

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

いしのまき

1
JANUARY.2021
No.269

石巻市はSDGsを
推進しています



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。
皆さまにおかれましては、心新たに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、東日本大震災から間もなく10年が過ぎようとしております。最大の被災地となった本市ではありますが、おかげさまで本年3月には震災からの復興の象徴となる石巻南浜津波復興祈念公園が開園、本市の文化芸術活動の拠点となる石巻市複合文化施設「まきあーとテラス」が開館する予定となり、これまでの復興に向けた取り組みが着実に形になってまいりました。

昨年を振り返りますと、3月には北上につこり地区、鮎川浜地区の拠点整備が完成、5月にはささえあいセンター、雄勝地区に雄勝硯伝統産業会館と観光物産交流館がオープン、7月には本市がSDGs未来都市に選定されるなど明るい話題も多くなりました。

一方で、新型コロナウイルス感染症の拡大により、東京2020オリンピック・パラリンピックや本市を会場に開催が予定されていた第40回全国豊かな海づくり大会が延期となるなど、各種イベントの中止や縮小、そして3つの「密」を避けた感染

症対策など、これまでとは違った生活を強いられる年となりました。いまだ収束が見通せない状況でありますので、皆さまにおかれましては、引き続きソーシャルディスタンスの確保、手指消毒やマスク着用など、感染防止策の継続や新しい生活様式の実践にご協力をお願い申し上げます。

本市は震災からの復興完結に向け、道路、橋りょう、下水道などの一部のインフラ整備ならびに被災者のコミュニティ再生や心のケアなどのソフト的支援に総力を結集して取り組んでまいります。

また、人口減少社会に対応できる地方創生への取り組みを推進し、SDGs未来都市として、人口減少・少子高齢化に伴う担い手不足や東日本大震災に起因したコミュニティなどの課題に対し、環境保全に資する新産業の創出による地域経済の活性化や未来技術を活用した新たな移動手段の構築、高齢者の孤立防止による地域コミュニティの活性化を図り、支え合いで築き上げる持続可能な地域社会の実現を目指してまいりますので、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ます。新年のごあいさついたします。



石巻市企業イメージキャラクター

栄養教諭 本採用目指す



さとう あき
佐藤 亜紀さん
北上地区
昭和60年生まれ

昨年4月から女川町の会計年度職員として、女川中学校で学校補助教員をしています。新型コロナウイルスの影響で学校が長期休校となり、生徒に会えずに寂しい思いをしましたが、6月に授業が再開し、生徒が学校に戻った時は、とてもうれしかったです。高校卒業後に学校給食センターで働いていましたが、栄養教諭の資格を取りたくて、専門学校に入り直し、卒業したのが震災の直前でした。今年は、栄養教諭として教員採用試験に合格し、本採用されるように頑張ります。

大学発展のために尽力



ささき まきお
佐々木万亀夫さん
石巻地区
昭和36年生まれ

石巻専修大学経営学部教授として、情報処理関連の科目を教えています。同大学に勤めて30年になりますが、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、大学の授業もオンライン中心となり、大変な年でした。かつて経験のない授業形態に学生だけでなく教員も多くの戸惑いがありました。今年は、大学教員として教育・研究の質を向上するだけでなく、少子化、東日本大震災の影響に加え、コロナ禍の不透明な時代に、大学の発展のために尽力していきたいです。

今年は
丑



年男・年女の皆さんに、今年の抱負や将来の夢を伺いました。

年男・年女の皆さんに、今年の抱負や将来の夢を伺いました。

丑年生まれの性格

忍耐強く、目標達成のためには困難にも立ち向かい努力するタイプです。負けず嫌いで、流行に左右されることがあまりなく、好きなことに黙々と取り組む人が多いようです。

丑年生まれの主な有名人

菅原道真(八四五年)、伊藤博文(一八四一年)、空ひばり(一九三七年)、さとう宗幸(一九四九年)、山寺宏一(一九六一年)、イチロー・石井一久・新海誠(一九七三年)、綾瀬はるか・上戸彩(一九八五年)、オコエ瑠偉(一九九七年)

家族と楽しい暮らしを



おの ちよこ
小野寺ちよ子さん
雄勝地区
大正14年生まれ

毎週2回、「雄心苑」デイサービスセンターを利用し、歌やゲームなどを楽しんでいます。夫の大工仕事の経理を担当した経験から数学が得意で、脳トレゲームの計算が速いと、センターの他の利用者から驚かれています。自宅では、できるだけ人手を煩わせないように、「自分でできることは、自分でやる」を心掛けています。震災前には腸の手術をするなどして、大変な思いをしたこともありましたが、今年も健康には十分に留意し、次女、孫の家族3人で楽しく暮らしたいです。

部活と勉強 両立したい



かめやま ふみや
亀山 史弥さん
河北地区
平成21年生まれ

飯野川小学校の6年生です。昨年は新型コロナウイルスの影響で学校が長期休校になったり、学習発表会などのさまざまな行事が中止されたりして、ちょっと寂しかったです。でも、運動会と修学旅行は行われ、小学校生活最後の思い出になりました。4月から通う飯野川中学校では、卓球の部活動と勉強の両立が目標です。幼いころからお母さんのために家を建て直したいと思い、将来の夢は一級建築士になることです。その実現のためにも、特に数学の勉強を頑張ります。

後輩の指導 頑張りたい



こばやし ひろあき
小林 大朗さん
石巻地区
平成9年生まれ

東松島消防署鳴瀬出張所に勤務しています。昨年は新型コロナウイルスの感染防止対策として、石巻広域消防本部などで行う各種訓練が例年より減るなど、消防の業務にも大きな影響がありました。以前は関東方面まで足を延ばしていた友人との休日旅行を、昨年は県内にとどめるなどしました。今年は消防士になって6年目になります。出張所内では一番の若手ですが、年々増える後輩たちに的確な指導ができるように、日ごろの訓練や事務仕事などに一層精進するつもりです。

ひ孫たちの成長 楽しめ



ささき さた
佐々木サタ子さん
桃生地区
昭和12年生まれ

昨年7月、孫に女の子が生まれ、ひ孫が5人になりました。ひ孫たちに「ぴいちゃん」と呼ばれ、泊まりに来たときは一緒に寝たりしています。今年もひ孫たちの成長が楽しみです。自宅で十数種類の野菜を育て、近所にも配ってお話するのも楽しいですね。桃生総合センターで開催される股旅演芸の東北大会など、毎年さまざまなイベントに足を運んでいましたが、昨年は新型コロナウイルスの影響でその多くが中止され、とても残念でした。一日も早く収束してほしいです。

和渕神社の再建が目標



すずき としお
鈴木 俊雄さん
河南地区
昭和24年生まれ

昨年の春の叙勲では、消防功労で瑞宝単光章をいただきました。市河南消防団長を含む計50年間に消防団活動を続けられたのは、他の団員や地区の皆さんから協力をいただいたおかげと、心から感謝しています。30年以上にわたり国勢調査の統計調査員に従事し、現在は和渕町行政区の行政委員として、老朽化した和渕神社の再建に向け地域の皆さんに寄付を募っています。今年も、健康第一に生活しながら、神社を9月の秋まつりまで完成させるのが大きな目標です。

進学するわが子を応援



いしもり ゆか
石森 由香さん
牡鹿地区
昭和48年生まれ

漁業が家業で、昨年は養殖ワカメの収穫開始の3月上旬から新型コロナウイルス感染症の騒ぎが大きくなり、家族や約30人のお手伝いの方が、換気や消毒などの感染予防を徹底しました。長男は高校3年で野球部員。高校生活最後の大会は、球場には両親しか入れず、応援を楽しみにしていた小学6年生の長女は残念そうでした。今年も子どもたちが大学、中学校へ進学します。長男は野球を続け、長女はバドミントン部で頑張るそうです。家族みんなで2人を応援します。

**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51,060円、中学校新1年生60,000円)

**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26年4月2日〜平成27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20年4月2日〜平成21年4月1日生まれ)の保護者に、「入学通知書」を送付しました。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。

子ども教育

※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

今月のお知らせ



**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歳の誕生日を迎えてからおおむね2週間以内に、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や「国民年金保険料納付書」が送付されます。

福祉

子育て支援課
各総合支所保健福祉課
(内線2512)

今月は児童扶養手当の支給月です

11月・12月分の児童扶養手当を1月8日(金)に振り込みます。
子育て支援課
(内線5017)

申請に関する案内

- 申請は、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
 - ・2月1日現在、市内に住所を有する方
 - ・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必要保護の基準に該当する方
- 申込方法 申請書を窓口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。
- ※詳しくは問い合わせください。
- 申込期限 1月29日(金)

環境・エコ

「古着・布類」の家庭内保管をお願いします

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、現在、国内外で多くの古着・布類が一時的に滞留しています。当面の間、各家庭で不用となった衣類などは排出を控え、直接使用してくださる方に譲って古着として排出しないなど、ご協力をお願いします。

廃棄物対策課
(内線3373)

市保険年金課

各総合支所市民生活課
各支所
石巻年金事務所
22-5115

「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の方は改めて届け出る必要はありません。

市保険年金課
(内線2353)

保険料の納付は、納付案内書により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、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度がありますので、ご相談ください。

多年にわたる功績をたたえて 令和2年度石巻市市政功労表彰式

長い間、市の発展に寄与された自治功労など11部門93人・11団体の方々が表彰されました。

(受賞者) ※敬称略

〔自治功労〕

遠藤 和祥(現市農業委員会委員)

川田 正博(現広瀬町下自治会会長)

奥田 敏彦(元市行政委員)

鶴岡 毅一(現市行政委員)

城間 洋(現市行政委員)

阿部 収(現大宮町内会幹事)

佐々木 洋子(現祝田二区行政区幹事)

水間 敏朗(元井内東部町内会副会長)

木村 忠勝(現谷地町内会文化部副部長)

村松 秀彰(現中埠一町内会青少年推進員)

松川 武司(現駅前親交会副会長)

佐々木 康晶(現田道町一丁目町内会事務長)

芳賀 廣二(元駅前北通り親和会監事)

鈴木 敏子(現大手町町内会女性部長)

平 靖浩(現下大街道第二町内会総務部長)

永野 幸夫(現日和三丁目町内会副会長)

