



# いしのまき



## 年頭のごあいさつ



石巻市長 齋藤 正美

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。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の不安が残る中ではありましたが、延期されていた東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、本市出身の藤井選手をはじめとした、日本選手の活躍や、本市で事前合宿を行ったチュニジア共和国の競泳選手の金メダル獲得は、市民に大きな勇気と感動を与えてくれました。

本市に目を向けますと、明るい話題も多く、東日本大震災の被害から再建した石巻市水産物地方卸売市場石巻売場が「最も長い魚市場」として、「ギネス世界記録」に認定され、さらに、同施設を会場の一つとして、第40回国豊かな海づくり大会が開催されるなど、水産都市・石巻の魅力国内外へ発信するきっかけとなりました。

11月には、4月に開館した「マルホンまきあーとテラス」内に「石巻市博物館」がオープンし、文化艺术活動の拠点として、今後も益々の活用が期待されています。就任後、最優先課題として取り組んでまいりました、新型コロナウイルス感染症対策につきま

しては、対象者の8割以上の方が、11月までに2回目の接種を終え、昨年末からは、医療従事者の方々などから、順次3回目の接種が行われております。市民の皆さまのご協力もあり、感染者数は極めて低い水準での推移となっておりますが、感染再拡大の不安はなくならず、引き続き、感染防止策の継続や新しい生活様式の実践など、これまでどおりのご対応をお願い申し上げます。

震災から間もなく11年目を迎えます。引き続き残された復興事業の推進を図るとともに、安全安心なまちづくりに取り組みながら、被災された方々のお気持ちにしっかりと寄り添い、一日も早い復興の完結を目指してまいります。

また、全ての世代が生きがいを持って活躍できるまちづくりのため、各種まつりイベントやスポーツを生かした交流事業を開催するなど、交流人口の拡大を図るとともに、少子・高齢化や人口減少対策にもしっかりと対応し、「市民と共に誇りあるふるさと石巻づくり」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、本年が皆さまにとりまして、希望の持てる年になりますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。





# 今年寅

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。



## 寅年生まれの特徴

前向きでチャレンジ精神が強く、どんなことにも強い信念を持って挑んでいく傾向があります。行動力の高さとサービス精神旺盛な性格から、周りの人をまとめるリーダータイプに適しています。

## ごおう五黄の寅

2022年は、36年に1度の周期で巡ってくる「五黄の寅」の年です。これは九星気学において最強の運勢と言われる「五黄土星」と、十二支の中で最も運勢が強いと言われる「寅年」が重なった年に生まれた人のことで、非常に強い運勢を持つと言われていています。

### 花で元気と癒やしを



さいじょう ゆみえ  
西條 由美恵さん

桃生地区 昭和49年生まれ

昨年はコロナの影響で花の需要が減り、学校などで行ってきた花育の活動もできず先の見えない状況でした。その中でも花を生活に取り入れ、個人で楽しむ人たちが増えたことはうれしかったです。

昨秋以降は流通も落ち着き始め、今年は花農家としてより多くの人に癒やされたいと元気を届けていければと思います。子どもたちへの花育活動も再開したいですし、家族や友人たちと出かける機会が増えることを願っています。

### 今年も健康で精力的に



もんま やすし  
門間 易志さん

河南地区 大正15年生まれ

昨年はコロナ禍ではありましたが、日常生活では大きな変化なく過ごしています。10代のころから農業を営んできたので、今も作物の選別など農作業に携わる毎日です。手を使う仕事が好きで、竹細工や千羽鶴なども作っています。テレビも好きで、よく野球中継や歌番組を楽しんでいます。健康の秘訣と言えは早起きすることでしょうか。

百歳という節目を目指しながら、今年も一年、健康に気を配り、つつがなく過ごせればと思っています。

### 輝き、楽しく過ごしたい



やまうち かおり  
山内 嘉織さん

石巻地区 昭和61年生まれ

昨夏まで介護施設に勤めていましたが、利用者と家族のニーズに応えられる仕事がしたいと考え、夫の会社で老人ホームやグループホームなどの施設の紹介業を立ち上げました。秋には職場のある街なかで、ハロウィーンイベントも行いました。

子どもたちには楽しい未来を残したいです。今年も街が活性化することをしながら、介護の印象を変えていければいいですね。自分たちが輝けることをし、家族と常に楽しく過ごせればと思います。

### 感謝と笑顔届けたい



はやし せいじ  
林 清治さん

石巻地区 昭和37年生まれ

「集金は感謝と笑顔の定期便」。現在、私が勤めている会社のモットーの一つです。

震災後、50代で転職し、初めて営業担当した場所は中里、大橋の仮設住宅団地がある地区でした。あれから10年、現在はあゆみ野、のぞみ野地区を担当しています。当時、仮設に住んでいた皆様と再びお会いする機会があり、素敵な住まいに元気で暮らしている姿を拝見してこちらも笑顔になります。

今年も、感謝と笑顔を届けに頑張ります。

### 教師として成長する年



ひらつか こうた  
平塚 滉大さん

河北地区 平成10年生まれ

昨年は学生から教員となり、現場で奮闘しています。右も左も分からない私に、主任の先生をはじめ、多くの先輩方に支えられています。コロナ禍で学校でも多くの制限があり、体育の授業も極力マスクをして行うなど、子どもたちの表情を感じることが難しくなっています。

今年先輩方に負担をかけぬよう、教員として成長していきたいです。挑戦する心を忘れず、使用する教材を研究するなど主体的に行動したいです。

### 仲間を作って楽しく



さとう みちよ  
佐藤 美千代さん

雄勝地区 昭和25年生まれ

雄勝硯伝統産業会館で掃除の仕事しながら、週1回、地元のはつらつ元気教室に通っています。新型コロナウイルスが収束してきましたし、パタンクなどやったことのないニュースポーツするのは楽しいです。

一人暮らしですが、今年も今の生活を維持しつつ、サークル仲間を作って楽しく過ごしたいですね。市内や宇都宮に孫が6人おり、どこに行った、賞をもらったという話を聞くのも楽しみです。成長を見守りたいと思います。

### 楽しい1年になって



こんの たいき  
今野 大輝さん

北上地区 平成22年生まれ

昨年はコロナ禍でマスクをずっとつける学校生活になり、大変でした。家庭科や体育は得意なのですが、算数や国語が苦手で、文章問題がなかなか解けないときもあります。2年生から野球を始め、今でも続けています。土日のみの練習ですが、長打の気持ちよさは格別です。自宅では風呂洗い、皿洗いの手伝いをよくします。

今年は山に登ってみたい、下級生の模範になつたりと、楽しみながら過ごせればうれしいです。

### 健康に過ごしたい



うちみ なかこ  
内海 仲子さん

牡鹿地区 昭和13年生まれ

夫と長男と3人で暮らしており、清優館で月2回の送迎付きのケアサービスが楽しみです。体操したり、お茶を飲んでおしゃべりしたりしています。それ以外にも、長男がどこへでも連れて行ってくれています。毎年、家族で定義山に行っており、今から楽しみです。

歯が丈夫で、好きな鯨をよく食べます。昔の鮎川にはぎやかだったので、捕鯨がまた盛んになってほしいです。今年も普段通りの生活で、健康に過ごせたらいいですね。

## 新型コロナワクチン接種 ～3回目接種に向けて順次接種券を発送します～

※掲載内容は令和3年12月8日時点の情報のため、変更になる場合があります。最新情報は市ホームページを確認ください。

新型コロナワクチンを2回接種しても、時間の経過とともにワクチンの有効性が低下することが報告されています。このことから、2回目接種を完了した18歳以上の方のうち、原則8カ月以上経過した方から順次、3回目接種を行います。

■使用するワクチン ファイザー社製、モデルナ社製(薬事承認審査中)

■接種スケジュール

2回目 接種終了月	令和3年 5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
3回目 接種時期	令和4年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月

- 令和3年5月までに2回目接種を受けた方(医療従事者、高齢者施設入所者など)から接種を行います。
- 令和3年6月に2回目接種を受けた方(65歳以上の方など)には、1月下旬から順次、接種券を発送します。

■予約方法

- お手元に接種券が届き次第、予約可能です。現在はコールセンターのみで予約を受付しています。
- インターネット予約は1月下旬頃から開始する予定です(開始時期は市ホームページなどでお知らせします)。また、ささえあいセンター、総合支所、支所内に予約代行窓口を設置し、予約にお困りの方々のサポートを行う予定です。

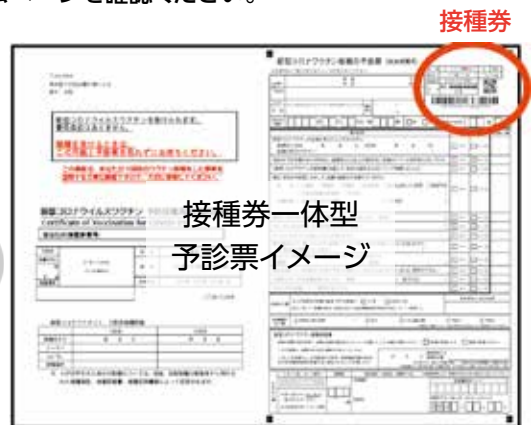
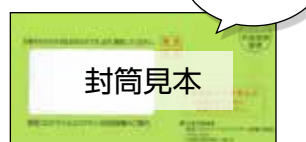
■接種会場 ・集団接種会場 ささえあいセンター、河北総合センター(ビッグバン)  
・個別接種医療機関

### 《2回目接種後に石巻市に転入した方へ》

2回目接種後に石巻市に転入した方などで、3回目接種を希望する方は、接種券発行の申請が必要です。申請方法は市ホームページやコールセンターで確認ください。  
※2回目接種日に石巻市にお住まいだった方は申請不要です。

■3回目接種は接種券の様式が変わります

3回目接種の接種券は、予診票の右上にあらかじめ印字されています。左側は接種済証となりますので、切り離さずに接種当日にお持ちください。



⚠️ 新型コロナワクチンとその他のワクチンは同時に接種できません

新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。インフルエンザの予防接種などを予定されている方は、接種予約日に注意してください。

これから1・2回目接種を希望する方へ

事情により接種できなかった方などで、接種を希望する方はコールセンターに問い合わせください。また、新たに12歳になる方には、誕生月の翌月上旬頃までに接種券を送付しますので、インターネットまたはコールセンターで予約の上、接種を受けてください。

ワクチン接種の予約・問い合わせ先

石巻市新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-567-509  
受付時間 (平日)午前8時30分～午後5時、(土日・祝日)午前9時～午後3時



**多年にわたる功績をたたえて**  
**令和3年度石巻市市政功労表彰**

令和3年11月23日、マルホンまきあーとテラスで市政功労表彰式が開催されました。

長い間、市の発展に寄与された自治功労など9部門56人・9団体の方々が表彰されました。

**〔受賞者〕※敬称略**

**〔自治功労〕**

- 亀山紘(元石巻市長)
- 境直彦(元石巻市教育委員会教育長)
- 高橋武徳(現石巻市国民健康保険事業の運営に関する協議会会長)
- 高橋静子(現石巻市行政委員)
- 佐々木敏子(現石巻市行政委員)
- 生出勇喜(元石巻市行政委員)
- 小指清(現石巻市行政委員)
- 奈良坂健逸(元石巻市行政委員)
- 千葉正志(現石巻市行政委員)

