



いしのまき



年頭のごあいさつ



石巻市長 齋藤 正美

新年明けましておめでとございます。皆さまにおかれましては、心新たに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、ウクライナ情勢などを背景とした物価高・円安などによって、生活に直結する電力・ガス・食料品などの値上がりが続き、市民生活や経済・社会活動に大きな影響があった年でした。

新型コロナウイルス感染症では、新たな変異株の発生などにより、感染再拡大といった状況もありましたが、市民の皆さまお一人おひとりが感染対策を徹底していただきましたことにより、行動制限のない年となりましたことに感謝申し上げます。

こうしたなか、本市最大のイベントであります「石巻川開き祭り」は規模を縮小しつつも3年ぶりに開催され、小学生鼓笛隊・レードや孫兵衛船競漕、花火大会といった主要行事が復活し、取り戻した夏のにぎわいには非常に感慨深いものがありました。

ほかに、「フェスティバル・イン・かほく」や「おかつ海鮮まつり」、「北上っこりまつり」、「牡鹿鯨まつり」など祭り・イベントの開催が地域の魅力を創出し、にぎわいへとつながり、久々の地域の明るい話題に沸き立ったものと思えます。

また、宮城、岩手両県の2市3町の文化財群で構成されていた日本遺産

「みちのくGOLD浪漫」に、本市の「金華山詣」と「金華山道」が追加認定され、新たな観光資源として、交流人口の増加による地域活性化につながるものと期待しております。

さらに、昨年3月には、門脇地区と湊地区を最短で結ぶ「石巻かわみなと大橋」が開通し、生活の利便性の向上、物流の効率化・円滑化が図られ、今年3月には、中心市街地の北上川沿いに整備を進めている「仮称かわまち交流広場」が完成いたします。市民の皆さまの憩いの場として、また、イベントなどの開催場所として「水辺の緑のpromenad」との一体的な活用により、にぎわいと魅力の創出に繋がってまいります。

加えて、今年は、「石巻川開き祭り」が節目の100回目を迎えます。各種の祭りやスポーツイベントなどの開催による交流人口の拡大を図っていくほか、移住・定住促進のための各種事業を展開するなど、本市最大の課題である人口減少対策にも鋭意取り組んでまいります。

そして、震災から12年を迎える今年3月には、ハード面に係る復興事業が完遂いたします。今年の干支「癸卯（みずのとう）」には、「これまでの努力が花開き、実り始める」の意があるとか、本市の更なる発展に向けて、オール市民で「住むことに誇りを持てるまちづくり」を目指してまいります。

結びに、本年が皆さまにとりましても、希望の持てる年になりますことを心よりお祈り申し上げます、新年のごあいさついたします。



石巻市観光大使

撮影場所 日和山公園

今年 卯

年男・年女の皆さんに、今年の抱負や将来の夢を伺いました。



卯年生まれの特徴

表情豊かで活発的、愛嬌の良さと気配りの上手さで誰からも愛される「人気者」が多いそうです。

さらには器用に何でもこなせ、人付き合いも上手いので周囲には人が集まります。持ち前のポジティブ思考と相まって運も味方になってくれることが多く「強運の持ち主」と呼ばれることもあります。

家族みんなで元気な年



えんどう ゆうじ
遠藤 勇司さん

河北地区 昭和62年生まれ

運送の仕事をしており、夜に岩手県花巻市と宮城県北を往復しています。釣りが趣味ですが、昨年は仕事に追われてなかなか出掛けられませんでした。安全運転で仕事を頑張る、今年は趣味も充実させたいです。

一度は日本海で釣ってみたいですし、たまには温泉で疲れを癒やしたいです。そのためにもコロナが落ち着いてくれれば何よりです。家族みんなが元気で過ごせる年になればと願っています。

ひ孫の新入学楽しみ



ささき
佐々木 ミノコさん

北上地区 昭和2年生まれ

昨年は足が立たなくなってしまう、大変な年でした。それでも近所に出掛け、お茶っこ飲みやおしゃべりしながら日々を過ごしています。

夫が早くに亡くなり、息子には苦勞をかけましたが、家族の支えでこうして新年を迎えることができました。孫やひ孫が遊びに来るのが楽しみです。特に今年は2人のひ孫が小学校に入るの、喜んでます。良くも悪くもなく、普通に暮らせればと思っています。

ワクワク見つけたい



よこやま のぶこ
横山 伸子さん

石巻地区 昭和38年生まれ

3年ほど前に、故郷の石巻に戻ってきました。田んぼや畑ばかりでモノクロ写真のようだった景色が、今はすっかり色鮮やかに彩られ、とても新鮮に映ります。時間があるときは市内の名所旧跡に足を運んでいます。年を重ねた今、生まれ育った場所の魅力が分かるようになりました。

人生第二のスタートを切ったこれからは、子どもの頃のようにワクワクすることを、ここ石巻でたくさん見つけたいと思っています。

頼られる存在に



やまぐち ふうか
山口 楓花さん

石巻地区 平成11年生まれ

昨年大学を卒業し、社会人としてのスタートを切りました。地元で貢献したいと、石巻市社会福祉協議会に就職しました。仕事を覚えることだけでなく、身だしなみや言葉遣いなど社会人としてのマナーは大学とは違った意味で勉強の連続でした。

困っている人を助け、役に立ちたいと福祉の仕事を目指したので、今年は一層スキルアップし、仕事を任せてもらえるよう取り組みたいです。

笑いや趣味を大切に



おおもり みきお
大森 幹郎さん

桃生地区 昭和14年生まれ

薬剤師の仕事をした後、学生のころからの趣味だったスチールギターを弾いたり、ウクレレを教えたりしています。

人は千差万別で、どなたも趣味や笑いを持っているものです。笑いは健康に大変良いといわれています。一日5回大笑いするとNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化して免疫力が高まるといわれています。私も笑いや趣味を大切にしながら進みたいと思います。

最高の思い出作りへ



さとう ここみ
佐藤 心海さん

河南地区 平成23年生まれ

体を動かすのが大好きなので、今はスポーツ少年団の貞山ランナーズで陸上競技に励んでいます。昨年は県大会の女子100mで3位入賞することができました。今年は14秒前半で走り、また入賞を目指したいです。

春から6年生になるので、広瀬小学校伝統の「河南鹿嶋ばやし」の練習も頑張り、しっかり継承したいです。修学旅行や運動会など楽しみな行事もたくさんあるので、友だちと一緒に最高の思い出を作りたいです。

平穩無事な1年に



たかはし きよたか
高橋 清孝さん

雄勝地区 昭和50年生まれ

昨年はコロナ禍でなかなか遠出ができず、健康面でも不安のある1年でした。今年はず「安全第一」で仕事をし、事故がないことを願っています。健康を維持するために休肝日をしっかりと設け、心身共に健やかに過ごしたいです。

釣りが趣味で20年ほど続けているので、これまで釣ったことのない大物のスズキを狙ってみたいです。コロナが落ち着いたら家族で旅行するのもいいですね。

飛び越え前に進む年



きむら せんし
木村 千之さん

牡鹿地区 昭和26年生まれ

県漁協で働いており、震災から復興して浜も復活し、昨年は順調に仕事ができたと感じています。ただ、温暖化などで海況の変化は肌で感じており、難しい局面にあるのは変わりありません。

その中でも、努力を怠らず頑張っている組合員も多く、積極的に打開策を見出そうと奮闘しています。今年はみんな健康で、事故のない操業を願っています。ウサギのように飛び跳ね、悪いものを軽々と飛び越え前に進む年になってくれればと思っています。

新型コロナウイルスワクチン接種情報

※掲載内容は令和4年12月8日時点の情報のため、変更になる場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

■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▶

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
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)
接種間隔 前回の接種から、少なくとも3カ月以上
接種期間 3月末まで

◀接種会場▶

(1)集団接種会場 集団接種は1月で終了します。ご希望の方は早めに予約してください。

ところ	とき(1月)	開始時間
ささえあいセンター(平日夜間)	10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)、31日(火)	午後6時
ささえあいセンター(土日)	14日(土)、15日(日)、28日(土)	午前9時、午後2時
石巻赤十字病院講堂	7日(土)、8日(日)	午前9時

(2)個別接種会場:市内46医療機関

◀予約の方法▶

- インターネット 予約専用サイトから申し込みください。
- コールセンター(令和4年12月29日(木)~1月3日(火))は休止しています。

※予約代行窓口は終了しました。



予約専用サイト

■小児および乳幼児のワクチン接種を実施しています!

	小児接種	乳幼児接種
接種対象者	5~11歳	生後6カ月~4歳
接種回数	初回接種	あり(1・2回目)
	追加接種	あり(3回目)
接種券	自宅へ郵送します	発行申請が必要です(※)
接種会場	佐藤・みみ・はなのどクリニック	○
	牡鹿病院	○
	佐々木医院	○
	ものうファミリークリニック	○
	佐久間眼科小児科医院	—

※市ホームページまたはコールセンターにて申請してください。

■ノバボックスや、1・2回目の接種を希望する方は、コールセンターへお電話ください!

