

いしのまき

3.1
MAR.2017
平成29年3月1日号
No.210 (3月1日発行)



中央館



雄勝館



北上館



牡鹿館



河北展示(上品の郷内)



地域再生への歩み発信 復興まちづくり情報交流館



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・まちの話題
- P12 ----- 行政情報

東日本大震災の発生から間もなく6年。市は未曾有の災害を風化させないために、復興まちづくり情報交流館を中央、雄勝、北上、牡鹿の4地区に設けており、ここでは被害の状況や地域再生への取り組み等の情報を見ることができます。各館には市外や県外、海外からの来館者も多くいる一方で、地域の皆さんの交流の場にもなっています。また、道の駅「上品の郷」では河北地区の展示をしています。

このうち、中央館には1月31日(火)に石巻観光大使を務める落語家の林家たい平さんが来館し、ジオラマやパネル等を通して復興の様子を見学しました。館内のホワイトボードには訪れた皆さんによるたくさんのメッセージが書かれており、林家たい平さんも石巻市民へのメッセージを書いてくれました。

行政情報

復興公営住宅の 事前登録受付を 3月24日(金)で 終了します

期限までに事前登録されない場合、復興公営住宅に入居できなくなりますので、入居をご希望の方はお早めに手続きをお願いします。
なお、詳しい入居資格や手続き方法等については、問い合わせください。

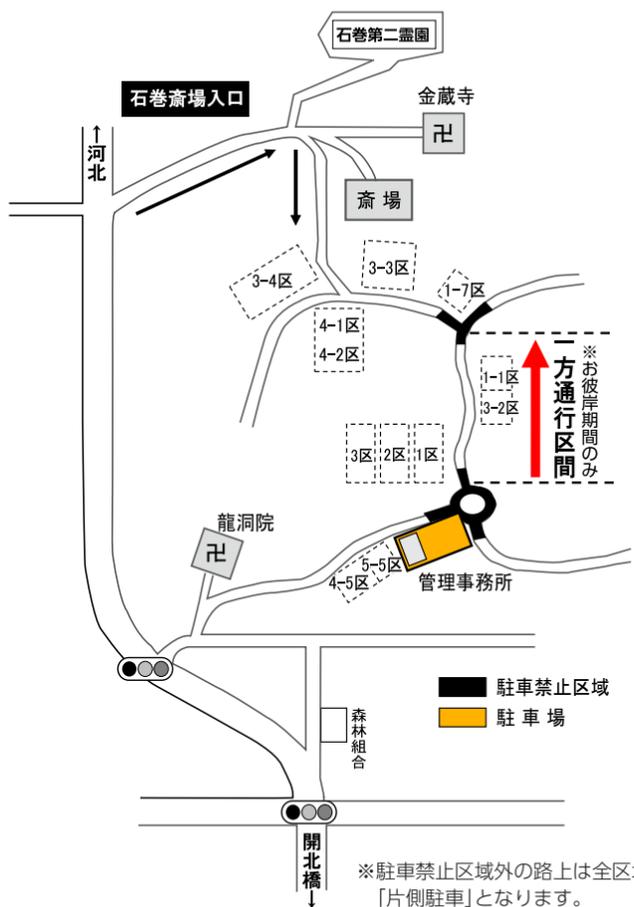
事前登録相談窓口
(37番窓口)

(内線3981~3983)
専用ダイヤル

☎90-18041
☎90-18042

もうすぐお彼岸です

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



※供物は必ずお持ち帰りください。
※霊園内での火災を防ぐため、火の後始末を徹底しましょう。

霊園行き無料バス 時刻表

とき 3月17日(金)
(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

問 環境課(内線3365)

午前8時30分~午後5時
選挙管理委員会事務局
※土日に縦覧を希望する場合は、事前にご連絡ください。
問 選挙管理委員会事務局
(内線5823・5824)

市立幼稚園臨時 パート教諭の募集

希望者は、履歴書および幼稚園教諭免許状の写しを郵送または直接提出してください。事前に登録し、任用が必要となった際に連絡をお願いします。詳しくは問い合わせください。

申・問

〒981-8501(住所不要)
学校教育課(内線5023)

選挙人名簿の縦覧

選挙管理委員会では、3月1日(水)現在の住民基本台帳に基づいて調査し、新たに登録した選挙人名簿を縦覧できます。

3月3日(金)~7日(火)

障害をお持ちの方 等の軽自動車税減 免継続申請書を 発送します

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

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

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

※減免申請にはマイナンバーの記載と提示が必要です。

申請期間 4月3日(月)~17日(月)

申・問 教育総務課
(内線5018)

〒981-8501(住所不要)
市民税課(内線3101)
各総合支所市民生活課、各支所

自動車の名義変更 手続きや車検は お早めに!

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

普通自動車
東北運輸局宮城運輸支局
☎050(5540)2011

軽自動車
軽自動車検査協会宮城
主管事務所
☎050(3816)1830

狂犬病予防注射

「平成29年度狂犬病予防注射(集合注射)」を、4月中旬から5月にかけて実施します。2月末までに犬を登録している方には、4月初旬にはがき(注射実施通知)を

郵送しますので、ご確認ください。

集合注射で接種できない場合は、個別に最寄りの動物病院等で必ず受けてください。(注射料の他に診察料が加算されます)

新たに犬を飼った方、まだ登録していない方は、必ず登録してください。

犬の死亡、飼い主の転居、犬の譲渡等により、登録内容に変更がある方は届け出が必要で

環境課(内線3364)
各総合支所市民生活課

印鑑登録では登録 する印鑑を確認 しています

印鑑登録証明書は車の購入や財産の移動等の際に使用する大切な重要な証明書です。そのため、印鑑のふちが欠けていたり、すり減ったものやプラスチック製の印鑑は印鑑登録をお断りしていま

平成29年春の 火災予防運動

3月1日(水)から7日(火)までの1週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

この運動は、空気が乾燥しやすい時期を迎え、火災予防の意識を高めてもらうことにより火災の発生を防止し、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的に毎年実施しています。

火気の取り扱いには十分注意し、日ごろから火の用心を心掛けましょう。

◆住宅防火 いのちを守る
7つのポイント
3つの習慣・4つの対策
3つの習慣

○寝たばこは、絶対やめる。

○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

○ガスこんろ等のそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策
○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

○寝具・衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

石巻消防本部予防課
☎95-7167

電柱を利用した
防災サイン(標識)の
設置を進めています

防災サインの種類
①避難場所の案内標識
②東日本大震災津波の浸水深表示
③東日本大震災津波の浸水
区間表示
④津波避難の啓発表示
設置協力者の募集
防災サインには設置協力者の名称を表示し、費用を負担していただきます。随時募集をしています。

東北送配電サービス(株)
宮城支社電柱広告担当
☎022-799-12504
市危機対策課
(内線4156)



行政情報

所得税等の確定申告

石巻税務署では、隣接のプレハブ庁舎に所得税等の確定申告書作成会場を設置し、申告相談を行います。

- ・ 3月15日(水) 振替納付をご利用の場合
- ・ 4月20日(木) 消費税込および地方消費税
- ・ 納期限 3月31日(金)
- ・ 振替納付をご利用の場合 4月25日(火)

3月15日(水)までの午前9時～午後5時(土日を除く) ※詳しくは市報2月1日号をご覧ください。

電話相談 ☎22-4151
市市民税課(内線3094)

石巻税務署から納期限等のお知らせ

①納期限等

平成28年分確定申告における申告所得税等の納期限等は次のとおりです。

○申告所得税および復興所得税
・納期限

上下水道の手続きはお早め

転出する方

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

転入した方

ポスト・玄関に入っている「水道をご利用されるお客さまへ」の「お客さま番号」を確認の上、使用開始の5日前までに水道企業団お客さまセンターへ電話してください。

※なお、水道料金と下水道使用料は、合算で請求しています。

申・問

水道企業団お客さまセンター(受託事業者 石巻地方水道サービス共同企業体)
☎96-4955
(土日・祝日を除く)

申・問 市下水道管理課

(内線5694)
各総合支所地域振興課

ご確認ください。

イクメン講習会

これから親になる方や、父親向けの講座です。子育て・父子の絆について、一緒に学びませんか。ご夫婦での参加も大歓迎です。

とき

3月9日(木)

午後7時～8時30分

ところ

向陽地区コミュニティセンター

講師

宮城大学看護学部教授

助産師 塩野悦子

定員 30人(先着)