- 木村政美(元石巻市行政委員)
- 千葉果市(元西山町町内会長)
- 大崎春男(現不動町町内会長)
- 吉田文二(現上大街道第一町内会衛生部長)
- 永山登子(現上大街道第一町内会女性部長)
- 搦木清(現下大街道第一町内会衛生部長)
- 松本芙美(現下大街道第二町内会婦人部役員)
- 富澤昭夫(現日和三丁目町内会衛生部員)
- 林英之(現大橋町町内会計)
- 佐藤諒子(現駅前親交会交通安全全部長)
- 及川聡(現田道町一丁目町内会文化部長)
- 加藤今朝美(元錦町町内会事務長)
- 千葉司郎(現東黄金浜行政区執行部役員)

**〔保健衛生功労〕**

- 桑島修悦(現学校歯科医)
- 三宅宏之(現学校歯科医)
- 齋藤嘉宏(現学校歯科医)
- 高橋邦広(現学校医)
- 吉田晴子(現石巻市保健推進員)
- 末永真由美(現石巻市保健推進員)

**〔産業功労〕**

- 立花善夫(現石巻観光協会副会長)
- 櫻谷鎮雄(現石巻観光協会監事)
- 石森裕治(現宮城県漁業協同組合監事)

**〔教育功労〕**

- 高玉洋子(現書架整理ボランティア)
- 渡波獅子風流塾
- 渡邊洋(現石巻文化協会副会長)
- 佐々木文孝(現石巻文化協会理事)

**〔都市整備功労〕**

- 開北友和会公園愛護会
- 鮎川婦人会
- 石巻市ボランティア連絡協議会

**〔社会福祉功労〕**

- 雄勝ヘルスメイト
- 牡鹿ダンベル会
- 絵手紙サークルふきのとう
- 足もみボランティアスマイルハート
- お月とお星の会
- 大久保静子(現国際サークル友好21経理担当)
- 大槻英夫(元石巻市社会福祉協議会会長)
- 阿部光彦(現石巻市社会福祉協議会理事)
- 須能邦雄(元石巻市社会福祉協議会理事)

**〔治安功労〕**

- 六戸義光(現保護司)
- 櫻田博幸(現石巻市消防団部長)
- 中野誠(現石巻市消防団部長)
- 新田仁利(現石巻市消防団部長)
- 佐々木昭生(現石巻市消防団副分団長)
- 佐々木英喜(現石巻市消防団部長)
- 佐々木健浩(現石巻市消防団部長)
- 柿田康(現石巻市消防団部長)
- 高橋一宏(現石巻市消防団部長)
- 遠藤信孝(現石巻市消防団副分団長)
- 石川祐治(現石巻市防犯協会連合会石巻支部北分會実働隊員)
- 本田栄一郎(現石巻市防犯協会連合会石巻支部稲井分会実働隊長)
- 鈴木和宏(現石巻市防犯協会連合会石巻支部稲井分会実働副隊長)
- 三浦秀光(現石巻市防犯協会連合会石巻支部稲井分会実働副隊長)
- 杉山幸吉(現石巻市防犯協会連合会石巻支部稲井分会隊員)
- 堀内基治(現石巻市交通安全指導隊石巻分隊副隊長兼班長)
- 佐々木俊一(現石巻野球場管理人)

秘書広報課(内線4014)



※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。



消火栓や防火水槽の除雪にご協力を

万一の火災に備え、積雪時は消火栓や防火水槽の蓋が雪で隠れないように、除雪作業を行っています。しかし、全てを巡回して除雪するには、かなりの時間を要します。自宅前や職場などで除雪を行う時は、付近の消火栓なども除雪の協力をお願いいたします。

いします。なお、除雪作業を行う際は、転倒によるけがや走行中の車などに十分注意してください。

石巻広域消防本部警防課  
 ☎95-7433

消防団出初式実施  
 年頭にあたり、消防関係者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。

とき 1月10日(月・祝) 午後2時

ところ マルホンまきあーとテラス  
 危険対策課  
 ☎(内線4179)



防災行政無線テスト放送を1月17日(月)に実施します

防災行政無線のテスト放送が行われます。実際の災害と間違わないようにご注意ください。

※サイレンは鳴らず、テスト音声のみ流れます。

とき 1月17日(月) 午後1時ごろ

対象 防災行政無線、戸別受信機  
 危険対策課  
 ☎(内線4311)

「業者登録」のお知らせ  
 令和4・5年度物品購入・業務提供の入札参加資格申請(本登録)

令和4・5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(本登録)

※登録済みの方も、3月31日(木)で有効期限が切れるため、新たに手続きが必要です。

令和4年度建設工事および測量・建設コンサルタント等業務の入札参加資格申請(補充登録)

※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(火)～15日(火) 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、市ホームページ、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お問い合わせください。

☎・☎ 986-8501  
 (住所不要)  
 管財課 ☎23-6611

**動く市長室**

市民の皆さんと一体となったまちづくりを進めるために、「動く市長室」を実施します。石巻の未来のため、市長にまちづくりへの提案をお聞かせください。個人、またはグループでも予約の必要はありませんので、ぜひお越しください。

とき	ところ
1月17日(月) 午後1時30分～3時	雄勝硯伝統産業会館
1月24日(月) 午後1時30分～3時	桃生総合支所
1月25日(火) 午後1時30分～3時	北上総合支所
2月4日(金) 午前10時～11時30分	河南母子健康センター

☎ 秘書広報課(内線4022)

環境課(内線3368)

**防災「合言葉」受賞作品**

備えよう！防災知識  
 よく聞こう！防災無線  
 正しい情報からのすばやいひなん

鹿妻小学校6年 曳地 緩南

☎ 学校安全推進課(内線5082) 令和2年度石巻市学校防災推進会議

**防災ラジオテスト放送**

1月11日(火)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以下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、測定地点のすべて、健康に影響を与え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。

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	11/2～11/25
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.04～0.08	11/1～11/29
公共施設等(ホットスポット調査)	0.06～0.09	11/1～11/29
牡鹿地区集落	0.06～0.12	11/2～11/17

※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。





令和3年分の確定申告

申告書の作成は、自宅からパソコンやスマートフォンでのe-tax申告が便利です。ぜひ利用ください。



国税庁ホームページ

●確定申告の申告書作成会場

開設期間 2月1日(火)～3月15日(火)

※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

※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。入場整理券は会場です。当日配布しますが、LINE Eを通じたオンラインによる事前発行も可能です。



オンライン事前発行

石巻税務署

☎22-4151

●固定資産税のお知らせ

●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、固定資産税などが軽減されます。

対象

●令和3年中に住宅を新

●増築した方

●住宅を建て替えした方(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(月)

●資産税課

(内線3123)

●家屋を取り壊した方へ

令和3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」を提出してください。

提出しない場合、令和4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、滅失登記をされている場合は提出不要です。

●資産税課

(内線3120)

●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。

●申告期限 1月31日(月)

●資産税課

(内線3119)

●償却資産の申告について

令和4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。該当する方には12月中旬に申告書を送付していますが、届いてない方や昨年中に事業を始めた方は問い合わせください。

※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(e-LTAx)をお勧めします。

●資産税課

(内線3119)

※詳しくは、市ホームページを確認いただくか、問い合わせください。

●資産税課

(内線3119)

各総合支所市民福祉課

各支所

●土砂災害警戒区域などの現地調査について

県が現地調査によって土砂災害警戒区域などを指定し、それをもとに市では警戒避難体制の整備をすすめています。前回調査から地形変化などを反映させることを目的として現地調査を行います。調査員が土地に立ち入り、斜面や沢の状態を確認することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

※調査員は、県東部土木事務所長が発行する身分証明書を持っています。

不審な場合は身分証明書の提示を求めてください。

●調査期間 3月末まで

●東部土木事務所

☎98-3501

災害義援金第13次配分を行います(最終配分)

人的被害(死亡・行方不明者、災害障害見舞金支給対象者)および住居に大規模半壊以上の被害を受けた方に対して、義援金を配分します。支給時期および金額などについては、決まり次第お知らせします。

※世帯主や受取口座の変更がある方は、問い合わせください。

●生活再建支援課

(内線4763)

令和3年度子育て世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯に臨時特別給付金を支給します。対象者は、平成15年4月2日以降に出生した児童を養育している方で、児童手当受給者と同程度の所得の方です。

※すでに本給付金を支給された方を除きます。

申請方法および支給要件などについては、市ホームページを確認ください。

●子育て支援課

(内線2513)

令和3年度子どもの権利に関する標語コンテストの表彰式が令和3年11月20日、石巻専修大学で行われ、小学生の部最優秀賞の鈴木ほのかさん(向陽小学校6年)をはじめ、小・中学生8人を表彰しました。齋藤市長は「作品に込められた子どもの権利への切実な思いに触れ、子どもの権利推進への思いを一層強くした」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1,018点の応募があり、最優秀賞2点、優秀賞4点、らいつ賞2点が選考されました。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ています。

●子育て支援課(内線2553)

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

子ども・教育

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8点を表彰

令和3年度子どもの権利に関する標語コンテストの表彰式が令和3年11月20日、石巻専修大学で行われ、小学生の部最優秀賞の鈴木ほのかさん(向陽小学校6年)をはじめ、小・中学生8人を表彰しました。齋藤市長は「作品に込められた子どもの権利への切実な思いに触れ、子どもの権利推進への思いを一層強くした」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1,018点の応募があり、最優秀賞2点、優秀賞4点、らいつ賞2点が選考されました。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ています。

●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	「大丈夫?」「はい」のうらには SOS	鈴木ほのか(すずき ほのか)	向陽小 6
	優秀	認め合う みんなの個性 たからもの	佐藤 成美(さとう なるみ)	万石浦小 6
		勇気を出して 伝えてみよう 届け 子どものSOS	阿部 颯介(あべ そうすけ)	石巻小 6
らいつ	一人ひとり 大事な命 大人も子どもも 同じ命	齋藤 颯真(さいとう そうま)	前谷地小 6	
中学生の部	最優秀	見守って 私の選んだ 進む道	佐藤 歩武(さとう あゆむ)	稲井中 3
	優秀	助けてと たよること 子どものけんり	瀧口 彩人(たきぐち あやと)	稲井中 2
		今聞いて その言葉が 子どものサイン	今野 天音(こんの あまね)	河南西中 3
らいつ	「助けて」と 届いていますか 子どもの声	今野 綾美(こんの あやみ)	桃生中 2	

中小企業災害等資金利子補給金

新型コロナウイルス感染症などの自然災害により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～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。個人事業主の方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事業者あたり2,000万円まで
- 利子補給上限額:1事業者あたり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

融資機関	対象融資
宮城県中小企業経営安定資金	災害復旧対策資金、セーフティネット1号・4号資金
日本政策金融公庫	災害復旧貸付、セーフティネット1号・4号資金、 コロナウイルス感染症特別貸付
商工組合中央金庫	災害復旧資金、セーフティネット1号・4号資金

●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。

●申請期限 1月4日(火)～31日(月)

