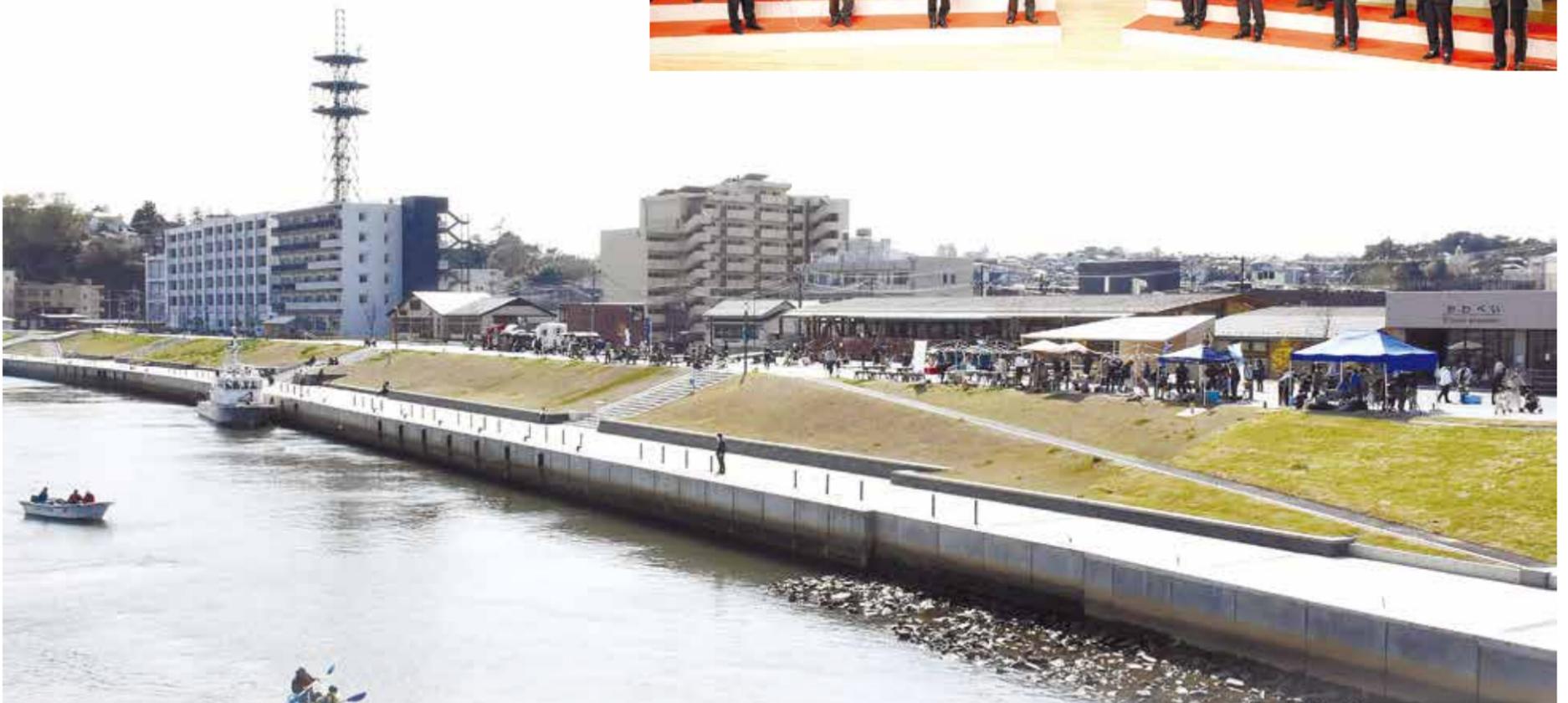




# いしのまき



## 安心安全と にぎわい創出へ

### 北上川河口部の堤防完成



石巻市イメージキャラクター

石巻市中心部の北上川河口部で整備が進められてきた堤防が完成し、国土交通省東北地方整備局と市は4月23日、マルホンまきあーとテラスに関係者を招いて記念の式典を開きました。

川湊として発展してきた中心部は河川堤防がありませんでしたが、東日本大震災の津波で被害を受けたことから、約9年かけて整備されました。堤防整備をまちのにぎわいづくりに生かす「かわまちづくり」も進められ、中央地区の堤防一体空間(かわまちオープンパーク)では同日、水辺に親しむ一般向けのイベント「かわべであそぼう2022」も開催され、航空自衛隊松島基地所属のブルーインパルスも完成を祝いました。



# 結婚・妊娠・出産・子育て / おもいがかなうまち



市では、第2次石巻市総合計画の重点施策である人口戦略において、対応方針3「結婚・妊娠・出産・子育ての希望がかなうまちをつくる」を掲げ、各種施策に取り組んでいます。

## 出会い・結婚支援

結婚希望者へ出会いの機会を提供するとともに、結婚に伴う新生活のスタートアップに係る費用を支援します。



### >>結婚等支援事業補助金(地)

(イベントなど実施団体への補助)

- (1)婚活事業  
独身男女を対象とした婚活イベントに加え、事前セミナーおよびフォローアップなどを実施し、結婚につながる機会を提供する事業
- (2)恋活事業  
独身男女の出会いの機会を提供する事業

### >>みやぎ結婚支援センター利用促進補助金(地)

AIを活用したマッチングシステムを実施している「みやぎ結婚支援センター」(令和3年9月1日宮城県開設)への登録料の半額を支援

### >>結婚新生活支援事業補助金(地)

結婚に伴う新生活のスタートアップに係る費用(住宅取得費用、引越費用などの一部)を補助

## 妊娠期の支援

妊娠された方への「母子健康手帳」の交付やこれから父親になる方に「父子手帖」を配布するほか、各種健診や相談支援などを行います。



### >>妊産婦・乳児健康診査事業(健)

母子健康手帳交付と同時に妊産婦健康診査および乳児健康診査受診票を交付し、健診費用の助成を行います。

### >>妊婦歯科健康診査事業(健)

妊娠中に指定歯科医療機関で、歯科健診を無料で1回受けられる妊婦歯科健康診査を実施しています。

### >>助産師による妊産婦相談(子)

「妊娠中のおっぱいの準備について」「おっぱい、ミルクが足りているか心配」「断乳・卒乳の時はどうするの」など、妊娠中のことや育児について、助産師が個別に相談に応じます。

### >>助産師による産前産後「心とからだのトータルケア」推進事業(子)

妊娠前から子育て期にわたり、助産師による専門性を活かした相談および講座を実施します。

### >>助産施設入所助成事業(健)

経済的理由により入院助産を受けることができない妊産婦に対し、安心して出産ができるよう、助産施設で出産する際の出産費用を助成します。

### >>特定不妊治療費助成事業(健)

4月から不妊治療は保険適用されますが、保険適用前から不妊治療をされている場合は、特定不妊治療費の一部を助成します(「宮城県不妊に悩む方への特定治療支援事業～不妊治療の保険適用の円滑な移行に向けた支援～」の決定を受け、夫婦またはどちらかが石巻市民である場合に助成。男性不妊治療も対象)。

## 出産期の支援

乳幼児健診や相談事業などを通じて、母子の健康状態を把握するとともに、子どもの健全な成長に向けた指導や発達に関する悩み・不安についての相談などを行います。



### >>こんにちは赤ちゃん事業(子)

- 妊娠・出産を祝い、祝品を贈呈します。
- ①母子健康手帳交付時にマタニティマークセットを配布
- ②新生児訪問時に、出産祝品に市長のお祝いメッセージを添えて贈呈

### >>産婦健康診査(健)

出産後2週間と1カ月後に健康診断を行う費用の助成を行います。

### >>産婦・新生児訪問事業(乳児全戸家庭訪問事業)(健)

生後4カ月までの乳児のいる家庭を保健師、助産師が訪問し、母と子の状態を把握し必要な保健指導を行います。また、産後うつ等の早期発見と対応に努めます。

### >>産後ケア事業(健)

産後4カ月未満の産婦およびその乳児に対し、助産師などが心身のケア、育児全般の相談を行います。

### >>未熟児養育医療給付(健)

出生時体重が2,000g以下などで、身体の発育が未熟なまま出生し、入院を必要とする未熟児に対して、必要な医療を給付します。

### >>育児ヘルパー事業(子)

母子健康手帳交付後から生後6カ月の前日まで、育児ヘルパーを派遣し、育児や家事の手伝いを一緒にを行います。

## 子育て期の支援

子どもの成長段階に応じた包括的で切れ目のない相談支援体制の充実に努めるとともに、各種相談窓口や子育て支援事業の周知と相談支援につながらない親子の把握に努め、適切な支援につないでいきます。

### >>子ども医療費助成事業(保)

(0～18歳の医療費の一部負担金を助成)

子どもの入院および通院に係る医療費の一部負担金を助成します。令和4年4月1日から対象者を18歳到達年度末まで拡大しました。

### >>休日子育て相談事業(子)

休日に子育ての悩みや相談を受ける相談員を配置し、子育て相談を実施します。(子どもセンター「らいつ」、ささえあいセンター「いっしょ issyoえきまえ」)。

### >>ファミリーサポート事業(子)

「お子さんを預かってほしい方」と「お子さんを預かることができる方」がそれぞれ会員となり、子育て援助活動を行います。

### >>子どもの居場所づくり推進事業(子)

就労形態の多様化に対応した子どもの居場所づくりを確保するため、子ども食堂や移動型プレーパークを実施する団体に経費の一部を助成します。

### >>移住支援金交付事業(子育て世帯加算)(SD)

東京圏から市へ移住する方で移住支援金の対象となる方が18歳未満の世帯員を帯同して移住する場合、人数に応じて支援金を加算します。

### >>子育てしやすい職場環境整備推進事業(地)

職場の管理職層や、従業員をまとめる立場にあるリーダー層を対象に、子育て参加に対する理解促進講座と、ワークライフバランス実現に向け、仕事の効率化を図るためのスキル習得研修を実施します。

### >>乳幼児健康診査・育児相談事業(健)

子どもの健全な発達発育のため、健康状態をしっかりと把握し、疾病の早期発見・早期治療につなげるだけでなく、保護者の不安を緩和するために育児サポートも行っていきます。

### >>小学校入学祝金支給事業(子)

小学校に入学する第2子以降のお子さんを持つ保護者に祝金を支給します。



### 子育てメール相談

子育てについての悩み事や不安に思っていることを相談してみませんか?メールでの相談を受け付けています。



電子版いしのみき子育てハンドブック。子育て支援に関する行政サービスの情報をまとめています。



### 教えて!助産師さん

ママやパパからのよくある質問をとりまとめて掲載しています。



### 子育て応援アプリ「ISHIMO」

子育て世代に必要なイベント情報、手続き情報などが届くアプリです。マタニティ期から登録でき、健診や予防接種などの目安も登録できます。



赤ちゃんとの新しい生活を安心して楽しめるよう地域に密着した情報を掲載しています。



※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。



### 自動車税(種別割)、軽自動車税(種別割)の納付はお済みですか?

令和4年度の自動車税(種別割)、軽自動車税(種別割)の納期限は5月31日(火)です。未納の方は、早めに納めてください。

●自動車税(種別割)について  
県東部県税事務所  
☎95-1413

### 市民税・県民税の納税通知書を発送します

令和4年度の市・県民税の納税通知書を6月10日(金)に納税義務者・納税貯蓄組合長に送付しますので、納期限内に納めてください。

●市民税課  
なお、令和4年度の課税(非課税)証明書は6月10日(金)から発行します。

●課税について  
(内線3095)  
●証明書について  
(内線3106)