宮内 令二(元下釜第一町内会会計)

青木 正光(元下釜第一町内会総務部長)

岩淵 伸之(現大橋町内会副会長)

加藤 武志(現開北町内会衛生部長)

高坂 孝子(現第一吉野会婦人部長)

西條 利雄(現納税組合長)

西村 秀一(現学校歯科医)

本郷 聡一郎(現学校歯科医)

力丸 靖(現学校歯科医)

鈴木 章則(現学校歯科医)

片倉 恒徳(現学校医)

阿部 たき子(現市保健推進員)

石巻観光ボランティア協会

高橋 壽也(現市統計調査員)

八巻 満喜子(現市統計調査員)

阿部 伸子(現市統計調査員)

三浦 ゆかり(現市統計調査員)

〔教育功労〕

村田 雄亮(元日本ボーイスカウト宮城県連盟石巻地区協議会 石巻第6団 団委員長)

大沼 知光(現日本ボーイスカウト宮城県連盟石巻地区協議会 石巻第6団 副団委員長)

阿部 好勝(現万石浦小学校総合的な学習の時間講師)

鈴木 瑞子(現書架整理ボランティア)

四倉 俊一(現市スポーツ推進委員)

三浦 なを子(現市スポーツ推進委員)

あさかぜ子供会公園愛護会

読み聞かせ「はなまるさん」

読み聞かせ「おかあさん」

あじわい会

読み聞かせボランティア

「お話しづくり箱」

チップとデイル

ピーチダンベルクラブ

渡波手話勉強会

二俣舞踊愛好会

河北ヘルスメイトの会

雲石 重美(現河南子育て支援ボランティアネット)

ワーク「吾子の会」会長

秋月 幸子(現民生委員)

児童委員

田中 憲夫(現民生委員)

児童委員

阿部 邦英(現保護司)

神室 清孝(現保護司)

阿部 善太郎(現市消防団 部長)

鹿野又 修(現市消防団 部長)

志済 兼喜(現市消防団 部長)

武山 将司(現市消防団 部長)

高橋 武允(現市消防団 部長)

山内 勲(現市消防団 部長)

池田 裕介(現市消防団 部長)

佐々木 貴史(現市消防団 部長)

高橋 久也(現市消防団 副分団長)

門間 義典(現市消防団 分団長)

佐々木 勝則(現市消防団 部長)

櫻井 友浩(現市消防団 部長)

笹原 善智(現市消防団 部長)

阿部 良光(現市消防団 部長)

齋藤 強(現市消防団 部長)

佐藤 政義(現市消防団 部長)

七宮 薫(現市消防団 部長)

本田 浩(現市消防団 部長)

黒沼 重之(現市消防団 部長)

成澤 章浩(現市消防団 部長)

佐藤 征幸(現市消防団 部長)

高橋 満(現市消防団 部長)

高橋 寿夫(現市消防団 副分団長)

百々 正昭(現市消防団 部長)

津田 やす子(現市消防団 部長)

分団長

佐々木 正典(現市消防団 部長)

佐藤 栄人(現市消防団 部長)

遠藤 和浩(現市消防団 部長)

佐藤 博(現市消防団 部長)

村上 恒(現市消防団 副分団長)

阿部 正人(現市消防団 副分団長)

阿部 豊現(現市消防団 副分団長)

石森 貴俊(現市消防団 副分団長)

米倉 和久(現市消防団 副分団長)

渡邊 佳友(現市消防団 副分団長)

阿部 吏(現市消防団 副分団長)

安藤 雄(現市消防団 副分団長)

奥津 明(現地区交通安全協会理事)

木村 裕一(現市防犯協会連合会 石巻支部北分會 実働隊員)

今野 民義(現市防犯協会連合会 石巻支部蛇田分會 実働隊員)

阿久澤 義也(現市交通安全指導隊 石巻分隊 班長)

阿部 正展(現市交通安全指導隊 桃生分隊 班長)

大森 雅倫(現市交通安全指導隊 桃生分隊 班長)

阿部 佐都子(現清掃奉仕活動者)

阿部 直治郎(現清掃奉仕活動者)

及川 誠(現北鰯山墓地管理)

大森 崇幸(現市消防団 部長)

武山 清(現市消防団 副部長)

お知らせ

「業者登録」のお知らせ

①令和3・4年度建設工事または測量・建設コンサルタント等業務の競争入札参加資格審査申請(本登録)

※登録済みの方も、3月31日(水)で有効期限が切れるため、新たに手続きが必要となります。

②令和3年度物品購入業務提供の競争入札参加資格審査申請(補充登録)

③令和3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で登録済みの方は、今回申請する必要はありません。

受付期間 2月1日(月)～12日(金) 午後5時(必着)

申込方法 郵送(書留など)

到着日時が確認できる方法) ※各申請要領などは、ホームページ、市役所4階閲覧室または各総合支所で取得してください。

※各申請書類などの配達確認は、送付を依頼した会社へ問い合わせください。

申請期限 4月12日(月) 支給対象 被災証明書が大規模半壊以上で住宅再建(建設・購入・補修・賃借)の契約が済んでいる世帯

※賃借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。

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

申請期間 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

被災者生活再建支援制度 手続きはお済みですか

東日本大震災で被災された未申請世帯は申請手続きをしましょう。

申請期限 4月12日(月) 支給対象 被災証明書が大規模半壊以上で住宅再建(建設・購入・補修・賃借)の契約が済んでいる世帯

※賃借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。

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

申請期間 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

名誉市民 和賀井 敏夫氏 逝去



本市の名誉市民である和賀井敏夫氏が令和2年11月30日に逝去されました。96歳でした。石巻市出身の故人は、昭和25年に、世界に先駆けて超音波画像診断法の開発に着手し、戦後の厳しい環境の中で数々の苦難を重ね、人体に害を与えることなく断層像を描写できる超音波診断法を実用化されました。

日本医学会のみならず、超音波医学の世界的権威として国内外で中心的役割を果たされ、平成20年4月20日、和賀井氏は合併後初の名誉市民となりました。心よりご冥福をお祈りいたします。



合併3周年記念式典で名誉市民受称のスピーチをする和賀井氏

秘書広報課(内線4013)

申請期限 2月15日(月) 申請場所 生活再建支援課

令和3年度市民税・県民税の申告相談のお知らせ



例年、2月中旬から3月中旬までに実施している市民税・県民税申告相談は、**新型コロナウイルス感染症拡大防止**の観点から、以下の点にご協力をお願いします。
 なお、日程などは市報2月号でお知らせします。



◎確定申告が必要な方

国税庁ホームページ内の確定申告書作成コーナーからパソコンやスマートフォンで簡単に作成でき、e-Taxや郵送で提出することで、確定申告を行うことができます。申告方法などは、税務署または国税庁のホームページをご確認ください。

※確定申告をしている場合、市民税・県民税申告は必要ありません。

・確定申告書作成コーナー

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>

☎ 石巻税務署 ☎22-4151

◎市民税・県民税申告が必要な方

市民税・県民税の申告が必要な方は、**郵送での申告**にご協力ください。申告書は市ホームページから取得することができます。



なお、確定申告が不要な方でも、市民税・県民税申告が必要な場合がありますので、併せて確認してください。

(例) 課税所得のない方で、国民健康保険税などの住民サービスを受ける方

(例) 給与支払報告書の提出のある給与所得以外に20万円以下の所得がある方

☎・☎ 7986-8501 (住所不要)市民税課(内線3094～3098)

◎申告会場にご来場いただく方へのお願いと対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各申告会場では以下の対策を行います。ご理解とご協力をお願いします。

①非接触体温計による検温の実施

→ 検温結果が37.5℃以上の方は、**受け付けできません。**



②消毒とマスク着用の確認

→ 受付時に手指消毒とマスク着用をお願いします。

③定期的に会場の換気を実施

④密集・密接回避のための待合所座席数の削減

→ 待合席の間隔をとるため(1m程度)、混雑状況により、車両での待機などをお願いする場合があります。受付の順番に、電話で呼び出しします。

⑤対面仕切板、側面パーティションの設置

⑥接触面のアルコール消毒の徹底

⑦その他

→ 申告会場で新型コロナウイルス感染者が発生した場合は、会場を閉鎖し、他の総合支所または税務署での申告をお願いする場合があります。

→ せき・くしゃみなど「かぜ」と思われる症状がある方や、体調が優れない方は申告会場への来場をお控えください。

東日本大震災で被災し、再建が完了していない方を対象とした復興公営住宅へ入居できる制度を終了します。この制度で入居したい方は、優先的に入居でき、家賃の特例措置を受けることができますので、早めにご相談ください。

申請期限 2月15日(月)

※期限以降の復興公営住宅への入居は引き続き定期募集などで行いますが、

再建未完了世帯向け復興公営住宅入居制度が終了します

☎ 石巻税務署 ☎22-4151



※詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

※申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は各会場での当日配布とLINEによる事前発行があります。

※詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

開設期間 2月1日(月)～3月15日(月)

※土日、祝日を除く

開設時間 午前9時～午後5時

ところ 石巻税務署3階

令和2年分の確定申告の申告書作成会場について



平成28年4月に派遣され、主に学校などの教育委員会事務局所管施設の改修、新築工事などの設計委託、工事管理委託業務などに携わっています。現在は、今春オープンする複合文化施設の建築を担当しています。前職の民間建設会社で仙台支店に勤務し、石狩市役所では東日本大震災後に名取市で1カ月間支援業務を経験しました。宮城県に多少の土地勘があったので、平成28年の定年退職後、再任用職員の被災地支援業務

何度も行きたい街に



建築課 亀鶴 寛さん(65)
北海道石狩市から派遣

で石巻市勤務に応募しました。担当している建築工事では、設計図通りにいかないことも多々あり、工事間調整やいろいろなアイデア、意見を引き出す努力など、より良い建物を作るため日々、悪戦苦闘しています。

風は強いが、夏は涼しく、冬は積雪が少ない石巻は、北海道と比べてとても生活しやすいです。食べ物がいしく、風景もきれいな石巻が、今後も魅力にあふれ、楽しくて何度も行きたい街であり続けてほしいです。

家賃の特例措置は受けられません。

☎・☎ 住宅課 (内線5759)

