

いしのまき

1.1

JANUARY.2019

平成31年1月1日号
No.245(1月1日発行)



楽しいね 正月遊び

広淵小学校では、深谷サークルと地域の方の協力のもと、12月8日に「お正月教室」が行われました。参加した親子約90人がお正月支度であるお幣束や繭玉、しめ縄の作り方を学び、その後は子どもたちが羽根つき、こま回しやかるたを体験しました。最後はみんなで餅つきを行い、つくたてのお餅を笑顔で頬張り、伝統的なお正月行事を楽しみました。



石巻市イメージキャラクター

- 主な内容**
- P2~8 今月のお知らせ
 - P9 スポーツ・文化・催し
 - P10・11 ... 健康コーナー
 - P12 子育て支援コーナー
 - P13 石巻トレーニングセンター開所
 - P14 みんなの広場
 - P15 まちの話題
 - P16 行政情報

防災行政無線のテスト放送を実施します

防災行政無線のテスト放送が2回行われます。防災行政無線、戸別受信機からサイレンは鳴らず、テスト音声のみが流れますので本当の災害と間違わないように注意してください。

と き 1月21日(月) 午後1時~2時

☎ 危機対策課(内線4317)

年頭の「ごあいさつ」



石巻市長 亀山 紘

新年明けましておめでとうございます。

皆さまには、心新たに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より市政全般にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、東日本大震災から間もなく8年が経過しようとしております。最大の被災地となった本市であり、ですが、おかげさまで復興公営住宅も本年3月で整備を完了する運びとなり、これまでの復興に向けた取り組みが着実に形となってまいりました。

昨年を振り返りますと、5月にICTを活用した防災拠点「石巻市防災センター」が供用を開始し、9月には観光案内や地域活動の拠点となる「かわまち交流センター」がオープンしました。また、渡波海水浴場の8年ぶりの海開き、開港50周年を迎えた石巻港にダイヤモンド・プリンセスをはじめとする大型客船が入港するなど明るい話題が多くありました。

本年は、石巻駅周辺地区に歩行者デッキが完成し、(仮称)ささえあいセンターの着工により防災・保健・福

祉・医療・介護等の集約拠地の整備が進むとともに、半島沿岸部の拠点整備も目に見える形となりますので、復興まちづくりを更に加速させるとともに、地域包括ケアの展開による地域で支え合う体制づくりと各拠点の連携による地域力の向上に努めてまいります。

復興期間も残すところあと2年余りとなりますが、本市の持続的発展を見据えたまちづくりは、むしろこれからが正念場です。特に、生涯現役社会に向けた雇用の創出。そして、地域コミュニティの再生、交流人口の拡大といった人と人とのつながりは、社会の根幹をなすものであり、「クリエイティブ」「コミュニティ」「コンパクト」をキーワードに地域が共に支え合うまちづくりを推進すること、子どもからお年寄りや障がいをお持ちの方など誰もが役割と生きがいを持って笑顔で暮らせるまちの実現を目指します。

また、人口減少社会においても魅力ある持続可能なまちとして発展していけるよう、「かわまちづくり」をはじめとした石巻の歴史や文化と新たな魅力を融合した、活力のあるまちの創造に取り組みまいりますので、皆さまのご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆さまにとって幸多き年になりますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

す。

健康は人生の宝 ～健康寿命を延ばそう～

亀山市長
千葉医師会長

新春対談

出席者
亀山 紘(石巻市長)
千葉 淳(石巻市医師会長)
司会 島山早苗(石巻市健康部長)

お祝いの多い新年の始まりは飲みすぎ食べ過ぎが心配。生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすには「ごころから心身のお手入れが大切です。そこで「健康は人生の宝」をテーマに、亀山市長が千葉淳・石巻市医師会長と新春対談をいたしました。

休日の過ごし方について

市長 畑を耕して、季節の野菜の収穫を楽しみにしています。野菜を近所におすそ分けするという楽しみもあります。また、土に触れることはストレスの解消にもなり、時間を忘れれます。

会長 私は、時間に縛られることなく、自分の好きなように時間を使って、本を読んだり、疲れたら居眠りしたり。そうすることで、自分なりの満足感が得られ、自分をリセットできます。

生活習慣病予防の大切さについて

司会 石巻圏域のメタボ割合が、男性1位、女性2位と残念な結果でした。子どもも肥満も多い状況です。

市長 生活習慣病が進行すると糖尿病や人工透析が必要になるなど、重大な疾病につながります。私自身もお酒が好きで、メタボぎみです。市としても個人としても、改めて健康を大事にする取り組みを進めて

いきたいと思えます。会長 外来や校医をやっていると、減塩にもつながると思えます。市長 早食いだ、脳が満足を得る前に多く食べてしまうということなのでしようね。

健診で生活習慣見直す



亀山市長



千葉医師会長

で、普通に暮らしていても恐らく過食になると思われます。患者さんからどんな食事をしたら良いか聞かれますが、まずは量を減らすことと話します。よくかんでゆつくり食べると満足感

かかりつけ医に相談を

会長 量ではなく味わって満足できるようにするといいですね。

市長 やはり食生活は習慣が大事だと思います。会長 「この量だと体も調子がいいな」とか自分の体

の状態を意識していくと、良い習慣がだんだんできてくると思えます。そうなる、自分でコントロールができるようになります。司会 忙しくてゆつくり食事をする時間が作れない方でしょうか。市長の場合はいかがですか？

市長 特に夕食が遅くなりがちです。食べてから1時間くらいで寝てしまうのも



健康の大切さを強調する亀山市長(右)と千葉医師会長

良くないなと思えます。食べから寝るまで2時間以上は空けたいですね。

会長 震災後は健診受診率が低下しており、大きな課題となっています。

市長 自分自身を振り返って見ても、若いときは体に自信があり、健診など気にせず働こうという意識がありました。もう少し生活

習慣病に対する認識が必要だと思えます。会長 生活習慣病は症状がほとんどないまま進行するので、早期発見のためにも健診は非常に重要です。進行してからの発見は、仕事や家庭への影響などが大きく、生活設計が大きく変わってしまいますが、早めに処置できれば非常に予後が良くあります。結果的にはトータルの治療費が安く済むというデータも出ていますので、コストパフォーマンスが良いとも言えます。

例えば、早期発見できれば胃がんなどは内視鏡で簡単に切除できます。「異常が見つかったら怖い」ではなく「検診などで早期に見つかるラッキーだ」と意識転換してもらおうという思いです。

市長 特定健診の自己負担の見直しなどにより、少しでも受診率の向上につながれば良いと考えています。会長 症状がないと後回しにしてしまいがちですが、普段から仕事も家庭も趣味も大切に、健康を考えると余裕があれば良いですね。

市長 市の取り組みとして、健康ポイント事業で血圧計をプレゼントしたり、毎日の測定値を記録できる用紙を配布したりしています。

市長 血圧は、少し具合が悪いようなときは測りますが、普段はあまり測っていません。

会長 具合悪いときだけ測っても普段との違いが分かりかねるので、体調の良いときにも測ってほしいで

す。日常的に血圧を記録しておくことは、診療の際の参考になるので非常に大切だと思えます。血圧を測定できる場所も増えていますよね。

市長 市役所2階の健康部に血圧計を設置していただきという案内もしている。皆さんに利用していただきたい。

市民の健康について望むこと

市長 石巻で楽しく幸せに、充実した日々を過ごしていただくためにも、やはり健康寿命を延ばしていただきたい。健康は人生の宝だと思えます。

会長 そのためにも、開業医をもっと活用していただきたいと思えます。健診の結果で相談いただければ保健指導もできますし、一緒に生活習慣について考えることができ

ますので、ぜひかかりつけ医を決めて、何でも相談してほしいと思えます。診療の中で一番印象的なのは、来院時に会話をすることで、安心して笑顔で帰って行かれる光景です。市民全員がそのような

ついでに良いですね。

市長 人生を楽しむためには健康が一番大切です。そして笑顔で暮らすことが大事だと思えます。

司会 本日はどうもありがとうございました。



**届きましたか？
入学通知書**

今春、小学校に入学するお子さん(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)および、中学校に入学するお子さん(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)の保護者に、「入学通知書」を郵送しました。

まだ届いていない方や、転居などにより入学校が変わる方、その他不明な点がありましたら、問い合わせください。

教育総務課

(内線5018)

**新小・中学校1年生対象の
新入学準備金のご案内**

就学上必要となる経費の支払いが経済的な理由により困難な世帯の保護者に対し、新入学準備金を入学前に支給します。(小学校新1年生 40,600円、中学校新1年生 47,400円)

申請に関する案内および申請書は、入学通知書に同封し送付しています。
対象 次の条件にすべて該当する世帯
・平成31年2月1日(金)現

在、市に住所を有する方
・市立小学校または中学校に入学予定の方
・市の就学援助制度の認定基準で準要保護に該当する方

申請方法 申請書を、教育総務課または入学予定の小学校、在学中の小学校へ提出してください。
申込期限 1月31日(木)

教育総務課
(内線5017)
各小・中学校



**徘徊高齢者などの
事前登録をお願いします**

徘徊(はいかい)高齢者などの疑いがある方が早く自宅に戻ることを目的に登録とQRコードラベルまたはワッペンを配付しています。身元の確認が早急に行えますので、事前登録をする場合は、問い合わせください。

介護保険課

(内線2437)

**ヘルプマークを
配布しています**

「ヘルプマーク」は、内部障害や難病など、外見からは分かりにくい困難を抱える方への援助や配慮を促すストラップです。

配布窓口 障害福祉課・各総合支所保健福祉課・各支所
※障害者手帳等の提示は不要です。



障害福祉課

(内線2483)



「業者登録」のお知らせ

①平成31・32年度建設工事または測量・建設コンサルタント等業務の入札参加資格申請(本登録)
※登録済みの方も、3月31日(日)で有効期限が切れるため、新たに手続きが必要が必要です。

②平成31年度物品購入・役務提供の入札参加資格申請(補充登録)

③平成31年度小規模契約(履行が容易であると認められる、予定価格が50万円未満の小規模な修繕など)希望者登録申請(補充登録)

※②・③について登録済みの方は、今回申請する必要はありません。

受付期間 2月1日(金)～15日(金)(必着)

申込方法 郵送のみ受け付けます。書留等到着日時が確認できる方法としてください。

各申請要領等配布場所

・ホームページ
・市役所4階閲覧室
・各総合支所
※各申請書類等が配達されたか確認する場合には、送付を依頼した会社へ問い合わせください。

電話 986-8501
(住所不要)管財課
23-6611
23-6612

**事業主の皆さんへ
働き方が変わります!!**

4月1日から働き方改革関連法が順次施行されます。
①時間外労働の上限規制が

導入されます!

