



いしのまき



2022年の追悼式の様子



東日本大震災 石巻市追悼式



石巻市イメージキャラクター

震災から12年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を捧げるため、追悼式を挙ります。3月11日(土)に石巻市慰霊碑において、ご遺族代表者および来賓の皆さまをお招きし、追悼式典を挙りますので、ご遺族の皆さまをはじめ、献花を予定している方は、式典開始前または終了後に献花をお願いします。なお、式典中は、会場内に別に設置する献花台にて献花をお願いします。

と き 3月11日(土)【追悼式典】午後2時40分～4時
【献花】終日可能

- ところ 石巻市慰霊碑
(石巻南浜津波復興祈念公園内 南浜町二丁目1-56)
- ・無宗教形式で実施します。(香料、供物などは辞退申し上げます)
 - ・午後2時46分に防災行政無線によりサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします。
 - ・追悼式の案内状をお持ちの方のみ、会場内に座席を用意しています。(なお、案内状の有無にかかわらず、献花は可能です)
 - ・午後1時～5時までは、市で献花用の花を準備しています。午後1時～5時以外の時間で献花を予定している方は、献花用の花を持参してください。

◆各地区献花会場

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

図 総務課(内線4034)、震災伝承推進室(内線4342)

追悼式会場案内図



※災害が発生または発生する恐れがある場合その他特別の事情により、式典および献花を中止または内容を変更する場合があります。変更がある場合は、ホームページなどでお知らせします。

まちの復興状況について説明を受ける
渡辺復興大臣(中央)



市役所では齋藤市長が復興状況を説明しました



現場主義で課題に取り組む

渡辺復興大臣が石巻市視察

令和4年12月に就任した渡辺博道復興大臣が1月19日、石巻市の視察に訪れました。渡辺大臣は石巻南浜津波復興祈念公園の祈りの場で花をたむけ、黙とうを捧げた後、市役所へ移動し、齋藤市長から市の復興状況について説明を受けました。

齋藤市長は、住民の心のケアや震災の教訓を伝え続ける必要性を訴え、これに対して渡辺大臣は「引き続き現場主義を徹底し、課題解決に中長期的に取り組んでいきます」と決意を述べられました。

図 復興推進課(内線5511)

震災関連行事



東日本大震災追悼3.11のつどい

3/11^土

東日本大震災で犠牲となられた方々を追悼、鎮魂するため、黙とう、キャンドル点灯などを行います。

とき 午前9時30分～午後11時

ところ 石巻南浜津波復興祈念公園内

「がんばろう!石巻」看板付近

※駐車場が限られているため、近隣の方は、公共交通機関や徒歩でお越しください。

図 東日本大震災追悼式3.11のつどい

実行委員会 実行委員長 黒澤 健一

☎090-3643-1910

市震災伝承推進室(内線4344)

震災遺構門脇小学校企画展・特別展示

2/11^{土・祝}～4/9^日

北上川河口のまちを中心に、かつての風景から現在へと記憶をめぐるパネル展示のほか、門脇地区住民の皆さんがつくってきた短歌を通し、ときの流れを見つめる企画を開催しています。懐かしさの中に混在する今の暮らしとのつながりを探してみませんか。

また、被災から1カ月後に住民有志により設置された「がんばろう!石巻」の初代看板も期間限定で特別展示しています。

ところ 震災遺構門脇小学校

料金 入館料のみ

図 震災伝承推進室(内線4343)

語り部の話を聞く会

3/19^日

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(すべ)、助け合いの大切さなど、震災からの教訓を学べます。6回目となる今回は、がんばろう!石巻の会・黒澤健一さんにお話しいただきます。

とき 午後2時～2時45分

ところ 震災遺構門脇小学校 多目的学習室

定員 46人 料金 入館料のみ

申込方法 電話で申し込みください

申・図 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630

図 震災伝承推進室(内線4344)

竹こもれびナイト2023

3/11^土

東日本大震災犠牲者への鎮魂の意を込める竹灯籠のイルミネーションや、石巻の輝かしい未来を語り合う「きっかけ」を作るべく、石巻専修大生らによるワークショップ、縁日などを開催します。

とき 午後1時～8時

ところ かわまち交流センター(かわべい)

かわまちオープンパーク石巻、石ノ森萬画館

図 (一社)石巻観光協会 ☎93-6448

石巻防災・震災伝承のつどい

3/25^土

東日本大震災での経験や教訓を伝え続けることや防災の取り組みについて、講話を通して考えてみませんか。震災伝承活動者や防災活動者の普段の活動内容などを紹介する展示もあります。詳しくは、QRコードから確認ください。

とき 午後1時～5時20分

(展示は午前10時30分～)

ところ 遊楽館

図 震災遺構指定管理グループ

☎98-8630

震災伝承推進室(内線4344)



詳しくはこちら



※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。



石巻市防災週間

防災意識の高揚、災害対策の充実を図ることを目的として実施します。

震災の教訓をいかし、災害時の緊急避難場所、緊急避難時の持ち出し品などを改めて確認しましょう。

とき 3月5日(日)～11日(土)
 危険対策課 (内線4310)

春の火災予防運動

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

火気の取り扱いには十分注意し、日頃から火の用心を心がけましょう。

- 住宅防火のいのちを守る10のポイント
- 4つの習慣
- 1. 寝たばこは絶対にしない、させない。

2. ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
3. こんろを使うときは火のそばを離れない。
4. コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

1. 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
2. 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的な点検し、10年を目安に交換する。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

石巻地区消防本部予防課 ☎95-7167



消防情報テレフォンサービスの電話番号が変わります

石巻地区広域管内で火災および救助などが発生した際に情報を提供している

「消防情報テレフォンサービス」の電話番号が、4月1日(土)午前0時から新しい電話番号に変わります。

災害情報の問い合わせは、消防情報テレフォンサービスを利用ください。

新しい消防情報テレフォンサービス番号 ☎050-5526-7196

※通信料は、利用者負担です。

※119番での災害情報の問い合わせは、緊急通報の妨げになりますので、消防情報テレフォンサービスを利用ください。

石巻地区消防本部指令課 ☎95-7111

「災害等における海上輸送体制の支援協力に関する協定を締結しました」

市は、国土交通省東北地方整備局塩釜港湾・空港整備事務所と「災害等における海上輸送体制の支援協力に関する協定」を締結しました。全国的にも先進的な事例で、今後、東北地方整備局が所有する港湾業務艇を活用した緊急物資輸送訓練などを予定しています。

河川港湾高規格道路整備推進課 (内線5606)

自転車安全利用条例についての動画公開

4月1日(土)から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されます。

自転車事故のない安全で安心な社会の実現を目指して、県地域交通政策課と啓

発動画を作成しました。

自転車利用の安全に対する知識を蓄え、安全に自転車を利用しましょう。

公開期間 4月28日(金)午後5時



動画はこちら

納期限・振替納税のお知らせ (一社)石巻圏観光推進機構 ☎98-8285

納期限 申告所得税および復興特別所得税 3月15日(水)

振替納税を利用の場合 4月24日(月)

消費税および地方消費税 (個人事業者) 3月31日(金)

振替納税を利用の場合 4月27日(木)

贈与税 3月15日(水) 納付方法 納税には、便利で確実な振替納税を利用ください。電子申告を利用の方は、オンラインでの振替依頼書の提出が便利です。

石巻税務署 ☎22-4151



振替依頼書の提出についてはこちら

2023年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

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

受験資格

- 平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの方
- 平成14年4月2日以降生まれの者で次に掲げるものの

- ① 大学を卒業した者および令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者
- ② 人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

申込期間 3月1日(水)～20日(月)

申込方法 インターネット

で申し込みください。



国家公務員試験採用情報NAVI

第1次試験日

6月4日(日)

仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111 (内線3236)

人事院東北事務局 ☎022-221-2022 石巻税務署 ☎22-4151

市営・県営住宅入居者募集

案内書配布場所 市役所5階住宅課、各総合支所・各支所、県住宅供給公社東部支社
 受付期間 3月1日(水)～12日(日)
 申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。(3月12日(日)までの消印有効)
 募集する住宅 復興住宅