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月から10月までの任意の連続する3カ月間の売上高が、前年の同時期と比べて30%以上減少している中小事業者などは、令和3年度課税の1年分のみ、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税および都市計画

税の課税標準を2分の1または0に軽減します。

軽減申告書は償却資産申告書と併せて提出してください。

申告期間 1月4日(月)～2月1日(月)

※生産性向上に向けた中小企業者・小規模事業者の新規投資を促進するため、固定資産税の特例の拡充・延長の申告も同時に行っています。

※詳しくはホームページをご覧ください。

※電子申告(e-TAX)でも申告できます。

☎・☎ 資産税課 (内線3119)

防災「合言葉」受賞作品

備えよう
もの、場所、道と心の準備

青葉中学校3年 たけやま ひろのり
武山 大範

☎ 学校安全推進課(内線5082) 令和元年度石巻市学校防災推進会議

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	11/10~11/26
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地)	0.04~0.08	11/2~11/26
公共施設等 (ホットスポット調査)	0.06~0.09	11/2~11/26
牡鹿地区集落	0.05~0.13	11/10~11/24

※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。

☎ 環境課(内線3369)

防災ラジオテスト放送

1月8日(金)午後3時ごろ

空間放射線量 11月の測定結果

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以下です。

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。

固定資産税のお知らせ

【償却資産申告のお願い】

令和3年1月1日現在で、償却資産をお持ちの方は、申告が必要です。
 とき 1月4日(月)～2月1日(月)

1日(月)

※申告書が届いていない方や昨年中に事業を始めた方は、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、早め申告をお願いします。

長年の人権活動に荣誉

佐々木さんが法務大臣表彰受賞

長年にわたって本市の人権擁護委員として人権活動に尽力している佐々木慶一郎さんが、法務大臣表彰を受賞しました。佐々木さんは、平成22年から現在まで、人権相談や学校での人権教室など積極的に活動。その功績が認められ、今回の受賞となりました。

☎ 総務課(内線4040)



人権擁護委員の佐々木さん(左)が法務大臣表彰を受賞しました！

※新型コロナウイルス感染症予防のため、郵送による申告や電子申告(eLT AX)にご協力ください。

各総合支所市民生活課
 (住所不要)資産税課
 (内線3119)

各総合支所市民生活課
 【復興特区法による固定資産税などの課税免除】

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、固定資産税などが課税免除されます。

対象
 ・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)

※初めて申請する場合は問い合わせください。
 申請期限 2月1日(月)

☎ 資産税課
 (内線3119)

【住宅を新築・増築した方は住宅用地の申告を】
 1月1日現在、居住用に使用している土地(住宅用地)は、固定資産税が軽減されます。

対象
 ・令和2年中に住宅を新築・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、申告不要です。

申告内容 住宅の所在所有者の住所・氏名など
 申告期限 1月31日(日)

☎ 資産税課

(内線3123)

各総合支所市民生活課
 各支所
 【家屋を取り壊した方へ】

令和2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。提出しない場合、令和3年度の固定資産税などが課税される場合があります。

※法務局への登記がある建物で、滅失登記をしている場合は提出不要です。

☎ 資産税課
 (内線3117)

各総合支所市民生活課

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、すでに加入手続き済みは、免除の対象外です。
 申請期限 3月31日(水)

☎ 石巻地方広域水道企業団給水課
 ☎ 9516707

マイナポイントの予約・申し込みは3月までです
 最大5,000円分のキャッシュレス決済サービス

のポイントがもらえる「マイナポイント」は、3月31日(水)までのチャージ・お買い物ポイント付与の対象です。マイナポイントの予約・申し込みには事前にマイナンバーカードの取得が必要ですので、早めに手続きしてください。

詳しくはホームページをご覧ください。

☎ ICT総合推進室
 (内線4255)

中小企業災害等資金利子補給金の申請はお済みですか
 新型コロナウイルス感染症をはじめ、令和元年東日本台風などの自然災害による直接的被害や大型倒産等事業者が債権があり経営に支障があるなどの間接的被害を受けた市内事業者を支援するため、金融機関から融資を受けた方へ利子補給を実施します。

毎年1月1日から12月31日までに支払った融資資金に対する利子のうち、利子補給対象額を翌年の2月下旬までに交付します。
 対象 市内に本社または事業所があり、1年以上継続して事業を営んでいる中小企業者。個人事業主は市内に住所および事業所を有している方で、国や県など他機関からの利子補給の対象とならない方。
 助成金額 事業者が負担し

た利子相当額のうち、次の内容となります。

○利子補給率 年利1%以内

○対象融資限度額 1事業者当たり2,000万円まで

○利子補給上限額 1事業者当たり50万円まで

利子補給期間 対象融資借入実行日から3年間

☎ 申請方法 ホームページまたは窓口で申請書を取得し、窓口または郵送で申し込みください。

申請期間 1月4日(月)～2月1日(月)

※感染症の拡大防止のため、郵送での申請にご協力ください。

☎ 986-8501 (住所不要)

た利子相当額のうち、次の内容となります。

○利子補給率 年利1%以内

○対象融資限度額 1事業者当たり2,000万円まで

○利子補給上限額 1事業者当たり50万円まで

利子補給期間 対象融資借入実行日から3年間

☎ 申請方法 ホームページまたは窓口で申請書を取得し、窓口または郵送で申し込みください。

申請期間 1月4日(月)～2月1日(月)

※感染症の拡大防止のため、郵送での申請にご協力ください。

☎ 986-8501 (住所不要)

子どもの権利への思いと願いを込めて

標語コンテスト優秀作品12点を表彰

令和2年度子どもの権利に関する標語コンテストの表彰式が11月28日、ささえあいセンターで行われ、小・中学生12人を表彰しました。亀山市長は「作品に込められた子どもの権利への思いを尊重しながら、子どもの権利擁護を推進します」と挨拶し、賞状を手渡しました。

標語の募集には、小・中学校から870点の応募があり、最優秀作品は、子どもの権利啓発のために作成したクリアファイルに掲載され、入賞を含む最終審査まで残った標語50点はささえあいセンター2階ロビーに展示されました。

☎ 子育て支援課(内線2553)

賞	標語	氏名	学校名	学年
小学生の部	最優秀	まっすぐに届いていますか？ 私達の心の声	黒沼直史朗(くろぬま なおじろう)	石巻小学校 6
	優秀	ぼくたちは 大人の人間じゃ ないんだよ	木村 鉄馬(きむら てつた)	前谷地小学校 6
		痛いつらい 子どものサイン 見のがすな	三浦 悠暉(みうら はるき)	桃生小学校 6
		大事にしよう ぼくの権利 みんなの権利	新田 惇(にった じゅん)	飯野川小学校 6
らいつ	安心して生きる これが 子供の大切な権利	阿部明香里(あべ あかり)	蛇田小学校 6	
中学生の部	最優秀	子供でも この世界に生きる 1人の人間	飯塚 未姫(いづか みき)	中津山第一小学校 6
	優秀	後回しせず 今聞いて 僕の声 私の声	安住 麻那(あずみ まな)	住吉中学校 1
		大切にしよう 自分の個性 認めよう みんなの個性	遠藤 咲希(えんどう さき)	青葉中学校 1
		社会で守ろう 子どもの権利 尊重しよう 子どもの意見	伊勢 真琴(いせ まこと)	河南西中学校 3
		聞いてほしい 勇気を出した 子どもの声	高橋 美鈴(たかはし みすず)	青葉中学校 3
決めないで 私がこれから 歩む道	佐藤 結衣(さとう ゆい)	山下中学校 3		
らいつ	子供にも話しにくい事がある 気づいてあげようその悩み	高橋 音和(たかはし ねお)	青葉中学校 2	

皆さまのご意見を募集します(パブリックコメント)

内容	行財政改革推進プラン2025(案)	石巻市空家等対策計画(案)	石巻市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画(案)
閲覧場所	行政経営課、各総合支所、各支所、情報公開コーナー、ホームページ	住宅課、各総合支所、各支所、情報公開コーナー、ホームページ	介護保険課、各総合支所、各支所、情報公開コーナー、ホームページ
対象	・市内に在住、在勤、在学中の方 ・市内の事業所および団体 ・市に納税義務を有する方 ・本件に関して利害関係を有する方		
提出方法	住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入の上、郵送、FAX、Eメールまたは窓口へ持参してください。 ※ホームページに意見提出の参考様式を掲載します。		
募集期間	1月18日(月)～2月17日(水)	1月12日(火)～29日(金)	1月15日(金)まで
☎・☎	〒986-8501(住所不要) 行政経営課(内線 5213)、FAX 22-4995 ✉ islgmng@city.ishinomaki.lg.jp	〒986-8501(住所不要) 住宅課(内線 5556)、FAX 24-6858 ✉ ishoadmin@city.ishinomaki.lg.jp	〒986-8501(住所不要) 介護保険課(内線 2432)、FAX 92-5791 ✉ iscareins@city.ishinomaki.lg.jp



事業者経営持続化助成金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症拡大による営業自粛などにより売り上げが減少した事業者の方へ、事業の継続を支えるため助成金を支給します。

制度の改正を行い、助成金を増額しました。すでに支給を受けている方は手続き不要で差額分を追加支給します。

- 対象**
- 法人
 - ・市内に本社または本店がある
 - ・1カ月当たりの売り上げが前年同月比で20%以上50%未満減少した月がある
 - ・平成31年以前から事業収入があり、今後も継続する意思がある
 - 個人事業主
 - ・市内に本店がある
 - ・1カ月当たりの売り上げが前年同月比で20%以上50%未満減少した月がある
 - ・平成31年以前から事業収入があり、今後も継続する意思がある
- ※国の持続化給付金との重複申請はできません。
- ※公共法人、政治団体、宗教上の組織や団体、性風俗関連特殊営業、暴力団または暴力団員に該当する方は対象外です。

助成金額 1事業者当たり30万円

申請期限 2月1日(月)

※感染症拡大防止のため、郵送での申請にご協力ください。

※申請方法など、詳しくは問い合わせください。

☎ 0986-8501
(住所不要) 商工課
(内線3524)

感染予防対策補助金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症を予防する取り組みを行った事業者の方へ、その経費の一部を助成します。

