アリーナ

使用料および管理料

- 一般墓所(4平方メートル墓所)
使用料 360,000円 管理料 18,000円(5年分をまとめて納入)
- 個別集合墓所 使用料 96,000円 管理料 90,000円(永代で一括)

申・問 環境課(内線3365)

ご存知ですか?(特別)児童扶養手当・母子父子家庭医療費助成制度

※いずれの制度も所得制限があります。

児童扶養手当 次のいずれかに該当する18歳の年度末までの児童(または、20歳未満で政令で定める程度の障害の状態にある方)を監護している母、児童を監護し生計を同じくする父、父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

※遺族年金等の公的年金を受け取る資格がある方は、年金額が児童扶養手当額より低い場合に、その差額分の児童扶養手当が支給されます。

※施設入所者等は手当が支給されません。

対象児童

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

手当月額 (物価スライド等により改定される場合があります)

児童1人の場合 全部支給 42,330円
一部支給 42,320円～9,910円の間10円単位で区分
2人目 5,000円加算 3人目以降 1人につき3,000円加算
※手当を受給してから5年を経過した時(手当を受給してから5年を経過していなくとも、支給要件である離婚や死別等から7年経過した時)は、手当額の一部が支給停止となる場合があります。

母子・父子家庭医療費助成 母子・父子家庭を対象に医療費を助成する制度です。健康保険等により、本人の負担する額から、入院の場合は、1件2,000円(食事療養費除く)、外来の場合は、1件1,000円を差し引いた金額を助成します。ただし、高額医療費または、付加給付金が支給される場合は、その額を差し引きます。

申・問 子育て支援課(内線2512・2513)・各総合支所保健福祉課

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

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

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

手当月額 (物価スライド等により改定される場合があります)
1級 51,500円 2級 34,300円

申・問 障害福祉課(内線2484)・各総合支所保健福祉課

防災ラジオの販売会

とき

5月20日(金)

午前9時30分～11時30分

ところ

市役所4階40会議室

販売対象、金額等は市報3月1日号またはホームページをご覧ください。

※住所を確認できる身分証

環境課(内線3367・3368)

明書をお持ちください。
※ラジオ石巻(FM76.4メガヘルツ)が受信できない場所では使用できません。購入前に受信状況を確認してください。

防災ラジオのテスト放送
5月11日(水)午後3時ごろ

申・問 危機対策課

(内線4158)



行政情報

6次産業化・地産地消推進センターのご案内

6次産業化に取り組みようとする方に対し、電話等で相談を受け、内容に応じて、専門的な知識を持った支援員の派遣や、6次産業化に向けたアドバイス等を無料で行います。

申・問 6次産業化・地産地消推進センター
地消推進センター
☎ 98-193356
(立町二丁目6-23 立町復興ふれあい商店街内) 市商工課(内線3526)

6次産業化・地産地消推進助成金制度

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

- 対象**
- ① ネットワークを形成して事業に取り組む市内事業者
 - ② 市税および国民健康保険税を完納しており、かつ助成金交付終了後も事業の継続が確実であると認められる方
 - ③ 助成金額
 - ④ 新商品開発事業
- 対象経費の4分の3以内(交付限度額 1事業者あたり50万円)

② 販路開拓事業

対象経費の4分の3以内(交付限度額 1事業者あたり50万円)

③ 施設整備事業

対象経費の2分の1以内(交付限度額 1事業者あたり200万円)

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

申・問 商工課(内線3526)

行政不服審査法改正のお知らせ

行政不服審査法の改正により、行政機関が決定した許認可等に対する不服を申し立てる制度が変わりました。

主な改正点

- ① 審査請求への二元化
これまでの審査請求と異議申し立ての2つの手続が、原則として審査請求に一元化されました。
- ② 審理員制度の導入
一定の要件を満たす職員が審理員として中立的な立場から審査請求の審理を行います。
- ③ 第三者機関によるチェック
新たに有識者で構成する第三者機関において、行政機関の判断や審理手続の妥当性をチェックします。
- ④ 審査請求期間の延長
審査請求を行うことができる期間が60日から3カ月間に延長されました。

なお、詳しくは総務省および市のホームページをご覧ください。
総務省
URL http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/gyoukan/kanri/fufuku/
総務課
(内線4036・4039)

地価公示ってなに?

地価公示とは、一般の土地売買の際の目安となる価格を示すものです。

地価公示、地価調査の関係書類は、道路課、各総合支所、各支所および図書館で閲覧できます。
問 道路課(内線5646)

女性人材リストの登録者の募集

市では、市が設置する各種審議会・委員会等への女性委員の登用率を平成28年度までに40%以上に高めることを目標としています。

女性人材リストを作成することにより、女性委員の登用率をアップさせ、多くの女性の意見を審議会・委員会等市政へ反映させていきたいと考えています。

さまざまな分野で活躍している女性に知識や経験を發揮していただくため、女性人材リストへの登録をお願いします。

対象 市内に居住または勤務し、市政に関心を持ち、自己の知識・経験・能力を發揮したいと思っている20歳以上の女性
申・問 地域協働課
(内線4233)

石巻市既存借上型復興公営住宅入居者募集のお知らせ

市では、民間賃貸住宅を活用した既存借上型復興公営住宅の入居者募集を行います。

事前登録に申し込みいただいた方のうち、住宅が決まっていない方に入居者募集のご案内を送付しています。

既存借上型復興公営住宅とは?

市が民間事業者から賃貸住宅を住戸単位で一定期間借り上げて供給するものです。

家賃は、市が建設する復興公営住宅と同じ算定方法で決定し、市が徴収しますが、駐車場および共益費等は民間事業者と入居される方との直接契約となります。

※現在、みなし仮設住宅として借り上げている住戸を、そのまま復興公営住宅として借り上げるものではありません。

募集期間

5月10日(火)～31日(火)
(土日を除く)

午前9時～午後5時

※入居を希望される方は、事前登録の手続きが必要です。

申・問 市役所3階
事前登録相談窓口(37番窓口)
(内線3981～3983)
専用ダイヤル
☎ 90-18041
90-18042

固定資産税・都市計画税のお知らせ

◎納税通知書を発送します

平成28年度固定資産税・都市計画税の納税通知書は5月2日(月)に発送します。

納期限

第1期 5月31日(火) 第2期 8月1日(月)
第3期 11月30日(水) 第4期 平成29年2月28日(火)