### 農業者年金の現況届は忘れずに提出を

農業者年金を受給するためには、毎年現況届が必要で、農業者年金の経営移譲年金や特例付加年金・農業者老齢年金を受給している方は、現況届を必ず提出してください。現況届の用紙は、5月末に農業者年金基金から送付されています。

●提出先 農業委員会・農林課  
●各総合支所地域振興課  
●提出期間  
6月1日(水)～30日(木)

※現況届の提出がないと、11月の支払いから現況届が提出されるまでの間、年金の支払いが差し止められますので、ご注意ください。

### 下水道事業の受益者負担金(分担金)賦課のお知らせ

公共下水道事業の受益者負担金(分担金)制度とは、下水道施設建設事業費の一部を負担していただく制度です。新たに賦課対象として定めた区域で対象となる方に、「受益者申告書」を送付しますので、内容を確認の上、6月末日までに提出してください。本年度の新たな賦課区域については、問い合わせください。

●併せて農業集落排水事業などの受益者負担金にも、ご

理解をお願いします。

●下水道管理課  
(内線5696)

### 「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6月30日(木)まで延長しています。対象など詳しくは市または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。

●内線2343  
●各総合支所市民福祉課  
●各支所

### 税務署での相談は、事前予約をお願いします

申告相談や電話での回答が困難な相談内容(具体的に書類や、事実関係を認める必要がある場合など)については、事前に電話で税務署に相談日時を予約してください。

●電話をすると音声案内になりますので「②申告相談の事前予約など」を選択してください。なお、制度や法令などの解釈・適用について一般的な相談は、「①電話相談センター」を選択してください。

●石巻税務署  
☎22-4151

### 整骨院・接骨院の施術内容確認に協力ください

国民健康保険証を使って整骨院・接骨院で施術を受けた方の一部を対象に、委託先から調査票を送付しています。施術内容などに誤りがないかを確認するものなので、調査票が届いた場合は、協力をお願いします。

●保険年金課  
(内線2349)

### マイナンバーカード出張申請受付のお知らせ

申請書の書き方や写真撮影など、マイナンバーカードの申請について相談できます。必ず本人がお越しください。

●6月4日(土)～5日(日) 午前10時～午後4時  
●イオンモール石巻1階緑の広場  
●対象 市に住民登録がある方で初めてマイナンバーカードを申請する方

●必要書類 通知カード、個人番号通知書、申請書I D付きの個人番号カード交付申請書のいずれか1点および本人確認書類

●市民課(内線2313)  
●マイナンバーカード交付窓口  
☎24-6849

### 防災ラジオテスト放送

6月10日(金)午後3時ごろ

### 防災「合言葉」受賞作品

率先し 大きな声で呼び掛ける多くの命 助けるために

北上中学校2年 今野 凛人

優秀賞

●学校安全推進課(内線5082)  
令和3年度石巻市学校防災推進会議

### 濃厚接触者の方々への食品などの支援について

保健所または施設管理者から新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と判断された方々に、自宅待機期間中の生活に対する不安解消と感染拡大を防止するため、食糧などを配布します。

●対象者 石巻市に住民登録があり、市内在住の濃厚接触者のうち、生活用品の調達が困難で生活に支障をきたしている次に掲げる世帯

- ひとり暮らし世帯
- 世帯全員が濃厚接触者となっている世帯
- 上記に準ずる世帯

●実施期間 5月9日(月)～令和5年3月31日

●受付日時 平日 午前9時～午後3時

●申込方法 電話のみの受付(世帯状況などを聴き取りし、配布などについて説明します)

●配布品目 ●食料品(パックご飯、レトルトカレー、缶詰、飲料水など)および日用品(ティッシュ、トイレトペーパーなど)  
●1世帯につき1セットを配布(1回限り)

●健康推進課(内線2618)

### 6月23日(木)～29日(水)は男女共同参画週間です

2022キャッチフレーズ

### 「あなたらしい」を築く、「あたららしい」社会へ

「男女共同参画週間」は、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目的に設定されています。

男性と女性が、職場や学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人一人の取り組みが必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

●地域振興課(内線4245)



### 新型コロナウイルスワクチン接種 ～接種を希望する方は早めに予約してください～

※掲載内容は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。

#### ■12歳以上の方の3回目接種を実施しています(接種間隔が6カ月から5カ月に変更されました)

対象は、2回目接種から5カ月以上が経過し、石巻市内に住居票がある12歳以上の方で、使用するワクチンはファイザー社製です。対象となる方に接種券を順次発送しています。接種券が届き次第、インターネットまたはコールセンターで予約できます。

#### ■集団接種は終了しました

ささえあいセンターおよび河北総合センターで土日や金曜夜間に実施していた集団接種は、5月20日をもってすべて終了しています。なお、個別接種会場では引き続き接種を実施しています。

#### ■小児(5～11歳)接種を実施しています

接種券は送付済みです。また、新たに5歳になる方には、誕生月の翌月上旬頃までに送付します。接種券に同封した案内をよくお読みいただき、接種を検討ください。

#### ■これから1・2回目接種を希望する方へ

引き続き1・2回目接種の予約を受け付けています。1・2回目未接種の方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。

●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

### 副反応について

日本で現在、接種が進められている新型コロナワクチンは、非常に高い効果がありますが、接種後、体内で免疫ができる過程で、発熱、倦怠感、筋肉や関節の痛みなどさまざまな症状が現れることがあります。こうした症状の大部分は、数日以内に回復していきます。 ※症状には個人差があります。

#### ■症状が出たときの対応

ワクチン接種後の発熱や痛みに対しては、医師が処方する薬以外にも、市販の解熱鎮痛薬(アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬(イブプロフェンやロキソプロフェンなど)で対応することができます。発熱時には、水分を十分に摂取することをお勧めします。また、接種した腕のかゆみや痛み、腫れや熱感、赤みが出てくる場合があります。発疹がかゆい場合は冷やしたり、市販の抗ヒスタミン剤やステロイドの外用薬(軟膏など)を塗ると、症状が軽くなります。症状が特に重かったり、長引くなどあれば、医療機関などへの受診や相談してください。

#### ■接種後の生活

ワクチンは高い発症予防効果が確認されていますが、その効果は100%ではありません。また、ウイルスの変異による影響もありえます。ワクチンを接種した後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。



児童手当の現況届について

児童手当の現況届の提出を省略します。提出が引き続き必要になる場合は書類を送付しますので、手続きをお願いいたします。

2月～5月分の児童手当は、6月10日(金)に振り込みます。

申・團 子育て支援課

(内線2512)

各総合支所市民福祉課

少年センターから

第2回不審者対策学校区パトロールを各小学校で6月16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、街頭での見守りなど、市民の皆さんの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お問い合わせください。

重点地区 万石浦小学校

團 総合相談センター

(内線2533)



視覚障害者情報交流会

講話「お口から始めるからだの健康」、福祉用具などの紹介および体験、懇談会を行います。

とき 6月25日(土)

午前10時～午後1時

ところ 保健相談センター

対象 視覚に障害のある方(手帳の有無は問いません)、家族、支援者など

團 宮城県視覚障害者情報センター

☎022-234-4047

市障害福祉課  
(内線2483)

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お知らせ

住民税非課税世帯に1月下旬から2月上旬までに「確認書」を送付していただきます。提出がまだの方は問い合わせください。

家計急変世帯の判定について

世帯全員が新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少し、住民税非課税水準相当額となった世帯が対象ですが、令和4年度の住民税確定後(6月10日(金))は、令和4年度の住民税課税状況(非課税)により判定します。

なお、令和4年1月以降

の「任意の1カ月の収入」で申請する場合にはこれまで同様に「任意の1カ月の収入」×12カ月で年収に換算して判定します。

※配偶者などからの暴力を理由に避難している方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、絶対ありません。

團 住民税非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター

☎0120-110-589

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

☎0120-1526-145



ハチの巣を作られないようにしましょう

春から夏にかけて、軒下や屋根裏、物置、庭木など雨風がしのげる場所にハチの巣が作られます。

市では個人の敷地にできたハチの巣は撤去しません。自身で定期的に見回りを行い、ハチの巣がまだ小さなうちに撤去しましょう。ハチの巣の撤去は日が出ていない時間帯が有効です。大きくなった巣やスズメバチの巣は危険ですので、なるべく専門の業者に依頼しましょう。

團 環境課(内線3363)



ごみ集積所のカラス対策にご協力を

カラスはエサを求めてごみ集積所に集まり、ごみを散乱させます。次のような対策をしましょう。

- ・エサとなる生ごみを、できるだけ減らす。
- ・生ごみは不要になった紙など

どで包み、外から見えないように指定袋の真ん中に入れる。

・収集日の当日、朝8時30分までに集積所に出す(前日の夜には出さない)。

※対策をしても被害に遭う場合は、防鳥ネットなどの使用も有効です。

團 廃棄物対策課

(内線3376)



雑がみ類の分別にご協力を

燃やせるごみの中には、菓子箱やティッシュの箱、包装紙、封筒、カレンダーなど、リサイクルできる紙「雑がみ類」が多く含まれています。

雑がみ類は、分別し、リサイクルに協力ください。

雑がみ類のごみの出し方

- ・専用収集袋で出す
- ・紙袋で出す
- ・紙ひもで縛って出す

團 廃棄物対策課

(内線3373)

放射線に関するお知らせ

市民の皆さんが身近な場所の空間放射線量を把握できるよう、空間放射線量簡易測定器を無料で貸し出ししています。

また、自家消費を目的として自然から採取した食品や家庭菜園で栽培した野菜などの放射性物質簡易検査を実施しています。いずれも事前に予約が必要です。

團 環境課(内線3368)

6月は「環境月間」、5日は「環境の日」です

「環境の日」は、事業者や国民の間に広く環境の保全についての関心と理解を深め、積極的に環境保全活動を行う意欲を高めるため、環境基本法に定められているものです。そして「環境の日」を含む6月は、「環境月間」とされています。

環境月間をきっかけに、環境保全の大切さについて認識を深め、私たち一人一人の生活を見つめ直してみましょう。

●ごみ減量とリサイクル

5月30日(月)～6月5日(日)は、「ごみ減量・リサイクル推進週間」です。「循環型社会」をつくるために、3R(スリーアール)を実践しましょう。できることから始め、「みんなでつくる ごみ減量のまち いしのまき」を目指しましょう。

- ・Reduce(リデュース) ごみを減らそう。必要以上に買わない、もらわない。
- ・Reuse(リユース) 繰り返し使おう。別の使い道も考えてみよう。
- ・Recycle(リサイクル) 再び資源として利用しよう。



