市報
石巻市はSDGsを推進しています
いしのまき
2
FEBRUARY.2022
No.282

石巻地区

河北地区

雄勝地区

河南地区

桃生地区

北上地区

牡鹿地区

感謝と決意を胸に 明るい未来へ

7地区の新成人 1,284人が誓い

石巻市イメージキャラクター

令和4年成人式が1月5日、9日に市内7地区で開催されました。新成人対象者は1,284人（男624人、女660人）。このうち石巻地区は、昨年供用開始したばかりの複合文化施設「マルホンまきあーとテラス」で行われる初の成人式となり、卒業した学校単位で2回に分けて実施しました。昨年同様、各会場では手指消毒や検温など新型コロナウイルス感染症対策を徹底。スーツや和服、色鮮やかな晴れ着に身を包んだ新成人たちはマスク越しでも分かる晴れやかな表情で式典に臨みました。式では、代表者が誓いの言葉を述べ、家族や地域への感謝を語りながら、自覚と責任を持ち、古里石巻の未来に貢献していく思いを新たにしていました。

※集合写真は撮影時のみマスクを外しています。

石巻市職員の人事行政運営などのあらまし

令和2年度における本市職員の任免、勤務、処分、給与などの人事行政の運営などの状況について、市民の皆さんに広く知っていただくため、そのあらましをお知らせします。なお、詳しくは、市のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。　問　人事課(内線4066)

1　職員の任免に関する状況

(1)採用者の状況(一般職)

ア　一般行政職　24人(行政19人、保健師2人、保育士3人)
イ　一般行政職(任期付)　45人(行政29人、保育士16人)
ウ　一般行政職(再任用)　25人(行政23人、保育士1人、学芸員1人)
エ　労務職(再任用)　6人
オ　医療職　18人(医師2人、看護師8人、理学療法士1人、作業療法士1人、視能訓練士1人、薬剤師1人、社会福祉士2人、臨床検査技師2人)
カ　医療職(任期付)　1人(医師1人)
キ　医療職(再任用)　1人(看護師1人)
ク　教育職　11人(市立高等学校教諭4人、指導主事6人、社会教育主事1人)

(2)職員の退職に関する状況(一般職)

定年退職	勧奨退職	普通退職	任期満了	分限免職	懲戒免職	死亡退職	合　計
43人	4人	36人	126人	0人	0人	0人	209人

(3)昇任制度の概要と実施状況

職員の昇任については、選考を行っており勤務成績が良好であることが必要です。

部長級	次長級	課長級	課長補佐級	主査級	主任主事級	主任労務級	合　計
12人	17人	34人	34人	23人	79人	9人	208人

(4)障害者の任用状況

令和2年6月1日現在の身体等に障害のある職員の任用状況は、次のとおりです。

法定雇用障害者数の算定の基礎となる職員の数	職員のうち障害のある職員数		
	普通障害者数	特別障害者数	合　計
2,202人	28.5人	31人	59.5人

2　職員の人事評価の状況

職員の昇任その他人事管理の基礎とするため、平成28年度から能力・実績に基づく人事評価制度を実施しています。

人事評価制度は、職員の意欲や能力、仕事の成果を適正に評価することにより、職員一人一人が個々の強み・弱みを客観的に把握することができるため、職員の主体的な職務遂行の実現や自己啓発の促進が図られるなど、職員の人材育成と組織体制の強化により行政サービスの向上につながるマネジメントツールの1つとして活用されています。

3　職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

職員の勤務時間その他の勤務条件は、国および他の地方公共団体の職員との均衡を考慮して条例などで定めています。

(1)勤務時間および休憩時間の状況(令和2年4月1日現在)

ア　1週間の勤務時間　38時間45分
イ　開始時刻　午前8時30分
ウ　終了時刻　午後5時
エ　休憩時間　正午～午後0時45分

(2)年次有給休暇の取得状況

区　分	平均取得日数
市長の事務部局	11日1時間
教育委員会の事務部局	12日4時間20分
その他	10日3時間　6分
平均	11日2時間33分

(3)時間外勤務および休日勤務の状況

時間外・休日勤務総時間数	263,974時間
職員1人当たり時間外・休日勤務時間数	142.61時間

(4)病気休暇　職員が疾病にかかり、または負傷を受け、そのための療養をするときは、療養のための休暇を取得することができます。

(5)特別休暇　結婚、出産、子の看護など一定の要件に該当するときは、特別休暇を取得することができます。

(6)育児休業等取得の状況(令和2年度に取得した者。(　)内は、前年度から引き続く者)

育児休業取得者	部分休業取得者	育児短時間勤務取得者
67人(39人)	40人(18人)	0人(0人)

4　職員の分限および懲戒処分の状況

(1)分限処分の状況

分限処分とは、勤務実績不良の場合、心身の故障の場合、その職に必要な適格性を欠く場合などにおいて、公務能率の維持および適正な行政運営の確保を図るために行われる処分です。

ア　降任　0人　　イ　免職　0人　　ウ　休職　13人　　エ　降給　0人

(2)懲戒処分の状況

懲戒処分とは、法令違反や職務上の義務違反、全体の奉仕者としてふさわしくない非行など、一定の義務違反を行った職員に対して、公務の規律と秩序維持を目的として行われる処分です。

ア　戒告　6人　　イ　減給　2人　　ウ　停職　1人　　エ　免職　0人

5　職員の退職管理の状況

(1)退職管理の概要

地方公務員法第38条の2の規定により、職員が離職後、営利企業などの地位に就いた場合、離職前5年間に在職していた地方公共団体の執行機関などの組織に対し、営利企業などとの間で締結される売買、賃貸、請負などの契約などに関する事務であって、離職前5年間の職務に属するものに関し、離職後2年間、職務上の行為をするように、またはしないように要求・依頼してはならないとされています。

また、職員は再就職者による依頼などがあった場合、公平委員会に届け出なければならないとされています。

市では適正な退職管理のため、市職員の退職管理に関する規則を定め、職務の公平な執行および住民の信頼確保に努めています。

(2)承認申請書および再就職者による依頼などの届出件数

ア　地方公務員法第38条の2第6項第6号の規定による承認申請書の届出件数　0件
イ　地方公務員法第38条の2第7項の規定による再就職者による依頼などの届出件数　0件

6　職員の福祉および利益の保護の状況

(1)職員の健康診断の状況　定期健康診断、人間ドック、各種がん検診などを実施しています。

(2)公務災害補償の状況　地方公務員災害補償基金宮城県支部に加入
発生5件　認定5件(うち公務災害4件、通勤災害1件)

7　職員の給与の状況

(1)人件費の状況(令和2年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(令和元年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B／A	(参考)令和元年度の人件費率
141,887人	179,360,610千円	5,745,941千円	12,380,799千円	6.9%	5.5%

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

(2)職員給与費の状況(令和2年度普通会計決算)

職員数 A	給与費				1人当たりの給与費 B／A
	給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計　B	
1,471人	5,696,189千円	1,163,515千円	2,229,601千円	9,089,304千円	6,179千円

※職員手当には、退職手当組合負担金は含みません。
※単位未満を四捨五入しているため、内訳の計と合計が一致しません。

(3)職員の初任給の状況(令和2年4月1日現在)

区　分		石巻市	宮城県	国
一　般行政職	大学卒	182,200円	189,600円	182,200円
	短大卒	163,100円	169,800円	163,100円
	高校卒	150,600円	155,700円	150,600円

(4)一般行政職の級別職員数の状況(令和2年4月1日現在)

区　分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合　計
標準的な職務内容	主事	主事	主査・主任主事	主幹	課長補佐	課長	次長	部長	
職員数	112人	108人	328人	155人	151人	102人	28人	25人	1,009人
構成比	11.1%	10.7%	32.5%	15.3%	15.0%	10.1%	2.8%	2.5%	100.0%
(下段は1年前)	11.8%	13.8%	29.2%	16.7%	14.3%	9.3%	2.8%	2.1%	100.0%

※1　石巻市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
※2　標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

(5)職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況(令和2年4月1日現在)

一般行政職			技能労務職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
305,683円	379,539円	45.1歳	297,754円	318,348円	52.2歳

(6)職員手当の状況(令和2年度決算状況または令和2年4月1日現在)

区　分	1人当たりの平均支給額または支給単価	国の制度との異同	備考
期末・勤勉手当	1,395千円	同	
退職手当	自己都合等　1,607千円 勧奨・定年　21,175千円	同	1人当たりの平均支給額は、令和2年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。
地域手当	498,243円	同	医師16%、仙台市在勤職員6% 市立病院、牡鹿病院を除きます。
特殊勤務手当	289,658円 【手当支給職員数割合8.0%】	異 (手当種類19種)	市立病院、牡鹿病院を除きます。
扶養手当	配偶者6,500円、子10,000円、 配偶者以外の親族6,500円	同	扶養親族である子のうち、満15歳に達する日後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子1人につき5,000円加算
住居手当	• 月額27,000円以下の家賃の場合 家賃月額から16,000円を控除した額 • 月額27,000円を超える家賃の場合 家賃月額から27,000円を控除した額の2分の1(限度額17,000円)に11,000円を加算した額	同	
通勤手当	• 交通機関等利用者 最高支給限度額 55,000円 • 交通用具利用者(片道2km以上) 2,000円～31,600円	同	
時間外勤務手当	391千円	同	市立病院、牡鹿病院を除きます。

(7)特別職の報酬などの状況(令和2年度)

区　分	給料月額等		
給　料	市長　1,000,000円	副市長　811,000円	教育長　705,000円
議員報酬	議長　545,000円	副議長　481,000円	議員　444,000円
期末手当	市長・副市長　(支給割合)　年間　3.35月　加算措置　有		
	議長・副議長・議員　(支給割合)　年間　3.35月　加算措置　有		
退職手当	市長 (算定方式)　100分の44×在職月数 (支給時期)　任期毎に支給	副市長 (算定方式)　100分の26×在職月数 (支給時期)　任期毎に支給	

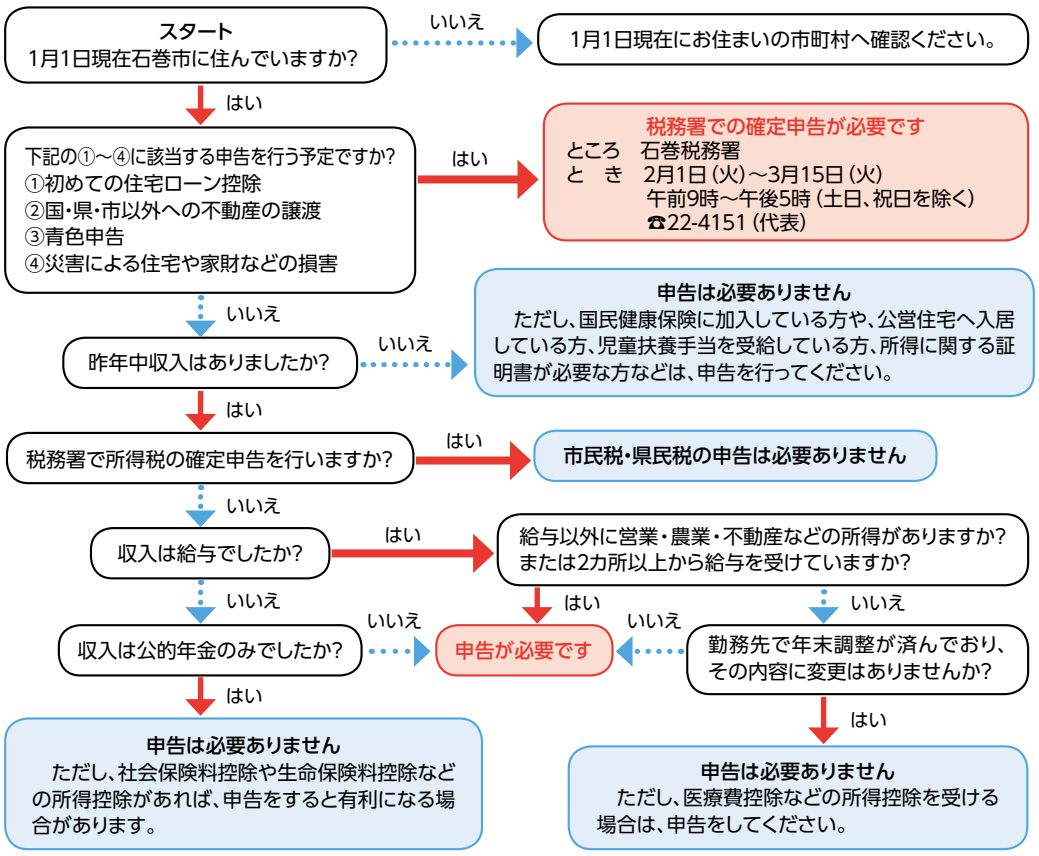
(8)職員定数および職員数(令和2年4月1日現在)

