

▼あゆみ野町内会での防災訓練



家庭、学校、地域 広がる防災の輪

東日本大震災から11年

教訓を伝え災害に備える

東日本大震災以降、市内では震災での教訓を生かし、災害へ備える活動が進められています。災害時における限られた食材で調理する実習、学校では防災センターの見学、避難所運営ゲームなど遊びを加えながら関心を高める取り組みが展開されています。各町内会単位の防災訓練も具体的な内容で参画意識を高めています。間もなく震災から11年です。各家庭でも、もう一度身の回りを点検し、避難のあり方など、災害への備えをもう一度確認しましょう。



石巻市イメージキャラクター

▲渡波小2年生の児童が防災センターを見学しました。



▲市内の子どもたちがまち歩きとマップ作りを通して地域の自然や歴史、復興や防災に関する理解を深めました。



▲河南東中では防災訓練「避難所運営ゲームHUG体験学習」を行いました。



▲石巻市防災士協議会は女性防災士の集いで「パッキング サバイバルめし」に取り組みました。

特集 津波から「すぐ逃げる 戻らない」

● 3月7日(月)～13日(日)は「石巻市防災週間」です。防災について考えてみましょう。●

本市は東日本大震災により、甚大な津波被害に見舞われました。市ではこれまで、市民の皆さんが津波からの避難をいち早く行えるよう、高台避難場所の整備や津波避難誘導看板(防災サイン)の設置などの事業を進めてきました。

ハード面の整備は完了しつつありますが、ソフト面では、地域ぐるみの助け合い(共助)の仕組みづくりが今まで以上に大切になっています。市では、自主防災組織に対し、食糧備蓄購入費用や防災訓練費用の補助などを実施していますので、新規に自主防災組織の立ち上げを検討している行政区や町内会は、危機対策課または各総合支所地域振興課に相談ください。



津波避難誘導看板(防災サイン)

津波からの避難、防災への啓発を促すために、津波避難誘導看板(防災サイン)の設置を行っています。看板は市内各地500カ所以上に設置しており、避難先までの距離を示すものや、東日本大震災の浸水境界地点を示すもの、緊急時の避難先を示すものなどがあります。日頃から、自分がお住まいの場所からどのような経路で避難するのかを確認し、津波の際に迅速に避難できるように備えましょう。



▲さまざまなタイプがあります。



◀ 避難先の情報が書いてある看板

▶ 浸水境界(避難目標地点)を示す看板
一部看板には、東日本大震災の浸水区域を示した地図を掲示しています。



◀ 津波避難ビル(橋浦地区)民間企業からの協力により、津波の緊急避難場所としている建物もあります。



防災士の派遣について

市ではこれまで、防災に関する専門知識を有する防災士417人を養成し、地域防災の担い手として、活躍していただいています。

石巻市防災士協議会では、地域の防災訓練に出向き、アドバイスなどを行っています。防災士の派遣を希望する場合は、危機対策課まで相談ください。

防災ラジオを無料配布しています

防災ラジオは、Jアラートからの緊急情報を受信できるラジオです。防災無線が聞こえにくい場合でも、大音量で放送されるため、聞き逃がない構造となっており、危機対策課、各総合支所、各支所窓口で無料配布しています。希望する方は、免許証などの本人確認できるものを持参してください。

なお、3月13日(日)午前10時～午後4時にイオンモール石巻にて、防災ラジオを配布します。



防災ラジオ

災害時の情報収集にご協力ください

災害対応を行う上で、市民の皆さんからの情報提供が非常に重要なものとなっており、市ではSNSなどに投稿された災害情報を収集するシステム(spectee)を導入しています。

災害対応の迅速化を図るため、災害による被害を見かけたらSNSなどに投稿をお願いします。

なお、SNSなどに投稿する際は、身の安全を十分に確保したうえでの投稿をお願いします。

市では災害情報をスマートフォンなどで確認できるよう防災情報の閲覧を登録制メール、LINE、Twitter、Facebookで運用しています。ぜひ災害時の情報収集に活用ください。

メール登録	LINE登録
t-ishinomaki@sg-p.jp 空メール送信後、ご案内メールが届きますので案内に従い登録してください。届かない場合は「@sg-p.jp」からのメールを受信できるようメールの設定変更が必要です。 	石巻市公式アカウントにお友達登録をお願いします  石巻市 
Twitter登録	Facebook登録
@IshiSaigai 石巻市防災アカウントのフォローをお願いします。 	https://m.facebook.com/IshiSaigai 石巻市防災アカウントのフォローをお願いします。 

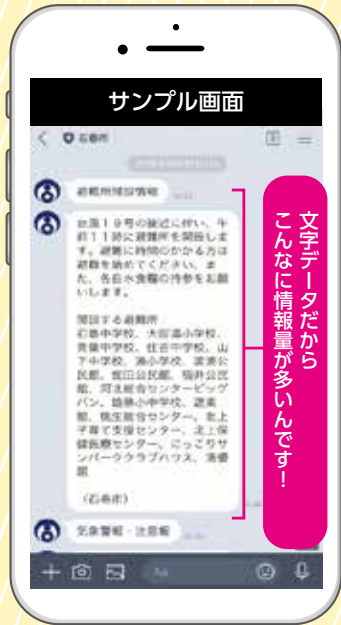


図 危機対策課(内線4312)

東日本大震災石巻市追悼式

震災から11年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を捧げるため、追悼式を開催します。今年度は石巻市慰霊碑において、ご遺族代表者および来賓の皆様をお招きし、追悼式典を開催します。ご遺族の皆様をはじめ、献花を予定している方は、式典開始前または終了後に献花をお願いします。

※災害が発生、または発生する恐れがある場合、その他特別の事情によりやむを得ない場合は式典および献花を中止します。変更がある場合は、ホームページなどでお知らせします。

と き 3月11日(金) 追悼式典 午後2時30分～4時 献花 終日可能(式典開催時間を除く) ※午後1時～5時までは、市で献花用の花を準備しています。

ところ 石巻市慰霊碑(石巻南浜津波復興祈念公園内) 所在地 南浜町二丁目1-56

- ・無宗教形式で実施します(香料、供物などは辞退申し上げます)。
- ・午後2時46分に防災無線によりサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします。
- ・当日は、マスク着用、検温、手指の消毒など、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。
- ・体調不良の場合は、献花はお控えください。

地区献花会場について 当日は、次の場所に祭壇および献花台を設置しますので、都合のよい会場にお越しください。

地区	会 場	所在地	献花時間
河北	河北総合センター(ビッグバン)	成田字小塚裏畑54	午前8時30分～午後5時
雄勝	雄勝総合支所	雄勝町雄勝字下雄勝12-42	
河南	遊楽館	北村字前山15-1	
桃生	桃生総合支所	桃生町中津山字江下10	
北上	北上総合支所	北上町十三浜字小田93-4	
牡鹿	牡鹿保健福祉センター	鮎川浜清崎山7	

問 総務課(内線4034・4038)



新型コロナウイルスワクチン接種 ～3回目接種を進めています～

※掲載内容は2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。

■3回目接種の前倒しについて

今般のオミクロン株の感染急拡大を受け、接種券の発送を前倒ししています。

対象者	2回目接種完了時期	3回目接種券発送時期
18歳以上の方	令和3年8月まで	発送済
	令和3年9月	令和4年3月
	令和3年10月	令和4年4月

※発送時期はさらに前倒しとなる場合がありますので、最新情報は市ホームページを確認ください。

■予約方法 接種券が届き次第、すぐに予約できます。

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

おすすめ



●電話で予約 コールセンター(無料)
☎0120-567-509
(平日)午前8時30分～午後5時、
(土日・祝日)午前9時～午後3時

※電話番号のかけ間違いに注意ください。
※つながりにくい場合は時間を置いてから
かけ直してください。

■予約代行窓口を開設しています

電話やインターネットでの予約が困難な方でも予約できるよう、予約代行窓口を開設しています。

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

■石巻市外に住民票がある方、石巻市に転入された方へ

- ・石巻市外に住民票がある方で、やむを得ない事情で石巻市に長期滞在している場合は、事前に届出することで、石巻市で接種を受けることができます(1・2回目接種のためにすでに届出した方も、再度届出が必要になります)。
- ・石巻市に転入された方で、石巻市外で2回目接種を行い、3回目接種を希望する場合は、接種券発行の申請が必要です。

※詳しくは市ホームページを確認するか、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。
- ・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。
- ・小児(5～11歳)の新型コロナワクチン接種開始に向けた準備を進めています。早ければ3月頃から接種が可能となる見込みです。詳しくは決まり次第、改めてお知らせします。

■集団接種会場 使用するワクチン: モデルナ

会場名	開設日(祝日は除く)	開設時間
ささえあいセンター	毎週金曜 3月4日(金)～	午後6時～8時
	土日 3月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)	午前9時～正午 午後2時～5時
河北総合センター(ビッグバン)	3月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)	

※接種状況などにより日程が変更になる場合があります。

※ささえあいセンターに土日に来場する場合は、市役所本庁舎駐車場を利用ください。平日に来場する場合や、障害のある方、車の乗降や歩行が困難な方は、ささえあいセンター駐車場を利用ください。