☎ 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

★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、一部の方々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ください。掛け間違いのないようお願いいたします。

民生委員児童委員と主任児童委員を紹介します

全国一斉に改選時期を迎え、このたび、厚生労働大臣および県知事から委嘱された委員の皆さんを紹介いたします。

任期 令和4年12月1日～令和7年11月30日

(3年間)

民生委員児童委員

一定の地域を担当し、地域住民の生活上の問題、家族の問題、高齢福祉、児童福祉などあらゆる分野の相談に応じ、助言や調査などを行います。

民生委員児童委員数

291人(16地区)

主任児童委員

民生委員・児童委員のうち、児童福祉に関する事項を専門に担当し、地区全般を担当します。民生委員・児童委員と一体となって、児童福祉を推進する活動を行います。民生委員・児童委員および主任児童委員は、守秘義務がありますので、活動上知り得た秘密(情報)は固く守られます。

各地区において、さらに担当区域が決められていますので、相談される場合は問い合わせください。

主任児童委員

32人(16地区)

保健福祉総務課

(内線2464)

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

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (1) 石巻地区 定数:16人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち15人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (2) 住吉地区 定数:34人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち31人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (3) 門脇地区 定数:9人,うち主任児童委員2人(*)

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (4) 湊地区 定数:22人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち17人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (5) 山下地区 定数:19人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち15人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (6) 蛇田地区 定数:39人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち32人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (7) 荻浜地区 定数:9人,うち主任児童委員2人(*)

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (8) 渡波地区 定数:34人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち31人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (9) 稲井地区 定数:17人,うち主任児童委員2人(*)

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (10) 釜・大街道地区 定数:26人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち22人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (11) 河北地区 定数:40人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち35人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (12) 雄勝地区 定数:12人,うち主任児童委員2人(*)

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (13) 河南地区 定数:43人,うち主任児童委員3人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち38人です。

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (14) 桃生地区 定数:19人,うち主任児童委員2人(*)

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (15) 北上地区 定数:11人,うち主任児童委員2人(*)

Table with 8 columns: 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名, 番号, 氏名. (16) 牡鹿地区 定数:19人,うち主任児童委員2人(*)

※ 今回の委嘱委員数は、定数のうち10人です。



※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。



学校給食用物資納入業者登録のお知らせ

令和5年・6年度学校給食用物資納入業者登録をします。

申請期間

2月1日(水)～15日(水)

登録有効期限

4月1日～令和7年3月31日(2年間)

申請方法 既に登録している方には、申請用紙を送付します。新たに登録を希望する方は、窓口にて申請用紙を取得し、直接申し込みください。

申・問 学校管理課

(内線50038)

「業者登録」のお知らせ

①令和5・6・7年度建設工事および測量・建設コンサルタント等業務の競争入札参加資格審査申請(本登録)

※令和5年度より、本登録

時における承認期間は3年間となります。現在の承認期間は3月31日(金)までのため、新たに手続きが必要で

②令和5年度物品購入・役務提供の競争入札参加資格審査申請(補充登録)

③令和5年度小規模契約(履行が容易であると認められる、予定価格が50万円未満の小規模な修繕など)希望者登録申請(補充登録)

②・③については、すでに登録済みの方は今回申請する必要はありません。

受付期間 1月16日(月)～2月15日(水)

午後5時(必着)

申込方法 郵送(書留など到着日時が確認できる方法) ※各申請要領などは、市ホームページ、市役所4階閲覧室または各総合支所で取得してください。

※各申請書類などの配達確認は、送付を依頼した会社へお問い合わせください。

申・問 〒986-8501 (住所不要)

管財課 ☎23-6611

令和4年分の確定申告

申告書の作成は、自宅からパソコンやスマートフォンでe-Tax申告が便利です。ぜひご利用ください。

申告書作成会場開設期間

2月1日(水)～3月15日(水)

午前9時～午後5時 (土日・祝日を除く)

石巻税務署3階

申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には

「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場当日配付しますが、LINEによる事前発行も可能です。



石巻税務署 ☎23-8153

固定資産税のお知らせ

住宅を新築・増築した方は「住宅用地の申告」を

令和5年1月1日現在、居住用に使っている土地(住宅用地)は、固定資産税などが軽減されます。

対象

・令和4年中に住宅を新築

・および増築した方

・住宅を建て替えた方

・建物の用途を住宅に変更した方

※家屋の新築・増築調査済みの方は、申告不要です。

申告期限 1月31日(火)

申・問 資産税課(内線3123)

●家屋を取り壊した方へ

令和4年中に家屋の全部

または一部を取り壊した方は「家屋滅失届」を提出してください。

提出しない場合、令和5年度の固定資産税などが課税される場合があります。

※法務局への登記がある建物で、滅失登記をされている場合は提出不要です。

申・問 資産税課(内線3120)

●復興特区法による固定資産税等の課税免除

東日本大震災復興特別区域法により特例の適用とな

る事業(業種)に該当する場合は、固定資産税などが課税免除されます。

対象

・石巻まちなか再生特区

・愛ランド特区

・民間投資促進特区(ものづくり産業版・IT産業版・農業版)

申請期限 1月31日(火)

申・問 資産税課(内線3118)

●償却資産の申告について

令和5年1月1日現在、償却資産をお持ちの方は、申告が必要です。該当する方には令和4年12月中に申告書を送付していただきますが、届いていない方や昨年中に事業を始めた方は問い合わせください。

申告期間

1月4日(水)～31日(火)

午前8時30分～午後5時

(土日・祝日を除く)

※郵送による申告や電子申告「e-TAX」をお勧めします。

申・問 資産税課(内線3118)

●国民健康保険医療費

通知を送付します

令和4年1月から10月診療分の国民健康保険医療費通知を1月下旬に送付します。確定申告などの手続きに利用できますが、再発行はできませんので大切に保管してください。

申・問 各総合支所市民福祉課

各支所

の領収書が必要となります。

申・問 保険年金課

(内線2344)

各総合支所市民福祉課

各支所

20歳を迎える方へ

国民年金加入のお知らせ

20歳から、国民年金に加入することが義務づけられています。

●20歳の誕生日を迎えてから、おおむね2週間以内に、日本年金機構から「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」などが送付されます。

●保険料の納付は、納付書により金融機関やコンビニのほか、口座振替やクレジットカードでもできます。

●学生の方や納付が困難な方は、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度がありますので、相談ください。

●「基礎年金番号通知書」は、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要となりますので、大切に保管してください。

●すでに就職して厚生年金や共済組合に加入している方や、その方に扶養されている配偶者の方は改めて届出する必要はありません。

申・問 石巻年金事務所

☎22-5115

市保険年金課

(内線2353)

各総合支所市民福祉課

各支所

市長と懇談しませんか?

市民の皆さん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「動く市長室」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。 申・問 秘書広報課(内線4022)

とき	ところ
1月16日(月) 午後1時30分	桃生総合支所
1月25日(水) 午後1時30分	北上総合支所

怪しい副業サイトに注意

「簡単に稼げる」「クリックするだけで儲かる」などと強調する広告を信じて申し込んだ結果、高額な登録料を要求されたという相談が寄せられています。

いったん支払ってしまうと取り戻すのは大変困難です。うまい話にはだまされないよう注意しましょう。

申・問 総合相談センター

☎23-5040

中小企業災害等

資金利子補給金

金融機関から対象融資を受けた方へ利子補給を実施します。

対象 宮城県中小企業経営安定資金・日本政策金融

宝くじ助成で地域づくり

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

助成を受けた団体と事業内容は次のとおりです。

助成団体名	整備内容
大瓜亀山行政区	液晶テレビ、冷蔵庫、エアコン、テーブル、椅子、発電機など
羽黒町町内会	屋外用掲示板、倉庫、テーブル、椅子、屋外テント、草刈り機など
大須地区会	子供神輿修復、放送設備、テーブル、椅子、ファンヒーター、倉庫など



大瓜亀山行政区



羽黒町町内会



大須地区会

※宝くじ助成を希望する団体は、問い合わせください。 申・問 地域協働課(内線3315)・各総合支所地域振興課

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3月31日まで延長しました

対象者 国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者で、給与などの支払いを受けている方のうち、新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱などの症状があり感染が疑われ、その療養のため勤務することが出来なくなった方。

●詳しくは市または宮城県後期高齢者医療広域連合ホームページを確認ください。

申・問 保険年金課

(内線2344)

各総合支所市民福祉課

各支所

申・問 商工課(内線3523)