●環境美化

道路、公園、河川敷などでごみの散乱が目立っています。美しい環境をつくり、清潔で健康な生活を送るために、私たち一人一人が周囲の環境を保っていきましょう。



●地球温暖化防止

地球温暖化防止のためには、二酸化炭素の排出量を減らすことが有効で、家庭でできる省エネもその防止対策のひとつです。

冷暖房や冷蔵庫の温度を控えめに設定する、照明器具のLED化、テレビなど家電製品の主電源をこまめに消す、炊飯器やポットの保温時間を短くするなど、身近に出来る省エネはたくさんあります。環境月間を機に、日常生活に省エネを取り入れ、二酸化炭素の排出量を減らしましょう。

團 廃棄物対策課(内線3373)・環境課(内線3365)

優良少年消防クラブが  
消防庁長官賞を受賞しました

少年消防クラブ(BFC)は、学校教育の一環として、少年期の防火・防災意識の高揚に努め、家庭および地域の火災予防の普及に貢献しています。その活動および成果が認められ、小学校2校が優良な少年消防クラブとして表彰を受けました。



▲大谷地小学校



▲広淵小学校

團 学校安全推進課(内線5082)

令和4年度石巻市育児ヘルパー事業のご案内

「家事・育児が大変で余裕が持てない」「産後、手伝ってくれる人がいない」などの家庭に対して育児ヘルパーを派遣し、育児や家事を一緒にお手伝いをします。

対象期間 母子健康手帳交付後から産後6カ月の前日まで

利用回数 20回以内、1日2回まで

と き 午前9時～午後5時(土日・祝日、年末年始を除く)、1回2時間まで

料 金 1時間あたり250円(生活保護世帯および非課税世帯などは無料)



写真提供 ひまわり在宅ケアステーション

團 子育て支援課(内線2554)

「海の駅」に認定

南浜マリーナ 海洋レジャーの振興へ

プレジャーボートを主とした船舶の陸上保管施設として、北上川河口部に整備した石巻市南浜マリーナが「いしのみき海の駅」に認定されました。海の駅は国土交通省が登録を進めるマリンレジャーの振興拠点であり、認定は3月31日付。全国177駅目、県内では初めての認定となりました。



4月14日には関係者から認定書とともに、「海の駅」を表す看板が贈られ、齋藤市長が受け取りました。施設には船を上げ下ろしするクレーンや浮き桟橋、クラブハウスなどがあり、指定管理で(株)野村モーターズが管理運営し、ボート免許講習など自主事業も展開していきます。海の駅の周知を図るため、4月23日には認定記念の北上川クルージングが行われ、市民らが東日本大震災からの復興が進んだ水辺の風景を楽しみました。

図 河川港湾高規格道路整備推進課(内線5608)

浄化槽の保守点検を

浄化槽は、保守点検・清掃および年1回の法定検査を行うことが法律で義務付けられています。

保守点検とは  
 機器などの調整や故障が無いかの確認、消毒薬の補充、害虫の駆除などです。  
 清掃とは  
 汚泥などの吸引や器機類の洗浄清掃などです。

法定検査とは  
 放流水が適正に放流されているか、保守点検や清掃が適切に行われているかを判

断するものです。  
 設置を検討している方へ  
 補助金を交付していますので、設置工事をする前に申請してください。

対象 申請者が使用する一般住宅(下水道事業認可区域などは補助対象外です)  
 ※詳しくは問い合わせください。

補助金額  
 ①5人槽 332,000円  
 ②7人槽 414,000円  
 ③10人槽 548,000円

申請 下水道管理課(内線5688)

浄化槽切替助成事業補助金について

公共下水道を使える地区にお住まいで、浄化槽をお使いの皆さんへ  
 浄化槽から公共下水道へ切り替える方に補助金を交付します。工事完了後30日以内の申請が必要です。

対象 市内に所有する住宅の浄化槽を廃止し公共下水道に接続する方で、市税などの滞納がない方  
 ※詳しくは問い合わせください。

補助金額 最大10万円  
 申請 下水道管理課(内線5688)

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 6月10日(金)、30日(木) 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

申請 廃棄物対策課(内線3373)

犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です

新たに犬を飼った方、まだ犬の登録をしていない方は、必ず登録をしてください。登録内容に変更があった場合も届け出が必要です。  
 狂犬病予防注射を接種していない飼犬は、動物病院で必ず受けてください(新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、予防注射接種期間が12月31日まで延長されました)。

「狂犬病予防注射実施猶予証明書」を交付された方は、届け出てください。

犬の登録と狂犬病予防注射は、狂犬病予防法により義務付けられており、違反すると、罰則が処せられる場合があります。

申請 環境課(内線3364)

犬の飼い主の皆さんへ  
 ● 飼い犬のフンを回収しなかつた場合、指導・警告の対象となります  
 散歩中のフンの始末は飼い主の責任です。尿を洗い流す水が入ったペットボトルや、フンを回収する袋などを持参しましょう。また、他人の建物などへの排尿は止めさせましょう。

● 「犬の放し飼い」は県の条例で罰せられます  
 犬を外で飼う場合は、道路や通路に接しないよう、必ずつないで飼いましゅう。  
 また、散歩の時は必ずリードを付け、歩行者や車の運転者も安心できる散歩をしましょう。

申請 環境課(内線3364)

募集案内

2022年度 国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)のお知らせ  
 仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

① 令和4年4月1日において高校卒業後3年を経過

していない者および令和5年3月までに高校を卒業する見込みの者

② 人事院が①に掲げる者に準ずると認める者  
 申込期間 6月20日(月)～29日(水)  
 申込方法 インターネットにて申し込みください。

第1次試験日 9月4日(日)  
 試験研修係  
 02222631111  
 (内線3236)  
 人事院東北事務局  
 0222212022  
 石巻税務署  
 22-4151



国家公務員試験採用情報NAVI

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2回) 申込期限 6月16日(木)  
 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など(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など(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)  
 ● 一般曹候補生(第2回) 申込期限 9月5日(月)  
 応募資格 18歳以上33歳未満の方

申請 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所  
 03-6789

詳しくはこちら



上映会にさんまさん登場

漁港の肉子ちゃん大盛況

女川町にあった焼き肉店が原作のヒントとなったアニメ映画「漁港の肉子ちゃん」の上映会が4月16日、マルホンまきあーとテラスで行われ、約2,400人が鑑賞しました。



原作は直木賞作家の西加奈子さん。漁港で暮らす肉子ちゃんと小学5年生のキクコが繰り広げるハートフルコメディです。東日本大震災前の石巻地方を旅した際、記憶に残った焼き肉店をモチーフに作品を描きました。

映画は昨年6月に公開され、日本アカデミー賞優秀アニメーション作品賞を受賞するなど国内外で評価されています。上映会には映画を企画、プロデュースした明石家さんまさんと渡辺歩監督がトークイベントを繰り広げました。

西さんを石巻の旅に招いた石巻市出身で口笛書店代表の日野淳さんも登壇し、いしのみき観光大使の萌江さんが司会を務めました。



©西加奈子/幻冬舎 ©2021「漁港の肉子ちゃん」製作委員会

Reborn-Art Festival 2021-22

「地域スタッフ(有償)」および「こじか隊」の募集

Reborn-Art Festivalの開催を支えてくれるスタッフを募集します。

● 地域スタッフ  
 業務内容はインフォメーションセンターでの対応、アート作品の受付・管理、お客さんや車両の誘導などになります。詳しくは問い合わせください。  
 とき 8月20日(土)～10月2日(日)



▲「こじか隊」活動の様子(撮影のためにマスクを外しています)

● こじか隊  
 ボランティアスタッフ「こじか隊」も随時募集しています。都合に合わせて参加できますので、まずは右記のQRコードから登録をお願いします。 ※活動地域は市街地および牡鹿半島です。  
 申請 申請 (一社)Reborn-Art Festival ☎90-4726

こじか隊 エントリー



小・中学校プール監視員の募集

夏休み期間中の学校プール監視員を募集します。  
 任用期間 7月21日(木)～8月25日(木)  
 ところ 市内の各小・中学校  
 対象 18歳以上(高校生を除く)で泳げる方  
 定員 小・中学校各1人  
 料金 時給897円  
 申込方法 希望する各小・中学校へ直接または電話



復興推進課 山本幸治さん  
 兵庫県から派遣

兵庫県採用の任期付職員として平成31年4月から派遣され、4年目になりました。東日本大震災で被災した低平地整備や移転元地整備の工事積算発注や監督業務を担当しています。

土木経験42年で、静岡県の地元建設会社や大手の建設会社、国交省の国道出張所で現場技術員、管理技術者を務めてきました。石巻市以前には岩手県、福島県の任期付職員として働き、震災復興への従事は9年目になります。11年前の震災の日、テレビから流れた津波の映像は今も忘れられません。阪神・淡路大震災で兵庫県

第一回上級救命講習

で申し込みください。  
 申込期限 6月24日(金)  
 申込場所 市内各小・中学校 教育総務課(内線5016)  
 とき 6月26日(日) 午前9時～午後5時30分  
 ところ 石巻広域消防本部 2階大会議室  
 対象 16歳以上  
 定員 30人(先着)  
 申込方法 各消防署またはホームページ(石巻消防)に検索)にある申請書で申し込みください。再講習の方は、申請時および講習日

被災者の安定的な雇用の創出を支援します

県では、東日本大震災で被災した方を雇用する県内沿岸部の中小企業者を対象として、「宮城県事業復興型雇用創出助成金」を支給し、雇入れの支援を行っています。  
 助成金額 労働者1人当たり3年間で最大120万円(1事業所当たり総額2千万円が上限)  
 申込期間 6月8日(水)～7月7日(木)  
 ※一定の要件がありますので、詳しくは県のホームページを確認するか、問い合わせください。

石巻市事業再構築支援事業補助金(二次募集)

新型コロナウイルス感染症拡大により経営に影響を受けた事業者の方へ、環境変化に対応した新たな事業の創造による事業の再構築および経営力の強化を行うことを促進するために補助金を支給します。  
 申請期間 6月15日(水)～7月29日(金)  
 事業完了期限 令和5年2月28日  
 申込場所 商工課(内線3524)



詳しくはこちら

建築物などの耐震に対する補助金の申請について

危険ブロック塀等除却事業  
 避難路に該当する道路に面した高さ1メートル以上の危険なブロック塀などを除却などする場合に費用の一部を助成します。

●木造住宅耐震診断事業  
 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅の耐震診断を希望する方に耐震診断士を無料で派遣します。  
 ●木造耐震改修工事助成事業  
 市の事業による耐震診断により作成された耐震改修計画に基づく耐震改修工事、または建て替え工事に補助金を交付します。  
 ※必ず着事前に相談ください。  
 ※令和5年3月31日までに工事完了報告を提出してください。

創業支援補助制度

創業(第二創業を含む)を行う事業者を支援するための補助制度です。  
 対象  
 ・地域の需要や雇用を支える事業を市内で興す方  
 ・申請日時点で創業(第二創業)から1年を経過していない、または創業予定の個人・個人事業主・会社・企業組合・協業組合もしくはNPO法人など  
 ・特定創業支援事業(創業開成塾)の支援を受け、市の発行する証明書の交付を受けた方  
 ※補助金交付には審査があります。

申込場所 産業推進課(内線3546)