《集団接種会場でのモデルナ社ワクチン接種を検討ください》

集団接種会場ではモデルナ社ワクチンのみ使用し、十分な予約枠を確保していますので、現在、予約が取りやすくなっています。モデルナ社ワクチンもファイザー社ワクチンと同様に高い感染予防効果が認められており、投与量は1・2回目接種の半量であるため、副反応も軽減することが報告されています。

■個別接種会場 使用するワクチン: ファイザー モデルナ ※予約の際に、確認ください。市報2月号5ページに下記の医療機関が新たに追加されました。

医療機関名	予約方法
あゆみ野クリニック	WEB・コールセンター
駅前北さし内科クリニック	診療時に受付(かかりつけ限定)

■東北大学ワクチン接種センター 使用するワクチン: モデルナ

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



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

防災『合言葉』受賞作品

佳作賞

「津波が来るぞ!」あわてず避難

高台へ その判断が 命を守る

山下中学校2年 佐々木理沙

冷静に 防災グッズを手にとって

素早く 慌てず高台へ

万石浦小学校3年 大山結理

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

問 環境課(内線3368)

※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。

空間放射線量の測定結果 (単位:マイクロシベルト/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	1/6～1/31
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.06～0.09	1/5～1/31
公共施設等(ホットスポット調査)	0.06～0.09	1/5～1/31
牡鹿地区集落	0.06～0.12	1/6～1/20

除染などが必要となる空間放射線量は、毎時0.23以上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
1月の測定結果

3月10日(木)午後3時ごろ

防災ラジオテスト放送



※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。



春の火災予防運動

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

火気の取り扱いには十分注意し、日頃から火の用心を心がけましょう。

●住宅防火いのちを守る10のポイント

- 4つの習慣
1. 寝たばこは絶対にしない、させない。
2. ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
3. こんろを使うときは火のそばを離れない。
4. コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの対策
1. 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。



●山火事を防止しましょう

春先は、空気が乾燥し強風が吹きやすい気象条件から、屋外での火災が発生しやすい季節となります。

また、気温の上昇とともに森林への入山者が増えることから、毎年春の火災予防運動に合わせ、山火事予防運動が実施されます。

山火事は一旦発生するとその消火は容易ではなく、貴重な森林を焼失するだけでなく、民家への延焼の恐れもあります。平成29年5月に栗原市で発生した山火事では、民家など複数棟を全焼する被害を出しました。

空気が乾燥している日や風が強い日には、たき火や野焼きをしないなど、火の取り扱い

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」が为您解答します。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

石巻税務署 ☎22-4151 (代表)

宝くじ助成で地域づくり

(一財)自治総合センターからコミュニティ助成を受け、住み良い地域づくり活動に必要な備品を整備しました。

助成団体名 石巻市表沢田町内会

整備内容 カーテン、パイプ椅子、台車、テーブル、テレビなど



石巻市表沢田町内会

※宝くじ助成を希望する団体は、問い合わせください。
☎・☎ 地域協働課 (内線4235)、各総合支所地域振興課

いには十分注意しましょう。
☎ 石巻広域消防本部予防課 ☎95-7167

納期限・振替納税のお知らせ

納期限

● 申告所得税および復興特別所得税

3月15日(火)

振替納税を利用の場合

4月21日(木)

● 消費税および地方消費税 (個人事業者)

3月31日(木)

振替納税を利用の場合

4月26日(火)

● 贈与税 3月15日(火)

納付方法

振替納税を利用ください。利用している方は、預貯金残高を確認ください。
電子申告を利用の方は、

オンラインでの振替依頼書の提出が便利です。



振替依頼書の提出についてはこちら

☎ 石巻税務署 ☎22-4151

【国民健康保険・後期高齢者医療制度】新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金の適用期間の延長について

適用期間を3月31日(木)まで延長しています。対象など、詳しくは市および宮城県後期高齢者医療広域連合のホームページを確認ください。

☎・☎ 保険年金課 (内線2343)

各総合支所市民福祉課 各支所

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。

☎・☎ 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) ☎96-49955 (土日・祝日を除く)



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の手続きをお忘れなく

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
※①②どちらの世帯でも住民税が課税されている者の扶養親族等のみかなる世帯は対象となりません。

給付額 臨時特別給付金：一世帯当たり10万円
灯油購入費等給付金：一世帯当たり5千円

※2つの給付金を一括で世帯主あて口座に振り込みます。

確認・申請方法

①非課税世帯として給付金の対象となる世帯の世帯主あてに1月下旬に「確認書」を送付しています。まだ返送していない方は期限までに忘れずに手続きをお願いします。
②家計急変世帯の給付金申請が始まっています。対象となる場合は手続きしてください。申請書は市役所3階臨時特別給付金窓口、各総合支所市民福祉課、各支所、社会福祉協議会本所・支所の窓口で配布しています。

申請期限

①非課税世帯：確認書の発送から3カ月後 ②家計急変世帯：9月30日(金)
※原則、郵便申請のみとなります。
※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

市民農園の利用者を募集しています

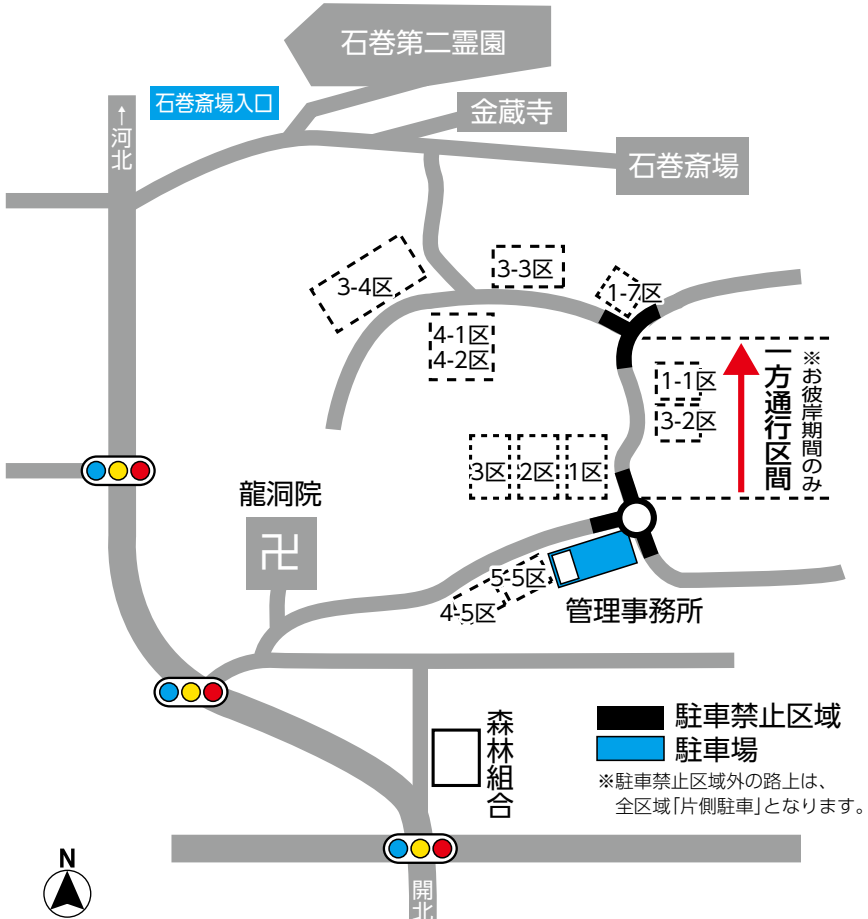
土に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか？
市民の皆さんに野菜や花などの栽培を楽しんでいただくため、農園利用方式により市内に開設している市民農園を紹介します。

農園名	蛇田わくわく農園	宝菜園	旭山体験農園
所在地	蛇田字菰継地区	鹿又字中山地区	北村字蛇ヶ沢37番地1
募集区画数	3区画〔先着〕	10区画〔先着〕	8区画〔抽選〕
区画面積	1区画 約36平方メートル	1区画 約17平方メートル	1区画 約60平方メートル
年間利用料	8,000円	3,500円	3,000円
利用期間	4月～翌年3月20日	4月～翌年3月20日	4月下旬～12月9日
施設・設備	駐車場(約8台)・トイレ	駐車場(約10台)・水道	くわ・一輪車などの作業道具の貸出し、宿泊施設や食堂、キャンプ場利用可〔要予約・料金別途〕
申込方法	農園利用申込書と農園利用契約書を農園開設者宅に用意していますので、印鑑(認印)と年間利用料金を持参の上、申し込みください。		
申込期限	3月31日(木)	3月31日(木)	3月18日(金)必着
☎・☎	農園開設者 布施 ☎95-8020	農園開設者 高橋 ☎74-2612	〒986-8501 (住所不要) 農林課 (内線3554)

※各農園の概要については、市のホームページにも掲載しています。

お彼岸の石巻霊園は混み合います

- お彼岸は、石巻霊園内が大変混み合います。次の事項を守ってください。
- ・霊園行き無料バスを利用ください。
 - ・霊園側入口も利用ください。
 - ・供物は必ず持ち帰りください。
 - ・火の後始末を徹底しましょう。