時間外労働の上限は、月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満(休日労働含む)、複数月平均80時間(休日労働含む)を限度に設定する必要があります。

②年次有給休暇の確実な取得が必要です!
使用者は、10日以上の子年次有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。

③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます!
同一企業内において、正規雇用労働者と非正規雇用労働者(パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者)の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに不合理な待遇差が禁止されます。

④または⑤については石巻労働基準監督署
22-13365

③については宮城労働局
雇用環境・均等室
022-299-8844

市商工課(内線3524)

経営移譲年金の受給者が、農業を再開した場合(農地取得、返還を受けた場合や農地所有資格法人の組合員、社員または株主になった場合も含まれます)は支給停止になります。
また、後継者に貸し付けして経営移譲した農地の返還を受けた場合は、農業の

再開の有無にかかわらず支給停止になります。
支給停止の判断は、受給者一人一人の経営移譲の内容と農地の移動事由などにより異なります。

転用・売却・買収など農地を移動する予定のある方は事前に農業委員会にご相談ください。

農業委員会
62-4826

**20歳を迎える方へ
国民年金加入のお知らせ**

20歳になると、国民年金に加入することが義務付けられています。

・20歳の誕生日を迎える月の前月末日頃に、日本年金機構から「国民年金被保険者資格取得届書」が送付されますので、届け出してください。

・保険料の納付は、金融機関やコンビニのほか、口座振替やクレジットカードでもできます。

・学生の方や、納付が困難な方は学生納付特例や免除制度がありますので、ご相談ください。

・「年金手帳」は大切に保管してください。

・就職して厚生年金や共済組合に加入している方や、その方に扶養されている配偶者は改めて届け出する必要はありません。

電話 2353
(内線2353)
各総合支所市民生活課
各支所
石巻年金事務所
22-5117

経営移譲年金の受給者が、農業を再開した場合(農地取得、返還を受けた場合や農地所有資格法人の組合員、社員または株主になった場合も含まれます)は支給停止になります。
また、後継者に貸し付けして経営移譲した農地の返還を受けた場合は、農業の

1月26日(土)から「新門脇地区」(門脇町二丁目～五丁目)の一部で住所が変わります

新門脇地区被災市街地復興土地地区画整理事業の換地処分のお知らせに伴い、町の区域が変更となります。これにより、住居表示の街区番号等の変更を行いますので、区域内の一部において住所が変更となります。該当する方へは1週間前までに、新住所をお知らせする「通知書」を送付しますので、変更日以降は新しい住所をお使いください。

住所変更の手続きが法律で定められているものなどは、それぞれ本人の手続きが必要です。「通知書」に同封する「住所変更の手続きについて」を参照してください。

凡	例
—	実施区域
---	新町界
---	街区界
①	街区番号



住所変更について 地域協働課(内線4239)
区画整理事業について 区画整理課(内線5589)



復興特区法による 固定資産税等の課税免除

東日本大震災復興特別区域法により特例の適用となる事業(業種)に該当する場合は、固定資産税等が課税免除されます。

- ・石巻まちなか再生特区
- ・愛ランド特区
- ・民間投資促進特区
- ・ものづくり産業版・IT産業版・農業版

※課税免除期間は、5年間
申請期限 1月31日(木)

※申請する場合は問い合わせください。

図 資産税課 (内線3119)

「災害復興住宅融資」無料相談会 **要電話予約**

住宅金融支援機構(旧住宅金融公庫)は、震災により被害を受けた方が、住宅の再建・補修をするための融資(建設・購入の場合は当初5年間の金利0%)について、相談会を行っています。

また、地元金融機関の住宅ローンに関する相談も可能な場合があります。

と き	ところ
1月20日(日)	午前10時~午後4時 市役所5階市民サロン前
2月15日(金)	

- 図・図 住宅金融支援機構お客様コールセンター
☎0120-086-353(通話無料) 午前9時~午後5時(祝日を除く)
- 図 市生活再建支援課(内線3953)

「住まいの復興給付金」申請相談会

東日本大震災で被災した住宅(借家を除く)の所有者が、平成26年4月の消費税率8%引き上げ以降に、住宅を建築・購入、または補修(工事が税抜100万円以上)し、その後居住する場合に、消費税増税分相当(建築・購入の場合、最大90万円)の給付が受けられる制度です。

※申請は、住宅の引渡日から1年以内に行ってください。

(平成33年12月31日までに引き渡された住宅が対象)

※次の場合は申請対象外です。

被災時に住宅を所有していなかった場合/賃貸にお住まいだった場合/消費税率5%で建築・購入、あるいは補修を行っている場合

相談内容 給付の可否、申請書の記入方法、必要書類、作成済み書類の確認など

※会場では申請書の提出はできません。

と き	ところ
1月20日(日)	午前10時~午後4時 市役所5階市民サロン前
2月15日(金)	

- 図 住まいの復興給付金事務局コールセンター
☎0120-250-460(通話無料) 午前9時~午後5時(土日・祝日を除く)
- 市生活再建支援課(内線3953)

住宅再建に係る 補助金の相談

り災証明書が半壊以上で住宅再建(建設・購入、補修)をした、または、予定している世帯で、加算支援金以外の補助金を申請していない世帯は、ご相談ください。

対象となる補助制度

- ・住宅再建事業補助金
- ・危険住宅移転事業補助金
- ・津波浸水区域被災住宅小規模補修補助金(要事前相談※半壊を除く)

図・図 生活再建支援課 (内線4767)

被災者生活再建支援制度 手続きはお済みですか

加算支援金の未申請世帯に、調査票を送付しています。

申請期限 4月10日(水)
支給対象 被災証明書が大きい

規模半壊以上で住宅再建 (建設・購入、補修、賃貸)

の契約が済んでいる世帯に、借付に関しては公営住宅を除く。

※申請、受給済みの世帯の方は申請できません。

図・図 生活再建支援課 (内線3955)

プレハブ仮設住宅 退去時は返還手続きを

プレハブ仮設住宅から引っ越しをするときは、仮設住宅コールセンター(☎9215901)に連絡し、退去立ち会い(物品チェックなど)を受け、返還届を提出してください。

住宅再建済みの方や復興公営住宅その他の賃貸住宅などへ転居した方が、仮設住宅返還届を提出せずに不正に利用し続けることは入居契約違反となり、仮設住宅返還請求の対象となります。

購入の場合は、免除の対象外です。

なお、雄勝、北上、牡鹿地区のプレハブ仮設住宅については、各総合支所保健福祉課へご連絡ください。

図・図 生活再建支援課 (内線3966)

震災移転再建時に水道 加入金が免除されます

震災で住居などを移転再建する方の負担軽減のため、特例措置として加入金を免除しています。

対象 給水区域内(石巻市・東松島市内)において、震災により住居などが被災した方で、移転再建する際に、新たな給水装置を設置すると同時に被災した場所の給水装置の廃止手続きをする方

※建売住宅や中古住宅など、加入手続き済みの物件をご

確定申告相談 特設会場で行います

確定申告期間、石巻税務署の隣に特設会場を設置し、申告相談を行います。開設期間前は、少ない職員での対応となり、長時間お待ちせざる場合がありますので、開設期間中にお越しください。

開設期間 2月18日(月)~3月15日(金)
※土日・祝日を除く
受付時間 午前9時~午後4時

図 石巻地方広域水道企業団給水課
☎9516707

「家屋滅失届」の提出は お早めに

昨年中に家屋の全部または一部を取り壊した方は「家屋滅失届」と「解体証明書」を提出してください。

図 石巻税務署
☎2214151

千石町2-35

図 石巻税務署

償却資産申告のお願い

今年1月1日(火・祝)現在、償却資産をお持ちの方は、申告が必要です。

とき 1月4日(金)~31日(木)

申告方法 申告書を持参し申告してください。

※申告書が届いてない方や、昨年中に事業を始めの方はご連絡ください。

※申告期間の後半は大変込み合いますので、早めに申告をお願いします。

図・図 資産税課 (内線3119)
各総合支所市民生活課
各支所



下水道建設課
ながた かずのり
永田 和典 さん(28)
長野県松本市から派遣

若い力で復興へ前進

平成28年4月から、下水道の災害復旧や、管新設工事の設計、工事監督業務を担当しています。最初は主として中心市街地で行いましたが、今は牡鹿地区など半島部で仕事をしています。

下水道は、電気、上水道と並んで生活に欠かせない大切なインフラですので、復興が遅れが生じないようにと心掛ける毎日です。

松本市では道路建設の仕事をしていました。下水道の仕事は初めてです。まだ20代で行政マンとしての経験も不足していましたが、石巻市の職員の皆さんの温かく熱心な指導で、一生懸命に業務を覚えられました。

石巻では多くの人たちと出会いました。これからも若い力で頑張ります。ずっと石巻の復興を支え、応援していきたいです。

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30年11月末現在

直接死 3,277人 関連死 275人 行方不明者 420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

防災「合言葉」受賞作品

佳 作
家じゃないよ
家族と会えるの 高い場所
山下中学校1年 すずき はると
鈴木 遥斗

図 学校安全推進課(内線5082) 平成29年度石巻市学校防災推進会議

※住民持ち込みによる食品など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。

図 環境課(内線3366)

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)	0.06~0.10	11/2~11/27
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地)	0.04~0.09	11/1~11/27
公共施設等 (ホットスポット調査)	0.05~0.09	11/1~11/27
牡鹿地区集落	0.06~0.13	11/2~11/20

除染など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。市内において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る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。

防災ラジオテスト放送

1月11日(金)午後3時ごろ
空間放射線量
11月の測定結果

消防団出初式のお知らせ

年頭にあたり、消防人の決意を新たにするとともに、市民の防火意識の高揚を図るため出初式を実施します。なお、当日サイレンを吹鳴いたしますが、本当の災害と間違われぬようご注意ください。

地区	と き	と ころ	放 水	サイレン
石巻地区団	3日(木) 午前9時	石巻小学校 石巻中央公民館(式典)	門脇町一丁目川岸	無
河南地区団	3日(木) 午前9時30分	遊楽館	無	有 午前8時
桃生地区団	3日(木) 午前10時	桃生公民館	桃生総合支所駐車場	有 午前8時
北上地区団	4日(金) 午前10時30分	北上中学校	無	無
牡鹿地区団	5日(土) 午前9時30分	牡鹿中学校	無	有 午前8時
河北地区団	6日(日) 午前10時	河北総合センター 「ビッグバン」	北上川河川敷	無
雄勝地区団	13日(日) 午前10時	旧雄勝小中学校	無	無

☎ 防災推進課(内線4176)

新築・増築した方 住宅用地の申告を

1月1日(火・祝)現在、居住用に使用されている土地(住宅用地)は、固定資産税が軽減されます。

対象
・平成30年に住宅を新築・増築した方
・住宅を建て替えた方(建替特例用)
・建物の用途を住宅に変更した方

※家屋の新・増築調査済みの方は、申告は不要です。
申告内容 住宅の所在地

地番、所有者の住所・氏名
申告期限 1月31日(木)
申告方法 印鑑を持参し、申告してください。
☎ 資産税課
(内線3123)
各総合支所市民生活課
各支所

法定相続情報証明制度 が便利でお得です!!