地区	住宅名	募集戸数
蛇田	新西前沼第三復興(1LDK)	3戸(単身可★)
	新立野第一復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	新立野第一復興(2LDK)◎	1戸(単身不可)
	新沼田第二復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	新沼田第二復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	新沼田第二復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	新西前沼第二復興(1LDK)	1戸(単身可★)
釜・大街道	新館復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	築山復興(2LDK)	1戸(単身不可)
中心	日和が丘復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	門脇東復興(2LDK)、車いす用	1戸(単身不可)
	門脇東復興(4LDK)	1戸(単身不可)
湊	湊町復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	吉野町復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	吉野町復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	吉野町復興(3LDK)◎	1戸(単身不可)

地区	住宅名	募集戸数
湊	吉野町復興(4LDK)	3戸(単身不可)
	大門町復興(3LDK)	2戸(単身不可)
	大門町復興(3LDK)●	1戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)	2戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)◎	1戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)◎、●	1戸(単身不可)
	筒場復興(2LDK)	1戸(単身不可)
渡波	栄田復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第一復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第二復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第二復興(4LDK)	2戸(単身不可)
	浜松町復興(3LDK)◎	1戸(単身不可)
	新渡波西復興(1LDK)◎、長屋	1戸(単身可★)
	新沼復興(2LDK)◎	1戸(単身不可)
新沼復興(3LDK)◎	1戸(単身不可)	
小竹浜復興(1LDK)	1戸(単身可★)	

地区	住宅名	募集戸数
渡波	沖六勺西復興(3LDK)	2戸(単身不可)
	沖六勺東復興(3LDK)	1戸(単身不可)
荻浜	荻浜復興(1LDK)	1戸(単身可)
北上	にっこり南復興(1LDK)	1戸(単身可)
牡鹿	清崎復興(1LDK)	1戸(単身可)
	鮎川黒崎復興(2LDK)	1戸(単身可)

募集する住宅 みなし特公賃住宅

地区	住宅名	募集戸数
雄勝	船越復興(2LDK)	1戸(単身可)
	名振東復興(2LDK)	1戸(単身可)
北上	にっこり南復興(1LDK)	1戸(単身可)
牡鹿	小網倉復興(3LDK)	1戸(単身可)
	十八成復興(1LDK)	1戸(単身可)
	清崎復興(2LDK)	1戸(単身可)

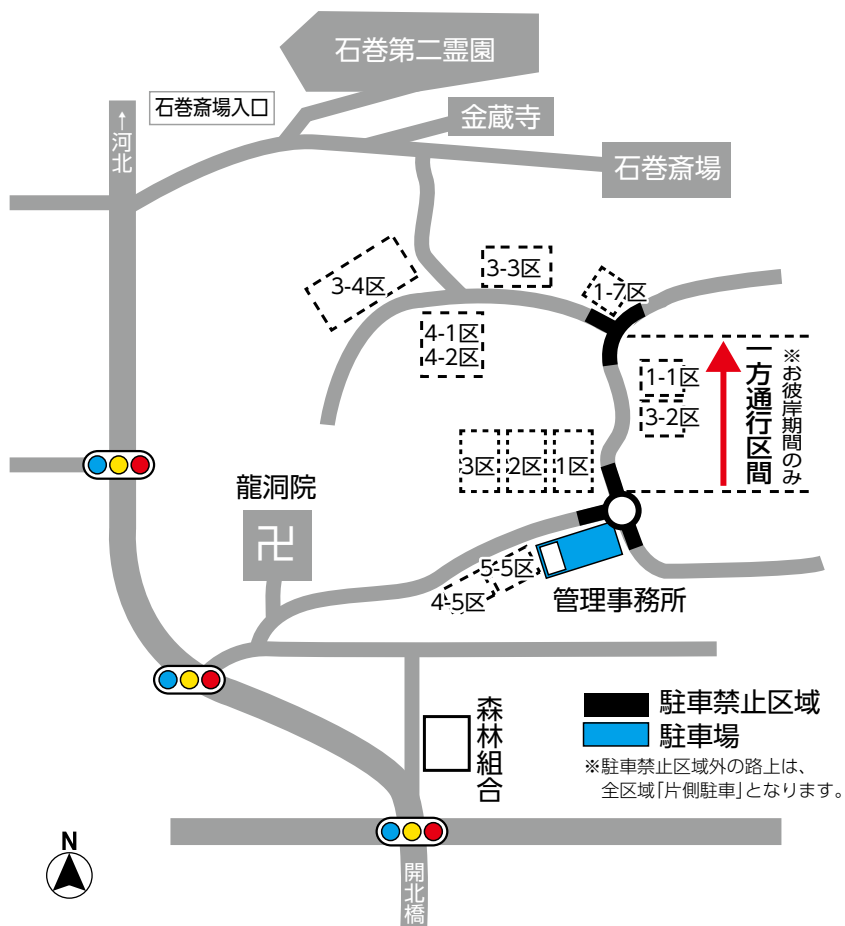
- 重要
- 申し込み時点で入居予定者の中に市税などの滞納がある方がいる場合または暴力団員がいる場合は申し込みできません。
 - 申し込みの際に必要な書類は、事前に問い合わせください。
 - 家賃は世帯の所得などにより決定します。★が付いている単身可の住宅は、満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方のみ単身での申し込みが可能です。
 - 災害などで住宅の提供が必要な場合、募集を中止することがあります。
 - ペットの飼育は禁止です(◎が付いている住宅では、被災者のみペット可)。
 - が付いている住宅は告知事項があるので、事前に問い合わせください。
 - みなし特公賃住宅は、月額所得が申し込み時点で158,000円以上487,000円以下の方のみ申し込みが可能です。
 - その他県営住宅も募集しています。
 - 詳しくは、ホームページを確認するか問い合わせください。

☎85-0296 県住宅供給公社東部支社(東中里一丁目11-2)

お彼岸の石巻霊園は混み合います

お彼岸は、石巻霊園内が大変混み合います。次の事項を守ってください。

- 霊園行き無料バスを利用ください。
- 斎場側入口も利用ください。
- 供物は必ず持ち帰りください。
- 火の後始末を徹底しましょう。



霊園行き無料バス時刻表

とき 3月18日(土)

(行き)

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

(帰り)

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

※立町通り停留所は仙台銀行付近です。

※大橋通り停留所は高盛土道路付近です。

☎ 環境課(内線3377)

石巻霊園返還墓所使用随時申込受付中

返還墓所とは、一度使用許可を受けて使用された墓所で、他の墓地への改葬などにより、市へ返還された墓所のことをいいます。石巻霊園における返還墓地のみの供給であり、石巻第二霊園一般墓所および個別集合墓所の申し込みはできません。

申込期限 3月31日(金)午後4時

※申請書受付順に墓所を選定していただきます。

申込場所 市役所3階 環境課

※総合支所および支所での申請書の配布・受け付けは行いません。

※郵送による申請書の配布・受け付けは行いません。

対象

- 申し込み時点で市内に3カ月以上住所を有する方で、墓所の祭し者
- 焼骨を有する方

※(死体(胎)埋・火葬許可証または焼骨の埋・収蔵事実の確認書が必要です。ただし、東日本大震災で遺体が発見されずに死亡認定を受けられた遺族は申し込みができます。

※墓碑の制限などについては、申請書配布時に説明します。

☎・☎ 環境課(内線3377)

使用許可区画面積および使用料

区画面積	使用料
4㎡	94,600円
5㎡	133,100円
6㎡	178,200円
9㎡	333,300円
12㎡	534,600円

市民農園の利用者を募集しています

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

農園名	蛇田わくわく農園	宝菜園	旭山体験農園
所在地	蛇田字菰継6番地	鹿又字中山9番2	北村字蛇ヶ沢37番地1
募集区画数	3区画(先着)	10区画(先着)	8区画(抽選)
区画面積	1区画 約36平方メートル	1区画 約17平方メートル	1区画 約60平方メートル
年間利用料	8,000円	3,500円	3,000円
利用期間	4月～令和6年3月20日	4月～令和6年3月20日	4月下旬～12月8日
施設・設備	駐車場(約8台)・トイレ	駐車場(約10台)・水道	水道利用や、くわ・一輪車などの作業道具貸し出しに加え、宿泊施設や食堂、キャンプ場も利用可(要予約・料金別途)
申込方法	農園開設者に問い合わせの上、申し込みください。申込書と契約書の記入が必要なため、印鑑(認印)および年間利用料金を持参ください(返信用はがきの裏面には何も記入しないでください)。		
申込期限	3月31日(金)	3月31日(金)	3月24日(金)必着
☎・☎	農園開設者 布施 ☎95-8020	農園開設者 高橋 ☎74-2612	〒986-8501 (住所不要) 農林課(内線3554)

