



いしのまき



石巻市制作アニメが最優秀賞

映文連アワード2022

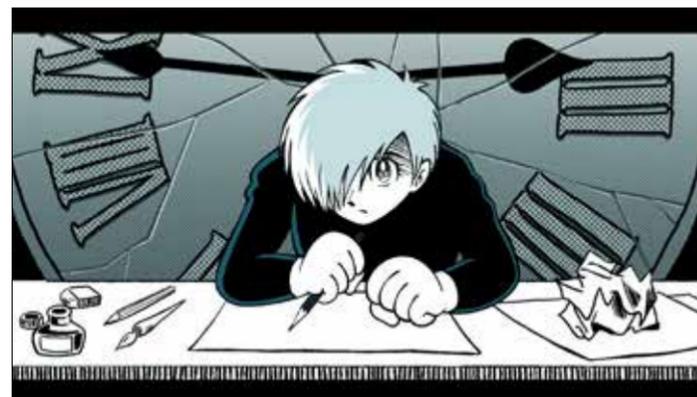
原作:石ノ森章太郎『ジュン』



石巻市イメージキャラクター

石巻市が令和3年度に制作したアートアニメーション『変わるまち、変わるまち、石巻。feat.ジュン』が、映像文化製作者連盟主催の「映文連アワード2022」で、グランプリとなる最優秀作品賞を受賞しました。漫画家を夢見て挫折する主人公の立ち直りと、東日本大震災で被害を受けた街の復興を重ねた作品で、現在、一部表現を追加して石ノ森萬画館で『ジュン〜春の針〜』というタイトルで上映されています。

©石森プロ



マンガ・アニメ・ゲームの世界にどっぷり



プロの漫画家、声優が体験教室

石巻まちななか文化祭2022

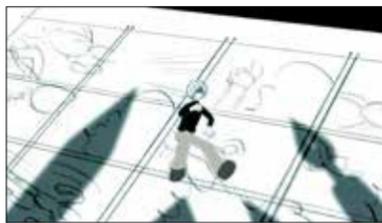
マンガやアニメなどのサブカルチャーに焦点を当てたイベント「石巻まちななか文化祭2022」が、中央の橋通りで10月8日・9日に開かれました。人気アニメ「ワンピース」でニコ・ロビン役を務める声優の山口由里子さんや、文化庁メディア芸術祭で新人賞を獲得した漫画家・スズキスズヒロさんらを招いて体験教室などを開催。ほかにも人気声優がグッズを提供したバザーや模型展示などもあり、多くのファンが詰めかけました。



▲将来、漫画家を目指している専門学生も参加していました。

『変わるまち、変われるまち、石巻。feat. ジュン』

重なる主人公の成長と街の復興



©石森プロ

アートアニメで表現

「映文連アワード2022」で最優秀賞となった『変わるまち、変われるまち、石巻。feat. ジュン』は、石森萬画館の20周年と東日本大震災10年を節目に、「マンガの街・石巻」の価値を高めようと制作されたアニメーションの映像作品です。故・石森章太郎氏の漫画『ジュン』を原作に、主人公の成長と震災復興の歩みを重ねて描き出しています。

映像は9分42秒で、アートアニメーションという芸術性の高い手法を用いて制作されました。せりふはなく、音楽と効果音、漫画らしい手描き風の絵と映像の流れによって、見た人の想像を広げる実験的な作品になっています。

映文連アワードは短編映像による日本産業活性化を目的に、文部科学省や経済

産業省、全国紙の新聞社などが後援しているプロフェッショナル向けのコンテストです。各方面で評価が高まっているアワードであり、本年度は石巻市が応募したコーポレート・コミュニケーション部門をはじめ、3部門に160作品の応募がありました。

映画の監督や評論家、広告関係者による最終選考では、ナレーションや字幕に頼らず、アニメーションの表現力によって復興への希望を壮大な物語として描き切ったことが高く評価されました。表彰式は11月28日(月)に国立新美術館講堂で予定され、翌29日(火)と30日(水)は都内で受賞作品の上映会が催されます。石森萬画館では常時、上映されており、ぜひ、多くの方に見ていただきたい作品です。

聞 秘書広報課
(内線4022)

とき	ところ
11月9日(水)午前10時	渡波公民館
11月9日(水)午後3時	荻浜公民館
11月15日(火)午後1時30分	雄勝硯伝統産業会館
11月17日(木)午前10時	稲井公民館
11月21日(月)午前10時	蛇田公民館

市民と一体となったまちづくりを進めるため、市長が直接各地域へ出向き、皆さんと懇談する意見交換会などを実施します。予約の必要はありませんので、気軽にお越しください。

市長と懇談しませんか？



※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。



聞 JR東日本お問い合わせ
(内線4022)



JRホームページ

JR仙石線臨時ダイヤのお知らせ
JRの変電所設備工事の影響により、仙石線が臨時ダイヤで運行します。仙石線は高城町または松島海岸での乗り換えとなり通常より列車本数が減ります(仙石東北ラインは通常通り)。詳しくは、JRのホームページで確認してください。
とき 12月3日(土)・4日(日)

消費税インボイス制度説明会・登録申請相談会
11月11日(金)
12月9日(金)
午後1時30分～3時30分
インボイス制度説明会(消費税第一部門)



セセンター
050-2016-1600
地域振興課
(内線4247)

消費税の仕組みから知りたい方向け)登録申請相談会
11月25日(金)
12月16日(金)
午後1時30分～3時30分
ところ 石巻税務署3階会議室(千石町2-35)
定員 各回20人(先着)
申込方法
開催日時の1週間前までに電話で申し込みください。※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
申・聞 石巻税務署法人課
税第一部門
☎23-8155
(ダイヤルイン)

「ツール・ド・東北」3年ぶりライダー集結



東日本大震災の復興を支援し、記憶を未来につなげる自転車イベント「ツール・ド・東北2022」(株式会社河北新報社、ヤフー株式会社主催)が9月17日・18日に開かれ、全国から1,351人のライダーが発着点のセイホクパーク石巻に集まりました。

今年で9回目の開催ですが、実際に公道を走行するのは3年ぶりです。65kmの女川・雄勝フォンドと100kmの北上フォンドがあり、タイムを競わずに沿岸の復興の今を感じながら完走を目指しました。休憩所となる各地のエイドステーションでは地元グルメが振る舞われ、参加者と地域が交流を育みました。 聞 スポーツ振興課 (内線3327)



Jアラートの全国一斉訓練を実施します

Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練が行われます。防災行政無線、戸別受信機、防災ラジオからテスト音声がかかります。実際の災害と間違わないように注意してください。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えするシステムです。

とき 11月16日(水) 午前11時ごろ

危険対策課

(内線4310)

EC販路開拓支援補助金

新型コロナウイルス感染症などの影響により、従来の販路を失った事業者の販路回復または拡大を図るため、インターネットを利用した販路開拓への取り組みに対し、補助金を支給します。

申請をお考えの方は事前に相談してください。

補助金額 対象経費の2分の1以内(上限50万円)

申込期限 12月28日(水) 事業完了期限 令和5年2月28日(火)

申請 各総合支所市民福祉課 各支所

農業者年金で老後の備えを!

農業者年金は、年間60日以上農業に従事される方であれば広く加入ができる積立型の年金です。終身年金なので生涯支給され、支払った

た保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。

令和4年より制度が一部改正されました。年金未加入の農業者の方は、この機会に加入の検討をはいかがでしょうか。

相談は最寄りのJAまたは農業委員会で承ります。

改正のポイント

- 保険料の納付下限額が2万円から1万円に引き下げられました。
- 65歳と決まっていた受給開始時期が選べるようになります。

- 加入可能年齢が引き上げられ、65歳まで加入できるようになりました。
- ※一部適用に条件があります。

申請 農業委員会

62-4826

建物を取り壊し・建築した方へ

今年中に固定資産税の課税対象となっている家屋の全部または一部を取り壊した方(取り壊しを予定している方)は「家屋滅失届」を提出してください。

また、車庫・物置などを建てた際、課税の対象となる場合がありますので調査のご協力をお願いします。

申請 資産税課 (内線3121)

各総合支所市民福祉課 各支所

狩猟期間のお知らせ

●ニホンジカ、イノシシ 11月1日(火)～ 令和5年3月31日(金)

●ニホンジカ、イノシシ以外

11月15日(火)～ 令和5年2月15日(水) 狩猟では銃を使用するため、期間中にハイキングやきのこ探りで山中に立ち入る場合は、目立つ色の服や帽子を着用するなど、十分にご注意ください。