霊園行き無料バス時刻表

とき 3月18日(金)

(行き)

停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
石巻駅前	6:00	7:50	9:40	12:00	14:30
立町通り	6:02	7:52	9:42	12:02	14:32
住吉町	6:04	7:54	9:44	12:04	14:34
(株)ミヤコーバス石巻営業所	6:05	7:55	9:45	12:05	14:35
大橋通り	6:06	7:56	9:46	12:06	14:36
開北橋	6:07	7:57	9:47	12:07	14:37
霊園ロータリー前	6:12	8:02	9:52	12:12	14:42
3-4区墓域前	6:22	8:12	10:02	12:22	14:52

(帰り)

停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
3-4区墓域前	7:15	9:05	10:55	13:15	15:45
霊園ロータリー前	7:25	9:15	11:05	13:25	15:55
開北橋	7:30	9:20	11:10	13:30	16:00
大橋通り	7:31	9:21	11:11	13:31	16:01
(株)ミヤコーバス石巻営業所	7:32	9:22	11:12	13:32	16:02
住吉町	7:33	9:23	11:13	13:33	16:03
立町通り	7:35	9:25	11:15	13:35	16:05
石巻駅前	7:37	9:27	11:17	13:37	16:07

※立町通り停留所は仙台銀行付近です。

図 環境課(内線3377)

民生委員・児童委員の活動をご存知ですか？

民生委員・児童委員活動の心温まる一コマを紹介します。今年度、門脇地区ではささやかなお土産を持参して訪問活動を行いました。「お変わりないですか?」という民生委員の声がけに「民生委員さんのほうこそお元気ですか?」と逆に心配され、「支える側も支えられているんだ。」と実感したそうです。



このように、民生委員・児童委員は地域住民に寄り添いながら日々活動を行っています。

民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手です。

図 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)

自治会に加入しましょう

市の自治会は、地域でのコミュニティを形成し、身近な環境をよりよくするために地域住民の皆さんによって作られた組織です。会員同士協力して住みよい街づくりを目指していますので、加入を希望する方はお住まいの地域の自治会役員もしくは地域協働課まで問い合わせください。

図 地域協働課
(内線4239)

河南中央公園野球場の休場について

芝の張替など、グラウンドの整備修繕のため休場します。
とき 4月1日(金)～5月31日(火)

図 河南中央公園野球場
☎73-4711



今月は児童扶養手当の支給月です

1月・2月分の児童扶養手当を3月11日(金)に振り込みます。

図 子育て支援課
(内線2513)
各総合支所市民福祉課

令和3年度子育て世帯臨時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。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。

ページを確認ください。

申請期限 3月31日(木)

※新生児分の申請は、4月16日(土)まで(いずれも当日消印有効)

申・図 子育て支援課
(内線2513)

令和3年度子育て世帯臨時特別給付金の支給要件が追加されました

本給付金の支給対象児童を養育している方で、令和4年2月28日までに離婚などをした方は、支給要件の①、③の全てを満たした場合、本給付金を申請できます。
申請方法および支給要件など、詳しくは市ホームページを確認ください。

支給要件

①平成15年4月2日以降に

出生した児童を令和4年2月28日時点で養育している方

②令和3年9月1日から令和4年2月28日までに離婚または離婚調停を行い、配偶者などと生計を別にしてる方

③養育している児童が本給付金の支給対象となっていないまたは配偶者などに既に本給付金が支給されておき、①の養育者が本給付金を受け取っていない。

※ただし、配偶者などから本給付金を受け取っているまたは対象児童のために使用している場合は対象外となります。

申請期限 3月31日(木)

(当日消印有効)

申・図 子育て支援課
(内線2513)

石巻市特別支援教育支援員の募集

勤務内容 市内小中学校の通常の学級に在籍する学習や生活に困難を抱えている児童生徒の学習支援

勤務期間

4月1日(金)(または採用日)～令和5年3月31日
勤務場所 市内の小中学校

対象

- ・児童生徒に愛情をもって接することができる方
- ・意欲と使命感をもって取り組むことができる方

定員 3人程度
賃金 時給897円

申込方法 履歴書を持参の
(週29時間以内)

上、窓口申し込みください。

申・図 学校教育課
(内線5026)



老人クラブで活動してみませんか

老人クラブは趣味・スポーツ・社会奉仕などの活動を通して、仲間づくりと社会参加を進め、地域において生きがいと高める多彩な活動を行っています。市内在住のおおむね60歳以上の方はどなたでも入会できます。老人ク

ラブでいきいきと、心豊かな毎日を過ごしましょう。

申・図 石巻市老人クラブ連合会事務局(市社会福祉協議会内)

☎96-5290
市福祉総務課
(内線2462)

令和4年度在宅障害者等社会参加促進助成券(タクシー・ガソリン共通助成券)

心身に重度の障害のある在宅の障害者が通院や社会活動に参加するために、タクシーや自家用車を利用する場合、タクシーの利用料金や自動車燃料費の一部を助成しています。

対象 身体障害者手帳1・2級および3級の一部

(3級は、肢体不自由・呼吸器機能障害・在宅酸素療法者に限る)、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持し、本人の令和3年度市民税が非課税の方

手続き方法 令和3年度に交付を受けていない方で、令和4年度の対象になると思われる方には3月下旬に申請書を送付しますので、障害福祉課または各総合支所市民福祉課で手続きください。

※令和3年度に交付を受けた方で、令和4年度も対象の方は、助成券を4月上旬に送付しますので手続きは必要ありません。

申・図 障害福祉課
(内線2483)



引っ越しごみは集積所に出せません

ごみ集積所に出せるごみは、一般家庭の日常生活から出たものが対象です。

そのため、引っ越しなどで、一時的に多量に出た家庭ごみ(粗大ごみ含む)は、ごみ集積所に出せません。多量のごみは、通行の妨げになり危険であるばかりでなく、一般家庭ごみの収集効率を悪化させます。分別し、自らごみ

処理施設に搬入(有料)するか、収集運搬業者(有料)に依頼しましょう。

粗大ごみは電話予約の上、計画的に適正に処理しましょう。

環境課
(内線3376)

犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です

「令和4年度狂犬病予防注射(集合注射)」を、4月に実施します。2月末までに犬を登録されている方には、3月下旬に注射実施通知を送付します。



保護課 丸山 潤也さん
まるやま じゅんや
神奈川県相模原市から派遣

生活保護のケースワーカーとして、生活に困っている人や自立への課題解決をお手伝いしています。福祉を学んでいた大学時代、震災後のボランティアで石巻市など東北の方々にお世話になりました。自分を成長させてくれた東北のため、少しでも恩返しをしようと派遣を希望しました。

社会福祉士であり、相模原市でも石巻市に来る直前まで生活保護の部署にいました。ここで学んだことを少しでも生かしたいと思っています。初めての一人暮らしで、自立がいかに大変かを知りました。業務上、市民と関わる機会が

多いですが、自分自身の価値観でものごとを判断せず、相手の考えを尊重するよう心掛けています。

昨年春に改めて訪れた石巻市は、平成25年に初めて来た時とは大分変わり、違う街のように感じました。

建物の復興は進みましたが、震災で生活が一変したと涙される人もおり、影響は時間が解決するものではないと実感させられました。

石巻市は自然豊かで、人情味のある街と感じています。広大な自然を生かしつつ、大人だけでなく子ども、若者世代にも遊びながら学べる街になつてほしいと思っています。

狂犬病予防注射は、集合注射のみでなく動物病院でも接種できます。犬の体調が不安定な場合は、獣医師と相談の上、注射を受けてください。

※新たに犬を飼った方、まだ登録していない方は、必ず登録してください。また、犬の死亡、飼い主の転居、犬の譲渡などにより、登録内容に変更がある場合は、届出が必要です。

環境課
(内線3364)

各総合支所市民福祉課

フードドライブ実施中

家庭から生じた余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 3月10日(木)、30日(水) 午前8時30分～午後5時

各総合支所市民福祉課
環境課カウンター、
(内線3374)



統計調査員募集

各種統計調査の調査員を募集しています。

統計調査員とは、国勢調査などの各種統計調査において、実際に調査対象の世帯や事業所を訪問し、調査票の配布や回収を行う方です。

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。

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・圃 環境課(内線3377)

申込方法 電話で申し込みください。後日、個別に面談します。

申・圃 総務課
(内線4035)

今後実施予定の調査

令和4年就業構造基本調査

対象 次の要項を満たす方

・20歳以上の健康な方

・責任をもって調査事務を遂行できる方

・調査上知り得た事項をほかにもらさない方(解任・退任後も同様)

・税務、警察および選挙に直接関係のない方

・暴力団員などの反社会的勢力に該当しない方

報酬 調査終了後に国の定めた基準に基づき、支給されます。

市商工課(内線3524)

市営住宅入居者募集<定期募集>

案内書配布場所 住宅課、各総合支所、各支所、宮城県住宅供給公社東部支社

受付期間 3月1日(火)～12日(土)