※各農園の概要は、市のホームページにも掲載しています。

自衛官採用試験

自衛官候補生(18歳以上33歳未満の方)は年間を通じて受付しています。詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくは
ホームページ
をご覧ください。



	幹部候補生(第1回)	一般曹候補生(第1回)
応募資格	「一般・大卒程度」22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)) 「一般・院卒者」20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込み含む) 「歯科・薬剤科」 専門の大卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)	18歳以上33歳未満の方
申込期限	4月14日(金)	5月9日(火)

☎・☎ 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所 ☎83-6789

二子復興住宅用地の払い下げについて

二子復興住宅11区画の用地払い下げの公募を行います。
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
契約内容 売買契約のみ
申込方法 窓口へ申請書を直接持参するか郵送により提出してください。
※家族以外の方が持参する場合は、委任状が必要です。
※募集要項、申請書類は窓口やホームページで取得してください。

申込期限 3月13日(月)午後5時必着

☎・☎ 〒986-8501(住所不要)

復興推進課(内線5483)



堤防からにぎわい作り

「かわまち大賞」受賞報告会

国交省・水辺空間を高評価

石巻地区かわまちづくりが国土交通大臣表彰の「令和4年度かわまち大賞」に選ばれたことを祝って、2月5日にいしのまき元気いちばで受賞報告会が開かれました。関係者など約70人が出席し、1月10日に齊藤鉄夫国土交通大臣から授与された賞状が披露されたほか、石巻専修大生らが堤防周辺の利活用策を発表しました。堤防上や隣接施設では、カキ汁が振る舞われ、地場産マルシェも展開されるなど、にぎわいの中で喜びを分かち合いました。

国交省は全国252カ所まで河川とまちが融合した良好な空間形成を目指す「かわまちづくり」を支援しています。他の模範になる先進的な取り組みを「かわまち大賞」として決定しており、有識者による委員会審査の結果、石巻地区と盛岡地区(岩手県)の2カ所が選ばれました。このうち石巻地区は、かわまちづくりに多様な主体が参画していること、施設構造的に優れたデザイン、まちへの波及効果の大きさが評価されました。

報告会では、齋藤市長が「古くから石巻は川湊として発展したまちであり、新たなにぎわいの場、憩いの場が生まれたことは喜ばしいこと。魅力をしっかりと発信したい」と述べ、同じ受賞地区の盛岡との連携も強調しました。

今後の活用策について、石巻専修大生が竹灯籠や果実袋を使ったイルミネーション、縁日企画、まち歩きなど水辺空間を使った地域活性化策を発表しました。

図 河川港湾高規格道路整備推進課(内線5608)



新型コロナウイルスワクチン接種情報

※掲載内容は2月3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接種を実施しています

市内医療機関で個別接種を行っています。使用するワクチンはファイザー社オミクロン株(BA.4-5)対応ワクチンです。オミクロン株対応ワクチン接種は1人1回限り受けることができます。3~5回目接種券をお持ちの方で、まだオミクロン株対応ワクチン接種を受けていない方は接種を受けることができます。接種を希望する方はお早めに予約してください。

■小児・乳幼児接種、12歳以上の初回接種について

市内医療機関で個別接種を行っています。接種を希望する方はお早めに予約してください。

※4月以降の新型コロナワクチン接種については、国の方針が示され次第、市ホームページなどでお知らせします。

電話での予約・問い合わせ先

石巻市新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-567-509

受付時間(平日)午前8時30分~午後5時

(土日・祝日)午前9時~午後3時

予約専用サイト



民生委員協力員の委嘱について



民生委員協力員委嘱状交付式

市は今年度から、「民生委員協力員制度」を導入し、1月17日に2名の方に委嘱状を交付しました。

近年、少子高齢化の進行などにより、民生委員の負担が増加し、民生委員1人で地区を担当することが困難な場合もあることから、必要に応じて、民生委員協力員を配置し、相互の連携した活動により、地域の助け合い、支え合いの体制を構築していきます。

図 保健福祉総務課(内線2464)

令和5年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

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

受講資格 60歳(令和5年4月1日現在)以上の市民で、1年間継続して受講可能な方

料金 材料費のみ

講座内容

講座名	開催曜日	定員(抽選)	受講時間	受講期間	開催場所	内容
陶芸	週2回(水・木で隔週制)	各20人	午後0時30分~2時30分	4月~令和6年3月	総合福祉会館 みなと荘	陶芸
木工	週1回(火または金)	各15人	午前10時~正午			木工工作
手編み	週1回(火または水)	各25人	午前10時~正午			小物、ベストのニット手編みなど
七宝	月2回(第2・第4木)	20人	午前10時~正午	5月~令和6年2月	桃生公民館 2階会議室	ペンダント、ブローチなど

申込方法 申込用紙に記入の上、窓口で直接申し込みください。(申込用紙は窓口またはホームページから取得してください)

申込期間 3月1日(水)~15日(水)

※陶芸は希望週、木工・手編みは希望曜日を指定できませんので、ご了承ください。 ※受講決定は3月中旬以降に通知します。

図・図 介護福祉課(内線2462)、桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111(内線252)

総合福祉会館みなと荘 ☎96-0845





今月は児童扶養手当の支給月です

1月・2月分の児童扶養手当を3月10日(金)に振り込みます。

☎ 子育て支援課

(内線2513)

各総合支所市民福祉課



令和5年度在宅障害者等社会参加促進助成券(タクシー・ガンリン共通助成券)

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

対象

身体障害者手帳1・2級および3級の一部(3級は、肢体不自由・呼吸器機能障害・在宅酸素療法者に限る)、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持し、本人の令和4年度市民税が非課税の方

申込方法

令和4年度に交付を受けていない方で、令和5年度の対象になると思われる方には3月下旬に申請書を送付しますので、窓口で申し込みください。

令和4年度に交付を受けた方で、令和5年度も対象の方は、助成券を4月上旬に送付しますので手続きは必要ありません。

☎ 障害福祉課

(内線2483)

各総合支所市民福祉課

老人クラブで活動してみませんか

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。仲間づくりを通して、趣味・スポーツなどの生活を豊かにする楽しい活動とボランティアなどの地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。市内在住のおおむね60歳以上の方はどなたでも入会できます。老人クラブでいきいきと、心豊かな毎日を過ごしましょう。

申込方法など詳しくは問い合わせください。

☎ 石巻市老人クラブ連合会事務局

(石巻市社会福祉協議会内)

☎ 96-5290

市介護福祉課

(内線2456)



犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です

2月末までに犬を登録している方を対象に3月末頃に「令和5年度狂犬病予防注射のお知らせ」を送付します。4月に実施する集合注射か、動物病院で接種してください。犬の体調が不安定な

場合は、獣医師と相談の上、注射を受けてください。

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

☎ 環境課(内線3364)

各総合支所市民福祉課

引越しごみは集積所に

ごみ集積所に出せるごみは、一般家庭の日常生活から出たものが対象です。そのため、引越しなどで、一時的に多量に出た家庭ごみ(粗大ごみ含む)は、ごみ集積所に出せません。多量のごみは、通行の妨げになり危険であるばかりでなく、一般家庭ごみの収集効率を悪化させます。分別し、自らごみ処理施設に搬入(有料)するか、収集運搬業者(有料)に依頼しましょう。

粗大ごみは電話予約の上、計画的に適正に処理しましょう。

☎ 廃棄物対策課

(内線3376)

粗大ごみ処理券の取扱店変更について

市内の郵便局(簡易郵便局を除く)で行っていた粗大ごみ処理券の販売は、3月31日(金)で終了します。粗大ごみ処理券の取り扱い店は、市ホームページをご覧ください。

☎ 廃棄物対策課

(内線3376)

フードドライブ実施中!