また、狩猟に使用するわなを見かけた場合は、危険ですので近づかないようにしてください。

改正のポイント

- 65歳と決まっていた受給開始時期が選べるようになります。

申請

ニホンジカ対策室 (内線3559)

【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を延長しました

適用期間を12月31日(土)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ご覧ください。

申請 保険年金課 (内線2345)

各総合支所市民福祉課 各支所

11月9日は「119番の日」

不要不急の119番通報が増えています。

本日に助けを必要としている人のもとへ1秒でも早く消防車を到着させるため、119番通報の適切な利用についてご理解とご協力をお願いします。

また、救急車を呼ぶべきか迷った場合は、#7119

(おとな救急電話相談)、または#8000(小児救急電話相談)の活用をお願いします。

石巻広域消防本部指令課 ☎95-1304

令和4年 秋の火災予防運動

11月9日(水)から11月15日(火)は、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。

申請

令和3年中に市内で発生した火災件数は35件で、そのうち約半数が建物火災です。出火原因は、たばこ、石油ストーブ、電気器具類などが多くなっています。

これからの時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなるため、日頃から火気の取り扱いには注意し、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
 - 寝たばこは絶対しない、させない。
 - ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
 - こんろを使うときは火のそばを離れない。
 - 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

- 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安

に交換する。

- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

申請

石巻広域消防本部予防課 ☎95-7167



防災ラジオテスト放送 11月11日(金)午後3時ごろ

防災「合言葉」受賞作品

逃げましょう。 その一言が誰かを救う合言葉。 三浦 幸織 (みうら きおり) 大街道小学校5年

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

新型コロナウイルスワクチン接種情報

※掲載内容は10月12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。

■ オミクロン株対応ワクチンの接種を実施しています!

＜接種の概要＞

- (1) 接種対象者: 初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の全ての方
- (2) 使用するワクチン: 従来株とオミクロン株対応の2価ワクチン(ファイザー、モデルナ)
- (3) 接種間隔: 前回の接種から、少なくとも5カ月以上

※短縮する方向で、国の予防接種・ワクチン分科会で検討中(10月下旬ごろに結論)

＜接種会場＞

- (1) 集団接種会場 ※予約の状況に応じて開始時間を追加する場合があります。

ところ	とき(11月)	開始時間
ささえあいセンター(平日夜間)	1日(火)、4日(金)、8日(火)、11日(金)、15日(火)、18日(金)、22日(火)、25日(金)、29日(火)	午後6時
ささえあいセンター(土日)	5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)	午前9時 午後2時
石巻赤十字病院講堂	26日(土)、27日(日)	午前9時
河北総合センター(ビッグバン)	26日(土)	午前9時 午後2時

- (2) 個別接種会場: 市内48医療機関

＜予約の方法＞

- ① インターネット
…予約専用サイトから申し込みください。
- ② コールセンター
- ③ 予約代行窓口

開設場所 平日:ささえあいセンター、各総合支所、各支所 土日・祝日:イオンモール石巻



予約専用サイト

■ 小児(5~11歳)の集団接種を実施します!

主に3回目接種を対象としていますが、1・2回目の接種も可能です。

※3回目接種は、2回目接種日から5カ月経過後に接種できます。

ところ	とき(11月)	接種人数	開始時間
石巻赤十字病院講堂	19日(土)	240人	午前9時
	20日(日)	360人	

※予約の状況に応じて開始時間を追加する場合があります。

● 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。

● 武田社ワクチン(ノババックス)の1・2回目および3回目接種を実施しています mRNAワクチン(ファイザー社製、モデルナ社製)にアレルギーなどがあり、接種を控えていた方は、この機会に接種をご検討ください。接種会場や日程の確認、予約についてはコールセンターに問い合わせください。

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)午前9時~午後3時

★電話番号の掛け間違いにご注意ください!

コールセンターへの電話番号の掛け間違いにより、一部の皆様に大変ご迷惑をお掛けする事例が発生しています。電話をする際は、電話番号をよくご確認いただき、掛け間違いのないようお願いいたします。



今月は児童扶養手当の支給月です

9月・10月分の児童扶養手当を11月11日(金)に振り込みます。

申・團 子育て支援課
(内線25513)

各総合支所市民福祉課

石巻市子育て短期支援事業(ショートステイ・トワイライトステイ)

保護者の方が出張や入院などのため、家庭でお子さんをみられなくなったときに一時的にお子さんを里親がお預かりする子育て支援サービスです。

対象 市内に住所がある、生後6カ月から18歳(高校卒業まで)のお子さんを養育している保護者など

利用期間

- ・ショートステイ 1回につき7日間まで(1カ月につき複数回利用の場合には合わせて10日以内)
- ・トワイライトステイ 午後5時～10時(土日・祝日・年末年始を除く)

申込方法 利用開始予定日の7日前までに直接または電話でご相談ください。

料金

- ・ショートステイ 2歳未満 1日 5,350円
- 2歳以上 1日 2,750円

・トワイライトステイ

1日 750円

※減免制度がありますのでご相談ください。

※里親への送迎は、保護者などの責任で行ってください。

※里親の状況によっては希望に添えない場合があります。

申・團 総合相談センター
(内線2534)





在宅医療 在宅介護に関する市民講座

講座名「わたしとあなたともに自分らしく生きていく」認知症について」

とき 11月17日(木) 午前10時～11時

ところ 蛇田公民館 大ホール

講師 石巻市立病院 内科医 西俊祐 内科医 渡邊晃佑

定員 50名程度(先着)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 11月14日(月)

申・團 介護福祉課
(内線2437)

「農福連携全国フォーラム2022 in 石巻」の延期開催

「農福連携」は、障害者などが農林水産物の生産や加工に携わること、「農林水産業・農山漁村」と「福祉(障害者など)」が抱える課題の解決に役立つと期待されています。

8月25日・26日に開催予定だったフォーラムと全国農福関連物産展を延期して開催します。

●フォーラム

農福連携に係る施策の紹介、事例発表、パネルディスカッションなどを行います。

とき 11月22日(火) 午前9時30分～午後6時

「全国農福関連物産展」

全国から集まった、農福連携によって生産され、加工された魅力ある製品の販売を行います。ご家族皆様さんでお試しください。

とき 11月22日(火) 午前11時～午後4時

11月23日(水・祝) 午前10時～午後3時

ところ 石巻駅前ぎわい

交流広場

申・團 (一社)日本農福連携協会
☎03-5323-3633
✉info@noufuku.or.jp

申・團 市障害福祉課
(内線2483)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、納付した金額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

このため、令和4年1月1日から9月30日までの間

に納付した方は社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が11月上旬に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必要となる証明書です。

また、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方は、翌年2月上旬に送付されます。

申・團 石巻年金事務所
☎22-51115
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-04
(ナビダイヤル)
市保険年金課
(内線2347)

令和5年度 放課後児童クラブ 利用児童募集

来年4月1日から放課後児童クラブの利用を希望する児童を募集します。各児童クラブの定員、申込先などはホームページからご確認ください。

受付期間 11月1日(火)～15日(火)
午後1時～5時(土日・祝日を除く)

申請書類配布場所 各放課後児童クラブ、子育て支援課、各総合支所市民福祉課

申請先 各放課後児童クラブ

対象 放課後児童クラブが開設されている小学校に在学する1年生から6年生の児童のうち、保護者などが就労や疾病などにより、放課後に家庭で保育を受けられない児童

申・團 子育て支援課(内線2526)
各総合支所市民福祉課



児童クラブ一覧



トピック

放課後児童クラブとは

就労などにより昼間保護者が不在になる家庭の小学生1年生から6年生までの児童に対し、放課後に過ごす生活の場を提供し、小学校の余剰教室や校舎外クラブ専用室などを利用し、健全な育成を図るものです。

クラブでの子どもたちの過ごし方

子どもたちは、学校の授業が終わると、放課後児童クラブに「ただいま」と帰宅し、専任の支援員などが「おかえりなさい」と出迎えます。それぞれの家庭に帰るまでは、放課後児童クラブが「おうち」です。

放課後児童クラブでは、支援員などの指導のもと、室内や校庭でのびのびと遊んだり、読書や工作、宿題をするなどの自由遊びを中心に、ときには生活指導を受けながら一日を過ごします。



11月20日は子どもの権利を考え行動する 「世界子どもの日」です

●石巻市子どもの権利に関する条例

石巻市では、平成21年4月に東北で初めて、子どもが生まれながらに持っている権利を定めました。子どもの幸せと健やかな成長には、すべての子どもを一人の人間として認め、子ども自身が、あらゆる場面で生き生きと過ごすことができるよう、子どもの権利を尊重するとともに、保障し、地域社会全体で支えていくことが必要です。

子どもの権利を守ることは、社会全体の責務です。家庭や地域、学校や施設、会社などが協力しあいながら、子どもの権利についての共通認識を持ち、お互いの責任を果たすことで、子どもの「しあわせに生きる権利」が守られていきます。

●子どもが生まれながらに持っている大切な権利

- ・安全に安心して生きる
- ・自分らしく育つ
- ・自分を守り、守られる
- ・社会へ参加する
- ・適切な支援を受ける

●11月1日(火)から20日(日)まで「子どもの権利月間」を開催

子どもセンターらいつでは、この期間にさまざまなイベントを行います。

●11月26日(土)午後1時から「子どもの権利に関する講演会」を開催

会場は石巻専修大学5301教室です。ぜひご参加ください。

申・團 子どもの権利、講演会について 子育て支援課(内線2553)
イベントについて 子どもセンターらいつ ☎23-1080

「子どもの権利」を一緒に考えてみませんか





環境フェア開催!