すでに交付を受けた方は、上限額まで申請が可能ですので、ご相談ください。

対象 市内に店舗、事務所などを所有する中小企業者(個人事業主を含む)の方で、補助対象業種に該当する事業を営んでおり、新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げが減少した方

補助対象業種 市内の全業種を対象に拡大しました。

助成金額 3月から12月末までに感染症予防対策用に設置したアクリル板やパーティション、空気清浄機、マスク、フェイスシールド、店舗の消毒などに要した経費の4分の3以内(限度額20万円)。ただし、市内に複数店舗を所有しそれぞれの店舗に対策を実施した方は上限40万円)

申請期限 2月1日(月)

※感染症拡大防止のため、郵送での申請にご協力ください。

☎ 0986-8501
(住所不要) 商工課(内線3524)

商業および観光事業用地の貸し付けなどの希望者を再募集します

牡鹿地域拠点エリアに区画整備された市有地を貸し付けまたは売り払います。

貸付等対象地 鮎川浜南1-1および鮎川浜南1-4 (2区画)

対象 商業および観光業を再生するための事業用地を必要としている市民の方

募集期間 1月4日(月)～2月15日(月)

申込方法 募集要項および申請書を窓口で取得し、直接申し込みください。

☎ 0986-8501
振興課

レジリエンスコンサルタントの資格を取得し、スペシャリストとして講座の開催や相談などを仕事として活用できる方を募集します。

とき 1月26日(火)～29日(金) 午前9時～午後4時
(最終講座日に試験を実施します)

ところ 石巻復興支援ネットワーク(開北三丁目1-

8) **対象** ストレスケアに関心のある女性および地域で女性の癒やし・ストレスケア分野において活動している女性

定員 8人

料金 21,120円

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。

申込期限 1月12日(火)

☎ 0986-8501
FAX 022-774-1469
woman.ji@yappesu.jp

☎ 0986-8501
FAX 022-774-1469

学校給食食料納付金

学校給食食料納付金 令和3年・4年度学校給食食料納付金入業者登録をします。

申請期間 2月1日(月)～12日(金)

登録有効期限 4月1日(木)～令和5年3月31日(2年間)

申請方法 既に登録している方には、申請用紙を送付します。新たに登録を希望する方は、窓口で申請用紙を取得し、直接申し込みください。

☎ 0986-8501
学校管理課



「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(工事費が税抜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・購入で消費税率8%の場合、最大約90万円、消費税率10%の場合、最大約150万円)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。
(令和3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24日(日)	午前10時～午後4時 市役所3階 36番窓口
2月15日(月)	

☎ 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3964)

「災害復興住宅融資」無料相談会

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24日(日)	午前10時～午後4時 市役所3階 36番窓口
2月15日(月)	

☎ 0120-086-353(通話無料) 午前9時～午後5時(祝日を除く) 市生活再建支援課(内線3964)

市営住宅臨時募集

定期募集で申し込みがなかった住宅を通常の定期募集とは異なる先着順で募集します。

申込期間 1月12日(火)～22日(金) 午前9時30分～午後4時

申込方法 窓口で直接申し込みください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

募集する住宅

地区	釜・大街道	中心	
住宅名	大街道北復興(2LDK)	泉町復興(2LDK)	門脇東復興(2LDK)
募集戸数	1戸(单身不可)、告知事項有	1戸(单身不可)	1戸(单身不可)
地区	中心		湊
住宅名	門脇東復興(3LDK)	門脇東復興(4LDK)	不動町復興(1LDK)
募集戸数	1戸(单身不可)	1戸(单身不可)、※2	1戸(单身可★)
地区	湊		
住宅名	根上り松復興(2LDK)	大門町復興(2LDK)	大門町復興(3LDK)
募集戸数	1戸(单身不可)	2戸(单身不可)	2戸(单身不可)
地区	湊	渡波	
住宅名	大門町復興(4LDK)	沖六勺東復興(3LDK)	
募集戸数	1戸(单身不可)、※2	1戸(单身不可)	

※告知事項有住宅の詳細は問い合わせください。

※2は大家族世帯向指定住宅です。4人以上の世帯で、15歳以上の子を含む世帯もしくは3世代を構成する世帯が対象です。

★の印が付いている单身可の住宅は、満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方などのみ单身での申し込みが可能です。

☎ 0986-8501 住宅課(内線5759)

石巻2025会議「Turns(移住・定住)」

地域の未来を考え毎回頭マに沿ったリーダーとゲスト、観覧者も交え公開議論を行う場です。

とき 1月8日(金) 午後6時(受付) 午後5時30分

ところ I R O R I 石巻(中央二丁目10-2新田屋ビル1階)

定員 20人

※会場ではマスク着用、アルコール消毒、検温にご協力ください。

※予約不要

☎ 090-4982 地域振興課(内線4229)

販売促進等支援事業補助金の申請受付を再開します

販売促進の普及や販路拡大を図るための事業に対して、その事業経費を補助する補助金制度の受け付けを再開します。

申請期限 2月26日(金)

● 観光課

(内線35336)

防犯灯交換費補助金のお知らせ

町内会や行政区が維持管理する防犯灯の、蛍光灯からLED灯への交換費用の一部を補助しています。

対象 電力柱、電信柱または単独柱に設置した公衆用道路を照らす防犯灯で、他の防犯灯などの設置間隔がおおむね40m以上あるもの。

※その他条件などがありますので、詳しくは問い合わせください。

対象団体 町内会および行政区

申込方法 申請書をホームページまたは窓口で取得し、直接申し込みください。

※予算がなくなり次第終了

● 防災推進課

(内線4174)

各総合支所地域振興課

(公財)石巻地域高等教育事業団の奨学生募集

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

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

申込期限 1月4日(月)

2月26日(金)

● 2月26日(金)

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

申込期限 1月4日(月)

2月26日(金)

● 2月26日(金)

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

申込期限 1月4日(月)

2月26日(金)

● 2月26日(金)

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

申込期限 1月4日(月)

2月26日(金)

● 2月26日(金)

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

申込期限 1月4日(月)

2月26日(金)

● 2月26日(金)

分午後4時

2月20日(土)午前10時

午後3時

石巻専修大学へ令和3年4月に入学する方

令和3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対象になります)。

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

相談



無料経営相談会

会社経営者や個人事業者など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(無料訪問相談もあります)。

とき 1月19日(火)、2月2日(火)、9日(火)、17日(水)

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 各回1組

申込方法 電話、FAXまたはホームページ(石巻産業創造)で検索)から申し込みください。

☎98-8782 FAX93-9397

☎市産業推進課(内線3545)

☎空き家無料相談会

空き家の維持管理、相続問題、解体、売却などについて、不動産や法律・建築などの専門家が無料で相談に応じます。

とき 1月31日(日)

午前9時30分～午後4時

ところ 石巻中央公民館

対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後、空き家を有する見込みの方を含む)

☎23-5040

※要電話予約
☎市 住宅課(内線5556)



弁護士による「巡回無料相談会」

とき 1月22日(金)

午前10時～正午

ところ 河北総合支所2階第3会議室

※予約優先
詳しくは法テラス東松島に問い合わせください。

☎050-3383-0009

☎市民相談センター(内線2534)

☎水道修理は慌てずに

最近、トイレ詰まりの相談が相次いでいます。

水回りの修理や故障などは、ネットで調べた業者を呼んでしまいがちですが、安い基本料金だったはずが、高額な請求になってしまったというケースも少なくありません。

トラブルを防ぐためにも、工事を行う前には、必ず見積りを出してもらいましょう。

市内には一定の資格や基準を満たした指定業者がいます。詳しくは市や水道企業団のホームページに掲載されていますので参考にするとよいでしょう。

☎市民相談センター

☎23-5040

1月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
18日(月) 午前10時～午後3時 市役所 2階相談室A・B
※持続化給付金の相談も受け付けます。
☎宮城県行政書士会石巻支部 ☎95-3820
- 行政相談
13日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所 2階相談室B
13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
☎東北管区行政評価局 ☎022-262-7839

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)
12日(火) うみかぜ法律事務所 高橋弁護士
26日(火) 庄司・松浦法律事務所 伊藤弁護士
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(月) 午前9時
☎市民相談センター(内線2532・2534)
- 仙台弁護士会法律相談 ※要予約
(石巻法律相談センター 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30分～4時30分
日曜日(祝日を除く) 午前10時30分～午後4時30分
※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。
毎月第1火曜日 交通事故相談 午後1時30分～4時30分
※5回まで無料(ただし刑事事件を除く)
※12月29日(火)～1月5日(火)はお休みです。
☎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
午前10時～午後3時 ☎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)
毎週金・土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分
※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止している場合があります。
※司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。
☎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
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談
(そんぼ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 子育て支援課
午前8時30分～午後5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)
特設人権無料相談窓口を次のとおり開設します。
13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
14日(木) 午前10時～午後3時 北上総合支所 1階会議室1
15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。
☎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 ☎22-5115) ※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 9日(土) 午前9時30分～午後4時
(受付時間 午後3時まで)
- 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
- 福祉まると相談(ささえあいセンター 2階総合受付内)
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
夜間延長 毎週木曜日 午後7時まで ※要予約
日曜開設 第3日曜日 午前9時～午後1時 ※要予約
※各総合支所でも相談を受け付けています。(要予約)
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
☎福祉まると相談窓口 ☎25-6658
各総合支所保健福祉課
- 生活保護・生活困窮者の相談(市役所 2階保護課)
午前8時30分～午後5時 ※土日・祝日を除く
・生活にお困りの方は、保護課窓口までご相談ください。
☎保護課(内線2503)
- 家計管理の相談
家計管理にお困りの方への支援をひかりんく石巻に委託し、総合支所で出張相談を実施します。
13日(水) 午後1時～4時 河南総合支所 第3庁舎2階会議室
20日(水) 午後1時～4時 河北総合支所 2階第3会議室
28日(木) 午後1時～4時 桃生公民館 2階会議室3
☎ひかりんく石巻 ☎98-9163

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・荻浜) ☎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。

※新型コロナウイルスの影響により、予定が変更となる場合があります。

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、年始1日(金・祝)～4日(月)

16日(土) 午後1時30分 令和2年度特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会・石巻市スポーツ少年団表彰式
24日(日) 午前9時 第40回市民インドアテニス大会