家庭から生じた余剰食品を提供いただく「フードドライブ」を実施します。「食品ロス」の削減に協力をお願いします。

とき 3月10日(金)、30日(木)

午前8時30分~午後5時

☎ 環境課カウンター

各総合支所市民福祉課

引越しごみは集積所に

各種統計調査の調査員を募集するにあたり、調査員の業務内容や活動期間などについて、説明会を開催します。初めての方や興味のある方は気軽に申し込みください。

石巻市特別支援教育支援員募集

通常の学級に在籍する学習や生活に困難を抱えている児童生徒の学習支援

勤務期間 4月1日~令和6年3月31日

勤務場所 市立小・中学校

対象

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

申込方法 履歴書を学校教

育課に提出してください。

賃金 時給922円

(週29時間以内)

募集人数 3人程度

☎ 学校教育課

(内線5026)

第7回いしのまき復興マラソン参加者募集

とき 6月10日(土)、11日(日)

ところ 石巻南浜津波復興

祈念公園 募集期限 4月4日(火)

※詳しくはホームページをご覧ください。



市ホームページ

☎ スポーツ振興課

(内線3329)

統計調査員の募集に係る説明会

各種統計調査の調査員を募集するにあたり、調査員の業務内容や活動期間などについて、説明会を開催します。

初めての方や興味のある方は気軽に申し込みください。

とき 3月28日(火)

午前10時~正午

ところ 市役所4階庁議室

対象 次の要件を満たす方

・20歳以上の方
・責任をもって調査事務を遂行できる方
・秘密保護に関し、信頼できる方

・税務・警察・選挙に直接関係のない方

・暴力団員などの反社会的勢力に該当しない方

申込方法 電話で申し込み

ください

申込期限 3月20日(月)



市ホームページ

☎ 政策企画課

(内線4215)

高齢者を支える有償型訪問ボランティアを始めてみませんか

高齢者のために、掃除やゴミ出し、買い物などの生活支援を行う有償ボランティア「石巻市軽度生活援助従事者」の研修会を開催します。

とき 3月16日(木)

午後1時30分~4時30分

ところ ぱんぷきん研修センター(恵み野2丁目10番地16ヘルスケアシヨップ)

ぱんぷきん倶楽部2階

※車でお越しの方は、ぱんぷきん従業員駐車場を利用

ください。

対象 研修会終了後、市に登録している活動団体に所属していただける方

定員 20人

申込方法 申込用紙が申込

フォームのいずれかで申し込み

ください。

申込期限 3月10日(金)



申込フォーム

☎ ぱんぷきん株式会社

市介護福祉課

(内線2433)



旧観慶丸商店主催イベント

●生きつづける石巻のたても展2023

市街地に残る近世から戦後の近代建築の魅力と、その

価値を伝える展示を行います。

とき 3月9日(木)~21日(火・祝)

午前10時~午後5時

ところ 旧観慶丸商店

1階 文化交流スペース

●連動企画「石巻市内のこる昭和初期の建物をめぐるまちあるきツアー」

市内に残る昭和初期に建てられた建物を歩いてめぐり、専門家にその価値について解説してもらいます。

とき 3月19日(日)

午前10時~午後0時30分

見学先 旧芦原邸(中央)、大街道浄水場旧水道資料館(双葉町)など

集合場所 旧観慶丸商店

途中坂道を登り下りしますので、動きやすい服装でお越しください。

定員 15人 ※要予約

申込方法 電話で申し込み

ください。

☎ 旧観慶丸商店

94-0191

石巻市指定文化財 旧観慶丸商店特別公開

通常非公開の旧観慶丸商店3階と和室の特別公開を実施します。

とき 3月19日(日)

①午前11時 ②午後2時

ところ 旧観慶丸商店

定員 各回10人程度(先着)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

防災「合言葉」受賞作品

佳作 大声で「津波が来たぞ」自分からあなたが逃げれば みんなも逃げる

蛇田中学校2年 佐藤ゆり

☎ 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

3月10日(金)午後3時~3時30分

市営住宅家賃の減免申請について

世帯の収入が著しく低額になり、家賃の支払いが困難になった場合は家賃の減免を申請することができます。対象 市営住宅など入居世帯または東日本大震災により入居された世帯(平成25年度に管理開始し、令和5年度に11年目を迎える復興公営住宅で、政令月収8万円以下の世帯) 申込方法 窓口に相談の上、申し込みください。 ☎ 県住宅供給公社東部支社 ☎ 85-0301 午前8時30分~午後5時15分(土日・祝日を除く)

3月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - ・20日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
 - ☎・☎ 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599
- 行政相談
 - ・8日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
 - ・8日(水) 午後1時30分～3時30分 河南総合支所第2庁舎会議室
 - ☎・☎ 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階 総合相談センター相談室)
 - ・14日(火) いしのまき法律相談事務所 前田弁護士
 - ・28日(火) 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(水) 午前9時
 - ☎・☎ 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)
 - ☎・☎ 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
 - ☎・☎ 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
- 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、相続登記に関するご相談を司法書士が無料でお受けします。
 - ・6日(月) 午前10時～午後3時 市役所5階住宅課 ※要予約
 - 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)
 - ☎・☎ 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
- 女性のための女性司法書士による無料法律相談会
 - 県内に在住もしくは県内に職場のある女性を対象として、相続・遺言・借金・ハラスメントなどについて、女性司法書士が無料で面接・電話による相談を行います。
 - ・11日(土)
 - 電話相談 午前10時～午後4時 相談専用電話番号 ☎022-221-6870
 - 面接相談 午後1時～4時 予約電話番号 ☎96-3611
 - ☎・☎ 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。
 - ・6日(月) 午前10時～午後3時 北上総合支所 2階多目的室
 - ・7日(火) 午前10時～午後3時 河北総合支所 1階保健センター
 - ・8日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター
 - ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
 - ☎ 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 11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
- 福祉まると相談
 - ・午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
 - ・日曜開設 第3日曜日 午前9時～午後1時 ※要予約
 - ・各総合支所でも相談を受け付けています。
 - 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) ※要予約
 - ☎・☎ 福祉まると相談窓口 ☎25-6658
 - 各総合支所市民福祉課
- 生活保護・生活困窮の相談(市役所2階 保護課)
 - ・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)
 - ☎ 保護課(内線2504)
- 仕事と家計に関する相談会
 - 働くことや家計管理にお困りの方への支援のため、総合支所などで出張相談を実施します。
 - ・8日(水) 午後1時～4時 北上総合支所
 - ・15日(水) 午後1時～4時 牡鹿公民館
 - ・22日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所
 - ☎・☎ ひありんく石巻 ☎98-9163
- 住居確保給付金について
 - 離職や減収により経済的に困窮し、住居を失った方やその恐れのある方に対し、資産や収入、求職活動をするなどなどを要件として支給される給付金です。家賃の支払いにお困りの方は相談ください。
 - ☎ 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。
 - ・22日(水) 午前10時～午後3時 河北総合センター(ビッグバン)
 - ☎ 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・荻浜) ☎25-3771
 - ・北上(北上) ☎61-7023
 - ・湊(湊) ☎90-3146
 - ・牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

施設表記の見方

開館時間、利用時間

休館日、休業日

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

14日(火)・28日(火) 午後7時30分～8時30分
10日(金)・24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
講師 健康運動指導士 笠安子

●アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和

12日(日)・26日(日) 午前10時50分～11時50分
対象 成人 定員 10人
料金 770円(初回無料)

●筋トレ&ストレッチ

毎週土曜日 午後7時～8時
対象 成人 定員 10人
料金 550円(初回無料)
講師 健康運動指導士 平山時生

●ヨガ教室

3日(金)、17日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人
料金 550円(初回無料)
講師 健康運動指導士 平山時生

●ミズノ 親子deうんどうあそび 予約受付中

12日(日) 午前10時～11時
対象 4歳～小学3年生 定員 15組
料金 1,100円

●春休み短期水泳教室 予約受付中

I期:18日(土)・19日(日)・21日(火・祝)
II期:4月4日(火)～6日(木)
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

●回数券キャンペーン開催

回数券を購入した方に無料券を進呈します。

牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912

開館 午前9時～午後4時30分
休館 水曜日

申込フォーム

申込方法 窓口、電話、メール
(info@oshika-vc.jp)、申し込み
フォームから申し込みください。●岸壁観察会・たも網を使って
いきもの観察18日(土)、31日(金)
午前10時～正午
対象 小学生以上 定員 6人(2組)
料金 300円/1人