申込方法

電話 FAXまたはEメールで申し込みください。

申・問

地域協働課(内線4233)

FAX 22-4995

✉:scvact@city.ishino

maki.g.jp



石巻霊園返還墓所申込受付中

1. 申請書配付・受付期限

3月31日(金)(土日・祝日を除く)
午前9時～正午、午後1時～4時

※申請書受付順に墓所を選定していただきます。
※全ての区画が決まり次第、受付終了となります。

2. 申請書配付・受付場所

市役所3階環境課

※総合支所や支所での申請書の配付・受け付けは行いません。

※郵送による申請書の配付・受け付けは行いません。

3. 申込資格

- ①申請時において市内に3カ月以上住所を有する方で、墓所の祭し者
- ②焼骨を有する方(死体(胎)埋・火葬許可証または焼骨の埋・収蔵事実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られたご遺族は申し込みができます。

4. 墓所使用料

区画面積	使用料
4㎡	94,600円
5㎡	133,100円
6㎡	178,200円
9㎡	333,300円
12㎡	534,600円

※墓碑の制限については、申込実施要領をご確認ください。

※使用許可を行う区画数については、問い合わせください。

5. 注意

石巻霊園における返還墓所のみ供給であり、石巻第二霊園一般墓所および個別集合墓所の申し込みはできません。

※返還墓所とは、一度使用許可を受け、使用された墓所で、他の墓地への改葬等により、市へ返還された墓所のことをいいます。

申・問 環境課(内線3365)

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 3月1日(水)～12日(日)(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。

〈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。

【募集する住宅】

管轄	本庁		
種類	公営		
住宅名	流留	水押	改良
所在地	流留字家の前10-20	水押二丁目8	水押二丁目6
間取り	2K(4.5/4.5)	3K(6/4.5/4.5)(4階)	2K(6/6)(4階)
建築年度	昭和41年度	昭和49年度	昭和43年度
構造	簡易耐火平屋	中層耐火4階建	中層耐火4階建
募集戸数	1戸	1戸	1戸
単身入居	可★	不可	可★

管轄	本庁		
種類	公営		
住宅名	鹿妻	万石浦	稲井
所在地	鹿妻南一丁目7	流留字七丁目9-1	新栄二丁目5
間取り	3K(6/6/4.5)(2階)	3K(6/6/6)(1階)	2LDK(2階)
建築年度	昭和51年度	昭和60年度	平成5年度
構造	中層耐火5階建	中層耐火5階建	中層耐火3階建
募集戸数	1戸	1戸	1戸
単身入居	不可	不可	不可

管轄	本庁		河北
種類	公営		公営
住宅名	稲井	稲井	飯野川亀ヶ森
所在地	新栄二丁目5	新栄二丁目5	相野谷字旧会所脇48-1
間取り	2LDK(2階)	3LDK(2階)	3K(6/6/洋)(4階)
建築年度	平成9年度	平成9年度	昭和57年度
構造	中層耐火3階建	中層耐火3階建	中層耐火4階建
募集戸数	1戸	1戸	1戸
単身入居	不可	不可	可

管轄	河北		河南
種類	公営		公営
住宅名	飯野川亀ヶ森	飯野川六本木	和淵日照
所在地	相野谷字旧会所脇48-1	相野谷字六本木229-1	和淵字日照11-1
間取り	3K(6/6/洋)(3階)	3K(6/6/4.5)(3階)	3K(6/6/4.5)
建築年度	昭和59年度	昭和56年度	昭和59年度
構造	中層耐火5階建	中層耐火4階建	簡易耐火2階建
募集戸数	1戸	2戸	1戸
単身入居	可	可	不可

管轄	桃生	北上	牡鹿
種類	公営	特公費	勤労者
住宅名	桃生神取	橋浦	鮎川笹ヶ平
所在地	桃生町神取字土手前9-1	北上町橋浦字大須230	鮎川浜笹ヶ平5-6
間取り	3K(6/4.5/4.5)	4DK	1K(2階)
建築年度	昭和51年度	平成13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
募集戸数	1戸	1戸	1戸
単身入居	不可	可	可

※家賃は世帯の所得等により決定します。

★流留・水押については、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。
満60歳以上の方、障害者手帳等をお持ちの方、生活保護法被保護者の方等

申・問 宮城県住宅供給公社 東部管理事務所 ☎21-5657
〒986-0815 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

申込期間 3月1日(水)～12日(日)(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

パート給食 調理員募集

業務内容 学校給食調理作業および洗浄作業

勤務期間 4月1日(土)～平成30年3月31日(原則更新)

週4日勤務(月～金曜日のうちいずれか1日休み)

午前8時30分～午後4時15分まで(休憩45分)

賃金 時給780円(月末締・翌月10日支払)

勤務地 東学校給食センター(明神町一丁目4-17)

その他 交通費の支給はありませんが、自家用車で通勤できます(駐車場有・無料)。白衣は貸与します。

定員 3人程度

申込方法 直接(連絡ください)。

申・問 東学校給食センター ☎22-2570

平成29年度介護予防教室「はつらつ元気教室」の参加者募集

とき 5月～12月、月2回程度(全12回)

ところ 市内16会場(地区により異なります)

内容 運動、口腔、認知機能向上および栄養改善、自主サロン活動に向けた講話や実技

対象 おおむね65歳以上の方(希望者には各地域の包括支援センターから調査のための連絡があります)

定員 1会場あたり20人程度(先着)

申込方法 電話で申し込みください。

申・問 介護保険課 (内線2437)

各地域包括支援センター

再生資源集団 回収報奨金制度

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

回収品目 新聞・雑誌・段ボール、一升びん・ビールびん、アルミ缶・スチール缶

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

集団資源回収団体の皆さんへ 平成28年度中(平成28年4月～平成29年3月)に実施した再生資源集団回収報奨金交付申請書は4月10日(月)が提出期限です。期限後の提出は、報奨金の交付ができません。

申・問 廃棄物対策課 (内線3374)

男女共創セミナー

なりたい自分になるために、女性が活躍するための生き方・働き方改革、講師

NP法人 ファザリーング・ジャパン東北 共同代表 横田 智史

とき 3月22日(水) 午後6時30分～8時30分

ところ 市役所4階庁議室

定員 70人(先着)(男女問わずどなたでも参加できます)

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。

申・問 ※詳しい講座内容は、ホームページをご覧ください。

地域協働課(内線4233) FAX 22-4995

申・問 isciact@city.ishino.maki.jp

防火ポスターコンクール作品展示会

石巻消防署・東消防署管内の小学校児童から応募のあった全作品を展示します。

とき 3月1日(水)～7日(火)

ところ イトーヨーカドー石巻あけぼの店

【特選】 白出 彩(石巻小5年) 土田 美結(向陽小6年)



【防火管理協議会長賞】

小塚 汐音(住吉小5年) 千葉 夢佳(向陽小6年)

【渡波同仁会長賞】

及川 瑠菜(中里小5年) 櫻井 蘭奈(開北小6年)

【入選】

長橋 理友(住吉小5年) 丹野 里奈(山下小5年)

石川 悠斗(住吉小6年) 渡邊 寛大(向陽小6年)

問 石巻消防署予防係 ☎95-7112

認知症簡易チェックサイトを開設しました

パソコンや携帯電話、スマートフォンで簡単に認知症のチェックができます。2つのサイトがあります。

「これって認知症?(家族・介護者向け)」→身近な人

「わたしも認知症?(本人向け)」→自分のチェック

チェックした結果と共に、相談先が表示されます。

パソコンの方は、下記URLよりご利用ください。

<http://fishbowlindex.net/ishinomakn/>

携帯電話・スマートフォンでQRコード対応の機種

をお持ちの方は、右のQRコードをご利用ください。

問 介護保険課(内線2437)



防災ラジオテスト放送

3月10日(金)午後3時ごろ

危機対策課 (内線4158)

福島第一原子力発電所事故による放射線の影響

除染等が必要となる空間放射線量は、毎時0.23マイクロシーベルトと定められています。市内で放射線量の測定を行った結果、測定地点の全てで、健康に影響を与えないような数値は検出されませんでしたので、ご安心ください。

(単位:マイクロシーベルト/時)