申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。

※3月12日(土)までの消印有効

募集する住宅 復興住宅

地区	住宅名	募集戸数
蛇田	新立野第一復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	新沼田第一復興(1LDK)	3戸(単身可★)
	新西前沼第二復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	あけぼの北復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	上中坪復興(2DK)	1戸(単身可★)
	新西前沼第三復興(2DK)	1戸(単身可★)
	新沼田第一復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	あけぼの北復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	新西前沼第一復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	新立野第一復興(4LDK)	1戸(単身不可)
釜・大街道	あけぼの北復興(4LDK)◎	1戸(単身不可)
	青葉西第二復興(1DK)	3戸(単身可★)
	中浦第二復興(1DK)◎	1戸(単身可★)
	大街道東第一復興(1DK)◎、●	1戸(単身可★)
	青葉西復興(1LDK)	1戸(単身可★)

募集する住宅 市営住宅

地区	住宅名	募集戸数
鹿妻	鹿妻(3K)	1戸(単身不可)
	稲井(3LDK)	1戸(単身不可)
河北	飯野川上町(3K)	1戸(単身可)
河南	鹿又(3LDK)	1戸(単身不可)

地区	住宅名	募集戸数
釜・大街道	大街道西第一復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	三ツ股第二復興(2LDK)◎	1戸(単身不可)
中心	中浦第一復興(3DK)	1戸(単身不可)
	泉町復興(1LDK)◎	1戸(単身可★)
	中央第一復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	中央第三復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	門脇西復興(1LDK)◎	1戸(単身可★)
	門脇西復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	門脇東復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	南中里一丁目復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	水押一丁目復興(2DK)	1戸(単身可★)
	南中里一丁目復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	中央第二復興(2LDK)	1戸(単身不可)、車いす住宅

募集する住宅 みなし特公賃住宅

地区	住宅名	募集戸数
雄勝	船越復興(2LDK)、戸建	2戸(単身可)
	北上	にっこり南復興(1LDK)、戸建
牡鹿	十八成浜復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)
	十八成浜復興(2LDK)、戸建	2戸(単身可)

地区	住宅名	募集戸数
湊	湊町復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	吉野町復興(2LDK)◎	2戸(単身不可)
渡波	黄金浜第二復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	新渡波東復興(1LDK)、長屋	1戸(単身可★)
	黄金浜第二復興(2LDK)	2戸(単身不可)
	新沼復興(2LDK)◎	1戸(単身不可)
	栄田復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第一復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	新渡波東復興(3LDK)◎、戸建	1戸(単身不可)
河北	沖六勺西復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	二子復興(2LDK)、戸建	2戸(単身可)
河南	しらさぎ台復興(1LDK)	1戸(単身可★)
牡鹿	給分浜復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)
	小淵浜復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)

重要

- 申し込み時点で入居予定者の中に市税などの滞納がある方がいる場合または暴力団員がいる場合は申し込みできません。
- 申し込みの際に必要な書類は、事前に問い合わせください。
- 家賃は世帯の所得などにより決定します。★の印が付いている単身可の住宅は、満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方のみ単身での申し込みが可能です。

- 災害などで住宅の提供が必要な場合、募集を中止することがあります。
 - ペットの飼育は禁止です(◎が付いている住宅では、被災者のみペット可)。
 - が付いている住宅は告知事項があるので、事前に問い合わせください。
 - みなし特公賃住宅は、月額所得が申し込み時点で158,000円以上487,000円以下の方のみ申し込みが可能です。
 - その他詳しくは、ホームページを確認するか、問い合わせください。
- 申・圃 宮城県住宅供給公社東部支社(東中里一丁目11-2) ☎85-0296



2022年度 国家公務員
「国税専門官採用試験」
(大学卒業程度)

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などにおいて、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

受験資格

- 平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
- 平成13年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方
- ①大学を卒業した方および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの方
- ②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

申込期間 3月18日(金)～4月4日(月)

申込方法 インターネットで申し込みください。



国家公務員試験
採用情報NAVI

**放送大学2022年度
第1学期4月入学生募集**

心理学・福祉・経済・歴史など幅広い分野の授業をテレビ・ラジオ・インターネットを通して自宅で学ぶことができます。

申込方法 ホームページから申し込みください。

申込期限 3月15日(火)



詳しくはこちら

**外国人のための楽しい
日本語教室 受講生募集**

日本語や日本の文化、生活習慣などについて楽しく学べる教室です。日本語ボランティア講師が日本語学習をサポートしますので、外国人の皆さん、外国人を雇用されている皆さん、気軽に申し込みください。

市在住外国人

とき 4月18日(月)から毎週月曜日 午前10時～11時30分(祝日除く)

外国人技能実習生

とき 4月10日(日)から第2・第4日曜日 午前10時～11時30分

総合福祉会館みなと荘
料金 年会費1,000円

程度

※テキスト代・保険料は別途自己負担

申込方法 電話で申し込みください。

申・問 国際サークル友好21事務局
070-7587-8045
市地域振興課
(内線4246)



自衛官採用試験

●自衛官候補生(通年受付)
応募資格 18歳以上33歳未満の方

●幹部候補生(第1回)
応募資格

- 一般・大卒程度(いずれかに該当する方)

22歳以上26歳未満の方または20歳以上22歳未満で、大卒(見込み含む)の方または26歳以上28歳未満で、修士課程修了等(見込み含む)の方

- 一般・院卒者 20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込み含む)
- 歯科・薬剤科 専門の大卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)

申込期限 4月14日(木)

●一般曹候補生(第1回)
応募資格 18歳以上33歳未満の方

申込期限 5月10日(火)

申込方法 電話で申し込みください。

申・問 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
03-6789
災害危険区域内における市有地貸し付けおよび売り払いについて(追加募集)



詳しくはこちら

追加募集地区
牡鹿(給分浜)
募集期間 3月1日(火)～22日(火)※22日以降、随時募集となり、毎月20日を締め切りとし、複数の申請があった場合は抽選となります。

対象 貸し付けまたは売り払いを希望する土地を有する地区に、東日本大震災発生時に住所を置いていた個人または所在地を置いていた法人など

申請方法 申請窓口で対象となる土地を確認の上、申請書を直接持参してください。

※募集要項および申請書は、半島整備推進課および各総合支所地域振興課(河南・桃生を除く)で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

※低平地整備工事中および公共事業に供する土地などは募集の対象外です。

マルホン まきあーとテラス

マルホンまきあーとテラス 098-5630
(月曜休館・祝日の場合その翌日)

第26回石巻芸術文化祭

とき 3月5日(土)、6日(日) 展示 午前10時～午後4時
3月6日(日) 舞台公演 午前10時～午後4時

問 石巻市文化協会 022-4689

声香社書道展(一歩)

とき 3月19日(土)～21日(月・祝) 午前10時～午後5時

問 米倉聲香 090-6459-5134

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) ※要整理券
入場整理券配布場所 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

大人もこどもも大発見 萌江ちゃんとワクワクする! バックステージツアー

とき 大人 ①3月20日(日) 午後7時 ②3月21日(月・祝) 午後7時
こども ①3月31日(木) 午後3時 ②3月31日(木) 午後7時

対象 大人 15歳以上の方(中学生を除く)
こども 小学1年生～中学生(小学生は保護者同伴)

定員 各回15人程度(先着)

申込期間 5日(土)～12日(土) ※7日(月)を除く

申込方法 電話または直接申し込みください。

東日本大震災復興応援コンサート 祈りをこめて part 40 in 石巻～未来に向かって～

とき 3月21日(月・祝) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)

料金 全席自由 1,000円 ※災害公営住宅の方は無料

問 相澤 090-2973-7958

石巻市民交響楽団 第17回ファミリーコンサート

とき 3月27日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時)

料金 全席自由1,000円(高校生以下無料)

問 片倉 090-9630-0989

総合ダンスイベント ONEUNITY石巻 Vol.5

とき 3月27日(日) 開演 午後4時30分(開場 午後4時)

料金 全席自由 1,500円

問 ONEUNITY石巻実行委員会 090-1398-5093(浅野)

※従来の募集も随時行っています。詳しくは問い合わせください。

申・問 牡鹿総合支所地域振興課
045-2114(直通)
半島整備推進課
(内線5312)

イベント
みちのく潮風トレイルフォーラム
青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸に「みちのく潮風トレイル」という森と海の恵みを感じることができる豊かな道ができました。

その中の石巻と女川エリアにスポットをあて、魅力や特徴を知るとともに、悩みの



種であるヤマビルについて分かりやすく学べるフォーラムです。

とき 3月13日(日)
午後1時30分～3時30分

ところ 牡鹿半島ビジターセンター(オンライン配信あり)