全国の登記所(法務局)では、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明する「法定相続情報証明制度」を取り扱っています。この制度を利用すること

で、各種相続手続きで戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。また、手数料も無料で、複数ある相続手続きが同時に進められるなど、とても便利でお得な制度です。

発行に必要な書類などは、ホームページまたは電話で問い合わせください。※相続手続きが必要となる書類は、各機関で異なりますので、必要な書類は提出先となる各機関にご照会ください。
☎ 仙台法務局石巻支局
22-6188

「未来につながる相続登記」 相続登記はお済みですか?

不動産(土地・建物)の相続登記は、所在地を管轄する法務局に直接申請が必要です。相続登記をしないままですと、更に2次3次の相続が発生し、手続きが難しくなることがあります。また、災害復旧などの緊急性のある公共事業の遅れにつながります。トラブルを未然に防ぐためにも、早めの相続登記をお願いします。

※仙台法務局への相談は、要電話予約
☎ 仙台法務局石巻支局
22-6188
☎ 宮城県司法書士会
0120-216-87
相談専用電話
022-221-687
※午後1時～8時(土日・祝日を除く)

国の教育ローンの案内

高校・大学などに入学時や在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制

度です。子ども一人につき350万円以内を、固定金利(年1.78%※平成30年11月12日現在)で利用でき、在学期間内は利息のみの返済も可能です。

詳しくは、「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)で検索してください。
☎ 教育ローンコールセンター ☎ 0570-008656(ナビダイヤル)または03-5321-8656
☎ 市学校教育課
(内線5028)

証明書自動交付機の利用にかかるお知らせ

市役所1階に設置している証明書自動交付機は1月末にサービスを終了します。印鑑登録証は、窓口で印鑑登録証明書を申請する際に必要ですので大切に保管してください。

コンビニ交付サービスを一時停止します

コンビニなどの証明書交付業務を停止します。
・1月21日(月)～27日(日) 終日
戸籍の附票の写し
・1月23日(水)午後5時30分～9時30分
戸籍事項証明書
・1月26日(土)・27日(日) 終日
住民票の写し・印鑑証明書・課税(非課税)証明書・戸籍事項証明書
※各種証明書が必要な方は、直接窓口にて取得してください。
☎ 市民課(内線2313)

山下屋内運動場改修工事 期間延長に伴う利用休止

とき 2月28日(木)まで利用休止(予定)
内容 工期延長のため、当初予定していた利用休止期間を延長します。なお、利用再開は平成31年3月1日(金)を予定しています。

☎ 体育振興課
25-6471
FAX 25-6473

ネーミングライツ・パートナー募集

ネーミングライツ・パートナーの募集を行っています。対象施設 スポーツ施設・文化施設・公園など
※市庁舎など一部対象外の施設があります。
ネーミングライツ期間 原則として、3年以上
応募方法 施設により導入条件があるため必ず事前相談をお願いします。
※詳しい内容は、ホームページをご確認ください。
☎ 行政経営課
(内線5213)

第4回石巻市創業ビジネスプラン表彰式

地域資源活用や地域活性化につながるさまざまなビジネスプランの中から、各部門の入賞者を発表・表彰します。
とき 1月27日(日)
午後1時30分(受付開始午後1時)
ところ かわまち交流センター
内容 受賞者によるビジネス

プランの公開プレゼンテーション、創業者の展示紹介
講演 新規事業の軌道の乗せ方
講師 KDDIウェブコミュニケーションズ(株) 代表取締役副社長 高畑 哲平
☎ 産業推進課
(内線3545)

河南米山線 豊里大橋橋梁耐震補強工事に伴う 終日片側交互通行のお知らせ

豊里大橋橋梁耐震補強工事に伴い、1月中旬から約2年間(予定)、終日(昼夜連続)長さ350m 片側交互通行・幅員2.5mを超える大型特車通行止となります。通過には時間がかかりますので、急ぎの方は、三陸道などのまわり道へのご協力をお願いします。

☎ 県東部土木事務所登米地域事務所 道路管理班 ☎0220-22-2716



放送大学入学生を募集

心理学・福祉・経済・歴史など約300の幅広い授業科目の中から学ぶことが

スプランの公開プレゼンテーション、創業者の展示紹介
講演 新規事業の軌道の乗せ方
講師 KDDIウェブコミュニケーションズ(株) 代表取締役副社長 高畑 哲平
☎ 産業推進課
(内線3545)

震災遺構整備に関する 住民説明会

震災遺構として保存する旧大川小学校の基本設計案

きます。
申込方法 ホームページから申し込みください。
申込期限 2月28日(木)
第1回 3月17日(日)
第2回 3月17日(日)
☎ 放送大学宮城学習センター ☎022-224-0651
☎ 生涯学習課
(内線5053)





震災支援機構による 中小企業者の支援

東日本大震災により過大な債務を負った中小企業者の方々の債務負担を軽減しつつ、事業の再生を支援します。

支援内容 金融機関からの借入金が増大した状況で返済負担が重い状況となっている事業者が、今後の事業継続のために、元金返済猶予、利息減免、借入金返済の圧縮、新規借入を行う際の債務保証などの支援を行います。

※支援決定を行う期間は、平成33年3月31日までです。

☎ 022-393-8555

午前9時～午後6時
(土日を除く)
市商工課(内線3524)

石巻霊園返還墓所の使用許可申請受付中

申請書の配布と受付期限

3月29日(金) 午前9時～午後4時
※12月29日(土)～1月3日(木)を除く。
※申請書受付順に墓所を選定してもらいます。
※全ての区画が決まれば、受け付けは終了します。

申請書の配布と受け付けの場所

環境課
※総合支所および支所での申請書の配布・受け付けは行いません。
※郵送による申請書の配布・受け付けは行いません。

対象

- ・申請時点で石巻市内に3カ月以上住所を有する方で、墓所の祭し者。
- ・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。

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

※墓碑の制限などについては、申請書配布時に説明します。

※使用許可区画数については、問い合わせください。
※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て使用された墓所で、他の墓地への改葬などにより、市へ返還された墓所のことをいいます。

☎ 環境課(内線3365)

ハローワーク 出張相談会

就職に関する相談ができます。

とぎ・つる

- ・1月8日(火) 河北総合支所
- ・1月22日(火) 雄勝総合支所
- ・1月23日(水) 河南総合支所

※全て午前10時～午後3時
☎ 95-0158
市商工課(内線3524)

「石巻がんばっちゃテレ ワーカー」お仕事説明会

育児・介護中の方やダブルワーク希望の方で、自宅にしながらパソコンとインターネットを使って在宅ワークのように働きたい皆さんに説明会を随時実施します(要Eメール予約)。お子さん連れでも参加できます。

とぎ 随時(土日・祝日を除く)

対象 パソコンでインターネット検索ができる方
業務内容 リスト作成業

務ライティングなど
☎ 1000スタッフ(担当 浜野)

☎ hamano.takashi@televork1000staff.jp

市商工課

石巻高等技術専門学校 二次選考試験の学生募集

対象 高等学校を卒業(見込み)もしくは同等以上の学力のある方

対象科 自動車整備科・金属加工科・木工科

必要書類 入学願書、成績(卒業)を証明する書類、返信用封筒2通(それぞれ82円切手を貼付)

※入学願書は第2希望の有無によって2種類あり、ホームページに掲載しています。

料金 2,200円
※入学願書提出時に宮城県収入証紙で納入してください。

※東日本大震災で被災した方は、手数料の減免申請が可能です。事前にご相談ください。

提出方法

平成31年3月に高等学校を卒業見込みの方は、郵送または直接窓口へ提出。それ以外の方は、本人の現住所を管轄するハローワークへ提出してください。

受付期間 1月9日(水)～2月1日(金)
※定員については、問い合わせください。

☎ 986-0853
門脇字青葉西27-1
石巻高等技術専門学校

☎ 22-1719
FAX 94-7399
ハローワーク石巻

☎ 95-0158
市商工課(内線3524)

石巻高等技術専門学校 Webマスター科学生募集

パソコンを活用した基礎的な事務処理技能とウェブサイトの作成・更新作業の知識・技能の習得
訓練期間 2月21日(木)～5月20日(月)

とぎ 午前9時～午後3時50分
J.M.T.C石巻教室
(蛇田字新下沼70-8)

対象 ハローワークの受講

指示、受講推薦または支援指示を受ける方
定員 15人(先着)

料金 13,500円(テキスト代)

申込方法 お近くのハローワークの職業相談窓口から申し込みください。

☎ 22-1719
市商工課

第27回特別職・管理職員 等研修会参加者募集

観光立国革命イノベーションとシビック・プライドが切り拓く石巻の未来と題した講演を実施します。
とぎ 1月16日(水)
午後1時30分～3時

とぎ 午後1時30分～3時
ところ 河北総合センター「ビッグバン」

講師 日本インバウンド連合会理事長 中村好明
対象 石巻圏域に在住の方(申し込み不要)