空間放射線量の測定結果

測定箇所	測定結果	測定期間
市役所北出入り口前	0.05～0.10	1/4～1/24
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.05～0.08	1/4～1/25
公共施設等(ホットスポット調査)	0.05～0.10	1/4～1/23
牡鹿地区集落	0.04～0.17	1/4～1/17

問 ※住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行っています。

環境課 (内線3366)

平成29年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動をしたり趣味を活用することにより、生きがいを高める目的で開設している講座です。

受講資格 60歳以上(平成29年4月1日(土)現在)の市民 料金 無料(ただし、別途材料費がかかります)

講座内容

講座名	開催曜日	定員	受講時間	受講期間	開催場所	内容
陶芸	週2回(水・木)	50人(抽選)	午前10時～午後2時30分	4月～平成30年3月	みなと荘	陶芸
木工	週1または2回(火・金)	18人(抽選)	午前10時～正午			木工工作
手編み	週1回(火または水)	各15人(抽選)	午前10時～正午			小物・ベストのニット手編み等
陶芸	月3回(第1、第3、第5火)	8人(抽選)	午前9時30分～11時30分	5月～11月	桃生農業者体験実習館(天保の家)	湯のみ、皿等
七宝	月2回(第2、第4木)	20人(抽選)	午前10時～正午	5月～平成30年2月	桃生公民館	ペンダント、ブローチ等

※木工は週2回を予定していますが、人数により週1回となる場合があります。

※手編みについては希望曜日を指定できませんのでご了承ください。

申込方法 申込用紙に記入の上、直接申し込みください。(申込用紙は申込先に用意していますので印鑑を持参してください。ホームページからもダウンロードできます)

申込期間 3月1日(水)～15日(水)(土日を除く、みなと荘は月曜日を除く) ※受講の決定については後日通知します。

申・問 福祉総務課(内線2456)、桃生総合支所保健福祉課☎76-2111、みなと荘☎96-0845

暮らしの相談会(要予約)

とき 3月11日(土)・26日(日) 午前10時～午後4時

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

内容 このころの相談も含めた相談を専門家との個別面談により実施します。

相談担当者 弁護士・社会福祉士・精神保健福祉士 ※詳しくは問い合わせください。

申・問 法テラス東松島 ☎050-3383-0009

(受付 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く))

市民相談センターから

「賃貸住宅」退去時の修繕費トラブル」

賃貸住宅の退去時に清掃費や修繕費として高額な料金を請求されたという相談が寄せられています。

一般的に、通常損耗や経年劣化は貸主が負担し、借主の不注意による傷や汚れは借主が負担することとされています。

トラブル回避のためにも、入居前から部屋にすでにある傷や汚れを撮影し、貸主と共有しておくことが重要です。

そして、退去時には必ず貸主と一緒に部屋の状態を確認してください。修繕費の内訳をもらい、疑問があれば、説明を求めて十分に話し合いましょう。

「弁護士による無料法律相談」日程等は「3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 (内線2542)

旭山体験農園の利用者募集!

旭山体験農園で野菜作りを体験してみませんか?

所在地 北村字蛇ヶ沢37-1(河南旭山農業体験実習館敷地内) 対象 市内外を問わず、農業体験を希望する個人または子ども会や会社等の団体

募集数 8区画(抽選) 利用期間 4月下旬～12月8日(金) 利用内容 区画内に「さつまいも」や「枝豆」等、利用者のお好きな野菜を植えることができます。

※農園では、くわ・一輪車等の作業道具の貸し出しもを行います。(無料) ※農園での栽培・収穫作業と併せて、敷地内の旭山農業体験実習館の宿泊施設や食堂、キャンプ場も利用できます。(要予約・料金別途)

管理料金 1区画(約60平方メートル)年間3,000円 申込方法 往復はがきに個人または団体名、代表者の住所、氏名、電話番号、利用人数を記入し農林課あてに郵送で申し込みください。(返信用はがきの裏面には何も記入しないでください)

申込期限 3月17日(金) 必着 ※詳細は問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

申・問 〒986-8501(住所不要) 農林課(内線3550)

市民農園の利用者を募集しています!!

～土に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか?～ 市民の皆さんに野菜や花等の栽培を楽しんでいただくため、農園利用方式により市内に開設している市民農園を紹介いたします。

※各農園の概要については、ホームページにも掲載しています。

Table with 3 columns: 農園名, 所在地, 募集, 面積, 年間利用料, 利用期間, 施設・設備, 申込方法, 申込期限. Includes details for 蛇田わくわく農園 and 宝菜園.

申・問 農林課(内線3550)

3月の相談あんない

行政

●行政書士相談(要予約) 21日(火) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B 相続・許認可相談ほか 申・問 県行政書士会石巻支部 ☎22-8471

●行政相談 15日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館楽屋

子ども

●県東部児童相談所(石巻合同庁舎) 18歳未満の子どもに関する相談 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121 ●子育てに関する相談(子育て支援センター) 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎94-2366

介護

●各地域包括支援センター ※ ()内は担当地区 中央(石巻・中央) ☎21-5171 河北(河北) ☎61-1252 稲井(稲井・住吉) ☎93-8166 雄勝(雄勝) ☎61-3732 蛇田(蛇田) ☎92-7355 河南(河南) ☎86-5501 山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010 ものう(桃生) ☎76-5581 渡波(渡波・荻浜) ☎25-3771 北上(北上) ☎61-7023 湊(湊) ☎90-3146 牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

交通事故

●県交通事故相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター) 午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎95-1411(内線241) ●交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぽADRセンター東北) 午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎0570-022808

暮らし

●市民相談センター(市役所2階) ・市民生活相談 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) 市民相談(内線2532) 家庭児童相談(内線2534) ・少年相談(内線2533) 午前9時～午後5時(月・水・木・金曜日) ・消費生活相談 ☎23-5040 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) ●弁護士による無料法律相談(内線2532・2533) 14日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士 28日(火) 萩総合法律事務所 樋渡弁護士 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 1日(水) 午前9時 ●虐待防止センター(市役所2階) ・児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談(内線2535・2538・2539・2543) ☎23-6614(直通) 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く) ●無料法律相談会 ※予約優先 司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。 とき 水・土(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分 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

●女性のための面接相談 ※4月以降は月1回となります。 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 1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 15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 14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 15日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター 17日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階会議室 問 仙台北法務局石巻支局 ☎22-6188

●農家相談(河北総合支所3階会議室) 16日(木) 受付開始 午後1時30分 詳細については、問い合わせください。 ※農地法許可申請受付期間 3日(金)～9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 11日(土) 午前9時30分～午後4時 ☎22-5115

●女性司法書士による女性のための無料法律相談会 ※要予約 とき 19日(日) 午前10時～午後4時 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) 女性を対象としたセクハラ・DV・借金・親の介護問題等について、女性司法書士が無料で電話または面接による相談を行います。 申・問 電話相談専用電話番号 ☎0120-216-870 石巻司法書士相談センター ☎96-3611 (受付 午後1時30分～4時30分(土日・祝日を除く))

3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。

総合体育館 ☎95-8998	開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) 休 毎月第4木曜日
5日(日)午前9時	石巻クラブミックス大会
12日(日)午前9時	日本空手協会石巻地区空手道選手権大会
25日(土)午前9時	石巻オープン小学生バドミントン大会
26日(日)午前9時	平成28年度春季市民バドミントン大会
26日(日)午前9時	2017北斗旗全日本空道体力別東北地区予選

平成29年度各教室開催のお知らせ

4月～11月	バドミントン教室 と き 祝日を除く毎週金曜日午前10時～11時30分(諸事情により休講になる場合があります) 対 象 一般市民 料 金 年間2,300円、入館料:毎100円、保険料加入料(希望者)
	卓球教室 と き 祝日を除く毎週金曜日午前10時～11時30分(諸事情により休講になる場合があります) 対 象 一般市民 料 金 年間1,500円、入館料:毎100円、保険料加入料(希望者)
	キッズパラエティクススポーツ教室 内 容 13種目のスポーツ競技種目を2回ずつ、計26回のスポーツ体験教室 と き 毎月水曜日午後4時～5時30分 対 象 小学1～3年生 料 金 年間3,000円(保険料込)
4月～平成30年3月	いしのまき総合スポーツクラブ教室 内 容 14教室、24回・36回のコース予定、ほか各種イベント予定 対 象 園児から一般市民