令和4年度石巻市市民大学「まなび舎」開設

市民主体の学習の機会を提供します。詳しくは、市のホームページを確認ください。



詳しくはこちら

市営・県営住宅入居者募集

案内書記布場所 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 6月1日(水)～12日(日)

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。

※6月12日(日)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)◎、●	2戸(単身可★)
	新立野第一復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	新立野第二復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	新沼田第一復興(1LDK)●	1戸(単身可★)
	新沼田第一復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	新沼田第二復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	新西前沼第一復興(1LDK)◎、●	1戸(単身可★)
	新西前沼第一復興(1LDK)	3戸(単身可★)
	あけぼの北復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	あけぼの北復興(3LDK)◎	2戸(単身不可)
新西境谷地復興(3LDK)	1戸(単身不可)	
釜・大街道	青葉東復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	三ツ股第一復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	三ツ股第二復興(2LDK)	1戸(単身不可)

地区	住宅名	募集戸数
釜・大街道	三ツ股第二復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	大街道西第二復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	三ツ股第三復興(1DK)●	1戸(単身可★)
	大街道東第二復興(1DK)●	1戸(単身可★)
中心	立町復興(1DK)●	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★)
	門脇東復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	門脇東復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	中里六丁目復興(1DK)	1戸(単身可★)
	水明北復興(1DK)	1戸(単身可★)
	大橋復興(1DK)	1戸(単身可★)
	南中里一丁目復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	吉野町復興(2LDK)●	1戸(単身不可)
湊	大門町復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	大門町復興(3LDK)	3戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	根上り松復興(2LDK)	1戸(単身不可)
渡波	黄金浜第一復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第二復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第三復興(3LDK)◎	1戸(単身不可)

地区	住宅名	募集戸数
渡波	新渡波西復興(2LDK)◎、戸建	1戸(単身不可)
	新渡波東復興(2LDK)◎、戸建	1戸(単身不可)
	新渡波東復興(3LDK)◎、戸建	1戸(単身不可)
	沖六勺東復興(3LDK)	1戸(単身不可)
荻浜	小竹浜復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)
	月浦復興(2LDK)、戸建	1戸(単身可)
雄勝	船越復興(2LDK)、戸建	1戸(単身可)
牡鹿	十八成浜復興(1LDK)、戸建	2戸(単身可)
	清崎復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)
	鮎川黒崎復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)

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	1戸(単身可)
北上	にっこり南復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)
牡鹿	十八成浜復興(1LDK)、戸建	1戸(単身可)

募集する住宅 市営住宅

地区	住宅名	募集戸数
稲井	稲井(3LDK)	1戸(単身不可)
河北	飯野川亀ヶ森(3DK)	1戸(単身可)

※その他県営住宅あり

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。★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。

申込場所 宮城県住宅供給公社東部支社(東中里一丁目11-2) ☎85-0296

**創業開成塾**

創業を目指している方や経営について学びたい方へ向けたセミナーです。

とき 5月28日(土)・6月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)

午前10時～午後5時  
※原則5回連続で受講

ところ 石巻ルネッサンス館(開成1-35)

対象 創業を目指している方または経営について学びたい方

定員 15人程度

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)

申請 申請書「I・Biz」ISS(石巻産業創造(株)内)

☎98-8782  
FAX 93-9397

申請 市産業推進課(内線3546)

**「栄養食育セミナー」受講者募集**

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?

とき

・1回目 6月21日(火)  
・2回目 7月13日(水)  
・3回目 8月2日(火)

午前9時30分～11時30分  
ところ 保健相談センター

対象 30歳～64歳の方

料金 1回200円

(調理実習のとき)

定員 10人(先着)

募集期間 6月1日(水)～14日(火)

※修了者は食生活改善推進

員やいしのまき食育推進サポーターになることもできます。

申請 健康推進課(内線2617)

**「環境市民講座」受講生募集**

磯の観察会およびビーチクリーンを実施します。

とき 6月18日(土)午前11時30分～午後1時30分

ところ 北上町十三浜大室漁港

対象 市内在住または市内に通勤、通学している小学3年生以上の方(小学2年生までは保護者同伴)

定員 20人(先着)

申込方法 はがき、FAXまたはEメールに必要事項(受講希望の旨、住所、氏名・ふりがな、年齢、性別、職業・学校名、電話番号)を記入の上、申し込みください。

申込期限 6月10日(金)

申請 申請書「I・Biz」ISS(住所不要)

環境課(内線3367)

FAX 22-6120  
isenv@city.ishinomaki.jp



**石巻ふれあい朝市**

新鮮な魚介類や農産物など、豊富な食材を安く提供する場です。家族皆さんで来場ください。

とき 6月5日(日)・19日(日)午前6時30分

ところ にぎわい交流広場

(石巻駅前)

石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)

☎93-6448

市観光課(内線3537)

**相談**

**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 6月15日(水)、7月5日(火)

①午前10時②午後1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主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)

申請 申請書「I・Biz」ISS(石巻産業創造(株)内)

☎98-8782  
FAX 93-9397

申請 市産業推進課(内線3546)

**司法書士による相続登記相談**

令和6年4月1日に施行される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。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みます)が対象です。

とき 6月6日(月)

ところ

午前10時～午後3時  
ところ 市役所2階201会議室

申請 宮城県司法書士会

☎022-2263-6755

**年金の予約相談を実施しています**

予約すると、相談する方の都合に合わせてスムーズに相談ができ、相談内容にあったスタッフが事前に準備し、丁寧に対応します。

予約相談の時間帯  
午前8時30分～午後4時(平日)

申込方法 基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書を準備のうえ、相談希望日の1カ月前から前日までに申し込みください。

申請 石巻年金事務所

☎22-5115(予約専用)  
ねんきんダイヤル  
☎0570-051165

**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)

---

**珈琲工房いしかわ プレゼンツ**  
こどもフォトフェスタ お題「みつけた!」

募集期間 6月1日(水)～7月24日(日)  
展示期間 8月2日(火)～21日(日)  
対象 小学6年生以下の石巻地域の方  
定員 70作品(先着)(1人1作品)  
申込要項 A4サイズに印刷したもの(カラーモノクロ問わず)  
申込方法 窓口へ持参または郵送してください。  
出展者には珈琲工房いしかわ(まきあーとテラス店)のドリンクチケットプレゼント  
☎986-0032 開成1-8

---

**石巻かわまち寄席2022**

とき 6月3日(金) 開演 午後6時30分(開場 午後5時30分)  
料金 全席自由 3,000円  
チケット販売場所 マルホンまきあーとテラス、チケットぴあ  
☎090-2277-0596

---

**石巻弦楽アンサンブル 第4回発表会**

とき 6月12日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)  
☎090-2363-4871

---

**マルホンまきあーとテラス オープニング事業**  
くすぐるぞ!大人の知的好奇心!!～番外編～  
聞きたい!その深～い関係!Vol.1日本茶&クラシック

とき 6月18日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)  
定員 30人(先着) 料金 全席自由 500円  
チケット販売場所 マルホンまきあーとテラス

---

**日本フィルハーモニー交響楽団**  
東北の夢プロジェクト2022 室内楽コンサート(仮称)

とき 6月22日(水) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)  
整理券配布場所 マルホンまきあーとテラス  
☎03-5378-6311

---

**松扇舞寿美60周年記念 北島ファミリーコンサート**

とき 6月25日(土) 開演 午後0時30分  
料金 S席6,500円、A席 5,500円  
チケット販売場所 マルホンまきあーとテラス 葉山  
☎090-8255-9375

**石ノ森萬画館** ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM ☎96-5055

**マンガタンイラストギャラリー 秋の萬画館大賞 作品募集**

募集要項 ・テーマ:「トラベル」 ・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)の用紙に作者本人の住所・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。  
※応募作品の権利はすべて石ノ森萬画館に帰属し、返却しません。  
申込期限 8月20日(土)必着 発表 9月5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。  
☎96-5055

**石巻市博物館** ISHINOMAKI CITY MUSEUM ☎98-4831 (月曜休館・祝日の場合その翌日)

**古文書講座の受講者募集**

教育普及事業の一環として、古文書の解説講座を開催します。館蔵の古文書を読み解きながら、江戸時代の石巻の歴史を学びませんか。

とき 6月～令和5年3月 毎月第3金曜日(各回2時間)  
初回 6月17日(金) 午後1時30分～3時30分  
ところ マルホンまきあーとテラス 研修室3 ※連続講座となります。  
講師 東北学院大学 齋藤善之教授(近世海運史専門)  
定員 15人(先着) ※要電話予約

---

**第1回企画展「平山郁夫が描いた「奥の細道」-松尾芭蕉がみた石巻-」**  
関連イベント トークセッション  
「平山郁夫があるいた「路」-シルクロードから奥の細道まで-」

パネリスト 加藤幸治教授(武蔵野美術大学)、幸野昌賢学芸員(平山郁夫美術館)、大塚裕一学芸員(平山郁夫シルクロード美術館)  
とき 6月11日(土) 午後1時～3時 ところ マルホンまきあーとテラス 小ホール  
定員 150人 ※申込不要、当日会場へお越しください。

相談

総合相談センターから  
《若年層に多いトラブル》

若年層の消費相談が急増しています。特にスマートフォンで利用したオンラインゲームの課金の相談が多く、保護者の知らないうちに子どもが年齢を偽って高額になっていたというケースがほとんどです。

また、最近ではSNSがきっかけで偽サイトでの購入や副業サイトで契約をしてしまったという被害も増えています。安全に使用するためにも家族でスマートフォンの利用方法について話し合い、ルールを決めておく和良好的でしょう。お困り際には相談ください。

総合相談センター

☎23-5040



「災害復興住宅融資」  
無料相談会

とき 6月11日(土)

午前10時～午後4時

ところ 市役所3階36番窓口

※要電話予約

申・圃 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)

圃 市生活再建支援室

(内線3062)

「住まいの復興給付金」  
申請相談会

とき 6月11日(土)

午前10時～午後4時

ところ 市役所3階36番窓口

圃 住まいの復興給付金事務

コールセンター

☎0120-250-460

(通話無料)

午前9時～午後5時

(土・祝日を除く)

市生活再建支援室

(内線3062)

空き家無料相談会

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

とき 6月26日(日)

午前9時30分～午後4時

ところ 遊楽館会議室3

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

※要電話予約

申・圃 住宅課

(内線5556)

せいがいけんけん  
ごんごんごん相談会

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

とき 6月29日(水)

午前10時～午後3時

ところ 蛇田公民館

圃 保護課(内線2505)

6月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
  - ・20日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階 相談室A・B
  - 圃・圃 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599
- 行政相談
  - ・2日(木) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階 会議室
  - ・8日(水) 午前10時～正午 桃生総合支所2階 会議室
  - ・8日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階 相談室B
  - ・17日(金) 午前10時～3時 河北総合支所2階 会議室
  - 圃 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 総合相談センター相談室)
  - ・14日(火) 石巻のぞみ野法律事務所 住吉弁護士
  - ・28日(火) うみかぜ法律事務所 高橋弁護士
  - 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(水) 午前9時
  - 圃・圃 総合相談センター(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 火・木・日曜日(祝日を除く)
  - 午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～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(祝日の場合は第2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)
  - 圃・圃 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・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  
(中里一丁目1番21号グランドハイツ中里1階)
- 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。
- 圃・圃 石巻司法書士相談センター ☎96-3611
- 午前9時～午後5時 ※土・祝日を除く