定員 200人(先着)
☎ 96-3577
石巻地区広域行政事務組合総務企画課

放課後児童クラブ 指導員募集

勤務内容 放課後児童クラブを利用する児童の保育や指導、保護者からの申請書受け付けなどの事務処理

勤務期間 4月1日(金)～平成32年3月31日

※今年度分も募集中です。

勤務場所 市内の放課後児童クラブ

対象 保育業務経験または子育て経験のある方

定員 20人程度

新市街地・既成市街地・半島沿岸部の住宅用地の登録募集を行います

被災者の移転先などとして整備している新市街地・既成市街地・半島沿岸部の住宅用地について、移転希望者の募集を行います。

○募集する団地

区分	新市街地	募集数	既成市街地	募集数	半島沿岸部(○数字は募集数)								
					石巻地域	祝田① 佐須⑦ 荻浜① 牧浜① 鹿立浜① 福貴浦② 福貴浦土手②							
団地名	新蛇田	13	下釜第一	24	牡鹿地域	小網倉浜① 大原浜④ 給分浜① 小淵浜南⑤ 鮎川清崎③ 泊浜① 大谷川浜④ 鮫浦第二③ 寄磯浜①							
	新蛇田南	17	新門脇	20	雄勝地域	名振東② 名振西② 船越⑤ 大須① 小島② 明神② 原① 雄勝中央①							
	あけぼの北	1	湊東	8	河北地域	水浜北② 水浜南① 分浜④							
	新渡波	20	湊西	5	北上地域	二子⑩							
	新渡波西	7				相川北② 相川中① 小泊③ 大室① 小室① 白浜・長塩谷③ につこり⑨							

※募集要項は1月10日(木)よりホームページまたは、窓口で配布します。

対象(①～④が優先順位です)

- ①市が別に定める復興事業用地協力者で住宅を建築する方
 - ②市発行のり災証明書が大規模半壊以上で自立再建していない方で住宅を建築する方
 - ③上記以外で、住宅を建築し居住する方
 - ④上記以外の方
- ※③および④は、市内・市外および被災状況は問いません。
※④は、既成市街地だけの条件です。

登録決定までの流れ

優先順位が上位の方から宅地の登録を行います。
同順位が複数となった場合は抽選により決定します。

契約内容

団地により契約可能時期および契約形態(分譲・借地可能など)

が異なりますので、募集要項等で確認してください。

登録期間

1月10日(木)～2月8日(金)(土日・祝日は除く)
午前9時～午後5時
※2月3日(日)は休日開庁します。

申込方法

1月4日(金)から市役所3階39番窓口か、ホームページでダウンロードできる申込用紙と身分証明証を持参し、申し込みください。
※代理人が申し込みを行う場合は委任状が必要です。
※登録ができる団地は1団地のみです。

☎ 市生活再建支援課(内線5490)

不要な自動車を お譲りください

仮設住宅や復興住宅、その周辺などでカーシェアリングを実施しています。日本カーシェアリング協会では、車検が残っている不要な自動車を譲っていただける方を募集しています。

☎ 22-1453

FAX 24-8601

市生活再建支援課(内線3965)

平成31年度石巻市図書館 ボランティア募集

対象 図書館活動に理解と
関心がある18歳以上の方
で養成講座の全てを受講
できる方

募集内容・場所・人数

場所	石巻市図書館	河北分館	桃生分館	牡鹿分館	河南分館	募集人数合計
内容	書架整理 ボランティア	各館若干名				20人
	読み聞かせ ボランティア	10人	各館若干名			20人

申込方法 図書館・河北・河南・桃生・牡鹿分館で配布する申込書で申し込みください。

申込期間 1月5日(土)～2月10日(日)

活動期間 4月1日(月)～平成32年3月31日

養成講座
○書架整理
・2月22日(金)
午前10時30分～午後0時30分

・2月25日(月)
午前10時～午後3時

○読み聞かせ
・2月22日(金)
午前10時30分～午後0時

30分

・2月22日(金)
午後1時30分～4時

・3月1日(金)
午前10時～午後3時

※いずれも図書館で行います。

☎93-8635
☎93-8635

石巻専修大学新入生 在学生の奨学生募集

石巻圏域に住む優秀な学生で経済的理由により就学困難な方を対象に、奨学生を募集します。

対象
・石巻専修大学に、平成31年4月に入学する方
・平成31年4月現在、石巻専修大学に在学する見込みの方

※どちらも石巻圏域に2年以上住所を有すること
(石巻圏域内の高等学校および石巻専修大学に入学する目的をもって、圏域内に住所を移転した方は除く)。

定員 10人程度(審査により決定します)

貸与限度額
○新入学生
・理工学部 160万円
・経営学部 120万円
・人間学部 130万円

○在学生
・理工学部 130万円
・経営学部 90万円
・人間学部 110万円

※限度額の範囲内で10万円単位の希望する額

申込方法 窓口にて配布している申請書にて直接申し込みください。

申込期限 1月10日(木)～2月28日(木)

☎(公財)石巻地域高等教育事業団事務局(総務課内、内線4037)

自衛官採用試験

〈陸・海・空自衛官候補生〉
応募資格 18歳以上33歳未満

受付期間 随時行っています。

☎93-8635

〈陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)〉
応募資格 男子で中卒(見込み含む)17歳未満

受付期間 1月7日(月)～1月19日(土)
試験日 一次試験1月19日(土)

〈貸費学生〉
応募資格 大学の理学部、工学部の3・4年次など

受付期間 1月7日(月)～1月26日(土)
試験日 1月26日(土)

☎FAX 83-6789

ウオーキングイベント
初詣ウオーキング(10キロ)

とき 1月20日(日)
午前9時20分

ところ 石巻駅前
コース 石巻駅前～鹿島御子神社～羽黒山神社～湯殿山神社～石巻駅前

料金 500円(保険料)
☎25-6471



応急手当普及員講習Ⅰ

とき 2月19日(火)～21日(木) 午前8時30分～午後5時30分

※3日間受講
ところ 石巻地区消防本部

対象 18歳以上で石巻圏内に住ままたは勤務している方

料金 4,937円(テキスト代)
申込方法 各消防署またはホームページから申請書

取得し写真1枚を添えて直接申し込みください。

※写真は申請日の6カ月以内に撮影した上半身像(縦3cm・横2.4cm・無帽・無背景)とし、裏面に氏名を記入したもの。

申込期間 1月21日(月)～31日(木) 午前9時～午後5時(土日を除く)

☎95-7111

石ノ森万画館
ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM



石ノ森章太郎万画ビブリアバトル 観覧者募集!!

石ノ森作品を愛してやまないゲストが石ノ森章太郎について熱く語り、各自お勧めの1冊を紹介します。

とき 1月26日(土) 午後1時30分～4時(予定)

定員 40人程度 ※空席があれば当日参加可。

申込方法 必要事項(氏名、住所、電話番号、希望人数)を記載し、メールまたはFAXにて申し込みください。

申込期限 1月21日(月)
☎endo@isenshu-u.ac.jp / FAX 050-3588-1008

石ノ森章太郎 生誕81周年イベント

石ノ森先生の誕生日1月25日から3日間、今年も「石ノ森検定」を開催します。石ノ森先生をより深く知って認定証をもらおう!

とき 1月25日(金)～27日(日)

「萬画の国・いしのみき」石ノ森万画館72回特別企画展 ビッグコミック50周年展

創刊50周年を迎えた小学館のマンガ雑誌「ビッグコミック」。紙面を飾った名作の数々と共に、半世紀にわたる歩みを振り返ります。

とき 1月25日(金)～4月7日(日)

サイボーグ002 ジェット・リンクバースデーイベント

2月2日はサイボーグ002「ジェット・リンク」の誕生日です。イベントを通してみんなでお祝いしよう!

とき 2月2日(土)

節分イベント2019

節分を盛り上げる企画を開催します! 来場者には福豆をプレゼント!

とき 2月3日(日)

後5時(土日を除く)

☎95-7111

とき 2月15日(金)
午前9時～正午

※有効期限(3年間)内には再講習を受講しない場合は、失効します。

取得し写真1枚を添えて直接申し込みください。

※写真は申請日の6カ月以内に撮影した上半身像(縦3cm・横2.4cm・無帽・無背景)とし、裏面に氏名を記入したもの。

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。

申込期間 1月28日(月)～2月6日(水) 午前9時～午後5時(土日を除く)

☎95-7111

仕事と私生活の両立が可能な職場にするには、どうすればよいのか。部下を理

企業向け「イクボス研修」
受講者募集

申し込みの方を含む) 必要電話予約

☎95-7111

申し込みの方を含む) 必要電話予約

定員 30人(先着)

☎24-2210

申し込みの方を含む) 必要電話予約

☎24-2210

申し込みの方を含む) 必要電話予約



生活不安の悩み

生活保護制度および生活困窮者自立支援制度により、生活にお困りの方の相談を受けています。

生活に不安を抱えている方や仕事に就く自信のない方、あるいは病気や身体の障害など、何らかの事情により生活に困窮した場合には、一人で悩まずに窓口までご相談ください。

なお、相談の秘密は固く守られます。

☎24-2210

申し込みの方を含む) 必要電話予約

申し込みの方を含む) 必要電話予約

申し込みの方を含む) 必要電話予約

申し込みの方を含む) 必要電話予約

サン・ファン館

☎24-2210 (火曜日・年末年始休館)
☎k-kouhou@santjuan.or.jp

サン・ファン・イルミネーションツリー 2018開催中

サン・ファン・パウティスタの船体を約1万球の電飾とライトアップで幻想的に彩ります。

とき 1月6日(日)まで ※点灯時間は午後4時30分～8時30分

第10回 サン・ファン絵画コンクール応募作品展開催中

サン・ファン絵画コンクール全応募作品を展示しています。テーマに沿って描かれた小・中学生68点の力作が並びます。

とき 1月20日(日)まで

料金 一般350円・高校生以下無料(入館料)

年末年始休館のお知らせ

とき 12月28日(金)～1月4日(金)

相談

無料経営相談会

会社経営者や個人事業者の経営課題の解決のため、専門家による無料相談会を開催します(無料訪問相談も可能)。

とき 1月16日(水)・23日(水)・2月5日(火)・13日(水)・28日(木)

午前10時～正午、午後1時～3時

ところ 石巻ルネッサンス館(開成1-35)

対象 会社経営者や個人事業者または創業を計画している方

定員 各時間帯につき1組(1日2組まで)

申込方法 ホームページ、電話またはFAXから申し込みください。

申込期限 開催前日

〒010-0101 「I Biz」ISS ビジネスサポートセンター

〒010-0101 (石巻産業創造内) 98-8782

FAX 93-9397

市産業推進課 (内線3547)



せいかいけんりゅうかい こまりけんりゅうかい

仕事や生活などにお困りの方に対して出張相談会を実施します。一人一人の状況に応じて、専門の支援員が専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。

弁護士による巡回無料相談会

弁護士による相談内容

- ・離婚・家庭内暴力・被災ローン減免制度・金銭貸借・解雇・パワハラ・未払賃金など
- ・建築トラブル・不動産トラブル・交通事故・損害賠償・生活困窮・近隣トラブルなど