●問い合わせ ☎986-8501(住所不要) 商工課(内線3523)

石巻市と宮城県行政書士会により

「行政手続きに関する連携協定」を締結しました

市は、宮城県行政書士会と行政手続に関する連携協定を結びました。災害時だけでなく、平時の恒常的な業務も地域の行政書士会がサポートする内容で、全国的にも先進的な事例となります。

＜連携事項＞

- (1) 恒常的な業務に係る事項
  - ア 各種行政手続に関する事
  - イ 相続人の調査に関する事
  - ウ 成年後見制度に関する事
  - エ 空き家の調査等に関する事
- (2) 災害等の業務に係る事項
  - ア 各種証明書の交付申請に関する事
  - イ 各種許可の申請等に関する事
  - ウ 各種登録・抹消等手続に関する事
  - エ 各種支援金・給付金等に関する事
- (3) その他 連携協定の目的に沿った、石巻市が必要と認める事項

●総務課(内線4032)





**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11日(火)に振り込みます。

**入学通知書のお知らせ**

今春、小学校に入学するお子さん(平成27年4月2日～平成28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21年4月2日～平成22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。

**●新入学準備金の案内**

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。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。条件など、詳しくは問い合わせください。

**申込方法**

申請書に必要な書類を添付の上、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。

**申請期限**

1月31日(月)〔必着〕

**申・圃 各小学校**

教育総務課(内線5017)



**在宅医療・介護連携ウェブサイト**

「在宅医療・介護連携ウェブサイト」では、認知症診療の対応や訪問診療を行う医療機関などのお役立ち情報を公表しています。



包括ケア推進室(ささえあいセンター内)  
☎25-6099

**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」などが送付されます。

・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、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

配偶者の方は改めて届出する必要はありません。  
石巻年金事務所  
☎22-5115  
市保険年金課  
(内線2353)

各総合支所市民福祉課  
各支所



**雨水利用タンク設置に補助金を交付**

申込期限 3月15日(火)  
申込方法 申請書を持参するか郵送(必ず書留など配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所市民福祉課および各支所の窓口で交付しています。市ホームページからもダウンロードできます。

※対象など、詳しくは問い合わせください。  
申・圃 〒986-8501  
(住所不要)  
環境課(内線3368)

**ごみ出しルールを  
みんなで守ろう**

ガスカートリッジ、スプレー缶、使い捨てライターを燃やせるごみや燃やせないごみに混ぜて集積所に出すと、収集車の中で破裂・発火し、発生することがあります。

ガスカートリッジ、スプレー缶は、分別を徹底し、必ず中身を使い切つて指定日に黄色のコンテナボックスへ使い捨てライターは、有害ごみの日に個別に指定袋に入

れて出してください。  
適正な処理方法での処分をお願いします。  
圃 廃棄物対策課  
(内線3375)

**フードドライブ実施中**

家庭から生じた過剰食品を提供いただく「フードドライブ」を実施しています。  
とき 1月7日(金)、28日(金)  
午前8時30分～午後5時  
ところ 環境課カウンスラー、各総合支所市民福祉課

圃 廃棄物対策課  
(内線3374)



**「Webショップ売上強化セミナー&商談会 in 石巻」参加事業者募集**

Webを通じた売上強化を目的としたセミナーと商談会を開催します。

とき  
①Webショップセミナー  
1月18日(火)  
午前10時～11時  
②Web商談会  
1月24日(月)  
午前9時～午後4時

※「Zoom」によるオンライン開催  
対象  
①自社のECサイトを保有または保有を検討している市内の事業者  
②「地産地消市場 仙臺いろは」および「食料王国みやぎ」のWebショップへ自社商品の委託販売を希望する市内の事業者

申込方法 QRコードから

申し込みください。



**宮城いきいき学園  
4月入学生募集**

生きがいと健康づくりを目指し、地域社会に貢献できる人材として必要な内容を身につけます。  
とき 4月から2年間  
(年間21日)  
ところ 仙南校、大崎校、石巻校、気仙沼・本吉校、登米・栗原校  
対象 県内に居住の60歳以上の方  
定員 各校40人  
料金 5,000円(入学金)  
年間20,000円(受講料)  
申込方法 申込書を市福祉総務課・各総合支所市民福祉課・社会福祉協議会から取得し、窓口へ直接申し込みください。

圃 市商工課(内線2941)  
☎98-9356

申・圃 県社会福祉協議会  
いきがい健康課  
☎022-225-8477

**学校・保育所安全点検研修を行いました**

白石市の小学校で防球ネットの支柱が折れ、男児2人が死傷した事故を受け、令和3年10月29日、市立小中高校と保育所の職員を対象とした安全点検研修会を、市防災センターで開催しました。



研修会は県建築士会石巻支部の協力を得て、午前中は市立学校の教頭向け、午後は保育所の職員向けに実施。県教育委員会作成のDVDにより施設の安全点検のポイントや、児童生徒の事故を未然に防ぐための心構えについて学びました。

圃 学校管理課(内線5083)

**民生委員・児童委員の活動をご存知ですか?**

民生委員・児童委員は、地域住民の最も身近な相談相手として、さまざまな相談に応じています。今回、紹介するのは宮城県民生委員児童委員協議会などが主催する「宮城県相談技法研修会」をオンラインで受講している様子です。民生委員・児童委員は地域住民に寄り添った相談支援を行うために、このような研修会に参加するなど自己研鑽を重ね、技能向上に努めています。



民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手です。

圃 石巻市民生委員児童委員協議会事務局(石巻市社会福祉協議会内) ☎96-5290  
市福祉総務課(内線2458)

**子どもたちの輝く未来へ  
地域とともにある学校づくり推進フォーラム2021**

文部科学省と県教育委員会、市教育委員会が主催する「地域とともにある学校づくり推進フォーラム2021」が令和3年11月19日、マルホンまきあーとテラスで開催されました。「地域と共に築く子どもたちの輝く未来」をテーマに、全国の教育に携わる方々や地域住民の皆さん約600人(うちオンラインは300人)が参加。コミュニティ・スクール(CS)推進について先進的取組事例の発表などが行われました。

メインプログラムは二つの分科会に分かれ、第1分科会では小中学校や行政の取組事例紹介とパネル討論、第2分科会では高校の取組事例の紹介とワークショップなどを実施し、このうち第1分科会では市教育委員会のCSスーパーバイザー 畠山政浩さんが「石巻市のCS導入計画とその現状」と題して事例発表を行いました。

またサブプログラムでは、文科省CSマイスターの座談会が実施されたほか、市内の震災遺構を巡るバスツアーも催され、石巻の復興を知ってもらう機会にもなりました。



オンラインを含めて約600人が参加しました



市教育委員会のCSスーパーバイザー 畠山政浩さんが事例発表を行いました  
圃 学校教育課(内線5086)





### 募集案内

#### (公財)石巻地域高等教育事業団令和3年度奨学生募集

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、次代を担う有能な人材育成を目指して、奨学生を募集します。

条件や貸与限度額など、詳しくは問い合わせください。

定員 10人程度

申込期限 1月4日(火)～2月25日(金)

#### 「自然環境等と再生可能エネルギー発電事業との調和に関する条例」(案)意見募集(パブリックコメント)

閲覧場所 環境課、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・在学の方
- 市内の事業者および団体
- 市に納税義務を有する方
- 本件に関して利害関係がある方

#### 提出方法

住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAX、Eメールまたは窓口へ持参してください。

※ホームページに参考様式を掲載します。

募集期限 1月11日(火)

〒986-8501

環境課(内線3368)

FAX 22-6120

〒isen@city.ishinomaki.jp

#### 有する方

提出方法 住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAX、Eメールまたは窓口へ持参してください。

※ホームページに参考様式を掲載します。

募集期限 1月11日(火)

〒986-8501

環境課(内線3368)

FAX 22-6120

〒isen@city.ishinomaki.jp

#### (一財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター新規会員募集

(一財)石巻地区勤労者福祉サービスセンターとは、中小企業に働く勤労者の総合的な福祉事業を増進し、中小企業の振興に寄与することを目的とした団体であり、会員になることで以下のような福利厚生事業を受けることができます。

① 共済給付や生活安定資金融資の事業

② 人間ドックの助成や健康維持活動の支援

③ 自己啓発活動に係る助成、イベント企画および保養施設などの割引利用あつせん

他にもさまざまな事業を実施しています。詳しくは問い合わせください。

対象

- 石巻圏域の中小企業にお勤めの方とその事業主の方
- 石巻圏域にお住まいの方
- 石巻圏域外の中小企業にお勤めの方

入会金 一人500円

#### 石巻市「食」の自立支援事業 新規事業者募集

一人暮らしなどの高齢者で心身の障害および加齢により、調理が困難な方に対して、栄養バランスのとれた食事を届けるとともに安否確認を行う新規の事業者を募集します。

申し込みについては、問い合わせください。

申請先 介護保険課

(内線2436)

#### 自衛官採用試験

●自衛官候補生

申込期限 1月21日(金)

応募資格 18歳以上33歳未満の方

●陸上自衛隊高等工学校生徒(一般)

申込期限 1月14日(金)

応募資格 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方

●貸費学生

申込期限 1月14日(金)

応募資格 大学の理学部・工学部の3・4年次など



詳しくはこちらを確認ください

申込先 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎ 03-6789

### 1月29日(土)から「下釜南部地区」の一部区域で住所が変わります

下釜南部地区被災市街地復興土地区画整理事業の換地処分の公告に伴い、住居表示の区割りおよび街区番号などが変更となり、区域内の一部で住所が変わります。対象の方には、変更内容を確認する書類のほか、新住所をお知らせする「通知書」などの書類を送付しています。変更内容確認書類などが届いていない方や、不明な点がありましたら、問い合わせください。

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。対象の方へ送付する「住居表示及び町・字名の変更に伴う住所変更の手続きについて」を参照してください。

#### 区域の変更前



#### 区域の変更後



住所変更について 地域協働課(内線4234) 区画整理事業について 区画整理課(内線5584)

**マルホンまきあーとテラス**

マルホンまきあーとテラス  
☎98-5630  
(月曜休館・祝日の場合その翌日)

---

**写心ふるさと写真展**

とき 1月14日(金) 午前11時～  
16日(日) 午後4時まで

☎ 写心ふるさと事務局 ☎090-8615-0309

---

**春爛漫オーケストラ ニューイヤーコンサート**

とき 1月16日(日) 開演 午後1時30分  
(開場 午後0時30分)

☎ 加藤 ☎93-1680

---

**マルホンまきあーとテラス オープニング事業 「くすぐるぞ!大人の知的好奇心!!Vol.2」 山崎パニラの活弁大絵巻 in いしのみき**

とき 1月16日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時)

☎ マルホンまきあーとテラス ☎98-5630

---

**綾小路きみまろ 2022年初笑い「笑劇ライブ」**

とき 1月18日(火) 開演 午後1時30分  
(開場 午後0時30分)

☎ 世界芸能(株) ☎022-222-4997

---

**おとなフォトコンテスト テーマ「見つけた!」**

作品募集期間 1月18日(火)～23日(日)