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

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

◎津波被害による減免について

東日本大震災による津波により被害を受けた区域のうち、一定の要件に該当する区域に適用している課税の減免については、引き続き被災者の方々の負担

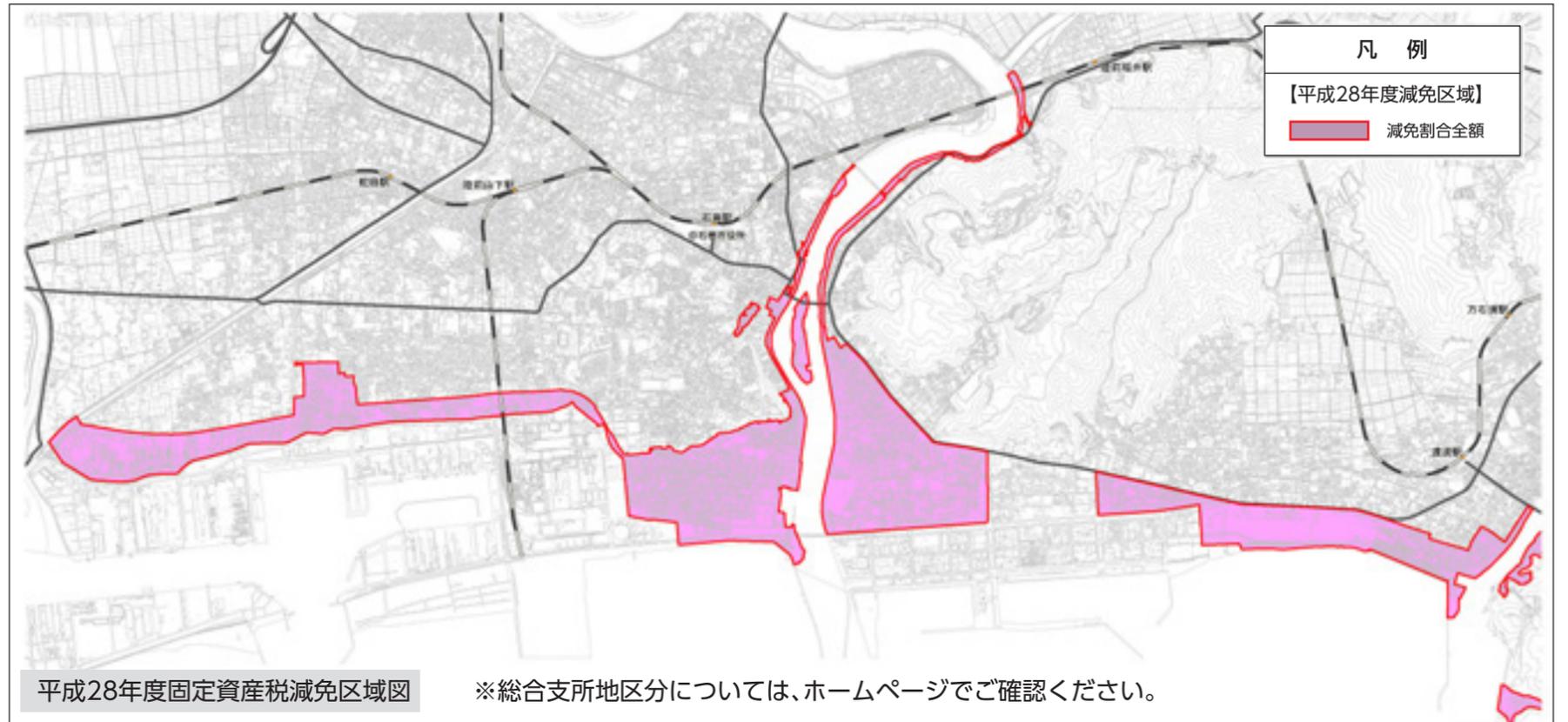
軽減を図るため、「平成28年度固定資産税減免区域」の範囲において課税の減免を行います。減免申請書の提出は不要となりますので、詳細については、送付される納税通知書でご確認ください。

なお、縦覧期間内(5月31日(火)まで)であれば無料で課税台帳の閲覧が可能ですのでご利用ください。

◎被災代替資産の特例

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

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



平成28年度固定資産税減免区域図

※総合支所地区分については、ホームページでご確認ください。

問 資産税課(内線3116・3119・3122)

行政情報

新市街地住宅用地一般募集のお知らせ

防災集団移転先として整備している新市街地(新蛇田・あけぼの北・新渡波・新渡波西・新蛇田南)の住宅用地について、対象を拡大して募集を行います。

ただし、新市街地の住宅用地については、全体の造成が完了していないことから、事前登録という形での募集となります。

募集期間
5月18日(水)～6月17日(金)
(土日を除く)
午前9時～午後5時
(正午～午後1時を除く)
※新蛇田・あけぼの北・新渡波・新渡波西・新蛇田南の5団地から1つの団地を登録していただきます。

団地登録期間終了後、次の順位で宅地の登録をしていただきます。

対象
①市内で被災し、り災証明が全壊、大規模半壊または半壊(半壊した住宅を取り壊した場合または取り壊すことが確実である場合に限り)の方ならびにり災時に石巻市には住んでいなかったが、市内に所有していた住家が被災により住めなくなった方で、新市街地に移転を希望する方

②新市街地に住宅を建築し、本人または親族(6親等以内)の血族、配偶者、3親

等以内の姻族)が居住する方(市内・市外の者および被災状況は問わない)契約内容

定期借地権設定契約(52年)または売買契約 ※ただし、対象者②の方は売買契約のみ。借地料は固定資産税評価相当額の1.4%(10年間は200平方メートルまで全額減免)

申請方法
事前登録相談窓口(37番窓口)へ申請書を直接持参してください。

※募集要項および申請書は事前登録相談窓口および用地管理課で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

口座振替納付済通知書の一部廃止のお知らせ

市税等の納付に口座振替を利用されている方は、これまで12月に1年間の納付内容について「口座振替納付済通知書」を送付してきましたが、本年から廃止することになりました。

これは、口座振替の内容確認は通帳の記帳により可能なこと、さらに経費削減および省資源化の推進を図るためです。ご理解とご協

力をお願いします。なお、車検(継続検査)が必要な車両の軽自動車税や社会保険料控除等に利用する国民健康保険税等については、これまでどおり送付します。

廃止する税目
個人市県民税、固定資産税、車検(継続検査)の必要のない車両の軽自動車税、下水道事業受益者負担金、防災集団移転用地貸付料

車検(継続検査)の必要な車両の軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料 ※軽自動車税の車検(継続検査)用納税証明書は、毎年6月中旬に発送いたします。車検は有効期限の1カ月前から受けることができます、5月31日までに車検を受ける場合は、平成27年度の車検(継続検査)用納税証明書を使用できますので、早めに車検を受けることをお勧めします。

問 納税課(内線3135)

『平成28年経済センサス・活動調査』が行われます

総務省と経済産業省は、平成28年6月1日現在で、全国の全ての事業所および企業を対象に「平成28年経済センサス・活動調査」を実施します。

調査票は、5月末までに調査員がお伺いして直接配布するか、国が郵送しますので、調査へのご理解、ご協力をお願いします。

問 総務課(内線40354038) 各総合支所地域振興課

市・県民税の納税通知書を発送します

本年度の市・県民税の納税通知書を6月中旬に納税義務者・納税貯蓄組合長に郵送します。納期内に納めるようお願いいたします。

問 市民税課(内線309330) 98・31013103

軽自動車税の納税通知書を発送します

軽自動車を所有する方へ5月2日(月)に納税通知書を発送します。納期限は5月31日(火)です。

通知書がお手元に届かない場合は、お問い合わせください。なお、本年度から税率が変更となります。詳細は市報3月15日号または通知書に同封するチラシでご確認ください。

身体障害者の方は軽自動車税が減免になります

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

申請に必要なもの
車検証、運転免許証、身体障害者手帳または戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、印かん、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

申請期間
5月2日(月)～24日(火)

自動車税納付のお知らせ

平成28年度自動車税の納税通知書は5月上旬に郵送します。納期限までに忘れずに納付しましょう。

問 県東部県税事務所(内線9511520)

みんなのでつくるごみ減量のまちなし

市では、平成28年3月に一般廃棄物(ごみ)処理基本計画を策定し、快適な生活環境を確保していくために1人1日当たりのごみ排出量を90g、リサイクル率を15.7%となるよう、将来目標値を設定しました。

具体的な施策は次のとおりです。
・雑紙「排出方法の変更」
・布類の回収対象の拡大
・エコクッキングの推進

資源物の持ち去りは条例により禁止です!