定員 会場30人

申込方法 ビジターセンター予約サイトから申し込みください。オンライン参加は申込不要です。

申・問 石巻・川のビジターセンター 024-6506

石ノ森萬画館
ISHINOMARI MANGATTAN MUSEUM

問 石ノ森萬画館 096-5055

マンガッタン感謝祭2022

これまでご支援いただいた皆さんへ感謝の気持ちを伝え、楽しんでいただくために、今年も感謝祭を開催します。

とき 3月19日(土)・20日(日) 午前9時～午後6時

マンガッタンイラストギャラリー 夏の萬画館大賞 作品募集

募集要項

- テーマ:「フルーツ」
- 作品数:一人3点まで

※CG作品の場合は解像度350dpi以上で印刷

申込方法 ハガキサイズ(100mm×148mm)の用紙に作者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入の上、郵送してください。

※応募作品の権利は全て石ノ森萬画館に帰属し、返却しません。

申込期限 5月21日(土)必着 **発表** 6月6日(月)

※大賞の方には図書カードを進呈します。

※年度末、春夏秋冬の応募作品・全作品から年間大賞を選出します。

問・問 〒986-0823 中瀬2-7 石ノ森萬画館 MIG project係 096-5055



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 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・図 「I・Biz」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

図 市産業推進課

(内線3546)

里親制度広域説明会

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。そのような子どもたちを家庭に迎え入れ、子どもの健やかな育ちを応援する。それが里親制度です。制度説明、里親体験談、個別相談を行います。

とき 3月27日(日)

午後1時30分～4時

ところ 蛇田公民館

図 みやぎ里親支援センター

けやき

☎022-718-1031

市市民相談センター

(内線2534)

市民相談センターから

《賃貸住宅退去時の

修繕費負担》

賃貸住宅の退去時に敷金精算や修繕費の費用負担を巡ってトラブルになったという相談が多く寄せられています。

一般的に、日常の生活で出来た損耗や経年劣化による修繕費用は貸主が負担し、不注意によってつけた傷や汚れは借主が負担することとされています。トラブルを未然に防ぐためには、貸主と一緒に入居前に部屋の汚れや破損がないかを確認し、損耗箇所を写真や映像に残しておき、退去時に確認できるようにしておきましょう。

お困りの際には、一人で悩まず当センターまで相談ください。

図 市民相談センター

☎23-5040



女性のための女性司法書士による無料法律相談会

県内に在住もしくは県内に職場のある女性を対象として、セクハラ・DV・借金・相続・親の介護問題などについて、女性司法書士が無料で電話による相談を行います。

とき 3月12日(土)

午前10時～午後4時

相談専用電話番号

☎022-222-16870

図 宮城県司法書士会

☎022-263-6755

3月の相談あんない

行政

●行政書士相談 ※要予約

・14日(月) 午前10時～午後3時 市役所 2階相談室A・B

申・図 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599

●行政相談

・3日(木) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター

・9日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所 2階相談室B

図 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) うみかぜ法律事務所 高橋弁護士

・22日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 小保弁護士

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・図 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・図 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・図 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。

・2日(水) 午前10時～午後3時 河北総合支所 2階会議室

・3日(木) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター

※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。

図 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)

※時間はいつでも午前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・図 福祉まると相談窓口 ☎25-6658

各総合支所市民福祉課

●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)

図 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～4時 北上総合支所

・16日(水) 午後1時～4時 牡鹿保健福祉センター「清優館」

・23日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所

申・図 ひありんく石巻 ☎98-9163

●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。

・23日(水) 午前10時～午後3時 河北総合センター「ビッグバン」

図 保護課(内線2505)

●住居確保給付金について

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、求職活動をするなどなどを要件として支給される給付金です。家賃の支払いにお困りの方は相談ください。

図 保護課(内線2505)

●新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の相談

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、求職活動をするなどなどを要件として3カ月間支給されます。詳しくは相談ください。

図 保護課(内線2505)

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

3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



- 第43回石巻市室内ダブルス大会 5日(土) 午後1時
 - 石巻ミックスダブルス大会 6日(日) 午前9時
 - いしのまき総合スポーツクラブ 令和4年度新規会員を募集します。詳しくは問い合わせください。
 - キッズバラエティスポーツ教室 令和4年度会員を募集します。詳しくは問い合わせください。
- バドミントン・卓球教室

令和4年度会員募集中です。詳しくは問い合わせください。
- ・バドミントン教室 料金 3,000円+保険料(任意加入)
 - ・卓球教室 料金 2,000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(日曜日・祝日は午後5時まで)

休

17日(木)

- 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 8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。
11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)・12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)・24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)・30日(水)
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。
※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 17日(木) 対象 中学2年生以上 定員 20人程度
料金 入館料のみ ※開催日が休館日ですが、午後6時30分より開催します。

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

- いしのまきキッズ交流大会兼石巻市スポーツ少年団交流大会 6日(日)
- 市民球場
- 人工芝張り替えのため貸出中止 11日(金)まで ※12日(土)から供用開始予定
- 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 31日(木)まで
- フットボールフィールド第1
- ペナルティーカップ 12日(土)・13日(日)
 - ウインターリーグ2022(サッカー) 19日(土)～21日(月・祝)・26日(土)・27日(日)
- フットボールフィールド第2
- 県下小・中・高強化合同交流大会(ラグビー) 5日(土)・6日(日)・19日(土)・20日(日)
 - 東北高校合同ラグビーフットボール大会 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 31日(木) 休館日 なし



- 春!!無料!!「運動 大 相談会」を実施します 17日(木)まで
「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ください」
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(4月～9月)講座&短期講座・サンデープログラム 新規受付開始
申込開始 13日(日) ※パンフレットは、あいプラザ窓口で配布
- 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1300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「いっしょクラブ」
①おりがみ 2日(水) 午前10時～11時30分
②いっしょ卒業式 17日(木) 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。
※開催曜日が通常と異なるので、ご注意ください。
- 石巻市ジュニア・リーダーげろっば「第4回げろっば祭り」
27日(日) 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 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(市内の中学生対象)。
詳しくは、各中学校に配布されるチラシを確認ください。

渡波公民館

☎24-0941

開

午前9時～午後9時30分

休

なし

- 女性教室「くらしの講座」第10回学習会・閉講式 8日(火) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第10回学習会・修了式 15日(火) 午後1時30分

蛇田公民館

☎95-0183

開

午前9時～午後9時30分

休

なし

- くらしの教室「明笑大学」閉講式 11日(金) 午前10時

稲井公民館

☎22-4303

開

午前9時～午後9時30分

休

なし

- 稲井くらしの講座閉講式・記念コンサート 出演 井内アンサンブル
16日(水) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員

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



- 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『月と日の后』冲方丁著 8日(火) 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)
 - おしゃべりな読書会 tupera tupera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。
13日(日) 午前10時30分～正午
 - 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(ビッグバン内図書館)
- 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)・29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)・29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)



- 行事予定はありません

遊楽館

☎72-3561

開

午前9時～午後9時

休

7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)



- パイプオルガンフリー演奏体験 25日(金)・26日(土) 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)
※要予約(電話または窓口)
- 石巻と関西を繋ぐヴァイオリンとピアノのリサイタル
20日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時20分) 料金 1,000円
圖 実行委員会(星) ☎090-4479-5232

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 11日(金)・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 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
25日(金)～27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(跳箱運動)
21日(月・祝) 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
 - ホットヨガ 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 ※無料体験実施中

 - ・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

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(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)

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 10日(木) 午後6時30分、15日(火) 午後2時、22日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 11日(金)・25日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 9日(水)・26日(土) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 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

3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
3日(木)・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

○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
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	10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	担当	問
14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。	9日(水)	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)	定員 6組程度 ※要予約	8日(火)		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。ひとりで悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡させていただ
くこともあります。

対象 がんの種類問わず

問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)



食品ロスを減らすために

近年、家庭から出る食品ロスが問題に
なっています。日本では「食べ残し」「賞味
期限切れ」などによって、食べられる食品
が年間約570万トン廃棄されています。
そして、家庭から出る食品ロスは約261
万トンとされています。「SDGs未来都
市」に選定された石巻市。食品ロスを見
直してみましょう。

問 健康推進課(内線2617)



石巻市食育推進会議副会長
有見 正敏
石巻専修大学人間学部特任教授

食品ロス対策

- ・買い物をする際、冷蔵庫などの在庫
を確認
- ・賞味期限を確認して使用
- ・まとめ買いをしたときに冷凍で保存
- ・時間がある時に常備菜にして賞味
期限を伸ばす
意識して実行してみましょう。

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
26日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

○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	17日(木)・25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	3日(木)・8日(火)・18日(金)		
	2歳児歯科健診	11日(金)・16日(水)・23日(水)		
	3歳児健診	4日(金)・15日(火)・24日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	16日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	2日(水)		
	2歳児歯科健診	9日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	25日(金)		河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	17日(木)		
	2歳児歯科健診	15日(火)		
牡鹿	3歳児健診	24日(木)		保健相談センター
	3～4カ月児健診	25日(金)		
	1歳6カ月児健診	18日(金)		
	2歳児歯科健診	23日(水)		
牡鹿	3歳児健診	24日(木)		

※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 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

歯のコンクール応募者募集

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

- ・8020よい歯のコンクール 満80歳以上(6月4日現在)で、現在
お口の中に20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好
なおおよび定期的(年2回)に歯科健診を受けている方が対象と
なります。詳しくは、問い合わせください。