☎ マルホンまきあーとテラス ☎98-5630

---

**マルホンまきあーとテラス オープニング事業 笑いイチ in 石巻(サンドウィッチマン ほか)**

とき 1月23日(日)

①開演 正午(開場 午前11時)  
②開演 午後4時(開場 午後3時)

☎ マルホンまきあーとテラス ☎98-5630


---

**石巻地区吹奏楽祭**

とき 1月30日(日) 開演 午前10時30分  
(開場 午前10時)

☎ 石巻地区吹奏楽連盟事務局  
(石巻商業高校 日野) ☎22-9188





**石ノ森萬画館**  
ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM

石ノ森萬画館 ☎96-5055

**石ノ森章太郎生誕84周年記念イベント**


1月25日(火)は、萬画家・石ノ森章太郎先生の誕生日です。石ノ森萬画館では、石ノ森章太郎先生の生誕84周年を記念し、石ノ森クイズや登米市紹介コーナー、特別メニューの提供などを用意します。また、1月29日(土)には登米市観光PRキャラクター「はっとな」が遊びに来ます。

とき 1月22日(土)～30日(日)

**シージェッター海斗の絵馬奉納**

出張萬画神社にて祈願された絵馬を、シージェッター海斗が「萬画神社」に奉納します。

とき 1月10日(月・祝) 午後1時  
ところ 萬画神社(中央一丁目4-12)



**サン・ファン館**

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210 (火曜日休館)

**サン・ファン・バウティスタパーク 冬のイルミネーション**

サン・ファンパークが色とりどりのイルミネーションに彩られ、冬の憩いの場となります。  
※復元船のイルミネーションは実施しません。

とき 1月31日(月)まで 午後4時30分～8時30分まで点灯

**「第2回サン・ファン号を未来へつなぐコンクール」応募作品展**

コンクールの全応募作品を展示します。テーマに沿って描かれた力作が並びます。

とき 1月16日(日)まで 料金 一般350円、高校生以下無料

**年末年始休館日のお知らせ**

とき 令和3年12月28日(火)～1月4日(火)  
※年始は1月5日(水)から開館します。

**県の産業別の最低賃金改正**

対象 県内の事業場で働く全ての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)

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 (市内学校教育課 (内線5028))

申し込みはこちらから

**女性活躍推進セミナー**

「職場環境の改善」～女性活躍に向けて～

女性の職業生活における活躍の推進に向け、女性が家庭と仕事を両立していくためには、職場環境の改善が不可欠です。

今回は、女性活躍推進上の課題と国・県の施策についての概要と、女性社員が妊娠・子育てをしながら働き続けられる環境の整備を行ってきた事業者の取り組みを紹介いたします。

職場環境の改善に関する疑問点を気軽に話し合い学び合えるセミナーです。

**石巻まちゼミ**

まちゼミとは、市内のお店の方が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報などを無料で教えてくれる少人数制の講座です。開講店舗および講座内容については、石巻まちゼミサイト(石巻マンガロードサイト内)およびチラシを確認ください。

とき 1月15日(土)～2月15日(火)

ところ 市内(中心市街地ほか)の各参加店

申込方法 希望講座の開講店舗へ直接申し込みください(先着)。

☎25-5169 (株街つくりまんぼう) 市商工課(内線3525)

**「事業承継」は国の機関に相談を**

宮城県事業承継・引継ぎ支援センターは、国が設置する「事業承継」の支援機関です。近くの商工会議所や商工会では、センターと連携して対応します。

「秘密厳守」「相談無料」ですので、後継者が決まっている方も、まだ決まっていない方も、事業承継のお悩みはぜひ相談ください。

☎22-0145 石巻商工会議所

☎22-3161 石巻かほく商工会

☎72-3586 河南桃生商工会

☎45-2521 宮城県事業承継・引継ぎ支援センター

☎022-722-3884 市商工課 (内線3524)

せいかつけんこうじょうこまごいん相談会

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。

とき 1月26日(水) 午前10時～午後3時

ところ 河南母子健康センター

☎ 保護課(内線2505)

**シルバー人材センター 入会説明会**

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

とき 1月12日(水) 午前9時(受付 午前8時40分～8時50分)

入会時に必要なもの  
年会費(3千円)、印鑑、健康保険証、七十七銀行、ゆうちょ銀行、JABバンクのいずれかの通帳

☎ (公社)石巻市シルバー人材センター(南中里三丁目14-3) ☎94-3683 市商工課(内線3524)

**みみサポサロンの案内**

・講話  
「こみの分け方・出し方」市職員からの、目で見てわかるゴミについての講話です。

・交流サロン  
サイコロトークで盛り上がりましょう。また、「聞こえ」に関する暮らしの個別相談コーナーもあります。※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きまます。

とき 1月25日(火) 午後1時30分～3時30分

ところ 市役所4階庁議室

対象 市内在住の聴覚障害者とその家族・関係者など

※予約不要

☎ 県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ) ☎022-393-5501 FAX 022-393-5502

☎ info@mimisuppomi.yagi.org 市障害福祉課 (内線2484)

**応急手当普及員講習Ⅰ**

とき 2月16日(水)～18日(金) 午前8時30分～午後5時30分

※3日間受講

ところ 石巻広域消防本部

対象 18歳以上で石巻圏にお住まいの方または勤務されている方

定員 10人(先着)

料金 5,300円

申込方法 各消防署またはホームページから申込用紙を取得し、写真1枚を添えて窓口または各消防署に申し込みください。

※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を。

申込期間 1月17日(月)～25日(火) 午前9時～午後5時(土・祝日を除く)

☎ 各消防署 石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

**応急手当普及員講習Ⅰ 再講習**

とき 2月15日(火) 午前9時～正午

ところ 石巻広域消防本部

対象 平成31年2月に応急手当普及員の認定を受けた方

※有効期限(3年間)内に再講習を受講しない場合は、失効となります。

申込方法 各消防署またはホームページから申込用紙を取得し、申し込みください。

※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26日(水)～2月4日(金) 午前9時～午後5時(土・祝日を除く)

☎ 各消防署 石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

**「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)**

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を、固定金利(年1.65%(令和3年12月1日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることができまます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索するか、お問い合わせください。

☎95-0158 部門コード41# 市商工課(内線3524)

**女性活躍推進セミナー**

時間額 853円

効力発生日 令和3年10月1日

また、次の①～③の業種に該当する事業場で働く労働者には特定(産業別)最低賃金が適用されます。

①鉄鋼業 時間額 953円

効力発生日 令和3年12月15日

②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 時間額 890円

効力発生日 令和3年12月15日

③自動車小売業 時間額 918円

効力発生日 令和3年12月15日

☎022-299-8841 宮城労働局貸金室

**石巻まちゼミ**

まぢゼミとは、市内のお店の方が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報などを無料で教えてくれる少人数制の講座です。開講店舗および講座内容については、石巻まちゼミサイト(石巻マンガロードサイト内)およびチラシを確認ください。

とき 1月15日(土)～2月15日(火)

ところ 市内(中心市街地ほか)の各参加店

申込方法 希望講座の開講店舗へ直接申し込みください(先着)。

☎25-5169 (株街つくりまんぼう) 市商工課(内線3525)

**「事業承継」は国の機関に相談を**

宮城県事業承継・引継ぎ支援センターは、国が設置する「事業承継」の支援機関です。近くの商工会議所や商工会では、センターと連携して対応します。

「秘密厳守」「相談無料」ですので、後継者が決まっている方も、まだ決まっていない方も、事業承継のお悩みはぜひ相談ください。

☎22-0145 石巻商工会議所

☎22-3161 石巻かほく商工会

☎72-3586 河南桃生商工会

☎45-2521 宮城県事業承継・引継ぎ支援センター

☎022-722-3884 市商工課 (内線3524)

せいかつけんこうじょうこまごいん相談会

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。

とき 1月26日(水) 午前10時～午後3時

ところ 河南母子健康センター

☎ 保護課(内線2505)





### 無料経営相談会

会社経営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。

とき 2月3日(木)、28日(月)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)

申込期限 開催前日まで

申・問 「I・B・i・z」ISS ビジネスサポートセンター(石巻産業創造(株)内)  
☎98-8782  
FAX 93-9397

問 市産業推進課(内線3546)

### 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30日(日)午前9時30分～午後4時

ところ マルホンまきあーとテラス

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)

※要電話予約

申・問 住宅課(内線5556)

### 「災害復興住宅融資」無料相談会

とき 1月16日(日)、2月25日(金)午前10時～午後4時

ところ 市役所3階36番窓口 ※要電話予約

申・問 住宅金融支援機構 お客様コールセンター  
☎0120-086353(通話無料)

午前9時～午後5時(祝日を除く)

問 市生活再建支援課(内線3964)

### 市民相談センターから「ネット通販は慎重に」

インターネット通販で注文したのに商品が届かない、業者と連絡がつかないなどといった相談が依然として続いています。悪質な通販サイトの多くは、代金前払いを要求し金銭をだまし取ることやクレジット情報などを盗み取ることが目的としています。また、極端に安いブランド品は、偽物である可能性が高く、中には全く違う品物が送られてくることもあり注意が必要です。

ネット通販を安心して利用するためには、事業者の所在地、責任者名、電話番号の表示や契約の詳しい内容、返品ルールなどについてよく確認することが大切です。

問 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
  - ・17日(月)午前10時～午後3時 市役所 2階相談室A・B
- 申・問 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599
- 行政相談
 

行政の仕事や各種制度の手続きなどで困っていることがあった際は、行政相談委員に相談ください。各地区で行政相談所を開設しています。

  - ・11日(火)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
  - ・12日(水)午後1時30分～3時30分 市役所 2階相談室B
- 問 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)
  - ・11日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 須藤弁護士
  - ・25日(火) かもめ法律事務所 住吉弁護士

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(火) 午前9時
- 申・問 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 ☎23-5451)

  - ・一般法律相談

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  
※相談内容や経済状況により、無料で相談を受けられる場合があります。

  - ・交通事故相談 毎月第1火曜日 午後1時30分～4時30分

※前週金曜日までに要予約 ※5回まで無料(ただし刑事事件を除く)
- 申・問 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(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。
- 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)

司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。

  - ・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。
- 申・問 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(県庁交通事故相談室)
 

午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎022-211-2432、2433
- 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)
 

特設人権相談窓口を次のとおり開設します。

  - ・11日(火) 午前10時～午後3時 河南総合支所 第2庁舎1階会議室
  - ・11日(火) 午前10時～午後3時 北上総合支所 1階会議室1
  - ・13日(木) 午前10時～午後3時 河北総合支所 2階和室会議室

※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
- 問 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 8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)
  - ・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～木曜日
  - ・消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)

※時間はいずれも午前9時～午後5時
- 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
- 福祉まるごと相談
  - ・午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
  - ・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。

午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) ※要予約
- 申・問 福祉まるごと相談窓口 ☎25-6658  
各総合支所市民福祉課
- 住居確保給付金の相談(市役所 2階保護課)
 

住居確保給付金は、離職などにより経済的に困窮し、住居を失った方やその恐れのある方に対し、資産や収入、求職活動をすることなどを要件として一定期間支給される給付金です。家賃の支払いにお困りの方は保護課窓口まで相談ください。

