

# いしのまき

9.1  
SEP.2016  
平成28年9月1日号  
No.198 (9月1日発行)



## 地域の “魅力”と“味力” がいっぱい



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

## —— にっこりタ市 大にぎわい ——

北上地区の新鮮な地場産物を直売する夏の恒例行事「にっこりタ市」が8月12日(金)、にっこりサンパークで開かれました。震災の影響で一時中断しましたが昨年の復活し、今年も多くの人たちがオープン前から行列を作るほどの人気でした。タコやシジミ、塩ウニ等が並ぶテント内は大勢の人たちでにぎわい、また、予約販売のホタテとホヤが入った大きな箱を持った人たちの姿が随所に見られました。お楽しみ抽選会もあり、各店自慢の品が賞品として提供されました。

# 行政情報

## 国民健康被保険者証(保険証)を郵送します

現在お持ちの保険証の有効期限は9月30日(金)です。新しい保険証は今月中旬以降に住民票の住所に簡易書留で郵送します。仮設住宅等、住民票の住所と違う所にお住まいの方は郵便局での転送(一年ごと)に更新手続き必要)の手続きをお願いいたします。

● 保険年金課(内線2347) 各総合支所・各支所  
● 郵便転送手続きに関するお問い合わせ  
石巻郵便局コールセンター ☎95-5020

## 重・中度心身障害者医療費助成資格登録(更新)の手続き

重・中度心身障害者医療費受給者証は、毎年10月1日が更新日です。更新手続き

○申請時に所得状況を確認する事に同意した方  
9月下旬に、助成対象者には受給者証を、非該当者には文書を郵送します。

(原則手続き不要)  
○それ以外の方  
9月上旬に申請書を送付します。9月30日(金)まで申請してください。

(提出がない場合は、医療費助成ができませんのでご注意ください)  
※所得状況を確認することに同意されない方は所得証明書の提出が必要です。

## 敬老祝金の支給

今年満88歳となる方(昭和3年1月1日～12月31日に生まれた方)で9月1日(木)現在、市に住民登録のある方に、敬老祝金1万円を支給します。

※本年1月1日現在、市に住民を有していない方は前住所からの所得証明(本年度分)が必要です。  
[申・問] 障害福祉課 (内線2478)  
各総合支所保健福祉課

## 選挙人名簿の縦覧

選挙管理委員会では、9月1日(木)現在の住民基本台帳に基づき新たに登録した選挙人名簿を縦覧します。

9月3日(土)～7日(水) 午前8時30分～午後5時  
とくろ  
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。

## 9月9日は「救急の日」です

毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間を「救急医療週間」としています。

石巻地区広域管内においても、応急手当の講習会を中心とした救急に関するさまざまな行事を実施していきます。この機会に、ぜひ皆さんも救急講習を受講して応急手当を身につけましょう。

※普通救命講習については、7ページをご覧ください。  
[問] 石巻消防署救急係 ☎95-7112

## 未来石巻市政策コンテスト決勝大会

若者が「石巻市の30年後のビジョンおよび10年後の重点施策・予算案」というテーマのもと、市の未来像について考え、「若者らしい斬新かつ、現実性を備えた政策提案」をコンテスト形式で競い合います。

来場した皆さんの投票により優秀賞を決定します。ぜひ多くの方々のご来場をお待ちしています。

7月23日(土)の開会式(キックオフ)の様子はホームページをご覧ください。  
とくろ 9月25日(日) 午後1時  
午後0時30分開場

ところ 石巻専修大学森口記念館  
復興政策課 (内線4217)

## 防災集団移転団地の一部の字の区域変更

防災集団移転団地の一部の字の区域を、8月29日(月)から次のとおり変更しました。

住所や居所を表すときは、新しい住所をお使ください。

住所変更の手続きが法律で定められているものは、それぞれ関係本人の申請が必要。詳しくは、該当する方へ送付した「町・字名変更証明書」に同封の「土地の名称変更に伴う住所変更の手続きについて」を参照してください。

[問] 集団移転推進課(内線5482・5486)・地域協働課(内線4238)

変更前の字名	変更後の字名
大原浜細田の全部、大原浜北稲荷山の一部、大原浜谷川北道の一部、大原浜細田道中田の一部	大原浜大草山
給分浜清水川の一部	給分浜大房
十八成浜金剛田の一部、十八成浜大嵐山の一部、十八成浜葉ノ木沢入の一部	十八成浜十八成
鮎川浜大子の一部、鮎川浜一本杉の一部、鮎川浜新田の一部	鮎川浜黒崎
大谷川浜苗代目の一部	大谷川浜小浜山
鮫浦紅花蔓の一部	鮫浦細田
鮫浦浜畑の一部	鮫浦存入田
寄磯浜池尻の一部	寄磯浜大松

## 9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。

生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命を伸ばしましょう～

- ・毎日運動をプラス10分!
- ・毎日野菜をプラス1皿!
- ・たばこの煙をマイナス(禁煙を)!

まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか?

※健康寿命とは…介護を受けたり病気で寝たきりにならないうちに自立して健康に生活できる期間のことです。

[問] 健康推進課(内線2425)

## 市営住宅入居者募集

案内書配布場所 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

申込期間 9月1日(木)～12日(月)(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				
	改良		公営		
住宅名	水押改良	鹿妻改良	流留	万石浦	稲井
所在地	水押二丁目	鹿妻南一丁目7	流留字家の前10-20	流留字七勺9-1	新米二丁目5
間取り	2K(2階)	3K(5階)	2K(長屋平屋)	3K(3階)	2LDK(2階)
建築年度	昭和44年度	昭和52年度	昭和41年度	昭和62年度	平成10年度
構造	中層耐火4階建	中層耐火5階建	簡易耐火平屋建	中層耐火5階建	中層耐火3階建
募集戸数	1戸	1戸	1戸	1戸	1戸
単身入居	可★	不可	可★	不可	不可

管轄	河北	桃生	北上	牡鹿	
	公営	特公賃	特公賃	公営	勤労者
住宅名	河北沢田崎山	メゾン北上(特公賃)	橋浦特公賃	鮎川笹ヶ平	鮎川笹ヶ平勤労者
所在地	小船越字崎山137-1	桃生町新田字西町97-2	北上町橋浦字大須230	鮎川浜笹ヶ平5-8	鮎川浜笹ヶ平5-6
間取り	3K	3LDK	4DK	3K	1K(2階)
建築年度	昭和52年度	平成14年度	平成13年度	平成7年度	平成11年度
構造	簡易耐火2階建	木造2階建	木造2階建	木造平屋建	木造2階建
募集戸数	1戸	1戸	1戸	1戸	1戸
単身入居	可	不可	可	可	可

※家賃は世帯の所得等により決定します。

★水押・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

### 〈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

案内書配布場所 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 9月1日(木)～12日(月)(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

# 行政情報

## 野外焼却(野焼き)はやめましょう!!

秋口は風の強い日が多く、そのため、ごみ焼却や枯草焼却から火災になることがあります。

「少しでもだから…」「急に風にあおられて…」その場を離れた際に…」と、ちょっとした気の緩みから発生しています。

野焼きは禁止されており、場合によっては処罰の対象となりますので、野外焼却せずに指定されたごみ集積所や処分場へ出しましょう。

消防本部予防課  
☎95-7167

## ハローワーク石巻「障害者就職面接会」開催のお知らせ

とき 9月16日(金)  
午後1時30分～3時30分  
(受付開始午後1時)

参加企業 約30社(予定)  
対象 ハローワークに求職登録している障害のある方

市商工課(内線3523)  
☎95-0158

## ひとり親家庭の方を対象に平成28年度「本をプレゼント事業」を実施します

①「子どもはみんな問題児」中川李枝子著(新潮社)  
②「みんな輝ける子に」明稿大二著・大田知子イラスト(1万年堂出版)  
③「ホセ・ムヒカ 世界で一番貧しい大統領」アンドレス・ダンサ・エルネスト・トゥルボヴィッツ著、大橋美帆訳(角川書店)(文庫版)

申込方法 郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望する本の番号を記入し、はがきまたはFAXで申し込みください。(応募は1人1冊)  
申込期限 10月31日(月)必着

## 養育里親になりませんか?

※当選者には11月中旬に本をお送りします。  
仙台市宮城野区安養寺3-17-13 (公財)宮城県母子福祉連合会事務局  
☎022-295-0013  
FAX 022-256-6512  
市子育て支援課  
(内線2516)

## ペットは大切なパートナー

《9月20日(火)～26日(月)は「動物愛護週間」です》  
飼い主には、ペットが命を終えるまで適切に飼育する終生飼養責任があります。また糞尿が放置された不衛生な場所で飼うことも、虐待として罰則の対象になります。不適切な飼い方はペットに