各ブースでは、環境への取り組み紹介や木工体験、海の絵本の上映朗読など子どもから大人まで環境について楽しんで学べる企画がたくさんあります。

また、小ホールでは午後2時から、渡波出身の自然写真家高砂淳二氏の講演会「石巻から地球を想う」を開催します。

とき 11月13(日) 午前9時30分～午後4時
ところ マルホンまきあーとテラス(開成1番地8)



詳しくはこちら

環境課

(内線3368)



写真家 高砂淳二

「環境市民講座」受講生募集!

親子で楽しむ「木育講座」

森林保全のため、積極的に木を利用することの大切さや、人と自然の関わりについて考えてみよう!

とき 12月3日(土) 午後1時30分～4時
ところ 中央公民館

対象 市内在住または市内に通勤、通学している小学生以上の親子

定員 15組30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。

環境課 (内線3367) FAX 22-6120 isenv@city-ishinoma.k.i.g.jp



不法投棄は犯罪です

不法投棄禁止違反は、5年以下の懲役もしくは、1000万円(法人の場合は3億円)以下の罰金、または併科に処せられます。

不法投棄に関する情報がありましたら、お近くの警察署または交番・駐在所、もしくは廃棄物対策課へご連絡ください。

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

新たに犬を飼った方、まだ登録していない方は、必ず登録をしてください。

また、狂犬病予防注射を接種していない飼い犬は、動物病院で必ず受けてください。

物病院で必ず受けてください。

病気の治療などの理由で獣医師から「実施猶予証明書」を交付された方は環境課まで提出してください。

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、罰則が科せられることがあります。

環境課 (内線3364)



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」を実施します。「食品ロス」の削減に協力をお願いします。

とき 11月10日(木)、30日(水) 環境課カウンター 各総合支所市民福祉課 (内線3373)



災害危険区域内における市有地売り払いおよび貸し付けについて(追加募集)

追加募集地区 河北(長面除く)・北上地区

募集期間 11月1日(火)～21日(月)

※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 売り払いまたは貸し付け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、申し込みください。

復興推進課 (内線5485) 河北総合支所地域振興課 62-48024 北上総合支所地域振興課 67-2111

半島沿岸部(二子団地)住宅用地の募集

市が整備した住宅用地について募集を行います。

募集期間 11月1日(火)～25日(金) ※午後5時必着

募集宅地 1宅地 対象 申込者(登録者)が居住する住宅建築用の宅地を希望する方

※市内・市外の方および東日本大震災での被災状況は問いません。 契約内容 売買契約のみ 申請窓口 市役所5階 復興推進課 申請方法 申請窓口へ申請書を持参するか郵送

によりご提出ください。

※家族以外の方が持参する場合は、委任状が必要となります。

就労準備利用者募集 (住所不要) 復興推進課 (内線5484)

石巻サポステ (厚労省委託事業) 就労準備利用者募集

石巻サポステでは個別相談を基本とした通所型の就労支援を行っており、15～49歳の働いていない次のような方を支援します。お気軽に問い合わせください。



保護課 かないこうすけ 金井公亮さん 神奈川県相模原市から派遣

4月に派遣されて来ました。以前から被災地派遣に関心があり、実際に話が来て即決しました。コミュニケーションを密にしながらかく明るく仕事をできるように心掛けています。

石巻市では生活保護のケースワーカーとして、どのようなことに困っているのかを聞き、適切に制度が利用できるようなしています。仕事は1人前以上を目指してちょうだいと思っております。

石巻市は人の距離感が近く、歓迎するのが好き人が多いと感じます。パ

方を支援します。お気軽に問い合わせください。

- ・働く事に踏み出せない方
- ・就労未経験の方
- ・就労経験の少ない方
- ・短期就労を繰り返している方

無職のご家族の将来が不安な親御さんや身内の方 石巻地域若者サポートステーション 90-3671

(平日午前9時～午後5時) 市商工課(内線3525)

民生委員・児童委員の活動をご存知ですか?

民生委員・児童委員は、定期的開催される研修会に参加し、日々活動に必要な知識や技術の向上に努めています。研修会の内容は、法令や福祉行政に関するもの、相談技法など多岐に渡ります。社会情勢の変化に伴い、地域住民が抱える課題やニーズは多様化しており、地域の身近な相談相手として、適切に対応できるよう、研修会を通して日々学びを深めています。



▲令和4年8月4日開催 中堅民生委員・児童委員研修会時のテキスト

民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手です 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 市保健福祉総務課(内線2464)

自衛官採用試験

	貸費学生	陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般)
応募資格	大学の理学部・工学部の3・4年次など	「推薦」男子で中卒(見込み含む)17歳未満の成績優秀などで学校長が推薦できる方 「一般」男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方
申込期限	11月11日(金)	「推薦」12月2日(金) 「一般」令和5年1月6日(金)

自衛官候補生(18歳以上33歳未満)は通年受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所 83-6789



詳しくはこちら



シルバー人材センター 入会説明会

市内にお住まいの60歳以上の方で健康で働く意欲のある方が入会できます。

とき 11月9日(水)・16日(水)

午前9時(受付午前8時40分)～8時50分

ところ

シルバー人材センター

(南中里三丁目14-3)

☎ (公社)シルバー人材センター

94-36803

市商工課(内線3525)

女性活躍推進セミナー 「職場環境の改善 ～女性活躍に向けて～」 参加者の募集

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

今回は、女性が自身の個性・能力を十分に発揮できる社会実現へ向けた課題と、国の施策についての概要、女性職員が妊娠・出産・子育てをしながら働き続けられる環境整備を行ってきた事業者の取り組みを紹介いたします。

職場環境の改善に関する疑問点を気軽に話し合い学び合えるセミナーです。

とき 11月16日(水)

午後1時30分～3時

ところ 市役所4階庁議室

対象 石巻圏域の事業者、人事・総務担当者、職場環境の改善を考えている方、女性活躍推進に関心のある方

定員 30人

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。

申込期限 11月11日(金)

☎ (内線4246)

90-8043

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp



イベント

第5回青空マーケット IN石巻南浜復興記念公園

青空の下、食へて、買って、楽しい1日。石巻最大級の食フェスを開催します。出店希望者は11月2日(水)までにご連絡ください。

とき 11月13日(日)

午前10時～午後3時

ところ 石巻南浜津波復興記念公園内 四丁目芝生広場

☎ 090-6682-7777

特定非営利活動法人こころの森

「いしのまき」も「2022」開催中!

石巻市地産地消推進店76店舗で1会計につき

1,000円以上の飲食・買物で配布するハガキで応募すると、抽選で30人の方に石巻の特産品セットをプレゼントします。

応募ハガキ配布場所 石巻市地産地消推進店76店舗

応募ハガキ配布期限 12月28日(水)

申込締切 12月31日(土)

消印有効

☎ (内線5567)

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

石巻ふれあい朝市

農産物などの豊富な食材や生花を安く提供する場です。家族皆さんで来場ください。

とき 11月6日(日)・20日(日)

午前6時30分

ところ 石巻駅前にぎわい交流広場

☎ 93-6448

石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)

第19回石巻かき祭り

石巻産かきのPRを目的として、かき祭りを開催します! かき汁、かきチャウダー、蒸しかきなどの振る舞い、その他にも地場産品販売や飲食ブースも多数出店します!

とき 11月23日(水祝)

午前9時30分～午後2時

ところ 石巻総合運動公園

☎ 90-2132

石巻かきブランド化事業委員会(JFみやぎ石巻市東部支所)

市水産課(内線3514)

石巻市指定文化財 旧観慶丸商店特別公開

通常、公開していない旧観慶丸商店3階と和室の特別公開を実施します。

とき 11月26日(土)

午前10時30分～午後1時

ところ 旧観慶丸商店(中央3丁目6-9)

定員 各回10人(先着)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

☎ (内線5055)

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp



災害に備えた 悪質商法にご注意を!