午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
- 問 保護課(内線2505)
- 生活保護・生活困窮の相談(市役所 2階保護課)
 

次のようなことでお困りの方は、保護課窓口まで相談ください。

  - ・生活にお困りの方
  - ・働くことに自信がない、生活習慣が乱れている方
  - ・家計のやりくりができない、すぐにお金を使ってしまう方
  - ・子どもの学習・生活について不安がある方(生活困窮世帯対象)

午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
- 問 保護課(内線2504)
- 仕事と家計に関する相談会
 

働くことや家計管理にお困りの方への支援のため、総合支所などで出張相談を実施します。

  - ・12日(水) 午後1時～4時 北上総合支所
  - ・19日(水) 午後1時～4時 牡鹿保健福祉センター「清優館」
  - ・26日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所
- 申・問 ひありんく石巻 ☎98-9163

### 障害者

- 障害のある方に関する相談
  - ・石巻市・女川町基幹相談センターくるみ ☎24-8355
  - ・障害児(者)相談支援事業所「Kai」 ☎93-2924
  - ・障害者相談支援センター桜・さくら ☎98-7760
  - ・ひまわりデイサービスセンター障がい者相談支援室 ☎84-2518
  - ・障がい者相談支援事業所「とも」 ☎98-8326

### 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(日曜日・祝日は午後5時まで)  
休 第4木曜日、1日(土・祝)～4日(火)



- 令和4年宮城県公立武道館協議会一人寒げい古 8日(土) 午前10時
- 令和3年度石巻市スポーツ協会・石巻市スポーツ少年団表彰式 15日(土) 午後1時30分
- 第41回石巻市民インドアソフトテニス大会 16日(日) 午前9時
- 第44回全国高等学校柔道選手権大会東北地区大会 22日(土) 午前10時、23日(日) 午前9時30分
- 第26回石巻地区ソフトテニスインドア大会 高校生 男子 29日(土) 午前9時
- 第26回石巻地区ソフトテニスインドア大会 高校生 女子 30日(日) 午前9時
- いしのみき総合スポーツクラブ  
ジュニアかけっこ教室参加者募集中です。11日(火)～2月15日(火)まで全5回です。  
詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティクス教室 令和3年度後期会員募集中です。詳しくは問い合わせください。  
対象 小学1～3年生 定員 50人 料金 1,750円
- バドミントン・卓球教室 令和3年度後期会員募集中です。詳しくは問い合わせください。
  - ・バドミントン教室 料金 1,500円+保険料(任意加入)
  - ・卓球教室 料金 1,000円+保険料(任意加入)

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター 開 午前9時～午後9時、(1日(土・祝)～3日(月)、日・祝日は午後5時まで) 休 27日(木) ☎25-7731

- 石巻トレーニングセンター  
利用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  
※上靴を持参ください。マシンの説明はいつでも行っています。詳しくは問い合わせください。
- 各種教室 ※教室の日程は変更となる場合があります。詳しくは問い合わせください。
  - ・ダイエットエクササイズ 18日(火) 午後2時～3時 対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
  - ・リズムにのってスクエアステップ 14日(金)・21日(金)・28日(金)  
対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ
  - ・サーキットトレーニング 8日(土)・15日(土) 午後6時～7時  
対象 高校生以上 定員 6人 料金 入館料のみ
  - ・シニアストレッチ講座 6日(木)・20日(木) 午前10時30分～11時30分  
対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
  - ・インボディー測定会 随時(希望者) 料金 入館料と用紙代100円
  - ・回数券サービスデー 10日(月・祝)・20日(木)・30日(日) 0が付く日は購入した日の料金無料
  - ・トレーニングサポート トレーナーが目的に合わせて、個別にトレーニングのサポートを行います。  
身体の悩みを改善するサポートを行います。※希望日の前日までに窓口または電話で直接申し込みください。  
平日・土・午前9時30分～午後8時、日・祝日:午前9時30分～午後4時30分 対象 高校生以上 料金 入館料のみ
  - ・競技力向上体験型プログラム 27日(木) ※休館日ですが午後6時30分から開催します。  
対象 中学2年生以上 定員 20人程度 料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) 開 会場によって異なる ☎22-9111 FAX22-9112 休 なし

- 市民球場
  - 人工芝張り替えのため貸出中止 31日(月)まで
  - フットボール場・ふれあいグラウンド・多目的フィールド
  - 冬季期間芝養生のため貸出中止 3月31日(木)まで
  - フットボールフィールド第1
  - 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 10日(月・祝)・15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日)
  - ウインターリーグ2022(サッカー) 29日(土)・30日(日)
  - フットボールフィールド第2
  - 宮城県高校新人大会(ラグビー) 15日(土)・18日(火)・22日(土)
  - ウインターリーグ2022(サッカー) 16日(日)・23日(日)

石巻健康センターあいプラザ・石巻 開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで) ☎95-8640 FAX95-8664 休 休館日 1日(土・祝)～4日(火)



- 新春特別企画『フリー回数券&レッスン回数券2割引販売』 9日(日)・10日(月・祝)
- 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・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※各種証明書必要
- ②レッスン回数券(有効期限2カ月) 10枚綴り 12,000円⇒9,600円、5枚綴り 6,250円⇒5,000円  
※詳しくは窓口まで問い合わせください。
- 水中運動45分レッスン「1カ月定期券」お試しキャンペーン 17日(月)～2月28日(月)  
料金 4,950円⇒3,960円 ※対象講座・スケジュールなど詳しくは問い合わせください。
- 2021年度後期講座(1月～3月) 受講生募集中。講座情報は問い合わせください。
- プール・トレーニングルームのフリー利用  
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。※詳しくは問い合わせください。  
料金 一般500円(現受講生は400円)、学生300円(学生証提示)、シニア300円(65歳以上の方。年齢のわかるものを提示)、障がい者300円(障がい者手帳を提示)、レイト割引300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)  
※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。

石巻中央公民館 開 午前9時～午後9時 ☎22-2970 FAX21-6050 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 市民教養講座「椅子に座って茶の湯を」～「炭」と「灰」の話～ 講師 茶道裏千家 助教授 大森宗憲  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、お茶・お菓子は用意しません。  
26日(水) 午前10時～正午 定員 10人 [先着] 持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物  
申込期間 4日(火)から定員になり次第受付終了。電話で申し込みください。
- 子育てサロン「いしっこクラブ」 読み聞かせ、手遊びなど 21日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物 当日参加可能ですが、なるべく電話予約をお願いします。

渡波公民館 ☎24-0941 開 午前9時～午後9時30分 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 一般教養講座「押絵教室」 「福こづち寅」をミニ色紙サイズで製作 18日(火) 午前10時  
定員 15人(抽選) 料金 材料費1,100円 申込期限 11日(火) 正午
- 女性教室「くらしの講座」第8回学習会 21日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第8回学習会 25日(火) 午後1時30分
- 一般教養講座「陶芸教室」 講師 瑞樹窯 笠政彦 29日(土) 午前10時  
定員 15人(抽選) 料金 材料費2,100円 申込期限 21日(金) 正午

蛇田公民館 ☎95-0183 開 午前9時～午後9時 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 市民教養講座「椅子ヨガ教室」 講師 シニア椅子ヨガインストラクター 黒須奈緒美  
20日(木)・27日(木) 午前10時～11時30分 対象 女性限定 定員 12人(抽選)  
持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲料水 申込期限 12日(水)

稲井公民館 ☎22-4303 開 午前9時～午後9時30分 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 稲井くらしの講座「ダンベル体操」 14日(金) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員
- 一般教養講座「福こづち寅」押絵製作 28日(金) 午前10時 定員 10人(先着)  
料金 材料費1,100円 申込期限 14日(金)

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、1日(土・祝)～4日(火)



- あかちゃんおはなし会 7日(金)・21日(金) 午前10時30分～11時  
対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方 定員 5組(先着)
- たのしいおはなし会 15日(土) 午前10時30分～11時  
対象 幼児～小学校低学年くらいの方 定員 5組(先着)
- 読書会「寒椿」永井路子著 朗読 神谷尚武 11日(火) 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)を一緒に練習しましょう。 13日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 8日(土)・22日(土)・29日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- おしゃべりな読書会「樋勝朋巳の絵本」 子どもの本をテキストにした、大人のための読書会です。  
読み聞かせの勉強にもどうぞ。 9日(日) 午前10時30分～正午
- 定例おはなし会 15日(土) 午前10時30分～11時 ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)  
出張図書館 予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
  - ・へびた 18日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - ・わたのは 18日(火) 午後1時～2時 ところ 渡波公民館
 ※子育て支援センターへの出張日程はホームページで確認ください。
- 令和4年度石巻市図書館ボランティア募集 書架整理および読み聞かせボランティアを募集します。  
定員、養成講座の日程など、詳しくは問い合わせください。  
申込方法 石巻市図書館および各分館にて配布している申込書を記入後、募集期間内に提出ください。  
申込期間 5日(水)～2月28日(月)

河北総合センター「ビッグバン」 開 午前9時～午後9時 ☎62-1120 休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)、1日(土・祝)～3日(月)



- ケロポンズ ファミリーコンサートinいしのみき  
22日(土) 1回目開演 午前11時(開場 午前10時15分)、2回目開演 午後2時30分(開場 午後1時45分)  
料金 全席指定 一般2,000円(当日2,500円)、子ども1,000円(当日1,500円)、チケット販売場所 河北総合センタービッグバン、マルホンまきあーとテラス、遊楽館

遊楽館 ☎72-3561 開 午前9時～午後9時 休 月曜日、1日(土・祝)～4日(火)・11日(火)



- 宮城県石巻西高等学校吹奏楽部 第8回ウインターコンサート  
23日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分) 画 石巻西高等学校 吹奏楽部 ☎83-3311

河南室内温水プール(遊楽館内) 開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで) ☎72-3605 休 遊楽館と同じ



- アクアピクス 14日(金)・28日(金) 午後1時30分～2時30分 対象 成人  
定員 10人 料金 1,000円(初回無料) 講師 健康運動指導士 笠安子
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和 9日(日)・23日(日) 午前10時50分～11時50分  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料)
- 冬短期 水泳教室Ⅱ期  
8日(土)～10日(月・祝) 午後0時15分～1時15分  
対象 4歳～小学6年生 定員 30人 料金 会員 3,000円、非会員 3,500円
- スポーツ塾(マット運動) 23日(日) 対象 ①小学生 ②4歳～年長  
①午前9時45分～10時45分、②午前11時～正午  
定員 各20人(先着) 料金 1,000円 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- ホットヨガ 16日(日)・2月6日(日) 午前9時～9時45分  
対象 成人 定員 10人 料金 1,000円 講師 健康運動指導士 笠安子
- 筋トレ&ストレッチ 毎週土曜日 午後7時～8時  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- やさしいストレッチ 7日(金)・21日(金) 正午～午後1時  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- LaLaLaサーキット 30日(日) 午前10時～11時 対象 成人 定員 15人  
料金 500円 講師 健康運動指導者 平山時生
- プール一般利用 料金 一般600円、シルバー500円、小・中学生・高校生 300円、幼児200円、3歳未満無料
  - ・土曜日 午前11時30分～午後9時
  - ・日曜・祝日 午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、午後3時～5時
- 子どもスクール 月会費 週1回4,200円、週2回5,300円  
※1・2月入会金無料キャンペーン ※無料体験あり、詳しくは問い合わせください
- 成人スクール 月会費 3,700円～6,500円