や冬休みの間の数日間だけご家庭で預かることもありま。関心のある方は、お問い合わせください。  
宮城県東部児童相談所  
☎95-1121  
午前9時～午後5時15分  
(土日・祝日を除く)  
市民相談センター  
(内線2542)

## 愛玩動物慰霊祭

とき 9月7日(水)午後2時  
ところ 金蔵寺(南境字金沢104)  
供養料 2,000円  
宮城県獣医師会  
石巻支部

## もうすぐお彼岸です

お彼岸中は、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

とき 9月19日(月・祝)  
(行き)

停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
石巻駅前	6:00	7:50	9:40	12:00	14:30
中央三丁目	6:05	7:55	9:45	12:05	14:35
住吉町	6:07	7:57	9:47	12:07	14:37
(株)ミヤコーバス石巻営業所	6:08	7:58	9:48	12:08	14:38
大橋通り	6:09	7:59	9:49	12:09	14:39
開北橋	6:10	8:00	9:50	12:10	14:40
霊園ロータリー前	6:15	8:05	9:55	12:15	14:45
3-4区墓域前	6:25	8:15	10:05	12:25	14:55

(帰り)

停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
3-4区墓域前	7:15	9:05	10:55	13:15	15:45
霊園ロータリー前	7:25	9:15	11:05	13:25	15:55
開北橋	7:30	9:20	11:10	13:30	16:00
大橋通り	7:31	9:21	11:11	13:31	16:01
(株)ミヤコーバス石巻営業所	7:32	9:22	11:12	13:32	16:02
住吉町	7:33	9:23	11:13	13:33	16:03
中央三丁目	7:35	9:25	11:15	13:35	16:05
石巻駅前	7:40	9:30	11:20	13:40	16:10

環境課(内線3365)

## 平成28年度「石巻市結婚等支援事業補助金」に係る申請団体2次募集のお知らせ

対象団体 市内を拠点として活動するNPO法人や市長が適当と認める団体

対象事業

- ・婚活事業(結婚につなげる機会を提供する事業)
- ・恋活事業(男女の出会いの機会を提供する事業)

補助金交付対象団体は、応募の中から、実現性や計画性等について、選考し決定します。

補助額

対象経費の3分の2で、上限額を婚活事業30万円、恋活事業15万円とします。

※1団体につき1事業のみ申請可(1次募集で応募した団体も別事業実施の場合は申請可)

※申請書作成や審査委員会出席に係る費用については、補助対象外

募集期間 9月1日(木)～30日(金)午後5時(必着) ※持参のみ(郵送不可)

募集要領・申請様式

9月1日(木)から地域振興課で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

申・問 地域振興課(内線4245)

## 「石巻市くらしの便利帳」を発行します

☎25-1230  
(こども動物病院内)  
市環境課  
(内線3364)

市では、NTTタウンページ(株)と協同で、各種届出や制度の紹介等を掲載した「くらしの便利帳」を発行します。

ます。10月を過ぎても届かない場合は、NTTタウンページセンターへご連絡ください。  
NTTタウンページセンター  
☎0120-506309  
(フリーダイヤル)  
午前9時～午後5時  
(土日・祝日を除く)  
市秘書広報課  
(内線4023)



# 行政情報

## ごみ出しルールを みんなで作ろう

○収集日当日の8時30分までに、指定する集積所に出してください。決して、ほかの地区の集積所には出さないでください。

○市の指定マークのついた半透明のごみ袋に入れて、種類ごとに分別し、それぞれの収集日に出してください。

○燃やせるごみと燃やせないごみ・資源物の収集指定日を間違えないよう、ご注意ください。

○燃やせるごみと燃やせないごみ・資源物の置き場所が隣接している集積所については、それらを区分して置くようにしてください。

○木の枝・板等を出す場合は、長さ・太さ5cm以内のもの、長さ50cmより短く切り揃えて、束ねてから出してください。ただし、1度に出せる量は2束までです。

○粗大ごみ、家電4品目等集積所には出せないものもあります。適正な処理方法での処分をお願いします。

問 廃棄物対策課  
(内線33753376)



## 9月は廃棄物不法 投棄防止強化月間 です

良識の無い人等による廃棄物の不法投棄が多発しています。

不法投棄は、5年以下の懲役もしくは、1,000万円(法人の場合は3億円)以下の罰金、または併科に処せられる犯罪行為です。

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

警察もパトロール巡回していますが、不法投棄物に関する情報がありましたら、お近くの警察署または交番・駐在所、もしくは廃棄物対策課へご連絡ください。

問 廃棄物対策課  
(内線33753376)

## オストメイト相談会

講師 南三陸病院皮膚・排泄ケア認定看護師  
山下しのぶ

とき 9月10日(土)  
午後1時～4時

ところ 南三陸病院

対象 県内のオストメイト(人工肛門、人工ぼうこう保有者)および家族等  
協会宮城県支部  
(公社)日本オストミー

問 (公社)日本オストミー  
協会宮城県支部  
080-12607-3348  
FAX 022-358-1373  
市障害福祉課  
(内線2483)

## 油類流出には ご注意ください!

河川に係留されている船舶の沈没や、施設の老朽化に伴う配管等の破損等、維持管理を怠ったことが原因となつて、河川へ油類が漏れ出す事故が発生しています。

管理者の皆さんは、日ごろから維持管理を行い、油類流出の事故防止に努めましょう。

ひとたび油類が漏れ出すと、水質環境が悪化するほか、農業・漁業被害も発生してしまいます。流出した油類の回収や処理費、被害補償費は原因者の負担になります。

一人ひとりが注意して豊かな自然を守りましょう。

問 北上川水系、江合川及び鳴瀬川水系水質汚濁対策連絡協議会事務局  
北上川下流河川事務所  
094-96852  
市環境課  
(内線3369)

## 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ようする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 9月5日(月)～16日(金)

ところ 市役所5階市民サロン

問 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  
市総務課  
(内線4037)

## 資源物の民間店頭回収を活用しましょう!

スーパー等の店頭または敷地内に資源物の回収ボックス等を設置し、牛乳パック、食品トレイ等の資源物の店頭回収に積極的に取り組んでいるお店と事業所が多くあります。

お買い物のついでに利用して、リサイクルをすすめてください。

店舗ごとに回収対象品目や回収ルールが異なることがありますので、利用にあたっては、各店舗で決められた出し方をきちんと守るようにしましょう。

事業所名および店舗名	店頭回収品目										
	ペットボトル	左記のキャップ	スチール缶	アルミ缶	紙パック	卵パック	食品トレイ(白色)	食品トレイ(その他)	古新聞・雑誌・雑紙	ダンボール	廃食用油
(株)あいのや	市内全店				○	○	○	○			
イオンテール(株)	イオン石巻店 (所在地:茜平)	○	○	○	○	○	○	○			
イオンスーパーセンター(株)	石巻東店 (所在地:流留)	○		○	○	○	○	○			
(社福)石巻祥心会	B型事業所 かなん (所在地:和瀨)										○
(株)イトーヨーカ堂	石巻あけぼの店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
(株)ウジエスーパー	飯野川店	○			○	○	○	○			
	広瀨店				○	○	○				
	桃生店、Uマート石巻店				○	○	○				
	山下店	○			○	○	○				
(株)ステップ	エスタ店				○	○	○				
マックスバリュ-南東北(株)	ザ・ビッグ鹿又店			○	○	○	○				
みやぎ生活協同組合	市内全店	○	○	○	○	○	○	○	○		
(株)ヤマト屋書店	TSUTAYA中里店								○	○	
(株)ヨークベニマル	石巻中里店、大街道店、中浦店、湊鹿妻店					○	○				
	石巻蛇田店					○	○				

問 廃棄物対策課 (内線3374)

## 公開講座 女性人材育成セミナー「開運!ラッキー☆ウーマン」 ～女性の活躍を応援する「レディ・母(ガガ)のための コミュニケーション講座 2016 第3弾」～

とき 9月26日(月)、10月3日(月)、17日(月)  
午後6時30分～8時30分  
ところ 市役所4階庁議室  
講師 ドリームフィールド代表 阿部 侑生  
定員 各講座20人[先着] ※性別問わず  
申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。  
(必要事項 住所・氏名・連絡先・受講希望講座)  
申込期限 各公開講座開催日の3日前  
※詳しい講座内容は、ホームページをご覧ください。  
申・問 地域協働課 (内線4234) FAX 22-4995  
iscviact@city.ishinomaki.lg.jp

受講生募集

## 防災ラジオの販売会のお知らせ

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	1,000円/1台 ※台数に制限はありません。
販売方法	とき ①9月8日(木) ②9月21日(水) ※①は市役所2階201会議室 午前9時～11時30分 ②は市役所4階401会議室 午後1時30分～4時30分