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

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

問 市民税課(内線3101)

空き地は適正に管理しましょう!

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

問 環境課(内線33633364)

農地の無断転用や耕作放棄地をなくしましょう

農地の無断転用や耕作を放棄すると、雑草の繁茂や病虫害が発生させ、周辺農地に多大な迷惑を掛けたり、ごみの不法投棄を誘発させたりする恐れがあります。このような事態を防ぐ

ため、農地の転用や売買・賃貸について相談や申請を受け付けています。また、6月から全ての農地を対象に利用状況調査を行います。農地所有者の皆さんのご協力をお願いします。

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。

(単位:マイクロシーベルト/時)

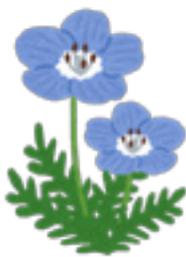
測定箇所	測定結果	測定期間
市役所北出入り口前	0.06~0.07	3/2~3/16
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.05~0.09	3/2~3/28
公共施設等(ホットスポット調査)	0.05~0.11	3/7~3/28
牡鹿地区集落	0.05~0.17	3/2~3/16

空間放射線量の測定結果

クマ出没注意!

市内の山間部等でクマの目撃情報が寄せられています。ハイキング等で入山したり、山間部で農作業等に従事する場合は、ラジオや鈴等の音の出るものを携帯し、クマに自分の存在を知らせ、クマとの遭遇を避けるよう十分注意してください。

問 農林課(内線3557)



問 環境課(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し出しを無料で行っています。

みやぎ県民大学「石巻専修大学開放講座」受講者募集

「統一テーマ」あなたの大切なものは何ですか?」

とき 6月2日(木)～7月14日(木)の毎週木曜日 全7回
午後7時～8時30分

ところ 石巻専修大学(4号館1階 4101号室)
定員 200人(先着)

申込期間 5月9日(月)～6月1日(水)(土日を除く)
午前9時～午後5時30分

申込方法 電話またはEメールに郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号、送迎バス希望の有無を記入の上、申し込みください。

無料送迎バス 往路 JR石巻駅北口
午後6時30分発
復路 大学北門
午後8時40分発(JR石巻駅北口午後9時着)

詳しくは、石巻専修大学ホームページの大学開放センターのページをご覧ください。
URL <http://www.senshu-u.ac.jp/ishinomaki/>

石巻専修大学事務課
☎22-7716
市総務課
(内線4037)

石巻警察署から

《未成年の飲酒・喫煙は法律違反です》
未成年者に対し、保護者が飲酒・喫煙をやめさせないときや販売者が年齢を確認

せす酒やタバコを販売したときは、法律により罰せられることがあります。(例保護者が子どもにtaspoカードを貸し出し、タバコを買わせた)

平成27年中、県内では1、600人以上の子どもたちが飲酒・喫煙で補導されており、石巻署管内では200人以上の少年が補導されています。

未成年者の飲酒・喫煙防止にご協力をお願いします。

石巻警察署生活安全課
☎95-4141
市民相談センター
(内線2542)

《迷惑メールに注意!》
パソコンや携帯電話に、利用していないサイト料や、退会手続きの連絡をするようにというEメールが届いたという相談が後を絶ちません。

市民相談センターから

このような架空請求では支払い義務はなく、慌てて連絡をしようとする、言葉巧みに個人情報聞き出され、絶対連絡しない、最近では、ネットで見つけたトラブル解決をかたる業者に依頼し、高額な請求を受けたという相談も増加しています。

不安なときは、当センターにご相談ください。

《弁護士による無料法律相談》
日程等は「5月の相談あんない」をご覧ください。

市民相談センター
(消費生活相談)
☎23-5040

5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
16日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B

☎22-8471

行政相談

9日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター
11日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館和室
11日(水) 午後1時～3時30分 河南総合支所第2庁舎
25日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館和室

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)
10日(火) 庄司法律事務所 松浦弁護士
24日(火) 萩総合法律事務所 野沢弁護士
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 2日(月) 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 18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)

☎22-8471

●物忘れ相談(包括ケアセンター)

・認知症全般に関する相談
とき 10日(火)
定員 午前午後各2件(先着)※要予約
☎22-8471

●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。
☎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
9日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター指導室
11日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所第2庁舎
20日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所
☎22-6188

●農家相談(河北総合支所3階会議室)
17日(火) 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(金)～11日(水)

☎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 14日(土) 午前9時30分～午後4時 ☎22-5115

人権擁護委員の日・全国一斉特設人権相談所

6月1日は「人権擁護委員の日」です。

とき	ところ
1日(水)	市役所2階相談室A・B、石巻中央公民館雄勝総合支所仮庁舎
6日(月)	午前10時～午後3時 北上保健医療センター
7日(火)	桃生総合支所
9日(木)	牡鹿総合支所

相談内容 いじめ、体罰、虐待、差別、隣近所のもめ事等

☎22-6188

境界・登記の無料相談

とき 6月1日(水) 午前10時～午後3時
ところ 石巻中央公民館 第1・2教養室、第2講座室
相談内容 ・土地建物調査測量・分筆・合筆登記・土地の境界
・保存登記・売買・相続・贈与による移転登記
・抵当権の設定・変更・抹消の各登記
・市役所への許認可申請手続

☎83-4095

5月 スポーツ・文化・催し

表記の見方
開 開館時間、利用時間
休 休館日、休業日
 ※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

1日(日)午前9時45分	第87回メーデー石巻地方大会
8日(日)・9日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(卓球)
8日(日)・9日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(弓道)
15日(日)午前9時	第62回石巻市民卓球大会
22日(日)午前9時	平成28年度協会長杯親睦大会(家庭バレー)
28日(土)・29日(日)午前9時	第12回石巻地区中学校総合体育大会(卓球)

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

1日(日)・3日(火・祝)～5日(木・祝)午前10時	春季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
7日(土)～10日(火)午前9時	JABA東大会	
14日(土)・15日(日)午前10時	東北地区大学準硬式野球春季リーグ戦	
20日(金)～22日(日)	春季東北地区高等学校野球宮城県大会	
26日(木)・27日(金)午前8時30分	春季東北地区高等学校野球宮城県大会	ふれあいグラウンド
28日(土)・29日(日)午前8時30分	石巻地区中学校総合体育大会(野球)	
1日(日)午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
8日(日)・9日(月)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(サッカー)	
14日(土)午後1時	すこやかラグビ大会inみやぎ	
21日(土)・22日(日)・25日(水)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	
28日(土)・29日(日)午前9時	石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	
1日(日)午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
2日(月)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(サッカー)	フットボール場
7日(土)～9日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(ラグビー)	
14日(土)午後1時	すこやかラグビ大会inみやぎ	
15日(日)午前9時	Jリーグサテライト石巻復興支援マッチ(サッカー)	
21日(土)・22日(日)・25日(水)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー)	
28日(土)・29日(日)午前9時	石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時
休 なし