各支所

語り部の話を聞く会

東日本大震災体験者の話を聞くことで、津波災害の恐ろしさや生き残る術、助け合いの大切さなど、震災からの教訓を学べます。5回目となる今回は、かどのわき町内会長・本間英一さんにお話しいただきます。

とき 1月22日(日)
午後2時～2時45分
ところ 震災遺構門脇小学校
校多目的学習室

定員 46名
料金 入館料のみ
申込方法 電話で申し込みください。



詳しくはこちら

申・問

震災遺構門脇小学校
☎98-8630

問 震災伝承推進室
(内線4344)



令和6年度入学児童就学説明会

令和6年度小学校入学で障害などの理由により、個別の支援が必要と思われるお子さんの保護者を対象に、就学までの流れや就学相談などについて説明します。

とき 1月24日(火)午前10時(受付午前9時45分)
ところ マルホンまきあーとテラス小ホール

申込方法 市ホームページからダウンロードまたは、各幼稚園、保育所などで配布する申込用紙に記入の上、FAXで申し込みください。

申込期限 1月18日(水)
申・問 学校教育課
(内線5026)
☎22-5160

小・中学校新1年生対象
新入学準備金のご案内

就学上必要となる経費の支払いが経済的な理由により困難な世帯の保護者に対し、新入学準備金を入学前に支給します。

案内および申請書は、入学通知書に同封し郵送しましたので確認ください。

支給額
新小1 54,060円
新中1 60,000円

対象 ●以下の条件にすべて該当する世帯
・2月1日現在、市内に住所を有する方
・市立小・中学校に入学予定の方
・期限内に新入学準備金交付申請書を提出した方
・市の就学援助制度の認定基準に該当する方

申込方法 申請書に必要書類を添付の上、入学予定の小中学校、在学中の小中学校または窓口へ提出してください。

申請期限 1月20日(金)
〔必着〕
申・問 各小学校
教育総務課(内線5015)

今月は児童扶養手当の支給月です

令和4年11月・12月分の児童扶養手当を1月11日(水)に振り込みます。

問 子育て支援課
(内線2513)
各総合支所市民福祉課

届きましたか?
入学通知書

今春、小学校に入学するお子さん(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)および、中学校に入学するお子さん(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)の保護者の方に、「入学通知書」を送付しました。

まだ届いていない方や、転居などにより入学校が変わる方など、詳しくは問い合わせください。

問 教育総務課
(内線5018)



認知症サポーター養成講座を開催しませんか?

認知症の方が、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、認知症の理解と正しい対応を知ることが大切です。認知症サポーターは認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

対象 市内在住の方、学校、企業など。10名程度以上の受講者が集まったら、希望・場所などをお知らせください。

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申・問 介護福祉課
(内線2437)

みみサポソンの案内

講話「避難行動要支援者制度と民生委員って何?」の講話です。交流サロンや個別相談コーナーもあります。

※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通訳)がきます。

とき 1月24日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所4階 庁議室

対象 市内在住の聴覚障害者とその家族・関係者など

問 県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)
☎022-393-5501
FAX 022-393-5502
☐info@mimisupo-miyagi.org

宮城いきいき学園
4月入学生募集

生きがいと健康づくりを目指し、地域社会に貢献できる人材として必要な内容を身につけます。

とき 4月から2年間
(年間21日)
ところ 仙南校、大崎校、石巻校、気仙沼・本吉校、登米・栗原校

対象 県内に居住の60歳以上の方
定員 各校30人程度
料金 5,000円(入学金)
年間20,000円(受講料)
申込方法 申込書を市介護

福祉課・各総合支所市民福祉課・社会福祉協議会から取得し、窓口へ直接申し込みください。

申込期限 3月31日(金)
※当日消印有効



ホームページ

いきがい健康課

☎022-225-8477

第6回目「不自由な方とボランティアのための歩行体験サポートセミナー」

目の不自由な方への接し方、言葉のかけ方、お手伝いの方法などを盲導犬や白杖の体験を通して学びます。

とき 1月22日(日)
午後2時～4時30分
ところ 蛇田公民館

対象 視覚障害者、その家族、福祉従事者、ボランティアに興味のある方、学生など
定員 会場30人
オンライン100人

申込方法 参加申し込み専用フォームから申し込みください。

申込期限 1月20日(金)
申・問 特定非営利活動法人 一歩を踏みしむ石巻 若山
☎090-9532-6053

問 市障害福祉課
(内線2483)

環境・エコ

環境市民講座
プラスチックのリサイクルについて考えよう
受講生募集!

一般社団法人サステナブル工房の取り組みなどを聞きながら、プラスチックのリサイクルについて、親子で一緒に考えてみよう!

とき 1月22日(日)
午前10時～11時30分
ところ マルホンまきあーとテラス第3研修室

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 16人(先着)
申込方法 電話または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・問 環境課
(内線3367)
☐isenv@city.ishinomaki.lg.jp



フードドライブ実施中!

家庭から生じた余剰食品を提供いただき「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。

子どもの権利への思いと願いを込めて標語コンテスト優秀作品8点を表彰

令和4年度子どもの権利に関する標語コンテストの表彰式が令和4年11月26日、石巻専修大学で行われ、小学生の部最優秀賞の齋藤新太さん(蛇田小学校6年)をはじめ、小・中学生8人を表彰しました。標語の募集には、小・中学校から792点の応募があり、最優秀賞2点、優秀賞4点、らいつ賞2点が選考されました。最優秀作品は、子どもの権利啓発のために作成したクリアファイルに掲載されています。

賞	標語	氏名	学校名	学年
小学生の部	最優秀	大切にしよう 自分の権利 相手の権利	齋藤 新太(さいとう あらた)	蛇田小 6
	優秀	持ってます 小さなぼくでも 大きな権利	高橋 快(たかはし かい)	飯野川小 6
		「大丈夫」言葉のうらには SOS	旭 慶(あさひ けい)	飯野川小 6
らいつ	自分らしく育つこと 生きることは 権利の一つ	阿部 吏桜奈(あべりおな)	中津山二小 6	
中学生の部	最優秀	みんなで守り合う 互いの命 互いの権利	福島 真咲(ふくしま まさき)	桃生中 1
	優秀	言葉が傷つけ言葉が救う 考えよう 自分の言葉	齋藤 美優(さいとう みゆう)	万石浦中 3
		認めよう 自分と相手の ちがうところ	平塚 陽(ひらつか ひなた)	牡鹿中 2
らいつ	子どもの権利は 守り守られて つながってゆく	阿部 薫心(あべくるみ)	桃生中 2	

問 子育て支援課(内線2553)



とき 10日(火)、30日(月)
午前8時30分～午後5時
ところ 環境課カウンター
各総合支所市民福祉課
(内線3373)

防災「合言葉」受賞作品

佳作
忘れない 避難時こそその 冷静さ
声掛け合って 高台を目指す
北上小学校5年 こんの さき 希

問 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

防災ラジオテスト放送
1月11日(水)午後3時ごろ



「連続の会の開催」

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。気軽に参加ください。

とき 1月11日(水)

午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス研修室3

対象 若年認知症の方とその介護者(介護者のみの参加も可)

申込方法 前日までに電話で申し込みください。

申込先 介護福祉課

(内線2437)

マイナンバーカード

申請お出かけサービス

皆さまのところへ市役所職員が伺います

対象 市内に住民登録がある方で、申請希望者がおむね10人以上いる事業所、福祉施設など(親戚、お友達の集まりでも大丈夫です！)

申込方法 電話にて申し込みください。

申込先 市民課

(内線2313)

放送大学2023年度第1学期4月入学生募集

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

申込方法 放送大学ホームページから申し込みください。

申込期限 第1回 2月28日(火) 第2回 3月14日(火)



詳しくはこちら

申込先 放送大学宮城学習センター

電話 022-224-0651

申込先 市生涯学習課

(内線5072)

石巻広域消防音楽隊 第14回火の用心の音楽会

とき 2月18日(土) 午後1時30分開演

ところ マルホンまきあーとテラス大ホール

定員 400名程度(抽選)

申込方法 往復はがきに次の事項を記入して申し込みください。

- ・(往信用裏面)郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・人数(1人または2人)
- ・[返信用表面]郵便番号・住所・氏名

※詳しくは石巻広域消防ホームページを確認ください。

申込期限

1月20日(金) [必着]

※当選した方には2月3日(金)までに返信はがきでお知らせします。なお、この返信はがきが入場整理券となります。

申込先 T98608005

大橋一丁目1-1

石巻地区消防本部総務課

電話 95-7111

自衛官採用試験

●自衛官候補生(陸空男女・海男子)

申込期限 1月18日(水)

応募資格 18歳以上33歳未満の方

陸上自衛隊高等工学校生徒(一般)

申込期限 1月6日(金)