区　分	定　数	職員数
市長の事務部局(病院局を除く)の職員	1,600人	1,286人
病院局の職員	250人	248人
議会の事務局の職員	12人	11人
選挙管理委員会の事務局の職員	7人	6人
監査委員の事務局の職員	7人	6人
農業委員会の事務局の職員	11人	10人
教育委員会の事務局および教育委員会の所管に属する学校以外の教育機関の職員	200人	186人
教育委員会の所管に属する学校の職員	165人	98人
合　計	2,252人	1,851人

※上記表には、特別職を含みません。また、職員数には、自治法派遣職員(108人)を含みません。

令和4年度市民税・県民税申告のお知らせ

<市民税・県民税の申告が必要な方と不要な方>



<申告に必要なもの>

○事業所得(営業等・農業)、不動産所得のあった方
→収入や経費などがわかる各種帳簿および領収書
円滑な申告相談のため、帳簿などは必ずまとめてくるようお願いします。

○給与所得、年金所得のあった方
→令和3年分の源泉徴収票または給与支払明細書

○次の領収書および証明書(令和3年中に支払ったもの)
→生命保険料、個人年金保険料、地震保険料の支払証明書
→国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、介護保険料、その他社会保険料の領収書または証明書
- 障害者控除を受ける方は、障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書
- 医療費控除を受ける方は次の2種類から選ぶことができます。

①通常の医療費控除を受ける方は、「医療費控除の明細書」または健康保険組合などから送られてくる医療費通知書(「医療費のお知らせ」)および保険などで補てんされた金額の明細書
必ず医療費の合計額を計算した上でお越しください。
②セルフメディケーション税制を受ける方は、「セルフメディケーション税制の明細書」
必ず対象薬品などを確認し合計額を計算した上でお越しください。
※医療費の領収書、保険などで補てんされた金額の明細書やセルフメディケーション税制の領収書および一定の取組を行ったことを明らかにする書類は、自宅で5年間保管してください。税務署から求められたときは、提示または提出をしなければなりません。

○地方公共団体への土地建物の売却があった方→買取証明書など
○所得税の還付を受ける場合は、口座番号がわかるもの
○個人番号が確認できる証明書類および身元確認書類
(例:マイナンバーカード、通知カードと免許証など)
※身元確認ができない場合、申告を受け付けできません。
※同一世帯以外の方が代理で申告をする場合は委任状が必要です。
問　市民税課(内線3094・3095・3096・3097・3098)

申告受付日程表

【石巻地区】

受付月日	受付時間	行政区
渡波地区(受付会場 渡波公民館)		
2月8日(火)	午前9時～11時	幸町、小竹浜、松原町、千刈田、大宮町
	午後1時～4時	長浜町、渡波町、三和町、浜松町
2月9日(水)	午前9時～11時	栄田、榎壇
	午後1時～4時	黄金浜、祝田、佐須
2月10日(木)	午前9時～11時	万石浦、万石町
	午後1時～4時	塩富町、後生橋・宇田川町、流留
2月14日(月)	午前9時～11時	うしお町、さくら町、際
	午後1時～4時	鹿松、垂水町、表沢田、原
蛇田地区(受付会場 蛇田公民館)		
2月15日(火)	午前9時～11時	谷地(第1、第2)
	午後1時～4時	谷地(第3)、福村、裏
2月16日(水)	午前9時～11時	向陽町(1丁目、2丁目)
	午後1時～4時	向陽町(3丁目～5丁目)
2月17日(木)	午前9時～11時	丸井戸、中埣
	午後1時～4時	わかば、あけぼの、あけぼの北、新谷地前
2月18日(金)	午前9時～11時	上
	午後1時～4時	新下前沼、新橋、恵み野
2月21日(月)	午前9時～11時	東前沼、境谷地
	午後1時～4時	あゆみ野、仲
2月22日(火)	午前9時～11時	沖、浜江場、のぞみ野(第1、第2)
	午後1時～4時	のぞみ野(第3、第4)
稲井地区(受付会場 稲井公民館)		
2月24日(木)	午前9時～11時	井内、高木
	午後1時～4時	沼津、真野、裏沢田
2月25日(金)	午前9時～11時	水沼、美園
	午後1時～4時	大瓜、南境
荻浜地区(受付会場 荻浜公民館)		
2月28日(月)	午前9時30分～11時30分 午後1時～4時	月浦、狐崎浜、侍浜、荻浜、折浜、桃浦、福貴浦 牧浜、蛤浜、小積浜、竹浜、鹿立浜
田代地区(受付会場 田代島開発センター)		
2月28日(月)	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	仁斗田、大泊
釜・大街道地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月1日(火)	午前9時～11時	上大街道(第1)
	午後1時～4時	上大街道(第2、第3)
3月2日(水)	午前9時～11時	上釜
	午後1時～4時	下大街道
3月3日(木)	午前9時～11時	下釜(第1、第2)
	午後1時～4時	下釜(第3～第5)
山下地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月3日(木)	午前9時～11時	錦町
3月4日(金)	午前9時～11時	山下町、清水町、西山町
	午後1時～4時	田道町、末広町、新橋
3月7日(月)	午前9時～11時	貞山
石巻地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月4日(金)	午後1時～4時	羽黒町
3月7日(月)	午後1時～4時	泉町
3月8日(火)	午前9時～11時	かどのわき東・西、旭町、宜山町、穀町、双葉町、大手町
	午後1時～4時	中央、鋳銭場、南光町、明神山、門脇町一丁目、立町
3月9日(水)	午前9時～11時	日和が丘、住吉町、千石町
	午後1時～4時	水明北・南
駅前・中里地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月10日(木)	午前9時～11時	駅前北通り、元倉
	午後1時～4時	開北
3月11日(金)	午前9時～11時	東中里、中里
	午後1時～4時	南中里
3月14日(月)	午前9時～11時	水押、水押公営住宅、大橋
湊・鹿妻地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月14日(月)	午後1時～4時	鹿妻北、伊原津、八幡町、不動町
3月15日(火)	午前9時～11時	御所入、鹿妻公営住宅、鹿妻南、松並
	午後1時～4時	田町、緑町、吉野町、湊町、湊東、湊西

【河北地区】

受付会場 河北総合支所2階会議室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～3時30分

受付月日	行政区
2月8日(火)	五味
2月9日(水)	飯野川上町、飯野川仲町、飯野川本町
2月10日(木)	成田
2月14日(月)	旧屋敷、元相野谷
2月15日(火)	中島上・中島下
2月16日(水)	中野、牧野巣
2月17日(木)	皿貝、馬鞍
2月18日(金)	五十五人、沢田崎山
2月21日(月)	鶴家、岩崎
2月22日(火)	後谷地、吉野
2月24日(木)	飯野本地、飯野新田
2月25日(金) 2月28日(月)	川の上、二子南、二子西、二子東
3月1日(火)	針岡第一、針岡第二
3月2日(水)	福地
3月3日(木)	横川
3月4日(金)	谷地、入釜谷
3月7日(月)	北境、東福田、梨木舟渡
3月9日(水)	大土、大森
3月10日(木)	辻堂
3月11日(金)	三輪田上
3月14日(月)	三輪田中、三輪田下
3月15日(火)	河北地区予備日

【雄勝地区】

受付会場 雄勝総合支所1階会議室4
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時

受付月日	行政区
2月15日(火)	名振
2月16日(水)	船越
2月17日(木)	荒
2月18日(金)	大須下
2月22日(火)	大須上
2月24日(木)	大須船隠
2月25日(金)	熊沢
3月1日(火)	羽坂
3月2日(水)	桑浜
3月3日(木)	立浜・大浜、小島、明神
3月4日(金)	雄勝中央
3月7日(月)	味噌作・原
3月8日(火)	船戸、唐桑
3月9日(水)	水浜
3月10日(木) 3月14日(月) 3月15日(火)	雄勝地区全域

※該当地区の日程で都合が悪い場合は、日程表にある他の日程で申告を行ってください。

【河南地区】

受付会場 河南総合支所第2庁舎1階
受付時間 午前8時30分～11時(申告相談 午前9時)、午後0時45分～4時(申告相談 午後1時)

受付月日	行政区
2月8日(火)	中山・上谷地、梅木
2月9日(水)	四家、谷地中
2月10日(木)	新田町
2月14日(月)	本町、曽波神
2月15日(火)	道的、三軒谷地
2月16日(水)	新田、砂押
2月17日(木)	柏木
2月18日(金)	町下
2月21日(月)	町上
2月22日(火)	中埣、山根
2月24日(木)	沢田、館
2月25日(金)	糠塚、しらさぎ台
2月28日(月)	青木、大番所、朝日
3月1日(火)	大沢、箱清水、小崎
3月2日(水)	表沢、俵庭
3月3日(木)	和渕山根、和渕町上
3月4日(金)	和渕町
3月7日(月)	笈入
3月8日(火)	根方、黒沢
3月9日(水)	駅前
3月10日(木)	定川、山崎
3月11日(金) 3月14日(月) 3月15日(火)	河南地区予備日

【桃生地区】

受付会場 桃生総合支所2階会議室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時

受付月日	行政区
2月10日(木)	入沢、拾貫
2月14日(月)	太田西
2月15日(火)	小池
2月16日(水)	倉埣
2月17日(木)	深山・牛田
2月18日(金)	樫崎東西・山田、樫崎西
2月21日(月)	永井
2月22日(火)	裏永井
2月24日(木)	城内舘下
2月25日(金)	城内嶺
2月28日(月)	新田上
3月1日(火)	新田下
3月2日(水)	給人町上
3月3日(木)	給人町下
3月4日(金)	神取上
3月7日(月)	神取下
3月8日(火)	高須賀上、高須賀下
3月9日(水)	寺崎舟場、寺崎上
3月10日(木)	寺崎下
3月11日(金)	中津山上
3月14日(月)	中津山下・四軒
3月15日(火)	桃生地区全域