募集開始日時 3月13日(月)午前10時

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前7時～午後6時 休 なし
5日(日)午前9時	第12回いしのまきキッズ交流大会 兼 平成28年度石巻市スポーツ少年団交流大会 公園構内

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
4日(土)午後1時30分	石巻中央公民館利用協研修会「早春の訪れを感じる利用協のつどい」 内 容 第1部 複合文化施設の概要説明 第2部 利用協加盟団体発表 出演 石巻青少年少女合唱隊、石巻奇術研究会、石巻市民交響楽団 申込方法 電話で申し込みください。
12日(日)、26日(日)午前10時～正午	初心者ガーデニング講座(入門編)～一緒につくろう花のある街～ 内 容 12日 楽しいはなづくりの基礎知識～種まきから発芽後の管理まで～ 26日 実習「種まきしよう」 対 象 花づくりに興味があり、中央公民館で実施している「いきいき花のプロジェクト」に参加可能な市民。 定 員 15人(先着)
2日(木)、17日(金)午前10時～正午	石巻市家族教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 2日 「お雛さまになって写真を撮ろう」、絵本の読み聞かせ等 17日 「いしっこクラブ卒業式」、親子ダンス等 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。飲み物持参で参加ください。

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
10日(金)午前10時	くらしの教室「明笑大学」閉講式

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
8日(水)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会および閉講式 内 容 心と身体のリフレッシュ体操
12日(日)午前9時～正午	普通救命講習会I 対 象 渡波公民館利用協会員および一般市民
23日(木)午前10時30分	高齢者教室「寿大学」修了式 内 容 修了式典および受講生によるアトラクション

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
14日(火)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および「カラオケ教室」 講 師 武山 昇一

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120	開 午前9時～午後9時 休 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
11日(土)開式 午後2時40分(開場 午後1時)	東日本大震災 石巻市追悼式 開 総務課(内線4037)
15日(水)～18日(土)昼の部 午前10時～午後4時 夜の部 午後6時～8時 (18日は昼の部のみ)	大川地区「記憶の街」模型復元プロジェクト 開 長面浦「はまなすカフェ」 ☎090-7330-3311
19日(日)開演 午前11時(開場 午前10時30分)	角笛シルエット劇場 ※要整理券 整理券配布場所 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館 開 (公財)石巻市芸術文化振興財団(ビッグバン内) ☎62-1120
25日(土)、26日(日)開会 午前9時	中学校男子・女子バレーボールチーム選抜招待交流大会 開 広域親睦バレーボール倶楽部 佐藤 ☎090-2364-4770
26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35回民謡と民舞の祭典 料 金 前売券1,000円(当日券1,200円) 開 河北地区民謡民舞同好会 神山 ☎090-1064-5869

トレーニング機器 使用講習会	●総合体育館 ☎95-8998 定 員 各20人(先着) ※電話または直接予約してください。 16日(木)、30日(木)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分) 21日(火)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分) 7日(火)、28日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分) ●ビッグバン ☎62-1120 24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約 ●遊楽館 ☎72-3561 5日(日)・26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 ※要電話予約
-----------------------	---

図書館 ☎93-8635	開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで) 休 月曜日
3日(金)・17日(金)午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 絵本やわらべうた・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
4日(土)・18日(土)午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊び等で、お話しを楽しみましょう。
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・手遊び等と一緒に楽しみましょう。
9日(木)午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会 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。
14日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「羊と鋼の森」 宮下 奈都 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
18日(土)～4月16日(日)図書館開館中	企画展「手作り絵本展」 市民の皆さんの手作りの絵本を展示します。
21日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「百まいのドレス」 エレナー・エステイス 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
19日(日)午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(「ビッグバン」図書室)

<出張図書館「えほんびより」の開催予定>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。	
8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す。
10日(金)午前10時～11時30分	育児講座「絵本について」 なかよし保育園地域子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
23日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん」(ネンネ・寝返りグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
------------------------	---

4日(土)開演 正午(開場 午前11時30分)	西夕子と仲間達ふれあいコンサート 料 金 1,000円(全席自由) 開 鶴峰会 ☎75-3024
5日(日)開演 午後2時(開場 午後1時30分)	第3回復興コンサート～花と希望と～ ※要整理券 開 アンサンブルブレイズ 楠田 ☎090-9534-6029
12日(日)午前10時～午後2時	石巻市防災シンポジウム・展示会 開 危機対策課(内線4167)
19日(日)第1部 午前10時15分 第2部 午後2時	2017ヤマハ音楽教室発表会 開 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
20日(月・祝)開演 午後1時(開場 午後0時30分)	3.11ドキュメンタリーシネマミュージカル「とびだす100通りのありがとう」上映会in石巻 料 金 全席自由 大人1,000円 子ども500円(6才～18才) 開 100☆百☆飛躍プロジェクト 橋石 ☎090-7563-9855
22日(水)開演 午後1時30分	映画上映会「さどにきたらええやん」 開 宮城県県民支援センター東部地区 木村 ☎98-8795
25日(土)開演 午後1時30分(開場 午後1時)	河南西中学校吹奏楽部 第10回スプリングコンサート 開 河南西中学校 ☎72-2411
26日(日)午前10時～午後3時	フローラルセミナーSmile 5周年記念展示会 開 高橋 ☎090-6683-7135

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664	開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) 休 なし
2月19日(日)～3月4日(土)	春!!無料!!「運動大相談会」を実施します ※今回から、事前予約制となりました。 内 容 「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」 「ダイエットをしているけどなかなかやせない…」 …等、運動に関する素朴な疑問から、相談を受け付けします。 参加特典その① InBody測定付き!!InBody測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう。 参加特典その② 健康クーポンをプレゼント!!(有効期限:3月末)対象講座の中から2つ、無料体験できます。 日にちによって、相談時間が異なります。問い合わせください。 (予約の方優先となります。当日は順番待ちまたはご案内できない場合もあります)
5日(日)午後10時	平成29年度前期(4月～9月)講座 新規受付を開始します!! ※パンフレットは、あいプラザ窓口にて配布しています!
【3月の休講日】 休講日はありません。	

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300円(65歳以上の方、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。 (プール・ジムともに、初回のみ利用登録をしていただきます)	
--	--

河南室内温水プール ☎72-3605	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
26日(日)午前10時～11時30分	走り方教室 料 金 1,000円 対 象 小学生 定 員 30人(先着) 申込期限 3月24日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。
26日(日)午後1時30分～3時	マット・跳び箱教室 料 金 1,000円 対 象 小学生 定 員 20人(先着) 申込期限 3月24日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。
28日(火)～30日(木)午後0時15分～1時30分	春休み短期水泳教室I 料 金 3,500円(会員3,000円) 対 象 4歳～小学生 定 員 40人(先着) 申込期限 3月26日(日) 申込方法 電話または直接申し込みください。
4月4日(火)～6日(木)午後0時15分～1時30分	春休み短期水泳教室II 料 金 3,500円(会員3,000円) 対 象 4歳～小学生 定 員 40人(先着) 申込期限 4月2日(日) 申込方法 電話または直接申し込みください。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933	開 午前9時～午後4時 休 休場日は遊楽館と同じ
12日(日)	第2回防災メモリアル大会 ※当日は終日貸切となります。
31日(金)	コース会員グランドチャンピオン大会

にっこりサンパーク ☎67-2038	開 午前9時～午後5時(電話予約があれば午後9時まで) 休 月曜日※20日(月・祝)は翌日
------------------------------	--

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618	開 午後1時～8時(休館日の前日は午前10時～午後5時) 休 月曜日※20日(月・祝)は翌日
------------------------------------	---

温水プールは3月31日(金)まで休業します。

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



石巻市防災シンポジウムを開催します

市では、3月11日を含む7日間を「防災週間」と定め、今年度は3月6日(月)から12日(日)までとしています。その関連事業として次のとおり「石巻市防災シンポジウム」を開催します。ぜひご来場ください。

と き 3月12日(日)午前10時～午後2時30分
ところ 遊楽館

【内容】

○パネルディスカッション
「津波警報発表時の対応を市民で検証する」
パネリスト 自主防災会・学校・事業所・市

○基調講演
「防災サイン～東日本大震災の教訓を未来に語り継ぐ～」
講師 国立研究開発法人 防災科学技術研究所
理事長 林 春男

○てい談
「大規模災害時における両市の支援」
八代市長(熊本県)・八代亜紀(歌手)・石巻市長
その他、パネル展示や炊き出し、防災備蓄品の試食等を行います。

危機対策課(内線4167)