地震や大雨などの自然災害に備えた手口が多発しています。

例えば、電話勧誘や自宅を訪問してきた業者から「保険金が出るから無料で点検するので地震保険の申請をしないか」と勧められ、そのお金を外壁や屋根のリフォーム工事に充てさせ、さらに保険申請の手数料や、修理を断ると違約金を請求されるなどのトラブルが報告されています。

保険金の請求は加入者自身で行うことが基本です。

点検後に修理や申請サポートを勧誘されてもあわてて契約せずに慎重に対応しましょう。

☎ 23-5040

総合相談センター

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

ishinomaki.jp

止水板等設置事業補助金



冠水・浸水対策に止水板を設置しませんか?住居、事務所、店舗などに止水板などの設置工事をされる方に経費の一部を助成します。

対象要件など、詳しくは問い合わせください。

補助金額 止水板等設置工事費などの費用の2分の1(上限50万円)

☎ (内線5684)

電話で「お金の話は詐欺!」

県内では特殊詐欺被害が増加しており、石巻警察署管内でも8月末現在で約3,400万円の被害が発生しています。

犯人は、子どもや孫になりすましたり、市役所職員などを名乗ったりして電話をかけてきますが、電話でお金の話が出た時は、まず気持ち悪く感じ、家族や警察などに相談してください。

そして何より、犯人からの電話を受けたくないことが一番ですが、それには特殊詐欺電話撃退装置が有効です。装置の貸し出しを行っています。

希望する方は石巻警察署まで問い合わせください。

☎ 95-4141

石巻警察署生活安全課

ishinomaki.jp

悩みや不安を抱える女性の皆さん、相談窓口へ

ひとりで悩みや不安を抱えていますか?話してみたい、解決することや、心が軽くなることもありますので、気軽にご相談ください。また、相談の内容にあわせて、行政サービスの提供ができます。電話または直接でも構いませんので皆さんからの相談をお待ちしています。

開設期限 令和5年2月28日(火)

ところ 特定非営利活動法人やっぺす

(開北3丁目1-8)

☎ 23-8588

特定非営利活動法人やっぺす

ishinomaki.jp

ニュースポーツフェスタ2022

東京パラリンピックの種目として採用されたボッチャをはじめ、年齢、性別、障害の有無に関わらず、身体を動かすことの楽しさを感じてもらい、これまでに体験したことがない競技を体験してもらうことで、多様な身体の動かし方を体験することができる3つのニュースポーツ競技を実施します。

とき 11月13日(日)午前9時30分～午後1時 ところ 河北総合センター「ビッグバン」
対象 市内在住の方 定員 100人(先着) 実施競技 ボッチャ、モルック、スヌークボール

いしのまき市民健康体力測定 同時開催

自分の体力状態を知り、健康と運動への関心を高めることを目的として6種目の体力測定会を実施します。

対象 市内在住の20歳～79歳までの健康な男女 定員 100人(先着)

申込方法 いずれも、電話もしくは各公民館などに設置の申込用紙の持参またはFAXで申し込みください。 申込期限 11月10日(木)

☎ (内線3327) ☎ 25-6473

ポリテクセンター宮城 令和5年1月入所受講生募集

ポリテクセンター宮城では、早期再就職に向けた職業訓練を実施しています。

学科	募集人数	訓練期間	募集期間
電気設備技術科	10人	令和5年1月6日～7月5日	11月4日(金)～12月9日(金)
スマートプログラミング科	10人	令和5年1月6日～6月27日	
電気・通信施工技術科	15人	令和5年1月24日～7月13日	11月18日(金)～12月23日(金)
住宅リフォーム科	18人		
ビル設備サービス科	18人		

受講料 無料

(テキスト代や作業服などの経費の自己負担があります。)

☎ ハローワーク石巻 ☎ 95-0158

☎ ポリテクセンター宮城 ☎ 022-362-2454

市商工課(内線3525)



※要電話予約
申・團 住宅課
(内線55556)

※要電話予約

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)

令和4年度第3回 空き家無料相談会

宮城県行政書士会
☎022-261-6768

宮城県行政書士会



さまざまな専門家が連携し、生活に関する悩みを解決するためのワンストップの相談会を開催します。

さまざまな専門家が連携し、生活に関する悩みを解決するためのワンストップの相談会を開催します。

さまざまな専門家が連携し、生活に関する悩みを解決するためのワンストップの相談会を開催します。

※予約優先

参加予定専門家 税理士・行政書士・土地家屋調査士・建築士・解体工事業者・社会保険労務士・宅地建物取引士・社会福祉士など

とき 11月22日(火)
午前10時～午後4時

ところ イオンモール石巻1階「緑の広場」

宮城県行政書士会

宮城県行政書士会

11月の相談あんない

行政

●行政書士相談 ※要予約

・21日(月) 午前10時～正午 河北総合支所2階 第3会議室
申・團 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599

●行政相談

・2日(水) 午後1時30分～3時30分 河南総合支所第2庁舎1階 会議室
・9日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階 相談室B
・11日(金) 午前10時～午後3時 北上総合支所1階 会議室1
團 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)

・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 小俣弁護士
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・團 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～3時35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・團 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383
午前9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

(石巻司法書士相談センター 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
申・團 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

●司法書士による相続登記相談(市役所5階 住宅課)

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。
・7日(月) 午前10時～午後3時 ※要電話予約
対象 市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)
申・團 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755
午前9時～午後5時 ※土・祝日を除く

●司法書士による「高齢者・障害者のための成年後見・相続・遺言無料相談会」

(宮城県司法書士会館 仙台市青葉区春日町8番1号)
・20日(日) 午前10時～午後4時
電話相談は予約不要、面接相談は要予約です。
相談用電話番号 ☎022-221-6870
面接予約用電話番号 ☎022-263-6755
申・團 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755

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、080-9259-0361

暮らし

●無料人権相談(特設人権相談窓口)

・1日(火) 午前10時～午後3時 河北総合支所 2階和室
・2日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所第2庁舎1階 会議室
・7日(月) 午前10時～午後3時 北上総合支所1階 会議室1
※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
申・團 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188

暮らし

●全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

11月18日(金)から11月24日(木)を全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間と定め、時間を延長して相談電話を開設します。
夫やパートナーからの暴力やストーカー行為、職場でのセクシュアル・ハラスメント、家族間での問題など、さまざまな人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。秘密は固く守られます。
・18日(金)、21日(月)、22日(火)、24日(木) 午前8時30分～午後7時
・19日(土)、20日(日)、23日(水・祝) 午前10時～午後5時
※予約不要
申・團 仙台法務局人権擁護部 ☎022-225-5743、0570-070-810(ナビダイヤル)

●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・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)
※時間はいずれも午前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)
申・團 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 牡鹿公民館
・22日(火) 午後1時～4時 雄勝総合支所
申・團 ひありんく石巻 ☎98-9163

●住居確保給付金について(市役所2階 保護課)

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ご相談ください。
申・團 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。詳しくはご相談ください。
申請期限 12月末日
申・團 保護課(内線2505)

●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。
・30日(水) 午前10時～午後3時 稲井公民館
申・團 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・茨浜) ☎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

遊楽館 ☎72-3561

開館 午前9時～午後9時
休館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- **遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験**
5日(土)・6日(日) 午前9時～午後5時 1人30分
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
- **2022石巻シンフォニックウインドアンサンブル 定期演奏会**
20日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
料金 500円 未就学児不可
園 長谷川 090-6456-0884
- **科学で東北を盛り上げ隊!@石巻**
13日(日) 午前10時～午後3時30分※要予約
園 やまがた「科学の花咲く」プロジェクト
☎023-628-4506
- **一耕塾講演会**
第1部「河南地区をめぐる地名について」
講師 宮城県地名研究会 会長 太幸幸子
第2部 河南文化協会ステージショー
25日(金)開場 午後6時、開演 午後6時20分
園 河南公民館 86-3663
- **人形劇団ひとみ座公演「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」**
27日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
料金 一般 2,000円(当日券2,500円)
高校生以下 1,000円(当日券1,500円)
園 遊楽館

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

開館 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休館 遊楽館と同じ



- **アクアビクス** 講師 健康運動指導士 笠安子
8日(火)・22日(火) 午後7時30分～8時30分
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 各1,100円
- **アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和**
講師 ミズノスタッフ 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 770円(初回無料)
- **筋トレ&ストレッチ**
講師 健康運動指導士 平山時生
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)
- **ヨガ教室** 講師 健康運動指導士 平山時生
4日(金)・18日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
- **スポーツ塾**
・ **マット教室** 6日(日)
午前10時30分～11時30分 対象 小学生
・ **ヘキサスロン** 20日(日)
午前10時30分～正午 対象 小学1年生～3年生
定員 各20人 料金 各1,100円
- **新規入会登録料無料キャンペーン**
1日(火)～12月27日(火)