【北上地区】

受付会場 北上総合支所等複合施設1階会議室
受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時

受付月日	行政区
2月10日(木)	小室
2月14日(月)	大室
2月15日(火)	小泊、小指
2月16日(水)	相川
2月17日(木)	大指
2月18日(金)	小滝
2月21日(月)	長塩谷・白浜
2月22日(火)	吉浜・月浜
2月24日(木) 2月25日(金)	追波
2月28日(月) 3月1日(火)	泉沢
3月2日(水) 3月3日(木)	中原
3月4日(金)	要害
3月7日(月)	大上
3月8日(火)	長尾
3月9日(水)	橋浦大須上、行人前
3月10日(木)	橋浦大須下
3月11日(金)	橋浦本地
3月14日(月) 3月15日(火)	北上地区全域

【牡鹿地区】

受付会場 牡鹿総合支所2階研修室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時
※3月7日(月)～9日(水)は網地島開発総合センターになります。

受付月日	行政区
2月10日(木)	谷川、大谷川、鮫浦
2月14日(月)	大原
2月15日(火)	小網倉
2月16日(水)	前網
2月17日(木)	寄磯
2月18日(金)	泊、新山
2月21日(月)	給分
2月22日(火)	小渕
2月24日(木)	十八成
2月25日(金)	鮎川地区(1区)
2月28日(月)	鮎川地区(3区)
3月1日(火)	鮎川地区(5区)
3月2日(水)	鮎川地区(6区)
3月3日(木) 3月4日(金)	牡鹿地区全域
3月7日(月)	網地島地区(網地浜) 受付 午前10時から
3月8日(火)	網地島地区(長渡浜)
3月9日(水)	網地島地区(長渡浜) 受付 正午まで
3月10日(木) 3月11日(金) 3月14日(月) 3月15日(火)	牡鹿地区全域

◎新型コロナウイルス感染症拡大防止について
- 37.5℃以上の方は、申告受付をお断りさせていただきます。
- 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控えてください。
- 郵送申告の内容については、市ホームページを確認ください。
- 石巻地区は申告受付時間が行政区ごとに午前・午後と分かれていますので、来場の際は注意ください。

◎市役所会場へ車でお越しの方へ
庁舎に併設する立体駐車場は大変混雑することが予想されますので、了承ください。なお、駐車券は申告会場まで持参ください。

問　市民税課(内線3094～3098)
各総合支所市民福祉課
- 河北総合支所　☎62-2113
- 雄勝総合支所　☎57-2112
- 河南総合支所　☎72-2093
- 桃生総合支所　☎76-2111
- 北上総合支所　☎67-2112
- 牡鹿総合支所　☎45-2112

※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。

お知らせ

石巻市議会議員一般選挙 5月22日(日)投票日に決まりました

任期満了に伴う石巻市議会議員一般選挙を、次のとおり執行します。

・告示日　5月15日(日)
・投票日　5月22日(日)

●立候補予定者説明会
とき　3月24日(木)
午後1時30分
(受付開始 午後1時)
ところ　河北総合センター(ビッグバン)文化交流ホール
出席者　各立候補予定者につき2人以内
問　選挙管理委員会事務局(内線5822)

令和3年度原子力防災訓練のお知らせ

●住民避難訓練
屋内退避訓練などを実施します。防災行政無線や緊急速報メールなどでお知らせしますので自宅などの建物内への退避をお願いします。
とき　2月上・中旬
※実際の災害と間違わないように注意ください。また今回の訓練では、学校施設への避難はできません。自宅などの建物内へ退避した時点で訓練は終了です。
※新型コロナウイルス感染症の影響により訓練内容が変更となった場合は、市ホームページなどでお知らせします。
問　危機対策課(内線4161)

Jアラートの全国一斉訓練の実施

Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練が行われます。防災行政無線、戸別受信機、防災ラジオからテスト音声が流れます。実際の災害と間違わないように注意ください。
※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。
とき　2月16日(水)
午前11時ごろ
問　危機対策課(内線4311)

住民票の請求について

住民票は本人および同一の世帯の方が申請することができ、代理人が申請する場合は本人からの委任状が必要です。
また、マイナンバー、住民票コード入りの住民票を代理人が申請する場合は、委任状が必要なほか、窓口で交付はできないため、本人の住民登録地へ郵送します。その際の封筒や郵送料は本人負担となりますので、了承ください。
なお、マイナンバー、住民票コード入りの住民票は、法律により使用目的が限られていますので注意ください。
問　市民課(内線2318)

災害義援金 県・団体受付分の配分を行います

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。

●支給金額
人的被害
・死亡・行方不明者
6、373円
・災害障害見舞金支給対象者
6、373円
津波浸水区域内における住家被害
・全壊　7、881円
・大規模半壊　5、331円
津波浸水区域外における住家被害
・全壊　6、373円
・大規模半壊　3、823円

●支給時期
1月13日から順次支給しています。通帳で確認ください。
※世帯主や受取口座の変更により受け取れなかった方は変更の手続きをしてください。手続き方法については問い合わせください。
※市受付分の配分については、決まり次第、お知らせします。
問　生活再建支援課(内線4763)

上下水道の手続きはお早めに

使用中止の手続き
「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、早めに連絡ください。
使用開始の手続き
「水道をご使用されるお客様へ」の「お客さま番号」を確認の上、使用開始の5日前までに連絡ください。なお、水道料金と下水道使用料は、合算で請求を行っています。
問　水道企業団お客さまセンター(受託事業者 石巻地方水道サービス共同企業体)
☎96-4955
(土日・祝日を除く)

「レッツゴー石巻キャンペーン」クーポン期限について

「レッツゴー石巻キャンペーン」は予定販売数に達したため商品販売を終了しました。すでに商品を購入し、付与されているクーポンの利用期限は2月20日(日)です。
問　石巻観光推進コンソーシアム　☎90-4167
市観光課(内線3538)

特別支援教育共同実習所 第18回作品展

特別支援教育共同実習所は、中学校の特別支援学級に在籍する生徒が集まり、さまざまな作業学習を行う場所です。実習で作った生徒の作品展を開催します。
とき　2月22日(火)正午～28日(月)午後4時
ところ　イオンモール石巻2階
展示作品　縫製作品・陶芸作品・メモ帳・カレンダー・ブロック
問　特別支援教育共同実習所
☎95-6220

子ども・教育

子育て世帯生活支援特別給付金の申請をお忘れなく

まだ給付を受けていない方は、期日までに申請してください。制度については市ホームページを確認ください。
申請期限　2月28日(月)
申・問　子育て支援課(内線2512)

今月は児童手当の支給月です

令和3年10月から令和4年1月分の児童手当を2月10日(木)に振り込みます。
※出生などにより養育する児童の数に変更が生じた場合や、転入、転出などした場合は速やかに窓口または郵送で手続きをしてください。手続きが遅れると、手当を受給できない月が発生します。
申・問　子育て支援課(内線2512)

石巻市ファミリーサポート事業 協力・両方会員初回登録講習開催

協力会員(お子さんを預かることができる会員)・両方会員(お子さんを預かることも預けることもできる会員)を募集しています。
本講習を受講すると協力・両方会員に登録ができます。
とき　2月19日(土)
午前9時30分～午後0時30分
ところ　蛇田公民館 大ホール
対象
・市内在住で20歳以上、心身ともに健康で子育て支援に興味があり、お子さんを安全に預かることができる方
・現在利用会員で今後両方会員として援助を行うことができる方
援助対象　0歳～小学6年生
報酬　平日1時間600円、土日、祝日1時間700円
講習　保育や保健に関する3時間程度の座学および2時間の救命法実技
申込期限　2月10日(木)
申・問　石巻市ファミリーサポート・センター事務局
☎23-7407
市子育て支援課(内線2512)

少年センターから

第4回不審者対策学校区パトロールを各小学校で2月17日(木)を基準日として実施します。
児童の下校時刻に合わせて、街頭などでの見守りをお願いします。市民の皆さんのご協力をお願いします。
※小学校の都合により変更する場合がありますので、詳しくは各小学校に問い合わせください。
重点地区　二俣小学校
問　市民相談センター(内線2533)

あなたの自宅が申告会場！

混雑した申告会場に出向かなくても、自宅から24時間いつでもスマートフォンやパソコンで確定申告書を作成することができます。作成した申告書はe-Taxで送信して提出してください。申告書の作成でお困りの時は、「税務相談チャットボット」がお答えします。
詳しくはQRコードまたは「確定申告」で検索してください。

スマートフォンでの申告はこちら
税務相談チャットボットの利用はこちら

問　石巻税務署　☎22-4151(代表)

防災ラジオテスト放送

2月10日(木)午後3時ごろ

空間放射線量 12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と定められています。市内において放射線量の測定を行った結果、測定地点の全てで、健康に影響を与えるような数値は検出されませんでしたのでご安心ください。

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	12/3～12/23
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.06～0.09	12/2～12/23
公共施設等(ホットスポット調査)	0.06～0.09	12/2～12/23
牡鹿地区集落	0.06～0.12	12/3～12/15

※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。
問　環境課(内線3368)

防災「合言葉」受賞作品

佳作賞
落ち着いて
素早く逃げる 判断を
それがあなたの命を守る
石巻中学校2年　奥田百花(おくだももか)

問　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

新型コロナウイルスワクチン接種 ～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1月11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。

■3回目接種の前倒しについて

新たな変異株の発生などの状況を踏まえ、医療従事者や高齢者施設等入所者、その他の高齢者などについて、以下のとおり接種を前倒しします。

(接種可能時期と対象者)

2回目接種から 6カ月経過後に接種可能	2回目接種から 7カ月経過後に接種可能
①医療従事者等 ②高齢者施設(通所サービスを含む)等の従事者・入所者・利用者 ③病院・有床診療所の入院患者	①～③を除く接種時年齢が65歳以上の方

※上記以外の18～64歳の方は、2回目接種から8カ月経過後に接種可能です。

■接種券の発送予定

対象者区分	2回目接種 完了時期	3回目接種券 発送日	3回目接種 開始時期
医療従事者、高齢者施設関係者など	令和3年3～8月	発送済	実施中
上記以外の 65歳以上の高齢者	6月	発送済	2月
	7月 1～ 8日	2月 1日(火)	2月
	7月 9～15日	2月 7日(月)	2月
	7月16～26日	2月14日(月)	2月
	7月27～31日	2月18日(金)	2月
	8月 1～10日	2月25日(金)	3月
	8月11～31日	3月 4日(金)	3月
上記以外の 18～64歳の方	7月 1～31日	2月25日(金)	3月

※接種券が届かない場合は、コールセンターまで連絡してください。

■予約方法

接種券が届いた方から予約できます。手元に接種券を準備して予約してください。

●WEB(インターネット)で予約　おすすめ
石巻市予約専用サイト(24時間受付)
https://vaccines.sciseed.jp/ishinomaki

●電話で予約　コールセンター(無料)
☎0120-567-509　※つながりにくい場合は時間をおいてからかけ直しください。
(平日)午前8時30分～午後5時、(土日・祝日)午前9時～午後3時

≪予約代行窓口を開設しています≫

耳が聴こえにくいなどで電話予約が困難な方や、インターネットが使えない方でも予約できるよう、予約代行窓口を開設していますので、利用ください。

と　き　3月31日(木)まで　午前9時～午後5時(土日・祝日は除く)
ところ　ささえあいセンター、各総合支所市民福祉課、各支所
持ち物　接種を受ける本人の接種券

■使用するワクチン

ファイザー社製に加え、モデルナ社製も3回目接種に使用できるようになりました。1・2回目で接種したワクチンの種類に関わらず、どちらのワクチンでも接種可能です。会場によって使用するワクチンが異なりますので、詳しくは市ホームページなどで確認するか、コールセンターに問い合わせください。