申込期限 4月1日(金)

申・問 健康推進課(内線2417)



令和4年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用
し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

受講資格 60歳以上の市民(4月1日現在)で、1年間継続して受講可能な方

料金 無料(ただし、材料費は自己負担)

講座名	開催曜日	定員	受講期間	開催場所
陶芸	週2回(水・木で隔週制) 午後0時30分～2時30分	各20人 〔抽選〕	4月～ 令和5年3月	総合福祉会館 みなと荘
木工	週1回(火または金) 午前10時～正午	各15人 〔抽選〕		
手編み (小物・ベストのニットなど)	週1回(火または水) 午前10時～正午	各25人 〔抽選〕		
七宝 (ペンダント、ブローチなど)	月2回(第2、第4木) 午前10時～正午	20人 〔抽選〕	5月～ 令和5年2月	桃生公民館 2階会議室

申込方法 申込先かホームページから申込用紙を取得し、記入の上、申し込みください。

申込期間 3月1日(火)～15日(火)(受付時間 午前9時～午後4時)

※陶芸は希望週、木工・手編みは希望曜日を指定できません。

※受講決定は後日通知します。

申・問 福祉総務課(内線2455) 桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111(内線235)
総合福祉会館みなと荘 ☎96-0845

※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。

3月は自殺対策強化月間です

あなたのところから元気ですか？
～元気で安心して暮らせるために～

- 声かけ

まずはお互いに
声をかけることから始めてみましょう
- 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
～眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど“いつもと様子が違う”とき、声をかけてみましょう～
- 傾聴

本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
～じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めましょう～
- 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談にのることを伝えましょう～
- つなぎ

気になる人を早めに専門家に相談できるように促す



話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手（ゲートキーパー）がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます

気を付けたいこと

- 本人を責めない
- 安易に励まさない
- 相手の話を否定しない

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

こころの体温計

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック!試してみませんか?
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。ぜひ、心の健康維持・増進に役立ててください。

☎ 健康推進課 (内線2425)



風しん追加的対策の実施期間が延長になります

令和元年から3年間、公的な予防接種を受ける機会のなかった成人男性（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施していましたが、実施期間が3年間（令和6年度まで）延長になりました。

免疫を持っている人が増えると、風しんの流行はなくなると言われています。これから生まれてくる世代の子どもを守るために、そして、ご自身のために、ぜひこの機会に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。まだ抗体検査・予防接種を受けていない方には、別途お知らせします。

※風しんは感染力が強く、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

☎ 健康推進課 (内線2427)

定期予防接種の終了期限

次の予防接種の接種期限は3月31日（木）です。期限後は全額自己負担となるので、期限内に受けましょう。

●麻しん風しん混合（MR）第2期予防接種

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方（小学校就学前）

●高齢者の肺炎球菌予防接種

- ①令和3年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当）

※過去に1度（自費での接種も含む）も接種していない方が対象。

自己負担金 4,000円（生活保護世帯の方は事前の申請で免除になります）

☎ 健康推進課 (内線2427)

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。

☎ 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	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。

☎ 市立病院 ☎25-5555

3月の休日等救急当番医

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

とき	診療科	医療機関名（所在地）	電話番号
6日（日）	内科	よしろう内科（住吉町一丁目）	☎22-3277
	小児科	夜間急患センター（蛇田字西道下）	☎94-5111
13日（日）	内科	駅前北さし内科クリニック（駅前北通り一丁目）	☎95-3123
	小児科	夜間急患センター（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
20日（日）	内科	高橋消化器内科（千石町）	☎95-1621
	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

※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
21日（月・祝）	内科	古山内科・循環器科（元倉一丁目）	☎23-0221
	小児科	おおば小児クリニック（門脇字青葉西）	☎93-9693
	産婦人科	しらゆりクリニック（蛇田字新立野）	☎22-3717
27日（日）	内科	茜平クリニック（茜平二丁目）	☎98-5108
	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	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号	
6日（日）	石巻ロイヤル病院（広瀬）	☎73-5888	イオンタウン矢本内科（小松）	☎24-6119	桑島歯科クリニック（向陽町二丁目）	☎23-2688	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）
13日（日）	中川内科外科医院（前谷地）	☎72-2123	神山クリニック（赤井）	☎98-8617	門脇歯科クリニック（清水町一丁目）	☎22-6480	
20日（日）	ものうファミリークリニック（桃生町中津山）	☎76-4024	石垣クリニック内科・循環器（矢本）	☎83-7070	小林歯科クリニック（蛇田字北経塚）	☎92-9889	
21日（月・祝）	簡野医院（鹿又）	☎74-2244	わたなべ整形外科（赤井）	☎84-2323	デンタルクリニック齋藤（穀町）	☎23-5566	
27日（日）	紫桃内科医院（鹿又）	☎75-2325	かしわや内科クリニック（小松）	☎83-2003	坂井おとなこども歯科（中里三丁目）	☎22-4618	

3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)
 - ・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・閏】 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・みんなと遊ぼう 10日(木) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・保健師講話 14日(月) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・えほんびより 16日(水) 午前10時～10時40分 定員 6組
- ※全行事要予約
- ※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) 8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 11日(金)・22日(火)・28日(月) 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・閏】 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・ひな祭り会 3日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・生協食育講座「COOPママの絵本で食育遊び」
4日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・ベビーマッサージ 7日(月) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・メークアップ講座
10日(木) 午前10時～11時30分 定員 5組 料金 200円
- ★自由開放日
- ※午前中の活動は要予約
- ・午前開放 2日(水)・9日(水)・11日(金)・14日(月)・17日(木)
23日(水)・24日(木)・25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
- ※28日(月)～31日(木)は電話相談のみとなります。

釜子育て支援センター「あおぞら」

【申・閏】 釜保育所内 ☎24-6113

- ・えほんびより 2日(水) 定員 7組
 - ・ママにほっこりしてもらう講座～アロマと絵本と背中などで～
10日(木) 定員 7組
 - ・助産師さんによる身体測定 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
 - ・親子で足つば教室 23日(水) 定員 7組
持ち物 フェイスタオル1枚
- ★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
- 4日(金)・7日(月)・11日(金)・18日(金)・25日(金)・28日(月)

にじいろひろば

【申・閏】 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・0歳開放日 1日(火) 午前10時～正午 対象 0歳親子
- ※時間内は自由に利用可
- ・歯の相談会 坂井おとなこども歯科 ※要予約
7日(月) 午前10時30分～正午 定員 5組
 - ・1歳開放日 25日(金) 午前10時～正午 対象 1歳親子
- ※時間内は自由に利用可
- ★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・閏】 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)
 - ・たまごひよこサロン 7日(月)
 - ・中里28会ふれあい広場 14日(月)
 - ・すくすく赤ちゃん ヨチヨチ・ハイハイ 身体測定と育児相談 15日(火)
 - ・育児講座「バルーンアート」 28日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 11日(金)・25日(金)・29日(火)・31日(木)
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・閏】 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・つくってあそぼ 2日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・からだであそぼ 14日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・入園入学おはなし会 18日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 28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

河南子育て支援センター パプラ

【申・閏】 河南農村環境改善センター2階 ☎・FAX72-4670

- ・そらめくくん歌とお話 1日(火)
 - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 1日(火)
 - ・ひなまつりごっこ 3日(木)
 - ・誕生月集まれday 7日(月)
 - ・浅野さんのわらべうた 8日(火)
 - ・リズム遊び&ミニシアター 10日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子コンサート」 出演 あきらちゃん&ジャンプくん
13日(日) 定員 15組 料金 500円
 - ・お楽しみ会 東松島市在住「サンサンサン」の人形ダンス
15日(火)
 - ・スクエア子育てひろば「ありがとうの会」
17日(木) 定員 12組(先着) 料金 200円
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・22日(火)・24日(木)
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(17日(木)を除く)

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

【申・閏】 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・リトミック 幼稚園教諭リトミック講師
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
 - ・おわかれ会1 来所記念親子写真を渡します
9日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組 対象 2歳以上
 - ・おわかれ会2 来所記念親子写真を渡します
10日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組 対象 0・1歳
- ★自由開放日
- 1日(火)・8日(火)・15日(火)～18日(金)・22日(火)～24日(木)
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

【閏】 相川保育所内 ☎66-2177

- ・ひなまつり会 2日(水)
 - ・お別れ会 16日(水)
- ★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
- ※28日(月)～31日(木)は電話相談のみとなります。

河北子育て支援センター

【申・閏】 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・ひな祭り会 3日(木) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 100円
 - ・保健指導～身体測定～ 14日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・お別れ会 16日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 300円
- ★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)・15日(火)・金曜日を除いた17日(木)～24日(木)まで
- ・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

【閏】 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・わらべうた遊び(地域交流会) 10日(木) 午前10時～11時30分
 - ・保健師来所「母自身のセルフケアについて」
15日(火) 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 ※29日(火)～31日(木)は電話相談のみ