応募資格 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方

※詳しくはホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

申込先 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

電話 83-6789

(公財)石巻地域高等教育事業団 令和4年度奨学生募集

石巻圏域に住む学生で、経済的理由により就学困難な方を対象に、次代を担う人材育成を目指して奨学生を募集します。

条件や貸与限度額など、詳しくは問い合わせください。

対象

- ①令和5年4月に石巻専修大学に入学する方
- ②令和5年4月現在、石巻専修大学に在学する見込みの方

※①②ともに、石巻圏域に住所を有すること。

定員 10人程度(当事業団の奨学生選考委員会の審査により決定します。)

申込期間 1月4日(水)～2月24日(金)

申込先 公益財団法人石巻地域高等教育事業団事務局(政策企画課内)

(内線4215)

移動結婚(婚活)相談会

自らの結婚(婚活)のこと、またお子さんやご家族の結婚のこと、専門相談員が相談に応じます。気軽に問い合わせください。

日時 1月21日(土) 午前10時～午後3時

ところ さかえあいセンター(ほっとる)3階 ボラテリアルーム

対象 結婚を真剣に考えている55歳までの独身男女、および家族

定員 8人(先着)※要予約

申込方法 電話またはFAX X、メールにて申し込みください。

申込期限 1月16日(月)

申込先 みやぎ青年婚活サポートセンター

電話 022-293-4638

FAX 022-293-4649

konkatu@seinenkai.kanor.jp

午前10時～午後5時

定休日:毎週火曜日

市地域振興課

(内線4246)



「ここが知りたい！インボイス制度」セミナー

宮城県・石巻市・東松島市・女川町・石巻商工会議所・管内各商工会が一丸となつてインボイス制度に関するセミナーを開催します。

とき 1月24日(火)

ところ マルホンまきあーとテラス小ホール

申込期限 1月18日(水)

申込先 県東部地方振興事務所地方振興部

電話 95-1414

応急手当普及員講習1

とき 2月15日(水)～17日(金) 午前8時30分～午後5時30分

※3日間受講

ところ 石巻地区消防本部

対象 18歳以上で石巻圏にお住まいの方または勤務されている方

定員 20人(先着)

料金 5,300円

申込方法 各消防署またはホームページから申込用紙を取得し、写真1枚を添えて窓口または各消防署に申し込みください。

※写真は申請日の6カ月以内に撮影した上半身像(縦3cm・横2.4cm・無帽・無背景)とし、裏面に氏名を記入したものを。

申込期間 1月16日(月)～25日(水)

高圧電力利用事業者電気料金支援金

電気料金の高騰の影響を受け、厳しい経営状況にある市内の事業者に対し、事業継続のために支援金を交付します。

支援金額	1カ月の使用電力量	支援金額
①	1kwh以上 2万kwh未満	20万円
②	2万kwh以上 4万kwh未満	45万円
③	4万kwh以上 6万kwh未満	70万円
④	6万kwh以上	100万円

対象 中小法人や個人事業主などであり、市内の高圧電力利用施設で事業を行っており、支援金の受領後も事業を継続する意思がある方。既に小売電気事業者に対して高圧電力施設に係る電気料金を負担している方。対象外の方 公共法人、政治団体、宗教上の組織や団体、暴力団または暴力団員に該当する方 申請期限 1月31日(火) 申込先 商工課(内線3524)

午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) 申込先 各消防署 石巻地区消防本部警防課 電話 95-7433



石巻まちゼミ2023

市内のお店の方が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報などを無料で教えてくれる少人数制の講座です。開講店舗および講座内容については、SNSおよびチラシを確認ください。

とき 1月14日(土)～2月12日(日)

ところ 市内(中心市街地ほか)の各参加店

申込方法 希望講座の開講店舗へ直接申し込みください。[先着]

申込先 (株)街づくりまんばん

電話 25-5169

市商工課(内線3526)



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・圃】石巻年金事務所
☎22-5115 (予約専用)

ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165

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 1月29日(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 創作室

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)

B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について無料電話相談を行います。(通話料はかかりません。)

とき 1月21日(土)
午前10時～午後6時

対象 B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

申込方法 予約不要。電話相談会日時に直接お電話ください。

電話相談の番号
☎022-2666-9686
☎022-2666-9687

【圃】B型肝炎被害対策東北 弁護団事務局(小野寺友宏法律事務所内)
☎0120-76-0152

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。

とき 1月16日(月)
午前10時～午後3時
ところ 市役所5階 住宅課

※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・圃】宮城県司法書士会
☎022-263-6755
午前9時～午後5時
(土日・祝日を除く)

1月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - 16日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
 - 【申・圃】宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599
- 行政相談
 - 11日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階 相談室B
 - 11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
 - 【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)
 - 10日(火) 石巻向陽法律事務所 須藤弁護士
 - 24日(火) 庄司・松浦法律事務所 松浦弁護士
 - 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 4日(水) 午前9時
 - 【申・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～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・圃】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(土日・祝日を除く)
 - ※当日の相談予約・キャンセルは、直接石巻法律相談センターへ。
- 司法書士による無料法律相談 ※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・圃】石巻司法書士相談センター ☎96-3611
 - 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

交通事故

- 県交通事故電話相談(県庁交通事故相談室)
 - 午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎022-211-2432、2433
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぽADRセンター東北)
 - 午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎0570-022808

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談 県東部児童相談所(県石巻合同庁舎)
 - 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121
- 子育てに関する相談 子育て支援課
 - 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎24-6848
- 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(土日・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)
 - 特設人権相談窓口を次のとおり開設します。
 - 10日(火) 午前10時～午後3時 河北総合支所 2階和室
 - 10日(火) 午前10時～午後3時 北上総合支所 1階会議室1
 - 11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
 - ※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

暮らし

- 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 14日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)
- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1階 県民サービスセンター)
 - 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎93-5700
- 市民生活相談(市役所2階 総合相談センター)
 - 市民相談(内線2532) (土日・祝日を除く)
 - 家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日
 - 少年相談(内線2533) ※月～木曜日
 - 消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)
 - ※時間はいずれも午前9時～午後5時
- 虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)
 - 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
 - (内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614
 - ※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談
- 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。
 - 11日(水) 午後1時～4時 北上総合支所
 - 18日(水) 午後1時～4時 牡鹿公民館
 - 23日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
 - 25日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所
 - 【申・圃】ひありんく石巻 ☎98-9163
- 住居確保給付金の相談(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・2507)
- 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。
 - 25日(水) 午前10時～午後3時 河南母子健康センター
 - 【圃】保護課(内線2505・2507)

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

1月


スポーツ・文化・催し




施設表記の見方 開館時間、利用時間 休館日、休業日

総合体育館 ☎95-8998

 開館 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 休館 第4木曜日、年末年始(令和4年12月28日(水)～1月4日(水))


- **いしのま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。
- **キッズパラエティクススポーツ教室**
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

 開館 午前9時～午後9時(1日(日・祝)～3日(火)、日曜日・祝日は午後5時まで)
 休館 26日(木)

- **リズムにのってスクエアステップ**
6日(金)、10日(火)、20日(金)、27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**
7日(土)、14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
- **リラククスストレッチ講座**
5日(木)、12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
- **すっきり脳トレ&ストレッチ**
18日(水)、25日(水) 午前10時30分～11時
対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ
- **紹介者キャンペーン** 1日(日・祝)～31日(火)
紹介者は当日の利用料が無料。紹介された方は、インボディ測定が1回無料となります。


セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111

 開館 午前7時～午後9時(1日(日・祝)～3日(火)は午前8時～午後5時、日曜日・祝日は午前7時～午後6時) 休館なし

- **フットボール場、ふれあいグラウンド、多目的グラウンドは冬季期間貸出中止**
1日(日・祝)～31日(火)


石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640

 開館 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)
 休館 年末年始(令和4年12月28日(水)～1月4日(水))、8日(日)、22日(日)

- **「サンデープログラム」2-3月期 申込受付中**
サンデープログラムは、日曜限定の短期レッスン(2カ月講座)です!
① **体ほぐしと筋力アップ**
午前10時30分～11時45分
2月12日・26日・3月12日・26日(全4回)
- ② **冬のリラククス癒しヨガ**
午後1時～2時15分
2月12日・26日・3月12日・26日(全4回)
- ③ **フットケアで足裏のカサカサ解消**
午前10時30分～11時30分 2月12日(全1回)
- ④ **大工さんが教える木工教室(フラワースタンド作り)**
午前10時～11時30分 3月19日(全1回)
対象 ①は高校生以上、②③は中学生以上
定員 講座により異なる(7名～15名程度(先着))
料金 全1回講座 1,150円/全4回講座 4,600円
申込方法 受講前日③は2月5日(日)、④は2月19日(日)までの事前申込が必要です。定員になり次第締め切ります。