とき	ところ	相談時間	相談担当者
1月28日(月)	仮設向陽団地集会所 (向陽町五丁目13-1)	午前10時30分～午後1時	弁護士
1月31日(木)	河北総合支所		

※予約優先(当日相談も可)相談は専門家との個別面談です。
 ※巡回相談会のほか、法テラス東松島でも専門家による無料相談ができます。
 曜日により担当専門家が異なりますので、詳しくは問い合わせください。

〒010-0101 法テラス東松島 ☎050-3383-0009
 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
 〒010-0101 市生活再建支援課(内線3965)

市民相談センターから

《サクラサイトトラブル》

在宅でできる仕事を検索して、悩みを聞くだけで収入を得られるというサイトに登録したが、文字化け解除のためには、ポイント購入が必要と言われ、収入を得るところか、高額なお金を支払ってしまったという相談が増えています。

サイトに雇われた「サクラ」が異性や芸能人、社長になりすまして、励ましてほしいと同情をあおるもの

とき 1月23日(水) 午前10時～午後3時
 ところ 河南母子健康センター

や、お金をあげると利益を持ちかけるものもあります。不審だと思ったら、連絡をするのはやめましょう。お困りの際には、一人で悩まずにご相談ください。

《弁護士による無料法律相談》

日程などは「1月の相談あんない」をご覧ください。
 〒010-0101 市民相談センター (内線2542)



1月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 21日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
 〒010-0101 宮城県行政書士会石巻支部 ☎95-3820
- 行政相談
 9日(水) 午後1時30分～3時30分 河南総合支所第2庁舎1階会議室
 9日(水) 午後1時30分～3時30分 石巻中央公民館楽屋
 〒010-0101 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839
- 県政に関する相談(県石巻合同庁舎1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3040)

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階市民相談センター相談室)
 8日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士
 22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
 ※定員1日9人[先着] ※要予約 予約受付開始 4日(金) 午前9時
 〒010-0101 市民相談センター (内線2532・2533)
- 仙台弁護士会石巻法律相談センター無料相談
 (穀町12-18 石巻駅前ビル4階)
 月～金曜日(祝日を除く) 午後1時～3時
 日曜日(祝日を除く) 午前10時～午後3時
 ※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。
 〒010-0101 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383
 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
 ☎23-5451
- 司法書士による無料法律相談会 ※予約優先
 (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)
 毎週水・金・土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分
 ※年始は1月5日(土)までお休みです。
 ※司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。予約優先
 〒010-0101 石巻司法書士相談センター ☎96-3611
 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

交通事故

- 県交通事故相談(県石巻合同庁舎1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3040)
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぱ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

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談 県東部児童相談所(県石巻合同庁舎)
 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(子育て支援課)
 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎24-6848

暮らし

- 無料人権相談
 特設人権相談窓口を次の通り開設します。
 9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
 10日(木) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター指導室
 18日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階会議室
 ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
 〒010-0101 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
- 年金受給に関する相談(石巻年金事務所 ☎22-5118) ※要予約
 ・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。
 (受付時間 午後6時まで)
 ・休日年金相談 12日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間午後3時まで)
- 農家相談(河北総合支所3階会議室)
 18日(金) 受付開始 午後1時30分
 ※農地法許可申請受付期間 4日(金)～10日(木)
 〒010-0101 農業委員会事務局 ☎62-4826
- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1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
- 市民生活相談(市役所2階市民相談センター)
 ※時間はいずれも午前9時～午後5時
 市民相談(内線2532) ※土日・祝日を除く
 家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日
 少年相談(内線2533) ※月・火・水・木曜日
 消費生活相談(☎23-5040) ※土日・祝日を除く
- 虐待・DV相談(市役所2階虐待防止センター)
 午前8時30分～午後5時 ※土日・祝日を除く
 (内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614
 ※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談

介護

- 各地区包括支援センター ※()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・萩浜) ☎25-3771 北上(北上) ☎61-7023
 湊(湊) ☎90-3146 牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

1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 第4木曜日、年末年始12月28日(金)～1月4日(金)
5日(土)午前10時	宮城県公立武道協議会10,000人寒げい古	
13日(日)午前9時	第47回石巻新春オープンバスケットボール大会兼 市民体育大会バスケットボール競技	
14日(月・祝)午前9時	第37回コカ・コーライーストジャパン(株)杯争奪フットサル大会	
20日(日)午前8時30分	第38回インドアソフトテニス大会	
26日(土)午前8時45分 27日(日)午前8時50分	石巻地区中学校バレーボール選手権大会	
15日(火)午後2時 17日(木)午前10時 18日(金)午後6時	体組成測定	

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112			開 午前5時～午後9時
			休 なし
1日(火・祝)午前9時～11時	元旦走り初めマラソン ☎ 石巻市陸上競技協会 ☎・FAX 96-4348	総合運動公園	
12日(土)・15日(火)・19日(土) 午前8時～午後4時	第71回宮城県高等学校新人大会ラグビー競技 フットボールフィールド第2	フットボール フィールド	
供用時間 午前9時～午後9時 日曜・祝日、1日(火・祝)～3日(木) 午前9時～午後5時 ※24日(木)は器具メンテナンスの ため休業	料 金 一般 500円、大学生 300円、高校生 200円 団・團 石巻トレーニングセンター ☎25-7731	トレーニング センター	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050		開 午前9時～午後9時
		休 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)
12日(土)・19日(土) 午後1時30分～3時30分	利用協講座 小倉百人一首競技かるた教室 講 師 石巻かるた協会会員 対 象 小学生以上 定 員 20人(先着) 申込期限 11日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。	
17日(木) 午前10時～正午	家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 親子de工作「ねん土で作ろう」 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど	
26日(土) 午前10時～正午	ジュニア・リーダーサークルげろっば「第4回げろっば祭り」 内 容 ジュニアとゲーム・もの作り・チャレンジコーナー・紙飛行機とばしなど	
26日(土) 午後2時～4時	市民教養講座 調理パン講習会 内 容 サンドイッチを作ります。 講 師 宮城県製パン・米飯協同組合石巻支部 定 員 20人(先着) 持ち物 エプロン、三角巾 申込期間 7日(月)～18日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。	

蛇田公民館 ☎95-0183		開 午前9時～午後9時
		休 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)
2月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時 (10日は午後3時まで)	第61回蛇田公民館「作品展示会」 内 容 絵画・パッチワーク・陶芸・工芸・写真・書道・編み物・短歌・盆栽の作品を 展示 【出展作品募集】 対 象 自己の創作した未発表のもの(1人3作品まで) 申込方法 公民館で配布している出展申込書に必要事項を記入の上、直接申し込み ください。 申込期限 30日(水) ※作品の搬入日は2月8日(金)です。	

稲井公民館 ☎22-4303		開 午前9時～午後9時30分
		休 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)
11日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座1月学習会 「新春映画鑑賞会」	
27日(日) 午前9時～正午	「普通救命講習会」 対 象 稲井公民館利用協会員	

渡波公民館 ☎24-0941		開 午前9時～午後9時30分
		休 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)
18日(金) 午前10時30分～午後1時30分	一般教養講座「チキンと魚介類のフランス料理教室」 内 容 「チキンとキノコのフリカッセ パターライス添え」と「帆立 貝 小海老 キュウイフルーツのマリネ」をメニューとしたフ ランス料理講習会 定 員 20人(抽選) 料 金 2,000円(材料費) 申込方法 10日(木)正午まで材料費を添えて直接申し込みください。	
22日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」・女性教室「くらしの講座」合同学習会 内 容 新舞踊鑑賞会	

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 月曜日 ※14日(月・祝)分は翌日休館 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)
19日(土)開演 午後1時30分	石巻教育研究会音楽研究会 第22回教職員研究演奏会 ☎ 石巻小学校 小野寺 ☎ 22-6545	
27日(日)開演 午前9時30分	第3回 石巻剣道祭 ☎ 石巻剣道祭実行委員会 後藤 ☎ 090-3366-2982 石川 ☎ 090-4555-0017	

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、年末年始12月28日(金)～1月4日(金)
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・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。	
5日(土)・19日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊びなどで、お話に親しみましょう。	
18日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 赤ちゃん絵本・わらべうた・手遊びなどで、親子一緒に楽しみましょう。 これからパパ・ママになる方もご参加ください。 おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。	
8日(火) 午前10時～正午	読書会 内 容 朗読CD「巻頭句の女」 松本 清張 作 この作品を聞いて、感想をおしゃべりしませんか。	
10日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会 絵本の読み聞かせやストーリーテリング(お話の語り)と一緒に練習しませんか。	
15日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「宮西 達也の赤ちゃん向けの絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
18日(金) 午前10時～午前11時	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館 2階 和室)	
20日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)	
<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などに出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。		
16日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 金子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
23日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 金子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
25日(金) 午前10時～11時30分	ツイズデーと孫育てひろば 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 月曜日 ※14日(月・祝)分は翌日休館日 年末年始12月28日(金)～1月4日(金)
14日(月・祝) 午前10時20分開演	名作こども映画会 「はれときどきぶた」 料 金 500円(2歳以上) ☎ 守屋教育映画 守屋 ☎ 090-3116-9909	

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・休講日は午後5時まで)
		休 12月28日(金)～1月4日(金)

新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」☆ 6日(日)と7日(月)の2日間、新春特別企画として、フリー回数券とレッスン回数券を2割引で販売します。	
6日(日)～ 7日(月)	・プール・ジムフリー回数券 一般 5,000円⇒4,000円 / 受講生 4,000円⇒3,200円 シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書を必ず持参してください。 ・レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 対象講座の中から、好きな講座をセレクトして1回ずつ利用できる便利な回数券。 10枚綴り 12,000円⇒9,600円 / 5枚綴り 6,250円⇒5,000円 【対象講座】 プールウォーキング系講座・エアロビクス系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ ズンバ・ダイエットヨーガ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)・ スタイルアップリフレッシュ
1月中旬	「新春☆川柳大会」の受賞者発表を行います(ロビーに展示します) ご応募してもらったあいプラザに関する川柳の受賞者を発表します。 ロビーに展示しますので、ぜひご覧ください。 ※最優秀賞(1人)、優秀賞(3人)、その他の賞(若干名)など。
【1月の休館日・休講日】 休館日：12月28日(金)～1月4日(金) 休講日：なし	

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
20日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク 料 金 500円 ※初めてのの方は無料 定 員 5人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。	

にっこりサンパーク ☎67-2038または67-2712		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 年末年始12月29日(土)～1月3日(木) ※14日(月・祝)分は15日休館日
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 午前11時～午後7時 (日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時)
		休 月曜日 ※14日(月・祝)は翌日休館日 年末年始12月28日(金)～1月4日(金)
利用料金 一般・高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料		