図書館 ☎93-8635

開館 午前10時～午後6時
(水曜日は午後7時まで、日曜日・3日は午後5時まで)
休館 月曜日・23日(水・祝)



- **あかちゃんおはなし会**
4日(金)・18日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方 定員 5組(先着)

- **たのしいおはなし会**
5日(土)・19日(土) 午前10時30分～11時
対象 幼児～小学校低学年くらいの方
定員 5組(先着)
- **読書会** 今月の本『たとへば君 四十年の恋歌』
河野裕子、永田和宏著 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)
- **おしゃべりなどくしょ会**
今月の本『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』廣嶋玲子著
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
- **絵本とおはなしの会勉強会**
絵本の読み聞かせやストーリーテリング
(お話の語り)と一緒に練習しましょう。
10日(木) 午前10時～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** 8日(火)・22日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
・ **わたのは** 8日(火)・22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の出張日程はホームページで確認ください。

マルホン **マルホンまきあーとテラス**
☎98-5630
休館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

- **竹下景子のかたりつぎ朗読会**
同時開催「愛」の歌を集めた音楽会
2日(水) 開場 午後6時、開演 午後6時30分
園 ブレイン・ワークス株式会社内
アートキャラバン係 ☎022-262-6196
- **第27回石巻写真友会・第18回キャノン フォトクラブ石巻 写真展**
3日(木・祝)～6日(日)
午前10時～午後5時
園 湯目 ☎090-5844-4936
- **石巻市民交響楽団 第48回定期演奏会**
3日(木・祝) 開場 午後1時、開演 午後2時
園 片倉 ☎090-9630-0989
- **スギテツコンサート** ゲスト 浅野祥
6日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
- **クミコ コンサート2022**
わが麗しき歌物語 Vol.5 愛しかない時
～石巻特別公演～
8日(火) 開場 午後5時、開演 午後6時
- **笑いとお話の祭典in石巻**
12日(土) 開場 午後0時30分、開演 午後1時
園 合同会社オフィスTR ☎022-766-8225

- **令和4年度小学生人権イラスト・ポスター展**
18日(金)午後1時～24日(木)
園 石巻人権擁護委員協議会(仙台法務局石巻支局内) ☎22-6188
- **石巻弦楽アンサンブル 第5回定期演奏会**
20日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
園 090-2363-4871 鈴木
- **ISHINOMAKI BUCHI ROCK' 22**
23日(水・祝) 開場 午前10時、開演 午前11時
園 090-2986-7373 実行委員会
- **石巻地区造形教育作品展**
26日(土) 午前9時～午後4時
園 25-8311 渡波中学校 佐藤
- **塚越慎子 石巻復興祈念マリンバコンサート**
27日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
園 石巻復興祈念演奏会実行委員会
☎06-6632-1090
- **豪華!ふたりのビックショー 堀内孝雄 香西かおり**
29日(火) 開演 午後6時
園 22-0934 (有)オカダプランニング

石巻萬画館 ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM
☎96-5055

- **マンガタン文化祭2022**
11月3日は「まんがの日」です。「まんがの日」とは、2002年8月「漫画を文化として認知してもらいたい」ということから日本漫画家協会と出版社5社、その他の関係者により11月3日(文化の日)を記念日として制定したものです。当館ではこの「まんがの日」にちなみ、文化祭という形で毎年イベントを開催しています。イベントを通じて多くのみなさまにより一層マンガ文化に親しんでいただくことを目的としています。
3日(木・祝) 午前9時～午後5時

サン・ファン館
サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210
休館 火曜日

- **宮城県慶長使節船ミュージアム (サン・ファン館)リニューアルに伴う休館**
宮城県慶長使節船ミュージアムは、展示などリニューアルを行なうため、令和4年11月1日から長期休館します。
サン・ファン・パウティスタ号の後継船のほか、展望棟・ドック棟の展示内容を一新し、慶長遣欧使節を取り巻く歴史や、木造船・帆船文化などを分かりやすく学べるミュージアムにリニューアルします。リニューアル計画について詳しくは県公式ホームページをご覧ください。

休館期間 1日(火)～リニューアルオープン(令和6年度中予定)まで

11月



スポーツ・文化・催し



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



●いしのみき総合スポーツクラブ

子育てママのリフレッシュフィットネス教室参加者募集中

●キッズバラエティスポーツ教室

小学1年生～4年生まで追加募集中
料金 1,750円

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 20日(日)

●リズムにのってスクエアステップ

4日(金)・8日(火)・18日(金)・25日(金)
午前10時～11時 対象 高校生以上
定員 10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

●リラックスストレッチ

10日(木)・17日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 5人
料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 休なし

●ベガルタ仙台サッカー教室

とき 19日(土)午前中 対象 小学生以下
ところ ふれあいグラウンド

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640

開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)
休 なし



●「サンデープログラム」10-11月期・12-1月期 申込受付中

料金 全1回講座1,150円/全3回講座3,450円
/全4回講座4,600円
定員 7～15人程度(先着)

●ボクシングエクササイズ

10月16日・30日・11月6日・20日 全4回
午後1時～2時15分 対象 高校生以上

●エネルギーアップフローヨガ

10月9日・23日・11月13日・27日 全4回
午後1時～2時 対象 中学生以上

●学ぼう!お金の知識 11月13日 全1回

午前10時～11時30分 対象 中学生以上

●骨盤エクササイズ&筋膜リリースプログラム

12月11日・25日・1月15日・29日 全4回
午前10時～11時15分 対象 中学生以上

●リラックスしたい人のためのリストラティブヨガ

12月4日・18日・1月8日・22日 全4回
午後3時15分～4時45分 対象 中学生以上

●気軽にチャレンジ!セルフジェルネイル

12月4日・11日・18日 全3回 午前10時～正午
対象 高校生以上

●大人の脳トレそろばん

12月11日・25日・1月15日・29日 全4回
午前10時30分～11時30分 対象 中学生以上

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●第59回石巻中央公民館文化祭

・石巻マンドリーノさわやかコンサート
6日(日) 午後1時30分～4時

・川柳くらげ吟社の作品展

6日(日) 正午～午後3時

・宮城岳風会石巻教場・石巻第二教場合同発表会
26日(土) 午後1時～4時

●子育てサロン「いっしょクラブ」

・おりがみ
4日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
申込方法 電話で申し込みください。

・ペープサート、手遊びなど
25日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)

申込方法 電話で申し込みください。

●石巻市ジュニア・リーダーげろっば 「第3回げろっば祭り」

ジュニア・リーダーとゲーム
(射的・輪投げなど)
19日(土) 午前10時～11時30分
対象 小学1～6年生 定員 30人(先着)
申込方法 電話で申し込みください。

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「つまみ細工教室」

講師 那須野公美 26日(土) 午後1時30分
定員 12人(先着) 料金 1,500円
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 16日(水)

※持ち物など、詳しくは問い合わせください。

●利用協講座「介護予防健康体操」

蛇田レクリエーション愛好会「たんぽぽ」
8日(火)・22日(火) 午前10時 2回コース
定員 20人(先着) 申込期限 4日(金)

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「移動学習会」

11日(金) 午前9時
対象 稲井くらしの講座会員 定員 25人

●利用協講座「バドミントン教室 初級編」

講師 稲井バドミントン愛好会会員
13日(日)・20日(日) 午後7時～9時30分
定員 6人

●利用協講座「バドミントン教室 体を動かそう」

講師 420会会員
19日(土) 午前10時～正午 定員 4人
申込方法 いずれも電話で申し込みください。

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618

屋内温水プールは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。



石巻市博物館

☎98-4831

休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●石巻市博物館開館一周年記念イベント 3日(木・祝)

- ・常設展示室の無料開放
- ・没後八〇年、高橋英吉の映画上映会
①午前10時、②午後1時、③午後3時
- ・毛利コレクション展示室ギャラリートーク
①午前11時30分、②午後2時30分

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●高齢者教室「寿大学」学習会

15日(火) 午後1時30分

●一般教養講座「ガラスフェージング」

19日(土) 午前10時 定員 15人(抽選)
料金 2,000円
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 10日(木) 正午