トレーニングセンター ☎25-7731

開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
※1日(金・祝)～3日(日)は午後5時まで
休 28日(木)

石巻トレーニングセンター

【利用料】 ◆1回券 大人 500円 大学生 300円 高校生 200円
◆回数券(11回分) 大人 5,000円 大学生 3,000円 高校生 2,000円
(サーブスウィーク)
◆1月の第2週は回数券を購入した日の利用料金は無料になります。
※マシンの説明は供用時間内であれば随時行っていますので、新規の方もいつでもお越しいただけます。
※詳しくは問い合わせください。

【各種教室】 ◆ダイエットエクササイズ 定員:5人 料金:入館料のみ
◆リズムに乗ってスクエアステップ 定員:8人 料金:入館料のみ
◆サーキットトレーニング 定員:6人 料金:入館料のみ
◆インボディー測定会 定員:全利用者 料金:100円(用紙代) 毎週木・日曜日
◆トレーニングプログラムの作成を初心者の方に向けて行っています。
興味のある方はスタッフまでお声掛けください。
※各教室の詳細は問い合わせください。

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前7時～午後9時(日曜・祝日は午後6時まで)
※1日(金・祝)～3日(日)は午後5時まで

11日(月・祝)・16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会【フィールド第1】	
12日(火)・13日(水)・16日(土)・19日(火)・23日(土)	県高校新人大会決勝トーナメント(ラグビー)【フィールド第2】	フットボール フィールド
17日(日)・24日(日)・30日(土)・31日(日)	ウィンターリーグ2021 (サッカー)【フィールド第1・第2】	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 1日(金・祝)～3日(日)

※来館前の検温、マスク着用(3歳以上)、手指の消毒などのご協力をお願いします。また、館内での食事は、ご遠慮ください。

9日(土)・16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 10人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。 申込期限 8日(金)
22日(金) 午前10時～11時30分	家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 いっしょに作ってみよう! ちびっ子遊び場 対象 小学校入学前のお子さんとお母さんなどどなたでも 持ち物 飲み物 定員 親子15組(先着) ※要電話予約

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 年始1日(金・祝)～4日(月)

★新春お年玉WEEK『フリー回数券&レッスン回数券2割引販売』★
新春お年玉企画として、「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」を実施します。

①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・障害者 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。

②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です。
10枚 12,000円⇒9,600円 / 5枚 6,250円⇒5,000円
【対象講座】プールウォーキング系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ズンバ・ダイエット
ヨガ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)・リラクゼーション・健康
ダイエット教室(木) 午後7時30分～8時40分

※熱がある方、体調のすぐれない方は、入場をご遠慮ください。
※入館時は、マスク着用、検温および手指アルコール消毒へご協力をお願いします。
※飛沫感染を防ぐため、スタッフもマスクを着用します。
※社会的距離(2メートル)を確保するため、入場制限や、座席の間隔を空けるなどの対応を行います。
※その他、新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。

★2020年度新後期講座(1月～3月)受講生を募集しています!
講座情報は問い合わせください。 ※新型コロナウイルス感染症の影響で、後期期間を短縮して行っています。

【プール・トレーニングルームのフリー利用】 ※利用時間帯は問い合わせください
※新型コロナウイルス感染症の影響により、利用内容を変更しています。
●フリー利用可能時間帯を一部変更しました。
●三密を避けるため、人数制限を設けています。
混雑時はお待ちいただくか、利用できない場合がありますのでご了承ください。

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) / 障害者 300円(障害者手帳を提示)
レイト割引 300円(19:15以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)
割引料金でのご利用の場合、各種証明書を必ず持参してください。
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。
(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、初回のみ利用登録が必要です

【1月の休講日・休館日】 休講日…なし 休館日…年始1日(金・祝)～4日(月)

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 年始1日(金・祝)～3日(日)

2月6日(土)・7日(日)
午前10時～午後4時
(7日は午後3時まで)

第63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、盆栽などの作品を展示
【出展作品募集】
出展資格 市内に居住している方
作 品 数 自己の創作した未発表のものを一人3作品以内
申 込 方法 窓口で申込書を取得し、直接申し込みください。 申込期限 27日(水)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 年始1日(金・祝)～3日(日)

15日(金) 午後1時30分～3時30分	くらしの講座1月学習会「アロマテラピー・マスクスプレー作り」 対 象 者 稲井くらしの講座会員 講 師 鈴木 おり絵
27日(水) 午後1時30分～3時30分	一般教養講座「ひなまつりDIY教室」 内 容 ひなまつりプレート作り 対 象 市内在住の方 定 員 10人 料 金 1,200円(材料費) 講 師 たかの ひろみ 申 込 期限 18日(月) ※要電話予約

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 年始1日(金・祝)～3日(日)

19日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」第5回学習会 内 容 新舞踊鑑賞会
27日(水) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」第5回学習会 内 容 お手当て講座
29日(金) 午後6時30分	一般教養講座「陶芸教室」 講 師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠 政彦 定 員 20人(抽選) 料 金 2,100円(材料費) 申 込 方法 材料費を添えて窓口まで直接申し込みください。 申 込 期限 20日(水) 正午

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 年始1日(金・祝)～4日(月)

※各行事への参加、出張図書館「へびた」・「わたのは」の利用の際にはマスクの着用と手指の消毒にご協力をお願いします。出張図書館「えほんびより」は子育て支援センターなどにご確認ください。

9日(土)・23日(土)・30日(土) 午前10時30分～10時50分	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。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため短縮します。
10日(日) 午前10時30分～正午	おしゃべりなどくしょ会 大人になってからもう一度、子どもの本を読んでみませんか? 「子どもの本を読む会」がリニューアルし、隔月開催になりました。 1月の本「おしゃべりなたまごやき」(寺村 輝夫) 定 員 8人程度(先着) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用と名簿への記入にご協力ください。
12日(火) 午前10時～正午	読書会 朗読CD『湯飲み茶碗』 梶 けいこ 朗読 この作品を聴いて、感想をおしゃべりしませんか。
14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(金) 午前10時30分～10時50分	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下さい。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため短縮します。
16日(土) 午前10時30分～10時50分	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。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため短縮します。
16日(土) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン 和室)
<出張図書館「へびた」の開催予定> 蛇田公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 と き 5日(火)・19日(火) 午前10時～11時	
<出張図書館「わたのは」の開催予定> 渡波公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 と き 5日(火)・19日(火) 午後1時～2時	
<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。	
13日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 湊子育て支援センター ☎94-2366 ※読み聞かせもあります。
20日(水) 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 ☎61-1601 ※読み聞かせもあります。
25日(月) 午前11時～正午	Mカフェ 子どもセンター「らいつ」 ☎23-1080
26日(火) 午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃん(ヨチヨチ・ハイハイグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター ☎96-4551

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 年始1日(金・祝)～4日(月)
12日(火)・18日(月)・25日(月)

行事予定はありません

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 年始1日(金・祝)～4日(月)
12日(火)・18日(月)・25日(月)

行事予定はありません

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎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

<一般料金> 一般:600円 シルバー:500円
高・中・小学生:300円 幼児:200円 3歳以下:無料
<会員料金> フルタイム:6,500円 週一:4,200円
デイトタイム:5,700円 週二:5,300円
ウィークエンド:3,700円 ※各教室参加可・無料体験随時実施中!!
ナイトタイム:4,200円

<利用時間> ○通常時 平 日:午前10時～午後9時
日・祝:午前10時～午後5時
※新型コロナウイルス感染症予防のため、営業時間を以下のとおり入れ替え制としています
(通常の利用時間への変更時期は未定です)。
土曜日:午前11時30分～午後9時
日曜・祝日:午前10時～正午(1回目)
午後0時30分～2時30分(2回目)
午後3時～5時(3回目)
※2月～6月末まで、屋根修繕工事のため、プールは使用できません。

8日(金)・22日(金)
午後1時30分～2時30分

アクアピクス
料 金 1,000円(税込) ※初回の方は無料
定 員 5人 講 師 笠 安子 持 ち 物 水着・キャップ・タオル・飲み物
申 込 方法 電話または直接申し込みください。

10日(日)
午前9時～9時45分

ホットヨガ
料 金 1,000円(税込)
定 員 15人 講 師 笠 安子 持 ち 物 運動できる服装・タオル・飲み物
申 込 方法 電話または直接申し込みください。

10日(日)・24日(日)
午前11時～正午

アクアウォーク ～肩こり腰痛予防緩和教室～
料 金 500円(税込) ※初めての方は無料
定 員 5人
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 年始1日(金・祝)～3日(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
※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時まで
休 月曜日 年始1日(金・祝)～4日(月)
※11日(月・祝)は翌日

利用料金 一般・大学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 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 14日(木)・21日(木)午後6時30分、19日(火)午前10時、26日(火)午後2時
※受け付けは開始15分前まで ※電話または窓口にて要予約
- ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 7日(木)・11日(月・祝) 正午/午後5時 ※要電話予約
※26日(火)～7月中旬まで、屋根修繕工事のためトレーニング室は使用できません。
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 利用時間 午前11時～午後7時
※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時 随時受付 ※要電話予約

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☎67-2113 牡鹿☎45-2113

こころの体温計



※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

相談(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	18日(月)	10:00～12:00	保健相談センター 内線2428
歯科相談	18日(月)	13:00～15:00	

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	☎・☎
14日(木) 10:45～15:15	市役所 2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
28日(木) 13:30～17:00	河北総合支所	桑島 由美	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	15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	14日(木) 13:00～17:00	

定点型からだところのケアサロン「からころん」

とき 25日(月) 午後1時30分～3時
 ところ 河南総合支所 第3庁舎会議室
 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)

傾聴ボランティアによるカフェ

3カ所での活動を再開します。

とき	ところ
12日(火) 10:00～11:00	市営筒場復興住宅集会所
18日(月) 10:00～11:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
28日(木) 10:00～11:00	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)

※感染症対策へのご協力をお願いします。
 ※飲み物を持参し、マスクを着用してご参加ください。
 ※かぜ症状や発熱のある方は参加をお控えください。
 ※中止になる場合はホームページなどでお知らせします。
 ☎ 健康推進課 ☎94-9132

