

観光大使 小松準弥さん 里帰り

仮面ライダーリバイス出演

にぎわうマンガタンフェス

石ノ森萬画館の開館を記念するイベント「マンガタンフェスティバル2022」が7月23、24日の2日間開かれました。今年は、放送中の仮面ライダーリバイスに出演している、石巻市出身の俳優・小松準弥さんが里帰りし、フェスティバルに参加しました。

ステージイベントでは今年4月に「いしのみき観光大使」に就任した小松さんに対し、齋藤市長から委嘱状が交付されるセレモニーもあり、小松さんは劇中で演じる門田ヒロミが変身する「仮面ライダーデモンズ」の変身ポーズも披露するなど、ファンサービス満点で会場を盛り上げました。

フェスティバルでは、リバイスやシージェッター海斗のステージショーのほか、缶バッジ作りなどのワークショップなども開かれました。23日夜は、萬画館の外壁をスクリーンにした「かわべでシアター」もあり、「仮面ライダービヨンド・ジェネレーションズ」が上映されました。

☎ 観光課(内線3538)



身近なことから！SDGs

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

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

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)

運動で健康に!

適度な運動は、生活習慣病の予防だけでなく、気分転換やストレス解消にもつながり、健康づくりには大切な要素です。

ウォーキングマップを作成しました!

- ① 歩こう!あと10分
- ② 累計1日30分!
- ③ こまめに動いて、筋力アップ!
- ④ 運動時間を増やしましょう!

ウォーキングマップは石巻南浜津波復興祈念公園コースと、河南地区・和瀨コース、桃生地区・植立山公園コースがあります。それぞれのコースの見どころも載っていますので、ぜひ楽しみながらウォーキングをしてみてくださいはいかがでしょうか。

☎ 健康推進課(内線2612)



健康づくりパークを開設しました!



雄勝・北上・牡鹿地区に開設されている「健康づくりパーク」はパークゴルフができる芝生広場として整備され、幅広い年代が利用できる公園です。ぜひ、ご利用ください。

☎ 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113
北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113
牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113

健康づくり編

健(検)診を受けましょう



さまざまな検査をすることで、自覚していない身体の変化を知ることができます。病気につながるリスクを早期発見するためにも、定期的を受けましょう。

☎ 健康推進課(内線2413)

- ① いちに健(検)診
- ② しっかり精検
- ③ のぼそう!健康寿命
- ④ ままろう!自分の命
- ⑤ 近所の人も
- ⑥ さそってね!



食事で健康な体づくりを

石巻には新鮮な海の幸や野菜などの食材がたくさんあります。採れたての旬のものを食べることは健康につながります。地元食材を食べて美味しく健康に!



市のホームページには、減塩料理や郷土料理、保育所や学校給食で人気の料理など、レシピを掲載しています。ぜひ参考にしてみてください!

☎ 健康推進課(内線2617)

こころの健康も大切に

健康づくりには、体だけではなく、こころの健康もとても大切です。上手にストレスと付き合い、心身ともに健康に過ごしましょう。



お気軽にご相談ください
悩みや不安を誰かに聞いてもらうだけでも、心が軽くなる場合があります。市でも相談窓口を設置していますので、お気軽にご相談ください。

☎ 健康推進課(内線2422)



みんなのた場

スポット
ライト

カボチャ農家 石牧紘汰さん
北上地区でカボチャ栽培

移住者の新規就農事例に

令和元年に神奈川県横浜市泉区から石巻市北上地区に移住し、あぼーぼら・いしまき農園代表としてカボチャ農家を営む石牧紘汰さん(28)。地域の温かいサポートを受けながら、「農と地域」に軸を置いて日々愛情を込めたカボチャ作りに励んでいます。

目白大学で心理学を学ぶ中、大学教授に「福島県で農業のボランティアをしながら」と誘いを受けました。原発事故の風評被害がひどく、販売が難しい状況下でも、福島の人たちが地域と農業を考え挑み続ける姿にひかれ、心理学の道から農業にシフトすることを決めたと話します。