### 注意事項

- ①普段はラジオ石巻 (FM76.4MHz)のみを聞くことができるラジオです。戸別受信機ではありませんので、地域の火災情報等は放送されません。
- ②ラジオ石巻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。購入後の返品・返金はできません。
- ③購入時、運転免許証や健康保険証等の、住所が確認できるものを持参してください。代理人による購入も可能です。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。
- ④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。

防災ラジオのテスト放送のお知らせ 9月9日(金) 午後3時ごろ

問 危機対策課 (内線4158)

## 空間放射線量の測定結果

(単位:マイクロシーベルト/時)

測定箇所	測定結果	測定期間
市立小学校、市立中学校、市立高等学校(敷地)	0.05～0.09	7/4～7/28
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.04～0.08	7/4～8/1
公共施設等(ホットスポット調査)	0.05～0.10	7/4～7/27
牡鹿地区集落	0.05～0.17	7/4～7/19

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

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。

### 聴き上手養成講座

「コミュニケーションを学ぶ」  
いのちを守るためにあなたができることがあります。聴き上手になるポイントを学び、友人、同僚、親、子ども、妻、夫等、あなたも身近な人に声をかけることから始めてみませんか。

#### 講師

みやぎ心のケアセンター  
副センター長 山崎 剛  
保健師 桑島 由美  
傾聴ボランティア  
鈴木 敏子(体験談)

#### と き

1回目 9月21日(水)  
午後1時30分～3時30分  
2回目 9月28日(水)  
午後1時30分～3時30分

#### と ころ

市保健相談センター

#### 対 象

一般市民

#### 定 員

50人(先着)

#### 申 込 期 限

9月16日(金)

#### 申 込 方 法

電話で申し込みください。

#### 申・問

健康推進課  
☎94-9132  
各総合支所保健福祉課

### ヘルシー栄養セミナー

#### 受講者募集

血圧高めの方、生活習慣を見直してみませんか。

と き 10月14日(金)、11月4日(金)、11月18日(金)、12月9日(金) (全4回)

と ころ 河北総合センター「レックバン」

開講式 10月14日(金) 午前10時

内 容 講話・運動・調理実習等

料 金 調理実習材料費  
1回200円

(4回中1回は調理実習を予定しています)

定員 15人(先着)  
対象 40歳～74歳の河北地区在住の方

募集期間 9月20日(火)～30日(金)

申・問 河北総合支所保健福祉課  
☎62-2117

### 9月は第60回船員労働安全衛生月間です

「持ち越さず その都度改善 危険箇所」のスローガンのもと、石巻海事事務所等が安全・衛生に関する訪船指導を実施します。

申・問 東北運輸局石巻海事事務所  
☎95-1228  
市水産課(内線3514)

### 市民相談センターから

#### 《訪問購入トラブル》

最近「不要になった古着はないか」という電話を受け、自宅への来訪を承諾したところ、貴金属を安く買い取られてしまった…という訪問購入のトラブルが多発しています。

訪問購入は、訪問販売と同様、契約書面を受け取った日から8日間はクーリングオフすることができ、またこの期間は、物品の引き渡しを拒むことができます。本当に手放してもいいものかどうか、よく考えましょう。

もし買い取りを依頼する場合は、信頼できる業者から、事前に査定してもらうことをお勧めします。

《弁護士による無料法律相談》

日程等は「9月の相談あんない」をご覧ください。

申・問 市民相談センター  
(消費生活相談)

☎23-5040

## 9月の相談あんない

### 行 政

●行政書士相談(要予約) 相続・許認可・会社設立・契約書作成に関することほか  
20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  
5日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター  
14日(水) 午後 1時～3時 石巻中央公民館楽屋  
14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)  
13日(火) 庄司・松浦法律事務所 松浦弁護士  
27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 市役所2階市民相談センター相談室  
定員 1日9人(先着) 予約受付開始 9月1日(木) 午前9時  
●無料法律相談会  
と き 毎週水・土曜日(祝日を除く)午後1時30分～4時30分 ※予約優先  
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号)  
受 付 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
申・問 石巻司法書士相談センター ☎96-3611

●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  
心身不調、人間関係、夫婦問題、DV等のさまざまな問題に無料で応じます。  
と き 7日(水) 午前10時30分、午後1時、2時30分 市役所2階相談室A  
21日(水) 午前10時30分、午後1時、2時30分 市役所2階相談室B  
定員 1日3人(先着)※要予約  
担当 田口 京子(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4234)  
●物忘れ相談(包括ケアセンター)  
と き 13日(火)  
定員 2件(先着)※要予約  
※定員超過の場合は別日に2件まで対応を検討します。  
申・問 介護保険課(内線2437)  
●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  
5日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター  
14日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所第2庁舎1階会議室  
16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(河北総合支所3階会議室)  
15日(木) 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 2日(金)～8日(木)  
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 10日(土) 午前9時30分～午後4時 ☎22-5115

### くらしの合同相談会

と き 17日(土) 午前10時～午後4時  
と ころ イオンモール石巻 緑の広場  
相談担当者 行政書士会・司法書士会石巻支部・  
税理士会・社会保険労務士会・土  
地家屋調査士会・石巻公証役場  
その他 当日会場で申し込み可・相談料無料・相談  
時間30分を目途とします。  
申・問 市民相談センター (内線2542)  
受付 午前8時30分～午後5時  
(土日・祝日を除く)

### 「全国一斉!法務局休日相談所」開設

と き 10月2日(日) 午前10時～午後3時  
と ころ 仙台法務局石巻支局  
相談内容 登記・戸籍・供託・人権に関する相談  
問 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188

### 法の日「登記・供託・人権」無料相談所開設

と き 10月3日(月) 午前10時～午後3時  
と ころ 向陽地区コミュニティセンター  
相談内容 各種登記手続、供託手続、人権相談等  
問 宮城県司法書士会石巻支部 ☎23-3711

### 全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

と き 5日(月)～9日(金) 午前8時30分～午後7時  
10日(土)・11日(日) 午前10時～午後5時  
相談内容 高齢者や障害者に対する暴行・虐待  
や家族間での問題等に電話で相談に  
応じます。  
問 仙台法務局人権擁護部  
☎022-225-5743  
☎0570-003-110(ナビダイヤル)

# 9月 スポーツ・文化・催し

**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。

<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
3日(土)・4日(日)午前9時	第40回高体連石巻支部新人大会(剣道)
10日(土)午前9時	石巻地区級位審査講習会(剣道)
11日(日)午前9時	平成28年度市民スポーツ家庭バレーボール競技
18日(日)午前9時	市民スポーツ大会バドミントン競技会
24日(土)・25日(日)午前9時	石巻地区中学校新人総合体育大会(卓球)

<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし	
3日(土)・4日(日)午前8時	南東北大学野球秋季リーグ戦	市民球場
10日(土)・11日(日)午前8時	第2回東北クラブカップ東北大会(野球)	
17日(土)～19日(月・祝)・21日(水)・22日(木・祝)午前8時	秋季東北地区高等学校野球宮城県大会	
24日(土)・25日(日)午前8時	第11回読売新聞社杯 2016BIGサンデー石巻大会(野球)	フットボール場
4日(日)・18日(日)午前9時	宮城県社会人リーグ戦(ラグビー)	
11日(日)午前9時	ペガタ仙台レディース公式戦	
14日(水)・28日(水)午後3時 24日(土)・25日(日)午前9時	キッズ・パラエティスポーツ教室 ラグビー教室 石巻地区中学校新人体育大会 サッカー競技	
4日(日)午前9時	第1回宮城県総合スポーツクラブ初心者サッカー交流大会	ふれあいグラウンド
6日(火)午前9時30分	宮城県東ブロックなでしこグラウンドゴルフ石巻大会	
11日(日)午前9時	親子キッズフェスティバル(サッカー)	
11日(日)午前10時～11時30分 受付開始 午前9時20分	キッズサッカーフェスティバル! 対 象 未就学児親子30組 小学1年～3年生50人[先着] 指 導 者 宮城県サッカー協会キッズインストラクター 申込期限 8日(木)	
24日(土)・25日(日)午前9時	石巻地区中学校新人体育大会 サッカー競技	