マンガタン感謝祭2017

リニューアルオープンから今年で4周年を迎えます。ご支援くださった全国各地の皆さんへの感謝の気持ちを込めて「マンガの力で全国に笑顔を発信」をテーマに楽しいイベントを行います。

と き 3月25日(土)～26日(日) 午前9時～午後3時
ところ 石ノ森萬画館、中瀬公園

石ノ森萬画館 ☎96-5055
市観光課(内線3538)

ウォーキングイベント大塩ウォーク(12キロ)

と き 3月26日(日) 集合:午前9時(午前9時20分出發)
ところ JR仙石線矢本駅前 集合・解散

コース 清泰寺・鷹来の森運動公園
料 金 500円(保険料)

石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338
 市体育振興課 ☎22-9111

第5回「被災地ウォークinおがつ」開催

東日本大震災当時、雄勝に住んでいた方々に当時の様子、震災から得た教訓、町の現状や未来への展望等を聞きながら、復興へ歩む雄勝の町並みを歩きます。

と き 3月5日(日) 午前10時～午後1時
(受付 午前9時30分～9時50分)

ところ オーリングハウス前集合
(雄勝町雄勝字伊勢畑34-3)

料 金 500円(18歳未満無料)
 石巻市雄勝地区復興応援隊 ☎080-1846-2501
雄勝総合支所地域振興課 ☎57-2111

市特別支援教育共同実習所 第13回作品展

と き 3月10日(金)～12日(日)
午前10時～午後4時

ところ ナリサワギャラリー
(駅前北通り二丁目12-27)

展示作品 約280点 ①縫製作品 ②七宝焼き作品
③オープン粘土作品(マグネット飾り・皿)
④メモ帳 ⑤カレンダー

特別支援教育共同実習所 ☎FAX95-6220

「手作り絵本展」に展示する 手作り絵本を募集します

創作または民間伝承のもので、形式は自由です。(展示終了後、作品はお返しします)

募集期間 2月1日(水)～3月16日(木)
応募方法 図書館カウンターへ、直接作品をお持ちください。
展示期間 3月18日(土)～4月16日(日)
展示会場 図書館2階展示室
 図書館 ☎93-8635

平成29年度サン・ファン友の会会員募集

慶長使節船「サン・ファン・パウティスタ」および海を愛する人たちが集まり、会員相互の親睦を深めながら、友の会主催の行事と一緒に参加してみませんか?

と き 4月1日(土)～平成30年3月31日(1年間)(途中からでも入会できます)

料 金 一般会員1,000円・ジュニア会員500円・賛助会員5,000円

申込方法 事務局窓口または郵便振替で申し込みください。
 サン・ファン館内
 サン・ファン友の会事務局 ☎24-2210

歯のコンクール応募者募集

1 歯つらつファミリーコンクール
平成28年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象となります。
「親と子の部」、もしくは「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。

2 8020よい歯のコンクール
満80歳以上(平成29年6月4日(日)現在)で、現在20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方が対象となります。

詳しくは問い合わせください。
申込期限 いずれも4月7日(金)
 健康推進課(内線2417)

平成29年度国家公務員「国税専門官採用試験」

①国税専門官試験(大学卒業程度)
第1次試験日 6月11日(日)

受付期間 3月31日(金)～4月12日(水)
②国税専門官試験(高校卒業程度)

第1次試験日 9月上旬
受付期間 6月中旬から下旬

申込方法 いずれも原則インターネットで申し込みください。
※受験資格・受験申し込みに関しては問い合わせください。
URL: <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>
 仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111

シルバー人材センター入会説明会

市内に居住する60歳以上で、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になることができます。

と き 3月8日(水) 午前9時
入会時に必要なもの

年会費(3,000円)、印鑑、健康保険証、七十七銀行の通帳
詳しくは問い合わせください。

(公社)石巻市シルバー人材センター
(南中里三丁目14-3) ☎94-3683
 市商工課(内線3523)

石巻市民大学「まなび舎」講座登録募集

市民が主体となったまちづくりを進めるため、市内で活動するNPOや社会教育団体等が行う、生涯学習の講座を募集します。

詳しくはホームページまたは募集チラシをご覧ください。

募集期限 3月24日(金)

申込方法 生涯学習課または各公民館にある講座登録票に記入の上、提出してください。(登録票はホームページからもダウンロードできます)

生涯学習課(内線5054)、各公民館

自衛官採用試験

自衛官幹部候補生(一般)

資格 【大卒程度試験】22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)

【院卒者試験】修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の方

受付期間 3月1日(水)～5月5日(金・祝)

試験日 1次 5月13日(土)、14日(日)

自衛官幹部候補生(歯科・薬剤科)

資格 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の方(薬剤は20歳以上28歳未満の方)

受付期間 一般と同じ

試験日 一般と同じ

陸・海・空自衛官候補生(男子)

年間を通じて行っています。詳しくは問い合わせください。

予備自衛官補(一般)

資格 18歳以上34歳未満の方

受付期限 4月7日(金)

試験日 4月14日(金)～18日(火)
※いずれか1日を指定されます。

自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎・FAX 83-6789

市総務課(内線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午前10時～正午、午後1時～3時(休館日を除く)
②3月18日(土)・25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・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
 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

要電話予約

3月の子育て支援コーナー

子育てメール相談はこちら



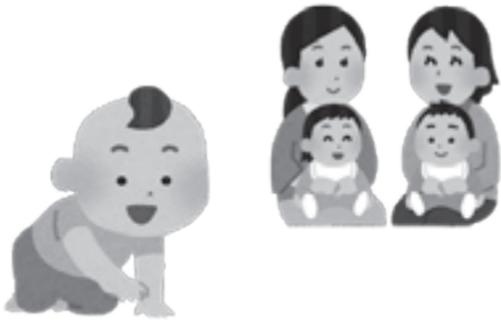
子育て・妊娠・出産に関する情報や行政サービスはこちら



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…6日、13日(成長測定・赤ちゃん測定もできます)
 水曜日…1日、8日(絵本びより)15日、22日
 金曜日…10日、17日、24日
 午前9時30分～11時(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)

※予約不要
 ※3日(金)、14日(火)は第1子の3カ月～11カ月児のみの「ハイハイ広場」です。午前9時～11時
 ※指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。総合福祉会館をご利用の方もいますので、駐車場が満車となります。早めにおいでください。
 ※詳しい活動内容は、支援センターだよりやホームページをご覧ください。
★あそびの広場 午前9時30分～11時30分
と き 3日(金)稲井公民館
 9日(木)向陽地区コミュニティセンター
 14日(火)うしお荘



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)

【申・問】 ☎76-4521

★あそびの広場
と き 午前9時30分～11時30分
 ・0～1歳親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)
 ・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)
 ・広場開放日 7日(火)、14日(火)
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等
 ※15日(水)、16日(木)は今年度最後の活動日「お別れ会」です。初来所記念親子写真をお渡ししますので、撮影した方は取りに来てください。
 ※広場開放日以外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。

河北子育て支援センター

【申・問】 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359
★あそびの広場
 ～明るく開放感のあるセンターです！ホッと一息つきながら、みんなで楽しく遊びましょう！～
と き 午前10時～11時30分
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え
 ・2歳以上親子 1日(水)
 ・ひろば開放日 8日(水)※0・1歳の親子も遊べます。
 ・0～1歳親子のクラスは行事のためお休みになります。
《主な行事》
 2日(木) ひなまつり会
 6日(月) 保健指導(保健師来所～身体測定もします～)
 9日(木) お別れ会～子どもたちの成長をみんなで祝いしませんか？～
 ※都合により変更になることがあります。詳しい内容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 1日(水)ひな祭り会、6日(月)、13日(月)、15日(水)お別れ会
 午前9時30分～11時30分
と ころ 相川保育所内
持 ち 物 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 8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