- ※別途材料費がかかる講座もあります。
- **受講申込受付中** 12月-1月期のサンデープログラムも途中申込可能!(途中申込ができない講座もございます。問い合わせください。)
- **新春特別企画「フリー回数券2割引販売」**
15日(日)と16日(月)の2日間、フリー回数券を2割引で販売します。
- **プール・ジムフリー回数券**
一般 5,000円⇒4,000円
受講生 4,000円⇒3,200円
シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円
対象 プールは中学生以上、ジムは高校生以上
※各種証明書を必ずご持参ください。

石巻中央公民館 ☎22-2970

 開館 午前9時～午後9時30分 休館なし

- **子育てサロン「いっしょクラブ」**
絵本の読み聞かせ、手遊びなど
13日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
備考 水分補給用の飲み物をご持参ください。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。
- **まがのまち人・自然ふれあい体験活動「スキー教室」**
石巻市子ども会育成会石巻支部主催
2月11日(土・祝)、12日(日)
(事前説明会:2月4日(土))
対象 市内の小学1～6年生
(1～3年生は保護者同伴)
※事前説明会は、申込者すべての保護者が参加
定員 30人 料金 12,000円(レンタル料別途)
ところ 秋田県横手市増田町
申込方法 各学校に配布するチラシを確認のうえ1月20日(金)まで窓口または郵送・FAXで申し込みください。参加費などは、事前説明会で支払います。子ども会共済に加入していない方は、別途加入が必要です。
- **子育てサロン「いっしょクラブ」**
ハンドマッサージと講話
2月3日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
備考 水分補給用の飲み物をご持参ください。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。

蛇田公民館 ☎95-0183

 開館 午前9時～午後9時30分 休館なし

- **市民教養講座「やさしいヨガ教室」**
講師 黒須奈緒美 27日(金)、2月3日(金)
午後1時30分(2回コース)
対象 一般市民(女性のみに)
定員 12人(先着) 申込期限 20日(金)
持ち物 ヨガマット・飲料・タオル
- **市民教養講座「ファミリーケーキ作り教室」**
講師 色川恭子 2月4日(土) 午前10時
対象 小学生以上ご家族 定員 8組(先着)
料金 2,000円(材料費) 申込期限 26日(木)
持ち物 詳しくは問い合わせください。
- **利用協講座「3B体操」** 17日(火)、24日(火)

- 午前10時～11時30分(2回コース)
対象 65歳以下 定員 20人(先着)
申込期限 12日(木) 持ち物 上靴・飲料・タオル
- **第65回蛇田公民館「作品展覧会」【出展作品募集】**
2月11日(土・祝)、12日(日) 午前10時～午後3時
(自己の創作した未発表のもの3点以内)
申込期間 10日(火)～25日(水)
申込方法 窓口で申込用紙を配布しています。

稲井公民館 ☎22-4303


 開館 午前9時～午後9時30分 休館なし

- **稲井くらしの講座「1月学習会」**
13日(金) 午後1時30分
- **一般教養講座「健康ヨガ教室 part2」**
講師 菅原美江子 31日(火) 午前10時～11時30分
対象 市内在住の方 定員 20人(先着)
申込期限 17日(火)午後4時
申込方法 窓口または電話にて申し込みください。


マルホンまきあーとテラス

 ☎98-5630
 開館 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。
- **春爛漫オーケストラ ニューイヤーコンサート**
15日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
開演 93-1680 加藤
- **オーケストラキャラバン石巻公演**
山形交響楽団ニューイヤーコンサート
指揮/齋藤友香理、ピアノ/牛田智大
チューバ/久保和憲
19日(木) 開場 午後6時、開演 午後7時
開演 98-3759-2845 金田
- **石巻市民合唱団 65周年記念演奏会**
65年のあゆみ～OB・OGと共に～
28日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
開演 90-3759-2845 金田
- **石巻地区吹奏楽祭** 29日(日) 午前10時
開演 98-3759-2845 金田
- **マルホンまきあーとテラスオープニング事業**
宮川彬良の童謡・唱歌の深読み
22日(日) 開場 午後1時15分、開演 午後2時

石巻市博物館

 ☎98-4831
 開館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)


- **企画展「石巻の板碑」**
28日(土)～3月26日(日)
午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)
ところ 石巻市博物館 企画展示室
料金 一般500円、高校生400円、小中学生300円
- **博物館講座「石巻地方の先史・古代」**
22日(日)、2月26日(日) 午後1時～3時
ところ マルホンまきあーとテラス 大研修室
定員 80人(先着)

図書館 ☎93-8635

 開館 午前10時～午後6時
 休館 水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで
 休館 月曜日

- **あかちゃんおはなし会**
絵本・紙芝居・手遊びなどを親子で楽しみましょう。
6日(金)・20日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方
定員 各5組(先着)
- **たのしいおはなし会**
7日(土)・21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 各5組(先着)
- **おしゃべりなどくしよ会**
今月の本「パンどろぼう」柴田ケイコ著
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。
8日(日) 午前10時30分～正午
- **読書会 朗読CD「飛行機で眠るのは難しい」**
小川洋子著 10日(火) 午前10時～正午
- **紙芝居とお話の会**
紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
14日(土)・28日(土) 午前10時30分～11時
定員 各5組(先着)
- **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。
12日(木) 午前10時～正午
- **定例おはなし会**
21日(土) 午前10時30分～11時30分
ところ 河北館10号(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 17日(火)・31日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
・わたのは 17日(火)・31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。
- **令和5年度石巻市図書館ボランティア募集**
書架整理および読み聞かせボランティアを募集します。定員、養成講座の日程など、詳しくは問い合わせください。
申込方法 図書館および各分館にて配布している申込書に記入し提出してください。
申込期限 17日(火)～2月19日(日)

遊楽館 ☎72-3561

 開館 午前9時～午後9時
 休館 年末年始(令和4年12月28日(水)～1月4日(水))、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

- **遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験**
28日(土)・29日(日) 午前9時～午後5時
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方(小学生以下は保護者同伴) 1人30分
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込受付 14日(土)から
- **第二回石巻と関西を繋ぐヴァイオリンとピアノのリサイタル**
22日(日) 開場 午後1時20分、開演 午後2時
料金 全席自由 1,000円
開演 98-8546-5223
開演 98-8546-5223

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

- **アクアピクス**
24日(火) 午後7時30分～8時30分
13日(金)・27日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 成人 定員 10人 料金 1,100円
- **アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和**
15日(日)・29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**
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**
6日(金)、20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
- **ミズノ マット・鉄棒教室**
15日(日) 午前10時30分～正午
対象 4歳～年長 定員 15人
料金 1,500円(2種目)
※1種目のみの申し込みは出来かねます。
- **冬休み短期水泳教室**
Ⅱ期:7日(土)～9日(月・祝)
午後0時15～1時15分
対象 4歳～小学校6年生 定員 30人
料金 スクール会員 3,500円・会員外4,000円

渡波公民館 ☎24-0941

 開館 午前9時～午後9時30分 休館なし

- **一般教養講座**
押絵教室「布押絵・華鈴うさぎ」
17日(火)午前10時 定員 10人(抽選)
料金 1,100円(材料費)
申込期限 6日(金) 正午
- **女性教室「くらしの講座」学習会**
20日(金)午後1時30分
- **高齢者教室「寿大学」学習会**
31日(火)午後1時30分

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。

トレーニング機器 使用講習会

- **総合体育館 ☎95-8998**
19日(木) 午後6時30分、
24日(火) 午前10時、31日(火) 午後2時
- **ビッグバン ☎62-1120**
13日(金)・27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**
14日(土)・26日(木) 正午、午後5時
※要電話予約(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
 開館 リニューアルのため休館中

- **サン・ファン館 出張展示「とびだせサン・ファン!」ミニ企画展「サン・ファン号がめざした世界」**
in 石巻市博物館
出張展示として石巻市博物館を会場に、当時の世界状況と慶長使節が海外で体感した文化などを紹介するミニ企画展を開催いたします。
とき 17日(火)～2月12日(日)
午前9時～午後5時まで
(最終入館時刻は午後4時30分)※月曜日休館
料金 一般 300円、高校生200円、小中学生 100円
ところ 石巻市博物館 常設展示室

石ノ森萬画館

 IHSHOSAKI MANGATAIN MUSEUM
 ☎96-5055

- **マンガッタンお正月**
1日(日・祝)・2日(月・休) 午前9時～午後5時
恒例の新年イベントを今年も開催!
お正月ならではの「もちつき大会」や「福袋」販売もいたします。初詣と一緒に石ノ森萬画館へ行こう!
- **「萬画の国・いしのまき」**
石ノ森萬画館第88回特別企画展
「十二国記」山田章博原画展



- 21日(土)～4月9日(日) 午前9時～午後5時
料金 大人900円、中高生600円、小学生250円、未就学児無料
小野不由美による異世界ファンタジー小説「十二国記」。シリーズの壮大な世界観を彩る装画・挿絵を描く山田章博の原画展を開催します。東北初となる本展覧会では、山田章博原画展で展示された作品に加え、初展示となる原画や初公開となる貴重なラフ・スケッチを含めた大ボリュームの約150点を展示します。美麗で繊細かつ圧倒的な迫力と躍動感で描かれた壮大な作品の世界をぜひ体験してください。

- **石ノ森章太郎生誕祭**
22日(日)～29日(日) 午前9時～午後5時
25日は石ノ森章太郎先生の生誕日です。石ノ森萬画館では石ノ森章太郎先生の生誕を記念し、イベントを開催!楽しいイベントの数々でお待ちしております!