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> なし
2日(金)・16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、ダンス、手遊び、読み聞かせ等 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。
18日(日)午前10時～正午	ジュニア・リーダーサークルげろっば「第3回げろっば祭り」
19日(月・祝)午前9時30分～午後3時	子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」 ところ 鹿又地先(北上川) 対 象 小学1～6年生(小学1～3年生は保護者同伴) 持 ち 物 濡れてもよい服装・着替え・飲み物・帽子・タオル等
14日(水)・20日(火)・28日(水)・10月5日(水)・12日(水)・18日(火)午前9時50分～11時50分	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ)(6回連続) 定 員 就学前の親子8組(先着) ※原則全て参加できる方。託児付きです。 申込方法 電話で申し込みください。
25日(日)午前10時～午後1時	世界の家庭料理教室 フィリピンの家庭料理「アドボ(パイナップル入り鶏肉の甘酢煮)」 講 師 アルベア・フェル・リベラドゥーエト 定 員 24人(先着) 料 金 700円(材料費) 申込方法 料金を添えて、石巻中央公民館へ申し込みください。 申込期限 16日(金) 持 ち 物 エプロン、三角巾

<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
27日(火)・10月4日(火)・11日(火)午後1時30分～3時30分(3回コース)	市民教養講座「パッチワーク教室」 内 容 「タペストリー(壁掛け)」作り 講 師 阿部 和枝 対 象 一般市民 料 金 1,000円(材料費) 定 員 20人(先着) 申込期限 9月16日(金)(材料費を添えて申し込みください)
28日(水)午前10時～正午	市民教養講座「エアロビクス教室」 講 師 阿部 美津子 対 象 一般市民(女性のみ) 定 員 20人(先着) 持 ち 物 運動のできる服装、上靴(運動靴)、飲み物、汗ふきタオル、バスタオル(床に敷くもの) 申込方法 直接または電話で申し込みください。 申込期限 16日(金)
10月2日(日)午前8時30分	第47回蛇田地区市民大運動会 ところ 蛇田中学校 校庭

<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
13日(火)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 交通安全教室
30日(金)午前9時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 ミニスポーツ大会
30日(金)午後7時～9時	一般教養講座「陶芸教室」 講 師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠 政彦 対 象 市内にお住まいの方 定 員 20人(抽選) 料 金 無料(ただし、材料費(粘土1kg)として2,100円) 申込期限 23日(金)正午(材料費を添えて申し込みください)
10月5日(水)午後1時30分～3時	一般教養講座「玄米ダンベル体操教室」 定 員 20人(抽選) 講 師 スマイルダンベルクラブ代表 大山 美耶紀 対 象 市内にお住まいの方 申込期限 26日(月)正午

<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
5日(月)午前10時～正午	稲井くらしの講座9月学習会 「七宝焼き教室」
10月2日(日)午前9時30分	第2回稲井地区小・中学生意見発表会

<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> 5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)
11日(日)午後0時30分～4時	杜の子まつり「あそびのひろばin石巻」 団 体 NPO法人せんだい杜の子ども劇場 ☎022-375-3548
14日(水)開演 午後6時(開場 午後5時30分)	オーストラリア国立大学 ザ・歌舞伎 日本公演2016「勝負恋鬼剣」 団 体 石巻専修大学 丸岡 ☎22-7713(内線3045)
15日(木)	平成28年度 第48回宮城県小・中・高等学校音楽発表会
17日(土)開演 午後1時30分(開場 午後1時)	瑞穂あけみコンサート 入場料 前売券1,000円 当日券1,200円 プレイガイド ビッグバン 団 体 ふるさとコンサート事務局 遠藤 ☎62-3531
19日(月・祝)午前9時30分	宮城県スポーツ少年団剣道練成交流大会 団 体 事務局 高橋 ☎090-3362-9031
22日(木・祝)午後1時～4時	サークル・カリブ 秋のダンスパーティー 料金 1,000円 団 体 サークル・カリブ ☎23-5674

<b>図書館</b> ☎93-8635	<b>開</b> 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) <b>休</b> 月曜日・22日(木・祝)
2日(金)・16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。
3日(土)・17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。
毎週火曜日 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。
8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勉強しませんか。
13日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「流」 東山 彰良 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
20日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 子どもの本を読む大人のための読書会です。 今月の本「ドルフィンとイッパイアッテナ」 斎藤 洋 著
18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>  
子育て支援センター等に出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。

7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) ※読み聞かせもありません。
8日(木)午前10時30分～11時30分	あそびのひろば 河北子育て支援センター ※読み聞かせもありません。
13日(火)午前10時～11時30分	「親子教室」(2歳6カ月以上) なかよし保育園子育て支援センター
29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 ※読み聞かせもありません。

<b>遊楽館</b> ☎72-3561	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月) ※12日(月)はコモレビフォーラムのみ臨時開館します。
4日(日)	第9回石巻市合同文化祭 舞台部門 午前10時～午後2時30分 展示部門 午前9時～午後3時
8日(木)開演 午後6時30分(開場 午後6時)	アメリカ陸軍軍楽隊ビッグバンドJAZZコンサート
12日(月)開演 午後6時30分(開場 午後6時)	月明かりコンサート2016 石丸由佳(パイプオルガン)&Quatuor B クチュール・B(サクソフォーン四重奏) 料 金 無料(要整理券、1人4枚まで) ※整理券はなくなり次第配布終了します。 ※未就学児入場不可

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664	<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> なし
11日(日)	☆あいプラザ・石巻「秋の体育祭」☆ 要予約 内 容 プール・トレーニング・エアロやダンス等
18日(日)	「音楽舞踊発表会」
19日(月・祝)	「あいプラザ 文化祭」 手作り講座の無料体験教室や、運動指導員による健康運動コーナー等

平成28年度後期講座(10月～3月) 9月4日(日)午前10時、新規申込受付を開始します!  
パンフレットは、8月22日(月)より、あいプラザ・石巻受付にて配布中です。  
【9月の休館日】 18日(日)、19日(月・祝)、22日(木・祝)

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。

<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> 休場日は遊楽館と同じ
19日(月・祝)午前10時30分～正午 午後の部 午後1時30分～3時	走り方教室 定 員 各30人(先着) 料 金 1,000円(税込) 対 象 (午前の部)年長～小学3年生 (午後の部)小学3年～6年生
24日(土)午後1時～2時30分	初心者向けノルディックウォーキング(初めての方) 料 金 1,000円(税込) 定 員 20人(先着)
11日(日)・25日(日)午前10時～10時45分	ベビースイミング教室 ※保護者の方も一緒に入水となります。 対 象 生後6カ月～3歳までのお子様と保護者 定 員 お子様20人(先着) 料 金 全4回で3,000円(税込) ※残り2回は10月開催となります。

<b>かなんパークゴルフ場</b> ☎72-2933	<b>開</b> 午前8時30分～午後5時 <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
4日(日)	第2回石巻市民PG大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります。
23日(金)	第5回本間ゴルフ男女ペア大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります。
30日(金)	コース会員月例会

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038	<b>開</b> 午前9時～午後5時(電話予約があれば午後9時) <b>休</b> 月曜日(19日(月・祝)は翌日)
野球場・テニスコート(要電話予約)	
<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618	<b>開</b> 午後1時～8時 <b>休</b> 休館日の前日は午前10時～午後5時 月曜日(19日(月・祝)は翌日)
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 リニューアルオープン 定 員 各20人 6日(火)・13日(火)・20日(火)午前10時(受付時間 9時30分～9時55分) 7日(水)・14日(水)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分) 8日(木)・15日(木)・21日(水)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分) ※9月1日(木)、午前9時から予約受付をします。電話または直接ご予約ください。
	●ビッグバン ☎62-1120 9日(金)・23日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
	●遊楽館 ☎72-3561 11日(日)・25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

(広告)

石巻望洋苑  
〈宗旨宗派は問いません〉

石巻市須江字関ノ入168番1  
TEL:0225-73-3750  
FAX:0225-73-3763

(広告)

水月堂  
小女子佃煮 300g

お求めの際は電話にてお申し込みください。  
—お電話にて受付中!—  
0225-97-5225  
(受付時間/8:30～16:00)  
《日・祝日は休み》  
〒986-2103 宮城県石巻市流留字沖1-50

(広告)

婦人科・肛門内科  
しらゆりクリニック  
院長:高屋 りさ

◆子宮がん検診 ◆特定健診  
◆妊婦健診  
\*\*\* 電話でお問い合わせください \*\*\*

受付時間 月・水・木・金曜日  
午前8:45～11:45  
午後1:15～5:45  
火曜日 午後1:15～5:45  
土曜日 午前8:45～13:00  
休診日 日曜日・祝祭日

石巻市蛇田字新立野330-2  
TEL.0225-22-3717  
FAX.0225-22-3707

(広告)

一戸建住宅499万円  
1LDKで約39.6平米(合計12坪)

お値段以上は当たり前!  
日本二の安さではなく、  
目指せ日本一! 全額後払OK!