●清崎憩いの森観察会・落ち葉の下の生き物観察

25日(土) 午前10時～正午
対象 小学生以上 定員 15人(4組)
料金 300円/1人

ISHINOMAKI CITY MUSEUM 石巻市博物館

☎98-4831

休館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●毛利コレクション特集展
「小さきモノたちの宇宙」18日(土)～7月9日(日)
料金 一般300円、高校生200円、
小・中学生100円
ところ 常設展示室 毛利コレクション展示室※13日(月)～17日(金)は展示替え作業のため
毛利コレクション展示室を閉室します。なお、常
設展示室内の他のコーナーは通常通り観覧可
能です。

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。

●菅原 直樹(「老いと演劇」
OIBokkeShi主宰)による
「老いと演劇」対話のワークショップ5日(日)、18日(土)
午後1時30分～3時30分
19日(日) 午前10時～午後3時30分
開館 マルホンまきあーとテラス●第2回石巻復興祈念特別演奏会
～新たな旅立ち～指揮:垣内悠希 ピアノ:森本美帆
12日(日) 開場 午後1時20分
プレトーク 午後1時40分
開演 午後2時

開館 ☎080-8546-5223

石巻復興祈念演奏会実行委員会 黒澤

●クリスタルピアノ体験会

21日(火・祝) 時間未定
定員 15人(組)〔先着〕
開館 マルホンまきあーとテラス●マルホンまきあーとテラス開館記念事業
宮川彬良×Osaka Shion Wind Orchestra26日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
料金 自由席
一般2,500円(当日3,000円)
高校生以下500円(当日800円)

開館 マルホンまきあーとテラス

グエン・ヴィエット・チュン ピアノリサイタル

10月に開催される「日越外交関係樹立50
周年記念・日ASEAN友好50周年記念 日越
祝祭管弦楽団石巻公演」のプレイベントです。とき 5月24日(水)午後2時
定員 200人〔先着〕 料金 2,000円
チケット販売開始日 2月24日 午前10時
購入方法 マルホンまきあーとテラスの窓
口にて購入してください。
開館 生涯学習課(内線5052)石森萬画館
ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM

休館 7日(火)、14日(火)、22日(水)

☎96-5055

●マンガタン感謝祭2023

18日(土)、19日(日)
2013年3月にリニューアルオープンし、東日
本大震災からの復活を記念したイベント「マン
ガタン感謝祭」も今年で10年目を迎えます。
各種イベント盛りだくさんで、みなさんのお越
しをお待ちしています。●サイボーグ007グレート・ブリテン誕生祭
202327日(月)～4月1日(土)
サイボーグ007ことグレート・ブリテンの誕生
日記念イベントを開催します。27日(月)には
グレート・ブリテンにスポットを当てた特集コー
ナーや限定メニューが登場します。みんなで誕
生日をお祝いしよう!第100回石巻川開き祭り
花火大会会場アンケートの実施石巻川開き祭りは今年で記念すべき第100回目の開催と
なります。石巻川開祭実行委員会では、多くの皆さんに楽しんでた
だけのお祭りになるよう、準備を進めています。この度、花火大会の会場について、市民の皆さんを対象と
したアンケートを実施しています。多くの回答をお待ちして
います。

回答方法

市役所3階観光課、各総合支所、石巻商工
会議所および石巻観光協会に設置している
アンケート用紙または、回答フォームから回
答ください。

回答期限 3月10日(金)

開館・開館 石巻川開祭実行委員会 ☎22-0145



回答フォーム



3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



アリーナの利用再開

天井吊物落下の危険性があることから利用を中止していましたが、対策工事を行い、利用を再開しました。

●いしのみき総合スポーツクラブおよびキッズバラエティスポーツ教室

令和5年度新規会員募集を3月1日(水)より開始します。詳しくは問い合わせください。

●バドミントン・卓球教室

令和5年度参加者募集中です。詳しくは問い合わせください。

・バドミントン教室

料金 3,000円(年額)、保険料(任意加入)

・卓球教室

料金 2,000円(年額)、保険料(任意加入)

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター ☎25-7731

開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 23日(木)

●リズムにのってスクエアステップ

10日(金)、17日(金)、24日(金)、28日(火)
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

4日(土)、11日(土) 午後6時～7時
対象 高校生以上 定員 6人
料金 入館料のみ

●リラックスストレッチ講座

9日(木)、16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

8日(水)、22日(水) 午前10時～10時30分
対象 高校生以上 定員 10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

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
3月31日(金)まで

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998

7日(火) 午後2時、16日(木) 午後6時30分、
28日(火) 午前10時

●ビッグバン ☎62-1120

10日(金)・24日(金) 午後3時、7時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

●遊楽館 ☎72-3561

15日(水)・26日(日) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

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 12日(日)、21日(火・祝)、26日(日)



●春!!無料!!運動大相談会

2月24日(金)～3月16日(木)※要予約
「ダイエットをしているけどなかなかやせない」「健診結果が気になるので食事のとり方を教えてほしい」など悩みや素朴な疑問をお持ちの方、運動指導員・管理栄養士が相談をお受けします。

申込方法 電話または窓口にて申し込みください。

参加特典

- ①In Body無料測定!自分の体をもっと知ろう
- ②トレーニング個人指導50%OFF券

対象 18歳以上

●令和5年度前期(4～9月)講座&短期講座・サングデープログラムの新規受付を開始します!

12日(日) 午前10時

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●子育てサロン「いっこクラブ」

- ①絵本の読み聞かせ、手遊びなど
3日(金) 午前10時～11時30分
- ②手遊び、いっこそつぎょうしき
17日(金) 午前10時～11時30分

定員 親子15組(先着)

水分補給用の飲み物を持参ください。

当日の参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●女性教室「くらしの講座」学習会・閉講式

3日(金) 午後1時30分

●高齢者教室「寿大学」学習会・修了式

14日(火) 午後1時30分

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3月学習会・閉講式

15日(水) 午後1時30分

対象 稲井くらしの講座 会員

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●くらしの教室「明笑大学」閉講式

10日(金) 午前10時

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。

図書館 ☎93-8635

開 午前10時～午後6時
(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日、21日(火・祝)



●あかちゃんおはなし会

3日(金)・17日(金) 午前10時30分～11時

対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方

定員 各5組(先着)

●たのしいおはなし会

4日(土)・18日(土) 午前10時30分～11時

対象 幼児～小学校低学年くらいの方

定員 各5組(先着)

●読書会 今月の本『いのち』

瀬戸内寂聴著 14日(火) 午前10時～正午

●紙芝居とお話の会

11日(土)・25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。

9日(木) 午前10時～正午

●おしゃべりなどくしよ会

今月の本『大もりいっちょう』長崎源之助著

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。

12日(日) 午前10時30分～正午

●定例おはなし会

25日(土) 午前10時30分～11時30分

ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)

●ボランティア講座「あらためて考える読み聞かせの絵本選び」

25日(土) 午後1時30分～3時 ※要予約

定員 15人(先着)

講師 JPIC読書アドバイザー 熊谷美和

申込方法 1日(水)より、電話または窓口にて申し込みください。

●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 14日(火)、28日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館

・わたのは 14日(火)、28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。

遊楽館 ☎72-3561

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)



●東日本大震災復興支援メモリアルコンサート THE BRIDGE concert 久米小百合(元久保田早紀)他

12日(日) 開場 午後2時30分、開演 午後3時

整理券配布中(数に限りがあります)

開 伊藤 ☎090-8776-4569

●遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験

18日(土)、19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

申込開始 4日(土)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

3月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111
 【各総合支所市民福祉課】
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094
 桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

○相談

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	6日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	13日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 要予約

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

とき	ところ	担当	申・問
9日(木)午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2422) ☎94-9132

○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	1日(水) 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	17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(要予約)	9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(木)	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)		7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。	22日(水)	午前9時 ～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