≪1・2回目と異なるワクチンを接種した場合の安全性と効果≫

3回目接種で1・2回目と異なるワクチンを接種する場合であっても、ワクチンによる抗体価の上昇は良好で、また、副反応に関しては、1・2回目と異なるワクチンでも同じワクチンでも差がなかったことが報告されています。

≪これから1・2回目接種を希望する方へ≫

さまざまな事情により1・2回目接種を受けられなかった方などで、これから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。

■接種会場　お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも接種できます。

○集団接種会場

≫WEB・コールセンターで予約	開設日
ささえあいセンター	平日(2月28日(月)まで)、土日
石巻赤十字病院	土日(2月27日(日)まで)
河北総合センター(ビッグバン)	土日(3月5日(土)から)

○個別接種会場

≫WEB・コールセンターで予約

【石巻地区】	
あらい脳神経外科クリニック	齋藤病院
いしづか内科クリニック	坂井内科胃腸科
石巻健育会病院	佐藤神経内科医院
いしのまき矢吹クリニック ※	佐藤内科医院
大街道じゅんクリニック	佐藤・みみ・はな・のどクリニック
かづま内科クリニック	東海林内科胃腸科
上石内科クリニック	高橋消化器内科
かわらだ内科・胃大腸クリニック	中浦内科医院
こだまホスピタル	二宮外科クリニック
こばやし医院	古山内科・循環器科
小林耳鼻咽喉科医院	箕田内科クリニック
齋藤産婦人科医院(3月開始)	森消化器内科外科
【河北地区】	【桃生地区】
成田医院	栗原医院(☎76-4170 直接電話可)
【雄勝地区】	ものうファミリークリニック
雄勝診療所	【北上地区】
【河南地区】	橋浦診療所
石巻ロイヤル病院	【牡鹿地区】
鹿島記念病院(☎73-2420 直接電話可)	牡鹿病院
簡野医院	寄磯診療所
櫻井内科クリニック	
紫桃内科医院(☎75-2325 直接電話可)	
須江きむら医院	
中川内科外科医院	

※いしのまき矢吹クリニック
未成年者(18・19歳の方を含む)は保護者同伴

≫直接医療機関へ電話して予約または診療時に受付
伊藤内科クリニック(☎96-6372 かかりつけ限定)
佐々木医院(☎72-3122)

≫診療時に受付
まだらめ内科医院(かかりつけ限定)

【注意】
- 接種開始時期は医療機関によって異なりますので、詳しくは市ホームページなどで確認するか、コールセンターに問い合わせください。
- 電話番号が掲載されている医療機関以外への直接の問い合わせは、診療の妨げになりますのでお控えください。

○東松島市接種会場　かかりつけ限定

≫石巻市コールセンターで予約
ししど内科クリニック
仙石病院
みやぎ東部循環器科

≫直接医療機関へ電話して予約
石垣クリニック内科・循環器科(☎83-7070)
真壁病院(☎82-7111)

【注意】
- WEB、東松島市コールセンターでは予約できません。
- 東松島市内のその他の医療機関については、定期通院の際に医療機関に相談ください。

≪東北大学ワクチン接種センター≫

宮城県内在住で3回目接種券をお持ちの方を対象に、接種を実施しています。

ところ　ヨドバシ仙台第2ビル4階
(仙台市宮城野区榴岡一丁目2番13号)
予約方法　WEB、LINE、専用コールセンター
☎0570-003-503
使用するワクチン　モデルナ社製(変更する場合あり)

詳しくはこちら
(東北大学ワクチン接種センターポータルサイト)

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

石巻霊園返還墓所使用随時申込受付中

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

受付期限　3月31日(木)　※申請書受け付け順に墓所を選定してもらいます。
受付場所　3階 環境課(土日・祝日を除く)
※総合支所・支所および郵送での申請書の配布・受け付けは行いません。
対象　• 申請時点で市内に3カ月以上住所を有する方で、墓所の祭し者　• 焼骨を有する方
※死体(胎)埋・火葬許可証または焼骨の埋・収蔵事実の確認書が必要です。ただし、東日本大震災で遺体が発見されずに死亡認定を受けられた遺族は申し込みができます。

使用料

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

※墓碑の制限などについては、申請書配布時に説明します。
※石巻霊園における返還墓地のみの供給であり、石巻第二霊園一般墓所および個別集合墓所の申し込みはできません。
申・問　環境課(内線3377)

「石巻地区介護福祉フェスティバル(WEB開催)」ケアヒーローズ～老後の充実は私たちが守る!～

介護・福祉の仕事の「魅力」や「やりがい」、「面白さ」などをWEB上で発信します。

配信日時
2月11日(金・祝)
午後5時
※YouTubeで配信スタート

問　県老人福祉施設協議会 石巻・東松島地区連絡協議会事務局
☎93-8330
市介護保険課(内線2432)

環境・エコ

カラスのエサ資源を減らしましょう

近年、越冬のため大陸から飛来してくるカラスが、市街地を中心に集団ねぐらを形成し、糞害が発生しています。

カラスを減らす対策として、ゴミをしっかりと管理する、農地に放置された農作物を処分する、収穫しない果実を摘果するなど、エサ資源を減らすことが飛来数を減らすことに繋がります。

市民の皆さんのご協力をお願いします。

問　環境課（内線3365）

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　2月10日(木)、28日(月)
午前8時30分～午後5時

ところ　環境課カウンター、各総合支所市民福祉課

問　廃棄物対策課（内線3374）

全国からの応援職員

復興政策部震災伝承推進室
小野 諒（おのりょう）さん
神奈川県平塚市から派遣

昨年4月に派遣され、震災遺構大川小学校の管理運営業務のほか震災遺構門脇小学校の来年度開館に向けた準備を進めています。

山形県天童市の出身で、高校生だった震災当時、気仙沼市でのボランティアに参加したことがあります。平塚市は石巻市に継続的に職員を派遣していて、その職員から話を聞くことで、被災地のためにもっと何かしたいという思いが強くなり、希望して来ました。

震災の爪痕はさまざまな場所に残っています。外部の人間が遺構整備に意見することに引け目を感じましたが、よそから来たからこそ見えてくるものがあると思い、その視点を常に意識して業務に取り組んでいます。避難の重要性や日ごろの訓練の大事さといった震災の学び、教訓が訪れた人に広まってほしいと願っています。

石巻に来たのは今回が初めて。冬は慣れていますが、風が強い分、山形よりも寒く感じます。ただ、ご飯がおいしく、方言がなつかしくて心地よいです。平塚市も海に面しているため、今後発生が想定される災害に備え、ここでの経験を生かせればと思います。

募集・案内

「石巻市総合交通計画」意見募集（パブリックコメント）

閲覧場所　地域振興課、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。

※ホームページに参考様式を掲載します。

募集期間　2月25日(金)～3月10日(木)

問　〒986-8501（住所不要）
地域振興課（内線4247）
FAX　90-8043
✉　islocpromo@city.ishinomaki.lg.jp

半島沿岸部（二子団地）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。

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

契約内容　売買契約のみ

募集宅地　1宅地

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、委任状が必要となります。

募集期間　2月7日(月)～28日(月)

※郵送の場合は2月28日(月)午後5時〔必着〕

※書類の不備があると受付できません。

※詳しくは、ホームページやチラシを確認ください。

申・問　〒986-8501（住所不要）
宅地管理課（内線5484）

石巻市野球場常設広告募集

セイホクパーク石巻「石巻市民球場」および河南中央公園「野球場」のグラウンドフェンスへの広告を募集します。

掲出期間　4月1日～3月31日(1年更新)

掲出場所　セイホクパーク石巻「石巻市民球場」および河南中央公園「野球場」

対象　法人および個人事業主（市内外問わず）

募集数　セイホクパーク石巻「石巻市民球場」および河南中央公園「野球場」各18区画

掲出料
- セイホクパーク石巻「石巻市民球場」96,000円（年額）
- 河南中央公園「野球場」60,000円（年額）

申込方法　申込書を直接またはFAXで提出してください。

※詳しくは、市ホームページまたは体育振興課にて配布の広告募集要項を確認ください。

申込期間　2月1日(火)～14日(月)

申・問　体育振興課（内線5064）
FAX　25-6473

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
2月4日(金) 午前10時～11時30分	河南母子健康センター
2月7日(月) 午後1時30分～3時	河北総合支所

※1月号でお知らせした河南地区での開催は1月31日(月)から2月4日(金)に変更になりました。

問　秘書広報課（内線4022）

「小型充電式電池」は正しく処分しましょう

デジタルカメラなどに使われているリチウムイオン電池などの「小型充電式電池」による発火および発煙が頻発しています。こうした事故を防ぐため、「小型充電式電池」は、通常のごみ収集には出さず、次の通り処分してください。

絶縁処理

①小型充電式電池が内蔵されている家電を廃棄する際、取り外せる場合は必ず電池を取り外してください。

②小型充電式電池は、火災防止のため、金属端子部分をテープなどで絶縁の上、販売店などのリサイクル協力店へお持ちください。

※回収対象電池は、(一社)JBRC会員企業製の3種（ニカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池）の小型充電式電池です。

※リサイクル協力店は、(一社)JBRCのホームページで確認ください。

③小型充電式電池を取り外した後の小型家電は、市内公共施設などに設置されている使用済み小型家電回収ボックスへ投入するなど、正しく排出しましょう。

問　廃棄物対策課（内線3374）

3月19日(土)から「湊東地区」の住所が変わります

湊東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、町の区画が変更となります。対象の方には、新住所をお知らせする「通知書」のほか、変更内容を確認する書類を送付する予定です。変更日までに通知書などが届かない場合は、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「住居表示および町・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

問　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5569）

石巻市民大学「まなび舎」への講座登録募集

市民の学びの場のメニューや講座を募集します。

申込方法　申込用紙を窓口またはホームページから取得し、申し込みください。

申込期限　2月28日(月)

市ホームページ

申・問　生涯学習課(内線5054)

令和4年度奨学生募集

経済的理由により修学困難な方を対象に、奨学生を募集します。

対象

- 対象となる学校に令和4年度在籍の生徒
- 市内に2年以上居住の方
- 学術優秀(評定平均3・5程度を基準)、品行方正および身体健全であり、経済的理由により修学が困難な方

※他の奨学金との併用は不可

募集課程および貸与額

- 高校生(高等専門学校1年~3年生を含む)
  月額15,000円以内
- 専修学校生(修学期限が2年以上の課程に限る)
  月額45,000円以内
- 大学生(短期大学生、高等専門学校4・5年生を含む)
  月額45,000円以内

※採用決定後半年分を一括貸与します。

定員　60人

申請方法　市立中学校、管内高等学校、市教育委員会、各総合支所および各支所の窓口から願書などを受け取り、郵送または直接提出してください。

募集期間　2月1日(火)~3月25日(金)

※詳しくは、ホームページを確認ください。

申・問　〒986-8501(住所不要)
学校教育課(内線5028)

マイナンバーカード取得の代理申請・申請サポートを実施

宮城県行政書士会では、総務省の委託によりマイナンバーカード取得の代理申請・申請サポートを実施します。事前の電話予約が必要となるので、予約の際、当日の持ち物なども確認ください。

とき・ところ

①2月5日(土)
午前10時~午後3時
マルホンまきあーとテラス研修室1

②2月6日(日)
午前10時~午後3時
蛇田公民館 会議室A

申・問　宮城県行政書士会
☎0800-800-0204
☎022-261-6768
(午前10時~午後4時、土日・祝日を除く)