交通事故

- 県交通事故電話相談(県庁交通事故相談室)
  - 午前8時30分～午後4時45分(土・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・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・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・祝日を除く) ☎24-6848
- 子育て世代包括支援センター
  - ・いっしょ issyo えきまえ(石巻市ささえあいセンター)
  - 午前10時～午後6時(土・祝日) 午前9時30分～午後5時
  - ☎98-4158、080-1664-2936
  - ・いっしょ issyo へびた(のぞみ野2-2-4 石巻信用金庫総合相談センター4階)
  - 午前9時～午後4時(土曜は要予約) ☎24-6878、080-9259-6361

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(水) 午前10時～午後3時 桃生総合支所2階 会議室
  - ・2日(木) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階 会議室
  - ・3日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階 研修室
  - ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
  - 圃 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 11日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)

暮らし

- 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・祝日を除く) ☎93-5700
- 市民生活相談(市役所2階 総合相談センター)
  - ・市民相談(内線2532) (土・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・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 総合相談センター)
  - 午前8時30分～午後5時(土・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
- 生活保護・生活困窮の相談(市役所2階 保護課)
  - ・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)
  - 圃 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。
  - ・8日(水) 午後1時～4時 河南総合支所
  - ・15日(水) 午後1時～4時 河北総合支所
  - ・22日(水) 午後1時～4時 桃生公民館
  - 圃・圃 ひありんく石巻 ☎98-9163
- 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、求職活動をすること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。
  - 圃 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、就労自立を図るための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。詳しくは相談ください。
  - 申請期限 30日(木)
  - 圃 保護課(内線2505)
- 不当要求等無料出張相談所
  - 民事介入暴力担当弁護士や警察官などが、暴力団問題などに関する困りごと相談に応じます。相談無料、秘密厳守ですので安心して相談してください。
  - ・21日(火) 午後1時～4時 石巻商工会議所1階 会議室
  - 圃 (公財)宮城県暴力団追放推進センター ☎022-215-5050
  - 県警本部暴力団対策課 ☎022-222-8930
  - 市地域協働課(内線3318)

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

# 6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18回石巻地区中学校総合体育大会(卓球競技) 11日(土) 午前9時、12日(日) 午前9時
- いしのみぎ総合スポーツクラブ 令和4年度新規会員を募集中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティススポーツ教室 小学1～4年生まで追加募集中です。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年度会員を募集中です。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 26日(日)

- 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。
  - ・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。3日(金)・17日(金)・24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 11日(土)・18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
  - ・リラックスストレッチ講座 9日(木)・30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
  - ・回数券サービスデー 10日(金)・20日(月)・30日(木) 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

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

- 東日本不惑ラグビー大会 18日(土)・19日(日) ところ フットボール場・ふれあいグラウンド・フットボールフィールド第1・2・多目的フィールド 市民球場
- キッズパラエティ 1日(水)・8日(水)
- 国体軟式野球県大会 4日(土)・5日(日)
- 震災復興交流事業(鹿妻・浦和学院) 10日(金)
- 石巻地区中総体 11日(土)・12日(日)
- JABA宮城県クラブ選手権 18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
- ナイトヨガ 3日(金) 午後7時～8時 定員 50人 料金 1,000円(中学生以下無料) 持ち物 ヨガマット 講師 坂本佳那  
※雨天の場合は総合体育館アリーナに変更となります。詳しくは問い合わせください。
- ティーボール教室 4日(土) 午後5時～6時 対象 小学1～3年生 定員 20人 料金 500円(兄弟参加の園児は300円) 参加者を募集しています。詳しくは問い合わせください。
- フットボール場・ふれあいグラウンド
  - 高総体ラグビー競技 1日(水)・2日(木)・4日(土)・5日(日)・6日(月)
  - 石巻地区中総体(サッカー) 11日(土)・12日(日)
  - JFAキッズサッカーフェスティバル 26日(日) ところ フットボール場
  - 宮城県ゴールドサッカーリーグ 26日(日) ところ ふれあいグラウンド フットボールフィールド第1
  - ミヤギテレビ杯新人大会 4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)
  - リスペクトリーグU10 25日(土)・26日(日) フットボールフィールド第2
  - 高総体女子タグラグビー競技 4日(土)
  - 宮城県低学年交流大会 5日(日)
  - 東北高校ラグビー選手権大会強化試合 11日(土)・12日(日)
  - U18ラグビー合同東北選抜選考試合 25日(土)・26日(日) 多目的フィールド
  - ミニラグビーフェスティバル 5日(日)・12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・休館日 なし



- 大好評「サンデープログラム」6～7月期/8～9月 申込受付中  
サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月間)です。対象年齢・材料費などは問い合わせください。
- 6～7月のサンデープログラム
  - ・日曜日の健康ダイエット教室(全4回) 午後1時～2時15分
  - ・季節の養生と陰ヨガ(全4回) 午後3時15分～4時45分
  - ・ジュニア向けアクティブボール(全3回) 午前10時30分～11時30分
- 8～9月のサンデープログラム
  - ・水中水上 水泳フォーム撮影会(全3回) 午前11時30分～午後1時
  - ・ボクシングエクササイズ(全3回) 午前10時15分～11時15分
  - ・ラッキー線を見つけよう(手相)(全1回) 午後1時～2時30分
  - ・優しい時間が流れる、日曜のヨガ(全4回) 午後1時～2時
- 料金 全1回コース 1,150円、全3回コース 3,450円、全4回コース 4,600円  
申込方法 窓口で各講座初回開講日まで直接申し込みください。途中申し込みが可能な講座もあります。
- 「大人向け講座★ワンコイン体験キャンペーン」 27日(月)～7月23日(土)  
期間限定!!通常1,000～1,200円の体験受講を、ワンコイン500円で体験できます! ※要予約  
料金 500円 ※一人1回まで。体験希望講座を初めて受講される方のみ  
対象講座 成人向けプール講座・トレーニング講座・ヨガ講座・その他運動講座・英語・韓国語・音楽講座・舞踊茶道華道講座・手芸手芸講座など、詳しくは問い合わせください  
予約開始 20日(月) 開講スケジュールについては、問い合わせください。
- プール・トレーニングルームのフリー利用  
新型コロナウイルス感染症の影響により、利用内容を変更しています。詳しくは問い合わせください。  
料金 一般500円(現受講生は400円)、学生300円(学生証提示)、シニア300円(65歳以上の方。年齢のわかるものを提示)、障がい者300円(障がい者手帳を提示)、レイト割引300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)  
※プールは中学生以上、トレーニングルームは高校生以上の利用となります。

**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2回学習会 17日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第2回学習会 21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

- 市民教養講座 椅子ヨガ教室 16日(木)・23日(木) 午前10時～11時30分 対象 女性限定 定員 12人(先着) 持ち物 動きやすい服装、飲料、汗拭きタオル 申込期間 1日(水)～10日(金)

**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

- 利用協講座
  - ・フォークダンス初級者講習会 講師 石巻市民フォークダンス同好会会員 14日(火)・21日(火) 午後6時30分～8時 対象 一般市民 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物 申込方法 電話または直接申し込みください。申込期限 6月9日(木)
  - ・シニアのための楽々大正琴教室 講師 大正琴愛好会すみれ教室会員 30日(木)・7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午前9時30分～正午 対象 一般市民 定員 10人(先着) 料金 1,000円(楽譜・ピック代) 持ち物 筆記用具、必要な方は眼鏡 申込方法 電話または直接申し込みください。申込期限 22日(水)
  - ・石巻市民尺八基礎講座 講師 榛澤一翠氏(琴古流尺八宗家竹友社師範) 7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後7時～9時 対象 一般市民(尺八初心者) 定員 5人(先着) 持ち物 筆記用具(赤ペン)、鏡、尺八がある人は尺八 申込方法 電話または直接申し込みください。申込期限 30日(木)
- 石巻市子ども会育成会石巻支部「インリーダー研修会(野外炊飯)」  
野外炊飯、テント設営、ジュニア・リーダーと遊ぼう  
19日(日) 午前9時～午後3時(受付開始 午前8時30分) ところ 牧山市民の森 対象 小学1～6年生(1～3年生は、保護者同伴) 定員 50人(先着) 料金 500円(当日支払い)  
申込方法 小学校に配布する申込用紙を使用し、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 10日(金)
- 子育てサロン「いっしょクラブ」
  - ①読み聞かせ、手遊びなど 3日(金) 午前10時～11時30分
  - ②親子deリトミック 17日(金) 午前10時～11時30分
- ところ 大ホール 定員 親子15組(先着) 持ち物 水分補給用の飲み物を持参ください。  
※当日参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。

**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 陶芸教室 24日(金) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員 料金 2,100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、蔵書点検 7日(火)～16日(木)



- あかちゃんおはなし会 3日(金)・17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 4日(土)・18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『クジラアタマの王様』伊坂幸太郎著 28日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 25日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 18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 21日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - ・わたのは 21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 月曜日



- 翔乃流 唄と踊りのコムラードショー 5日(日) 開演 午前9時30分(開場 午前9時) 阿部 ☎22-5193
- 石巻マンドリン 第19回定期演奏会 19日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分) 料金 一般 500円、高校生以下 無料 小杉 ☎090-5835-9008

**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



- アクアピクス 10日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分 14日(火)・28日(火) 午後7時30分～8時30分 対象 成人 定員 各10人 料金 1,100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 12日(日)・26日(日) 午前10時50分～11時50分 対象 成人 定員 10人 料金 770円(初回無料) 講師 ミズノスタッフ
- ホットヨガ 5日(日)・7月3日(日) 午前9時～9時45分 対象 成人 定員 10人 料金 1,100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 550円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- ヨガ教室 3日(金)・17日(金) 正午～午後1時 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- ベビースイミング 5月15日(日)・29日(日)・6月19日(日) 午前10時～10時30分 対象 生後6カ月～3歳 定員 15人 料金 3回で2,000円 講師 ミズノスタッフ
- なわとび教室 26日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 年中～小学3年生 定員 20人 料金 1,100円 講師 ミズノスタッフ
- 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
  - ・日曜日・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4,400円、週2回5,500円 ※無料体験あり
- 成人スクール 月会費 3,700～6,500円  
※6～7月は入会登録料(2,100円)は無料になります。

**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)

牡鹿交流センター屋内温水プールおよびトレーニングセンターは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。再開時期は未定です。

## トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 7日(火) 午後2時、16日(木) 午後6時30分、21日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 10日(金)・24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 12日(日)・30日(木) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

# 6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2421)
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2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	6日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
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	13日(月) 午後1時～3時	保健相談 センター	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
9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2422) ☎94-9132
23日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
20日(月) 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
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	23日(木) 午後2時～午後5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	17日(金) 午前10時～午後3時	

## ○各種教室・講演会 **要予約**

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8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・歯について時間を区切って対応します。	3日(金)	午後1時～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
1歳児個別育児 相談会 (石巻会場)	対象 おおむね1歳0カ月～ 1歳1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・歯についての個別相談を行います。	20日(月)	午前9時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