○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	17日(金)、23日(木)	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(木)、14日(火)、24日(金)		
	2歳児歯科健診	3日(金)、10日(金)、16日(木)		
	3歳児健診	2日(木)、7日(火)、15日(水)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	1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			
	2歳児歯科健診	15日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	24日(金)	個別に 通知します	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	16日(木)		
	2歳児歯科健診	14日(火)		
	3歳児健診	23日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○蛇田お茶っこサロン

とき 8日(水) 午前10時～11時
 ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)
 図 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 26日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター
 図 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 19日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター
 図 「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

○仙台ののちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

○毎月10日「自殺予防ののちの電話」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

図 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー 2,3歳はちぎったり丸めたり

ある会社が、3～5歳の子どもを持つ母親を対象に「家での過ごし方」に関する調査を実施したところ、「料理の手伝いをさせる」が第一位でした。苦手なものを食べられるようにする方法は、料理の手伝いが効果的です。調理体験を行うと、苦手なものを食べられる子どもがいます。たった一口だけだったとしても、苦手なものを食べられたという事実は自信になります。コロナ禍を期に、一緒に料理をする時間を楽しみましょう。そして、子どもとのコミュニケーションの時間として楽しみましょう。

石巻市食育推進会議副会長 有見 正敏
 石巻専修大学人間学部特任教授
 図 健康推進課(内線2617)



愛の献血

図 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
5日(日)	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
11日(土)	イオンモール石巻	
25日(土)	イオンモール石巻	

がんについて語ろう

がんになり抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡することがあります。

図 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。

「コロナに打ち勝とう！健康標語」の入賞作品決定！

1月15日に3年ぶりに開催した「第9回石巻市民食育健康フェスティバル」の来場者に「健康標語」の応募作品(川柳の部151作品、俳句の部34作品)へ投票をしてもらい、実行委員会での選考を経て入賞作品を決定しました。応募作品は今後、食育や健康づくりの普及啓発の際に広く活用します。

- 川柳の部 高校生以上(最優秀賞3点)
 - ・健診を 受けて我が身の 自己防衛 (新沼勝夫さん)
 - ・健康は 笑いが大事 にこやかに (松川昭子さん)
 - ・共に効く 話相手が くすりです (佐藤俊幸さん)

- 俳句の部 中学生以下(最優秀賞1点)
 - ・守ります 早寝早起き 朝ご飯 (張間莉那さん)

※各部門の優秀賞・実行委員会会長賞についても市ホームページで公表しています。

図 石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会事務局 健康推進課(内線2617)

歯のコンクール応募者募集

・親と子のよい歯のコンクール

令和4年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。

・8020よい歯のコンクール

満80歳以上(令和5年6月4日現在)で、現在お口の中に20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方および定期的(年2回以上)に歯科健診を受けている方が対象となります。詳しくは、問い合わせください。

申込期限 4月3日(月)

申・問 健康推進課(内線2417)



※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

3月は自殺対策強化月間です

あなたのこころとからだ元気ですか？

～元気で安心して暮らせるために～

声かけ

まずはお互いに
声をかけることから始めてみましょう

気づき

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

傾聴

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

見守り

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

つなぎ

気になる人を早めに専門家に相談できるように促す



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

気を付けたいこと

- 本人を責めない
- 安易に励まさない
- 相手の話を否定しない

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

こころの体温計

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



健康推進課(内線2616)

風しん追加的対策のお知らせ

公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を令和7年3月31日まで無料で実施しています。令和4年1月末時点でまだ抗体検査を受けていない方に対し、令和4年4月8日付けでクーポン券を再送付しています。(抗体検査のクーポンの有効期限が2023年2月までとなっていますが引き続き利用できます。)

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

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

健康推進課(内線2413)

定期予防接種の終了期限

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

・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対象 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方(就学前)

・高齢者の肺炎球菌予防接種

対象

- 令和4年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳以上になる方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

※過去に1度(自費での接種も含む)も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は事前の申請で免除になります)

健康推進課(内線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	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～2時30分	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。
※診療日が変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○皮膚科を受診される方へ

- 新規患者は予約制による診療となります。
 - 他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
 - 再診の方についても予約制となります。
- ※不明な点などありましたら、問い合わせください。 市立病院 ☎25-5555



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

◇3月の休日等救急当番医

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

※診療時間は、午前9時～午後5時です。
※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。
※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
5日(日)	内科	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
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
12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
19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	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
21日(火・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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
26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
5日(日)	石巻ロイヤル病院(広淵)	☎73-5888	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313
12日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	ひかりサテッククリニック(矢本)	☎84-1333	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
19日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	三宅歯科医院(千石町)	☎22-1448
21日(火・祝)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
26日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

3月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



市子育て支援センターとは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・利用年齢(0歳児～就学前)
 - ・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターに問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎94-2366

- ・ひな祭り会 2日(木) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう「お楽しみ会」 10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 20日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 定員 6組
 - ・えほんびより 22日(水) 午前10時～11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 9日(木)・29日(水)・30日(木) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567

- ・稲井公民館あそびのひろば 7日(火) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・えほんびより 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・わらべうたベビーマッサージ 10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 13日(月) 午前9時30分～正午 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(13日(月)を除く)・22日(水)・24日(金) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週月・火・木曜日 午後1時～3時
 - ・ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月) 毎週水・金曜日 午後1時～3時
 - ・27日(月)～31日(金)は、子育て相談日となります。

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 6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
 - ・子どもの予防接種と最近の話題 8日(水) 定員 7組
 - ・親子で定つぽ教室 15日(水) 定員 7組 持ち物 フェイスタオル
 - ・えほんびより 23日(木) 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
- 3日(金)・10日(金)・13日(月)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・30日(木)・31日(金)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・0歳開放 7日(火) 午前10時～正午 定員 5組 時間内出入り自由
 - ・歯の相談会(坂井おとなこども歯科) 20日(月) 午前10時～正午 定員 5組
- ★自由開放日
- ・毎週 火・水・金曜日 午前10時～午後3時(祝日を除く)
 - ・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週火・金曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 3日(金)
 - ・たまごひよこサロン(ハンドマッサージ) 6日(月)
 - ・すくすく赤ちゃんネンネ・寝返り ミニ講話「乳がんについて」 7日(火)
 - ・中里28会ふれあい広場 13日(月)
 - ・育児講座 COOP「キャンドル作り」 17日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 10日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)・30日(木)・31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」

☎98-5322

- ・つくってあそび 6日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・0歳児講座(4回セット) 9日(木)・16日(木)・23日(木)・30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
 - ・お誕生日会 27日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・0歳開放日・マタニティの日 1日(水)・8日(水)・14日(火)・28日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
- ※上のお子さんもお連れの場合は他の開放日を利用ください。
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
- 休館日 日曜日・祝日

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・赤ちゃん講座～性教育について～ 2日(木) 講師 小田嶋清美助産師
 - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 2日(木)
 - ・誕生月お祝いday 6日(月)
 - ・浅野さんのわらべうた 7日(火)
 - ・スクエア子育てひろば「ありがとうの会」 9日(木) 定員 12組(先着) 料金 300円
 - ・お楽しみ会 14日(火) 東松島市在住「サンサン」の人形ダンス
 - ・お楽しみ会 16日(木) パプラスタッフによるミニシアター
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 6日(月)・13日(月)・23日(木) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
 - ・午後開放 2日(木)・7日(火)・14日(火)・16日(木) 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

- ・お雛様制作 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・折り紙サークル講師
 - ・生き生きママ講座 2日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・乳幼児保育園ミルク看護師
 - ・ハーバリウム作り 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・おわかれ会 9日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- ・7日(火)・14日(火)～17日(金)・20日(月)・22日(水)～24日(金) 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・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・ひなまつり会 1日(水)
 - ・身体測定 13日(月)
 - ・Let's Party! 15日(水)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
- 午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・ひなまつり会 2日(木) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・保健指導(保健師来所)身体測定 13日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・お別れ会 16日(木) 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
- ★自由開放日
- ・午前開放 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
 - ・午後開放 月～金曜日(3～11カ月) 午後1時30分～2時30分
- 相談日 毎週金曜
- 休館日 毎週土日・祝日
- 27日(月)～31日(金)(相談のみ受け付け)