1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	16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	16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
26日(木)午後1時30分～3時45分	河北総合支所	桑島 由美	河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117

○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	19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	20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	12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。	10日(火)	午後1時～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)		10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 (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。	23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 スマート・イートへの衣替え

私はシアトルに2年、サハリンに3年と長期滞在し欧米文化に触れましたが、やはり和文の方に愛着があります。しかし、現在の「食育」に疑問を感じます。食育の印象が「体育・知育・徳育の一環」で上から目線を感じます。

「日本体育協会」は「日本スポーツ協会」と名称変更し、勝つことを優先することからスポーツマンシップ(礼節重視)に変わりました。

「食育」も生産者・流通過程・消費者などのステークホルダーを視野に入れた意識改革が必要です。「食育」の名称も「スマート・イート」に衣替えしませんか。

石巻市水産振興協議会会長 須能邦雄

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。ご家族の方もぜひ参加ください。

とき 1月21日(土)午後1時30分～3時30分

ところ IRORI 石巻(中央2丁目10-2新田屋ビル1F)

定員 30名(先着) 料金 500円

申込方法 電話・SMSで申し込みください。折り返し連絡することがあります。

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

※SMSで連絡いただいても構いません。

まもなく成人歯科健康診査が終了します

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れ、余裕をもって受診してください。

問 健康推進課(内線2429)

○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	12日(木)・17日(火)・25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	6日(金)・26日(木)		
	2歳児歯科健診	11日(水)・19日(木)・27日(金)		
	3歳児健診	13日(金)・18日(水)・24日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	18日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	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	27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	12日(木)		
	2歳児歯科健診	17日(火)		
	3歳児健診	19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 11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 29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 15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)

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
7日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
9日(月・祝)	カワチ薬局石巻西店	
21日(土)	イオンモール石巻	
28日(土)	イオンモール石巻	

「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」のご案内

『みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度』は、介護職員に長く働いてもらうために、「人材を育てる・職員の処遇条件を定める、職員の意向を聞く」などの仕組みがある介護事業所が宣言し、『宮城県介護人材確保協議会』が認証する制度です。

また、2019年度からはみやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度の第2段階が始まり、介護事業所の人材育成や働きやすさの取り組みをより一層見える化できるようになりました。

介護事業所はぜひこの機会に申請ください。認証制度の段階には、「宣言」、「第1段階認証」、「第2段階認証」の3段階があります。どのような事業所が認証制度の登録となり、職場環境の「見える化」をしているか、宣言事業所・認証事業所を検索してください。

＜認証制度マーク見本＞



宣言事業所マーク



第1段階認証事業所
マーク



第2段階認証事業所
マーク

問 みやぎ介護人材を育む 取組宣言認証制度事務局 ☎022-343-8565

県保健福祉部長寿社会政策課 ☎022-211-2556



ホームページ

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日(火)です

まだ予防接種を受けていない方は期限内に受けましょう。対象者などは市報令和4年10月号またはホームページを確認ください。

問 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課

ホームページ



※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。

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 1月18日(水) ところ 保健相談センター
 対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。
 受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約
 石巻地区の検診票をお持ちの方
 乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。
 検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方
 検診票を発行しますので、連絡ください。
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】まもなく乳がん検診が終了します

まだ受診していない方は早めに受診しましょう。
 とき 2月18日(土)まで
 ところ 保健相談センター
 対象者 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性(要予約)
 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。
 検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合
 乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に連絡ください。
 検診票をお持ちでない方 検診票を発行しますので、連絡ください。
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

【全地区】追加の胃がん検診を実施します。

まだ検診を受けていない方のために、追加検診を実施します。
 対象者 30歳以上の方(対象年齢は令和5年3月31日現在を基準としています。)
 検査方法 問診、胃X線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン
 写真を撮ります。)

会場	実施日
河北総合センター(ビッグバン)	19日(木)
河南母子健康センター	20日(金)
保健相談センター	21日(土)、24日(火)、25日(水)、 26日(木)、28日(土)
向陽地区コミュニティセンター	27日(金)

※受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、下記まで問い合わせください。
 ㊟ 健康推進課(内線2413)

【全地区対象】令和5年度各種健(検)診の申込調査が始まります

令和5年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に、健(検)診対象者
 分の個人名入りハガキを同封し、1月上旬に各家庭へ送付します。健(検)診は、隠れ
 ている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態
 を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

提出方法
 申込ハガキをポストへ投函してください。
 提出期限 1月31日(火)
 ※市の健診を受ける方も受けない方も必ず返送してください。未回答の方にも、受
 診票などが届く場合があります。詳しくは、送付される案内を確認ください。
 ※申込調査書は、令和4年12月1日現在の住民登録を基に送付します。
 ㊟ 健康推進課(内線2413)

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	
眼科	水曜日 午後0時30分～2時30分	午後1時
	耳鼻咽喉科	

○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。
 ○眼科休診のお知らせ 2月2日(木)は都合により休診します。
 ○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

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 ※令和4年12月29 日(木)～1月3日(火) は午後6時～翌朝6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) ※令和4年12月29日(木)～1月3日(火)は夜間診療のみ

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

1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
1日(日・祝)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
		石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
2日(月・休)	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
		高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	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
3日(火)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
		かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	産婦人科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
8日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
9日(月・祝)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
15日(日)	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	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
22日(日)	内科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	小児科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
29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

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
1日(日・祝)					ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
2日(月・休)					佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
3日(火)					かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
8日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
9日(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
15日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000
22日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
29日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618

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)

1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

☎94-2366

- ・栄養士講話「乳幼児の食生活」 11日(水) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・えほんびより 18日(水) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう「節分豆入れバッグ作り」 20日(金) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・看護師講話「ミルク」生きたママ 25日(水) 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 30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 4日(水)・12日(木)・31日(火) 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

☎25-0567

- ・稲井あそびのひろば 17日(火) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・おでCaféイベント「スペインスタイル」 20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 23日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
 - ・えほんびより 25日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・保健師による健康講座「イヤイヤ期の子育てのヒント」 27日(金) 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(23日(月)を除く)、4日(水)、6日(金)、11日(水) 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」

☎24-6113

- ・子育てふれあいサロン 10日(火) 定員 7組
 - ・生き生きママ講座～未来予想図をわいてみよう～ 12日(木) 定員 7組
 - ・助産師さんによる身体測定 16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
 - ・イヤイヤ期の子育てのヒント 18日(水) 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
- 6日(金)・13日(金)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・歯科衛生士さんによる歯のお話 11日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・出張図書館「えほんびより」 12日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・助産師さんによる身体測定 17日(火) 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)
- ・休館日 土日・祝日、令和4年12月29日(木)～1月4日(水)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・たまごひよこサロン 16日(月)
 - ・中里28会ふれあい広場 20日(金)
 - ・保健講話「いきいきママイメージメッセージを受け取ろう」 27日(金)
 - ・育児講座「COOP 食育講座」 30日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 6日(金)・23日(月) 午前9時30分～午後4時30分

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・お正月あそび 6日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・0歳児講座 12日・19日・26日・2月2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
 - ・読み聞かせ会 27日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 30日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・0歳開放日・マタニティの日 10日・17日・24日・31日(火) 対象 0歳のお子さんがある方・マタニティの方
- ※上のお子さんをお連れの場合は他の開放日をご利用ください
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
- ベビースマイル石巻のHPや公式LINEで随時情報更新中です
- マタニティさん大歓迎! 様々な情報をお伝えできるので、ぜひ足を運んでみてください。

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・お正月あそび 5日(木)
 - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 5日(木)
 - ・そらめくんのうたとお話 10日(火)
 - ・浅野さんのわらべうた 12日(木)
 - ・誕生月お祝いday 16日(月)
 - ・節分の制作 17日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 19日(木)
 - ・親子ピクニック&おんぶだっこ講座 24日(火) 講師 小田嶋清美助産師
 - ・カラーソムリエール早坂さんのカラーの話 26日(木)
 - ・えほんびより 31日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 16日(月)・30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

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・運動遊び アクティブチャイルドプログラム 11日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・絵本の読み聞かせ おはなしポケット 12日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・豆まき会 どんぐりの会 17日(火) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・わらべうた遊び 19日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・アロマジェル作り 親子アロマケアなどで 25日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・親子足もみ教室 フットケアスマイルハート 26日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 4日(水)・5日(木)・10日(火)・18日(水)・20日(金)・24日(火)・27日(金)・30日(月)・31日(火) 午前9時30分～午後3時 ※2時間程度利用できます。
 - 午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時 定員 6組
- ※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