豪華ユニットバス完備!(イメージ写真)

藤井工務店  
石巻市立町2-2-5 (大型P有り)  
無料通話 0120-954-969

# 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

こちらで市ホームページのイベントカレンダーも見られます



## ノルディックウォーキングイベント9月・体験会

と き 9月7日(水) 午前9時30分～正午  
集合場所 鹿妻南HANA荘コミュニティセンター  
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。

## 親子スポーツふれあいタイム

と き 9月25日(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)  
定 員 10組(先着)  
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

## ふるさと探訪ツアー参加者募集

①奥松島・石巻コース 嵯峨渓遊覧、石巻NEWSèelほか  
②女川・金華山コース 石巻魚市場、金華山ほか  
と き 10月10日(月・祝) 午前8時集合  
と ころ JR石巻駅前  
対 象 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)  
定 員 各40人[抽選]  
料 金 2,000円(当日持参)  
申込方法 往復はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤参加希望コース名(※第2希望がある場合は記入)を記入の上、申し込みください。1枚につき3人までとし、全員の必要事項(①～⑤)と代表者名を明記してください。  
※重複応募は無効となります。  
申込期限 9月14日(水)必着  
申・問 〒986-0844 重吉町8-20  
石巻地区広域行政事務組合総務企画課 ☎96-3577

## 体力・運動量能力調査

と き 9月27日(火) 午後7時(受付 午後6時30分)  
と ころ 市総合体育館  
対 象 市内在住の20歳～64歳の方  
申・問 体育振興課 ☎22-9111 FAX 22-9112

## みみサポサロン

午前(講話)「教えて!保健師さーん! ～認知症とその予防～」  
午後(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。お気軽にお立ち寄りください。  
※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きます。  
と き 9月14日(水) 午前10時30分～午後2時30分  
と ころ 市役所2階 201会議室  
対 象 聴覚障害者の方とその家族・関係者等  
問 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

## 石巻を考える女性の会創立20周年記念事業 佐伯チズ講演会「元気な女性が未来をつくる」

と き 10月1日(土) 午後2時(開場:午後1時30分)  
と ころ 石巻グランドホテル鳳凰の間  
講 師 佐伯 チズ(美容アドバイザー)  
定 員 200人(先着)  
料 金 無料(チケットをお持ちください)  
チケット配布場所 石巻市NPO支援オフィス、市地域協働課  
申・問 地域協働課(内線4234)

## 自衛官採用試験

陸・海・空自衛官候補生(男子)  
資 格 18歳以上27歳未満の方  
詳しくは、お問い合わせください。

防衛大学校(推薦・総合選抜)  
資 格 21歳未満の方(高卒(見込含む))  
申込期間 9月5日(月)～8日(木)  
詳しくは、お問い合わせください。

防衛大学校(一般前期)  
資 格 21歳未満の方(高卒(見込含む))  
申込期間 9月5日(月)～30日(金)  
試 験 日 1次 11月5日(土)、6日(日)  
2次 1次試験合格者に別途通知します。

防衛医科大学校(医学科・看護学科)  
資 格 21歳未満の方(高卒(見込含む))  
申込期間 9月5日(月)～30日(金)  
試 験 日 医学科 1次 10月29日(土)、30日(日)  
看護学科 1次 10月15日(土)  
各学科 2次 1次試験合格者に別途通知します。  
申・問 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)

## 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  
②9月10日(土)・24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(文字入力ができる方)  
定 員 ①1日2人[先着] ②1日10人[先着]  
料 金 各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

## 東北方面隊創隊56周年記念行事

と き 9月25日(日) 午前9時～午後3時  
と ころ 陸上自衛隊仙台駐屯地(仙台市宮城野区南目館1-1)  
申・問 東北方面隊総監部広報室 ☎・FAX 022-231-1111

## 第3回普通救命講習I(一般公募)

と き 9月25日(日) 午前9時30分～午後0時30分  
と ころ 東松島市コミュニティセンター  
(東松島市矢本字大溜1-1)  
対 象 中学生以上 定 員 30人[先着]  
申込期間 9月5日(月)～15日(木)  
午前9時～午後5時(土日を除く)  
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請書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 矢本消防署 ☎82-2147  
石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433  
URL http://isyoubou.jp/

## 「全共宮城大会」に向けたプレ大会が開催されます

と き 9月10日(土)  
午前9時30分～午後2時30分  
と ころ みやぎ総合家畜市場(美里町)  
内 容 ・仙台牛PR・県産和牛試食コーナー  
・県内各地の観光PR・地場産品販売コーナー等  
問 第11回全国和牛能力共進会宮城県実行委員会事務局  
☎022-714-2982  
市農林課(内線3550)



## 平成28年度「海につどい船に学び、木の文化を知る」体験講座秋季企画「サン・ファン木工教室」

海の楽しさ・素晴らしさを楽しく学んでもらうために、体験講座「木工教室」を開催します。  
と き 9月17日(土)～19日(月・祝)  
と ころ 宮城県慶長使節船ミュージアム展望棟  
ワークショップ  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
申・問 サン・ファン館 ☎24-2210  
URL http://www.santjuan.or.jp/

## 新垣隆&デュオ・プリマおしゃべりコンサート

プログラム  
・J.S.バッハ: 2台のヴァイオリンのための協奏曲  
二短調BWV1043  
・G.ビゼー(山田武彦編曲):  
カルメンファンタジー  
・新垣隆即興コーナーほか  
と き 10月25日(火)  
開演:午後6時30分  
(開場:午後6時)  
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」  
文化交流ホール  
料 金 全席自由 一般1,000円  
高校生以下500円  
※未就学児は入場できません。  
プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、  
ヤマト屋書店TSUTAYA中里店、  
ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店  
チケット発売開始 8月27日(土)



## 伊勢正三&イルカ ～二人の物語～

伊勢正三とイルカのスペ  
シャルコンサートが実現  
と き 11月26日(土)  
開演:午後4時  
(開場:午後3時30分)  
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」アリーナ  
料 金 震災復興支援事業特別料金  
全席自由 2,000円  
※未就学児は入場できません。  
プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、  
ヤマト屋書店TSUTAYA中里店、  
ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店  
チケット発売開始 9月22日(木・祝) 午前9時  
問 (公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120



**便利屋いしのまき**  
あなたの「困ったの」お手伝い  
★ハウスクリーニング  
★ハウスマン  
★水漏れ・排水等の修理  
★引っ越しの手伝い ★草刈り・枝切り  
★粗大ゴミ・不用品処分の手伝いなど  
スタッフ随時募集中!!  
お気軽にご相談下さい  
見積無料!  
便利屋いしのまき  
〒987-1221 石巻市須江字瓦山237-6  
☎0120-921-966

母体保護法指定医・更年期外来・妊婦健診(広告)  
内科・子宮ガン・特定検診・乳ガン(音波検診)  
**やまもと産婦人科**  
レディースクリニック 院長 山本博尚  
外来診療時間  
月・火・水 午前 9:00～午後 0:30  
午後 2:00～午後 5:30  
木・土・日 午前 9:00～午後 0:30  
休診日 日曜日 ●祝日  
石巻市大街道北一丁目3-15(元気の湯となり) TEL.93-7000

当日でOKです 予約のできる内科(広告)  
クリニックなら じゃんクリニック  
☎0225-92-1092  
大街道 じゃんクリニック  
受付時間「午前」12:00まで「午後」6:00まで  
(木・土は午前のみ、日・祝日休診)  
船員健康検査・各種健康診断承ります

佐藤・みみ・はなのど  
クリニック  
TEL.0225-22-3387  
〒986-0867 石巻市わかば2丁目5番地5  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
午前 9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
午後 2:30～ 6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
休診日/水曜日・日曜日・祝祭日

# 9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・FAX22-4665

### ★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、他の親子ともじっくり遊び、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!

と き 月曜日…5日、12日、26日(成長測定)

水曜日…7日、14日

金曜日…2日、16日、23日、30日

午前9時30分～11時30分(時間内の出入り自由)

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)

※1日(木)、9日(金)、21日(水)、30日(金)は3カ月～11カ月児のみの「ハイハイ広場」です。利用時間は午前9時30分～11時

※7日(水)は移動図書館による「えほんびより」です。

午前10時30分からおはなし会があり、絵本を借りることもできます。

※26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。

### ★あそびの広場

と き 1日(木) 向陽地区コミュニティセンター

9日(金) 稲井公民館

20日(火) うしお荘

午前9時30分～11時30分

## 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 6日(火)、20日(火)

・2歳6カ月以上グループ 13日(火)、27日(火)

※13日は移動図書館がきます。

### ★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 1日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 8日(木)、29日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場 2日(金)、16日(金)

★たまご・ひよこサロン 5日(月)

★子育てふれあいサロン 26日(月)

★育児講座「子どもの応急手当」 12日(月) 午前10時

けがや病気の対処方法を学びましょう!!