にっこりサンパーク 開 午前9時～午後5時(テニスコートは利用申込があれば、午後9時まで) ☎67-2038または67-2712 休 月曜日、1日(土・祝)～3日(月)・11日(火)※10日(月・祝)は開館

野球場・テニスコート利用申込については利用日の3日前の午後5時まで

牡鹿交流センター屋内温水プール 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) ☎45-3618 休 月曜日

料金 一般・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 11日(火) 午前10時、20日(木) 午後6時30分、25日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 14日(金)・28日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 13日(木)・29日(土) 正午、午後5時 ※要電話予約
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 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時まで随時受付、要電話予約



# 1月の健康コーナー

こころの  
体温計



【健康推進課】 ☎ 95-1111

【各総合支所市民福祉課】

河北 ☎ 62-2117 雄勝 ☎ 57-2113 河南 ☎ 72-2094

桃生 ☎ 76-2111 北上 ☎ 67-2113 牡鹿 ☎ 45-2113

※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

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2421) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約		保健相談 センター	健康推進課 (内線2428)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約			健康推進課 (内線2417)

## ○心理カウンセラー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	申・問
13日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
27日(木) 午後1時30分～4時	河北総合支所		河北総合支所市民福祉課 ☎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	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で 困っている本人や家族の専門相談	21日(金) 午前10時～午後3時	☎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	13日(木) 午後1時～5時	

## ○定点型からだこころのケアサロン「からころん」

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。

とき	ところ	スタッフ	問
24日(月) 午後1時30分～3時	河南母子 健康センター	からころんステーション心のケア相談員 (看護師・心理士・精神保健福祉士など)	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

## ○各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
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 や発達について個別相談で 時間を区切って対応します。 定員 6組程度 ※要予約	11日(火)	午後1時 ～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)				河南母子健康 センター	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

## 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。個別の電話相談に応じています。一人で悩まずに連絡ください。改めて連絡させていただくこともあります。

対象 がんの種類問わず

☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金 午前10時～午後3時)

## 食育推進コーナー

### 新 食育のすすめ

明治時代、初代文部大臣 森有礼氏は富国強兵策として、知育・徳育・体育を奨励し、その一環として食育を唱えた。今回のオリパラ開催に「日本体育協会」は「日本スポーツ協会」と看板を変えた。その目的は相手を「敵」としてではなく「尊重すべき者」と考えスポーツマンシップにのっとり規則・審判・観客に対する尊敬の精神を持つことである。食育もこの精神を継承し古い体質の衣を替える必要があると考え、具体的には「スマートイート」と呼んではどうだろうか。「賢く食べて健康増進」食材の生育過程の観察は想像力を高め、生産者や調理人など関係者に感謝の念をもつ。SDGsの精神に相応しく大いに発展の機会にしよう。 石巻市食育推進会議 会長 須能邦雄  
☎ 健康推進課(内線2617)

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
2日(日)	(株)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
3日(月)	イオンモール石巻	
8日(土)		
22日(土)		

## ○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ	
石巻	3～4カ月児健診	13日(木)・20日(木)・28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(金)・18日(火)・27日(木)			
	2歳児歯科健診	12日(水)・21日(金)・26日(水)			
3歳児健診	6日(木)・14日(金)・25日(火)				
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	19日(水)			河北総合センター 「ビッグバン」
	2歳児歯科健診	12日(水)			
河南 桃生	3～4カ月児健診	28日(金)	河南母子健康センター		
	1歳6カ月児健診	13日(木)			
	2歳児歯科健診	18日(火)			
牡鹿	3～4カ月児健診	28日(金)	保健相談センター		
	1歳6カ月児健診	27日(木)			
	2歳児歯科健診	26日(水)			
	3歳児健診	20日(木)			
	3歳児健診	25日(火)			

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。  
※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。

## ○蛇田お茶っこサロン

とき	ところ	問
12日(水) 午前10時～11時	新蛇田第1集会所 (のぞみ野四丁目23番地)	健康推進課 ☎94-9132



市ホームページ

感染症対策を講じての開催になりますので、参加する場合は協力ください。

- ・飲み物を持参し、マスクを着用して参加してください。
- ・かぜ症状や発熱のある方は参加を控えてください。
- ・感染症の流行状況により中止になる場合は、市ホームページなどでお知らせします。

## ○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 15日(土) 午後1時30分～3時30分 ところ 石巻レインポーハウス(中里二丁目2-3)

☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

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

## ○つむぎの会:さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。

とき 30日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター ☎090-8614-5466

## ○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 16日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター 料金 一家族1,000円(当事者は無料)

☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478 (高橋)

## ○からころん相談ダイヤル 心の無料電話相談(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 ☎0120-322-016 ※留守番電話になる場合もあります。

## ○仙台的のちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

## ○毎月10日「自殺予防のちの電話」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 石巻市子育て参加促進事業

### 「親になるための教育事業」を実施しました

中学生を対象に、心と体の成長や命を生み育てる重要性に関して助産師から医学的に学び、子育てに温かい社会づくりを行うことを目的とした「親になるための教育事業」を市内12校で実施しました。

授業を受けた生徒からは、「命を大切にしようと思った」、「子育てには責任を伴うということを理解した」などの感想があり、家族の大切さや子育てに対する理解を深めることができました。市では、今後も周知・啓発活動などの取り組みを進めてまいります。



☎ 地域協働課(内線4238)

## 第5回 見えない・見えづらい方のサポートセミナー

目の不自由な方への接し方、言葉のかけ方、手伝いの方法などのセミナーをオンラインで開催します。

とき 1月23日(日) 午後1時～3時 定員 50人

対象 視覚障がい者、その家族、福祉従事者、ボランティアに興味のある方、高校生、大学生など

申込期限 1月21日(金)

☎ 市民公益活動団体「一步を楽しむ石巻」若山 ☎090-9532-6053

☎ 市障害福祉課(内線2484)



参加申し込み  
専用フォーム



# ※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

## 【全地区】追加の胃がん検診を実施します

令和3年度胃がん検診について、まだ受けていない方のために、追加検診を実施します。受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、連絡ください。

**とき・ところ** 1月20日(木) 河北総合センター(ビッグバン)  
1月21日(金) 河南母子健康センター  
1月25日(火)～27日(木)、29日(土) 保健相談センター  
1月28日(金) 向陽地区コミュニティセンター

**対象者** 30歳以上の方

**検査方法** 問診、胃X線検査

(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2413)

## 【全地区対象】令和4年度各種健(検)診の申込調査が始まります

令和4年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に、健(検)診対象者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** 申込ハガキをポストへ投函してください。 **提出期限** 1月31日(月)  
※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。未回答の方にも、受診票などが届く場合があります。詳しくは、送付される案内を確認ください。

※申込調査書は、令和3年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2413)

## 【石巻地区】まもなく乳がん検診が終了します

まだ受診していない方は早めに受診しましょう。

**とき** 2月18日(金)まで **ところ** 保健相談センター

**対象者** 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4年3月31日を基準としています。

**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、連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

**とき** 1月11日(火) 午後4時30分～6時30分

**ところ** 保健相談センター **対象** 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

**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、連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

## 高次脳機能障害家族学習会

高次脳機能障害の方(疑いのある方を含む)の家族が、障害のことや本人への接し方についての理解を深めます。また、家族同士が体験や工夫などを情報交換することを目的に開催します。個別相談も受け付けます。

**とき** 1月18日(火) 午後2時～3時20分

**ところ** 県石巻合同庁舎4階401会議室(あゆみ野五丁目7番地)

**講師** 医療法人社団 仁明会 齋藤病院 作業療法士 佐藤志保氏

高次脳機能障害支援コーディネーター 社会福祉士 大野拓也氏

**申込期限** 1月11日(火) ※要電話予約

☎・☎ 宮城県リハビリテーション支援センター ☎022-784-3588

## 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、余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2417)

## 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・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時 ※令和3年12月29日(水)～1月3日(月)は午後6時～翌朝6時

### ○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時(受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時) ※令和3年12月29日(水)～1月3日(月)は夜間診療のみ

**ところ** 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

### ○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科・ 整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
眼科・皮膚科	午前8時～11時	午前9時
耳鼻咽喉科	午前(火・木) 午前8時～11時 午後(月・火・木・金) 午後0時30分～3時	

### ○診療日

	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	○	○	—	○	○

※整形外科と皮膚科は、紹介状と事前の予約が必要です。

※診療日に変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

### ○皮膚科を受診される方へ

- ・新規患者は予約制による診療となります。
- ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
- ・再診の方についても予約制となります。

※不明な点などありましたら、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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1日(土・祝)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
		齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
2日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
		佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
3日(月)	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
		古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
9日(日)	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)
	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
30日(日)	産婦人科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
		しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
10日(月・祝)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	☎22-5522
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
16日(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
23日(日)	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	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
30日(日)	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	産婦人科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
		齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

※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。

とき	石巻市 河北地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
1日(土・祝)					横山歯科医院(大手町)	☎21-1711
2日(日)					きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)	☎92-9300
3日(月)					よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
9日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313
10日(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
16日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443
23日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
30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	泉谷歯科医院(南中里二丁目)	☎95-7715

石巻歯科医師会  
休日診療所  
(中里三丁目)  
☎94-8223  
(同日程で診療)



# 1月の子育て支援コーナー

子育て  
メール相談



支援センター  
詳細はこちら



## 市子育て支援センターとは

- ・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。
  - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

## 年末年始休館:令和3年12月29日(水)～1月3日(月)

※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

☎94-2366

- ・えほんびより 14日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
- ・助産師による成長測定 17日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
- ・みんなと遊ぼうの日「大型絵本を楽しもう」  
21日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組

※全行事要予約

※各講座の受付開始日 4日(火)

※定員に満たない場合は当日も受け付けます。

※各広場・行事の受付時間 午前9時～午後4時

・あそびの広場(稲井公民館) 18日(火) 対象 稲井地区の方

★自由開放日(3カ月～就学前)

- ・午前・午後開放 4日(火)・25日(火)  
午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
- ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時 ※18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

☎25-0567

- ・東北電力おでCafeイベント「スペインタイル」  
19日(水) 午前10時～11時30分 定員 5組
- ・保健師による健康講座「イヤイヤ期の子育てのヒント」  
26日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組

・成長測定・子育て相談

31日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組

★自由開放日

- ※午前中の活動は要予約
- ・午前開放 毎週月、木曜日(31日(月)は除く)、5日(水)、6日(木)  
午前9時30分～11時30分
- ・午後開放  
あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週月・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) 毎週水・金曜日 午後1時～3時

## 釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・支援センター職員による身体測定 17日(月) 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
- ・ハンドマッサージとゆったり育児相談 19日(水) 定員 7組
- ・卒乳・断乳のためのおっぱい相談 21日(金) 定員 7組
- ・おやつを取り入れ方・手作り簡単おやつ紹介 27日(木) 定員 7組