6日(金)・20日(金)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 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンス等 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等 ※飲み物持参をお願いします。
21日(土)午後6時30分	オペラ公演【魔笛】 入場無料
28日(土)午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークル「げろっば」第1回げろっば祭り 内容 射的、空気砲、もの作り、ジュニアとゲーム、輪投げ等
11日(水)・18日(水)・25日(水)・6月1日(水)・8日(水)・15日(水)午前9時50分～11時50分(6回連続)	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ)第13シリーズ 参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方、ぜひ参加してみてください。 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親8人(先着) 原則として全て参加できる方 託児 0歳～就学前のお子さんを別室で保育します。 申込方法 電話で申し込みください

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

20日(金)午前10時	くらしの教室「明笑大学」開講式
22日(日)午後1時30分	オペラ公演【魔笛】 入場無料
27日(金)・6月10日(金)午後1時30分～3時まで	利用協講座「3B体操」 定員 10人(先着)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

20日(金)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座開講式
---------------------	-------------

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 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

8日(日)開演 午後1時 開場 午後0時40分	ぼこぼこつづのほのぼの劇場 料金 高校生以上1,000円 4歳～中学生700円 (3歳以下無料) ☎ 石巻子ども劇場事務局 高島 ☎070-5321-2525
14日(土)開演 午後5時30分 開場 午後5時	West Wind of Session コンサート19「今週のヒットパレードin石巻」 料金 無料(要整理券) 整理券配布場所 河北総合センター「ビッグバン」 ☎ WWSコンサート事務局 佐藤 ☎090-1986-1937
15日(日)午前9時	河北協会主催 バドミントン大会団体戦 ☎ 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
22日(日)開演 午前10時 開場 午前9時15分	河北地区民謡民舞同好会 第34回民謡と舞踊の祭典 料金 前売券1,000円(当日券1,200円) ☎ 河北地区民謡民舞同好会 神山 ☎090-1064-5869

にっこりサンパーク ☎67-2038

開 午前9時～午後9時
休 月曜日

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～8時
休 休館日の前日は午前10時～午後5時
 月曜日

料金 一般・高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料

図書館 ☎93-8635

※4月1日から開館時間および休館日を変更しました(分館を除く)
開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、3日(火・祝)～5日(木・祝)、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日

6日(金)・20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。
7日(土)・21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。
10日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「君の名残を」 朝倉 卓弥 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
10日(火)・17日(火)・24日(火)・31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。
12日(木)午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会 読み聞かせやストーリーテリングと一緒に練習しませんか。
17日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「柳原良平の絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
21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)
15日(日)午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(ビッグバン図書館)

<出張図書館「えほんびより」の活動予定>

11日(水)午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 子育て支援センター(湊こども園内)
12日(木)午前11時～11時30分	「親子でほかほか」 市子どもセンター「らいつ」
19日(木)午前11時～11時30分	「わいわいサロン」 河南子育て支援センターパプラ
25日(水)午前10時30分～11時30分	「親子ではび☆はび」 市子どもセンター「らいつ」
26日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん教室」ネンネ・褒返りグループ なかよし保育園子育て支援センター

「ぼくの わたしの 好きな本」大募集!
 あなたの好きな本をおしえてください。
 「ぼくの わたしの 好きな本」コーナーに掲示します。
 募集期限 5月22日(日)
 ※用紙は1階カウンターにあります。

遊楽館 ☎72-3561 ygk.igbs.or.jp

開 午前9時～午後9時
休 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

4日(水・祝)開演 午後6時 開場 午後5時30分	石巻好文館高等学校 第11回吹奏楽部定期演奏会 料金 500円(前売り券 400円) ☎ 橋戸・伊藤 ☎22-9161
5日(木・祝)開演 午後1時30分 開場 午後1時	
22日(日)開演 午後3時 開場 午後2時30分	綾戸智恵コンサート2016～DO JAZZ～
29日(日)開演 午後2時 開場 午後1時30分	宮川彬良&アンサンブル・ベガ コンサート ※未就学児は入場不可 料金 全席自由 一般1,000円 高校生以下500円

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

15日(日)・29日(日)午前10時～10時45分	ベビースイミング教室(4回クール) ※残り2回は6月開催となります。 対象 生後6カ月～3歳 ※保護者も一緒に入水いただけます。 料金 全4回で3,000円 定員 20人(先着)
---------------------------	---

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

平成28年度前期(4～9月)講座受講生募集中!! ※気になる講座、「見学」できます!!(一部の講座を除く)
★新規講座★
 ママヨガ&親子ヨガ(第1・3・5土曜日)午後2時～3時 ※ママは産後2カ月、子どもは生後2カ月からはじめてのドッグアロマセラピー(第1水曜日)午前10時30分～正午
 エンジョイフラ(毎週土曜日)午後5時30分～6時30分
 茶道裏千家(第2・4火曜日)午前10時～正午/第1・3水曜日)午前10時～正午
★オススメ講座★
 きらきら☆親子ピクス(第1・3金曜日)午前9時45分～10時45分 ※1歳～未就学児
 アロマパワーヨガ(毎週火曜日)午後7時～8時30分
 油絵・絵画教室(第1・3土曜日)午後3時15分～5時15分

【5月の休講日】
 3日(火・祝)4日(水・祝)5日(木・祝)は休講日。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

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。
 トレーニングルームは利用講習なしですぐに利用できます!!お気軽にご利用ください。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933 kanan-pg.com

開 午前8時30分～午後5時
休 休場日は遊楽館と同じ

27日(金)	コース会員月例会
29日(日)	支配人杯男女ペアPG大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 18日(水)午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分)
 11日(水)・25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 13日(金)・27日(金)午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 1日(日)・15日(日)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

お知らせコーナー

表記の見方

申 申し込み先

問 問い合わせ先

✉ Eメール

東北楽天ゴールデンイーグルス・ホームゲームへの石巻市民招待のご案内

とき	申込期限
5月10日(火)	5月6日(金)
5月11日(水)	5月9日(月)

ところ 楽天Koboスタジアム宮城

申込方法 市報と一緒に配布されるチラシで申し込みください。

申・問 楽天野球団チケットセンター ☎050-5817-8192

問 市地域振興課(内線4245)

ポリテクセンター宮城「平成28年7月入所公共職業訓練受講生募集」

募集訓練科名(多賀城実習場)	定員
住宅リフォーム科	15人
住宅建築工事科	
電気・情報通信工事科	18人
ビル設備サービス科	
生産情報ネットワーク技術科	30人

訓練期間 7月1日(金)～12月28日(水)(6カ月)

受講料 無料(テキスト代等は自己負担)

申込期間 4月18日(月)～5月12日(木)

申込方法 ハローワーク石巻から申し込みください。

申・問 ポリテクセンター宮城(多賀城実習場訓練科)

☎022-362-2454

問 市商工課(内線3523)

自衛官採用試験のご案内

技術海上幹部・技術航空幹部

資格 (海)大卒で38歳未満の方

(空)大卒で45歳未満の方

申込期間 4月22日(金)～5月13日(金)必着

試験日 6月27日(月) 合格発表 8月5日(金)