要予約 定員15組程度 ※予約開始 1日(木) 午前10時

★市推進事業 産前産後のトータルケア

「産後の骨盤ケア」3日(土)「おんぶと抱っこについて」15日(木)

要予約 ※予約開始は1日(木)午前10時

★開放日 30日(金)

## 牡鹿地区子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

親子の遊びの広場です。お気軽にご参加ください。

と き 8日(木) 子育てセミナー「子どもの応急手当」

※石巻赤十字病院看護師が講話と実技を行います。

29日(木) お外で遊ぼう!(牡鹿地区保育所の所庭で遊びます)

午前10時～11時30分

と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」研修室

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル

## 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、みんなでお楽しみましょう!～

と き 午前10時～11時30分

・0～1歳親子 8日(木)、15日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、28日(水)

・ひろば開放日 12日(月)、21日(水)、26日(月)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え、帽子

### 《主な行事》

5日(月) 歯科指導

8日(木) えほんびより

12日(月) 保健師来所(身体測定)

17日(土) 運動会(受付終了)

21日(水) 自由開放日

26日(月) ひだまりの会による読み聞かせ

29日(木) 赤ちゃん講座

### ★こそだてひろば(保育所児と交流会)

○二俣地区 27日(火)午前9時45分～11時 二俣保育所

持ち物:飲み物(お茶や水)・上靴・おしぼり・おやつ

※参加希望の方は申し込みください。

※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 5日(月)、7日(水)(検診でひまわりが使用できないため変更)

12日(月)、26日(月) 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(おむつ等)

### ★ひまわりキッズ

と き 14日(水)、21日(水)、28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(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。

## 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)

午前9時30分～11時30分

※22日(木・祝)はお休みとなります。

と ころ 雄勝ささあいセンター

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

※毎週月・金曜日電話相談(19日(月・祝)はお休みします)

※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。

## 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歳親子 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)

・保健師、栄養士来訪 13日(火)

持 ち 物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

### ★自由開放

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

※22日(木・祝)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

★トータルケア事業～赤ちゃん講座～ 20日(火) 午前10時

### ★スクエア子育て広場

○「親子運動会」

と き 25日(日) 午前10時～正午

料 金 1家族400円+保険代として1人30円

(申し込みの時に支払ってください)

申込期限 21日(水)



## 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

と き 午前9時30分～11時30分

・0～1歳親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

・広場開放日 6日(火)、13日(火)、20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かホームページ、または電話等で確認してください。

### ★どんぐり子育て広場「親子遠足」

と き 27日(火)

と ころ 道の駅「津山」もくもくランド(登米市)

料 金 1家族550円(バス代・保険代込、当日集金)

定 員 20組(先着)

持 ち 物 親子のおやつ、飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え、敷物等

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 16日(金)



# 9月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 《仙台うみの杜水族館で石巻の水産業と食文化をPR》

4月2日(土)から8月31日(水)まで、市の基幹産業である水産業への理解を深めることを目的として、仙台うみの杜水族館、県、県漁業協同組合、市内水産加工業協同組合等の協力のもと、パネル展示やイベントを開催しました。

たくさんの来場者に、石巻の健康的で豊かな食文化と、石巻漁港やゲンザケ等の市特産物、水産加工品のPRをしました。



問 水産課(内線3514)

## 愛の献血(9月)

### とき・ところ

4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
6日(火)		石巻市役所
11日(日)		イオンモール石巻
24日(土)		

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5月生まれ	9日(金)・15日(木)・29日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年8月生まれ	5日(月)・20日(火)・26日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年1月生まれ	8日(木)・14日(水)・27日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年2月生まれ	2日(金)・13日(火)・28日(水)		
	3歳児健診	H25年3月生まれ	1日(木)・7日(水)・16日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年4月21日～6月28日生まれ	28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	H27年1月～2月生まれ	21日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年2月～3月生まれ	7日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年5月生まれ	16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8月生まれ	6日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年1月・2月生まれ	8日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年1月16日～3月15日生まれ	14日(水)		
3歳児健診	H25年2月1日～3月15日生まれ	15日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年5月生まれ	29日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H27年1月生まれ	27日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年3月生まれ	16日(金)		
	1歳児よちよち相談	H27年7月～10月生まれ	30日(金)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H26年1月～4月生まれ		12:30～12:45	

## ◆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 健康推進課(内線2428)	6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 河南総合支所保健福祉課(内線273)	6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 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	27日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

## 9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	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	内線2425
育児相談			内線2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	5日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	12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。※プライバシーは守られます。

とき	ところ	担当	申・問
8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
29日(木)10:45			

### ◆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)	16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)	27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	問
8日(木)13:30～15:00	河北保健センター	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」  
☎0120-783-556(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 11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 25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

### ◆定点型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 27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 参加費無料  
ミニ勉強会「上手なお酒の付き合い方」  
午後1時30分～3時  
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。  
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カフェ

サロン♡さくら	
とき	ところ
2日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
2日(金)、16日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
12日(月)、26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	
14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	

## 9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です

最近こころや身体の疲れを感じていませんか。「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」等の症状はうつサインかもしれません。早めの受診や相談が必要です。ひとりで悩まずに、誰かに相談してみませんか。

【こころの体温計】<https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>



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。携帯・スマホはこちらから

ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。



問 健康推進課(内線2613)

## 【石巻地区】乳がん検診の夜間検診を実施します

とき 9月12日(月)、14日(水)、16日(金) 午後4時30分～6時30分 **要予約**  
ところ 市医師会附属健康センター(保健相談センター)  
対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性  
検診票をお持ちの方…乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)で申し込みください。  
検診票をお持ちでない方…検診票を準備しますので、問い合わせください。  
※対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。  
問 健康推進課(内線2413～2415)

## よくわかる!!「健診結果」個別相談会

とき 9月29日(木)、10月17日(月) 午前9時～午後4時(1人40分程度) **要予約**  
ところ 市保健相談センター  
内容 保健師・栄養士と健診結果や生活習慣について振り返りをします。  
対象 特定健診、健康診査を受けた市民の方  
持ち物 健診結果表、筆記用具  
※相談日の前々日、月曜日の場合は前週金曜日までに電話で申し込みください。  
申・問 健康推進課(内線2425・2426)

## 10月1日(土)よりB型肝炎定期予防接種が始まります

対象 4月1日(金)以後に生まれた1歳未満の方  
接種期間 10月1日(土)から1歳の誕生日の前日までに3回接種  
通知 対象者に個別に送付します。  
※詳しくはホームページまたは市報9月15日号をご覧ください。  
問 健康推進課(内線2413)

## 9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
4日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	石巻診療所 23-0125(穀町)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
11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)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
18日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
19日	月・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
22日	木・祝	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
25日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	(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1:9月25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
4日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目)
11日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
18日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)
19日	月・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
22日	木・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	いしがき・みみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)
25日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 【石巻地区】特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス・胃がん検診が終了します

特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は10月7日(金)、胃がん検診は10月14日(金)で終了します。  
まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。  
申し込みをしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので、問い合わせください。  
※健診対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。  
申・問 健康推進課(内線2413～2415)

## 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	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



牡鹿地区・小網倉

大壁 北斗君 (12歳・大原小6年)

蒼稀君 (10歳・大原小4年)

柁天君 (5歳・牡鹿保育所)

元気に夢を語ります。

海と山が身近にある自然豊かな小網倉でのびのびとたくましく育つ3人兄弟です。子どもが好きな長男の北斗君は積極的に弟たちの世話をしており、将来は保育士を目指しています。「災害等で家を失った人たちを助けたので、建築家になりたいです」というのは次男の蒼稀君です。三男の柁天君は「みんなを助けるカッコいいヒーローになりたいです」と

ご両親の裕之さん、友恵さんは「3人はとてもにぎやかでパワフル。けんかもしませんが、仲が良い証拠で、明るく元気な姿は家庭に活気を与えてくれます。自分のことは自分でやるという自立した生活を心がけながら、やりたいこと、好きなことを見つけてその道を極めていくてほしいです」と温かく見守っています。



▶(左から)北斗君、柁天君、蒼稀君

## パワフルで仲良い3人兄弟



### 第20回 おしりの悩み

石巻市立病院 外科部長 矢崎 伸樹

外科で診療する疾患は多岐にわたりますが、その中にいぼ痔(内痔核)があります。大きくなってくると出血したり、脱出、痛みを伴うこともあります。今回はその治療法についてお話します。

保存的治療は生活習慣を改善し(アルコール過飲、辛いものを控える)、排便習慣(下痢、便秘ともに良くないといわれています。長時間トイレでいきむことも)を整える。坐薬や軟こう等の外用薬、内服薬を使用します。

外科的治療は従来の根治手術、硬化療法等があります。従来の根治手術は病変部を大きく切除するため痛みを伴うことが多く、最近では硬化療法を主体に行う医療機関が増えていきます。

硬化療法は内痔核に直接注射を打って血管に炎症を起こしてつぶす方法です。ほとんど痛みはありません。生活の質を低下させることなく行える治療法です。

痔核の状況によっては手術療法と組み合わせたり、二次的治療が必要になる場合があります。外科的治療を希望される方には短期入院で治療を行う予定です。

おしりの悩みはなかなか相談しにくいものですが、いぼ痔(内痔核)とおもい、こわい病気が隠れている場合があります。一度相談してみたいはかがでしょうか?