トレーニング機器 使用講習会	
●総合体育館 ☎95-8998	8日(火)午後2時 / 10日(木)・31日(木)午後6時30分 / 22日(火)午前10時 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 ※受付は15分前まで
●ビッグバン ☎62-1120	11日(金)・25日(金) 午後3時 / 午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	9日(水)・20日(日) 正午 / 午後5時 ※要電話予約
●牡鹿交流センター ☎45-3618	利用時間 午前11時～午後7時 ※日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時 随時受付(要電話予約) ※年末年始の休館日 12月28日(金)～1月4日(金)

1月の健康コーナー

【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

こころの体温計



◆相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	☎・☎ 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	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			21日(月) 10:00～12:00
歯科相談	21日(月) 13:00～15:00	保健相談センター 内線2417	
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日 10:00～15:00	市役所2階授乳室 またはベビースマイル	内線2422

◆心理カウンセラーなど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・依存症など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	☎・☎
17日(木) 10:45～15:15	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
24日(木) 10:45～14:00	河北総合支所	今野 廣子	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

◆東部保健福祉事務所(県石巻合同庁舎内石巻保健所) (要予約)

相談・教室名	内容	とき	☎・☎
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	18日(金) 10:00～14:00 14:15～15:15	☎95-1431
アルコール家族教室	アルコール関連問題を抱えた家族を対象にした教室		
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	23日(水) 13:00～17:00	

◆定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 22日(火) 午前10時30分～午後3時
 ミニ勉強会のテーマ「睡眠について」 午後1時30分～3時
 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。どなたでも参加できます。
 スタッフ からこころステーション心のケア相談員
 (医師・看護師・心理士・精神保健福祉士など)
 ☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

◆からこころ相談ダイヤル:心の無料電話相談 ☎0120-322-016 (午前10時～午後4時)
 担当:震災こころのケアネットワークみやぎ ※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 ☎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 12日(土) 午後2時～4時30分
 ところ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)
 ☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

◆つむぎの会:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。

とき 27日(日) 午後1時
 ところ 保健相談センター
 ☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆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
18日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
24日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
※悪天候などの事情により中止する場合があります。 ※初めての方もご参加ください。 ☎ 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
9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	

まもなく成人歯科健康診査が終了します!

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。



2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れて余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2417)

“がん”について語ろう

がんになり抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。ご家族の方もぜひご参加ください。

対象	とき	内容	ところ	料金
①がん体験者ご家族、地域の皆さん	12日(土) 13:30～14:30	●茶話会 ○講習会「リンパ浮腫について」 手術などによって引き起こされるリンパ浮腫について、チェック方法や主な症状などをお話し頂きます。 ○交流会	石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)	100円
	14:30～15:30	●ヤングサロン 20～40代の乳がん体験者さん対象 ○ハーバリウム手作り体験&おしゃべり会(その後、希望者でランチ会を行います)		
②がんの種類問わず	26日(土) 13:30～15:30	●1周年記念講演 ○「がん治療と医・職・住」 石巻赤十字病院副院長 鈴木 聡 ○対談「地域でがん体験者と家族をささえること」 「元ちゃんハウス」を開催している西村 詠子 ○がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合ひましょう。	ここひろ(蛇田字中塚5-8)	200円

☎ ①マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原 ☎070-5320-5538
 ②がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金曜日 18:00～20:00)
 健康推進課(内線2415)

第16回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう健康講座を開催しています。申し込み不要です。

とき 24日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ がんの緩和ケアについて

講師 市立病院 内科部長

☎・☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

6日(日)	機カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
13日(日)	イオンモール石巻	
14日(月・祝)		
26日(土)		
31日(木)	市役所	

☎ 健康推進課(内線2418)

◆乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	対象	実施日	受付時間	会場	
石巻	3～4カ月児健診	H30年9月生まれ	10日(木)・22日(火)・30日(水)	12:30～12:45	保健相談センター	
	1歳児よちよち相談	H29年12月生まれ	15日(火)・21日(月)・28日(月)	9:15～9:30		
	1歳6カ月児健診	H29年5月生まれ	8日(火)・18日(金)・24日(木)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H28年6月生まれ	9日(水)・17日(木)・23日(水)	12:30～12:45		
	3歳児健診	H27年7月生まれ	11日(金)・25日(金)・29日(火)	12:30～12:45		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H30年8月29日～10月23日生まれ	23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	H29年5月～6月生まれ	30日(水)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H28年6月～7月生まれ	16日(水)	12:30～12:45		
河南桃生	3～4カ月児健診	H30年9月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター	
	2歳児歯科健診	H28年6月生まれ	22日(火)	12:30～12:45		
	3歳児健診	H27年7月生まれ	24日(木)	12:30～12:45		
牡鹿	3～4カ月児健診	H30年9月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	保健相談センター	
	1歳6カ月児健診	H29年5月生まれ	24日(木)	12:30～12:45		
	3歳児健診	H27年7月生まれ	29日(火)	12:30～12:45		
	1歳児よちよち相談	H29年11月～H30年2月生まれ	31日(木)	12:45～13:00		牡鹿保健福祉センター「清優館」
	2歳児歯科健診	H28年5月～8月生まれ		12:30～12:45		

◆各種教室・講演会

教室名	内容	とき	ところ	☎・☎
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 5～7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、保護者同士の交流など 定員 15組程度(要予約)	16日(水) 13:30～15:00 (受付開始13:15～)	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
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。	22日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課(内線271)

平成31年度各種健(検)診の申込調査が始まります！【全地区対象】

平成31年度の各種健(検)診申込調査書は、1月上旬に各家庭へ送付します。
世帯主あてに、健(検)診対象者分の個人名入りハガキを同封します。
健(検)診を受ける方……番号記入欄に「0」を記入
健(検)診を受けない方……番号記入欄に「1～5」に該当する番号を記入
提出方法 ポストへ投函してください。
提出期限 1月31日(木)
※健診を受ける方も受けない方も必ず返送してください。
未回答の方には、受診票などが届く場合があります。

※郵便物の転送届を出している方は、転送期間が1年間となっていますので、毎年郵便局に更新の手続きが必要です。
※申込調査書は、12月3日の住民登録を基に送付します。

**健(検)診は、かくれている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。
年に一度は健(検)診を受けましょう！**

☎ 健康推進課(内線2415)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性 **要電話予約**
とき 16日(水)・24日(木)
受付時間 午後4時30分～6時30分
ところ 保健相談センター
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、ご連絡ください。
※対象年齢は平成31年3月31日(日)を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2427)



【全地区】追加の胃がん検診を実施します！

平成30年度胃がん検診を、まだ受けていない方は、追加検診を受診してください。
対象 30歳以上の方
(対象年齢は平成31年3月31日現在を基準としています)
検査方法 問診、胃X線検査
受付時間 午前7時30分～9時30分

検診会場	検診日
石巻市保健相談センター	24日(木)・25日(金)・26日(土)・29日(火)・30日(水)
向陽地区コミュニティセンター	26日(土)
河北総合センタービッグバン	23日(水)
河南母子健康センター	28日(月)

※受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は問い合わせください。
☎ 健康推進課(内線2414)

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日(木)です

インフルエンザの予防には予防接種や手洗いなどが有効です。まだ予防接種を受けていない方は期限内に受けてください。対象者などはホームページをご覧ください。
☎・☎ 健康推進課(内線2413)

夜間急患センターの診療時間

小児科	
曜日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10時
土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時

内科・外科	
曜日	診療時間
月～金曜日	午後6時～翌朝7時
土曜日	
日曜日・休日	

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。
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

内科・外科・整形外科	
受付時間	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
診療開始	午前9時
眼科・皮膚科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時
耳鼻咽喉科	
受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午後1時

診療日

診療科	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科	○	手術日	手術日	○	○
眼科	-	-	○	-	○
耳鼻咽喉科	○	-	-	○	○
皮膚科	○	-	-	-	-

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。
※ 耳鼻咽喉科のみ、午後の受付・診療です。

☎ 市立病院 ☎ 25-5555

1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。

※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。
※下表に記載のない外科、産婦人科の対応については当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1日(火・祝)	内科	森消化器内科外科(新橋)	23-2151
		こばやし医院(南経塚七)	22-0789
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322
2日(水)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
		久門医院(垂水町)	97-4141
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
3日(木)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
		古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
6日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
13日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中塚)	98-3671
14日(月・祝)	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322
	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
20日(日)	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
27日(日)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	外科	石巻診療所(穀町)	23-0125

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	(火・祝)			志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595
2日	(水)			かいほく歯科クリニック(開北一丁目) 21-6487
3日	(木)			鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182
6日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広洲) 73-5888	藤野整形外科(矢本) 83-2121	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
13日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566
14日	(月・祝)	櫻井内科クリニック(広洲) 73-3811	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	坂井おとな子ども歯科(中里三丁目) 22-4618
20日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788
27日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

1月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各支援センターに問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

一発検索
支援センター



子育てメール相談



子育て支援センターは
・費用無料(イベントによって参加費あり)・申込み不要(要予約イベントもあり)
・利用年齢(0歳児~就学前)・電話相談、来所相談ができます。
・詳しくは各子育て支援センターのHPをご覧ください。

湊子育て支援センター

圏・圏 みなと荘内 ☎94-2366・FAX22-4665

- ★わくわく広場 午前9時30分~11時30分
月曜日...7日・21日(成長測定)・28日(ふれあいサロン)
水曜日...9日・16日・23日(えほんびより)・30日(保健師講話「生活リズムについて」)
金曜日...11日・18日・25日(みんなと遊ぶの日)
- ★はいはい広場 10日(木) 午前9時30分~11時
- ★よちよち広場 8日(火)・15日(火) 午前9時30分~11時
- ★自由開放 4日(金)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

渡波子育て支援センター てんとうむし

圏・圏 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

- ★7日(月)・9日(水)・11日(金) お正月あそび 第1・2・3弾
- ★18日(金) 食生活改善推進員による食育講座
- ★23日(水) 保健師による子育て講座『生活リズムについて』
- ★25日(金) 薬剤師による講座『たばこについて』
- ★28日(月) 助産師による成長測定&ミニ講話
- ★あそびの広場 月・水・金曜日 午前9時30分~11時30分
- ★自由開放 4日(金)・21日(月)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み
- ★子育て相談(電話・来所) 午前9時~午後4時 ※土日・祝日を除く
- ★子育てサークル支援 火曜日 午前9時~11時30分