からころ相談ダイヤル：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 16日(土) 午後1時30分～3時30分
 ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)
 ☎ 仙台グリーフケア研究会 ☎070-5548-2186

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加をご希望の方は事前に問い合わせください。

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 31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

まきっこの会：ひきこもりの家族会です。

とき 17日(日) 午後1時～4時
 ところ 保健相談センター
 参加費 1家族1,000円(当事者は無料)
 ☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー

魚リンピックいしのまき2020

親子お魚クッキング優勝レシピのご紹介

魚食普及と食育推進のため、小学生を対象としたレシピコンテストを実施しました。優勝レシピをご紹介しますので、皆さんもぜひお試しください。



【材料：1人分】

銀ザケ切り身：1切、酒：15g、塩・こしょう：適量、小麦粉：30g、バター：5g、(たまごソース材料)ゆで卵：1個、塩・こしょう：適量、牛乳：10g、マヨネーズ：30g

【作り方】

①切り身に酒を振り、5分後水気を拭き、塩・こしょうで下味をつける②小麦粉を全体にまぶす③ゆで卵をつぶしマヨネーズ、牛乳、塩・こしょうと合わせソースを作る④熱したフライパンにバターを溶かし、切り身を入れ両面をこんがり焼き、皿に盛りつけ、たまごソースをかけて完成

☎ 水産課(内線3513)

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
① がん体験者と家族の皆さん	15日(金)・24日(日) 10:00～12:00	○街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。 ひとりで悩まず、仲間と共に同じ時間を過ごしましょう。 ●感染状況により、中止となる場合があります。 ご了承ください。	ささえあいセンター 3階市民協働室 10人(要予約)
② がんの種類問わず		○コロナ禍の折、個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずにご連絡ください。 改めてこちらから連絡することもあります。	

※新型コロナウイルス感染防止のため、[自宅での検温][マスク着用]にご協力ください。
 水分補給用に、飲み物を持参してください。

☎ ①NPO法人 パセリの会 菅原 ☎070-5320-5538
 ②日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金10:00～15:00)

乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	実施日	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	13日(水)・21日(木)・29日(金)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	7日(木)・22日(金)・28日(木)		
	3歳児健診	8日(金)・14日(木)・26日(火)		
河北 雄北	3～4カ月児健診	27日(水)	個別に通知します。	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	20日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	29日(金)	個別に通知します。	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	14日(木)		
	3歳児健診	21日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	29日(金)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	28日(木)		
	3歳児健診	26日(火)		

※対象者へ、日程や受付時間などを個別通知しています。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期、変更する場合がありますが、その場合は個別に連絡します。

各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	☎・☎
もぐもぐ育児相談(石巻会場)	対象 5～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達についての個別相談で時間を区切って対応します。	7日(木)	13:00～15:00	保健相談センター	健康推進課(内線2617)
もぐもぐ育児相談(河南・桃生会場)	定員 6組程度 ※要予約	12日(火)	13:00～15:00	河南母子健康センター	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付場所
3日(日)	㈱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
9日(土)	イオンモール石巻	
11日(月・祝)		
23日(土)		
30日(土)		
31日(日)		

☎ 健康推進課(内線2418)

※検診を受診の際は[自宅での検温][マスク着用]のご協力をお願いします。

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 1月14日(木)
 と ころ 保健相談センター
 対 象 30歳代、41歳(クーポン対象者)、40歳以上(偶数年齢)の女性
 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
 受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約
 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)に申し込みください。
 検診票をお持ちでない方……検診票を発行しますので、ご連絡ください。
 ☎・☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診の終了時期が近づいています

まだ受診していない方は早めに受診しましょう。
 検診最終日 2月19日(金)
 と ころ 保健相談センター
 対 象 30歳代、41歳(クーポン対象者)、40歳以上(偶数年齢)の女性
 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
 ※要電話予約
 検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合……乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)にご連絡ください。
 検診票をお持ちでない方……検診票を発行しますので、ご連絡ください。
 ☎・☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】胃がん検診について

と き 1月21日(木)～2月13日(土)のうち20日間
 ※申し込みをした方には、検診票を送付しました。
 ※追加申し込みを希望する方はご連絡ください。
 ☎・☎ 健康推進課(内線2413)

【河南地区】胃がん検診を実施します

と き 1月25日(月)～28日(木)、2月1日(月)～4日(木)
 と ころ 河南母子健康センター
 対 象 30歳以上の方
 ※申し込みをした方には、検診票を送付します。
 ※追加申し込みを希望する方はご連絡ください。
 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
 ☎・☎ 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

【河北地区】乳がん検診を実施します

と き 1月27日(水)～30日(土)
 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
 対 象 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)
 ※個別に通知しますので時間などを確認の上、受診してください。
 ※対象者で追加申し込みを希望する場合はご連絡ください。
 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
 ☎・☎ 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117 (内線163)

【全地区対象】令和3年度各種健(検)診の申込調査が始まります！

令和3年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に対象者分の個人名入りハガキを同封し、1月上旬に各家庭へ送付します。
 健(検)診は、隠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！

提出方法 申し込みハガキをポストへ投函してください。
 提出期限 1月31日(日)
 ※市の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。
 ※申込調査書は、12月1日現在の住民登録を基に送付します。
 ☎ 健康推進課(内線2415)



夜間急患センターの診療時間

●夜間診療

	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	午後6時～翌朝7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	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時
年末年始	午後6時～翌朝7時	※1月3日(日)は午後6時～翌朝6時	

○休日(昼間)診療

	外科
日曜日・休日	午前9時～午後5時 ※1月1日(金・祝)～3日(日)は夜間診療のみ(受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4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。
 ☎ 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	
午前【火・木】	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時
午後【月・火・木・金】	
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	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	—	○	○	○
眼科	午前	—	○	—	—	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
耳鼻咽喉科	午前	—	○	—	○	—
	午後	○	○	—	○	○

※整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

◇眼科の診療内容についてのお知らせ◇
 眼科では、白内障の手術を行っています。
 詳しくは問い合わせください。

☎ 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時です。
 ※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。
 ※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
 ※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1日(金・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(銚銭場)	21-5335
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
2日(土)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
3日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	21-7551
	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	95-6118
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
10日(日)	内科	駅前さし内科クリニック(駅前北通り)	95-3123
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
11日(月・祝)	内科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
17日(日)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	21-6117
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
24日(日)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
31日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	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
	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

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
1日	(金・祝)			佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778
2日	(土)			志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595
3日	(日)			かいほく歯科クリニック(開北一丁目) 21-6487
10日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000
11日	(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	藤野整形外科(矢本) 83-2121	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目) 23-2266
17日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688
24日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
31日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566

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

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)
- ・申し込み不要(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。

年始休館：1日(金・祝)～3日(日)

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
- 13日(水) えほんびより
 - 18日(月) 助産師による成長測定
 - 22日(金) みんなと遊ぼうの日「わらべ歌遊び」
 - 27日(水) 保健師&栄養士による子育て講話「乳幼児の育ちについて」
- ※全行事要予約(受付開始：4日(月)、受付開始時間：午前9時)・定員5組
※定員に満たない場合、当日も受け付けます。
- ★あそびの広場(稲井公民館)
- 19日(火) ※稲井地区の方対象
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前・午後開放 4日(月)・5日(火)・12日(火)・21日(木)・28日(木)
午前9時30分～11時30分 午後1時～4時
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～4時
- ※19日(火)の午後を除く

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎ 渡波保育所内 ☎25-0567

- 《主な行事》
- 13日(水)・14日(木)・22日(金) お正月遊び
 - 15日(金) 食育講座
 - 20日(水) 保健師講座「生活リズムについて見直そう」
 - 25日(月) 成長測定&子育て相談
- ★自由開放日
- ・午前開放 4日(月)・6日(水)・7日(木)・8日(金)・18日(月)・21日(木)・28日(木)
午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時
- あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月)月・火・木曜日 午後1時～3時
ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月)水・金曜日 午後1時～3時
- ※午前中の活動は要予約

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎ 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
- ★育児講座
- ・4日(月) 助産師さんによる身体測定 定員：7組
持ち物：母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル1枚
 - ・13日(水) 新型コロナウイルス感染予防対策について 定員：7組
 - ・20日(水) 子どもの薬の飲ませ方 定員：7組
 - ・28日(木) おやつのお話 定員：7組
- ※全講座3日前までに要予約(予約受付時間 午前10時～午後3時)
- ★自由開放日(就学前まで)
- ◎あそび場自由開放日 午前10時～午後3時
- ・8日(金)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金)
- ※前日までに要予約

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎ NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 《主な行事》
- ★新年会 と き 8日(金) 午前10時30分～11時30分
- ★0歳児講座 4回セット
- と き 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
午前10時30分～11時30分
- ★お誕生会 と き 29日(金) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日 月～金曜日、第1、第3土曜日 午前10時～午後3時
- ・0歳児開放日 12日(火)・19日(火)・26日(火) 午前10時～午後3時
- ※休館日 4日(月)・5日(火)・9日(土)・23日(土)・30日(土)、毎週日曜日

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お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。

支援センター
詳細はこちら



子育てメール相談



なかよし保育園地域子育て支援センター

☎ 園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 《主な行事》
- 4日(月) たまごひよこサロン
 - 8日(金)・22日(金) ツインズデーと孫育て広場
 - 15日(金) ベビーマッサージ
 - 18日(月) 3B中里28会ふれあい広場
 - 25日(月) なかよし食育講座(おやつ)
 - 29日(金) 育児講座「発達や育ちについての講座」
- ※全行事要予約

にじいろひろば

☎ NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 《主な行事》
- 12日(火) ママトレ 定員：4組 ※要予約
 - 20日(水) ひよこさんタイム(妊婦～6カ月児親子) 定員：5組 ※要予約
 - 27日(水) ファミサガ説明会
- ★農園プレーパーク 畑であそぼう！(0歳～未就学児)
- ・毎週 火・水曜日 午前10時30分～正午
- ★自由開放日
- ・毎週 火・水・金曜日 午前10時～午後3時(祝日を除く)