止水板等設置事業補助金について

住居、事務所、店舗などに止水板などの設置工事をされる方に経費の一部を助成します。

対象者　市内に建築物など(住居、事務所、店舗など)を所有または使用している方

対象事業　建築物などに止水板などを設置する工事や止水板などを購入する経費

補助金額　止水板等設置工事費等の費用の2分の1とし、50万円を上限とします。

※補助金の交付は、一つの建築物などにつき一回を限度とします。

※詳しくは、問い合わせください。

申・問　下水道管理課(内線5684)

第4回普通救命講習(一般公募)

とき　2月20日(日)
午前9時~正午

ところ　東松島消防署(東松島市小松字下浮足100-5)

対象　中学生以上

定員　20人(先着)

申込方法　石巻地区消防本部警防課または石巻広域消防ホームページにある申請書で申し込みください。

再講習の方は、受講申請時および講習日に修了証を持参ください。

申込期間　2月1日(火)~10日(木)

申　各消防署
問　東松島消防署
☎82-2147

自衛官採用試験

●自衛官候補生
申込期限　2月18日(金)
応募資格　18歳以上33歳未満の方

●医科・歯科幹部(第1回)
申込期限　6月10日(金)
応募資格　医師・歯科医師の免許取得者

●予備自衛官補
申込期限　4月8日(金)
応募資格

- **技能**　18歳以上で国家免許資格などを有する方
- **一般**　18歳以上34歳未満の方

詳しくはこちら

申・問　自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所
☎83-6789

パラスポーツ体験イベント~パラアスリートと一緒に車いすバスケットボールを楽しもう~

パラスポーツを通じた共生社会に関する講演や宮城MAXの選手らと一緒にみんなで楽しめるミニゲーム、試合などを行います。

とき　2月12日(土)
午前10時~正午

※受付開始　午前9時30分

ところ　河北総合センター「ビッグバン」

対象　小学生以上

定員　40人程度

申込方法　市ホームページ、市内公共施設などから参加申込書を取得し、申し込みください。

申込期限　2月7日(月)

市ホームページ

申・問　石巻市スポーツ協会(セイホクパーク石巻内)
☎22-9111

石巻市指定文化財 旧観慶丸商店特別公開

通常非公開の旧観慶丸商店3階と和室の特別公開を実施します。

とき　2月23日(水・祝)
午前10時30分、午後1時

ところ　旧観慶丸商店(中央三丁目6-9)

定員　各回10人

申込方法　電話または窓口で申し込みください。

申・問　生涯学習課(内線5055)

石巻せりフェア

江戸時代より河北地区で栽培されている「河北せり」は、令和2年12月に農林水産省の定める「地理的表示(GI)保護制度」に登録されました。

シャキシャキ食感と石巻の旬の味覚を楽しむことができるフェアが開催中です。参加店はホームページで確認ください。

とき　2月28日(月)まで

詳しくはこちら

問　(一社)石巻圏観光推進機構　☎98-8285

せいかつ・けんこう・しごと・こまりごと相談会

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　2月22日(火)
午前10時~午後3時

ところ　総合福祉会館「うしお荘」(流留字七勺21)

問　保護課(内線2505)

「災害復興住宅融資」無料相談会

とき　2月25日(金)
午前10時~午後4時

※要電話予約

ところ　市役所3階36番窓口

申・問　住宅金融支援機構お客様コールセンター
☎0120-086-353
(通話無料)
午前9時~午後5時
(祝日を除く)

問　市生活再建支援課(内線3964)

石森萬画館

ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM

問　石ノ森萬画館
☎96-5055

姫川明原画展 ーマンガ「ゼルダの伝説」をふりかえるー

マンガ「ゼルダの伝説 時のオカリナ」が1999年6月に小学館の学年誌で連載をスタートしてから現在に至るまで、任天堂のゲームソフト「ゼルダの伝説」シリーズのコミカライズ作品を描き続けているマンガ家・姫川明のマンガ原画やカラーイラストなど約200点の作品を展示します。

とき　4月10日(日)まで 午前9時~午後5時

マルホンまきあーとテラス

問　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)

地球は円い(The earth is round Concert) 3.11への想い 未来へ

とき　2月2日(水) 開演 午後6時30分 (開場 午後6時)
問　石巻チクチク倶楽部　☎090-9740-8721

マルホンまきあーとテラスオープニング事業 東京都交響楽団

指揮/原田慶太楼、ピアノ/小曽根真、サクソフォン/上野耕平

とき　2月6日(日) 開演 午後2時 (開場 午後1時)
※未就学児入場不可

菅原直樹(「老いと演劇」OiBokkeShi 主宰) 老いと演劇のワークショップ

とき　2月11日(金・祝) 開演 午後2時 (開場 午後1時30分)
定員　ワークショップ参加30人、見学50人　※要電話予約

マルホンまきあーとテラス オープニング事業 大人の知的好奇心 Vol.3　宮川彬良の童謡・唱歌深読み

とき　2月13日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時)
※未就学児入場不可

宮沢和史 朗読と歌のコンサート「明日へ」~東北へのメッセージ~

とき　2月25日(金) 開演 午後6時30分 (開場 午後5時30分)
対象　10歳以上　問　ハンズオン東京　☎03-3583-2135

おとなフォトコンテスト「見っけだ！」

とき　2月4日(金)~20日(日) 午前9時~午後8時

第2回ISHIコレファッションショー ~輝く私は60カラット!~

とき　3月19日(土) 開演 午後1時 (開場 正午)
入場整理券配布　2月20日(日)から
配布場所　マルホンまきあーとテラス、河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館

相談

「住まいの復興給付金」申請相談会

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
とき　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
※申請は、住宅の引渡日から1年以内にしてください(令和3年12月31日までに引き渡された住宅が対象)。
※会場では申請書の提出はできません。
問　住まいの復興給付金事務局コールセンター　☎0120-250-460(通話無料)　午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
市生活再建支援課(内線3964)

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)、3月15日(火)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-iz」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)

司法書士による相続登記相談

不動産の相続登記義務化に備え、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
とき　3月7日(月)　午前10時～午後3時
※要電話予約
ところ　市役所2階 相談室B
対象　市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)
申・問　宮城県司法書士会　☎022-263-6755

市民相談センターから《保険金で住宅修理ができると勧誘されたら》

無料点検を口実に自宅を訪れた業者から「火災保険で家の修理ができる」、「保険金が出るように書類を作成してあげる」などと言われ契約したところ、高額な手数料を請求されたという相談が全国で急増しています。
保険金の請求は加入者自身で行えますので、自宅に不具合がある場合は、直接保険会社に確認しましょう。
「自己負担なく住宅の修理ができる」などと勧誘されても、その場で安易に契約しないよう注意してください。
問　市民相談センター　☎23-5040

2月の相談あんない

行　政

●**行政書士相談**　※要予約
- 21日(月) 午前10時～午後3時　市役所2階相談室A・B

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。
- 1日(火) 午前10時～午後3時　牡鹿総合支所 2階研修室
- 2日(水) 午前10時～午後3時　雄勝総合支所 1階会議室
- 2日(水) 午前10時～正午　桃生総合支所 2階会議室
- 4日(金) 午前10時～午後3時　北上総合支所 1階会議室1
- 9日(水) 午後1時30分～3時30分　市役所 2階相談室B
- 18日(金) 午前10時～午後3時　河北総合支所 2階第3会議室

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)
- 8日(火)　あおぞら総合法律事務所　小川弁護士
- 22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 1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　鋳銭場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**(そんぽADRセンター東北)
午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く)　☎0570-022808

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。
- 1日(火) 午前10時～午後3時　牡鹿総合支所 2階研修室
- 2日(水) 午前10時～午後3時　雄勝総合支所 1階会議室
- 2日(水) 午前10時～午後3時　桃生総合支所 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。
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　12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。
- 9日(水) 午後1時～午後4時　河南母子健康センター
- 16日(水) 午後1時～午後4時　河北総合支所

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
- 稲井(稲井・住吉)　☎93-8166
- 蛇田(蛇田)　☎92-7355
- 山下(山下・釜・大街道)　☎96-2010
- 渡波(渡波・荻浜)　☎25-3771
- 湊(湊)　☎90-3146
- 河北(河北)　☎61-1252
- 雄勝(雄勝)　☎61-3732
- 河南(河南)　☎86-5501
- ものう(桃生)　☎76-5581
- 北上(北上)　☎61-7023
- 牡鹿(牡鹿)　☎44-1652

2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

●フットサル大会U9　12日（土）午前9時
●フットサル大会U11　13日（日）午前9時
●2022 ATHRUN CUP　19日（土）午前9時
●POWER up JAPAN from Tokyo 2021 武道フェスティバル石巻　26日（土）午前9時
●第23回石巻地区中学校選抜ソフトテニス大会　27日（日）午前9時
●キッズバラエティスポーツ教室　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
☎25-7731
開 午前9時～午後9時（日・祝日は午後5時まで）
休 なし

●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　15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　簡単なステップから始め、パターンを変えながら脳や体を使う体操教室です。転倒防止、いつまでも若々しく元気に過ごしたい方向けの教室になります。
4日（金）・18日（金）・25日（金）午前10時～11時　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　5日（土）・19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　3日（木）・17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　対象 希望者　料金 入館料と用紙代100円
・回数券サービスデイ　10日（木）・20日（日）　対象 高校生以上　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、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　10日（木）　※一般利用は午後5時30分まで、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）
☎22-9111　FAX22-9112
開 会場によって異なる
休 なし

市民球場
●人工芝張り替えのため貸出中止　28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
●冬季期間芝生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
●ウインターリーグ2022（サッカー）
11日(金・祝)・12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・23日(水・祝)・26日(土)・27日(日)
フットボールフィールド第2
●ウインターリーグ2022（サッカー）　11日(金・祝)・12日(土)・13日(日)

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（日曜日・休講日は午後5時まで）
休 休講日 11日(金・祝)、12日(土)、23日(水・祝)　休館日 なし

●水中運動45分レッスン「1カ月定期券」販売中　28日（月）まで
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。
●春!!無料!!『運動 大 相談会』を実施します　22日(火)～3月17日(木)
「病院でプールを勧められたけど、何をしたらいいかわからない」
「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてほしい」
など、運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けします。
参加特典としてInBody測定の実施や健康クーポンをプレゼントします。
参加希望の方は、事前に予約が必要です。詳しくは問い合わせください。
●令和4年度前期講座（4月～9月）パンフレット配布開始　申込開始 3月13日（日）午前10時
●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
☎22-2970　FAX21-6050
開 午前9時～午後9時30分
休 なし

●子育てサロン「いしっこクラブ」
①絵本の読み聞かせ、手遊びなど　4日（金）午前10時～11時30分
②整体　25日（金）午前10時～11時30分　対象 親子15組〔先着〕　持ち物 水分補給用の飲み物
申込方法 当日の参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
●石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっぱ「第4回げろっぱ祭り」
ジュニア・リーダーとゲーム（射的・輪投げなど）　19日（土）午前10時～11時30分
対象 小学1～6年生　定員 30人〔先着〕　申込方法 事前に電話で申し込みください。
終了後に「ジュニア・リーダー体験会」を開催します（市内中学1・2年生対象）。
詳しくは、各学校に配布されるチラシを確認ください。
●子ども会育成会石巻支部主催「子ども会大会」
各子ども会の壁新聞の展示会、各子ども会の活動を紹介する発表会、子ども会で使えるゲームの練習
27日（日）午前9時30分～11時30分　対象 市内の小学生
申込方法 4日（金）まで壁新聞および参加者名簿を直接提出してください。