技術海曹・技術空曹

資格 20歳以上の方で国家免許資格取得者等

※国家資格・免許等については、お問い合わせください。

受付期間 4月22日(金)～5月13日(金)必着

試験日 6月24日(金) 合格発表 8月5日(金)

申・問 防衛省自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎・FAX 83-6789

問 市総務課(内線4037)

平成28年度第1回普通救命講習Ⅰ(一般公募)開催

とき 5月29日(日) 午前9時～正午

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室(大橋一丁目1-1)

対象 中学生以上 定員 30人[先着]

申込期間 5月9日(月)～19日(木)

申込方法 最寄りの消防署、分署、出張所または石巻広域消防ホームページ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。

問 石巻消防署 ☎95-7112 河北消防署 ☎62-3119

矢本消防署 ☎82-2147 女川消防署 ☎54-2119

石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

ウォーキングイベント サンファンウォーク(10キロ)

とき 5月22日(日) 午前9時～午後2時

ところ JR渡波駅前 集合・解散

料金 保険料500円

申・問 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

問 市体育振興課 ☎22-9111

平成28年度体験講座「海につどい船に学び、木の文化を知る」

とき 5月3日(火・祝)～5日(木・祝) 午前10時～正午
午後1時30分～3時30分(受付開始各30分前)

ところ サン・ファン館展望棟ワークショップ

内容 「カナナがけ体験」「ロープワーク体験」

申込方法 電話で申し込みください。[先着]

申・問 サン・ファン館 ☎24-2210 FAX97-3399

シルバー人材センター入会説明会

とき 5月18日(水)・25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

申・問 (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

問 市商工課(内線3523)

こどもからだあそび塾 ～旬の食材を使って親子で一緒に 手作り料理に挑戦しよう～

とき 5月14日(土) 午前10時～正午

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘

定員 親子10組(子どもは1人まで)

申込期限 5月9日(月) 料金 500円

対象 4歳児～小学3年生

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

馬場 ☎98-5662

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 5月7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、ポートボール等

指導者 日本体育協会公認コーチ

料金 3,000円/月

ウォーキング&ノルディックウォーキングイベント (新緑コース)

とき 5月15日(日) 午前9時30分～正午

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘集合

料金 500円(保険料)

※ポールは無料で貸し出します。

心の農園参加者募集

とき 5月22日(日) 午前10時～正午

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)

対象 東日本大震災で被災した市民

内容 家庭菜園ベランダ・プランターの有機農法の土づくりを学びます。

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

松村 ☎090-8787-3873

問 市体育振興課 ☎22-9111

「松竹大歌舞伎仙台公演」鑑賞バスツアー

内容 【演目】一、ご挨拶 二、晒三番叟 三、秀山十種の内 松浦の太鼓 四、栗餅

【出演】市川染五郎 中村歌昇 中村吉太郎

嵐橋三郎 市川高麗蔵 ほか

とき 7月10日(日) 午後0時30分開演

ところ 東京エレクトロンホール宮城

対象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)

定員 40人[抽選]

料金 7,000円(S席指定券、往復バス代、保険料込)

申込期限 5月17日(火)必着

申込方法 往復はがきに、参加を希望される全ての方(はがき1枚当たり2人まで)の氏名・住所・年齢・電話番号を記入して申し込みください。

申・問 〒986-0102

成田字小塚裏畑54(河北総合センター内)

(公財)石巻市芸術文化振興財団

「松竹大歌舞伎鑑賞バスツアー」係 ☎62-1120

①パソコンセミナー

②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毎日開催(休館日を除く)

午前10時～正午または午後1時～3時

②5月7日(土)・21日(土) 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階コミュニティーコート

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・

要電話予約

初心者(文字入力ができる方)

定員 ①1日2人[先着] ②1日10人[先着]

料金 500円

申・問 情報プラザ「メディアシップ」

(月曜休館、祝日の場合は翌日休館) ☎61-1200

利用協講座 初心者のための川柳教室

とき 5月21日(土) 午後1時～3時30分

ところ 石巻中央公民館第2講座室(3階)

定員 8人[先着]

持ち物 国語辞典、筆記用具

要電話申込

申込期限 5月19日(木)

利用協講座 フォークダンス初級者講習会

とき 5月17日(火)・24日(火) 午後7時～9時

ところ 石巻中央公民館大ホール(2階)

定員 20人[先着]

要電話申込

持ち物等 運動のできる服装、ゴム底の靴

申込期限 5月16日(月)

市民教養講座「第1回カラオケ広場」

とき 5月23日(月)・30日(月)、6月6日(月)・13日(月)
午前10時～正午

ところ 石巻中央公民館大ホール

要電話申込

対象 初心者 定員 80人[先着]

料金 500円(教材費)

申込期間 5月2日(月)～20日(金)

申・問 石巻中央公民館 ☎22-2970

5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。お子さんとゆったり過ごし、他の親子とじっくり遊び、悩み事も話せますよ。湊こども園の園庭で園児との遊びの交流もできます。これからママになる方もお気軽にお越しください。子育ての情報が得られますよ!

とき 月曜日…2日、9日、16日、23日、30日
水曜日…11日、18日、25日
金曜日…6日、13日、20日、27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)

※11日(水)は石巻図書館による「えほんびより」です。

10時30分からはおはなし会があり、絵本を借りることもできます。

※30日(月)は成長測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

※指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。

※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。



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 12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・2歳以上親子 11日(水)、18日(水)、25日(水)
- ・広場開放日 10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

※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。

※10日(火)は日本アロマ環境協会アロマセラピストの方が来所し、ハンドマッサージをしてくれます。

★どんぐり子育て広場

とき 24日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生子育て支援センター キッズホーム

内容 読み聞かせボランティア(お月とお星の会)によるシアター等

参加費 1家族100円(当日集金)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)にご記入の上、キッズホームまで申し込みください。

申込期限 20日(金)



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、みんなでお楽しみ遊びましょう!～

とき 午前10時～11時30分

- ・0～1歳親子 12日(木)
- ・2歳以上親子 11日(水)、18日(水)、25日(水)
- ・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

持ち物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え等

《主な行事》

- 9日(月) 保健師来所～身体測定もします～
- 16日(月) 自由開放日
- 19日(木) 栄養指導① ※申し込みが必要になります。
- 23日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
- 26日(木) 親子交流会(みんなでお散歩に出かけます)

申込期間 9日(月)～19日(木) 10組

※都合により変更になることがあります!詳細について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 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
午前9時30分～11時30分

ところ 相川保育所内

持ち物 上靴、飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ

とき 11日(水)、18日(水)、25日(水) 午前10時～11時30分

ところ 北上保健センター

持ち物 上靴、飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

※都合により変更になることがあります。

※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

※電話相談、来所相談ができます。

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 10日(火)、24日(火)
- ・2歳6カ月以上グループ 17日(火)、31日(火)

★すくすく赤ちゃん

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

★ツイズ・デー孫育て広場 13日(金)、27日(金)

★たまご・ひよこサロン 9日(月)

★子育てふれあいサロン 23日(月)

★育児講座「食育」 20日(金) 午前10時

食育コーディネーターさんに来ていただきます。

持ち物 エプロン、三角巾、親子分の箸やスプーン等

要予約 定員15組程度 ※予約開始 9日(月) 午前10時

★開放日 6日(金)、16日(月)、30日(月)

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 10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)
- ・2歳以上親子 12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・保健師、栄養士来訪 17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 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