### 食育推進コーナー

いっぴん増やそう！野菜料理！  
市公立保育所の野菜レシピを紹介します。

いろいろナムル <材料/4人分>

- 大豆もやし…80g
- きゅうり…80g
- にんじん…40g
- ★食塩…0.8g
- ★ごま油…小さじ1弱
- ★しょうゆ…小さじ1/3

☎ 健康推進課(内線2617)

6月は食育推進月間です！

《作り方》

- ①大豆もやしはゆでて、水気を切る。
- ②きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③①、②を★と和える。  
(1人分/22kcal、塩分0.3g)

## ○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 牡鹿	3～4カ月児健診	9日(木)・21日(火)・29日(水)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	10日(金)・23日(木)・28日(火)		
	2歳児歯科健診	17日(金)・22日(水)・30日(木)		
	3歳児健診	7日(火)・16日(木)・24日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	15日(水)	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診	※同時開催になります。		
	2歳児歯科健診	1日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	24日(金)	個別に 通知します	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	16日(木)		
	2歳児歯科健診	21日(火)		
	3歳児健診	9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。

## ○蛇田お茶っこサロン

とき 8日(水) 午前10時～11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

## ○定点型からだとこころのケアサロン「からこころん」

とき 20日(月) 午後1時30分～3時

ところ 河南母子健康センター

☎ からこころステーション心のケア相談員 ☎0120-322-016

## ○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 18日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)

☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※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 26日(日) 午後1時

ところ 保健相談センター

☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

## ○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 19日(日) 午後1時～4時

ところ 保健相談センター

☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

## ○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 12日(日) 午後1時30分～

ところ 保健相談センター

☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

## ○からこころ相談ダイヤル 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(からこころステーション) ☎0120-322-016

## ○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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
5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
18日(土)	イオンモール石巻	
25日(土)		

## がんについて語ろう

講演会「がんを通して今、想う事」(仮) 朝日新聞東京本社 上野創さんと  
とき 6月18日(土) 午後1時30分～3時30分  
ところ マルホンまきあーとテラス2階 和室  
定員 20人 ※要予約  
※感染状況により、変更になる場合があります。詳しくは問い合わせください。  
☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127  
(月～金 午前10時～午後3時)

## 二種混合予防接種予診票を送付しました

乳幼児期に接種した三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)予防接種の追加免疫のため、二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種が必要です。対象の方へ5月下旬に通知を送付しました。  
対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方  
接種期間 11歳～13歳の誕生日の前日まで  
※接種期間を過ぎると接種費用は自己負担になります。  
※三種混合を3回以上接種しているか母子健康手帳で確認の上、回数が満たない場合は医師または健康推進課に相談ください。  
☎ 健康推進課(内線2427)

## 6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です

今年度のスローガンは、「いただきます 人生100年 歯と共に」です。歯と口の健康を守ることは全身の健康につながります。お口のケアに取り組みましょう。



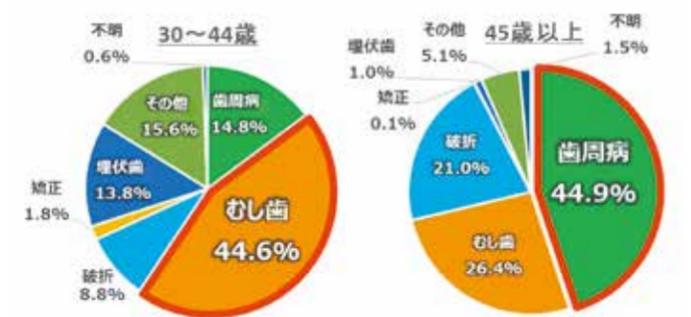
### ●歯を失うとどうなるのでしょうか？

健康に深く関わる噛み合わせ…もしも、歯を失ってそのままにしていると、「噛み合っていた歯」が伸びてきたり、隣の歯が抜けたスペースに倒れてきたりすることで、「噛み合わせ」が乱れてきてしまいます。すると、食べられるものに制限が出てきて、健康維持に必要な「栄養バランス」が崩れやすくなります。このように「噛み合わせ」は人々の健康に深く関わります。

### ●歯を失わないためのポイントは予防歯科

歯を失う原因は、30～44歳では「むし歯」、45歳以上では「歯周病」が最も多いため\*、『毎日のセルフケアと最低でも半年に1回の歯科医院でのプロケア』でしっかり予防していきましょう。

☎ 健康推進課(内線2429)



\*公益財団法人8020推進財団:永久歯の抜歯原因調査2018年(歯を失う原因)

# ※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。

## 各種健(検)診の実施について

### ●本庁地区 個別健(検)診

特定健康診査・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診

とき 6月6日(月)～9月30日(金)

☎ 特定健康診査・健康診査:保険年金課(内線2333)

その他検診:健康推進課(内線2415)

### ●各地区総合健(検)診

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診

#### ・牡鹿地区(網地島)

とき・ところ 6月18日(土) 網小医院 ※胃がん検診は19日(日)・20日(月)に実施。

#### ・牡鹿地区

とき・ところ 6月23日(木)～25日(土) 牡鹿保健福祉センター

※24日(金)は夜間検診実施(胃がん検診はありません)。

#### ・荻浜地区

とき・ところ 6月26日(日) 荻浜公民館

※結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診のみ実施。特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診は指定医療機関などでの受診(別途検診票を配布)。

#### ・河北地区

とき・ところ 6月30日(木)～7月2日(土)、7月5日(火)～8日(金)

河北総合センター(ビッグバン)

※7月7日(木)は夜間検診実施(胃がん検診はありません)

☎ 特定健康診査・健康診査:保険年金課(内線2333)

その他検診 健康推進課(内線2415)

牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113(内線155)

河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

※実施場所・時間は、配布される検診票で確認の上、受診してください。なお、申し込みをされていない方で受診を希望される方は各健(検)診担当課まで問い合わせください。

※地域により実施期間が異なりますので、早めに受診したい方は問い合わせください。

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

## 特定健診(メタボ健診)を実施します【自己負担無料】

コロナ禍での体調は大丈夫でしょうか?

年に1回自分の健康状態をチェックする良い機会です。

### 国民健康保険加入者(40歳～74歳)の方

特定健診(メタボ健診)の対象となりますので、申し込みの有無にかかわらず受診票を送付します。

※現在通院している方や服薬中の方も受診の対象となります。

### ●令和4年度石巻市特定健診・健康診査実施日程

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更になることがあります。

	地区	とき	ところ	問
個別健診	旧石巻市 ※荻浜地区含む	[1期～6期] 6月6日(月)～9月9日(金) [補足健診] 9月12日(月)～30日(金)	石巻市医師会 特定健診実施医療機関	保険年金課 (内線2333)
	牡鹿	6月23日(木)～25日(土) ※6月24日(金)は夜間も実施	牡鹿保健福祉センター (清優館)	牡鹿総合支所 市民福祉課 ☎45-2113
集団健診	網地島	6月18日(土)	網小医院	
	河北	6月30日(木)～7月2日(土) 7月5日(火)～8日(金) ※7月7日(木)は夜間も実施	河北総合センター (ビッグバン)	河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117
	雄勝	7月12日(火)・13日(水)	雄勝体育館	雄勝総合支所 市民福祉課 ☎57-2113
	北上	7月14日(木)～16日(土) ※7月15日(金)は夜間も実施	北上総合支所 (北上公民館)	北上総合支所 市民福祉課 ☎67-2113
	桃生	8月2日(火)～6日(土) ※8月5日(金)は夜間も実施	桃生総合支所 (桃生公民館)	桃生総合支所 市民福祉課 ☎76-2111 (内線237)
	河南	8月17日(水)～20日(土) 8月23日(火)～26日(金) ※8月25日(木)は夜間も実施	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094
	須江・広瀨	7月1日(金)～8月31日(水)	石巻ロイヤル病院	

※総合支所地区の方で、市医師会特定健診指定医療機関での個別健診を希望する方は、各総合支所市民福祉課へ連絡ください。

☎ 保険年金課(内線2333)

## 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	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時
眼科	火・木・金 午前8時～11時 水 午後0時30分～3時	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	

### ○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	—	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	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。

※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○眼科の診療時間変更のお知らせ 6月より水曜日は午後の診療に変更となります。

### ○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

ホームページはこちら➡



## 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

## 6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
5日(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
12日(日)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	石巻市夜間急患センター(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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
19日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
26日(日)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
5日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	三宅歯科医院(千石町)	☎22-1448
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
19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・循環器科(矢本)	☎83-7070	ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
26日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711

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)

# 6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お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・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・みんなと遊ぼうの日 10日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・メディカルメガバンク講座 21日(火) 午前10時30分～11時10分 対象 3カ月～就学前 定員 6組
  - ・成長測定 27日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
  - ・アロマ講座 29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) 7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 9日(木)・23日(木)・30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・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・歯科衛生士による健康講座「歯みがき指導」 3日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・看護師による健康講座「熱中症を防ごう」 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・3B体操 15日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・成長測定・子育て相談 20日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・わらべうたベビーマッサージ 24日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・栄養士による健康講座「離乳食について」 29日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ※全行事要予約  
★自由開放日  
・午前開放 毎週月・木曜日(20日(月)を除く) 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・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 13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
  - ・人形劇 15日(水) 定員 7組
  - ・子育てふれあいサロン 22日(水) 定員 7組
  - ・幸せベビータッチとスキンケア 23日(木) 定員 7組 持ち物 バスタオル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  
3日(金)・6日(月)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

## にじいろひろば

申・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・歯の相談会 坂井おとなこども歯科 ※要予約 6日(月) 午前10時30分～正午 定員 5組
  - ・保健講話「生き生きママ講座」 ※要予約 15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・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・育児講座「わらべうたであそぼう」 13日(月)
  - ・中里28会ふれあい広場 20日(月)
  - ・保健講話「イヤイヤ期攻略法!」 27日(月)
- ※全行事要予約  
★自由開放日 3日(金)・6日(月)・17日(金)・30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」

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・保健講話「熱中症について」 6日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじめまして会 10日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・健康講座「離乳食について」 14日(火) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 27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・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・浅野さんのわらべうた 2日(木) ・誕生月集まれday 6日(月)
  - ・運動遊び 7日(火) ・つくしんぼの読み聞かせ 9日(木)
  - ・東北大学小原先生のミニ講話 14日(火)
  - ・スクエア子育てひろば「親子遠足」 16日(木) ところ 登米市平高沼ふれあい公園
  - ・黒須さんのリラクスママヨガ 21日(火)
  - ・総合避難訓練 23日(木)
  - ・七夕制作 28日(火)
  - ・村上さんのセルフマッサージ 30日(木)
- ※全行事要予約  
★自由開放日  
・午前、午後開放 6日(月)・13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 ※16日(木)を除く。

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

申・園 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・リトミック リトミック講師 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・健康講話 保健師・栄養士講師 2日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・絵本の読み聞かせ 読み聞かせボランティア 8日(水)・9日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 各6組
  - ・子育てセミナー「胎内記憶」 桃生地区子育て支援グループ「どんぐりの会」主催 14日(火) 午前10時～11時 定員 6組 料金 100円
  - ・歯科指導 歯科衛生士 16日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・アロマ虫よけスプレー作り アロマケアなどで講師 30日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日  
3日(金)・7日(火)・10日(金)・13日(月)・15日(水)・20日(月)・21日(火)・28日(火) 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  
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時 定員 6組(先着) 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