渡波公民館　☎24-0941
開 午前9時～午後9時30分　休 なし

●高齢者教室「寿大学」第9回学習会　15日（火）午後1時30分
●女性教室「くらしの講座」第9回学習会　18日（金）午後1時30分
●一般教養講座「ガラスフュージング教室」　19日（土）午前10時
定員 10人〔抽選〕　料金 材料費2,000円　申込期限 8日（火）正午
●一般教養講座「つまみ細工」蓮の花のランタン　26日（土）午前10時
定員 15人〔抽選〕　料金 材料費2,000円　申込期限 16日（水）正午

蛇田公民館　☎95-0183
開 午前9時～午後9時30分　休 なし

●第64回蛇田公民館作品展示会　編み物・パッチワーク・盆栽・短歌など、公民館利用団体の作品を展示します。
15日（火）～20日（日）午前9時～午後4時 ※土日は午前10時～午後3時
●市民教養講座「クラフトバンド教室」　バッグを作ります　講師 小松佳代子
24日（木）・25日（金）午後1時～3時30分　定員 12人〔抽選〕　料金 材料費1,500円
持ち物 ハサミ、木工ボンド、洗濯ばさみ（10個）、メジャー
申込方法 16日（水）まで申し込みください。

稲井公民館　☎22-4303
開 午前9時～午後9時30分　休 なし

●稲井くらしの講座「グラスアート教室」　講師 甲谷美貴　18日（金）午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員　定員 15人〔先着〕　料金 材料費1,500円

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、11日(金・祝)、23日(水・祝)

●あかちゃんおはなし会　4日(金)・18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　5日(土)・19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『天使の牙』大沢在昌著　8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。　10日(木)午前10時～正午
●紙芝居とお話の会　12日(土)・26日（土）午前10時30分～11時　定員 5組〔先着〕
●定例おはなし会　19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　1日(火)・15日（火）午前10時～11時　ところ 蛇田公民館
・わたのは　1日(火)・15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。

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

●第48回石巻室内陸上競技大会　11日（金・祝）午前10時
●Team大川未来を拓くネットワーク　13日（日）午前10時　料金 500円
問 只野　☎090-8787-1022

遊楽館
☎72-3561
開 午前9時～午後9時
休 月曜日

●パイプオルガンフリー演奏体験　26日（土）・27日（日）午前9時～午後5時
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方（小学生以下は保護者同伴）一人30分まで（各日1回）※要電話予約

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

●アクアビクス　25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　13日（日）・27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）
●短期 水泳教室
11日（金・祝）～13日（日）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(鉄棒運動/逆上がり)　苦手克服をメインとし逆上がりを目標に練習を行います。
20日（日）午前10時30分～11時30分　対象 小学生　定員 20人〔先着〕　料金 1,000円
持ち物 上履き、飲み物、タオル
●スポーツ塾（なわとび）　苦手克服をメインとし、前跳びの練習を行います。
23日（水・祝）午前10時30分～11時30分　対象 4歳～小学3年生　定員 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　6日（日）・3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　4日（金）・18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
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～5時
子どもスクール　月会費 週1回4,200円、週2回5,300円
※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
☎67-2038または67-2712
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）
休 月曜日

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
☎45-3618
開 午前11時～午後7時（日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時）
休 月曜日

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　8日（火）午前10時、17日（木）午後6時30分、22日（火）午後2時
●ビッグバン ☎62-1120　11日（金・祝）・25日（金）午後3時、7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561　9日（水）・23日（水・祝）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

2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	7日(月) 午前10時～正午	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	14日(月) 午後1時～3時		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
10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
24日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
8日(火) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

○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	18日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

○定点型からだと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	担当	問
21日(月) 午後1時30分～3時	河南母子 健康センター	からころ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	1日(火)	午後1時 ～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

○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	9日(水)・17日(木)・22日(火)	個別に通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	4日(金)・15日(火)・25日(金)		
	2歳児歯科健診	2日(水)・10日(木)・16日(水)		
	3歳児健診	3日(木)・8日(火)・18日(金)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	16日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
河南 桃生	3～4カ月児健診	18日(金)		河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	15日(火)		
牡鹿	3～4カ月児健診	22日(火)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	25日(金)		
	2歳児歯科健診	16日(水)		
	3歳児健診	18日(金)		

※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。

○傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡さくら」

とき	ところ	問
22日(火) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)	健康推進課 ☎94-9132
24日(木) 午前10時～11時	寿楽荘 (日和が丘一丁目1-1)	

○蛇田お茶っこサロン

とき	ところ	問
9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

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　19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(中里二丁目2-3)
問　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　27日(日) 午後1時　**ところ**　保健相談センター　問　「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　20日(日) 午後1時～4時　**ところ**　保健相談センター
問　「まきっこの会」　☎080-6022-4478(高橋)

○からころ相談ダイヤル　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)

問　健康推進課　☎94-9132

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、一緒に話しましょう。家族の方も是非参加ください。人生についてさまざまな事を皆さんで語り合いましょう。
とき　2月19日(土) 午後1時30分～3時　**定員**　10人　※要予約
ところ　マルホンまきあーとテラス2階 研修室3
対象　がんの種類問わず、体験者・家族・関心のある方
問　日和山カフェ代表 佐藤　☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

食育推進コーナー

学校給食人気レシピ

市のホームページに学校給食のレシピ集が掲載されているのをご存知ですか。学校給食の献立は、おいしく食べられるようにするとともに、多様な食品の組み合わせや栄養バランスがとれるように工夫されています。その中でも子どもたちに人気のあるレシピを厳選して偶数月に更新しています。2月は新たに「くじらのごまみそ和え」を掲載しました。家庭でもぜひ作ってみてください。
問　学校管理課(内線5038)

給食センター人気レシピ

レシピ集はこちらから

愛の献血

問　健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
6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
26日(土)	イオンモール石巻	

障害福祉推進委員会委員の募集

障害者計画などを推進するための意見をいただきます。
募集人数　2人　**任期**　令和4年4月1日～令和6年3月31日
※令和4年度は2回程度の会議を予定しています。
応募資格　市内在住で20歳以上の方(市職員、市議会議員でない方)
申込方法　障害福祉についての考えなどを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAX、またはEメールで応募してください。後日、選考結果を通知します。
申込期間　2月7日(月)～28日(月)
申・問　〒986-8501(住所不要)　障害福祉課(内線2483)　FAX 22-6610
✉ ishandwelf@city.ishinomaki.lg.jp

地域福祉委員会委員の募集

地域福祉計画を推進するための意見をいただきます。
募集人数　2人　**任期**　令和4年4月1日～令和6年3月31日
※令和4年度は2回程度の会議を予定しています。
応募資格　市内在住、在勤、在学中で18歳以上の方(市職員、市議会議員でない方)
申込方法　地域福祉の推進に関する意見や提言などを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAXまたはEメールで応募してください。後日、選考結果を通知します。
申込期間　2月7日(月)～28日(月)
申・問　〒986-8501(住所不要)　福祉総務課(内線2458)　FAX 22-3454
✉ iswelfare@city.ishinomaki.lg.jp

※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。

【河南地区】子宮頸がん・乳がん検診

●子宮頸がん検診
とき　3月1日(火)～3日(木)　　**ところ**　河南母子健康センター
対象　20歳以上の女性
●乳がん検診
とき　2月25日(金)・26日(土)・28日(月)　　**ところ**　河南母子健康センター
対象　超音波　30歳代の女性
　　マンモグラフィ　40歳以上の女性(偶数年齢)
　申し込みした方には、検診票を送付します。通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。検診の対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合は連絡ください。
※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
申・問　河南総合支所 市民福祉課　☎72-2094

【牡鹿地区】レディース検診を実施します

●子宮がん検診
対 象　20歳以上の女性
●乳がん検診
対 象　30歳以上の女性
　　超音波　30歳代の女性
　　マンモグラフイ　40歳以上の女性(偶数年齢)
と き　2月16日(水)・17日(木)
ところ　牡鹿保健福祉センター「清優館」

　申し込みをした方には、検診票を送付します。通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。検診の対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合は連絡ください。
※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
申・問　牡鹿総合支所 市民福祉課　☎45-2113

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と　き　2月9日(水) 午後4時30分～6時30分　※要予約
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。
申・問　健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診が終了します

　終了間際は会場が混雑しますので、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　※要予約　　**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。
申・問　健康推進課(内線2427)

【石巻地区】骨粗しょう症検診

と　き　3月3日(木)～5日(土)、7日(月)～10日(木)、14日(月)～19日(土)
　　※3月5日(土)、19日(土)は午前中のみ。
ところ　保健相談センター(石巻市医師会)
対　象　40・45・50・55・60・65・70歳の女性
　申し込みした方には、検診票を2月下旬に送付予定です。通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。検診の対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合は連絡ください。
※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
申・問　健康推進課(内線2413)

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

○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)

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。
問　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		
耳鼻咽喉科	午前(火・木)	午前8時～11時	午前9時
	午後(月・火・木・金)	午後0時30分～3時	午後1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	○	○	—	○	○

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
※診療日が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。
問　市立病院　☎25-5555

2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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
6日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
11日(金・祝)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	☎95-4121
13日(日)	内科	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
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20日(日)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
	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
23日(水・祝)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
27日(日)	内科	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

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号
6日(日)	石巻ロイヤル病院(広渕)	☎73-5888
11日(金・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221
13日(日)	櫻井内科クリニック(広渕)	☎73-3811
20日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311
23日(水・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170
27日(日)	佐々木医院(和渕)	☎72-3122

東松島市 矢本地区	電話番号
みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930
藤野整形外科(矢本)	☎83-2121
ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333
仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310
森さい生医院(野蒜ケ丘)	☎98-8891
伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666

歯科	電話番号	
植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066	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)
内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156	
及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243	
かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077	
さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339	
木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000	

2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問い合わせください。

※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

申・問 湊こども園2階　☎94-2366

- ふれあいサロン　2日（水）午前10時～10時40分　定員 6組
- アロマ講座　16日（水）午前10時～10時40分　定員 6組
- みんなと遊ぼう　18日（金）午前10時～10時40分　定員 6組
- 看護師講話 28日（月）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　1日（火）
※定員に満たない場合は当日も受け付けます。
※各広場・講座の受付時間　午前9時～午後4時

- わくわく広場（3カ月～就学前）　毎週月・水・金（午前9時30分～11時30分）
- にこにこ広場（3カ月～1歳11カ月）　毎週火・木（午前9時30分～11時30分）
- あそびの広場（稲井公民館）　15日（火）　対象 稲井地区の方

★自由開放日（3カ月～就学前）
- 午前開放　10日（木）・24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

渡波子育て支援センター てんとうむし

申・問 渡波保育所内　☎25-0567

- 主任児童委員さんによる「ふれあいサロン」豆まき会
  3日（木）午前10時30分～11時30分　定員 5組
- えほんびより　9日（水）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 歯科衛生士による健康講座「母と子の歯科指導」
  16日（水）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 地域住民の方とのふれあい「わいわい交流会」
  22日（火）午前10時～11時30分　定員 5組
- 看護師による健康講座
  「ママにほっこりしてもらう講話～アロマとせなかなでなで」
  25日（金）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 成長測定・子育て相談　28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（3日（木）・28日（月）は除く）、4日（金）
  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」