釜子育て支援センターあおぞら

圏・圏 釜保育所内 ☎24-6113

- ★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時~11時30分
・ねんね・寝返り 10日(木)・24日(木)
・よちよち・はいはい 17日(木)・31日(木)
・1歳6カ月~2歳6カ月 8日(火)・22日(火)
・2歳6カ月以上 15日(火)・29日(火)
・みんなであそぼう 9日(水)・23日(水)
- ★育児講座
・7日(月) 助産師による成長測定
・16日(水) えほんびより
・30日(水) 子育てふれあいサロン
- ★あそび場自由開放 午前10時~午後3時
4日(金)・11日(金)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

なかよし保育園地域子育て支援センター

圏・圏 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ・ネンネ・寝返り 8日(火)・22日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 15日(火)・29日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 17日(木)・31日(木)
・2歳6カ月以上 10日(木)・24日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 11日(金)・25日(金)
- ★たまごひよこサロン 21日(月)
- ★ベビーマッサージ 7日(月)
- ★講座 ・育児講座「なかよし人形劇」 18日(金)
・トータルケア「妊婦・沐浴体験」 19日(土)
・離乳食教室「7~8カ月メニュー」 28日(月)
- ★自由開放 4日(金)
- ※12月30日(日)~1月3日(木)は年末年始のため休み

にじいろひろば

圏・圏 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★自由開放 火・水・金曜日(祝日休み) 午前10時~午後3時
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

河南子育て支援センターパプラ

圏・圏 河南農村環境改善センター 2階 ☎・FAX72-4670

- ★わいわいサロン 午前9時30分~11時30分
(お弁当食べる方は午後0時30分まで)
- ・0~1歳親子 8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
- ・2歳以上親子 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
- ・保健師、栄養士による相談日 15日(火)
- ★自由開放 ・7日(月) 午前9時~午後3時
・木曜日 正午~午後3時
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

河北子育て支援センター

圏・圏 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば 午前10時~11時30分
・0歳~1歳親子 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
- ・2歳以上親子 9日(水)・16日(水)・23日(水)
- ・ひろば開放日 7日(月)・21日(月)・28日(月)
- ★自由開放 28日(月)
- 《主な行事》
7日(月) 保健師来所日~身体測定等を行います~
15日(火) 栄養指導
21日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
30日(水) 豆まき会
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

圏・圏 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ★自由開放 月~金曜日、第1・第3土曜日 午前10時~午後3時
- ※12月29日(土)~1月6日(日)は年末年始のため休み
- ★0歳開放日 15日(火)・29日(火) 午前10時~午後3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏・圏 パイオ研修センター内 ☎76-4521

- ★あそびの広場 午前9時30分~11時30分
・0~1歳親子 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
- ・2歳以上親子 9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
- ・サークル活動 7日(月)・11日(金)・21日(月)・25日(金)
- ・自由開放 上記以外の日 午前9時30分~11時30分(祝日を除く)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み
- ★どんぐり子育て広場「豆まき会」
と き 22日(火) 午前10時~11時30分
と ころ 永井いきいき交流センター

北上子育て支援センター

圏・圏 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

- ★あそびのひろば 午前9時30分~11時30分
と き 11日(金)<自由あそび>・21日(月)<保健指導>
25日(金)<自由あそび>・28日(月)
- ★ひまわりキッズ 午前10時~11時30分
と き 9日(水)・16日(水)・23日(水)
30日(水)<節分・豆まき会>
- と ころ 北上保健センター
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

雄勝子育て支援センター

圏・圏 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場 火・水・木曜日 午前9時30分~11時30分
- 《主な行事》
・ダンベル体操 火曜日
・22日(火) 保健師来所日
身体測定とお話「家庭ではじめるむし歯予防」
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分
と き 月・金曜日
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

牡鹿子育て支援センター

圏・圏 牡鹿保健福祉センター清優館内 ☎45-2197

- ★ぐんぐんすくすく 午前9時~11時30分
と き 16日(水)・23日(水)・30日(水)
- ★自由開放 月・金曜日(祝日を除く) 午前9時~11時30分
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

子どもセンターらいつ(児童館)

圏・圏 子どもセンターらいつ ☎23-1080

URL <http://ishinomaki-cc.jp/>

- ★親子でほかほか『お正月あそび』
10日(木) 午前10時30分~11時30分
- ★ベビーマッサージ 18日(金) 午前10時30分~11時30分
- ★自由開放 午前9時30分~午後7時
- ※14日(月・祝)・17日(木)・31日(木)を除く
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

助産師によるマタニティ講座

なかよし保育園地域子育て支援センター

と き 26日(土) 午後1時30分~3時30分

妊婦ジャケットをつけて妊婦体験をしてみませんか。
沐浴体験もできます。

圏・圏 なかよし保育園内
☎96-4551



子育て支援センター駅伝

牡鹿子育て支援センター 圏・圏 牡鹿保健福祉センター清優館内
☎45-2197・FAX 45-2196

ぐんぐんすくすく 自然に囲まれた環境のなかで季節に合わせたイベントを楽しんでいます。
ふれあいの場、交流の場として親子の笑顔がいっぱいです。



ママとゆったりくつろぎタイム



プール遊び。交流センターの大きいプールにも行ったよ



七夕まつり



金華山をバックにパチリ



あいもとったぞ~。
おいしいおやつに変身しました



ハロウィンパーティー

利用者さんへインタビュー



阿部千鶴さんと泰成くん



渥美悠さんと有彩ちゃん・百香ちゃん

♥阿部 千鶴さん・泰成くん(2歳)
今年から牡鹿子育て支援センターが週3日型となり喜んでます。友達も増え、息子も私も毎日にぎやかで楽しい時間を過ごさせていたでています。

♥渥美 悠さん・有彩ちゃん(4歳)・百香ちゃん(2歳)
子育てで不安な時に、他のママや先生方とお話する機会ができて、とても励みになりました。子どももお友達と遊ぶのが楽しくて、毎回行くのを心待ちにしています。



最新マシンで楽しく健康づくり 「石巻トレーニングセンター」開所



ひざなどの負担を軽減しながら下半身を鍛えるマット

亀山市長らがテープカット。最先端のトレーニングセンターの完成を祝いました

総合運動公園に12月1日、「石巻トレーニングセンター」がオープンしました。一般的なウエートや有酸素運動のマシンに加え、体のゆがみを整えるストレッチマシン、サッカーJ1の8割以上のチームが導入している疲労回復機能のある最新マシンなど40種類近い機具をそろえています。スタッフが2人以上常駐し、マシンの解説やトレーニングの指導などを行います。利用時間は午前9時～午後9時（日曜・祝日午後5時まで）。利用者は高校生以上限り、料金は一般500円、大学生300円、高校生200円。割安な回数券もあります。

図 石巻トレーニングセンター ☎25-7731



さまざまな運動に対応するTRXマシン



スクリーンの映像を見ながら最大6人で疑似サイクリングやレースが楽しめるバイクマシンは東北初の登場

石巻市のNPOについて

第1回

このコーナーでの「NPO」とは、NPO法人のみならず、公益活動を行う社団法人、財団法人、ボランティアなどの任意団体も含まれます

震災から8年になろうとしている今、多くのNPOの活動が被災者支援から地域の課題解決にシフトしています。今まで見えにくかった地域課題が震災をきっかけに広く知られるようになりましたが、その解決を行政に頼るだけでなく、NPOを設立運営し、活動に参加しながら、市民自ら課題解決に取り組む動きが見られるようになりました。

震災前からの課題

- ・若年層の流出と超高齢化
- ・医療、福祉の費用負担の増大
- ・高齢者の移動手手段の確保
- ・子供の教育の格差 など

震災により顕在化

NPOの専門性を活かした課題解決への取り組み

- ・公共交通機関等を利用できない高齢者の移動支援
- ・学習困難児童の放課後ケア、こども食堂の設置
- ・高校生の地元就職を後押しするインターンシップのコーディネート など



どの取組も、各々の団体の得意分野を活かしたものだよ！震災があったからこそ、このような取り組みができたと言えるかもね。



石巻市は中心市街地から離半島部まで広範囲で被災し、被災者のニーズも多様だったため、行政だけではとても手が回らなかった。それで各々のNPOが機動力を活かして、被災者支援を行ったんだ。

下のグラフは市に登録しているNPO団体数の推移だよ。今も増え続けているのは、住民自らがNPOを作って地域課題の解決を図る動きが活発になったってことじゃないかな？



なるほど。被災者支援のニーズも少なくなった今、NPOは震災前からあった地域課題の解決に取り組んでいるってことだね。



市民にとってより良いサービスをスピーディに届けるためには、NPOの持っている専門性と機動力を活かすことが必要になってきたよ。

そうだね！
もっとNPOの活動について教えてね！
(次回へつづく)



石巻市NPO支援オフィス
＜管理運営＞NPO法人いしのまきNPOセンター ☎23-3641

図 地域協働課(内線4237)

みんなのた場

サークル仲間

114 南国の音色ゆつたり
癒やしのお踊り楽しむ

牡鹿フラダンス愛好会



リズムに乗って踊りの練習



和気あいあいのメンバー

鮎川婦人会のメンバーを中心に、2017年秋に発足しました。現会員は40代〜70代の女性15人。ハワイアン独特のゆつたりとしたリズムに合わせ、優雅に踊りを楽しんでいます。

発足のきっかけはその年の牡鹿地区敬老会のアトラクションで見よう見まねのフラダンスを披露したこと。その時の感動や爽快感、お年寄りの喜ぶ顔が忘れられず本格的に学ぶことになりました。

月2回、保健福祉センター・清優館で練習をしています。そのうち1回は、ハワイ出身で震災ボランティアをきっかけに石巻市に移住したデイ・バルヌエヴォさんに講師をお願いしています。会員は花びらなどが描かれた鮮やかな「ムームー」などを着用して、本場のフラに触れる機会を楽しみにしています。

フラダンスには激しい運動というイメージがなにかもありませんが、中腰でゆつくり滑らかに左右に動作を繰り返すので持久力や筋力が欠かせません。細かな手の動きや背筋を伸ばす姿勢も大事なので簡単ではありません。それでも踊りたくなるのは「心が落ち着く、癒やしの音楽と踊り。上半身と下半身の調和がとれた動作が大事なので、そろってきれいに踊れると何とも言えない一体感があります」と会員の一人は説明します。

演目は、入門編の定番という「フキラウ」など3曲。踊れる曲はまだ多くはありませんが、「ワイワイと楽しみなが参加しています。健康のためのリハビリのつもり」とみんなの屈託がありません。