収穫したカボチャを磨く石牧さん

「自然相手なので、難しさを常に感じている。7月の豪雨でも水没し、熟しきる前に収穫となったり、4月の積雪の影響も受けた。本来喜びの収穫なのだが、今年は悔しさしかない。収穫も10分の1ほどで、自然への対応が課題とを感じる。ただ、初年度から満足するものを作れては続かなかったと思うので、これを糧にしたいです」と話してくれました。

今後については、「移住者で就農して暮らしているという先行事例になりたい。生産しているところを見てもらい、一緒にやってくれる人が増えれば。次の収穫からインターネット販売も検討している。一つの良い事例になれば」と話していました。

社会を学ぶために一旦は会社に勤め、いしのまきファームの求人募集を見つけ、本市へ移住しました。「柴田町に親戚がいて、広い意味で宮城県は親しみがありました。苗字が石牧なので、年賀状でよく石巻と間違えられることもあり、名前は知っていました」と苦笑いを浮かべます。

桃生町の「桃生カボチャ」を紹介されたことを契機に、生産方法の指導を受け、育て始めると、順に「種をまいて芽がでた瞬間など、成長過程のすべてが魅力的だった」。実は、3歳くらいの夢が「じゃがいもかカボチャ」になることだったので、縁を感じているという。現在は北上町内の畑計51㍓を手掛け、年2回の種まき、収穫を行っている。

ささえあいセンター通信 ⑩

9月21日(水)は世界アルツハイマーデーです。

9月の世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症への偏見や誤解をなくし、認知症にやさしいまちを目指すため、認知症についての普及啓発の取り組みを行います。



●オレンジライトアップ ～認知症への理解を～

世界アルツハイマーデーの9月21日(水)は、「認知症にやさしいまち石巻」を目指すシンボルとして、認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色に石ノ森萬画館をライトアップします。

●認知症に関する相談窓口

誰もが認知症になる可能性があります。早期に適切な治療を受けること、また家族や近所などの身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

各地域を担当する地域包括支援センターや介護福祉課にご相談ください。

●「もしも」～気になるようでしたらお読みください～

冊子「もしも」は、日常生活の中で何か違和感を覚えている人が、自ら病院や地域包括支援センターに行こうと思えるように、認知症という言葉を使わずに作られた絵本のような一冊です。認知症介護情報ネットワークから誰でもダウンロードできます。

もしも 認知症介護情報ネットワーク



- もくじ
1. あなた自身の人生～違和感を覚えるあなたへ～
 2. 記憶の支えと生活の支え～物忘れが気になったら～
 3. ご家族へ

図 介護福祉課(内線2437)



こちらからダウンロードできます

(文化財) たんぽう

122

齋藤氏庭園の石灯籠 保存と継承

石巻市教育委員会生涯学習課



倒壊した住宅前の雪見灯籠

国指定名勝齋藤氏庭園内の建物は、東日本大震災で被災したため、国庫補助申請をし、

災害復旧工事を行っています。令和3年度で災害復旧工事が終了しました。ただし、これは震災前の状態に修復するものであり、今後齋藤氏庭園の利活用を図るには、建造物のほか、植栽などの整備が必要です。

庭園内には、大小さまざまな灯籠が20基ほどありますが、東日本大震災以後も幾度か大きな地震があり、令和4年3月の福島県沖地震で石灯籠が倒壊しました。特に被害が大きかったのは、住宅前の大型の雪見灯籠など

3基です。そのほかの小規模な石灯籠は、倒れたただけだったので、被災後すぐに修復を行いました。大型で割れたものは材質の調査や修復の仕方の検討を行う必要があり、石材の確保や破損したものと同じように製作できる職人がいるのか調査を行っています。国指定名勝内の石灯籠は、市民の財産でもあるので、できるだけ同じ国産の石材で、職人の技術の伝承も考え、職人による手作業で修理したいと考えています。