申・問 釜保育所内　☎24-6113

- 助産師による身体測定　14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
- 病気と看病の仕方・応急処置　15日（火）　定員 7組
  持ち物　バンダナ、ストッキング
- 子育てふれあいサロン　16日（水）　定員 7組
- 人形劇　17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
4日（金）・7日（月）・18日（金）・21日（月）・25日（金）・28日（月）

にじいろひろば

申・問 NPO法人にじいろクレヨン　☎070-1142-9332

- 0歳開放日　9日（水）・25日（金）午前10時～正午　対象 0歳親子
  ※時間内は自由に利用可
- 栄養講座「なぜ好き嫌いが出るのか」　※要予約
  16日（水）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

申・問 なかよし保育園内　☎96-4551・FAX22-9881

- ツインズデーと孫育て広場　4日（金）・18日（金）
- 中里28会ふれあい広場　14日（月）
- すくすく赤ちゃん ネンネ・寝返り ミニ講話「乳がんについて」　22日（火）
- 育児講座「英語であそぼう」　25日（金）

※全行事要予約
★自由開放日　7日（月）・21日（月）・28日（月）
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」

申・問 NPO法人ベビースマイル石巻　☎98-5322

- つくってあそぼ　1日（火）午前10時30分～11時30分
- はじめまして会　17日（木）午前10時30分～11時30分
- 離乳食座談会　22日（火）午前10時30分～11時30分
- お誕生日会　25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
休館日　日・祝日

河南子育て支援センター パプラ

申・問 河南農村環境改善センター2階　☎・FAX72-4670

- えほんびより　1日(火)
- 豆まきあそび　3日(木)
- 誕生月集まれday　7日(月)
- 歯のお話　8日(火)
- スクエア子育てひろば「親子食育講座」
  10日(木)　定員 10組〔先着〕　料金 200円
- おひなさま制作　15日(火)
- つくしんぼの読み聞かせ　17日(木)
- パプラスタッフによる身体測定　17日(木)
- 黒須さんの親子ヨガ　22日(火)
- 東北電力電気相談会&「おでかフェ」　24日(木)　定員 7組〔先着〕　※託児あり

★自由開放日
- 午前、午後開放　7日(月)・14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（10日(木)を除く）

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

問 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- 英語で遊ぼう　みやぎ生協講師
  2日（水）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 絵本の読み聞かせ　おはなしポケット
  3日（木）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 保健講話　市保健師・栄養士
  9日（水）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 運動遊び　アクティブチャイルドプログラム
  16日（水）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- 色彩樂　カラーソムリエ講師
  17日（木）午前10時30分～11時30分　定員 6組
- お雛様制作　折り紙サークル講師
  24日（木）午前10時30分～11時30分　定員 6組

★自由開放日
1日（火）・8日（火）・14日（月）・22日（火）・28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
休館日　土日・祝日

北上子育て支援センター

問 相川保育所内　☎66-2177

- 豆まき会　2日（水）
- 保健指導「子どもの成長と発達について」　28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

問 飯野川保育所内　☎61-1601・FAX62-2359

- 豆まき会　2日（水）午前10時～11時30分　定員 6組　料金 100円
- 栄養指導　8日（火）午前10時～11時30分　定員 6組
- 保健師来所～身体測定～　14日（月）午前10時～11時30分　定員 6組
- 絵本の読み聞かせ（ひだまりの会）28日（月）午前11時～11時30分
  ※あそびのひろばは10時から開所

★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、
  7日（月）・21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

休館日　毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

問 雄勝保育所内　☎25-6331

- 保健師来所（栄養指導）「子どもの頃からの食生活について」
  15日（火）午前10時～11時30分　ところ　雄勝公民館 和室
- わらべうた遊び（地域交流会）　17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

申・問 牡鹿保健福祉センター内　☎45-2197

- 鬼退治（豆まき）をしよう　2日（水）
- 体を動かして遊ぼう　9日（水）　※保健師の育児相談があります。
- 製作あそび（おひなさまづくり）　16日（水）
- ミニ遠足（牡鹿ビジターセンター）　22日（火）

★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issyoえきまえ　問 ☎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issyoへびた　申・問 ☎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）

申・問 子どもセンターらいつ（児童館）　☎23-1080

- 音楽であそぼう
  8日（火）・22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～乳幼児期からの性と関わり方～
  10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
- あったかぽかぽか運動遊び
  10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
- ベビーマッサージ　18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　3日（木）・11日（金・祝）・17日（木）・23日（水・祝）

予約はこちらから

子育て駅伝

ケヤキッズのぞみの保育園

問　あゆみ野5丁目1番地7　☎24-6501

ケヤキッズのぞみの保育園は、市の認可私立保育園です。0歳から6歳まで91人を保育しています。個性を尊重した自主性を育み、心身の健康や社会性、豊かな心などを育んでいきます。楽しく音楽とふれあいながら可能性を広げていく「リトミック」を取り入れ、子どもたちは表現力の豊かさなど心身ともに成長していきます。近隣には大きな運動公園があり、のびのびと遊ぶこともできます。

園舎全景

夏祭り

運動会

お芋掘り

発表会

利用者さんへインタビュー

♥氏家真美さん、桜風（おうか）ちゃん（4歳）（写真左）
開園当初からお世話になっています。勤めている会社から数分の所にあり、セキュリティもしっかりしていてとても利便性が高いです。先生方の年齢も幅広く、さまざまな相談にも気軽に応じてくれ、堅苦しくない雰囲気がとても良いです。運動公園が近くにあり、そこで行われる運動会ではヨガのポーズを披露してくれました。友達と鬼ごっこや人形遊びをしたり、楽しく通園しています。

♥及川裕美さん、颯大（りゅうた）くん（6歳）（写真右）
自宅から近く、先生方も皆さん明るい人ばかりで、とてもいい雰囲気の園です。非常時の避難場所などもしっかりとしており、運動会や夏祭り、サッカー教室、発表会など行事もたくさんあります。友達関係や上下関係などを学ぶ場にもなっていて、時折見せる優しさなど、子供の成長を日々感じています。給食もおいしく、レシピを公開してくれるので自宅でも一緒に楽しむことができるのも魅力の一つです。

地域で守る みんなの命

学校防災「合言葉」表彰式

第9回石巻市学校防災「合言葉」の優秀作品表彰式が令和3年11月30日、市防災センターで行われ、最優秀賞に選ばれた北上小1年の大内瑠菜さんらに賞状が贈られました。大内さんの作品は「日ごろから　みんなで確認　ひなん場所　地域で守る　みんなの命」で、家族と一緒に考えたそうです。

東日本大震災の教訓として防災意識を高めるのを目的にした「合言葉」で、小中学生や高校生が個人や家族、仲間同士で災害時の避難の在り方を考えました。今年は前回を300上回る4,115作品の応募があり、最優秀1点、優秀・優良各2点、佳作9点と入選6点が選考されました。

令和3年度石巻市学校防災「合言葉」表彰者一覧

賞	合　言　葉	氏　名	性別	学　校　名	学年
最優秀	日ごろから　みんなで確認　ひなん場所　地域で守る　みんなの命	大内 瑠菜	女	北上小学校	1
優　秀	大声出して　迷わず避難!　逃げる勇気が連鎖する。	遠藤 蒼大	男	河南東中学校	1
	率先し　大きな声で呼び掛ける　多くの命　助けるために	今野 凛人	男	北上中学校	2
優　良	逃げましょう　地域みんなで　伝え合う　声かけ合って　助かる命	坂本 悠維	男	蛇田小学校	4
	ふだんから　おとなりさんと　よく話そう　こまったときも　一人じゃないよ	千葉 菜子	女	石巻小学校	2
		千葉 迅人	男		4
佳　作	避難指示　でたらあわてず確実に　みんなで目指せ避難場所	杉浦 陸斗	男	渡波小学校	6
	命は大切　みんなで守り　助け合う　あれから10年　これからずっと	佐藤 勇斗	男	稲井小学校	4
	逃げましょう。その一言が誰かを救う合言葉。	三浦 幸織	女	大街道小学校	5
	「ひなんしよう!」近所の人にも声かけて、みんなで守ろうみんなの命	首藤 凜愛	女	須江小学校	5
	忘れない　避難時こその　冷静さ　声掛け合って　高台目指す	今野 咲希	女	北上小学校	5
	避難するそんな時こそ声を出せ　私が連れてく　みんなの元へ	山内 紗菜	女	住吉中学校	2
	大声で　「津波が来たぞ」　自分から　あなたが逃げれば　みんなも逃げる	佐藤ゆらり	女	蛇田中学校	2
	にげみち確保　あんぜん確保　声かけながら　みんなで避難	伊勢 千紘	女	青葉中学校	2
	声かけて　いそいでにげよう　避難所へ　一つの命　守るため	櫻田 青空	女	河南東中学校	2

問　学校安全推進課(内線5082)

エスディージーズ SDGsで未来を変えよう!

Sustainable(サスティナブル: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「低炭素社会・循環型社会の実現」について紹介します。

問　SDGs地域戦略推進室(内線4223)

今すぐできる家庭での取り組み

生ごみの水切り

家庭からの生ごみを捨てる際、ぎゅっと絞って大さじ3杯(45cc)の水切りができれば、市全体で年間約1,000トンのごみを減らすことが見込めます。
(市全体の約61,000世帯×365日実行した場合)

3010運動(家庭編)

毎月10日と30日を冷蔵庫の中を片づけるクリーンアップデーに！クリーンアップデーを意識し、買う時は必要な分だけ、料理の時は残っている食材から、食べきれる量を作りましょう。(他に、フードドライブ編、宴会編もあります)

低炭素社会・循環型社会の実現

私たちの日常生活からも発生する二酸化炭素を始めとする温室効果ガスによって、地球温暖化が進み、世界中で異常気象などの問題が発生しています。

また、大量生産、大量消費、大量廃棄型の社会は、地球環境にさまざまな問題を引き起こします。低炭素社会・循環型社会の実現を目指し、さまざまな取り組みを進めています。

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を

生ごみ減量容器購入費補助事業

家庭から排出される生ごみを処理するため、一般家庭用の処理容器を設置した方に対し補助金を交付しています。

燃やせるごみとして捨てている生ごみを、生ごみ減量容器で処理すると、生ごみが有機肥料にリサイクルされ、おいしい野菜やきれいな草花を育てることができます。

燃やせるごみが減ることで
二酸化炭素排出量の削減効果も！

申・問　廃棄物対策課(内線3374)

雨水利用タンク普及促進事業

雨水利用タンクを設置した方(個人または法人など)に対し補助金を交付しています。貯めた雨水は花や植木の水やりなどに活用できます。

補助対象となる雨水利用タンク

①建物の屋根などに降った雨水を収集できる貯水タンクであること。
②貯水容量が80リットル以上であること。
③新品であること。

水道料金の節約や冠水対策、断水時の
緊急用水としてのメリットもあります！

申・問　環境課(内線3369)

みんなの広場

サークル仲間 134

エンジョイダンベルかほく

玄米ダンベルで気軽に楽しく交流しながら心身健康に

楽しく、明るく健康寿命を延ばそう。毎月第2、4火曜日の午後に活動するエンジョイダンベルかほくの皆さんは、河北総合センタービッグバンで活動しています。玄米ダンベルを使った健康体操で、筋力維持や基礎代謝の向上を目指しています。

エンジョイダンベルかほくは、平成18年に設立されました。その頃は他の地域でも玄米ダンベルを取り入れた体操が広がりを見せ、河北地区でも地域の健康づくりとして始まりました。震災により会員は一時減少しましたが、現在は22人が在籍し活動を続けています。

袋に玄米を入れて棒状にした玄米ダンベルは、一つ300~500gほどの重量。筋肉への刺激も適度で、気軽に楽しく軽運動が楽しめます。団体の発足当初から活動を続ける阿部正子さんは「皆さんとコミュニケーションを深めながら、頭も体も使う活動で健康維持に最適」とにこやかです。

ラジオ体操で体をほぐしてから軽いレクリエーションでウォーミングアップ。そこから12種類の基本動作があるダンベル体操を行います。音楽に合わせて体を動かし、ダンベルを握って指先に刺激を受けることで、脳の活性化にもつながるといいます。健康診断を受けた際に玄米ダンベル体操を知った男性は「簡単に始められ、体重も順調に落ちています」と話し、家でもちょっとした時間で体操ができるといいます。

団体では、さまざまな音楽を使って体操を行っており、そのレパートリーは数十曲。要望や雰囲気に合わせて楽しく体操に打ち込んでいます。山内榮子代表は「新しく参加する人も増えており、みんなでも一人でも楽しめるのが玄米ダンベルの魅力。楽しみながら健康づくり、仲間づくりにもなっています」と爽やかに体を動かしていました。

団体では、一緒に玄米ダンベルを楽しむ仲間を募集しています。問い合わせは河北総合支所市民福祉課(☎62-2117)まで。

エンジョイダンベルかほくの皆さん

多彩な動きで全身の筋肉を刺激します

Life Across the Pacific

～ 太平洋を越えて ～ VIII

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

Hello everyone! Today I want to talk about some lifestyle differences between young adults in Ishinomaki and my home state of California.