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・保健講話「生き生きママ講座」 1日(水)
  - ・ふれあいあそび・わらべうたの教室 13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

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・歯科指導 2日(木) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・栄養指導 7日(火) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・親子研修会 16日(木) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・絵本の読み聞かせ(ひだまりの会) 27日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2～4歳) 毎週水曜日 1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午
  - ・午前自由開放(0歳～4歳) 1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午 月曜日 6日・20日、毎週木曜日 9日・16日・23日・30日
  - ・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～2時30分
- 休館日 毎週土日・祝日

## 雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師来所日 保健師による身体測定と育児相談 9日(木) 午前10時～11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時～11時30分
  - ・ミルク健康講座(生き生きママ講座) 21日(火) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 11日(土) 午前9時30分～11時30分  
・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(8日(水)を除く)  
休館日 毎週月曜日

## 牡鹿子育て支援センター

申・園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・子育てセミナー「歯みがき教室」 1日(水)
  - ・子育てセミナー「リトミック」 8日(水)
  - ・保育所交流会 22日(水)
  - ・製作あそび(七夕飾り) 29日(水) ※保健師の育児相談があります。
- ★自由開放日  
・午前、午後開放 毎週火・木・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 毎週月曜日

## 子どもセンターらいつ(児童館)

申・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・音楽であそぼう 14日(火)・28日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能) 定員 10組 ※要予約
  - ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～ 23日(木) 午前10時30分～正午 対象 妊婦または乳幼児親子ならどなたでも 定員 10組 ※要予約
  - ・あったかほかほか運動遊び 15日(水) ①午後3時～3時35分、②午後3時35分～4時 対象 ①年中～年長 ②満3歳児～年少 定員 各回6組程度 ※要予約
  - ・親子ではびはび～0歳児親子連続講座～ 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者 定員 8組 ※要予約(全5回の連続講座)
  - ・ベビーマッサージ 17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 2日(木)・16日(木)



予約はこちらから

## 助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日)
  - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 11日(土) ・出産準備編(後期) 12日(日) ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- 申・園 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいっしょえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



## ケヤキッズにばんやち保育園

園 門脇字二番谷地13-350 ☎98-4428

ケヤキッズにばんやち保育園は、平成28年4月に開園した小規模保育園で、本年度は0～2歳児クラスに計19人が在園しています。家庭的な雰囲気が特長で、子どもの個性を尊重し、個々の「自分でやりたい」という自主性を大切にしています。特に食育、音育、体育に力を入れており、園庭で育てた野菜を給食で提供したり、リトミックで聴く力を養ったり、散歩では原っぱでかけっこをしたりと、体力作りも行っています。園風景はInstagramで紹介しているほか、連携園との行事も随時行っています。

### おやつ作り



大切にしています。特に食育、音育、体育に力を入れており、園庭で育てた野菜を給食で提供したり、リトミックで聴く力を養ったり、散歩では原っぱでかけっこをしたりと、体力作りも行っています。園風景はInstagramで紹介しているほか、連携園との行事も随時行っています。



### 園舎全景



### 親子リトミック



### 散歩



### クリスマス会



### イモ掘り

## 利用者さんインタビュー



♥柴田美保さん、笑輪君(1歳)(写真左)  
生後3カ月の時からお世話になっており、今年で2年目になります。先生方はいつも家族のように接してくださり、どんな小さなことでも親身になって相談に乗ってくれます。先生方の見守りのおかげで、息子も日々できることが増え続けています。1歳の誕生日を迎えた頃に1人でしっかりと歩けるようになり、先生方の前で自慢気に歩行していました。良い意味でマイペースに育ってほしいなと思います。

♥保原茜さん、彩唯菜ちゃん(2歳)(写真右)  
小規模なので、先生方との距離も近く、子ども1人1人にしっかり向き合ってくれているのを感じます。今春卒園した長女も3年間お世話になり、次女の彩唯菜も0歳の時から面倒を見てもらっています。娘たちは友だちや先生方と接することで、どんな物事にも積極的に取り組めるように成長したと思います。娘たちは園で提供される給食も大好きで、いつも完食しているようです。娘には思いやりのある子に育ってほしいなと思います。



# 市制安定でサービス向上へ

## 約3年ぶりに副市長2人体制

市の新しい副市長に、元市職員で前総務部長の渡邊伸彦さん(59)と、元財務省職員の工藤均さん(67)が就任しました。任期は4月1日から4年間で、市長を補佐する副市長が約3年ぶりに2人体制となりました。第1副市長の渡邊さんは総務部、保健福祉部、建設部、総合支所など、第2副市長の工藤さんは復興企画部、市民生活部、産業部、教育委員会などを担当し、それぞれの課題解決にこれまでの経験を発揮していくことが期待されています。2人の副市長に自己紹介いただきました。



わたなべ のぶひこ  
渡邊 伸彦 副市長



くどう ひとし  
工藤 均 副市長

### 渡邊伸彦副市長の紹介

これまで管財課長や財政課長、総務部次長も務めました。行政に携わってきた経験を生かし、市長が掲げる「オール市民」でのまちづくりのため、工藤副市長とともに市長を補佐し、職員と力を合わせて市の発展に努めていきます。

「置かれた場所で咲きなさい」という言葉を心に留めています。渡辺和子さんの著書名であり、今、自分のいる状況・環境で、諦めずに最善を尽くすことで、自分も周りの人も幸せにできるということです。この言葉がこれまでの自分の行動を後押ししてくれました。副市長は2人で担当する部を分けていますが、お互いに情報を共有し、課題は一緒に対応していきます。まずは先行きが見えないコロナ禍でありますので、一日も早く以前の生活が取り戻せるよう取り組んでいきます。

また、市には震災遺構や復興祈念公園といった防災の学べる施設ができ、マルホンまきあーとテラス、世界一長い魚市場、半島沿岸部の観光交流施設もあります。復興した街を多くの人に目に來ていただき、災害や防災も学んでほしいと思っています。

生まれも、育ちも石巻で東北学院大学を卒業しました。蛇田の自宅での庭いじり(植木職人並み?)が趣味で、最近は30分ほどのウォーキングも始めました。

### 工藤均副市長の紹介

震災後、予算総括担当主計官として復旧復興の補正予算業務などに携わりました。その年のゴールデンウィークに石巻市を訪れていますが、復旧復興による今日の社会資本の整備状況は感慨深いです。

現在は市役所内や各総合支所・支所を回って課題を勉強しながら、土地勘も養っているところです。石巻市では復旧復興の過程で市民も行政もコミュニティの重要性を再認識しました。街づくりの基礎は地域のコミュニティであり、その再構築に全力で取り組みたいと思っています。

秋田県三種町の出身で、中央大学を卒業後、当時の大蔵省に入りました。水戸財務事務所長、北陸財務局長の2年を除く30年弱を主計局に籍を置いていました。2人の子は独立し、妻と市内で暮らしています。旅行が趣味で、コロナ前は2人でよく出かけていました。

座右の銘は「苟(ごと)に日に新たに、日々に新たに、又日に新たなり」。四書五經の「大学」にある言葉で、今日の行いは昨日よりも、明日の行いは今日よりも新しく良くなるように修養に心掛けなければならないとの自戒の言葉です。

どういう石巻市であってほしいのか、そのために今、何をすべきなのか、市民の皆さんと一緒に考えながら新しいまちづくりに取り組んでいきます。

# 身近なことから！SDGs

エスディージーズ

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。

SDGsと聞いて、「なんだか難しそう」「遠い世界の話」と思いませんか?実はSDGsの取り組みはとても身近にあり、日常生活の中ですでに取り組んでいることや取り組めることがたくさんあります。そんな「実は身近なSDGs」について、紹介します。☑ SDGs移住定住推進課(内線4224)

## 12 つくる責任 消費責任 **フードロス削減** 編

「フードロスの削減」もSDGsにつながります!



### 🌈 てまえどりの実践

「てまえどり」とは、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動です。これにより、販売期限が切れた商品の廃棄を減らすことができます。



▲「てまえどり(食品ロス削減)」POPを作成しました。市内にあるスーパーの食品コーナーなどで掲示予定です。「てまえどり」を実践して、フードロス削減に取り組みましょう!

### 🌈 フードドライブの活用

フードドライブとは、いただきものや買ってしまったもので消費する予定がない食品を持ち寄り、福祉団体・施設などへ寄付する取り組みです。



◀回収品目や時間など、詳しくはこちらを確認ください

◀市では、毎月10日・30日に市役所3階環境課前カウンターと各総合支所市民福祉課を回収場所として、フードドライブを実施しています。

## 🌈 食材を無駄なく使いきる

日本の年間の食品ロス量約570万トンのうち、約半分が家庭から発生しています。これは、日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量になります。一人一人の食材を無駄にしない行動が、とても大切です。

### 🍴 食べきるための調理法

- 💡 野菜は皮や葉も食べられます  
→大根の葉、かぶの葉は細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。  
→にんじんやかぼちゃは皮ごと調理可能です。
- 💡 残った料理や、余りがちな食材をリメイク  
→料理レシピサイト「クックパッド」には、「消費者庁のキッチン」として フードロス対策に有効なレシピが掲載されています。



### 🍴 使いきるまで状態よく保存!

- 💡 冷凍保存の活用  
→新鮮なうちに冷凍保存することで、傷ませることなく使うことができます。きのこや葉物野菜は食べやすい大きさにカットして、魚や肉もトレーから出し、使う分ごとに分けて冷凍すると便利です。



# みんなのた場

スポット  
ライト

未来環境が指定管理  
石巻市北上観光物産交流センター

## 地域の物産や観光案内

平成30年に北上町十三浜にオープンした石巻・川のピジターセンター。そこに隣接する「石巻市北上観光物産交流センター」も、今年で5年目を迎えます。これまでは石巻観光協会が指定管理していましたが、昨年4月から未来環境(株)(須江)にバトンタッチしました。観光情報や

地場産品の販売などを行っている。今年も精力的に活動しています。

センター内には、ワカメやコンブ、ヒジキなど地域ならではの海産物、水産加工品が並びます。ほかにも、同地区でオランダ式の農業を行う「デ・リーフデ北上」のパプリカやトマトもあり、地域の特

産品が盛りだくさんです。

地元の住民らで作る仕事サークル「手作り彩」や「北上手作り会」が作るポーチや小銭入れ、バッグなどもあるほか、本市の中心市街で展開されている「猫印集め」に関するグッズの販売も行っています。

観光案内にも力を入れており、地域のおすすめスポットを気軽に聞くこともできます。最近ではコロナ禍で密にならない旅行に注目が集まっています。自然豊かな北上地区を訪れる方は多いといえます。神割崎や釣石神社、追分温泉など、同センターでは道順や魅力などを伝えていきます。

大規模なイベントを開けなかつた昨年を教訓に、今年2月には十三浜地区の新鮮なワカメの直売会を催し、好評を得ました。

スタッフは「コロナ禍の様子を見ながら、訪れた人に喜んでもらえる魅力あるイベントを企画していければ」と意気込みます。これから、新鮮な農産物や海産物が並ぶ朝市の開催や、ピジターセンターと連携したイベントの開催も検討していきたいそうです。