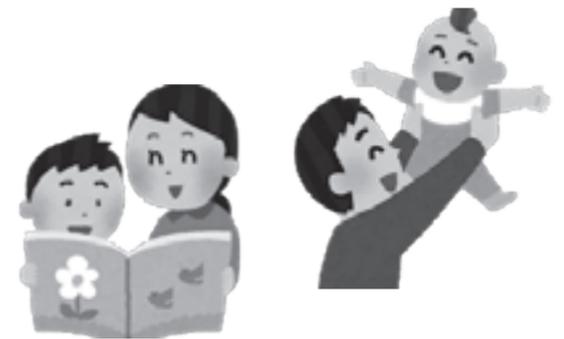
【申・問】 ☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室
 ・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 7日(火)、21日(火)
 ・2歳6カ月以上グループ 14日(火)、28日(火)
★すくすく赤ちゃん
 ・ネンネ・寝返りグループ 9日(木)、23日(木)
 ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 2日(木)、16日(木)、30日(木)
 ※16日(木)は助産師さんが来ます。完全予約制です。
★ツインズ・デー孫育て広場 3日(金)、17日(金)
★たまご・ひよこサロン 6日(月)
★子育てふれあいサロン 27日(月)
★育児講座「絵本について」 10日(金) 午前10時～11時30分
 出張図書館がきます。乳幼児期の絵本について聞いてみましょう。
定 員 15組程度
要予約 ※予約開始は1日(水)午前10時
★市推進事業 産前産後のトータルケア
「おんぶ・だっこについて」 16日(木) 午前10時～11時30分
要予約 ※予約開始は1日(水)午前10時
★開放日 13日(月)、31日(金)

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 7日(火)、14日(火)
 ・2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)
 ・保健師、栄養士さんによる相談日 14日(火)
持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等
★自由開放
と き 6日(月) 午前9時～午後3時
 2日(木)、16日(木) わいわいサロン終了後～午後3時
 21日(火)、23日(木) 午前9時～正午
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
★スクエア子育てひろば
「ありがとうの会」
と き 9日(木) 午前10時～正午
と ころ 農改センター多目的ホール
料 金 1家族300円+保険料(1人30円)
持 ち 物 上靴(運動靴)、敷物、飲み物、着替え、おしぼり
申込方法 料金を添えて直接申し込みください。
申込期限 7日(火) ※詳細はパプラに問い合わせください。



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。
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
 ※上記実施日が祝日の場合は、お休みとなります。
と ころ 雄勝ささえあいセンター
内 容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等
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
 ※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。

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

3月はお休みです。4月からスタートします。
 ※子育てに関する相談は随時受け付けていますのでご利用ください。

3月の健康コーナー

食育推進コーナー

《「食べる力」＝「生きる力」》

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。そのためには、一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりすること等が大切になります。皆さんで実践の環(わ)を広げましょう。



石巻専修大学 特任教授 有見 正敏

【問】 健康推進課(内線2617)

愛の献血(3月)

と き・と ころ

5日(日)	午前10時～11時45分	カワチ薬品石巻西店
12日(日)	午後1時～4時30分	イオンモール石巻
25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11月生まれ	9日(木)・17日(金)・28日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H28年2月生まれ	6日(月)・21日(火)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年7月生まれ	8日(水)・16日(木)・24日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年8月生まれ	2日(木)・10日(金)・22日(水)		
	3歳児健診	H25年9月生まれ	3日(金)・15日(水)・23日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年10月26日～12月22日生まれ	22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7月～8月生まれ	15日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年8月～9月生まれ	1日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年11月生まれ	17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	H28年2月生まれ	7日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年7月生まれ	9日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年8月生まれ	14日(火)		
3歳児健診	H25年9月生まれ	16日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年11月生まれ	28日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H27年7月生まれ	24日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年9月生まれ	23日(木)		

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) 【申・問】 健康推進課(内線2428)	14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) 【申・問】 河南総合支所保健福祉課	7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 玄米ダンベル体操で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。 【申・問】 河南総合支所保健福祉課	28日(火) 9:30～11:00	遊楽館

3月の健康コーナー

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

自殺は、健康の問題、経済・生活の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合って起こると言われています。最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

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

【こころの体温計】 URL <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができます。心の健康維持・増進に役立ててください。



利用は無料ですが、通信料金は自己負担になります。

携帯・スマホはこちらから↑

❖**からこころ相談ダイヤル:心の無料電話相談**
(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)
※留守番電話対応になる場合もあります。

❖**わかちあいの会** 大切な人を亡くした方が話せる場所です。
とき 12日(日) 午後2時～4時30分
ところ カリタスジャパン(末広町3-14) ☎24-9858
☎ NPO法人 仙台グリーンケア研究会
☎070-5548-2186

❖**仙台的のちの電話**
(福)仙台的のちの電話
☎022-718-4343(24時間年中無休)
・毎月10日「自殺予防いのちの電話」
☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

❖**つむぎの会** さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。
とき 26日(日) 午後1時
ところ 市保健相談センター
☎ つむぎの会 ☎090-8614-5466

☎ 健康推進課 ☎(内線2419)

【河南地区】平成28年度レディース(子宮頸がん・乳がん)検診

○子宮頸がん検診

対象者 20歳以上の女性

○乳がん検診

対象者 超音波 30～39歳の女性

マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 乳がん検診のみ実施:3月2日(木)

子宮頸がん・乳がん検診同時実施

3月3日(金)～6日(月)(日曜日を除く)

ところ 河南母子健康センター

・個別通知しますので、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。

対象者で申し込みしていない方は、ご連絡ください。

※対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。

☎ 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094



乳がん体験者のための情報交換会

乳がんを体験された方の抱える悩みや不安等について、一緒にお話しましょう。

とき	内容	ところ	料金
5日(日) 午前10時～正午	ヤングサロン 20歳代～40歳代乳がん体験者おしゃべり会	向陽地区コミュニティセンター和室A(約20人・予約不要)	200円
26日(日) 午前10時～11時	乳がんリハビリヨガ 講師:武山 真希(IHTA認定ヨガインストラクター) ※動きやすい服装、ヨガマットまたは大判バスタオル持参	石巻中央公民館和室(約25人・予約不要)	200円
午前11時～正午	交流会		

☎ マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原 ☎070-5320-5538
市健康推進課(内線2415)

3月の休日等救急当番医

◇担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
5日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
12日	日	佐藤内科医院 22-3020 (西平四丁目(イオンモール石巻1階))	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
19日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
20日	月・祝	よろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
26日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	(注1)

※診療時間は、午前9時～午後5時。佐藤内科医院の診療時間は、午前9時30分～午後5時30分。

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

注1:3月26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
5日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	ひかりサテライトクリニック 84-1333(矢本)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
12日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字埴寺)
19日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
20日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
26日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

❖相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	申・問
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423
栄養相談	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	13日(月)	13:00～15:00	市保健相談センター
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

❖**心理カウンセラー等によるこころの相談会(要予約)** ※相談は原則2回まで。

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等こころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
16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(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	17日(金)	☎95-1431
アルコール家族教室	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー(要予約)		
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)	21日(火)	11:00～14:00

❖定型的からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 28日(火) 午前10時30分～午後3時 ところ 河南母子健康センター
ミニ勉強会:午後1時30分～3時「不眠について」 専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。
☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

❖**傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」** ※悪天候等により中止する場合があります。

とき	ところ	問
3日(金)、17日(金)	仮設大橋団地集会所	健康推進課 ☎94-9132
3日(金)	仮設南境第7団地集会所	
13日(月)、27日(月)	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6-25)	

❖傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

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

❖蛇田お茶っこサロン

とき	ところ	問
8日(水)10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)	健康推進課 ☎94-9132

❖**お酒をやめている人達の話聞いてみよう!** ※どなたでも参加できます。

とき	ところ	問
9日(木)13:30～15:00	河北保健センター内	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

【全地区対象】平成29年度各種健(検)診の申し込み調査

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しました。まだ提出していない方は「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに丸印または数字を記入し、早めに返送してください。

※対象年齢は平成30年3月31日を基準としています。

☎健康推進課(内線2413～2415)、各総合支所保健福祉課

予防接種の終了期限

次の予防接種の接種期限は3月31日(金)です。期限後は、全額自費となりますので忘れずに受けてください。

〈麻しん風しん混合(MR)予防接種第2期〉

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方(就学前)

※自己負担金はありません。

〈高齢者肺炎球菌予防接種〉

対象 ①平成28年4月1日～平成29年3月31日(金)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

※過去に1度も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前に健康推進課への申請が必要ですので問い合わせください)

☎ 健康推進課(内線2413)

二種混合予防接種はお済みですか

乳幼児期に接種した三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)予防接種の追加免疫のため、二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種が必要です。(対象の方には平成28年6月に通知しています)