I live alone in a small apartment here in Ishinomaki. In California, this would be much harder to do. There are not as many apartments designed for a single tenant, and housing prices have skyrocketed over the past decade, especially around the big cities. San Francisco, for example, has an average rent of over $3.2k a month (370,000 JPY). Most of my friends rent an apartment with either friends or strangers and split the rent. It is not uncommon for a working adult to share an apartment with two or three other people.

Living in Japan, I find I have to pay attention to the weather much more. For example, in America most people do laundry once or twice a week and use a dryer to dry clothes, whereas in Japan we do laundry almost every day and must pay attention to the weather to hang dry clothes outdoors. The weather is very predictable near Los Angeles. In July the chance of rain is nearly 0%, making it easy to plan activities with friends like going to the beach. That said, I have gotten used to the sudden changes of weather here in Japan. Many people tell me the air in Ishinomaki has a noticeable smell before a rainy day. Have you noticed the same?

ハロー!今回は石巻と私の出身地カリフォルニアの若者の生活の違いについて紹介したいと思います。

私は今、石巻のアパートで一人暮らしをしています。現在カリフォルニアではこういう生活はなかなかできないと思います。一人暮らし用のアパートは割と少ない上、ここ10年家賃が急増してきました。都会は特にそうです。例えばサンフランシスコのアパートの平均家賃は37万円です。多くの若者は友達、もしくは知らない人の2～3人と一緒にアパートを借りて家賃を割っています。

また、日本に住んでいると天気を常に意識して生活しなくてはならないと思いました。多くのアメリカ人は週に1～2回洗濯物をまとめて洗濯します。家に置いてある乾燥機を使うため、雨の日に外に洗濯物を干せないという心配がないです。出身はロサンゼルスの近くですが、7月の雨の確率はほぼゼロです。毎日気軽に海水浴場に遊びに行けます。しかし石巻に2年半住んで天気に少し慣れてきました。雨の前日は空気から独特な匂いがするとよく聞きますが皆さんはいかがでしょうか。

石巻市立桜坂高等学校 桜坂だより 第26号

こんにちは、桜坂高等学校です。
今回は、校舎内を散策しながら私たちの学校を紹介します。
(2021.12.20現在)

▶昇降口を入ると華道部が活けたお花がお出迎えです。華道部は、第5回宮城地区学生いけばな競技大会団体の部で優勝、個人も各賞を受賞しています。

祝合格 第2回英検

2級 0名
準2級 1名
3級 4名

	3年生	2年生	1年生	合計
2級	3			3
準2級	11			11
3級	8	4	3	15

次回英検☞ 1次:1/21(金)
2次:2/27(日)で申請中
12・1月に英検対策勉強会を実施しますよ!
一緒に英検に挑戦しましょう(´ω`)/

▲職員室前のコモンホールには、英検の合格者発表が掲示されていました。今年はすでに2級合格者が3人います!

▲卒業した先輩たちの活躍を紹介しています。3年連続進路決定率100%を誇る進路へのサポートのおかげで、今年も進路確定率は好調です!

▲図書委員会からのお知らせボードは、季節ごとに変わるので楽しみです。

◀毎年2月から3月3日まで昇降口正面にお雛さまが飾られます。女子高らしいと好評です(写真は昨年撮影したものです)。

Topic of town

まちの話題

北上 相川復興道路が開通

低平地避け住宅団地へ

県が平成24年度から北上町十三浜地内で整備事業を進めていた一般国道398号相川復興道路（約1.9km）が完成し、昨年12月23日に開通しました。津波で被災した低平地の現道を避け、小泊トンネル（222m）、金比羅橋（251m）といった構造物で高台と高台をつないでいます。相川の防災集団移転団地にも行き来しやすくなりました。

開通式ではテープカットやくす玉開披に続いて関係車両のパレードがあり、安全な交通の確保とともに水産業や観光といった地域振興への寄与が期待されました。

石巻 笑いの力で地域の魅力発信

ふあん★がーるさんら出演

清水狸やふあん★がーるの芸名で首都圏を中心に活動してきたお笑い芸人で、昨年11月に横浜市から移住し、石巻市地域おこし協力隊となった清水一宏さん（左から2人目）が、着任後初となるお笑いライブをかわまち交流センターで開きました。満席の会場からは、終始笑いが起きていました。お笑いライブは今後も定期的に開く予定です。地域おこし協力隊の任期は3年間。現在、清水さんを含めて4人が活動しています。

和太鼓演奏とともに新年祝う

いしのまき希望の花火

東日本大震災やコロナ禍で感じた絆に感謝を込めた「いしのまき希望の花火2022」は、1月1日に石巻南浜津波復興祈念公園で行われました。新年のカウントダウンの後、雄勝町伊達の黒船太鼓保存会の演奏とともに打ち上げられました。約720発の花火が新春の夜空を焦がしました。

河北 1年の感謝込め抽選会

上品の郷直売所「みそか市」

道の駅上品の郷の農産物直売所「ひたかみ」は昨年12月29日、年末恒例の「みそか市」を開きました。1年の感謝を込めた催しで、買い上げ金額1,000円ごとに1回、抽選機を回してもらい、出た玉の色に応じた景品を進呈しました。賞品は直売所で使える商品券や生産者や企業の協賛で季節の野菜など。金色の玉が出れば1～500円が入った箱からの現金つかみ取りにも挑戦できました。

雄勝 プレゼントと歌で楽しいひと時

雄勝保育所でクリスマス会

雄勝保育所で、昨年12月17日に毎年恒例の「クリスマス会」が開かれました。ホールで12人の園児たちが待つ中、サンタクロースとトナカイが登場し、みんなにっこり。一人ずつサンタからプレゼントをもらい、お返しにみんなで「あわてんぼうのサンタクロース」を合唱するなど、楽しい時間を過ごしました。

河南 パイプオルガンに興味津々

遊楽館で演奏体験

遊楽館のコモレビフォーラム（ロビー）にあるパイプオルガンのフリー演奏体験が行われ、子どもから高齢者まで幅広い世代が壮大な鍵盤楽器の魅力に触れました。初心者を中心に予約を受け付け、30分間好きな曲を自由に弾くことができました。体験会はこれまで年に1、2回でしたが、本年度は10月から1月を除いて毎月開催しています。

桃生 震災体験と教訓学ぶ

中津山二小で防災教室

中津山第二小学校の5、6年生計40人と保護者を対象にした防災学習が昨年12月13日、同校体育館で開かれました。東日本大震災発災時、東松島市立大曲小学校の教頭だった荒明聖（あらあけきよし）さんが講師となり、当時の出来事を振り返りながら、防災・減災のあり方を分かりやすく講話。津波の威力や恐ろしさ、凄惨さなども伝えながら、自助の心構えを教え、「災害時は工夫して生きていくことが大切です」などと話していました。

新型コロナウイルス感染症関連支援情報

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。

市ホームページ

申・問　子育て支援課(内線2513)

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金について

社会福祉協議会の総合支援資金が終了するなどにより、貸付を受けることができない世帯へ支給される支援金です。資産や収入、求職活動をすることなどを要件として3カ月間支給されます。支給要件や申請方法などについては、相談ください。

支給額(月額)　単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円
支給期間　最大3カ月間
※一定の要件を満たす場合には、一度に限り最大3カ月間再支給を受けられます。
申請期限　3月31日(木)
申・問　保護課(内線2505)

住居確保給付金について

住居確保給付金は離職や減収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支給される給付金です。支給要件や申請方法などについては、相談ください。

支給額(月額)　入居する住宅の実家賃額
※世帯収入や支給上限額により、一部支給となる場合があります。
支給期間　原則3カ月間
※一定の要件を満たす場合には、最大9カ月まで延長できます。
申・問　保護課(内線2505)

住民税非課税世帯等臨時特別給付金及び灯油購入費等給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税(市県民税)非課税世帯などに対して臨時特別給付金および灯油購入費等給付金を支給します。
※住民税非課税世帯等臨時特別給付金と灯油購入費等給付金を併せて同時に振り込みます。

対象　①非課税世帯：基準日(令和3年12月10日)時点で、世帯全員の令和3年度の住民税(市県民税)が非課税である世帯
②家計急変世帯：①の住民税非課税世帯以外で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

給付額　臨時特別給付金:1世帯当たり10万円
灯油購入費等給付金:1世帯当たり5千円

振込先　世帯主あて口座振り込み

確認・申請方法
①非課税世帯：対象になると思われる世帯主あてに「確認書」を1月下旬から順次送付します。必要事項を記入の上、返送してください。確認書には令和2年度に実施した特別定額給付金の口座情報(一部省略)を記載しており、今回の給付金も同じ口座に振り込みます。
②家計急変世帯：申請が必要です。申請書は2月7日(月)から市役所3階臨時特別給付金窓口、各総合支所市民福祉課および各支所の窓口で配布します。支給要件、申請方法については、給付金チラシや市ホームページを確認ください。
※配偶者などからの暴力を理由に避難している方でも受給できる場合がありますので、相談ください。
※各給付金の給付を装ったメールや電話による詐欺に注意ください。
市役所や銀行などが、通帳やキャッシュカードを受け取ったり、口座の暗証番号を聞いたりすることは絶対にありません。

□・□　内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター
☎0120-526-145

今月の休日窓口開庁のお知らせ

開庁日時　2月6日(日)・20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　2月28日(月)
○固定資産税 第4期
○後期高齢者医療保険料 第8期
○介護保険料 第6期
口座振替不能者の再振替日　2月15日(火)
(1月31日納期限分)
○市県民税 第4期　○国民健康保険税 第10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

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!
スマートフォン用　市政へのご意見・ご提言
※機種によってアプリが必要な場合があります。
※通信料金がかかります。
問 秘書広報課(内線4024)
ごみだしアプリ

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282号　令和4年2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

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12月末現在	人　口　138,686人 世帯数　61,933世帯
令和2年12月末現在	人　口　140,824人 世帯数　61,869世帯

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。