●女性教室「くらしの講座」学習会

24日(木) 午後1時30分

桃生公民館 ☎76-2111

開 午前9時～午後9時

●市民教養講座「い草で作る しめ縄づくり教室」 ～畳縁でおしゃれに飾り付け～

講師 田中豊店 田中いづみ
25日(金) 午後7時～9時 定員 15人(先着)
料金 1,500円
申込方法 電話で申し込みください。

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は翌日)



●「みんなのこんさ〜と in 石巻」

ありがとう 再生記念
20日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
料金 3,000円
團 プラナーミュージック 水原 ☎090-3527-3184

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998
8日(火) 午後2時、17日(木) 午後6時30分、
29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)
※トレーニングルームは3日(木・祝)は使
用できません。

●遊楽館 ☎72-3561
5日(土)・24日(木) ※正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

11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2422) ☎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	14日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 **要予約**

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
10日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2422)
24日(木) 午前10時45分～午後3時15分			☎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
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	17日(木) 午後2時～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	18日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・その家族、関係者	10日(木) 午後1時～5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。	9日(水)	午後1時～3時30分	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)		8日(火)	午前9時30分～11時30分	河南母子健康センター	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094
1歳児個別育児 相談会	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。	14日(月)	午前9時～正午	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)

やってみよう!
食育「まちがいがし」

県では「第4期宮城県食育推進プラン」がスタートしており、目標の一つに肥満傾向児の割合の減少を掲げています。小児肥満の40%は成人肥満に移行するとされており、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

栄養バランスのよい食べ方を学び、将来の健康な体をつくるために、楽しみながら学べるパンフレットを作成しました。お子様と一緒にまちがいがしをしてみませんか。

問 健康推進課(内線2617)

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。

話さなくても聞いているだけでも構いません。ご家族の方もぜひご参加ください。

とき 11月19日(土) 午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス2階 研修室3 定員 16人(先着)

申込方法 電話やSMSなどで申し込みください。折り返し連絡することがあります。

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

「連珠の会」を開催します

若年性認知症当事者および介護者の会を開催します。フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽にご参加ください。

とき 11月8日(火) 午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス

対象 若年性認知症の方とその介護者(介護者のみの参加可)

申込方法 前日までに電話で申し込みください。

問・問 介護福祉課(内線2437)

○乳幼児の健診・相談

	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	17日(木)・22日(火)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	9日(水)・15日(火)		
	2歳児歯科健診	11日(金)・16日(水)・29日(火)		
	3歳児健診	2日(水)・8日(火)・18日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	16日(水) ※同時開催になります。		河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診			
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	10日(木)		
	2歳児歯科健診	15日(火)		
	3歳児健診	17日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別通知しております。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期、変更する場合がありますが、その場合は個別に連絡します。

○蛇田お茶っこサロン

とき 9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)
 問 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション)
 ☎94-2966

○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(からころステーション)
 ☎0120-322-016

○仙台ののちの電話 ☎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

愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
6日(日)	(株)カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
19日(土)	マルハン石巻店	
20日(日)	イオンモール石巻	
26日(土)		

【石巻地区】各種がん検診が終了します

検診の種類	最終検診日	問
結核・肺がん検診	11月30日(水)	健康推進課(内線2413)
大腸がん検診	12月9日(金)	健康推進課(内線2415)
子宮頸がん検診	12月9日(金)	健康推進課(内線2427)

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合は連絡ください。

メンタルヘルス講演会「これって、うつですか?!」～声のかけ方と対応法～

うつ病は、「気分の落ち込み」「何をやるにもおっくう」といった「心の症状」だけでなく、「頭が痛い・重い」「首筋や肩がこる」「疲れが取れない」「眠れない」といった「からだの症状」として現れることもあります。身近な人がうつ病になった時、どのように声をかけたいか、対応の仕方など、わかりやすく講演します。ぜひお気軽にご来場ください。

とき 11月30日(水) 午後1時30分～3時

ところ 保健相談センター 講義室 定員 50人(先着)

講師 医療法人有恒会 こだまホスピタル 副院長 上野草太(精神科医)

申込方法 直接または電話で申し込みください。

申込締切 11月22日(火)

問・問 健康推進課(内線2419)、各総合支所市民福祉課

※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。

コロナに打ち勝とう！健康標語募集中

石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会では、「石巻のすこやかな体と心を育む豊かな食を未来へつなごう」、「一人一人の健康づくりをみんなで支えるまちづくり」の実現に向けて取り組みを行っています。

一人一人が健康について考え、小さなことからでも実践することが大事であることから、そのきっかけとなる食育や健康に関する標語を募集しています。お気軽にご応募ください。

- テーマ 「食生活」、「運動」、「健診・検診」、「歯みがき」、「睡眠」、「禁煙」、「メタボ」など、健康や食育に関することであればなんでもOKです。

- 応募部門 ①川柳の部(高校生以上) ②俳句の部(中学生以下) ※1人3作品まで

※各部門の入賞者などに、地場産品詰合せなどを贈呈します。

応募資格 市内在住の方

応募方法 募集チラシの応募欄に必要事項を記入し、直接もしくは郵送で応募してください。チラシは窓口へ備え付けてあるほか、市ホームページに掲載しています。※その他、不明な点などは問い合わせください。

申込締切 11月18日(金)(郵送の場合は当日消印有効)

☎・📠 〒986-8501(住所不要)健康推進課(内線2617)

市国保の方へ「特定保健指導を受けてみませんか？」

～健診結果をいかして、生活習慣を見直すチャンスです！～

医師、保健師、管理栄養士などのスタッフが、メタボリックシンドロームの予防・解消に向けたアドバイスをします。また、無料の運動相談会で、あなたに合った運動の仕方を学ぶこともできます。

対象者 「特定保健指導」の案内が届いた方

健診は「受ければよい」「受けたら終わり」ではありません。健診結果について理解した上で生活改善に取り組むことが大切です。特定保健指導は、重症化する前に生活改善に取り組むチャンスです。対象になった方は積極的に受けましょう。

健診の結果について、市の保健師や栄養士から連絡をさせていただくことがあります。

☎ 保険年金課(内線2333)

11月は歯と口腔の健康づくり月間です

むし歯や歯周病を予防するために、一人一人が自分にあった「お口のケア」に取り組みましょう。

「**昼歯みがき**」を始めてみませんか？【良いことづくめの「昼歯みがき」】

みなさんは職場でも「昼歯みがき」をしていますか？昼歯みがきを実際に行っている人は、リフレッシュや眠気対策だけでなく、口臭の不安が減りコミュニケーションに積極的になれるなど、働くうえでのメリットを実感しているようです。

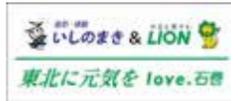
※ライオン調べ、20～40代の女性、オフィスでの昼歯みがき実施者、n=150人(2019年)

【「**昼歯みがき**」を習慣化するための工夫】

- ①いつも同じタイミングで行う。
- ②朝晩に比べて、完璧にみがこうと時間をかけない。
- ③「化粧ポーチ」や「お弁当箱」など、昼休みに使うものとセットにしておく。
- ④人とタイミングをずらして昼歯みがきを行う。

歯の汚れをざっと落とすだけでもリフレッシュ感は違ってきますよ。

☎ 健康推進課(内線2429)



認知症サポーター養成開放講座

認知症の理解と対応、認知症サポーターの役割についての講義を開催します。受講者にはテキストと認知症サポーターカードを配布します。

とき 11月25日(金) 午後2時～3時30分

ところ イトーヨーカドー石巻あけぼの店(あけぼの1丁目1-2)

定員 30名程度(先着)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 11月21日(月)

☎・📠 介護福祉課(内線2437)

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30分
眼科	午前8時～11時	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	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	○	—	—	○	○
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。

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

○皮膚科を受診される方へ

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

※不明な点などありましたら、問い合わせください。 ☎ 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

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

11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
3日(木・祝)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	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
6日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	☎21-7551
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
13日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	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
23日(水・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	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
27日(日)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	☎22-5522
	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
3日(木・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
6日(日)	石巻ロイヤル病院(広淵)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
13日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711
20日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)	☎92-9300
23日(水・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
27日(日)	櫻井内科クリニック(広淵)	☎73-3811	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546

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)

11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・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・ベビーマッサージ 1日(火)午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう「エプロンシアター」
11日(金)午前10時～11時 定員 6組
 - ・えほんびより 25日(金)午前10時～11時 定員 6組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談
28日(月)午前 9時30分～10時30分、午前11時～12時 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)
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 17日(木)・24日(木)午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