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

「いもうえ会」

とき 22日(日) 午前10時30分～正午

ところ 旭山農業体験実習館 コロボックルハウスの農園

参加費 1家族1うね 800円

内容 さつまいもの苗を植える

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、帽子、移植ベラ、ジョウロ、軍手、長靴、シート、お弁当(自由)等

申込方法 パプラに会費を添えて17日(火)まで申し込みください。

※予告「親子バス遠足」は、6月14日(火)平岡沼ふれあい公園です。

雄勝子育て支援 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

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

※毎週月・金曜日電話相談

※詳しい内容はホームページをご覧ください。

牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課☎45-2113

親子で楽しく遊ばせよう。お気軽にご参加ください。

とき 12日(木) みんなで遊ぼう!(ふれあい遊び)

26日(木) お散歩に行こう!(清崎山麓の森)

午前10時～11時30分

ところ 牡鹿保健福祉センター清優館

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)

石巻市子どもセンター「らいつ」

問 ☎23-1080 FAX23-1081

臨時休館日 19日(木)

詳しくは、ホームページまたはお問い合わせください。

URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>

5月の健康コーナー

食育推進コーナー

《石巻市食生活改善推進員連絡協議会

石巻分会地産地消研修会》

3月2日(水)にJAいしのまきと連携して研修会を実施しました。

地場産品の旬の野菜と米粉を使い、カップ寿司、お吸い物とミルク茶碗蒸しを作り、会員同士の交流も図りました。

学んだことを参考に、積極的に各地区での普及活動に生かしていきます。

問 健康推進課(内線2617)



愛の献血(5月)

とき・ところ

1日(日)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	イオンモール石巻
3日(火・祝)		カワチ薬品石巻西店
4日(水・祝)		イオンスーパーセンター石巻東
8日(日)		イオンモール石巻
12日(木)		石巻市役所(本庁舎)
24日(火)	午前10時～正午	石巻合同庁舎
	午後1時30分～4時30分	北上川下流河川事務所
28日(土)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	イオンモール石巻

問 健康推進課(内線2418)

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

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	H28年1月生まれ	12日(木)・25日(水)・31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4月生まれ	16日(月)・23日(月)・30日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年9月生まれ	11日(水)・19日(木)・27日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年10月生まれ	17日(火)・20日(金)・24日(火)		
	3歳児健診	H24年11月生まれ	13日(金)・18日(水)・26日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H27年12月24日～H28年2月25日生まれ	25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	H26年9月～10月生まれ	18日(水)		
	2歳児歯科健診	H25年10月～11月生まれ	11日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年1月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H27年4月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H26年9月1日～10月15日生まれ	19日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年9月1日～10月15日生まれ	25日(水)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年1月生まれ	31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9月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年11月生まれ	26日(木)		
	1歳児よちよち相談	H27年3月～6月生まれ	31日(火)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H25年9月～12月生まれ		12:30～12:45	牡鹿保健福祉センター(清優館)

各種教室

教室名	内容	とき	ところ
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 6～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) 問・問 健康推進課(内線2428)	10日(火) 受付 13:15～13:30	市保健相談センター
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)	対象 6～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) 問・問 河南総合支所保健福祉課(内線272)	10日(火) 受付 13:00～13:15	河南母子健康センター
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。 問・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	24日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

5月の健康コーナー

◆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	9日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター 内線2428
歯科相談	9日(月)	13:00～15:00	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)

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。※相談は原則2回まで。

と き	ところ	担 当	申・問
12日(木)、26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)	20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)	17日(火)	11:00～15:00

◆お酒をやめている人たちの話を聞いてみよう!

※どなたでも参加できます。

と き	ところ
12日(木) 13:30～15:00	河北保健センター
問	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

((一社)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

大切な方を亡くした方が話せる場所です。
と き 8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 29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

◆定点型からだところのケアサロン

「からころん」
と き 31日(火) 午前10時30分～午後3時
●ミニ勉強会 午後1時30分 参加料無料
うつ病の理解と対応について
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。
問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

◆傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
と き	ところ
6日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
6日(金)、20日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
9日(月)、23日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南二丁目6-25)
※天候等により中止する場合があります。 問 健康推進課 ☎94-9132	
サロン♡ひまわり	
毎週月曜日 (祝日は休み) 10:00～15:00	北上保健センター内
問	北上保健センター ☎67-2301
蛇田お茶っこサロン	
11日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
問	健康推進課 ☎94-9132

【石巻地区】胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

- 胃がん検診 開始日 9日(月) 対象者 30歳以上の方
検査方法:問診、胃X線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)
- 結核・肺がん検診 開始日 6日(金) 対象者 40歳以上の方
検査方法:胸部X線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)
申し込みした方には、順次、検診票を送付します。検診日および会場を確認の上、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
※対象年齢は平成29年3月31日現在を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)

【河北地区】子宮がん検診を実施します(24日(火)・25日(水))

対 象 20歳以上の女性
申し込みした方には、検診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、受診してください。なお、対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。

問 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117



5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
1日	日	駅前北ぎし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
3日	火・祝	佐藤内科医院 22-3020 (西平四丁目イオンモール石巻1階)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
4日	水・祝	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	齋藤産科婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
5日	木・祝	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
8日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	注1
15日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
22日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	中山こどもクリニック 94-4121(中里三丁目)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	注2
29日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)

※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・注2: 8日(日)・22日(日)の産婦人科の対応については当日、石巻市役所(0225-95-1111)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
1日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
3日	火・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)
4日	水・祝	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
5日	木・祝	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	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)
8日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字塚寺)
15日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
22日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
29日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

【石巻地区】乳がん検診が16日(月)から始まります

乳がん検診が受けやすくなりました

～視触診検査がなくなったため、保健相談センター(石巻市医師会)1カ所です済むようになりました～

対象年齢	検査方法	実施時期
30～39歳	超音波検査	16日(月)から
40～64歳(偶数年齢)	マンモグラフィ(二方向撮影) + 超音波検査(条件該当者のみ)	10月ごろから
65歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	16日(月)から

※対象年齢は、平成29年3月31日を基準としています

＜超音波検査追加の該当者＞

40～64歳で、次のいずれかにあてはまる方

- ①乳腺濃度が高く、小さなしこりを見落とす危険性がある方
- ②本人または親、子、兄弟姉妹で乳がん、卵巣がんになったことがある方

～自己負担金が半額になりました～

検診内容	平成28年度	平成27年度
超音波検査(30歳代)	500円	1,000円
マンモグラフィ撮影(40歳以上の偶数年齢)	1,000円	2,000円

問 健康推進課(内線2413～2415)

講演会「認知症カフェってなあに」

と き 11日(水) 午前10時～正午(受付開始9時30分)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
講 師 認知症介護研究・研修仙台センター主任研修研究員 矢吹 知之
定 員 400人[先着] 申込方法 電話またはFAXで申し込みください。
申込期限 9日(月)
申・問 介護保険課(内線2437)

平成28年度視覚障害者交流会

と き 6月2日(木) 午後1時～4時 ところ 市役所2階 201会議室
内 容 講話(福祉制度について)・情報交流会・便利グッズ・操作体験等
対 象 ・視覚に障害のある方(障害手帳の有無は問いません)
・見えない、見えにくい方の家族・視覚障害支援に関心がある方
問 県視覚障害者情報センター ☎022-234-4047
市障害福祉課(内線2483)