☎66-2177

- ・お正月あそび「初詣ごっこ」 11日(水)
 - ・歯みがき教室 16日(月)
 - ・お正月あそび「巨大すごろく」 18日(水)
 - ・節分制作 25日(水)
 - ・身体測定 30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

☎61-1601・FAX62-2359

- ・身体測定(保健師来所) 16日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・読み聞かせ会(ひだまりの会) 23日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・歯科指導 26日(木) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・栄養指導 31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～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
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就園児) 行事以外の月・木曜日 1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午
 - ・午後自由開放 月～金曜日(3カ月～11カ月) 午後1時30分～2時30分
- ・金曜日は相談日
休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師・歯科衛生士来所日 12日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 19日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 14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(11日(水)を除く)
- 休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「ダンベル体操」 11日(水)
 - ・子育てセミナー「メイクアップ講習」 18日(水)
 - ※保健師の育児相談があります
 - ・製作遊び(鬼のお面づくり) 25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
- 休館日 毎週月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- ・音楽であそぼう 10日(火)・24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) 定員 10組 ※要予約
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 18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
 - ・親子ではぴはぴ～0歳児親子連続講座～ 18日(水)・25日(水)・2月1日(水)・8日(水)・15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回の連続講座となります)
 - ・ベビーマッサージ 20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 1日(日・祝)、2日(月・休)、3日(火)、5日(木)、9日(月・祝)、19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助産師による妊婦相談(毎週火曜日) 定員 4組
 - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 14日(土) 定員 5組
 - ・出産準備編(後期) 15日(日) 定員 5組
 - ④沐浴体験編 25日(水) 午後6時30分～7時30分 定員 5組
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- ☎石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいSSYOえきまえ ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

子育て世代包括支援センターいっしょいSSYOえきまえ ☎98-4158



赤ちゃん迎える準備万端 助産師に学ぶ両親学級

石巻市子育て世代包括支援センターいっしょいSSYOえきまえ(ささえあいセンター2階)では、各回原則5組まで受講できる、妊婦とその家族を対象とした「両親学級」を開催しています。

両親学級は、市が委託している「助産師による産前産後トータルケア推進事業」の体験型講座で、赤ちゃんを迎えるための準備を助産師に教えてもらいます。

毎月、妊娠の経過や育児に必要な物品が学べる座学を中心とした「出産準備編前期」、おむつの交換や着替え、スキンケアの仕方を体験できる「出産準備編後期」、実際に人形を使って体験ができる「沐浴体験編」(平日夜開催)があります。

新型コロナ禍の昨今は、産科での母親学級や両親学級が行われておらず、貴重な機会となっています。両親学級は、妊婦さんのみの受講も大歓迎です。

利用者さんへのインタビュー



千葉光一さん(34) (写真右)

知識がない中で、手取り足取り教えてもらえ、分かりやすかったです。母子ともに元気であればと願っています。

木綿菜さん(26) (写真左)

知り合いからこうした講座があると聞き、初めての出産だったので受講しました。ネットで調べても何が正しいのかわからず、直接教えてもらえるのは安心できます。分からないことばかりですが、おむつの交換を夫と一緒に体験でき、産後の不安は少し減りました。積極的に取り組む夫を見て、改め心強さを感じています。



大粒ハフハフ! 旬をたっぷりと

親子で石巻産カキを楽しんだ

3年ぶり「石巻かき祭り」

地元産PRで消費拡大

石巻産カキの消費拡大に向けたPRイベント「第19回石巻かき祭り」が令和4年11月23日、セイホクパーク石巻で開催されました。コロナ禍で3年ぶりとなったイベントはあいにくの雨となり、肌寒い気温でしたが、それでも蒸しガキやノリカキ汁、地元水産会社が市価の3~5割ほど安く生食用のカキを販売。味覚を求め、市内外から約4千人が訪れました。

イベントは、石巻かきブランド化事業委員会(石森裕治会長)が主催。より広く交通の便の良い会場を求め、初めてセイホクパークで開催し、地場産品を販売する「宮城げんき市」も同時開催され、相乗効果を生みました。会場では、前日に水揚げされたかきを使ったノリカキ汁(800食)やクラムチャウダー(400食)、身の大きな2年物の蒸しガキ(1,000食)が用意され、熱々の大粒を頬張る姿が見られました。



△イベント記念のテープカットを行った



△殻付きカキなどを市場価格の3~5割引きで販売

身近なことから! SDGs

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

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

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)

環境ラベル製品の購入でSDGs!

環境ラベルとは、商品やサービスがどのように環境負荷を抑えているかを教えてくれるマークや目印のことです。ラベルの種類はたくさんありますが、今回は、その中から3種類を紹介します。環境ラベル製品を購入することで、環境を守ることにつながりますので、これからの買い物の際にはぜひ手に取ってみてはいかがでしょうか。



12 つくる責任
つかう責任

環境ラベル編

エコマーク



エコマークは、「生産」から「廃棄」にわたるライフサイクル全体を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられる環境ラベルです。エコマークがついた商品を選ぶことは、持続可能な社会の形成、SDGs達成の貢献につながります。

身の回りのエコマーク製品
ノートやボールペンなどの文房具、タオル類、トイレトーパーなど

グリーンマーク



グリーンマークは、古紙利用製品の利用を拡大し、紙のリサイクルの促進を図ることを目的としています。グリーンマークを表示することができる製品の要件は、古紙を原則として40%以上原料に利用した製品であることですが、トイレトーパーとちり紙は、古紙を原則として100%原料に利用し、コピー用紙と新聞用紙は、古紙を原則として50%以上原料に利用したものとされています。

身の回りのグリーンマーク製品 トイレトーパー、コピー用紙など

FSC®マーク



FSC®マークは、適切に管理された森林からの木材や、適格だと認められたリサイクル資源から作られた商品に付けられるマークです。FSC認証製品を選ぶことで、森林の生物多様性を守り、地域社会や先住民、労働者の権利を守ることにつながります。

身の回りのFSC認証製品
年賀はがき、紙袋、食品パッケージ、紙パック飲料など



みんなのた場

サークル仲間 ⑭

河北公民館クリスマスおはなし会

ひだまりの会読み聞かせ
親子で本の楽しさ体験

河北公民館主催の「クリスマスおはなし会」。恒例行事として毎年開かれており、多くの親子が訪れて絵本の世界を楽しんでいます。読み聞かせを行うのは、地域のボランティアグループ「ひだまりの会」。平成13年に有志が集まり結成されました。現在は30代から70代までの地域住民15人が参加し、同公民館の図書室で月1回、読み聞かせイベントも開いています。

の人の笑顔に出会えることがやりがいになっています」と話していました。

クリスマス会では、手遊びで緊張をほぐした後、パネルやエプロンを使って読み聞かせを行いました。パネルシアターでは「10人のサンタ」や「おおきなだいこん」を上演。次々と変化していくパネルの絵に、子どもたちが釘付けとなりました。

また、暗いところで光る蛍光塗料とブラックライトを使った「ブラックパネルシアター」もあり、幻想的な雰囲気でお話を盛り上げました。会員の武山啓子さんは「読み聞かせを通じて、多くの出会いや発見があります」とい

きた。



ひだまりの会のみなさん



読み聞かせはパネルを使うなど、さまざまな表現で展開



こやかに活動しています。最後にはサプライズでサンタクロースも登場。集まった子どもたちに一人ずつプレゼントを手渡し、受け取った子どもたちは笑顔の花を咲かせました。同公民館の日野智之館長は「デジタルで便利になった時代の中、アナログである本の楽しさを知ってもらう機会になればなにより」と思いを込めていました。

河北公民館
62-2121

ささえあいセンター通信 ⑫

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～ を開催しました

今年度は、地域で活動されている団体からの活動発表と地域福祉に関する講演を開催し、約280名の参加をいただきました。

初めに福祉作品コンクールの表彰式が行われ、市内の小・中学生のポスターと標語あわせて20作品の表彰が行われました。

活動発表では、「多様なコミュニティ」をテーマに「一歩を楽しむ石巻」代表の若山崇さんと「国際サークル友好21」事務局長の藤原裕子さんからお話がありました。

若山さんは、自分たちの活動にITを取り入れて情報の共有を行っていることや視覚障害者と視覚障害者でない人が相互理解を深め、楽しむことを心がけて活動していることなどを紹介いただきました。

また、藤原さんからは、外国人住民の言葉の壁の問題を解決していく取り組みや外国人住民が困ったときに相談できるシステムを作る必要性についてのお話がありました。

その後、法政大学の宮城孝先生から「多様なコミュニティで共に支え合う」と題し、コロナ禍における地域福祉の現状と課題、他の地域の事例を通して、地域の支え合いの必要性について講演をしていただきました。