★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時

※前日までに要予約

★あそび場自由開放日 午前10時～午後3時 ※前日までに要予約  
7日(金)・14日(金)・24日(月)・28日(金)・31日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・保健講話「ママにほっこりしてもらおう講話」※要予約  
14日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ・助産師さんによる身体測定 ※要予約  
25日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組

★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)
- ・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週火・金曜日  
午前10時30分～正午(祝日を除く)

## なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 7日(金)・21日(金)
- ・中里28会ふれあい広場 24日(月)
- ・育児講座「COOP 食育講座」 28日(金)
- ・なかよし食育講座「保育園人気おやつ紹介」 31日(月)

※全行事要予約

★自由開放日 14日(金) 午前9時30分～午後4時30分

## マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・お正月遊び 7日(金) 午前10時30分～11時30分
- ・からだであそぼ 17日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・お誕生日会 31日(月) 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  
休館日 日・祝日、年始休み5日(水)まで

## 河南子育て支援センター パプラ

☎・FAX72-4670

- ・お正月あそび 4日(火)・6日(木)
- ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 6日(木)
- ・そらめくんのうたとお話し＆親子ヨガ 11日(火)
- ・浅野さんのわらべうた 13日(木)
- ・誕生月集まれday 17日(月)
- ・節分の制作 18日(火)
- ・つくしんぼの読み聞かせ 20日(木)
- ・小田嶋助産師の親子ピクス 25日(火)
- ・サーキットあそび 27日(木)

★自由開放日

- ・午前、午後開放 17日(月) 午前9時～正午、午後1時～2時30分
- ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時～2時30分

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ 絵本読み聞かせボランティアおはなしポケット  
13日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・親の道しるべ講座 石巻市家庭教育支援チームスマイルエンジェル  
19日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・親子足もみ教室 足もみサロンとスクールスマイルハート  
20日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・赤ちゃん講座・抱っこおんぶ他 国際ボンディング協会  
27日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・どんぶり子育て広場「豆まき会」 桃生地区子育て支援グループどんぶりの会  
18日(火) 午前10時～11時 料金 100円 定員 6組

★自由開放日

- 4日(火)～7日(金)・11日(火)・21日(金)・25日(火)・31日(月)  
午前9時30分～午後3時  
定員 6組(先着) ※2時間程度利用できます。食事不可。  
※子育てサークルへ広場貸し出し有り

## 北上子育て支援センター

☎66-2177

・歯みがき教室 17日(月)

★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午  
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

## 河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・保健師来所～身体測定～  
17日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ・えほんびより 19日(水) 午前10時～11時30分 対象 2歳以上
- ・歯科指導 ※大人向けの指導内容になります。  
27日(木) 午前10時～11時30分 定員 6組

★自由開放日

- ・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日 午前10時～11時30分、24日(月)
- ・午後自由開放 月・火・木・金曜日(7～11カ月)、水曜日(3～6カ月)  
午後1時30分～3時

## 雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所「リモート運動の教室」 18日(火) 午前10時～11時30分
- ・わらべうた遊び(地域交流会) 20日(木) 午前10時～11時30分

★自由開放日

- ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・午後開放 毎週火～金曜日 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

☎45-2197

- ・お正月遊びを楽しもう 5日(水)
- ・子育てセミナー「ダンベル体操」  
12日(水) 午前10時30分～11時30分
- ・寄贈お遊び会②&育児相談 19日(水) 午前10時～11時30分
- ・製作あそび(鬼のお面づくり) 26日(水)

★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(相談窓口)

対象 妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを子育て中の方、  
子育てに関わる方

・いっしょいっしょえきま ☎98-4158

開館時間 午前10時～午後6時

土日・祝日 午前9時30分～午後5時

・いっしょいっしょへびた ☎24-6878

開館時間 午前9時～午後4時 ※土曜は要予約

## 子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

・音楽であそぼう

11日(火)・25日(火) 午前10時30分～11時30分

対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子 ※3歳児は空きがあれば可能  
定員 10組 ※要予約

・親子でほかほか～抱っこおんぶサロン～

13日(木) 午前10時30分～正午 対象 妊婦または乳幼児親子  
定員 10組 ※要予約

・あったかぼかぼか運動遊び

13日(木) ①午後3時～3時35分、②午後3時35分～4時

対象 ①年中～年長、②満3歳児～年少 定員 各回6組程度

※要予約

・親子ではぴはぴ～0歳児親子連続講座～

19日(水)・26日(水)・2月2日(水)・9日(水)・16日(水)

午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者  
定員 12組 ※要予約(全5回の連続講座)

・ベビーマッサージ 21日(金) 午前10時30分～11時30分

対象 はいはいまでの乳児親子 定員 10組 ※要予約

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 1日(土・祝)～3日(月)・6日(木)・10日(月・祝)・20日(木)



予約はこちらから



## ケヤキッズさくらまち保育園

☎98-6990

ケヤキッズさくらまち保育園は、平成30年4月に開園し、今年4年目を迎えました。現在0～5歳児まで76人の子ども達が毎日元気いっぱいに過ごしています。食育・



こいのぼりを  
見上げる  
こどもたち

音育・体育を日々の生活の中に取り入れ、いろいろな挑戦や体験をすることで子ども達の持つ力、生きる力を身につけて伸ばしていけるよう、一人ひとりに寄り添った保育・援助を行っています。

また、保護者の方の悩みや相談に乗ったり、喜びを共有しながら子育てを応援し、地域の人も連携するなど、地域に開かれた保育園を目指しています。



園舎全景



野菜の収穫



バルーンの練習

## 利用者さんへインタビュー



♥ 渥美愛絵さん、陽風ちゃん(1歳)(写真左)

ケヤキッズに通い始めてから、以前にも増して愛嬌が良くなり、人見知りもなくなるなど、さまざまな変化が見られます。家では生まれたばかりの妹の頭を「よしよし」となでてあげたり、園で覚えた手遊びを教えてくださいたいです。ひとえに先生たちが日ごろから優しく丁寧に接してくださっているおかげだと思います。とにかく元気いっぱい成長してもらえれば何よりです。

♥ 大野千和さん、加歩ちゃん(4歳)(写真右)

初めて見学に来た時、いきいきと明るく活動する子どもたちの姿が印象的だったので、ケヤキッズを選びました。担任の先生だけでなく、どの先生も優しくしっかりと子どもたちを見守ってくれているのを感じています。娘は友だちとのブロック遊びが好きなので、家では毎日、園での出来事を楽しく話してくれます。友だちとたくさん遊び、たくましく育ってほしいです。





# 全国鯨フォーラム2021石巻

## 鯨食文化と捕鯨の将来を展望 石巻で14年ぶり2度目の開催

全国鯨フォーラム2021石巻が令和3年11月17日にマルホンまきあーとテラスで開かれました。鯨フォーラムは、捕鯨に縁のある全国34自治体で構成する「捕鯨を守る全国自治体連絡協議会」に加盟する自治体が持ち回りで開催しており、石巻市での開催は平成19年の第1回目から14年ぶり2度目となります。この日は全国から捕鯨関係者及び一般の方260人が集まる中、商業捕鯨の展

望や鯨食文化の継承を目的とした基調講演やパネル討論が行われました。

基調講演では、水産庁資源管理部の諸貫秀樹参事官が「我が国商業捕鯨の今後の展望」と題して語り、鯨や地域にゆかりのある5人のパネリストが意見を交わしました。また、11月中に関連イベントとして鯨ちぎり絵や絵画コンクール、鯨料理の試食会、鯨肉の記念頒布会なども行われました。 〔 水産課(内線3513) 〕



▲子どもたちによる鯨ちぎり絵制作の様子



▲絵画コンクールの受賞者には表彰状が授与された



▲鯨ツアーでは捕鯨会社を見学し、鯨について学んだ



▲旧観慶丸商店ではクジラの生態に関する展示などが開かれた

# エスディーズ SDGsで未来を変えよう!



Sustainable (サステイナブル:持続可能な)  
Development (ディベロップメント:開発)  
Goals (ゴールズ:目標)

SDGs(持続可能な開発目標)は、地球上に住む全ての人が暮らしやすい社会を将来に引き継いでいくための世界共通の17の目標です。

今回は、持続可能なまちづくりを目指し「石巻市SDGs未来都市計画」に位置付けた取り組みの中から「災害に強いまちづくりの推進」について紹介します。

〔 SDGs地域戦略推進室(内線4223) 〕

## 自主防災組織機能強化事業



▲避難所開設訓練のイメージ



▶避難訓練のイメージ

▶自主防災組織とは  
自主防災組織とは「防災思想の普及や地域住民の連帯と防災意識を高め、風水害や地震、あるいは火災などによる被害の防止や軽減など、防災活動を通じて明るく住みよい地域づくりに寄与すること」を目的とした、地域独自の自主的な運営組織です。

市では、自主防災組織の活動の支援を目的として、石巻市自主防災組織機能強化補助金を実施しています。この補助金は、防災倉庫設置に係る費用や防災訓練(避難訓練や避難所開設訓練など)に係る費用などを対象に交付するものです。

補助金を利用したい、または自主防災組織の設立に関する相談は、下記まで連絡ください。  
自主防災組織について 〔 危機対策課(内線4312・4313) 〕



## 11 住み続けられるまちづくり 災害に強いまちづくり

災害発生時にその被害を最小限に食い止めるためには、一人一人が「自分の命は自分で守る、みんなの命は地域で支える」という自助・共助の意識を持ち、日頃から災害に備えることが大切です。

そこで、防災意識を醸成し、地域における防災力の向上を図る取り組みや、災害発生時の一時避難場所の整備など、さまざまな取り組みを行っています。



災害に強いまちづくりを推進することにより、SDGsのゴール11「住み続けられるまちづくりを」の達成を目指しています。

## 誘導表示板設置事業

災害発生時にいち早く安全な場所への避難が行えるように、避難場所への誘導や東日本大震災での津波の記録を表示する防災サインを設置しています。



## 津波避難ビル・津波避難タワー

沿岸部の浸水域外への避難が遅れた方の安全を確保するため、津波一時避難場所を整備しています。

整備場所などの詳細はホームページをご覧ください。





# みんなのた場

サークル仲間 ⑬

石巻少年少女合唱隊

歌声で元気を届ける  
思いやりや絆、利他の心育む



石巻少年少女合唱隊の皆さん



普段の練習では、伸びやかな歌声のハーモニーが響きます

石巻中央公民館を拠点に活動する石巻少年少女合唱隊。3歳から中学3年生までの子どもたちを対象にし、現在は13人が所属しています。地域のお祭りなどイベントにも積極的に参加しており、その歌声を聞いたことがある人も多いでしょう。

気や癒やしを与える存在として40年以上続いており、現在は千葉美貴子代表が子どもたちを指導しています。千葉代表は「合唱を通して、上下関係や思いやりの心、挑戦する勇気を育てていってほしい」と思いを込めます。

合唱隊は東日本大震災も乗り越えて活動を続けています。復興支援をいただいたさまざまな人たちに感謝し、子どもたちの発案で募金活動も展開して災害被災地に届けるなど、利他の精神も育んでいます。