河南子育て支援センターパプラ

☎ 園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- 《主な行事》
- 5日(火) お正月あそび
 - 7日(木) 浅野さんのわらべうた
 - 7日(木) 保健師・栄養士による身体測定・個別相談
 - 12日(火) そらめくんと歌とお話・黒須さんヨガ
 - 14日(木)・19日(火) 節分制作
 - 21日(木) つくしんぼ読み聞かせ
 - 26日(火) 大石先生のサロントーク
- ★小原先生のミニ講座「予防接種と最近の話題」 28日(木)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 4日(月)
午前9時～午前11時30分、午後1時～午後2時30分
 - ・午後開放 毎週火・木曜日
午後1時～午後2時30分

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎ 園 桃生バイオ研修センター内 ☎FAX76-4521

- 《主な行事》
- 13日(水) レディース検診のすすめ
 - 14日(木) 絵本の読み聞かせ
 - 20日(水) 親子足もみ教室
 - 21日(木) わらべうた遊び
 - 27日(水) 東北メディカルメガバンク講座
 - 28日(木) カード遊び
- ★自由開放日 親子12人限定
- 5日(火)・6日(水)・7日(木)・12日(火)・15日(金)・26日(火)・29日(金)
午前9時30分～午後3時
- ※親子12人限定 ※2時間程度利用できます。食事はできません。
- ★どんぐり子育て広場「豆まき会」
- と き 19日(火) 午前10時～11時
 - と ころ キッズホーム
 - 内 容 鬼のお面作りや豆(新聞ボール)まき
 - 定 員 6組(先着) ※要予約

北上子育て支援センター

☎ 園 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》
- 18日(月) 歯みがき教室
- ★ひまわりキッズ
- と き 20日(水) 午前10～11時30分
 - と ころ 北上公民館(交流ホール)
- ★自由開放日 毎週月～金曜日 午前10時～午後4時
- ※ひまわりキッズ活動日の午前中を除く

河北子育て支援センター

☎ 園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 《主な行事》
- 18日(月) 保健師来所 ～身体測定～
 - 20日(水) えほんびより
- ★講座 19日(火) 歯科指導
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就園児)
毎週金曜日、4日(月) 午前10時～11時30分
 - ・午後自由開放(赤ちゃん限定)
月～金曜日 午後1時30分～3時
 - ・月・火・木・金曜日 7～11カ月
 - ・水曜日 3～6カ月

雄勝子育て支援センター

☎ 園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
- 19日(火) 保健師来所
東北メディカルメガバンク講座「お子さんとお菓の上手な付き合い方」
わらべうた遊び(地域交流会)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週水・金曜日
午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分
 - ・午後開放 毎週火・木曜日
午後1時30分～4時30分
- ※休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

☎ 園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- 《主な行事》
- ★ぐんぐんすくすく 13日(水) 保健師来所 ～育児相談～
お正月遊びを楽しもう
 - 20日(水) 子育てセミナー「リラクゼーション」
 - 27日(水) 製作(鬼のお面づくり)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週月・火・金曜日 午前9時～午後3時
 - ・午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
- ※休館日 毎週木曜日

子育て世代包括支援センター いっしょるーむ

☎ 園 ささえあいセンター(ほっと～る)2階 ☎98-4158

- ★自由開放日
- 月～金曜日 午前10時～正午
午後1時～3時
午後4時～6時
 - 土・日曜日・祝日 午前9時30分～午後0時30分
午後1時30分～4時
- いっしょるーむ
予定はこちら

子どもセンターらいつ(児童館)

☎ 園 園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- 《主な行事》
- ・毎週月曜日 午前10時～正午
Mカフェ(お茶っこサロン)
(乳幼児親子ならだれでも参加可)
 - ・12日(火)・26日(火) 午前10時30分～11時30分
音楽で遊ぼう(1～2歳児の親子対象) ※要予約
 - ・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前10時30分～11時30分
親子ではびび(0歳児の親子対象、連続6回講座) ※要予約
 - ・14日(木) 午前10時30分～正午 だっこおんぶサロン
(乳幼児親子ならだれでも)
 - ・15日(金) 午前10時30分～11時30分 ベビーマッサージ
(はいはいまでの乳幼児親子対象) ※要予約
 - ・17日(日) りあつの日007
(7周年イベントを子どもたちが企画運営して実施します。
詳しくは、ホームページをご覧ください)
- 開館時間 午前9時30分～午後7時
(対象：乳幼児～高校生世代の子ども、保護者)
- ※休館日 7日(木)・11日(月・祝)・21日(木)

子育て駅伝 園舎全景



なかよし保育園 ☎ 中里三丁目 10-7 ☎96-4551

無認可保育所・なかよし共同保育園を継承し、昭和60年4月1日に開設しました。石巻市では厚生大臣認可を受けた最初の民間保育所です。0歳児から5歳児まで61人が元気に通っています。一時保育事業と、子育て支援センターも併設しています。

毎日の雑巾がけ



日和山で斜面登り



園庭でのサツマイを掘り



NEWなかよしまつり2020

利用者さんへインタビュー



- ♥菅野由貴子さん・結月ちゃん(6歳)・里空ちゃん(2歳)(写真左)
2人とも0歳児からお世話になっています。結月は弟の面倒をよく見てくれる優しい子で、歌や踊り、体操が大好き。里空は、まだ自分でできることは少ないですが、先生たちが工夫した遊びを通じ、いろいろなことを教わっています。
- ♥鈴木二美さん・蒼佑ちゃん(6歳)(写真右)
家庭でも保育園でも外遊びが大好きです。今はカブトムシの幼虫の飼育に夢中で、数年後にふ化するのを楽しみにしています。今春の小学校入学に向け、小学2年の姉の隣に座って「あいうえお」を書くなど、勉強も頑張っています。





日本製紙石巻が第91回都市対抗野球大会に出場

勝利目指す選手の雄姿 被災地に元気を届ける

社会人野球の日本一を目指す「第91回都市対抗野球大会」に、日本製紙石巻が3年ぶり5度目の出場を果たしました。11月24日に東京ドームで行われた1回戦には、日本製紙石巻工場の従業員や後援会関係者ら約180人がスタンドに集結しました。試合は九州第2代表の西部ガス(福岡市)と接戦の末に1-3で敗れ、平成25年以来の初戦突破はなりませんでしたが、「東日本大震災の被災地に元気を届けたい」と頑張る選手たちの姿に、応援席からは最後まで惜しめない拍手が送られました。



SDGsで未来を変えよう!



SDGs地域戦略推進室(内線4223)

今回は、未来をより良く変えるための17の目標「SDGs(持続可能な開発目標)」のうち、目標12についてご紹介します。

12 つくる責任 つかう責任



ターゲットの主な内容

- ・天然資源を適切に管理し、効率的に利用する。
- ・1人当たりの食料の廃棄を半減させ、食品ロスを減少させる。
- ・人や環境に悪影響を与える化学物質や廃棄物の放出を大幅に減らす。
- ・リデュース、リユース、リサイクルによって廃棄物を大幅に減らす。

目標12 つくる責任 つかう責任

持続可能な生産消費形態を確保する

▶大量生産・大量消費・大量廃棄がもたらす地球環境への負担

私たちの社会は、大量の資源やエネルギーを使って大量の物を生産し、大量に消費して、大量のごみを捨てています。このような大量生産・大量消費・大量廃棄型の暮らしは地球環境に大きな負担をかけ、このままでは資源が枯渇し、環境破壊が進み、さらなる気候変動への影響も心配されています。

▶身近な課題「食品ロス」「廃プラスチック」

現在、食べるために生産された世界の食料のうち、約3分の1(約13億トン)が廃棄されていると言われています。日本の食品廃棄物は2,550万トンで、そのうち612万トン(東京ドーム約5杯分)が食品ロスとなっています(2017年度)。また、自然に帰ることが困難なプラスチックごみの増加も問題となっています。

▶地球の未来を考えた消費活動を!

ほしい物が簡単に手に入る、便利で快適な暮らしの代償として、限りある資源の大量消費や自然環境への負担があることを忘れてはいけません。地球の未来を考えた消費活動を心がけましょう!

市の取り組み例

●3R(スリーアール)の推進

- ・Reduce(リデュース) ごみそのものを減らす
- ・Reuse(リユース) 何度も繰り返し使う
- ・Recycle(リサイクル) 資源として再利用する

3Rの推進により、ごみの減量や資源化に取り組んでいます。

ほかに...

- ・生ごみ減量容器購入費補助金交付事業
- ・再生資源集団回収報奨金交付事業など



レジ袋有料化も!?

昨年7月に始まったレジ袋の有料化も、プラスチックごみの削減につながります。



エコバッグを持って街に出よう。

わたしたちにできること

●食品ロスを減らしましょう

食べ物を買い過ぎない! 作り過ぎない! 食べ残さない!
必要な量だけ購入して、食べることが削減のポイントです。

●エコ商品や長く使えるものを選びましょう

自然環境に配慮されたエコ商品や、使い捨てではなく長く使えるものを選ぶことも有効です。

**資源をムダにせず
作ろう、使おう**



みんなのた場

スポット
ライク

石巻市立桜坂高等学校
石巻市立桜坂高等学校
石巻市立桜坂高等学校

31日まで雄勝硯伝統産業会館

雄勝石の自然美、繊細さに 追悼と感謝の思い込めて

雄勝町で採れる「雄勝石（玄昌石）」を用いた作品を長期にわたり生み出してきた石絵作家・齋藤玄昌實さんの企画展「齋藤玄昌實の軌跡」が、11月21日から雄勝硯伝統産業会館で開かれています。

齋藤玄昌實さんは仙台市出身で、20代よりグラフィックデザイナーとして

活躍し、フォント（書体）・ポスター・商品パッケージなど、多くのデザインを手がけました。昭和59年から雄勝石を素材とした作品制作を開始し、さまざまな作品を通して雄勝町と雄勝石のPR活動に貢献してきました。また、東日本大震災後には、被災した方々に希望を取り戻してほしいとの



Life Across the Pacific

～太平洋を越えて～ II

米国カリフォルニア州出身で、日系アメリカ人のリュウガ国際交流員のコラムです。「Life Across the Pacific」とは太平洋の向こうの生活ということです。石巻はカリフォルニアと同じく太平洋に面しています。太平洋の両側で生活してきた経験を生かして石巻とカリフォルニアのそれぞれの魅力を語ります。



国際交流員のリュウガさん

Happy New Year! I hope everyone is staying warm and staying safe. Today I want to talk about food culture in California and Ishinomaki.