市保健福祉総務課(内線2466) 石巻市社会福祉協議会(☎96-5290)



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第33号

こんにちは、桜坂高等学校です。
令和4年10月13日、14日に、体育大会を開催しました。
今日は、その様子を紹介します。



初参加のフレッシュな1年生
昨年のリベンジに燃える2年生
ラストで有終の美を飾りたい3年生が
火花を散らし、手に汗握る試合が目白押しでした。



例年の球技種目のほか、長縄や玉入れなどの種目も加わって、運動が苦手な生徒も楽しむことができるように工夫された大会となりました。



2日間とも天気に恵まれ、
全8種目の競技を楽しく
終えることができました。



河北 にぎわう産業まつり&文化祭

地域の一大イベント復活



Topic of town まちの話題

河北地区を代表する秋の一大イベント「かほく産業まつり」と「かほく文化祭」が令和4年11月3日、河北総合センターで開かれました。産業まつりは令和2年に地理的表示(GI)保護制度に登録された「河北せり」のお披露目会やご当地キャラクター写真撮影会のほか、特産品の販売や試食コーナーなど、多くの人でにぎわいました。文化祭はステージと展示の部門が繰り広げられ、市民の皆さんが日ごろの成果発表を行いました。



石巻 親子で挑戦スギ材の棚づくり

環境市民講座で「木育」

環境市民講座「親子で楽しむ木育講座」が令和4年12月3日、中央公民館で開かれました。自然とのふれあい体験を通して環境を学ぶ企画であり、県産スギ材を使った棚づくりを行いました。清水建設東京木工所の方が講師となり、親子約30人が参加。キリヤトンカチといった大工道具を用いて製作。会場にはくぎを打つ心地よい音が響き、親子で木材利用や森林保護を考えていました。



牡鹿 海とつながる-漁業体験-

ふるさとの産業と資源について知る

令和4年11月10日、寄磯小学校の校外学習の一環として漁業体験が行われました。当日は、宮城県漁業協同組合寄磯・前網支所青年部の協力のもと、「わかめの種付け」と「ナマコの放流」を体験し、ふるさとの産業と資源管理についての理解を深めました。普段、海を身近に感じている児童たちですが、より一層、海とつながることができたようです。



雄勝 海岸線の美術館開館

防潮堤に巨大壁画完成

雄勝町上雄勝で、東日本大震災後に建設された防潮堤に二つの壁画が完成し、令和4年11月26日に「海岸線の美術館」として開館しました。無機質な壁面をアート作品のキャンパスにし、交流人口拡大につなげる一般社団法人「SEA WALL CLUB」の企画です。壁画は高さ7.5mで、地元の風景を題材にした幅54.6mの絵と、漁師の背中を描いた幅6.6mの絵があり、灰色の防潮堤に彩りが加わりました。



河南 河南東中で総合防災訓練

土のう作りなど体験

河南東中学校で令和4年11月1日、全校生徒による総合防災訓練が行われました。市職員や広域消防本部、河南地区の消防団員など地域の皆さんが協力し、生徒は避難所運営やテント設営、炊き出し、土のう作りなどを体験しました。初めて実施したのが「土のう作りと積み上げ体験」。消防団員の皆さんから「積み上げる際は、2、3段目は半分ずらして積むと強度が上がるよ」と助言も受けていました



桃生 手づくりで新年の飾りつけを

桃生公民館でしめ縄教室

畳の原料である、い草で作る「しめ縄作り教室」が令和4年11月25日、桃生公民館で開かれました。昨年に引き続き2回目の企画であり、講師に田中畳店を招き、い草を編むところからスタート。束を三つに分けてそれぞれ縛り、ひねりながら縄にしました。最後は3本の縄を締めあげて完成。円形に結った後は、花や扇子などさまざまな小物で飾りつけし、世界に一個しかないオリジナルのしめ縄に仕上げました。



北上 親子で芋掘り地域の産業学ぶ

ポプラ社とイシノマキファーム協力

出版社のポプラ社と一般社団法人イシノマキ・ファームは、令和4年10月29日に北上町十三浜にある農地「ポプラファーム」で、親子対象イベント「掘ろう! 食べよう! サツマイモの会」が開催されました。市内から7組が参加し、20cm前後に育ったサツマイモをたくさん収穫。地元の料理人と一緒に調理し、秋の味覚を味わいました。



電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の申請は1月31日(火)までです

対象

- ①住民税非課税世帯 基準日(令和4年9月30日)時点で、世帯全員の令和4年度分の住民税が非課税である世帯
 - ②家計急変世帯 ①の住民税非課税世帯以外で、予期せず令和4年1月から令和4年12月までの家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯
- ※①、②のどちらも、住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です。

給付額 一世帯当たり5万円

申請方法

- ①住民税非課税世帯 対象と思われる世帯には、令和4年11月中旬以降に「確認書」を送付しております。期限までに忘れず手続きをお願いします。
- ②家計急変世帯 申請が必要です。申請方法や申請に必要な書類は、市ホームページを確認または、コールセンターへ相談ください。



詳しくはこちら

申請期限 1月31日(火)

※配偶者などからの暴力を理由に避難している方でも受給できる場合がありますので、ご相談ください。

□ □

弾道ミサイル落下時の行動について

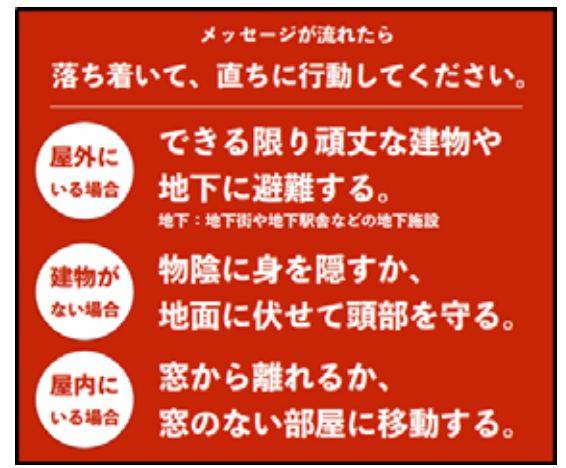
弾道ミサイルが日本に飛来する場合、短時間で飛来することが予想されます。

宮城県が注意を要する地域に含まれた場合には、全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールや防災ラジオにより緊急情報を伝えます。

緊急情報が発表された際には落ち着いて行動してください。

国は弾道ミサイルが落下する可能性がある場合に国民がとるべき行動について、国民保護ポータルサイトに掲載しています。

☎ 危機対策課 (内線4310)



国民保護ポータルサイト

マイナポイント申込のお手伝いします!

現在、国ではマイナンバーカードを取得した方を対象に最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイント第2弾を実施しています。市ではポイント申込のお手伝いをしていますので、申込方法が分からない方は支援窓口に必要なものをお持ちのうえお越しください。

支援窓口 および 受付時間	本庁舎2階専用窓口(子ども保育課向かい) 平日の午前9時から午後5時まで 各総合支所市民福祉課および各支所 平日の午前8時30分から午後5時まで
必要なもの	マイナンバーカード マイナンバーカードの4ケタの暗証番号 ポイントを受け取る決済サービス 公金受取口座登録用の口座情報(通帳など)

☎ ICT総合推進課(内線4267)

環境フェアに32団体出展

3年ぶりとなる環境フェア2022～豊かな海をいつまでも～が令和4年11月13日、マルホンまきあーとテラスで開催されました。企業やNPOなど32団体がパネル展示や体験の提供を通じて地球温暖化対策や省エネ、ごみの減量化といった取り組みを紹介しました。市民公開講座は地元・渡波出身で自然写真家の高砂淳二さんが講師を務め、世界各地で撮影した写真を紹介しながら動植物をおびやかす環境破壊に警鐘を鳴らしました。高砂さんは令和4年10月、世界で最も権威のある野生生物写真コンテスト「ワイルドライフ・フォトグラフィアーズ・オブ・ザ・イヤー」の自然芸術部門で日本人初の最優秀賞を受賞しており、講演に先立って齋藤市長から特別表彰されました。

☎ 環境課(内線3368)



今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 1月8日(日)・15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(15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 1月31日(火)
○市県民税 第4期
○国民健康保険税 第10期
○後期高齢者医療保険料 第7期
□座振替不能者の再振替日 1月17日(火)
(1月4日納期限分)
○国民健康保険税 第9期

表記の見方

☑ 申し込み ☎ 問い合わせ ✉ Eメール [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1
☎0225-95-1111 FAX0225-22-4995
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293号 令和5年1月1日発行

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

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



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

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。

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

令和4年11月末現在	人口 世帯数	137,027人 62,278世帯
令和3年11月末現在	人口 世帯数	138,858人 61,979世帯