バルヌエヴォさんは「牡鹿の皆さんは明るくて一生懸命。フラダンスで周囲の人たちを笑顔にしてほしいですね」と期待します。

会員たちは「未熟ですが、自分たちが楽しむだけでなく、地域のイベントや寺社の祭りなどで成果を披露できればうれしい」と意欲満々です。

石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより 第4号

選択授業の様子

こんにちは。桜坂高校です。新年が始まりましたが、受験生の皆さんはラストスパートで頑張っている時期だと思えます。今月は私たちが、桜坂高校に入って頑張っていることをご紹介します。

桜坂高校は、普通科目を中心に勉強できる「学励探求コース」と、商業系・家政系の選択科目を勉強できる「キャリア探求コース」の2コース制で編成されています。2年生からは多くの選択科目が設定されていて、その中から、自分たちの興味・関心のある科目や、将来の進路のために必要な科目を選択し学習しています。

「キャリア探求コース」では、選択科目で課題研究の家庭を選択でき、その中で福祉について学んでいます。

授業では、特別養護老人ホーム和香園やその関係施設を訪問し、職員のかたがたのご指導のもと実習を行っています。今年は10月までに5回の実習を行いました。実際に利用者さんとレクリエーションに参加したり、体位交換、車いすへの移乗などについて学びました。



利用者さんとのコミュニケーションでは、大きな声ではっきりとゆつくり話すことを意識しました。また、プレゼントした手作りのお手玉と一緒に遊ぶと喜んでくれたり、充実感も味わうことができました。

また、施設の食事は1日3食、利用者さんの状態に合わせて提供しているそうで、食事の準備も、大変な仕事だと感じました。

介護の現場での実習をとおして、福祉施設のことや、福祉全般の基礎的な知識を身につけていますが、それ以上に仕事をすると意識が高まったと感じています。

私たちの中には、将来看護師や介護士になって社会を支えていきたいと考えている生徒もいます。

授業や実習をとおして仕事の大変さだけでなく、世の中に必要とされる仕事の楽しさややりがいについても学ぶことができました。今は高齢化が進んでいるので、介護・福祉の仕事をする若者が増えてほしいと思うとともに社会全体で高齢者を支えていくことが大切だと思います。

キラッとパチリ

更生を温かく見守る

平成11年から保護司をしています。犯罪や非行に走った若者らの社会復帰を見守り、助けるための面談や職場確保などを行っています。

石巻地域には約50人の保護司がおり、仲間の支えで私も継続して活動することができました。昨



保護司 若山 憲彦 さん 76歳 (桃生町寺崎)

年9月、法務大臣表彰をいただいたのは身に余る光栄と恐縮しています。

29年4月、石巻地区保護司会は活動拠点「更生保護サポートセンター」を開所。中学生を対象に薬物乱用防止など防犯教室を開催し、活動の幅を広げています。私も引き続き、明るい社会づくりに協力していきます。

食育推進コーナー



【メタボからの脱出】

平成最後の新年を迎えました。

県内で石巻圏域は、メタボ該当者および予備群が、男性ワースト1位、女性2位と悪化していることが県の調査でわかりました。

メタボワースト脱却を目指し、食事や運動の生活習慣を改善して、猪突猛進で取り組もう！



石巻魚市場(株) 社長 須能 邦雄

図 健康推進課(内線2428)

11/24 石巻 仙石線開通90周年お祝い

石巻駅で記念イベント



仙石線開通90周年イベントが11月24日、JR石巻駅周辺で開かれました。佐藤正幸駅長、1日駅長の小学生らがくす玉を割り、萬画ミステリー列車を送

Topic of town まちの話題

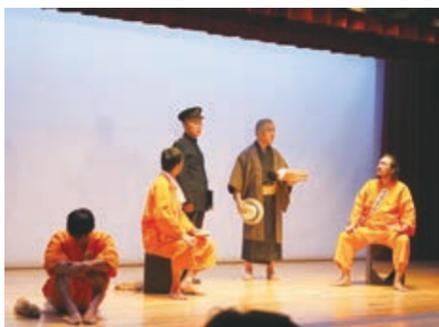


り出しました。駅前ではカキ汁の無料振る舞いやミニSLの運行などもあり、多くの家族連れ、鉄道ファンでにぎわいました。仙石線は前身の宮城電鉄によって1928年11月22日、仙台～石巻間が開通しました。

11/4 雄勝 雄勝石の歴史秘話に感慨

「石に刻んだ赤心」上演

明治時代の雄勝を舞台にした史劇「石に刻んだ赤心～鹿児島と宮城をむすぶ秘録～」が11月4日、雄勝小・中学校で上演されました。西南戦争で敗れ、国事犯として雄勝の分監に移送された鹿児島島の囚人たちが硯や石盤の製作に従事した実話を基に、老女を火車から救った逸話や故郷に帰らず硯職人になったという伝説が演じられました。観客は雄勝石をめぐる歴史秘話に思いをはせ、感慨深げでした。



11/27 河北 「夢」・「目標」について学ぶ

楽天イーグルス「未来塾」

楽天イーグルス「未来塾」が11月27日、大谷地小学校で開催されました。講師として楽天イーグルスから、鷹野文寿アカデミーコーチをお招きし、「挑戦することで夢につながること」、「最後まで諦めずに打ち込むこと」について、お話してもらいました。バッティング体験では、子どもたちが鷹野コーチの勢いのある打撃に驚いていたほか、うれしそうな笑顔も見られ、楽しいひと時を過ごしました。



11/9 桃生 拍子木鳴らし火の用心！

幼年防火パレード

11月9日に火災予防運動の一環として幼年防火パレードが桃生新田保育所および桃生幼稚園で行われ、桃生新田保育所児35人、桃生幼稚園児51人が参加しました。悪天候により室内でのパレードとなりました。みんなで火遊びはしないことを約束した後に、「火の用心のうた」に合わせて元気に拍子木を鳴らし、桃生地区から火災がなくなことを願いながら、火の用心を呼びかけました。



12/2 河南 起伏富んだコース10種目に挑む

かなんクロスカントリー

第13回かなんクロスカントリー大会が12月2日、遊楽館外周コースで行われました。小・中学校、高校・一般など10種目に石巻地方を中心に約220人が1.0～6.85kmの起伏に富んだコースに挑みました。特別支援学級の生徒らが出場するさくらコース男女2種目で大会新記録が出るなど好記録が続出。選手には沿道から温かい声援が送られました。



12/2 牡鹿 華やぐクリスマス飾り作り

フラワーアレンジメント教室

牡鹿公民館の「クリスマス・フラワーアレンジメント教室」が12月2日、牡鹿保健福祉センター「清優館」で開かれ、牡鹿地区を中心に17人が受講しました。講師の指導を受け、緑のヒバ枝葉を中心に赤のガーベラやピンクのカーネーションなどの花、松かさを組み合わせ、きれいな作品に仕上げました。教室はクリスマスらしい華やいだ雰囲気になりました。



12/1-2 北上 煌めくヨシ原 切り取る

太平洋写真学校

北上地区の魅力を撮る第15回太平洋写真学校が12月1、2の両日、北上川河口付近で開かれ、県内を中心に全国から約60人の愛好者が参加しました。テーマは「ヨシの煌めき」。震災から蘇生した広大なヨシ原が夕日や朝日に照らされて輝く美しさをカメラで切り取ろうと、熱心にシャッターを切っていました。同学校は震災で中断しましたが、昨年再開しました。



平成31年 石巻市成人式

今年、成人となる方をお祝いするため、成人式を開催します。
対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方
 なお、進学・就職などのため市外に転出し、当日帰省して出席を希望する方は、案内はがきがなくても出席できますので、直接会場にお越しください。

圖 生涯学習課(内線5072)
 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 ☎ 67-2712 牡鹿公民館 ☎ 45-2611

と き		と ころ
1月5日(土)	午後2時	桃生地区(桃生公民館 文化ホール)
1月13日(日)	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)
	午後2時	石巻地区(石巻専修大学 体育館) 河北地区(河北総合センター 文化交流ホール) 雄勝地区(雄勝小・中学校 多目的ホール) 牡鹿地区(牡鹿保健福祉センター 多目的ホール)

宮城県原子力防災訓練を実施します

と き 1月24日(木) 午前

○住民避難訓練

市内全域に屋内退避広報を行いますので、建物内への退避をお願いします。実際の災害と間違わないようにご注意ください。

なお、退避した時点で訓練は終了となります。
 ※今回の訓練では、学校施設への避難はできません。

圖 危機対策課(内線4162)



石巻広域消防音楽隊『火の用心の音楽会』

と き 2月16日(土) 午後1時30分開演

と ころ 遊楽館

定 員 416人[先着]

※入場整理券は1月21日(月)～2月4日(月)河南総合支所、消防本部、および各消防署所で配布します。

圖 石巻広域消防本部総務課

☎95-7111



石巻地区広域行政事務組合職員追加募集

職 種 初級(高卒程度)消防職

採用予定人数 1人程度

受験資格 平成9年4月2日から平成13年4月1日生まれの方で、高卒(見込みを含む)の方および高校卒業程度の学力を有し、採用後、石巻市、東松島市または女川町に居住できる方

配布場所 広域行政総務企画課・消防本部総務課・各消防署所・石巻市役所・東松島市役所・女川町役場・各総合支所・各支所で1月4日(金)から配布

※申込書の郵送を希望する場合は、「消防初級試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した返信用封筒(A4判サイズの種類が入る大きさに返信用切手140円貼付)を同封し、請求してください。

申込期間 1月4日(金)～11日(金)※当日消印有効

圖・圖 〒986-0805 大橋一丁目1-1

石巻地区消防本部総務課

人事教養係

☎95-7111



今月の休日 窓口開庁の お知らせ

1月6日(日)・20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、マイナンバーカード(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 1月31日(木)

○市県民税 第4期 ○国民健康保険税 第10期
 ○後期高齢者医療保険料 第7期

□口座振替不能者の再振替日 1月18日(金)
 (1月4日納期限分)

○国民健康保険税 第9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



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31年2月1日の予定です。

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4024) FAX 0225-23-4340
 編集/制作 三陸河北新報社

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

市のホームページを携帯やスマホでも見られます



※機種によってはアプリが必要な場合があります。
 ※通信料金がかかります。
圖 秘書広報課(内線4024)

ごみだしアプリ



住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

平成30年11月末現在	人口 144,664人 世帯数 61,411世帯
平成29年11月末現在	人口 146,301人 世帯数 61,268世帯