▶100歳のお祝いを受け「最高の気分です」と語った鈴木さん。朝晩に血圧測定を行い、好き嫌いなく一日三食を残さず食べるのも健康の秘訣のひとつです。

## いつも笑顔で友と仲良く

鈴木幸市さんは大正5年7月19日に寄磯で漁業を営む家の一人っ子として生まれました。24歳で妻のさたさんと結婚し3人の女の子に恵まれました。戦時中は4度、陸軍に徴兵されましたが生還し、戦後は家業の漁業を継ぎました。旧牡鹿町では行政委員を18年間務めたほか、地区貯蓄組合連合会長も担いました。スポーツが大好きで92歳までゲートボールにも熱心に取り組みしました。震災を機に、鹿妻地区の三女宅に身を寄せ、現在は三女夫婦とその次女の4人で暮らしています。孫は7人、ひ孫



鈴木幸市さん 100歳 (石巻地区・寄磯浜出身)

は10人います。さちようめんかつ穏やかな人柄で周囲の信頼は厚く、週2回通っているデイサービスでは「校長先生」等の愛称で呼ばれています。毎朝新聞に目を通すほか、テレビでのスポーツ観戦も趣味の一つです。100歳の誕生日を迎えた鈴木さんは「長生きしてよかったです。最高の気分です」と語っていました。また、「友人を大切にすること、周囲の人と交流を持つこと、笑顔で会話をすること。この3つが長生きするための秘訣だと思います」と笑顔で語っていました。



◆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4784) 〒986-8501(住所不要)  
✉ ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

認定補聴器技能者6名在籍 (広告)  
●障害者総合支援法補装具取扱店  
認定補聴器専門店(登録第16-1439号)  
**デジタル補聴器**  
**1カ月無料試聴貸出し**  
ご来店が難しい場合はお気軽に電話相談ください。(自宅訪問)  
**めがね補聴器 セガワ**  
石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

医療法人社団 (広告)  
**佐藤歯科医院**  
歯周病の予防相談  
定期的な歯石除去を行います  
診療時間/8:45~12:30  
14:00~18:00  
(予約制)  
休診日/日曜・祝日  
石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)  
☎96-8778

(広告)  
メガネ・コンタクト・視機能・立体視  
よりよい見え方を追求します!  
大街道コンタクト・メガネ  
※コンタクトレンズは眼科医の指導のもとにお使いください。  
※各種カードも取り扱っております。  
石巻市大街道西二丁目1-29 TEL.0225-23-4333

軽自動車からワゴン車・バン  
トラックまでバリエーション豊富 (広告)  
**ニコニコレンタカー**  
**2,525円** 12時間乗り放題  
Webサイトで簡単予約申し込み! <http://www.2525r.com>  
**アイセイオート**  
〒986-0867 石巻市わかば2丁目1-1 ☎(0225)92-8377

# まちの話題

## 雄勝地区



7月17日(日)  
雄勝地区一帯

### 海の幸と自然味わう トレイルランニング

豊かな自然と海の幸を楽しむ「三陸・雄勝 海の幸トレイルランニングNEXT」が行われました。トレイルランニングはタイムを気にせず、森や山中の未舗装の道を走るスポーツです。5回目となる今回は、過去最高の292人が出場し大浜の葉山神社から波板海岸まで約25kmのコースを駆け抜けました。完走後は波板海岸でバーベキューを行い、地元のお土産等を味わいました。

## 河北地区



8月7日(日)  
メディアシップ周辺

### 活気あふれる サマーフェスタ

河北の夏祭り「サマーフェスタ・イン・かほく」が開催されました。ステージは飯野川小学校のYOSAKOI、大谷地小学校の河北銭太鼓、飯野川中学校の吹奏楽部、婦人団体等の芸能ショーが披露され、恒例のビンゴ大会では豪華花火セット等が当たった子どもたちが笑顔を見せていました。夜は、北上川をゆっくりと流れる灯ろうと空を焦がす約1千発の花火が打ち上げられ祭りは最高潮を迎えました。

## 桃生地区



7月17日(日)  
桃生植立山公園

### 松の木を植えよう 植林事業

桃生植立山公園で松の木植林事業が行われました。今回の植林事業は、植立山公園で減少している松林を何とかしたいという思いから、ものう夢ネットワークが主体となって開催することとなりました。

植林作業には約70人が参加し、松の木の苗200本を、無事に大きくなるように思いを込めて植林しました。

## 河南地区



7月17日(日)  
河南東中学校

### 新入消防団員が キビキビと訓練

石巻消防団河南地区団が入団3年目までの団員を対象とした規律・教養訓練を実施しました。幹部も参加して動作を確認し、災害時でも統率のとれた消防活動を行うための基礎的な技術を指導しました。今年は45人が対象となり、このうち9人は今春の入団者です。集合や敬礼、行進等の基本動作を学び、防災力を高めて地域の安心安全を担う決意を新たにしていました。

## 牡鹿地区



7月24日(日)  
富谷町総合運動公園

### 祝 全国大会出場! 県消防操法大会で石巻市消防団が優勝

富谷町総合運動公園で第49回宮城県消防操法大会が開催されました。石巻地区支部を代表して市消防団牡鹿地区団が出場し、小型ポンプ操法の部とポンプ車操法の部の2種目ともに、優勝を果たしました。

なお、10月14日(金)に長野県で開催される第25回全国消防操法大会に宮城県代表として、ポンプ車操法の部に出場します。

## 北上地区



7月30日(土)・31日(日)  
十三浜白浜海水浴場

### 2日限定の海開き 浜辺に歓声と笑顔がいっぱい

震災前の浜辺のにぎわいを呼び戻そうと、白浜海水浴場で2日限りの海開きが行われました。地元のまちづくり団体「WE ARE ONE北上」が、平成25年から実施している取り組みで、今年も楽しみにしていた家族連れ等が大勢訪れ浜辺には歓声が響きました。新鮮な地場産品も販売する海の家が出店したほか、水上バイク体験やビーチバレー大会、海上運動会等で盛り上がりしました。

## 石巻地区



7月23日(土)・24日(日)  
中瀬公園等

### 海斗が6年ぶりに水上ショー マンガッタンフェスティバル

石・森萬画館の開館15周年を記念した「マンガッタンフェスティバル2016」が開催されました。屋台や漫画のワークショップ、水遊び等のコーナーがたくさん設けられ、終日にぎわいをみせました。北上川では震災後初めてとなる水上アクションショーもあり、愛用の水上バイクに乗ってシージェッター海斗が登場すると、子どもたちから大きな歓声が上がりました。

## 石巻地区



7月29日(金)  
市総合運動公園

### 復興願ってつなぐたすき 1,000km縦断リレー

青森県から東京都までの7都県を約1,100人がランニングと自転車をつなぐ「未来への道 1,000キロ縦断リレー2016」が三陸沿岸地域を通過しました。市内では二俣小学校や総合運動公園、石・森萬画館等がリレーポイントとなり、このうち総合運動公園から石・森萬画館までの5.2km(宮城第13区)では、県内外のランナーと桜坂高校陸上部員の計6人が力強く走りました。

遺言・相続のお困りごとは  
お気軽にお電話、ご相談ください。(広告)

司法書士  
**田辺事務所**

宮城県司法書士会所属  
司法書士 田邊 英士

TEL **0225-24-6748**

石巻市恵み野六丁目5番15号スマイルビル1F

ハウス・オブ・ザ・イヤー  
イン・エナジー2015 (広告)

特別優秀賞受賞

株式会社 **タカコウ・ハウス**

建設業許可(般-23)第16297号 石巻地元工務店協同組合加入事業所  
宅地建物取引業免許 宮城県知事(2)第5549号

TEL **0225-73-4823** 石巻市須江字館 81-4

YOSHIOH CLINIC (広告)

**よろろう内科**

院長 千葉淑朗

休診日/木曜土曜午後・日曜・祝日  
石巻市住吉町1-8-46 (駐車場有)

TEL **22-3277**

医療法人 天悠会 (広告)