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所(保健師による身体測定と育児相談) 9日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 11日(土) 午前9時30分～11時30分
- ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週火～金曜日 午後1時30分～4時(8日(水)を除く)
- 休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・ひなまつり会 1日(水)
 - ・子育てセミナー「リラクゼーション②」 ※保健師の育児相談があります 8日(水)
 - ・ミニ遠足(牡鹿ビジターセンター) 16日(木)
 - ・おわかれ会 22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

- ・あかちゃんルーム 3日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子 予約なし・出入り自由
 - ・パパと音楽であそぼう 5日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の父親対象(3歳児は空きがあれば可) 定員 10組 ※要予約
 - ・音楽であそぼう 14日(火)・28日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1歳～2歳児と親子対象(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 15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 17日(金) 午前10時30分～11時30分 対象 はいはいまでの乳児親子 定員 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 2日(木)・16日(木)・21日(火)・祝日



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) 定員 4組
 - ②両親学級・出産準備編(前期) 25日(土) 午前10時～正午 定員 5組
 - ③両親学級・出産準備編(後期) 26日(日) 午前10時～正午 定員 5組
 - ④沐浴体験編 22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
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

育児ヘルパーが家事・育児をお手伝いします



妊産婦対象に
育児ヘルパー
空いた時間でゆっくり

市では妊娠期から子育て期の切れ目のない支援の一環で、妊産婦を対象とした育児ヘルパー事業を行っています。市が委託している事業者から自宅に派遣されるヘルパーが、家事や育児を手伝うサービスです。1回当たり2時間まで、500円(1時間250円)のワンコインで気軽に頼めるのが魅力です。

利用できる時間帯は土日、祝日を除く午前9時～午後5時です。頼める内容は調理から洗濯、住居内の掃除、生活必需品の買い物、さらには子どものおむつの交換、着替え、授乳・沐浴の介助など幅広く、利用者からは「空いた時間で休める」「自分の時間が持てる」と好評です。

事前に支援の内容や日程を決めた上で、妊娠期から産後半年まで、原則20回以内、1日2回まで利用できます。月平均で13人が利用しており、利用する方が増えています。

育児ヘルパーは自分の育児経験を生かせる仕事です。研修を受けて派遣されており、育児ヘルパーの千葉さんは「ありがとうと言われるとうれしい。自分のころにもこんなサービスがあったら」とやりがいを話していました。

☎子育て支援課(内線2554)



田中智花さんと
ゆきくん(6カ月)

利用者さんへのインタビュー

産後の家事、育児が大変で、ほっとできる時間がほしいので利用しました。自分は埼玉、夫は千葉の出身なので、親に手伝いを頼むのは難しいです。低料金で使いやすいサービスで、自分の時間ができるので助かっています。

地元の魅力や災害情報を地図に

復興・防災マップコンクール

石巻市復興・防災マップコンクール表彰式

市長賞は鮎川小3～4年生

市内の小・中学生が地元の魅力や災害情報を地図にした「第6回石巻市復興・防災マップコンクール」の表彰式が1月18日、市防災センターで開かれました。

教育委員会と学校防災推進会議が主催するコンクールで、子どもたちに地元の自然や歴史、安心安全への関心を高めてもらうことを目的としています。本年度は20の小学校から54作品、5つの中学校から15作品が寄せられ、計843人の児童生徒がマップ作りに携わりました。

審査は学識経験者や同推進会議のメンバーの皆さんが行い、市長賞、教育長賞、石巻市地域連携会議会長賞、東北大学災害科学国際研究所特別賞を各1校、奨励賞3校、防災チャレンジ賞18校を選出しました。

最高賞の市長賞には、鮎川小の3～4年生5人がまとめた防災マップが選ばれ、審査員からは「少ない人数ながら、地域のことがよくまとめられていました。インタビューをしたことで、地域の皆さんの顔までイメージできるような作りになっており、主体性も見られます」などと講評がありました。

図 学校安全推進課(内線5084)



SDGsパートナーセミナーを開催しました



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の達成に向けた取り組みは、各企業や団体などの企業経営において重要な取り組みの1つとなっています。今回は、ともにSDGsに取り組むパートナー企業を対象に、企業から取り組みについてのお話を聞くセミナーを開催しましたので紹介します。 図 SDGs移住定住推進課(内線4224)

SDGsパートナーとは?

市では、SDGsの普及啓発やSDGsの達成に向けた取り組みの一層の推進を図るため、SDGsに取り組む企業・団体をSDGsパートナーとして登録しており、1月末現在で369の企業・団体が登録しています。

SDGsパートナーは、随時募集していますので、興味のある企業・団体は気軽に問い合わせください。

図・図 SDGs移住定住推進課(内線4224)

SDGs・脱炭素に向けた取り組みについて

七十七銀行のSDGs・脱炭素に向けた取り組みについて



セミナーの第1部では、株式会社七十七銀行総合企画部副部長兼サステナビリティ推進室長の鈴木氏より「七十七銀行のSDGs・脱炭素に向けた取り組みについて」と題してお話いただきました。七十七グループのSDGs・脱炭素に向けた取り組みやその重要性、企業がSDGs経営を実践するための支援制度や実際の支援制度活用事例などについてのお話がありました。

私たちの会社では、こんな取り組みをしています!

第2部では、「パートナー企業の取り組み事例紹介」として、パートナー企業の3社より、SDGs推進のために、実際にどのような取り組みを行っているのか、お話がありました。

石巻商工信用組合



石巻商工信用組合常務理事の熱海氏からは、ゴール8「働きがいも経済成長も」に関する取り組みとして、事業後継者の方を対象とした経営力向上のための研修の開催などの紹介がありました。

6★グランド ホテル



株式会社ソーダイレクト常務取締役の小野氏からは、ゴール2「飢餓をゼロに」に関する取り組みとして、ホテル業において地産地消推進のため、地域特性にフォーカスした料理の考案などの紹介がありました。

株式会社エスディ佐藤電気



株式会社エスディ佐藤電気常務取締役の吉木氏からは、ゴール5「ジェンダー平等を実現しよう」に関する取り組みとして、女性社員の資格取得のための支援や、女性の力を活かす取り組みなどの紹介がありました。



みんなのた場

スポット
ライト

まちなかに文化芸術拠点
シアターキネマティカ

中心市街地・芸術文化発信拠点に

石巻市中央の空き家を改装し、映画上映や演劇舞台などさまざまな娯楽に対応する複合施設「シアターキネマティカ」。昨年8月にオープンし、演劇のワークショップや子ども映画の上映、アートパフォーマンスなどが展開されており、中心市街地にぎわいを生み出

しています。施設を手がけたのは石巻劇場芸術協会の阿部拓郎さんと、矢口龍太さんの2人です。これまで、さまざまな活動をしながら石巻のまちなかに文化の灯りをともし、にぎわいを取り戻したいという夢を膨らませてきました。そんな中で同市中央に



「芸術文化の火を灯し続けたい」と話す阿部さん(左)と矢口さん(右)

あった映画館・日活パールの並びにある空き家と出会い、プロジェクトが動き出したのは2年前。元々は布団店だった店舗を改装するプロジェクトを立ち上げ、クラウドファンディングなどで資金を募りながらコツコツと作業を続けてきました。改装は市民の皆さんもボランティアで参加し、地域が手作りした施設です。70平方メートルのシアターがあり、小さな舞台やスクリーンを完備しています。エントランスとなる部分は、コーヒーやソフトドリンク、フルーツサンド、ホットサンドなどの軽食を提供するカフェになっています。昨年8月に開かれたオープニングセレモニーには、多くの皆さんや齋藤市長も駆け付け、盛大に施設の完成を祝いました。稼働後は文化芸術活動を発信する拠点として、お笑いライブ、落語上演、映画鑑賞会などさまざまなイベントで活用されています。

阿部さんは「シアターやカフェでの交流を通じて、地元である石巻から、全国に羽ばたく監督や俳優などを輩出できるように努めていきたい」と話し、矢口さんも「子どもからお年寄りまで、幅広い人たちが気軽に訪れ、文化芸術を灯して地域交流の輪が広がっていつてくれれば」と思いを込めます。