文化財の復元や修復は可能であっても、失ってしまった原状に戻すことはできません。修復できるものはできる限り修復して永く保存し、次世代へ継承していきたいと思えます。

Topic of town まちの話題



雄勝 永年の行政相談活動を讃えられ

中村さんが総務大臣表彰受賞

雄勝地区で行政相談委員を務めている中村勝雄さんが、長年の行政相談活動の業績が認められ、行政相談委員制度60周年記念式典が開催された6月30日に総務大臣表彰を受賞しました。中村さんは平成21年4月に総務省から市雄勝地区担当として委嘱され、雄勝総合支所で定例相談所を隔月で開設し、市民の相談に応じ、市民目線の要望を聞いて国や県、市に届けています。



往年のバンド演奏が雄勝の空に響く

わいわい音楽会

7月24日、雄勝ローズファクトリーガーデンで「わいわい音楽会」が開催されました。これは、宮城県内の中高年を中心としたアマチュアバンドグループが、被災地を中心に演奏活動を展開している音楽会です。当日は雄勝地区出身の方が参加するグループも出演し、青い空に往年の名曲が響き渡る中、多くの観客が夏の一日を楽しんでいました。次回は、9月23日(金・祝)に「道の駅硯上の里おがつ」の雄勝観光物産交流会館で開催される予定です。



石巻 松坂さんの本格野球指導

基礎反復 飛躍の土台に

「リトルリーグ野球全国大会」に合わせ、元メジャーリーガーの松坂大輔さんらによる野球教室が7月29日～31日にセイホクパーク石巻で開かれました。ポストン・レッドソックスで活躍した松坂さんらが約60人に指導。「キャッチボールの時は、軸足で立ち、踏み込む際に身体が真っすぐ正面を向くように。受ける側は、グローブの芯で捕ることを心掛けると、打撃のタイミングも良くなる」とアドバイスしました。



河北 世界に一つだけの絵本を作ろう

毎年恒例の手づくり絵本教室開催

河北公民館主催の「手づくり絵本教室」が8月3日・10日、河北総合センタービッグバンで行われました。小学2年生から4年生の5人が参加し、台紙づくりの基本から学んでいました。台紙には絵を書いたり折り紙や写真を貼ったり、立体にするなど自分の思いを絵本に描いていました。



河南 地域課題解決へ意見交換

河南地区で動く市長室

齋藤市長が地域に向いて住民と意見を交わす「動く市長室」が8月3日、河南母子健康センターで行われ、19人が参加しました。人口減少対策となる空き家の活用など、将来を見据えたさまざまな課題について地域住民の方々と意見交換をしました。直接懇談したことで市長をより身近に感じられました。



桃生 なじみの場所を自分たちで

文化協会 草取り奉仕

桃生文化協会(佐々木一会長)は7月30日、公民館のある桃生総合支所敷地内の除草作業に汗を流しました。協会加盟の16団体などから約40人が早朝に集まり、舗装された地面の隙間や植え込みに生えた雑草を丁寧に取り除きました。普段の活動で使う場所を自分たちできれいにしようという年に2回の奉仕作業で、冬には屋内を清掃します。



北上 町を探検してみよう

北上小・町たんけん

北上小学校の2年生が6月20日に生活科の授業の一環として「どきどきわくわく町たんけん」を実施しました。授業では北上総合支所や北上中学校など4つの施設を訪問・利用することで公共施設の利用方法について学びました。児童たちは、各施設で働く人と接することで、各施設で働く人の存在に気付き、授業での学びを通して地域の場所と自分との関わりを考えました。



牡鹿 笑顔を届ける

牡鹿中が待ソラーンと清掃活動

牡鹿中学校では、「笑顔創造プロジェクト」という地域貢献の活動をしており、7月6日に全校生徒が網地島に渡り、島内3箇所待ソラーンを披露しました。懸命に踊る生徒たちの姿に、地域の方々は感動し笑顔の輪が広がっていました。また、訪れる観光客にも笑顔になってもらおうと網地白浜海水浴場の清掃活動も行いました。次回は、10月7日(金)に牡鹿地区3小学校のエリアを巡回する予定です。