雄大な自然と、そこから生まれる食の魅力となっている北上町。同センターは地域を楽しくするための情報を教えてください。北上町を訪れた際は、ぜひ足を運んでみてください。

石巻市北上観光物産交流センター

98-9861



スタッフ3人が地域の魅力を発信しています

文化財  
たんぽ

121

## 発掘調査報告書を刊行しました

石巻市教育委員会生涯学習課



道路北側の石積み

牡鹿半島の大原浜周辺では、県道石巻鮎川線給分浜復興道路の建設が続けられています。今回発刊した石巻市文化財調査報告書第17集「石森城跡・中沢館跡」は、この道路の建設に伴い、地中に埋もれている貴重な遺跡(文化財)を発掘調査によって記録して保存した報告書です。石森城跡は、牡鹿半島では最も大きい城館跡(中世の砦の跡)で、葛西氏の家臣が作ったものと言われており、その範囲内には、伊達政宗の御仮屋跡(宿泊所)があり、ちょう

ど今の大原小学校の敷地内にあたります。発掘調査の結果、縄文時代の遺構や、近世の溝跡、土塁、石が積まれた石塁や石垣などを発見しました。これらは、御仮屋跡に関するものと考えられますが、調査されたのは城跡の一部分です。中沢館跡の調査では、柱列跡が発見されましたが、城館跡に係る発見はありませんでした。

これらの発掘調査報告書は、石巻市図書館や宮城県図書館で閲覧できるほか、独立行政法人国立文化財機構奈良文化財研究所が運営するウェブサイトで「全国遺跡総覧」で簡単にダウンロードできますので、希望する方は利用ください。

## 石巻専修大学

### 「研究室をのぞいてみたら...」

石巻市と石巻専修大学は、地域社会の発展と人材育成および学術の振興を図ることを目的に連携協定を結んでおり、協力して研究活動が行われています。ここでは、地域連携事業の研究成果の一部をご紹介します。

#### その1 深海魚が水揚げされる石巻魚市場

深海魚と聞くと皆さんはどんなイメージを持つでしょうか?グロテスク、見たことが無い、どう料理したらよいか分からないなど、あまり良いイメージは連想しないと思います。しかしここ石巻の魚市場では結構水揚げされている魚で、魚市場の水揚げ量と金額を支えています。底引き網漁船は世界記録級の深さの水深で底引き網を引いて深海魚を漁獲しているのも他には無い特徴です。本学理工学部生物科学科 鈴木英勝研究室ではこれらの魚種から有用な資源を発掘する研究をしており、今回、将来的には石巻を代表するかもしれない深海魚を紹介いたします。



▲夕方になると底引き網漁船が石巻魚市場に入港します

#### ■ナガツカ

長い柄に見えるから「ナガツカ」と呼ばれています。体は細長く、ウナギ体形で、粘液で覆われているため、掴むのにコツがいります(頭を持ちます)。北海道~千葉県銚子の太平洋沿岸、北海道~島根県隠岐の日本海沿岸に生息します(※分析の結果、身と皮にはウナギと同じくらいの量のコラーゲンが含まれていることが分かりました)。肉は、白身で固く締まっており、かまぼこの原料の一部として利用されているほか、干物などに加工されています。仙台うみの杜水族館の深海魚コーナーでは生きた状態で展示飼育されています。



#### ■アカドンコ

名前の由来は目が悪く鈍い感じなので「鈍い魚」で「ドンコ」。魚体が赤味がかかるため「アカドンコ」と呼ばれています。本種が属するウラナイカジカ科の多くが深海性で全体的にブヨブヨした身のため、底引き網漁師さんも廃棄処分するものが多く、一部の漁師だけが食べていました。ぶつ切りにして鍋やみそ汁で食べますが、唐揚げやフリットにするとジューシーに揚がって美味です。



# 牡鹿 皆で守ろう交通安全

鮎川小学校で交通安全教室



新学期を迎え、4月18日に鮎川小学校で交通安全教室が開催されました。石巻警察署牡鹿駐在所の協力・指導のもと、全校児童13人が横断歩道の渡り方を確認したほか、交通安全のクイズに元気よく答えていました。鮎川小学校は、学校安全(生活安全・災害安全・交通安全)に取り組む学校「セーフティプロモーションスクール」に認定されており、年間を通してさまざまな安全教育を実施しています。



## Topic of town まちの話題



# 石巻 言葉と生活知識に意欲

8カ国10人日本語学ぶ

市と国際サークル友好21が共催する「楽しい日本語教室」の開講式が4月18日、石巻かわまち交流センターで行われ、8カ国から10人が参加しました。昨年から引き続き受講するヴィタリイさんは「2年前にウクライナから来ました。ラーメンともずくが好きです」と話し、拍手を浴びていました。約1年間、講師となるボランティアの協力を得ながら日本語や日本の文化を学んでいきます。



# 河北 入館者300万人を達成

温泉・上品の郷ふたごの湯

ふたごの湯は4月21日に入館者数300万人を達成しました。節目を射止めたのは東松島市野蒜ヶ丘の高橋義光さん。震災後から10年間通い続け、健康管理に役立てていると元気に話していました。ふたごの湯の泉質は、宮城県唯一の豊富な鉄分と塩分が含まれており、湯上りも温かさが持続します。この日も多くの方が訪れ、心と体を癒やしていました。



# 雄勝 恋する灯台に悠々と

有志がこいのぼり掲揚

「恋する灯台」に認定された大須崎灯台に端午の節句に合わせて4月16日、こいのぼりが掲げられました。全国から寄付されたもので、地元有志の「雄勝に鯉のぼりを泳がす会」が震災後、復興と住民の元気を願って地区内に掲揚しています。ボランティアの手を借りてほか3カ所にも設置されました。



# 河南 元気に楽しく過ごそうね

子育て支援センター「はじまりの会」

河南子育て支援センター(パプラ)が毎年行っている「スクエア子育てひろば」の令和4年度のスタートとなる「はじまりの会」が4月26日、農村環境改善センターのホールで開かれました。コロナ対策のため人数をしばり、7組の親子が参加しました。未就学の子どもたちは、ボランティアによる歌遊び「ちょうちょ」や人形劇「3びきのこぶた」など楽しみました。



# 桃生 中津山一小到季節の作品

桃生ちぎり絵サークル協力

中津山第一小学校の廊下や階段には、美しい風景などをモチーフにしたちぎり絵作品が常時十数点展示されています。これらは地元の「石巻桃生ちぎり絵サークル」(熊谷良子代表)の皆さんが制作したもので、学校の要望を受け、平成29年11月から展示。年4回内容を入れ替えて、四季に合わせたちぎり絵作品を披露しています。児童対象の教室なども開きながらちぎり絵の楽しさを伝え続ける熊谷さんは「和紙の魅力を感じ、親しみを持ってもらえればうれしいです」と話していました。



# 北上 地域の自然を楽しんで

白浜ビーチパークがオープン

北上町十三浜にある白浜海岸に隣接する施設「白浜ビーチパーク」が今年も4月1日から11月30日まで開園しています。園内には日帰りのデイキャンプサイトやトイレ、洗い場、遊具などがあり、ピクニックやバーベキューなどが楽しめ、休日は家族連れなどで賑わっています。開園時間は午前8時から日没まで。火気の使用、テント設営には届出が必要ですので白浜ビーチパーク運営組合(☎090-6639-5153)まで問い合わせください。



## 令和5年度採用 石巻市・石巻地区広域行政事務組合職員募集

区分	職種	採用予定人員	受験資格	申込用紙・試験要項の配布
石巻市	行政(事務)	15人程度	平成5年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方	<b>●配布場所</b> ○石巻市 人事課・各総合支所・各支所 ○広域行政 広域行政総務企画課・消防本部総務課・各消防署所 /市人事課・各総合支所・各支所 <b>※郵送を希望する場合は、封筒の表に「上級試験申込書請求」、または「消防上級試験申込書請求」と朱書きし、宛先を明記した角2(A4サイズが入る大きさ・140円切手貼付)の返信用封筒を必ず同封し、下記宛て請求してください。</b> <b>●請求・問い合わせ先</b> ○石巻市 〒986-8501(住所不要) 人事課(内線4064) ○広域行政 〒986-0805 大橋一丁目1番地1 石巻地区広域行政事務組合消防本部 総務課 人事教養係 ☎95-7111
	土木	4人程度		
	建築	1人程度		
	機械	1人程度		
	保健師	3人程度	平成5年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、保健師の資格を有する方または令和5年3月31日までに資格を取得する見込みの方	
	学芸員(歴史:近世)	1人程度	平成5年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学院において日本史学(近世史または近現代史)を専攻し、学芸員の資格を有する方もしくは令和5年3月31日までに資格を取得する見込みの方	
学芸員(歴史:近現代)	1人程度	平成5年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学院において美術(日本)を専攻し、学芸員の資格を有する方もしくは令和5年3月31日までに資格を取得する見込みの方		
学芸員(美術)	1人程度	平成5年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学院において美術(日本)を専攻し、学芸員の資格を有する方もしくは令和5年3月31日までに資格を取得する見込みの方		
広域行政	上級(大学卒程度)	消防職	1人程度	次のいずれにも該当する方 ・平成10年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方 ・学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業している方または令和5年3月までに卒業する見込みの方 ・採用後、石巻市、東松島市または女川町に居住できる方

※平成13年4月2日以降に生まれた方で学校教育法による大学(短期大学を除く)または大学院を卒業した方、もしくは令和5年3月までに卒業する見込みの方も受験できますが、年齢以外の受験資格については上記のとおりです。

●試験日 7月10日(日) ●要項配布 5月24日(火)から配布 ※土日・祝日を除く。 ●申込受付 5月24日(火)~6月13日(月)(当日消印有効) ※詳しくは試験要項を確認ください。

## 第6回いしのまき復興マラソンによる交通規制について

6月26日(日)は交通規制が行われます。周辺道路の渋滞が予想されますので、来場の際は路線バス(ミヤコーバス山下門脇線⇄門脇5丁目バス停)、タクシーなどの公共交通機関を利用してください。会場では飲食、その他ブースが設置される予定です。

とき 6月26日(日)  
午前9時~午後0時15分  
ところ 石巻南浜津波復興祈念公園  
周辺道路

※詳しくは問い合わせください。

☎ いしのまき復興マラソン実行委員会事務局 ☎22-9111



### 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 6月5日(日)・19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、マイナンバーに関する手続きなど(19日(日)はマイナンバーに関する手続きはできません)。  
 ※税証明書、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 6月30日(木)  
 ○市県民税 第1期 ○国民健康保険税 第3期  
 ○介護保険料 第2期  
 □口座振替不能者の再振替日 6月15日(水)  
 (5月31日納期限分)  
 ○軽自動車税(種別割) 全期  
 ○固定資産税 第1期 ○国民健康保険税 第2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

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)

#### 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286号 令和4年6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

#### 住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

令和4年4月末現在	人口 137,745人 世帯数 62,069世帯
令和3年4月末現在	人口 139,839人 世帯数 62,058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。