牡鹿子育て支援センター

【申・閏】 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・ひなまつり会 2日(水)
 - ・春を見つけたお散歩 9日(水)
 - ・子育てセミナー「リラクゼーション②」 16日(水)
- ※保健師の育児相談があります。
- ・おわかれ会 23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issyoeきまえ 【閏】 ☎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issyoeへびた 【申・閏】 ☎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・閏】 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1～2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～プチマタニティフェス～
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
 - ・あったかほかほか運動遊び
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)・17日(木)・21日(月・祝)



予約はこちらから



GENKIっこ保育園 石巻園

【閏】 恵み野6丁目3-16 ☎98-8461

GENKIっこ保育園石巻園は小規模保育事業所として、平成27年4月に開園し、間もなく8年目を迎えます。0～3歳までの12人の子どもたちが毎日元気いっぱい過ごしています。家庭的なあたたかい雰囲気の中、異なる年齢同士のお友だちとたくさん関わり合えるのが特徴です。安心の環境の中で、子どもたちがのびのびと過ごし、笑顔があふれる場であり続けられるよう、職員一丸で取り組んでいます。



園舎全景

カルタ遊び



クリスマス発表会



公園で砂遊び



ハロウィンミニ運動会

利用者さんへインタビュー



♥大沼葵さん、^{はろ}暖くん(1歳)(写真左)
石巻市に引っ越したばかりのころ、「近隣で通える保育園を」と見学したのが入園のきっかけでした。長男(4歳)も通わせた保育園であり、次男の暖も0歳のころからお世話になっています。先生方はみんなフレンドリーで、1人1人によく目を配ってくれるので、安心して預けています。お友達と日々、仲良く笑顔で遊んでいるようで、今後も健やかに育ってもらえればうれしいです。

♥首藤彩さん、^{はると}選叶くん(3歳)(写真右)
小規模保育施設ならではの温かさがあるのが、GENKIっこ保育園石巻園の特長だと思います。家庭的な雰囲気にあふれ、先生方も愛情をもって子どもたちに接してくださっているのを感じます。息子は0歳のころからお世話になっていますが、先生方がお着替えやトイレの仕方なども教えてくださり、大変助かっています。息子にはこれからも元気に、お友達と楽しくすごしてほしいです。



5月22日(日)は 石巻市議会議員一般選挙の投票日です!

石巻市議会議員選挙は5月15日(日)告示、22日(日)が投票日です。皆さん忘れずに投票へ行きましょう。詳しくは、4月下旬に配布予定のチラシを確認ください。

投票の方法について

当日投票以外にも、選挙当日に仕事や旅行などで投票に行くことができない方は期日前投票、市外に滞在している場合は不在者投票を利用することができます。また、身体の不自由な方には次のような制度もあります。

郵便等による不在者投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの選挙人で、次のような障害のある方(○印の該当者)または、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」に該当する方は名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会において事前に登録申請を行うことで、在宅での郵便による投票が可能になります。

また、この制度に該当する方で、自書できない方は、あらかじめ届け出た代理記載人に投票に関する記載をさせることができます。対象は次の表に該当し、かつ身体障害者手帳の上肢または視覚障害が1級の方および、戦傷病者手帳に上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症までの方です。

詳しくは選挙管理委員会事務局まで問い合わせください。

(該当者の一覧表)

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	非該当
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○	—	○
	免疫、肝臓の障害	○	○	○

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)
出席者 各立候補予定者につき2人以内
候補者本人または総括主宰者、出納責任者などの出席をお願いします。

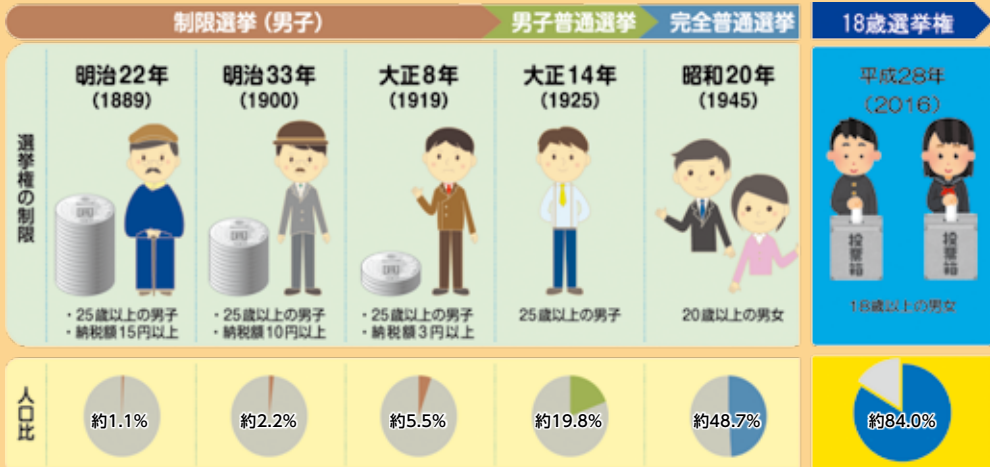
戦傷病者手帳	障害名	障害の程度			
		特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
	両下肢、体幹の障害	○	○	○	非該当
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○

介護保険の被保険者証	要介護状態区分
	要介護5

トピック

選挙権の歴史

(参政権の年表イラスト)



有権者の人口比は、法改正直後の衆議院議員総選挙時のもの
【出典 日本の長期統計系列(総務省統計局作成)】

問 選挙管理委員会事務局(内線5823)

エスディージーズ SDGsで未来を変えよう!



Sustainable(サステナブル: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々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「ともに協力し支え合う地域づくりの推進」について紹介します。

問 SDGs地域戦略推進室(内線4223)

地域互助活動促進事業

問・問 包括ケア推進室(内線2573)

助成対象団体	市内に活動の拠点を置き、市内で高齢者、障害者、子ども、生活困窮者を対象とした日常生活上の助け合いを行う団体(市民主体で構成員が5人以上で、なおかつ会則、規約などを有することが条件となる)。
助成対象事業(限度額)	(原則月1回以上実施すること) ・送迎支援:12万円/年 ・見守り・声がけ支援:6万円/年 ・買物支援:6万円/年 ・交流・助け合い活動:6万円/年
助成対象経費	会場費、消耗品費、印刷代、茶菓代、謝礼(車両運転手への謝礼は除く)、保険料、郵送料、ガソリン代、車両賃借料、公共交通(船、バス、鉄道)費、身分証作成費、腕章、スタッフジャンパー購入費など



地域互助活動促進
事業助成金について
こちらから



地域に住む人それぞれが
役割を持ち、お互いを支え
合うことが大切です。

地域全体で創る社会が、「誰一人取り残さない」というSDGsの
理念の実現に繋がります。

ともに協力し支え合う 地域づくりの推進

地域住民が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしや生きがい、地域をともに創っていく社会を目指し、「地域互助活動促進事業」に取り組んでいます。

こんな活動を
しています



送迎支援(新型コロナウイルス感染症流行前に撮影)



個人宅を訪問しての見守り声掛け活動

みんなのた場

サークル仲間 135

お針子サークル

情報交換しながら
楽しくお裁縫

手先を巧みに動かし、布からさまざまなものを縫い上げていく「お針子サークル」は、雄勝公民館で毎月第1、3木曜日の午後から活動しています。細かく手を動かすことで、脳の活性化にもつながっており、製作を楽しんでいます。

震災後に復興支援で開かれた「お針子ワークショップ」がきっかけとなり、有志が集まって平成27年に活動を始めました。当初は雄勝町のオーリングハウスを拠点としていましたが、復興事業で整備された雄勝硯伝

統産業会館へと移り、現在は雄勝公民館が拠点です。50〜70代の8人が所属し、着物や洋服の端布を活用して花や猫、さるばなどさまざまな裁縫を楽しんでいます。

代表の阿部由美子さんは「始めてから6年ほどになりました。文化祭など発表の場もあり、目標に向かってみんなで製作を進めていくのが楽しいです」と話しています。

会員の山下眞理子さんは「細かく手先を動かすので、ボケ防止にもなっています。

とても面白く、皆さんに教わりながら技術を学んでいます」と語っていました。裁縫は一人でもできますが、サークルならではの魅力は情報交換。技術的なことだけではなく、浜の日常や普段の仕事、家事の話など、和気あいあいと会話を弾ませながら作業を進めています。

年に1度ある地域の文化祭では、全員で大きな作品を製作するため、個々でパーツを作っていきます。布を交換し合えるのもサークル活動ならではの魅力といえるでしょう。

鈴木節子さんは「雄勝で活動していることを知り、3年前に参加しました。手仕事は楽しく、日常とは違うサークルの雰囲気も大好き」とにこやか。サークルでは、見学も大歓迎。一緒にお針子の魅力を楽しんでみませんか。問合せは阿部代表（☎090-7322-7268）まで。