申・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・東北メディカルメガバンク
『授乳婦における医薬品使用の考え方と最近の話題』
2日(水)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・稲井公民館あそびのひろば 8日(火)午前10時～11時 定員 6組
 - ・看護師による保健講話「けいれん、鼻血編」
9日(水)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・3B体操 16日(水)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・ファミサポ説明会 18日(金)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談
21日(月)午前9時30分～11時30分 定員 6組
 - ・栄養士による健康講座「おやつについて」
30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(21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 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
 - ・基本の初期消化と熱性けいれんの対応について 16日(水) 定員 7組
 - ・事例で見る！ホームケア～下痢・おう吐編～ 22日(火) 定員 7組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
※前日までに要予約
- 4日(金)・7日(月)・11日(金)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28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

- ・出張図書館「えほんびより」
10日(木)午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・看護師さんによる保健講話「下痢・嘔吐」
15日(火)午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・ベビーマッサージ
18日(金)午前10時30分～11時30分 定員 5組 参加費 500円
- ★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

- ・たまごひよこサロン 7日(月)
 - ・ツイズデーと孫育て広場 11日(金)・25日(金)
 - ・中里28会ふれあい広場 21日(月)
 - ・育児講座「離乳食教室」 28日(月)
 - ・健康講座「お子さんと薬と予防接種」 29日(火)
- ※全行事要予約
★自由開放日 4日(金)・14日(月)・18日(金) 午前9時30分～午後4時30分

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・0歳児講座(全4回セット)
10日(木)・17日(木)・24日(木)・12月1日(木)
午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
 - ・ダブルケアラー座談会 14日(月)午前10時30分～11時30分
対象 子育てをしながら介護をしている方
 - ・子どものお薬講座 21日(月)午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生会 28日(月)午前10時30分～11時30分
 - ・0歳開放日・マタニティの日 対象 0歳のお子さん、マタニティさん
8日(火)・15日(火)・22日(火) 午前10時～午後3時
- ★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 日曜日・祝日
HP、公式LINE、インスタなどで情報随時更新中。お気軽に問い合わせください。

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

- ・歯科衛生士の歯の話 1日(火)
 - ・誕生月お祝いday 7日(月)
 - ・小田嶋先生の親子ピクス 8日(火)
 - ・スクエア子育てひろばの子育て講座「ユッキー先生のHappy講座」
10日(木) 定員 20人(先着) ※但し託児は12人まで。 料金 300円
 - ・そらまめくんの歌とお話 15日(火)
 - ・消防士による心肺蘇生法 17日(木)
 - ・村上さんのマッサージ 22日(火)
 - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 22日(火)
 - ・カラソムリエール早坂さんのお話 24日(木)
 - ・看護師の「生き生きママ講話」 29日(火)
- ※全行事要予約
★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・14日(月)・21日(月) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
 - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～2時30分(10日(木)は除く)

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

- ・助産師講座(乳がんについて)「市助産師」
8日(火)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」
10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おはなしポケット」
16日(水)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・赤ちゃん講座Ⅳ(抱っこ・おんぶ)「国際ボンディング協会助産師」
17日(木)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・保健講話(生き生きママ講座)「乳幼児保育園ミルク看護師」
24日(木)午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・歯科指導「市歯科衛生士」
30日(水)午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
1日(火)・4日(金)・11日(金)・14日(月)・15日(火)・21日(月)・22日(火)・29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)
※子育てサークルへ広場貸し出し有り
休館日 土・日曜日・祝日

北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・助産師さんによる健康講話 7日(月)
 - ・身体測定 28日(月)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

河北子育て支援センター

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・看護指導 2日(水)午前10時～11時 定員 8組
 - ・親子研修会 11日(金)午前10時～11時 定員 8組
 - ・身体測定(保健師来所) 14日(月)午前10時～11時 定員 8組
 - ・えほんびより 16日(水)午前10時～11時 定員 8組
 - ・栄養指導 22日(火)午前10時～11時 定員 8組
- ・あそびのひろば ※全行事要予約
ちゅうりっぷ(0～1歳)毎週火曜日 ひまわり(2歳～未就園児)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～未就園児)
1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午
行事以外の月・木曜日
・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)
10日(木)午前10時～11時30分
 - ・メディカルメガバンク講座(子どもと薬・新型コロナウイルス)
15日(火)午前10時30分～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 17日(木)午前10時～11時30分
- ★自由開放日 12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(9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「ポーセラーツ」 4日(金) 定員 5組 料金 500円
 - ・子育てセミナー「いい歯になろう」 9日(水)
 - ・子育てセミナー「カットフルーツ」 ※保健師の育児相談があります
16日(水) 定員 5組 料金 500円
 - ・子育てセミナー「けいれん・鼻血」 30日(水)
- ★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(23日(水)は除く)
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
8日(火)・22日(火)午前10時30分～11時30分
対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能)
定員 10組 ※要予約
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 16日(水)
①午後3時～3時25分、②午後3時30分～4時、③午後4時～4時20分
対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子
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 8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・祝)・17日(木)・23日(水・祝)



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) 12日(土) ・出産準備編(後期) 13日(日)
午前10時～正午 定員 各回4組
・沐浴体験編 30日(水) 午後6時30分～7時30分 5組(1組2人まで)
- ところ ささあいセンター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ssonえきまえ
☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



さくらこども園

園 大街道西2丁目7-47 ☎25-7876

さくらこども園は、社会福祉法人喬希会が運営する保育所型認定こども園で、0～5歳児計87人が通園しており、子どもたちが自由に「遊び」を選択し、楽しみながら日々成長できる環境づくりを行っています。季節にちなんだ園行事や食育など、さまざまな体験を実施しており、3歳児からは、ひらがなや英語など小学校に向けた本格的な学習を専門の講師指導のもと行っていきます。また、子育て支援の一環として、園庭の一般開放や子育て相談など、在園児以外のお子様や保護者にもご利用いただける事業も実施しています。



食育



園舎全景



お散歩遠足



ハロウィン&英語学習



夏祭り



自由遊び

利用者さんインタビュー



ゆうが
♥熊谷未夏さん、友城君(5歳)(写真左)
さくらこども園は、長女もお世話になった園で、友城も0歳の頃から預けています。建物もピカピカで、高いセキュリティもあるので安心です。何より、先生方の人柄の良さが感じられます。園児一人一人の特徴に合わせて、その子に合った指導をしてくれ、日々の連絡帳にも良いことだけでなく、指導した点なども書き記してくれるのが助かります。息子には、人に優しく自分に厳しい、たくましい男の子に成長してほしいです。

だいすけ
♥佐々木友里さん、大稀君(2歳)(写真右)
息子が0歳の頃からお世話になっています。園見学で、先生がしっかり見守る中、元気に遊んでいる子どもたちの姿に惹かれ、入園を決めました。コロナ禍で各種制限がある中でも、「できる限り子どもたちが楽しめるように」とさまざまな工夫を凝らした行事を展開してくださるので、ありがたさを感じています。友だちとの関わりの中で、息子は日々目覚ましく成長しています。他人を思いやれる子に育ってほしいなと思っています。



3年ぶりクラシックカーラリー

南浜マリーナにクラシックカー集結

名車108台まちなか快走

「GO!GO!ラリーin東北」が10月1日・2日、南浜マリーナを発着点にし、県内で開かれました。俳優の唐沢寿明さんを発起人とする震災復興支援のチャリティ企画で、コロナ禍で3年ぶり2回目の開催。全国から108台が集結し、ジャガーやフィアット、モーガンなどの名車が公道を走り抜けました。

唐沢さんも愛車のポルシェに妻で女優の山口智子さんを乗せて参加し、「2回目の開催にこぎ着けうれしく思います。今後も続けていきたい」と語っていました。

また実行委から市に電動アシスト付き自転車が寄贈され、唐沢さんが齋藤市長に目録を手渡しました。



エスディーゼーフエス SDGsフェス開催しました!

9月16日～9月27日開催

共催:イオンモール石巻

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についてより多くの人に知ってもらい、身近なものに感じてもらうため、イオンモール石巻にて「SDGsフェス(エスディーゼーフエス)」を開催しました。

☎ SDGs移住定住推進課(内線4224)

オリジナル自動販売機が完成!

いしのまきSDGsパートナーであるガイドードリンク株式会社様の提供により、「個性を引き出し、社会性を育むこと」を目的に、ペーパークラフト自動販売機の製作を行いました。参加した子どもたちは、SDGsの取り組みに関する講話を聞いた後、思いの自動販売機を創り上げていました。



いしのまきSDGsパートナー

ともにSDGsを推進していくことを目的に企業・団体などに登録していただく「いしのまきSDGsパートナー制度」。石巻圏域の登録企業・団体などに自社の紹介パネルを作成していただきました。それぞれの企業・団体でも、SDGsの取り組みは広がっています!