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

みんなのた場

サークル仲間 92

パソコンサークル

教え合ってスキルアップ 実用的な表計算や文章作成

「パソコンサークル」は毎月第2、4月曜日に石巻市NPO支援オフィスで開催しています。毎回、会員約15人が参加する講習では、お互いに教え合いながらパソコン操作の知識を深めています。

サークルを立ち上げたきっかけは、パソコン教室を行うNPO法人パソコンママネット(遠藤一恵代表理事)で学んだ生徒達が、平成26年、お互いに教え合う場を作りましょうと始めたものです。そ

の後、会員は口コミで集まり現在に至ります。

サークルでは、時代に合わせたソフトウェアの操作方法や町内会の出納帳作り等の実用的な資料作成、インターネットや画像加工等、それぞれのレベルに合わせた課題に挑戦しています。また、孫の写真を家族と共有するクラウド技術でのファイル管理やタブレット端末を使った操作方法もマスターします。パソコン技術の向上を図る一

方で、休憩時間のお茶を飲みながらの交流も楽しみの一つとなっています。

この日訪れたパソコンママネット代表理事の遠藤さんは「楽しく集まって仲間同士で教え合うことでスキルアップにつながります。情報通信機器を使いこなせるようになれば、生活が豊かになり、災害時や生活で困ったときにも役に立ちます」と話します。

最高齢会員の勝然成雄さん(89)は平成26年5月から毎回休むことなく参加しています。「和気あいあいとした活動が楽しくて、参加しています。パソコン操作は難しいですが、インターネットを使ってラジオ等を聞けるようになりました」とスキルアップに期待を込めています。

会員は随時募集中です。NPO法人パソコンママネット 遠藤代表(☎23-0822)までお問い合わせください。



▲パソコンサークルの皆さん



▲会員同士で教え合い、技術を高めています

▶藤原ハツヨさん(中央)が、100歳の誕生日を家族や親戚の皆さんと迎えました



よく食べて、よくしゃべってお元気

生活が落ち着いてからは、農業と漁業を兼業していた夫を支え、現在の河北や雄勝まで魚等売り歩いたそうです。働きづめの生

4月10日に100歳の誕生日を迎えた藤原ハツヨさんは、大正5年に6人兄弟の4番目として生まれ、19歳で同じ地区内の農家に嫁ぎました。米を作れる農地が少なかった当時、地域では窯を作って炭焼きで主な生計を立てていました。そのため食糧難の終戦直後は、米のとれる鹿又地区まで船等出かけて炭と交換していました。



藤原ハツヨさん 100歳
(北上地区・女川)

活でも10人もの子どもたちを育て上げ、現在は孫が17人、ひ孫が25人、玄孫が11人と子宝に恵まれました。

藤原さんは「苦労はしましたが家族で助け合っただけで来ました。お盆やお正月等、家族が集まると、うれしくなります」と周囲への感謝を口にします。

規則正しい生活と、何でもよく食べることで、お茶のみ等でよくしゃべることが健康と長寿の秘訣だといっています。「次は105歳を目指したいです」と笑顔を見せました。



第18回 知っていますか? 歯周病

石巻市立牡鹿病院 歯科部長 安住 聡

- ①歯周疾患とは
歯を支える組織の炎症。歯の周囲を冒す歯科疾患です。完璧な歯でさえも、この疾患によって失われるのです。
- ②病気の原因は
細菌とプラーク(歯垢)です。細菌は唾液の中にも見られ、誰の口の中にもあるものです。
プラークは歯の表面にでき、プラークから毒素が歯肉にしみ込みます。プラークが炎症を起こすのです。プラークは柔らかいうちに取り除かないと、石灰化し始め、硬くなっていき、歯石が造られます。
- ③病気はどのように広がるか
歯肉と歯の間(ポケット)が深くなって、炎症がより深く広がっていきます。そのことで歯周組織が傷つけられ、骨の喪失が始まります。さらに進行すると、硬く黒い歯石ができ、ポケットがさらに深くなり骨の喪失が続き、歯がぐらぐらし始め、ついに支えを失い抜け落ちるのです。
- ④病気の治療はどうするのか
治療開始が早いほど、良い結果が得られます。この疾患の主な原因はプラークですから、定期的いきちんと除去を行うことです。
まず、プラークを取って、口の中の細菌を少なくし、次に歯肉の中に潜っている歯石を取り除きます。これをスクレーピングといいます。歯肉の深いポケットの中では、酸素不足のため細菌が繁殖しやすく、炎症を促進させます。深いポケットを取り除くとき、小さな外科手術が必要になることもあります。しかし、ポケットは浅くするだけで疾患が無くなるわけではなく、手入れがしやすくなるようにということを主な目的に行うのです。
ケアは一生必要です。歯肉炎の場合、100%治療が可能です。歯周炎の場合はそうは言えません。一度失われた骨は、一般には再生不可能ですが、疾患がより悪化するのを止めることは可能です。
(参考文献 デンタルハイジーン)

まちの話題

雄勝地区



3月11日(金)
波板地区

ハワイから古里へ帰還 津波で漂流「第2勝丸」

震災の津波で流出し、昨年4月にハワイで発見された小型船「第2勝丸」が5年ぶりに古里に戻ってきました。宮城県水産高校の生徒等がハワイ沖で実習してきた「宮城丸」で石巻港まで運ばれ、その後、トラックで波板地区に到着しました。長旅をしてきた船を元所有者の家族や地域の皆さんが温かく迎えました。今後、海の見える場所に置かれ、関係資料等とともに展示施設も設けられる予定です。

河北地区

4月7日(木)
河北総合センター「ビッグバン」

学びと交流で イキイキ



高齢者教室「河北ゆうゆう大学」の平成27年度閉講式と交流パーティーが開かれました。ゆうゆう大学では、学習会と社交ダンスやカラオケ等の趣味の講座を実施しており、4年目となった平成27年度は122人が受講しました。閉講式に引き続いて開かれたパーティーでは、受講生たちが1年間の努力をねぎらい合うとともに、ステージ発表や作品展示を行い、講座で学んだ成果を発揮しました。

桃生地区

3月6日(日)
桃生地区一円



火災予防へ 団結して呼び掛け

空気の乾燥等で火災が発生しやすい時期に住民への防火意識啓発を図るため、春季火災予防運動防火パレードが行われました。市消防団桃生地区団や桃生婦人防火クラブ、河北消防署桃生出張所の皆さんが積載車やポンプ車に乗り込んで、広報車を先頭に地区内の2コースを巡回しました。約2時間のパレードでは、地域住民に「火の元への注意」を呼び掛けました。

河南地区

4月2日(土)
遊楽館

親子で歌って 踊って笑って



仙台市を拠点に全国各地で活動する「あきらちゃん&コロツケくん」による「復興支援笑顔バス あそびうたコンサート」が催され、30組74人の親子が歌や踊りに笑顔を送りました。あきらちゃんとコロツケくんの2人は、さまざまな効果音やジェスチャーで愉快的な空間を作り、面白い振り付けと歌で会場全体を笑いで包み込みました。参加した親子も一緒に体を動かして、ふれあっていました。