しかしコロナ禍となり、参加していた地域のイベントが軒並み中止となったことで発声も控えるようになりました。それでも、子どもたちは練習に集まり、歌は歌えずとも絆を深めてきました。

木村奏友さん(蛇田小6年)は「姉が入隊していたのがきっかけで興味を持ちました。楽しい思い出いっぱい」と話します。青木響弥さん(石巻小6年)も「合唱隊に入って練習を重ねたことで、オンチと呼ばれなくなりました」とこやか。内海七那さん(石巻小6年)は「合唱をやりたいくて入隊しました。しっかりと声で歌えるようになりました」と成長を実感しています。

同合唱隊では、一緒に歌を楽しむ子どもたちを募集しています。問い合わせは石巻中央公民館(☎221-2970)まで。

## ささえあいセンター通信 ⑦

### 地域福祉講演会 ～地域の支え合いを考える大会～



地域包括ケアを推進するための取組の一つである地域づくりや地域のつながりについて、市民の皆さんと考え、共通認識を図ることを目的に市と石巻市社会福祉協議会、石巻市地域包括ケア推進協議会が合同で令和3年11月21日に遊楽館で開催しました。

約270人の参加があり、講師としてご近所福祉クリエイターの酒井保さんをお招きし「コロナ禍で笑顔を紡ぐススメ方」と題した講演を行いました。会場は、時折ユーモアを交えたお話で笑いを誘いながら、なごやかな雰囲気の中で、コロナ禍における地域活動の大切さについてお話をいただきました。

また、外出頻度が減ると社会性(つながり)が低下し運動機能が低下すること、ご近所でのサロンなどの集いや趣味の活動、友人とおしゃべり、散歩といった日常的な娯楽も十分社会性の維持に役立つことであって、それがフレイル(※)予防につながるということを話されていました。

参加された皆さんにとって地域活動の意義を再確認する講演会となりました。

(※)フレイル(体が弱くなる、虚弱):動かないこと(生活不活発)による心身や脳の機能低下

☎ 25-6659



石巻市立桜坂高等学校

## 桜坂だより

第25号



こんにちは、桜坂高等学校です。  
今年度も地元石巻を学ぶ3年生の「市役所プロジェクト」、2年生の「さくらプロジェクト」を開催しました。温かいご対応をいただきありがとうございました。

11月17日

市政への関心を高めるとともに、行政について理解を深める「市役所プロジェクト」(3年生)では、各課の課題へのプレゼンを行った後、石巻市議会議場を見学、議員さんから議会について説明を受けました。議員さんのように、質問もさせていただきました。



11月24日

地元の企業を通して、石巻の課題を知り、石巻への理解を深める「さくらプロジェクト」(2年生)の発表会を開催しました。協力いただいた各企業の担当者の方をお招きして、一緒に発表を聞いていただきました。





# 牡鹿 捕鯨基地の歴史、文化を視察

牡鹿地区でエクスカーション



全国鯨フォーラム2021石巻(令和3年11月17・18日)の一環で、牡鹿地区を会場にしたエクスカーション(遊覧視察)が開催されました。招待者は、おしかホエールランドや捕鯨会社の見学を行い、捕鯨船前広場野外ステージでの鮎川小学校児童による「牡鹿銀鱗太鼓」の披露は、エクスカーション招待者のほか、地元住民の方や観光で訪れた方など多数の来場者で賑わいました。同日、震災の津波にも耐えた大型捕鯨船「第16利丸」の乗船公開(無料)も10年8カ月ぶりに再開され、多くの方が来場し、乗船しました。

# 石巻 学区歩き防災マップ作り

らいつ・子どもまちづくりクラブ

石巻市子どもセンターらいつが取り組む「子どもまちづくりクラブ」の防災プロジェクト地域報告会が令和3年11月21日にありました。小学5年生から高校3年生までの約10人が、8月に石巻小、住吉小の学区内を歩き、危険箇所などを書き込んで防災マップを手がけました。今後は大人の意見も取り入れ、3月にマップを完成させる予定です。



# 河北 モ〜っと居たいけどまた春に

上品山牧場で雌牛退牧

夏の間、上品山で過ごした雌牛たちの退牧が令和3年10月29日に行われました。放牧は昭和47年の牧場開設から続くもので、広々とした牧場は斜面が多く、牛の健康作りに適しているといわれています。5月から29頭が161日間放牧されており、途中退牧を除いた19頭が体重測定や消毒作業などを経て、トラックに載せられて各畜産農家の下へ帰りました。



# 雄勝 有事に備えてきびきび訓練

地区団がポンプ運用、放水実施

令和3年11月14日、秋の全国火災予防運動にあわせ、石巻市消防団雄勝地区団において雄勝体育館前広場を会場に技術講習会が実施されました。当日は、河北消防署雄勝出張所職員の指導のもと、ポンプ運用訓練と放水訓練が実施され、参加した団員は、真剣な表情で訓練に取り組んでいました。各地区消防団では、災害が発生した場合に備え、定期的にさまざまな訓練を実施することで、市民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりに努めています。



# 河南 伝統のロードレース大会

石巻北高の全校生徒

石巻北高校の全校生徒を対象にした「第52回ロードレース大会」が令和3年11月19日、同校を発着点に男子9.5km、女子6.5kmで行われました。体育の授業の一環として毎年実施している伝統行事で、長距離走を通して生徒の体力を養い、達成感を感じてもらうことが目的です。爽やかな秋晴れの下、生徒たちはより上の順位を目指し、勢いよく出走。ゴール後、保護者の皆さんが作った豚汁で心身を温めていました。



# 桃生 詰所見学で消防の仕組み学ぶ

中津山第一小の3年生

中津山第一小学校の3年生15人は秋の全国火災予防運動中(令和3年11月9~15日)の10日、学校隣の消防団詰所を見学しました。皆、近くにあるのに中を見たことがなく、興味津々。講師を務めた河北消防署桃生出張所の消防士から、署と団の違いや、1本当たりの長さが体育館の長辺と同じ20mのホースをつないで放水することなどを学びました。消防車と救急車の説明や装備の試着体験もあり、児童たちは安全安心を守る仕事に理解を深めました。



# 北上 自慢のコレクションずらり

2日間だけの美術館

北上公民館は令和3年11月27・28日、「2日間だけのにっこり美術館」と題した特別企画展を開きました。クラフトバンド、フラワーの各教室受講生の作品が展示されたほか、「自慢の一品コレクション」と題し、市民が収集した絵画やカントリー人形、オイルライター、蓄音機といった品々が披露されました。東日本大震災後初めての企画展で、女川法印神楽保存会による神楽面などの展示もありました。





## 石巻市博物館テーマ展「奥羽仕置と石巻」開催

奥羽仕置とは、天正18年(1590年)豊臣秀吉により断行された東北大名に対する処分・配置換えを指します。これに対し、東北各地では一揆が蜂起しましたが、その翌年には鎮圧され「再仕置」がなされました。奥羽再仕置から430年を記念し、東北を中心とした13館が連携企画した展示を開催します。石巻市博物館では、奥羽仕置や葛西・大崎一揆について関連する古文書とともに紹介します。



**と き** 1月18日(火)～3月21日(月・祝) 午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)  
月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館)  
**と ころ** 市博物館常設展示室  
**料 金** 常設展観覧料 一般300円、高校生200円、小中学生100円  
**☎** 博物館学芸室 ☎98-4831

## 石巻広域消防音楽隊「第13回 火の用心の音楽会」

**と き** 2月19日(土) 開演 午後1時30分

**と ころ** マルホンまきあーとテラス

**申込方法** 往復はがきに次の事項を記入して申し込みください。応募者多数の場合、抽選となります。

**【往信用裏面】** 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・人数(1人または2人)

**【返信用表面】** 郵便番号・住所・氏名  
※詳しくは石巻広域消防ホームページを確認ください。

**申込期限** 1月20日(木)必着

**☎・☎** 石巻広域消防本部総務課 ☎95-7111



石巻広域消防  
ホームページ



## 湊北団地市有地の利用希望者随時募集

市が整備した湊北団地の利用希望者随時募集を行います。

**募集開始日** 1月11日(火)

※市有地がなくなり次第、終了となります。

**募集方法** 1月11日(火)～14日(金)の期間は、希望市有地に同日で複数の申請があった場合、抽選となります。

1月17日(月)からは受付順により決定します。

**契約内容** 売買契約または借地契約

※借地契約の場合は利用方法により貸付料の計算方法が異なりますので、詳しくは申請の際に確認ください。

**申請窓口** 市役所5階 宅地管理課

**申請方法** 申請窓口へ申請書を直接持参ください。

※電話などであらかじめ市有地を確保することは出来ません。

**☎・☎** 宅地管理課(内線5483)

## 新市街地(のぞみ野・あゆみ野)住宅用地の募集

市が整備した住宅用地について募集を行います。

**募集期間** 1月6日(木)～2月4日(金)

**募集宅地** 10宅地(のぞみ野(新蛇田)6宅地、あゆみ野(新蛇田南)4宅地)

**対 象** 申込者(登録者)が居住する住宅建築用の宅地を希望する方

※市内・市外の方および東日本大震災での被災状況は問いません。

**契約内容** 売買契約のみ

**申請窓口** 市役所5階 宅地管理課

**申請方法** 申請窓口へ申請書を直接持参するか郵送により提出ください。

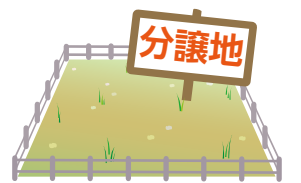
※家族以外の第三者が持参する場合は、委任状が必要になります。

※郵送の場合は2月4日(金)午後5時[必着]

※書類に不備があると、受付できません。

※詳しい募集内容については、1月4日(火)から宅地管理課で配布するほか、ホームページに掲載する募集要項で確認してください。

**☎・☎** 〒986-8501(住所不要) 宅地管理課(内線5484)



## 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

**開庁日時** 1月9日(日)・16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、原動機付自転車などの廃止・登録はできません。戸籍届書については、夜間・休日窓口を利用ください。

## 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(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

□座振替不能者の再振替日 1月17日(月)

(1月4日納期限分)

○国民健康保険税 第9期

表記の見方

☑ 申し込み ☑ 問い合わせ ☑ Eメール [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選



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281号 令和4年1月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4024) FAX0225-23-4340

編集/制作 (株)石巻日日新聞社

古紙パルプ配合の再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。再生紙としてリサイクルできます。「ざつがみ類」として分別してください。

市のホームページを  
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!



※機種によってアプリが  
必要な場合があります。  
※通信料金が掛かります。  
☎ 秘書広報課(内線4024)

ごみだしアプリ



**電話番号案内**  
市役所 ☎95-1111  
雄勝総合支所 ☎57-2111  
桃生総合支所 ☎76-2111  
牡鹿総合支所 ☎45-2111  
稲井支所 ☎95-2171  
蛇田支所 ☎95-1442

河北総合支所 ☎62-2111  
河南総合支所 ☎72-2111  
北上総合支所 ☎67-2111  
渡波支所 ☎24-0151  
荻浜支所 ☎90-2111

## 住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

令和3年11月末現在	人口	世帯数
	138,858人	61,979世帯
令和2年11月末現在	人口	世帯数
	140,967人	61,884世帯