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

接種期間 11歳から13歳の誕生日の前日まで

※接種期間を過ぎると自己負担になります。

※三種混合を3回以上接種しているか母子手帳で確認の上、回数がない場合は医師または健康推進課にご相談ください。

☎ 健康推進課(内線2413)

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 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)

※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場をご利用ください。

・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

☎ 夜間急患センター ☎94-5111

みんなのた場

サ一フル 仲問 99

北上町女川法印神楽保存会

地域の繁栄願う舞 伝え続けていく情熱

法印(修験者)が伝えた

神楽である法印神楽は、細かい部分に地域の違いが出ています。北上町女川法印神楽保存会(今野三千雄会長)は、市の指定民俗文化財である女川法印神楽を演じて地域内外に紹介することにも、後世への伝承活動に取り組んでいます。

同神楽は「初矢」「両天」

「国譲」「獅子」等全28番で構成されており、神々が地球を固めて万物を創造することを題材にした演目等もあります。春は豊作祈願、秋は収穫への感謝を込めて舞い



▲舞台の一場面。勇壮な舞が地域を活気付けます。



▲北上町女川法印神楽保存会の皆さん

ます。

全体で6、7時間という長時間にわたるため、練習は欠かせません。現在は20代から70代まで地域の幅広い年代のメンバー10人で活動しており、仕事が終わった夜に集会所に集まって練習を重ねています。

明治以前は女川の神職が志津川地方の神職たちと「羽黒派系」として舞ってきたものを、氏子たちに指導したものです。その後には神楽団が結成され、脈々と受け継がれてきました。現在の形の女川法印神楽

保存会は、今からちょうど50年前の昭和42年に発足しました。当初は会員数が少なく、苦勞することも多くありましたが、伝統を守りたいという情熱で今まで受け継がれています。釜谷地区や雄勝地区等、近隣の神楽保存会とも深い交流があり、人手が足りないときは協力しながら、互いに学びあう活動を続けてきました。

現在、保存会は釣石神社をはじめとする地区内のみならず、南三陸町といった市外の催しにも精力的に出演しています。東日本大震災後は東京都の明治神宮や島根県の出雲大社等の大きな舞台に立つ等、活動の幅を広げてきました。今野会長(73)は「私自身も若いころ、先人たちから舞を教わってきました。それを若い世代に受け継ぎながら、活動を続けていくことに尽力していきたいです」と話していました。

スポットライト

伝統あるコンクールで日本一

釜小音楽部の 打楽器六重奏



▶昨年10月の東北大会では、最優秀賞に輝きました。

1月29日(日)に東京都内で開かれた「第64回TBS子ども音楽コンクール」の最終選考会で、釜小学校の特別クラブ音楽部が小学校重奏の部において、全国でも優秀な学校に贈られる「文部科学大臣賞」に輝きました。宮城県代表校の受賞は平成16年以来で、石巻地方では初めてです。市内の中学校や高校から楽器を借りたり、県外の支援団体からの寄贈を受けて練習を重ねてきた子どもたちに、各方面から称賛の声が上がっています。

昭和28年に始まった歴史ある同コンクールは、小中学校の合唱、重奏、管楽合奏等、各6部門で構成さ

れています。本年度は全国の1649校から合計で約4万8千人が出場しました。

打楽器六重奏の部で釜小特別クラブ音楽部は、昨年9月の宮城県地区大会で優秀賞、10月の東北大会では最優秀賞を獲得し、録音した音源をもとに審査する全国大会に進出しました。その結果、全国7ブロックの代表校の中でも最高賞に選ばれました。

釜小のメンバーは、6年生の大和優月さん、三浦淳寛さん、伊藤真菜さん、



▲受賞を喜ぶ釜小特別クラブ音楽部の皆さん

4年生の狩野らんさん、今野美久さん、阿部モアさんの6人です。結果を聞いて「まさか日本一になれるなんて思っていませんでした」と口々に語り、喜びを分かち合っていました。

指導に当たってきた顧問の藤坂雄一教諭は「地域や保護者、支援者の皆さんの支えと理解があって取り組める活動です。子どもたちにはこれからも人とのつながりを大切にして、豊かな心で演奏してほしいです」と話し、さらなる成長に期待を込めていました。

健康コラム 石巻市立病院

第23回 動悸のお話 石巻市立病院 内科医長 二瓶 太郎

循環器内科の外来でよく耳にする症状として、動悸があります。一口に動悸と言っても、よく聞くと患者さんによって訴えはさまざまです。「トカトカする」、「脈が途切れる、飛ぶ」、「突然ドクッとなる」、「ハカハカして息がきれる」等が比較的多い症状です。

動悸の出始めや終わり方、頻度は大切な情報です。突然始まっている時点でぱったり落ち着くもの、いつの間にか始まって気づいたら規則正しい普通の脈に戻っているもの、運動したときにより強く感じるもの…問診で頂いた情報を参考に、血液検査、心電図や胸部X線写真等の検査を使って原因を調べます。動悸が続いているときの心電図は診断をつける上でとても大切です。受診時に動悸が落ち着いている方には24時間心電図等をお勧めしています。検査の結果、予想通り不整脈が原因のこともありますし、しばしば貧血や狭心症等他の病気が隠れていることもあります。

原因が病的なものであれば診断に基づいたお薬や治療を行うことで、症状がよくなってより充実した生活を送っていただける患者さんもたくさんいらっしゃいます。「年のせい」と決めつけず、かかりつけの医療機関や当院で気軽に相談してみてください。

石巻市立病院 <http://ishinomaki-city-hospital.jp>

◇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を掲載できるものではありません。また、字数等の関係で内容を調整させていただくことがあります。
☎ 秘書広報課(内線4023) ☎986-8501(住所不要) ✉ ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

まちの話題



雄勝地区

1月16日(月)
雄勝診療所
雄勝歯科診療所

安心の拠点が開所

これまで仮施設で診察等を行ってきた雄勝診療所と雄勝歯科診療所が高台の造成地に移転新築され、開所式が行われました。地域の住民代表も出席し、新しい医療拠点の完成をテープカット等で祝いました。建物は木造平屋建てで東側が医科、西側が歯科の各診療室となっています。市立病院や石巻赤十字病院等と連携しながら、地域で暮らす皆さんを支えていきます。



桃生地区

2月5日(日)
桃生農業者トレーニングセンター

4種目の戦いで熱いプレー

スポーツを通して地域の輪を広げようと、桃生地区スポーツ交流大会が開かれました。野球、空手等の地区内のスポーツ少年団5団体から団員、保護者の皆さん約120人が参加し、大縄跳び、キンボール、ぐるぐる棒ダッシュ、綱引きの4種目を楽しみながらプレーしました。各チームは勝利を目指して意地をぶつけ合いながらも、最後は笑顔で健闘をたてました。

河北地区

2月5日(日)
長面・大杉神社

顔にすず塗り幸福願う 伝統行事アンバサン



顔にすずを塗って無病息災や大漁豊作等を願う伝統行事「アンバサン」が行われました。アンバ(安波)は漁村で信仰される神で、安波山とも呼ばれている大杉神社では300年以上の歴史があるお祭りです。今年も氏子や元住民等約40人が集まり、宮司から大根につけたすずを額や頬に塗りつけてもらいました。次々に黒い顔になり、境内には笑い声と笑顔が広がりました。

河南地区

2月5日(日)
広淵小学校講堂

綱引きと縄跳びで勝負 河南地区駐在所杯



第33回河南地区駐在所杯争奪綱引き・縄跳び大会が開かれ、地区内のスポーツ少年団や保護者の皆さん等約200人が参加しました。体力増進と健全育成を目的とした行事で、今回も石巻工業高校硬式野球部員が運営に協力しました。綱引きは1チーム10人、縄跳びは団体戦の長縄跳びのほか、個人戦の持久跳び等が行われ、会場には子どもたちの元気な掛け声や声援が響きました。



牡鹿地区

1月19日(木)
東京都内

自然生かして地域活性 あじ島冒険楽校の活動評価

観光振興につながる活動等をたたえる「JTB交流文化賞」の組織・団体部門で「あじ島冒険楽校」が優秀賞に選ばれました。あじ島冒険楽校では、網地島の皆さんが「先生」となって、夏休みに各地から参加した子どもたちと多彩な体験学習で交流しています。表彰式に出席した奥田和慶楽校長は「これからも笑顔のあふれる活動を続けていきたいです」と語っていました。