牡鹿地区

3月15日(火)
大原小学校



学校での日々を歌に 「マイスクールデイズ」完成

大原小学校の児童たちが作詞し、担任の先生が作曲した卒業記念の歌「マイスクールデイズ」のCD録音会が行われました。作詞したのは5、6年生11人です。録音会ではピアノとチェロが奏でる優しいメロディに乗せて、学校での楽しい思い出や、震災後に感じたこと等を素直な言葉で歌い上げました。児童たちは卒業式でも歌い、出席した保護者や地域の皆さんに感動を与えました。

北上地区

3月4日(金)~28日(月)
にっこりサンパーククラブハウス

しのぶえ 篠笛で奏でる 伝統の音



北上公民館の行事として、篠笛教室が5回連続で開かれました。受講した8人は、講師の山下進さん(大崎市松山町)から指の使い方や音の出し方等の基本指導を受けた後、徐々に「ほたる来い」「竹田の子守唄」といった練習曲にも挑戦していきました。初回には思うように吹くことができなかった受講者も最終回には気持ちよく演奏し、篠笛の魅力に触れていました。

石巻地区

4月2日(土)~8日(金)
石森萬画館



青い萬画館で 自閉症に理解深めて

世界自閉症啓発デーの4月2日にちなみ、石森萬画館を青色で彩る「ライト・イット・アップ・ブルー」が1週間にわたり行われました。青色は自閉症啓発活動のシンボルカラーで、心をしずめ落ち着かせる色とされます。世界各地の名所が照らされた4月2日の夜は石巻でも点灯式が行われ、出席した関係者の皆さんは、多くの人が夜に輝く萬画館を見て優しい気持ちになることを願いました。

石巻地区

4月1日(金)
石巻港大手ふ頭

大型客船の 寄港を歓迎



「三陸復興国立公園クルーズ」の参加者約330人を乗せた大型客船「ばしふいっく びいなす」が石巻港に寄港し、石巻港大型客船誘致協議会が歓迎セレモニーを開きました。岸壁では、桜坂高校吹奏楽部が軽やかな演奏で出迎え、またカキ汁の振る舞いや物産展で石巻地方の魅力をアピールしました。船内見学会も行われ、抽選に当たった約80人が豪華な船旅に思いを巡らせました。

選挙管理委員会からのお知らせ

選挙権年齢が18歳以上に変わります!

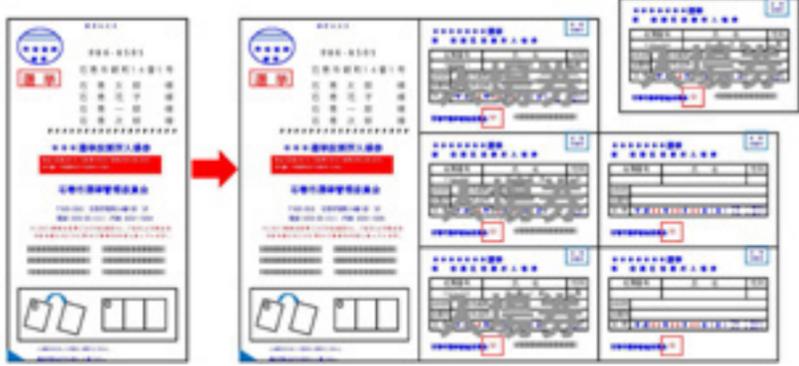
平成28年6月19日の後に公示される選挙から選挙権年齢が18歳以上に変わります。18歳・19歳をはじめとする、若者の力を社会・政治が必要としています。皆さん棄権せず投票しましょう。

選挙の投票所入場券変更のお知らせ

投票所入場券については、これまではがき形式で個人ごとに郵送していましたが、平成28年執行の選挙から圧着封書により1通に6人分まで投票所入場券が連記されます。(※世帯内で対象者が6人を超える場合は、別葉で届きます。)投票所入場券が届きましたらミシン目に沿って切り、封書を開けてから個人ごとに切り離して投票所へお持ちください。詳細は、5月中旬に各世帯に配布するチラシ「投票所入場券が変わります!」をご覧ください。

お届けイメージ

開いた入場券のイメージ



問 選挙管理委員会事務局 (内線5823・5824)

コミュニティ伝言板

門脇町5丁目正心会からのお知らせ

門脇地区ではこの6月に新しい町内会が発足する運びとなりました。つきましては、旧町内会会員の皆さん、関係者の皆さんにお集まりいただき、震災でお亡くなりになられた会員各位への慰霊のほか懇親会を行いますので、参加される方はご連絡ください。

と き 5月28日(土) 午前11時
 ところ メモリアルホール菩提樹(双葉町3-23)
 対 象 正心会会員(会員のご遺族等を含む)
 申・問 浅野 ☎090-9421-7785

門脇町町内会からのお知らせ

門脇町2~5丁目では、これまで5つの町内会がありましたが、戸数が大幅に減少したため、1つの町内会として発足します。新町内会の発足総会を開催しますので、旧町内会の皆さん、関係者の皆さんの参加をお願いします。発足式の後、慰霊祭と懇親会も行いますので参加される方はご連絡ください。

と き 6月5日(日) 午前11時
 ところ まねきの家(門脇町2丁目6-2 日和山階段登り口)
 申・問 本間 ☎090-9536-2354

■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2カ月前までにご連絡ください。

問 地域協働課(内線4232)

石巻地区青年文化祭実行委員募集!

石巻地区青年文化祭実行委員会事務局では、11月27日(日)、石巻中央公民館で開催される石巻地区青年文化祭の実行委員を募集します。

若い世代が中心となり、文化祭の企画・運営を通じて新しい文化祭を創り、石巻地区の震災復興の一助となるように活動してみませんか。

申込期限 6月3日(金) 申込方法 電話で申し込みください。

申・問 県東部教育事務所 ☎95-1411
 市生涯学習課(内線5053・5054)、☎21-6070

第23回サン・ファン祭り

と き 5月21日(土) 午後4時~8時(前夜祭)
 5月22日(日) 午前10時~午後4時
 ところ サン・ファン・バウティスタパーク/サン・ファン館
 内 容 ・21日(前夜祭)/ステージイベント、各種出店、サン・ファン・バウティスタ復元船ライトアップ等
 ・22日/ステージイベント(郷土芸能・チアリーディング・鼓笛隊・吹奏楽等)、ちびっこ広場(ミニSL・エアドーム等)、各種出店、会場イベント ※5月22日(日)はサン・ファン館入館無料
 問 サン・ファン祭り実行委員会事務局(サン・ファン館内) ☎24-2210

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

5月1日(日)・15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、マイナンバーに関する手続き、個人番号カード・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。

今月の税金

納期限 5月31日(火)
 ○軽自動車税 全期
 ○固定資産税 第1期
 ○国民健康保険税 第2期
 ※4月末納期限の国民健康保険税の口座振替不能者の再振替日は5月19日(木)を予定しています。

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5月15日の予定です。
 発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4023・4025) FAX0225-23-4340
 編集/印刷 (株)石巻日日新聞社

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数	
平成28年3月末現在	人 口 148,238人 世帯数 60,643世帯
平成27年3月末現在	人 口 149,248人 世帯数 59,952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3月末現在
直接死3,279人 関連死270人 行方不明者425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 直接死以外でこの震災が原因で亡くなり、災害弔慰金支給審査会等で認定された方