**大街道 もり眼科医院**

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 2:00~4:00	○	手配	手配	休	○	○	休

休診日/日曜日、祝祭日、火・木曜日午後  
事前にご予約いただくと待ち時間なく受診いただけます。

電話での診療予約 ☎23-4185  
コンピュータ予約システム ☎21-7887

石巻市大街道西二丁目1番26号  
TEL.0225-23-3434 FAX.0225-23-4343

## 石巻市任期付職員募集(平成29年1月1日採用)

職種	採用予定人数	受験資格	申込用紙(試験要項)の配布
一般事務 初級	30人程度	平成10年4月1日までに生まれた方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●配布場所                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○石巻市 総務部人事課・各総合支所・各支所</li> </ul> </li> <li>※郵送を希望する場合は、封筒の表に「任期付試験申込書請求」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、下記あて請求してください。</li> <li>●請求・問い合わせ先                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○石巻市総務部人事課</li> <li>〒986-8501 (住所不要) (内線4065)</li> </ul> </li> </ul>

※任期付職員の任期は、平成29年1月1日～平成31年3月31日です。ただし、市の状況等により、変更・更新することがあります。  
 ●試験日 10月16日(日) ●要項配布 9月1日(木)から配布 ※土日・祝日を除く ●申込期間 9月1日(木)～15日(木)(当日消印有効)  
 ※詳細は試験要項をご覧ください。 ●申込方法 郵送で申し込みください。

## ツール・ド・東北2016 応「縁」フェスタ

9月17日(土)・18日(日)のツール・ド・東北に合わせ、発着点の石巻専修大学でイベントを開催。東北の味覚が楽しめる屋台や自転車教室、ポケモンとの触れ合いステージ等、さまざまなプログラムを用意しています。当日は駐車場がありませんので、石巻駅前からシャトルバスをご利用ください。

と き 9月17日(土)午前10時～午後7時  
 9月18日(日)午前10時～午後5時30分  
 と ころ 石巻専修大学  
 問 大会運営事務局 ☎0570-099-820  
 URL <http://tourdetohoku.yahoo.co.jp>  
 市観光課(内線3532)

## 牡鹿半島チャレンジグループライドご協力のお願い

と き 9月17日(土)  
**地元の皆さんへ** 全国から牡鹿半島を走りに来たライダーへ、温かい声援をよろしくお願いいたします。  
**ドライバーの皆さんへ** 当日は、自転車にご注意ください。なお、コバルトライン(大原インターから山鳥駐車場)は、午前10時から午後2時30分まで、通行止めになります。  
 問 観光課(内線3532) 牡鹿総合支所地域振興課 ☎45-2114

## 平成29年石巻市成人式実行委員募集

内 容 市では、来年1月に開催予定の成人式の企画運営に参加する実行委員を募集します。  
 対 象 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方で、月1～2回程度行う話し合い(夜間)およびリハーサルと当日の本番に出席できる方  
 定 員 10人程度(先着)(地区により異なります)  
 募集期限 9月30日(金) 申込方法 電話で申し込みください。

と き	と ころ
平成29年1月5日(木)	午後2時 桃生地区(桃生公民館文化ホール) 午前11時 河南地区(遊楽館かなんホール) 北上地区(北上中学校体育館)
平成29年1月8日(日)	午後2時 石巻地区(石巻専修大学体育館) 河北地区(ビッグバン文化交流ホール) 雄勝地区(雄勝総合支所仮庁舎2階会議室) 牡鹿地区(牡鹿保健福祉センター多目的ホール)

申・問 生涯学習課(内線5053) 河北公民館 62-2121  
 雄勝公民館 57-3052 河南公民館 86-3663  
 桃生公民館 76-2111 北上公民館 67-2111  
 牡鹿公民館 45-2611

## ものうふれあい祭 2016 はねこ踊りフェスティバル in 桃生

と き 9月10日(土)正午 ※雨天時は花火大会のみ翌日に順延します。  
 と ころ 桃生植立山公園  
 内 容 ・はねこ踊りコンテスト(午後3時)  
 ・はねこ踊りパレード(午後6時)  
 ・大花火大会(午後8時)等  
 駐 車 場 ・桃生中学校  
 ・桃生総合支所(シャトルバス運行)  
 ・旧倉元製作所桃生工場(シャトルバス運行)  
 ※満車のときは、案内にしたがってください。  
 ※ドローンの使用は、禁止します。



問 ものうふれあい祭実行委員会  
 桃生総合支所地域振興課 ☎76-2111  
 河南桃生商工会桃生支所 ☎76-3315

## 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

9月4日(日)・18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 9月30日(金)  
 ○国民健康保険税 第6期  
 ○後期高齢者医療保険料 第3期  
 □座振替不能者の再振替日 9月15日(木)  
 (8月31日納期分)  
 ○市県民税 第2期 ○国民健康保険税 第5期

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9月15日の予定です。  
 発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4025-4784)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7月末現在	人 口 148,031人 世 帯 数 60,928世帯
平成27年7月末現在	人 口 149,123人 世 帯 数 60,318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7月末現在	
直接死	3,279人
関連死	272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

(広告)

最近空調の調子が悪いなあ  
 社内の照明LEDにしたいなあ  
**その悩み、ナリサワ電気に  
 おまかせください!**  
 電気設備の設計施工及び管理  
 電気通信工事、空調設備工事  
 パソコンが増えて配線どうしよう…  
**(株)ナリサワ電気** 石巻市山下町二丁目4番1号  
 TEL.(0225)96-2159

(広告)

医療法人 啓仁会  
**石巻ロイヤル病院**  
 (一般病床60床・回復期リハ160床・療養病床110床)  
 石巻市広洲字焼巻2番地 TEL.73-5888

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 4:30	○	○	○	○	○	○

●内科(消化器科・循環器内科) ●リハビリテーション科  
 ●リウマチ科(月曜・金曜の午前のみ)  
 ●整形外科(月曜・水曜・木曜の午前のみ)  
 ●婦人科(月曜～金曜の午前のみ) ●外科(木曜午前のみ)

(広告)

さんまの佃煮  
 第23回全国水産加工審査会東京都知事賞  
 第32回宮城県水産加工品評会宮城県知事賞

**黒酢煮**  
 株式会社ヤマホンベイツ  
 本社工場 女川町針浜字浜中369番地 TEL 50-2660 FAX 50-2661  
 石巻恵み野店 石巻市恵み野6丁目5-15 TEL 98-6301 FAX 98-6302

(広告)

ココロ ヴェニッセ  
**小金沢はり灸整骨院**  
 JR蛇田駅前 ☎0225-22-8219  
 《診療受付時間》 石巻市蛇田字下谷地1-9  
 全 午前8:00～12:00  
 日 午後2:00～ 6:30 P55台  
 年中無休(年末年始を除く)  
 超音波骨密度測定システム導入! WHO(世界保健機構)測定基準  
 使用針はすべて使い捨てにしております。  
 各種保険取扱

(広告)

前へ  
**Don't think, feel.**  
 建設業許可 宮城県知事(特-24)第16666号  
 宅地建物取引業免許 宮城県知事(3)第5036号  
**JUHAN CORPORATION**  
**株式会社 ジュハン**  
 〒986-0855 石巻市大街道東一丁目4番18号  
 TEL.0225-94-9011 FAX.0225-21-2016  
 ホームページ▶[juhan.co.jp](http://juhan.co.jp) 検索

(広告)

えっ!!何んでそんなに元気なの?  
 それは…キョーレオピン飲んでから!  
 夏の疲れ…残っていませんか?夏バテは秋口にやってきます!  
**キョーレオピンシリーズがお疲れの方へ元気をさしあげます!**  
 肉体疲労・虚弱体質  
 第3類医薬品 第2類医薬品 第2類医薬品 第3類医薬品  
 キョーレオピンSf キョーレオピンLf キョーレオピンMf キョーレオピンWf  
 店頭にて無料服用体験できます。お気軽にご来店下さい。  
**星薬局** 本店(アイトピア角) 蛇田あけぼの店  
 ☎22-1518/23-5387

(広告)

ダスキンがシロアリから  
**大切なお家を  
 守ります**  
 無料床下診断 点検・見積 実施中!  
 パリアエフェクトプラン パリアエフェクト  
 定期管理安心プラン ベイト工法(年間契約)  
**DUSKIN ダスキンサンリク**  
 石巻市大街道西二丁目6-66 TEL.0225-94-3407  
**フリーダイヤル 0120-340-794**

(広告)

ココロ ヴェニッセ  
**さくらはり灸整骨院**  
 JR石巻駅前 ☎0225-22-8215  
 《診療受付時間》 石巻市穀町14-1  
 全 午前9:00～13:00  
 日 午後2:30～ 7:00 市役所1階