私たちにできること

SDGsに関する身近な取り組みなどを知ってもらうため、17のゴールの解説や、市で行っている環境・3R関連の施策、また、イオンモール石巻各店舗での取り組みを展示しました。



色とりどりの「未来都市いしのまき」

SDGsを知るきっかけになればとの思いから、石巻地区の公立保育所・こども園の年長さんに、「未来都市いしのまき」をモチーフにしたぬり絵を製作していただきました。カラフルですてきなぬり絵136枚が並びました!



小学校や大学での取り組み発表

大谷地小学校や石巻専修大学では、SDGsに繋がる取り組みに、積極的に取り組んでいます。



▲大谷地小学校では防災マップや筆(よし)紙の端材で作った葦原の風景、詰替袋をリサイクルしてブロックを作る取り組みなどを展示しました。

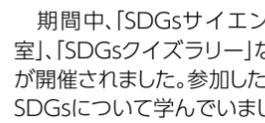


▲石巻専修大学では、SDGsの取り組みとして開放講座の様子やプログラミング教室の様子を展示しました。

楽しみながら学ぶSDGs!



期間中、「SDGsサイエンスショー」や「SDGs工作教室」、「SDGsクイズラリー」など子どもを対象とした催しが開催されました。参加した子どもたちは、楽しみながらSDGsについて学んでいました。



みんなのた場



地域と関わり楽しく学ぶ

⑬ 河南ジュニア・リーダーサークル
アパッチ

ジュニア・リーダーとは、青少年のボランティア活動の二環として、地域のこども会活動を活性化するために活動する中高生です。石巻市北村にある遊楽館を拠点に活動する「河南ジュニア・リーダーサークル アパッチ」は、地域の子どもたち13人が所属しています。

毎月の定例会では、各地区で開かれる子ども会行事の参加について話し合い、出し物を決めるなどしています。コロナ禍で地域の行事が中止や縮小となる中、2年間はほぼ活動できない状態が続いていましたが、今年から徐々に再開し、行事への参

加も積極的に行っています。

この日も、次回のイベント参加に向けてバルーンアート作りの練習を行いました。参加する子どもたちはそれぞれ「キャンブネーム」を持ち、「いちごころーる」こと川村美羽さん(河南東中3年生)は中学1年のころから活動しています。「将来は保育士になりたいので、子どもたちとふれあえるジュニア・リーダーの活動は勉強になります」と話してくれました。

かせると思う」と言います。市内には「げろっば」や「くれよん」、「いぬわし」など、地区によって多くのジュニア・リーダーサークルがあります。互いに交流もあり、他地域のイベントに参加することも少なくありません。年に一度は石巻地区のジュニア・リーダーたちが一堂に会する交流・研修会があり、強い横のつながりを生んでいます。

「Sumiっこ」こと大内由真さん(北高飯野川3年)は、6年間に渡って活動。さまざまな交流を経験してきました。「楽しいことばかりではなく、苦しいこともある。それでも、子どもたちの『ありがとう』を聞くことができてよかったと思う」といいます。保育士を目指しており、子どもたちとの関わり方を学べることも話していました。

アパッチでは、一緒に活動してくれる中高生を募集しています。河南公民館(☎86-3663)まで。



イベント参加を前に、着々と準備を進めます



河南ジュニア・リーダーサークルアパッチのみなさん

ささえあいセンター通信 ⑪

地域包括ケアの推進体制 令和4年度地域福祉講演会 ～地域の支え合いを考える大会～

地域づくりや地域の支え合い体制の推進に向けた取り組みの一つとして開催します。本講演会では、ご近所での支え合いはもとより、職場やサークル活動、スポーツを通じた交流など身近なところで相談できる環境や気にかける関係、多様なコミュニティの在り方について考えていきます。

とき 11月12日(土) 午後1時30分～3時30分
(受付開始 午後0時30分)

ところ 河北総合センタービッグバン 文化交流ホール

対象 自治会、町内会、住民自治組織の役員のほか、地域の支え合いに関心のある方などなたでも

定員 250人 [先着]

内容 ○福祉作品コンクール表彰式

○活動発表 一步を楽しむ石巻 代表 若山崇
国際サークル友好21 事務局長 藤原裕子

○講演 「多様なコミュニティで共に支え合う」
講師 法政大学 現代福祉学部 福祉コミュニティ学科
教授 宮城孝

申込方法 電話、FAX、Eメールで申し込みください。

申込期限 11月4日(金)

申・問 石巻市社会福祉協議会

☎96-5290 FAX 96-5223

✉ chiiki@ishinomaki-shakyo.or.jp

問 市保健福祉総務課(内線2466)



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより 第32号



こんにちは、桜坂高等学校です。
一人一人の夢が開くよう、生徒の進路達成に向けて学校全体が全力でバックアップしています。
今日は、その様子を紹介いたします。



進路室の前には、先生手作りの可愛いポップでスケジュールや進路情報を掲示しています。



就職率100%の秘訣は面接練習!

外部講師の方のお力添えもいただき、緊張感のある雰囲気の中で、生徒も真剣に取り組んでいます。



11月からは大学・短大の推薦入試が本格化してきます。
生徒の夢が開きますように。



桃生 早まる夕暮れ早めのライト

秋の交通安全運動出動式



秋の交通安全県民総ぐるみ運動に伴う出動式が9月22日に桃生総合支所で開かれました。コロナ禍で3年ぶりとなる式には、交通安全関係団体から約120人が出席しました。安全宣言やパトカーの出動を行い、早めのライト点灯やシートベルト着用など基本的な安全対策の徹底と歩行者保護を意識した運転の浸透に向けて士気を高めました。



Topic of town まちの話題



石巻 笑いで石巻をアピール

第3回優勝芸人が決定

全国から53組がエントリーした第3回笑いで石巻を盛り上げるお笑いマスター決定戦(石巻圏観光推進機構主催)は9月18日、かわまち交流センターで予選通過者の決勝戦がありました。石巻を絡めたネタや動画が審査され、単身のピン芸人部門でセキ・ア・ラ・モードさん、グループ部門で女川町出身のあべみな!さん(32)らの男女コンビ「あさがえり」が優勝しました。優勝者には石巻をPRする仕事と報酬が約束されました。



石巻市社会福祉協議会雄勝支所主催の「雄勝地区男の介護教室」が9月13日に開催され、12人が参加しました。雄勝歯科診療所の河瀬歯科医師が「誤嚥性肺炎予防」と、石巻市立病院の西医師は「認知症予防、男性の気になる話」をテーマに講話しました。男性だけが集まるこの教室は今年で6年目。雄勝のお父さんたちの楽しみになっています。

雄勝 介護・医療気になる話が満載

雄勝地区男の介護教室



一流の芸術に触れて感性を養ってもらおうと、北上小学校芸術鑑賞教室が9月13日に開かれました。東京プリモ弦楽四重奏団の方々が学校を訪ね、音楽鑑賞会を開催。「カルメン」や「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」、「ラデツキー行進曲」など、有名なクラシック曲を演奏しました。合間には楽器の紹介もあり、音色の違いや楽器の構造などを分かりやすく解説しました。

北上 プロの演奏に耳澄ます

北上小で芸術鑑賞教室



齋藤市長が出向いて住民とまちづくりについて懇談する「動く市長室」が9月27日、網地島開発総合センターで行われ、島の人口の3割近い79人が足を運びました。参加者は唯一の医療機関である網小医院への支援や過疎化に伴う移住定住促進の施策を直接要望しました。

河北 地域活性化を目指して

まちづくり委員会開催

地域の均衡ある発展および活性化を図ることや、行政サービスの低下など合併による不安の解消などを図るため、各地区単位で設置されており、9月30日に河北地域の委員が集まって活発な意見交換が行われました。今後のまちづくりを進めていく上での指針の一つとなることでしょう。



河南 パイプオルガンとハーブの音色

遊楽館 月明かりコンサート

パイプオルガンとハーブの共演を楽しむ「月明かりコンサート」が、9月20日に遊楽館で開催されました。これまでは琴やバイオリンなどの共演もありましたが、今回はパイプオルガン奏者の大木麻理さん、ハーブ奏者の福島青衣子さんを迎え、バッハの「主よ人の望みの喜びを」、「アヴェ・マリア」、ドビュッシーの「月の光」など名曲の数々を届けました。



牡鹿 網地島で「動く市長室」

離島振興の課題共有



齋藤市長が出向いて住民とまちづくりについて懇談する「動く市長室」が9月27日、網地島開発総合センターで行われ、島の人口の3割近い79人が足を運びました。参加者は唯一の医療機関である網小医院への支援や過疎化に伴う移住定住促進の施策を直接要望しました。