My home state of California is the most diverse state in the USA, and is home to people of many different backgrounds. This means that there is a wide selection of food from many cultures available when eating out or just grocery shopping. When I was a university student, it wasn't unusual for me to have food from a different country for every meal of the day. (Make sure to try Mexican food if you visit California!)

Because there are many different types of people with different dietary restrictions, restaurants also usually offer more options and accommodations like vegetarian and vegan dishes.

In Japan seasonality is favored over variety. I think this is particularly true in a city like Ishinomaki where fishing is such a big industry. With delicious, locally sourced seafood and produce available year-round, it is easy to change up menus frequently to serve foods that are in season. In the tourism office, we work with restaurants to promote local foods through our Chisan Chisho (produced locally, consumed locally) gourmet guidebook.

One of my personal favorites in Ishinomaki has to be sushi. While sushi is becoming popular in the USA, the freshness and quality of the fish here is unlike anything I had back at home.

In winter, I love having Seri hotpots. Seri is an herb that is sometimes translated as Japanese parsley or water celery. The roots can be eaten and are my favorite part of the plant. Recently many izakaya restaurants have started serving Seri hotpots in Ishinomaki. Please try it if you get the chance!



あけましておめでとうございます！寒くなりましたので、新型コロナだけでなく風邪も引かないように気をつけてください。今回は、私が育ったカリフォルニア州と石巻の食文化について書きたいと思います。

カリフォルニア州はアメリカの中で最も多様性のある州といわれており、さまざまな国籍の民族が集まるので、さまざまな文化が楽しめます。外食する時は、中華やイタリアンのほか、ブラジル料理やギリシャ料理などのマイナーなものまで、お店の選択肢がとて多く、スーパーも多様な食文化に対応するために品ぞろえが充実しており、迷子になるくらいの広さでした。そのため、大学時代は毎食違う国の料理にすることが普通でした。(カリフォルニアに行く機会がありましたらメキシコ料理がおすすめです！)

また、さまざまな食文化の人が集まっているので、多くのレストランはベジタリアンやヴィーガンの料理もメニューに入れることにしています。

私は来日して1年しか経っていませんが、日本は種類の数より「旬」を大切にしているという印象を受けました。特に石巻のような漁業が盛んな街は、新鮮な魚介類を使った旬の料理が季節ごとに楽しめます。観光課では「地産地消推進店グルメガイドブック」を配布しています。石巻の美味しいものをたくさん食べましょう！

リュウガの好きな石巻料理は寿司とセリ鍋です！アメリカも最近寿司が流行っていますが、石巻のように新鮮で脂やうま味のある魚はなかなかありません。また、冬の時期はセリ鍋が大好きで、特にセリの根がこの部分が一番好きです。香りと食感がクセになります。最近「セリ鍋フェア」という企画が開催されており、市内の飲食店でセリ鍋を食べることができます。皆さんもぜひ食べてみてください！



石巻市立桜坂高等学校 桜坂だより 第17号

こんにちは、桜坂高等学校です。
昨年は地元石巻のまちなかで、たくさんの方と出会い学ぶ「桜坂タイム」に取り組みました。温かくご対応いただきありがとうございました。



11月11日(水)
1年生は、まちなかポスタープロジェクトとして、その店の良さを伝えるポスターを作るため、お店の方のお話を熱心に聴きました。



11月18日(水)
3年生は市役所プロジェクトとして、市役所を訪問。各課の課題へのプレゼンを発表後、市議会会議場を見学しました。
議場では、各自議員さんの席に座り、議員さんの気分を味わいました。



コロナ対策のシールド板越しにお話しいただきました。



雄勝 ホタテ求めて多くの来場者



「第5回おがつ市」にぎわう



雄勝中心拠点エリア「硯上の里おがつ」で11月29日、「第5回おがつ市」が開かれました。雄勝の特産品を内外にPRし、新たなにぎわいを創出しようと、おがつ復興市実行委員会と石巻観光協会の主催で7月から毎月行われています。季節により目玉商品が変わり、今回はホタテがメインで、生きホタテ販売・ホタテ釣りや鮮魚切り身につめ放題、豚汁無料配布が行われ、多くの来場者でにぎわいました。



石巻 陸上競技の楽しさを体感!

国内トップ選手招きクリニック

国内トップレベルの選手を講師に招いた「陸上競技クリニックin石巻」が11月22日、総合体育館アリーナで開催されました。市内の小中学生合わせて43人が参加。ミズノトラッククラブ所属の野澤啓佑さん、金井大旺さん、中村太地さん、和田麻希さんの4人が講師となり、基礎から専門的な練習までを指導。参加者は陸上の楽しさをあらためて体感しながら技術力の向上にも努めました。



河南 感染予防徹底しプレー楽しむ

かなんパークゴルフ場で月例会

かなんパークゴルフ場で11月27日、コース会員月例会が開かれ、市内や近隣市町の会員104人が熱戦を繰り広げました。月例会は毎月最終金曜日に開催していましたが、3～8月が新型コロナウイルス感染症の影響で、9月は雨天で中止され、10月に再開しました。参加者はマスク着用やソーシャルディスタンス確保などの感染予防を徹底し、36ホールのプレーを楽しみました。



河北 車両パレードで防火意識高揚

秋の火災予防運動出発式

全国一斉秋の火災予防運動に伴い、11月8日に市消防団河北地区団の「秋の防火パレード」が行われました。消防団員、河北消防署員らが6台の積載車と消防車両に乗り、地区団長、婦人防火クラブらが見守る中、河北総合支所駐車場を出発。飯野川・大谷地コースと二俣・大川コースの2班に分かれて2時間ほど地区を巡回し、火災が発生しやすい秋、冬の火災予防を住民に呼び掛けました。



牡鹿 体操や工作楽しみながら交流

寄磯で子育て相談・お遊び会

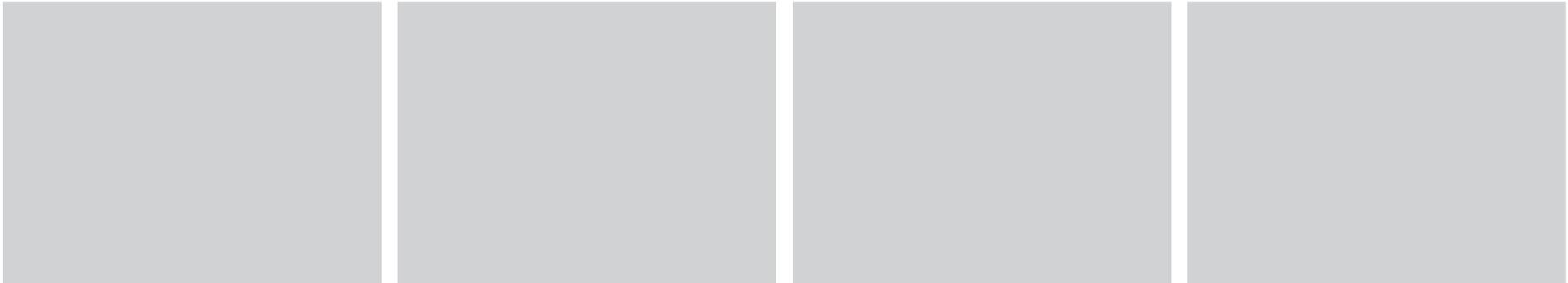
寄磯子育て相談・お遊び会が11月17日、「海友館ドイツハウス」で開かれました。鮎川浜の「清優館」で毎週水曜日に行う子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」の出張版で、9月に続き2回目。0～2歳児とお母さんら3組が参加し、牡鹿総合支所保健福祉課の保健師、牡鹿子育て支援センター職員と一緒に、ラーメン体操やでんでん太鼓の工作などを楽しみながら交流しました。



桃生 火災予防の徹底を呼び掛け

車両6台が地区内をパレード

市消防団桃生地区団は11月8日、秋季火災予防運動防火パレードを行い、火災が発生しやすい時期の火災予防を呼び掛けました。桃生総合支所であった出発式では男澤幸夫地区団長らがあいさつし、参加した消防団員、婦人防火クラブ員らに防火啓発の徹底を呼び掛けました。この後、消防車両や広報車など6台が2コースに分かれて地区内を回り、住民に火災への注意喚起を図りました。



「西中瀬橋」供用開始のお知らせ

1月28日(木)午後1時(予定)から市道新西内海橋線「西中瀬橋」の供用を開始します。なお、西中瀬橋の開通に伴い、西内海橋は通行止めとなります。



図 県東部土木事務所 ☎94-8763
市道路第1課(内線5658)

市道の開通および通行止めのお知らせ

取揚坂付近で市道の改良工事を行っています。道路新設区間(市道新成一丁目取揚坂線)の工事が完了したため、暫定開通します。

また、新設道路の開通後、取揚坂南側の取り付け工事を行います。工事期間中は、終日車両通行止めとなりますので、開通する市道新成一丁目取揚坂線などを通行してください。

【暫定開通】 とき 1月18日(月)午前10時(予定)

【通行止め】 とき 1月18日(月)午前10時～3月6日(土)午後5時(予定)

期間中は終日の車両の通行はできません。

※歩行者は常時通行できます(自転車・バイクは降りて通行してください。作業時は誘導員の指示に従ってください)。

図 道路第2課(内線5657)



防災行政無線テスト放送を1月18日に実施します

防災行政無線のテスト放送が行われます。防災行政無線、戸別受信機からサイレンは鳴らず、テスト音声流れますので、実際の災害と間違わないようにご注意ください。

と き 1月18日(月) 午後1時ごろ

図 危機対策課(内線4311)



今月の休日窓口開庁のお知らせ

令和3年1月の休日窓口開庁は、第2日曜日と第3日曜日となりますので、ご注意ください。

開庁日時 1月10日(日)・17日(日) 午前9時～午後1時

開庁場所 市役所2階 市民課

取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届など

※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 2月1日(月)

○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15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 <https://www.city.ishinomaki.lg.jp/>

市報いしのまき 第269号 令和3年1月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) 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

QR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。
図 秘書広報課(内線4784)

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

令和2年11月末現在	人口	140,967人
	世帯数	61,884世帯
令和元年11月末現在	人口	142,766人
	世帯数	61,587世帯