北上地区

1月22日(日)
橋浦字大須

無病息災を願って 迫力の獅子舞



愛宕神社の春祈禱(祈年祭)で、地域の皆さんが獅子舞を奉納しました。獅子舞は、大須上行政区と大須下行政区の合わせて約100世帯を回り、厄除けと無病息災を願いました。沿道には、多くの人が並び、とくに子どもたちはお菓子を配られるのを楽しみに獅子舞が登場するのを待っていました。一方で、小さな子どもは舞の迫力に驚いたり、怖くて泣いてしまう光景も見られました。



石巻地区

2月5日(日)
石巻駅前

おいしい石巻産 カキをPR

おいしい地元産のカキを市民の皆さんに食べてもらおうと、「第2回漁協祭り石巻駅前かき横丁」が開かれました。この祭りは全国屈指のカキ出荷量を誇る宮城県の中でも一大生産地である石巻産の消費拡大を目的に、昨年始まりました。浜の香りが漂う会場では、焼きカキ、カキ汁等が無料で提供されたほか、カキごはんや殻付きカキの販売も行われ、2400セットが全てなくなるほど大人気でした。

石巻地区

1月19日(木)
石巻港

教室は大海原 宮城丸が出港



県海洋総合実習船「宮城丸」で航海技術等を学ぶ宮城水産高校の生徒たちの乗船式が行われました。本年度第3次となる航海には2年生等33人が乗り込み、3月中旬までハワイ南西海域等での実習に臨んでいます。乗船式には全校生徒や保護者が出席し、実習生代表は「実り多い2カ月間となるよう頑張っ、仲間と共に成長して戻ってきます」と決意を語りました。

東日本大震災石巻市追悼式

震災から6年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を捧げるとともに、夢や希望の持てる新しい石巻市としての復興、再生、発展を遂げていく決意を新たにするため、追悼式を開催します。

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

※午後5時まで献花できます。

ところ 河北総合センター「ビッグバン」(成田字小塚裏畑54)

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

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

- ・石巻会場にお越しの方は、市役所立体駐車場5階(本庁舎4階)出入口または市役所1階北側エレベーターより入場できます。
- ・式典会場(河北総合センター)まで無料送迎バスを運行します。
- ・往復同じバスに乗車していただきます。
- ・当日の天候等により、乗車時刻が遅れる場合がありますのでご了承ください。
- ・帰りのバスは、河北総合センターを午後4時20分に出発する予定です。(式の進行状況により若干の変更があります)

送迎バス運行表

配車	乗車場所	乗車時刻	配車	乗車場所	乗車時刻
石巻地区					
1・2号車	石巻駅前【出発地】	13:00	7号車	雄勝総合支所仮設庁舎【出発地】	13:20
	→式典会場へ	—		↓復興まちづくり情報交流館雄勝館	13:30
3号車	稲井公民館【出発地】	13:00	河南地区		
	↓消防本部脇	13:10	河南総合支所【出発地】	13:00	
	↓総合運動公園(駐車場)	13:20	↓遊楽館	13:08	
	↓ルネッサンス館前	13:30	↓仮設東北電子団地	13:15	
	→河北地区(仮設大森第3団地)へ	—	↓河南学校給食センター	13:20	
4号車	石巻あゆみ野駅【出発地】	13:00	↓押切沼公園	13:27	
	↓のぞみ野一丁目バス停留所	13:10	↓しらすぎ苑前	13:35	
	↓のぞみ野五丁目バス停留所	13:12	↓糠塚生活センター	13:45	
	↓のぞみ野三丁目バス停留所	13:15	↓JR鹿又駅前	13:55	
	↓のぞみ野二丁目バス停留所	13:17	→式典会場へ	—	
	↓イオンモール石巻バス停留所	13:20	桃生地区		
	(レストラン専門店側入口横)	13:20	桃生総合支所【出発地】	13:00	
	↓向陽町五丁目バス停留所	13:30	↓仮設桃生中津山団地	13:08	
	↓あけぼの北復興住宅(集会所)	13:35	(せんだんの杜の隣の隣地前)	—	
	→式典会場へ	—	↓仮設永井・倉塚団地	13:20	
牡鹿地区(小網倉バス停留所)より			↓仮設城内団地	13:30	
5号車	↓荻浜バス停留所(旧荻浜支所)	12:30	(桃生総合センター内)	—	
	↓荻浜中学校バス停留所	12:35	→式典会場へ	—	
	↓荻浜小学校バス停留所	12:40	北上地区		
	↓渡波駅前	13:00	仮設相川運動公園団地【出発地】	13:00	
	↓新渡波東復興住宅(集会所)	13:05	↓仮設にっこりサンパーク団地	13:20	
	↓新渡波西復興住宅(集会所)	13:10	↓北上総合支所仮設庁舎	13:30	
	↓黄金浜第一復興住宅(集会所)	13:15	→式典会場へ	—	
	↓大門町復興住宅(集会所)	13:25	牡鹿地区		
	↓湊町二丁目バス停留所	13:30	旧牡鹿公民館前【出発地】	12:00	
	→式典会場へ	—	↓鮎川小学校前バス停留所	12:03	
6号車	門脇東復興住宅(集会所)【出発地】	13:00	↓十八成バス停留所	12:05	
	↓門脇西復興住宅(集会所)	13:05	↓小淵バス停留所	12:10	
	↓東上野町バス停留所	13:15	↓給分バス停留所	12:18	
	↓釜小学校前バス停留所	13:18	↓大原バス停留所	12:20	
	↓三ツ股第二復興住宅(第一集会所)	13:20	↓小網倉バス停留所	12:25	
	↓新館復興住宅(集会所)	13:25	→石巻地区(荻浜バス停留所)へ	—	
河北地区					
3号車	石巻地区(ルネッサンス館前)より	—			
	↓仮設大森第3団地(集会所)	13:40			
→式典会場へ					

☎ 総務課(内線4037)

窓口を延長します

3月27日(月)～4月7日(金) 午後7時まで(土日を除く)
 ※4月1日(土)・2日(日) 午前9時～午後5時
対象業務 休日開庁の対象業務と同じになります。
 ※届け出人(窓口に来られる方)の本人確認を行っていますので、身分証明書等を持参願います。本人確認ができなかった方については、届け出後郵便で届け出内容の確認を行います。
 ※本人、世帯員以外の代理の方が住所異動や世帯主変更の届け出をする場合は委任状が必要になります。
 ※他市町村・他機関に確認の必要がある場合等、手続きができないこともありますので、ご了承ください。 ☎ 市民課(内線2313・2319・2321)

東日本大震災3・11のつどい

と き 3月11日(土) 午前9時30分～午後10時30分
 午後2時46分 黙とう 午後3時 バルーンリリース
 午後4時30分 灯籠点灯 午後6時30分 追悼花火
 ※午前9時30分から献花ができます。
ところ 南浜町「がんばろう石巻」看板周辺
 ※駐車場が少ないので、公共交通機関をご利用ください。
 ☎ 東日本大震災3・11のつどい実行委員会 実行委員長 黒澤 健一
 ☎23-9638 ☎090-3643-1910
 市基盤整備課(内線5515)

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

3月5日(日)・19日(日) 午前9時～午後1時
 市役所2階市民課
 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届等
 ※税証明書、電子証明書、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 (コンビニ収納・ 口座振替が便利です)

納期限 3月31日(金)
 ○後期高齢者医療保険料 第9期
口座振替不能者の再振替日 3月15日(水)
 (2月28日納期分)
 ○固定資産税 第4期

表記の見方 申し込み 問い合わせ Eメール (先着) 先着順 (抽選) 申し込み多数のときは抽選

電話番号案内 市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111
 桃生総合支所 ☎76-2111 北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111
 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111 鮎田支所 ☎95-1442

市のホームページを携帯やスマホでも見られます

バーコードを読み取って簡単に接続!

スマートフォン用

※機種によってアプリが必要な場合があります。
 ※通信料金がかかります。
 ☎ 秘書広報課(内線4784)

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29年3月15日の予定です。
 発行 石巻市総務部秘書広報課(内線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29年1月末現在	人口 147,565人 世帯数 61,042世帯
平成28年1月末現在	人口 148,665人 世帯数 60,553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29年1月末現在	
直接死	3,278人
関連死	274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	