お針子サークルの皆さん



和気あいあいと教えあいながら楽しんでいます

ささえあいセンター通信 ⑧

在宅医療・在宅介護に関する市民講座

市では出前講座や研修会などを通して地域包括ケアの普及・啓発を行っています。今回は、今年度開催した市民講座について紹介します。

第1回「訪問診療の利用・内容について」

とき 10月13日 参加者 34人

講師 市包括ケアセンター所長

在宅医療と訪問診療の違いや訪問診療導入までの流れについて説明がありました。また、市立病院における訪問診療実績や対応例について講話がありました。



第2回「訪問看護の利用・内容について」

とき 11月30日

参加者 44人

講師 訪問看護ステーション 所長

訪問看護の役割やサービスの内容、利用までの流れや費用などのお話がありました。



第3回「在宅介護の利用・内容について」

とき 12月14日

参加者 33人

講師 地域包括支援センター所長

在宅介護の利用方法や内容について、寸劇を交えながらお話がありました。



図 包括ケア推進室（ささえあいセンター内） ☎25-6659

文化財 たんぽう

120

「文化財防火デー」の始まりについて

石巻市教育委員会生涯学習課

最近では、沖縄県の首里城における大火災のことを記憶されている方も多いと思います。

昭和24年1月26日に、

世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、貴重な壁画が焼け落ちてしまい、当時、世間に強い衝撃を与えました。

このことから、火災などの災害による文化財の危機感が高まり、文化財保護への法律として「文化財保護法」が制定され



文化財防火訓練

ることになりました。その後、その火災の日と、冬場が最も火災が発生し

やすい季節であることから、毎年、1月26日を「文化財防火デー」と定め、文化財をさまざまな災害から守

るための文化財防火運動を全国で行い、国民の文化財愛護に関する意識の高揚を図っています。

市でも例年、「文化財防火デー」の前後に、市や消防関係

者、文化財所有者、そして地域住民が連携・協力して防火訓練を実施しており、本年度は、2月に実施することとしていましたが、新型コロナウイルス感染の状況を考慮し、残念ながら中止となりました。

春は風も強くなり、火災が多くなる季節でもあります。また本年度は、東日本大震災から11年目を迎える春でもあります。長年の、さまざまな災害に耐えて遺されたものであるからこそ貴重な「文化財」と言えるのであり、私たちは、それを国民共有の財産として末永く保存していく必要があるのです。

Topic of town

おちの話題



みんなで鬼退治！

市内各所で豆まき会

邪気を払って一年の無病息災を願う「節分」。それにちなんで、市内の各所で豆まき行事が開かれました。1月18日に桃生子育て支援センターで親子の「豆まき会」、2月2日には北上こども園、同3日には大川保育所でそれぞれ豆まき会があり、豆まきの歌を歌ったり、先生たちの扮する鬼を撃退したりと行事を楽しみました。



桃生

北上

河北



石巻 街づくりの方向性共有

市長、自治会長らに講演

石巻市長の街づくりに関する講演会が1月27日、マルホンまきあーとテラスで開かれました。昨年4月に就任した齋藤市長の考え方を聞きたいと、旧市町の地域力向上を目指す石巻市地域連携会議と石巻市町内会連合会が要望し、自治会長や自治会役員など約120人が参加しました。齋藤市長は新型コロナ対策など6つの柱を示しながら、「皆さと手を取り合って誇れる街、石巻を築いていきたい」と語りました。



鉄路駆ける石ノ森キャラクター

4代目マンガタンライナー

4代目となる「マンガタンライナー」が1月19日、仙台駅と石巻駅を結ぶ仙石東北ラインに登場しました。今回の車両は「夢」と「風」をテーマに「サイボーグ009」や「仮面ライダー」「がんばれロボコン」など石ノ森章太郎氏のキャラクターをデザインしています。すでに運行が開始されていますので、皆さんもぜひチェックしてみてください。



©石森プロ

雄勝 家内安全や大漁願う獅子

羽坂地区で恒例春祈とう

雄勝町羽坂地区では、恒例の春祈とうと獅子振りが1月2日に羽坂コミュニティセンターで行われました。石神社の千葉秀司宮司が神事を執り行い、永沼利幸地区会長らが玉串を奉納。その後、黄金の獅子が舞を披露して、集まった地域住民20人の厄を払いました。



石が積み上げた歴史と文化

雄勝硯伝統産業会館「おがつの石」展

石材の歴史や文化をひも解く企画展「おがつの石」が1月15～30日、雄勝硯伝統産業会館で開かれました。培われてきた加工技術に触れ、職人たちの足跡や東日本大震災からの復興、雄勝石を使った硯やスレートなどさまざまな加工品が紹介され、石とともに歩んできた地域を深く掘り下げました。



河南 ビニールバレーで楽しく

和 کوچکクラブが活動

和渕小学校体育館で1月13日、今年初めての和 کوچکクラブの活動が行われました。1～3年生が、放課後に安心して過ごせる場を河南地域住民自治協議会(佐々木洋会長)が運営しています。この日は、児童24人が班に分かれ、自治協の皆さんと一緒にビニールバレーボールに汗を流しました。慣れてくるとラリーが続き、子どもたちは口々に「楽しかった」と喜んでいました。



北上 十三浜のワカメ 格安で提供

飛び入りで活カレイも登場

北上町十三浜地区でとれた生ワカメの即売会が1月30日～2月20日までの毎週日曜日、北上観光物産交流センターで開かれました。水揚げされたばかりの新鮮なワカメを市価の3割引きで量り売り。地元漁業者による活カレイの販売も飛び入りで行われるなど、漁業者自らが十三浜の魅力を発信していました。



(都)門脇流留線(門脇工区)開通のお知らせ

3月24日(木)午後3時から、(都)門脇流留線(門脇工区、門脇字元明神～大街道東2丁目延長:3.4km)の工事完了に伴い、高盛土道路が開通します。

☎ 県東部土木事務所
道路建設第一班
☎94-8763
市道路第1課(内線5658)



マイナンバーカード出張申請のお知らせ

マイナンバーカード申請書作成から写真撮影まで行い、その場で申請が完了します。
※必ず本人がお越しください。
とき・ところ 3月19日(土)～21日(月・祝) イトーヨーカドー石巻あけぼの店
3月26日(土)・27日(日) イオンモール石巻
いずれも午前10時～午後4時
必要書類 個人番号交付申請書、個人番号の通知カードまたは個人番号通知書、
運転免許証など官公庁発行の顔写真付き身分証明書など
※必要書類についてはホームページで確認するか、問い合わせください。
☎ 市民課(内線2313)
マイナンバーカード交付窓口 ☎24-6849

障害者の方などの軽自動車税種別割
減免継続申請書を発送します

今年度の軽自動車税種別割の減免を承認された方で、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがない場合は、現況を報告すると、継続して減免を受けることができます。3月中に該当者へ「軽自動車税種別割現況報告書」を送付しますので、必要事項を記入の上、郵送または直接提出してください。なお、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがある場合は、新たに申請が必要です。
※減免申請には個人番号(マイナンバー)の記載および提示が必要です。
※普通自動車の減免については県税事務所(☎95-1413)まで問い合わせください。
提出期限 3月25日(金)
☎・☎ 市民税課(内線3101)、各総合支所市民福祉課、各支所

今月の休日窓口および延長開庁のお知らせ

開庁日時 休日窓口 3月6日(日)・20日(日) 午前9時～午後1時
延長窓口 3月28日(月)～4月1日(金) 午後7時まで
4月2日(土) 午前9時～午後5時
開庁場所 市役所2階市民課 ※各支所、総合支所は延長・休日開庁を行いません。
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。
※届出人(窓口に来る方)の本人確認を行っていますので、身分証明書などを持参してください。本人確認ができなかった方は、届け出後に郵便で内容を通知します。
※本人、世帯員以外の代理の方が住所異動や世帯主変更の届け出をする場合は委任状が必要です。
※他市町村・他機関に確認の必要がある場合など、手続きができないこともあります。
☎ 市民課(内線2319)

自動車の手続きや車検はお早めに

毎年3月は名義変更、廃車などの各種手続きや検査申請が集中し、大変混雑します。特に週末や中旬以降に集中するため、待ち時間が長くなる場合がありますので、手続きは早めに済ませるよう、協力をお願いします。
☎ 普通自動車・二輪小型・軽二輪車について 宮城運輸支局 ☎050-5540-2011
軽四輪自動車について 軽自動車検査協会 ☎050-3816-1830
原付・小型特殊自動車等について 市民税課(内線3101)

今月の税金
コンビニ収納・
口座振替が便利です

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

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



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283号 令和4年3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	河北総合支所 ☎62-2111
雄勝総合支所 ☎57-2111	河南総合支所 ☎72-2111
桃生総合支所 ☎76-2111	北上総合支所 ☎67-2111
牡鹿総合支所 ☎45-2111	渡波支所 ☎24-0151
稲井支所 ☎95-2171	荻浜支所 ☎90-2111
蛇田支所 ☎95-1442	

【お詫びと訂正】 市報2月号に掲載した令和3年12月末現在の人口と世帯数に誤りがありました。お詫びして下記の通り訂正します。

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)		
訂正前	人口 138,690人	世帯数 61,935世帯
訂正後	人口 138,686人	世帯数 61,933世帯

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数		
令和4年1月末現在	人口 138,538人	世帯数 61,919世帯
令和3年1月末現在	人口 140,704人	世帯数 61,860世帯

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。
※通信料金がかかります。
☎ 秘書広報課(内線4024)



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。