中心市街地を訪れた際は「キネマティカ」まで足を伸ばしてみてください。

ささえあいセンター通信 13

石巻市地域福祉計画のおはなし (その2) —いつも自分らしく生きるためにみんなで支え合う地域づくり—

第4期石巻市地域福祉計画では、「いつも自分らしく生きるためにみんなで支え合う地域づくり」を基本理念として、3つの基本目標を立て、それぞれに掲げた自助・互助・共助・公助の取り組みを展開することで地域福祉の推進を図って行くこととしています。

今月はその基本目標と市や関係機関の主な取り組み(共助・公助)について石巻市地域福祉計画の概要版から抜粋してお知らせします。

基本目標	方向性	市や関係機関の主な取組
身近なことの変化に『気づく』地域づくり	気負いなく手助けできる住民が増えるよう、地域でのあいさつや声かけ、福祉教育の充実や地域で気軽に集える場を推進し、顔の見える関係性を広げ、ささいな変化に『気づく』地域づくりを推進します。	<ul style="list-style-type: none"> 福祉意識の醸成 民生委員・児童委員の活動支援 困りごと、悩みごとに気づける体制づくりなど
人と地域が『つながる』仕組みづくり	一人一人の気づきが地域活動団体や行政の相談窓口などに『つながる』ように、誰もが必要な情報を得ることのできる情報提供や周知とまると受け止める相談体制を推進するとともに、支援する様々な関係機関との連携強化を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動の人材育成 団体と関係機関等との連携強化 サービスや支援が必要な人の把握など
安心して健やかな暮らしを『支える』体制づくり	高齢者、障害者、子どもや子育て世代、生活困窮者などすべての人がいつまでも健康で安心して暮らすことができるよう、心身の健康づくりや支援体制整備を図り、日常を『支える』体制づくりを推進します。	<ul style="list-style-type: none"> 居場所づくりの推進 相談支援体制の推進 生きがいづくりと社会参加の推進 在宅医療・介護の連携 災害時の支援体制の構築推進など

図 保健福祉総務課(内線2466)



平成27年に市指定文化財に指定された

文化財
たんぼ

124

まちづくりにおける活用・次世代へ継承するために 「石巻市指定有形文化財「旧観慶丸商店」」

石巻市教育委員会生涯学習課

中心市街地に建つ旧観慶丸商店は、石巻初の百貨店として昭和5年に建てられ、その後は陶器店として約70年間にわたって、市民に親しまれてきました。

平成23年の東日本大震災によって被災しましたが、その後建物が市に寄贈され、災害復旧工事を行い、平成27年、市指定有形文化財に指定されました。

その後、平成29年に開館し、現在は指定管理者による運営が行われています。

建物は木造三階建てとなっており、一階部分はイベントなどを実施し街の活性化を図るため、文化財は保存修理する

交流スペースとしての貸し出しを行っています。二階部分は石巻市博物館のサテライト施設として、旧観慶丸商店に関する歴史や、毛利コレクションなどの資料を展示しています。

三階部分には百貨店時代に使われていた食堂などがあります。消防法により通常公開ができませんが、年に数回、人数制限をして一階と二階の和室部分とともに特別公開を行っています。

文化財は保存修理する



特別公開の様子

だけでなく、文化財としての価値を保ちながら利活用し、次世代へ継承していくことが求められます。今後も適切な保存修理を行いながら、たくさんの方々にも活用してもらい、街の活性化に貢献できるように、周知を図っていきます。

桃生 アロマ作りで心身に癒やし

桃生子育て支援センター



桃生子育て支援センターキッズホームにて、子育てママ向けの企画「アロマジェル作り教室」が1月25日に開かれました。蛇田地区在住のアロマセラピスト鈴木おり絵さんから教わり、参加した親子が楽しく取り組みました。長男、長女と参加した高橋智子さんは「アロマ作りは初体験でとても楽しみにしていました。すごく良い匂いで癒やされます。完成品はリビングに飾りたいと思います」と話していました。



石巻 世界一の団体が地元で演奏

石巻スコップーズが華やかに

令和4年12月に青森県五所川原市で開かれた津軽すこっぷ三味線世界大会の団体の部で優勝した「石巻スコップーズ」が2月5日に蛇田公民館で優勝報告演奏会を開きました。震災後からスコップを楽器として演奏し、被災者を勇気付けてきました。集まった180人近いファンとともに、演奏やセッションで喜びを分かち合いました。



河北 長くまわして優勝目指す

コマまわし大会

毎年恒例の「コマまわし大会」が1月31日、大谷地保育所で行われました。思い思いに色を塗ったコマが綺麗に回るように、ひもの巻き方や投げ方などを工夫し、回る長さを競いました。4月には河北保育所として新しくなるため最後の大会となりました。



雄勝 新春の運試しに大きな笑顔

硯上の里の大抽選会

恒例の年末年始大抽選会が、道の駅硯上の里おがつにて1月8日に開催されました。毎年、沢山の景品が当たることで地元の皆さんからも大好評で、今年も抽選会開始前から多くの方が来場しました。当日は、味噌作・胴躰し愛好連による新春安全祈願獅子振りや餅つき大会なども開催され、新春の穏やかな日の中で、沢山の歓声と笑顔が溢れました。



北上 住みよいまちへ懇談

動く市長室 in 北上

齋藤市長が各地区で住民と直接意見を交わす「動く市長室」が、1月25日に北上総合支所で開かれました。昨年度に続いて2回目の開催で、住民12人が道路整備や住宅団地の定期的な除草、水がふれる側溝の改良などを求めました。交流人口拡大に向けた提言もあり、齋藤市長からも地域へ、休止している地引網体験の復活の提案がありました。



河南 河南つくも大学閉講式

本年度は18人が修了

河南公民館主催の高齢者向け生涯学習教室「河南つくも大学」の本年度最終講座と閉講式が令和4年12月14日、遊楽館大会議室で開かれました。講座は介護福祉課の理学療法士が「いつかその日のために～生き生き人生を送るためのヒント」と題し、終活、をテーマに講演。最期まで自分らしくあり続けるためのヒントを伝え、講演後に行われた閉講式では、受講生全員に修了証書が手渡されました。



牡鹿 寒さに負けず楽しく滑走

スケート教室開催

2月2日、プレナミヤギを会場に大原小学校と寄磯小学校の合同スケート教室が開催されました。他校との交流や、ウインタースポーツに親しむを持ってもらうために開催しています。合わせて15人の児童が参加し、寒さに負けず、他校の児童とも交流しながら楽しく滑走していました。転びながらもチャレンジを続けるうちにコツをつかみ、スイスイと滑ることができ、達成感を味わったようです。



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の「①取得」「②健康保険証としての利用申込」「③公金受取口座の登録」を完了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～午後5時
必要なもの	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～午後5時
	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
	通帳またはキャッシュカード(公金受取口座登録用)

☎ ICT総合推進課(内線4267)

賃貸住宅退去時の注意点

賃貸物件退去時の修繕費用を巡って貸主とトラブルになるケースが多くみられます。トラブル回避には、入居前にすでにある傷や汚れを撮影し、貸主と共有しましょう。退去時には必ず貸主と一緒に部屋の状態を確認し、修繕費の内訳をもらい、疑問があれば説明を求めて話し合しましょう。

☎ 総合相談センター ☎23-5040

年度末・年度始めの窓口を延長します

延長期間 3月29日(水)～4月4日(火)

延長時間 平日 午後7時まで、土日 午前9時～午後5時

ところ 市役所2階市民課 ※各支所・総合支所は延長・休日開庁を行いません。

取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、住所異動届と同時にマイナンバーカードの券面更新

※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。

※届出人(窓口に来られる方)の本人確認を行いますので、身分証明書などを持参願います。本人確認ができなかった方については、届出後郵便で届出内容の確認を行います。

※代理の方が証明書の請求や住所異動届などをされる場合は委任状が必要になります。

※他市町村・他機関に確認の必要がある場合などは、手続きができないこともあります。

☎ 市民課(内線2319)

障害者の方などの

軽自動車税種別割減免継続申請書を発送します

今年度の軽自動車税種別割の減免を承認された方で、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがない場合は、現況を報告すると、継続して減免を受けることができます。3月中に該当者へ「軽自動車税現況報告書」を送付しますので、必要事項を記入の上、郵送または直接窓口へ提出してください。なお、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがある場合は、5月1日(月)から31日(水)までに新規申請が必要です。

※減免申請にはマイナンバーの記載および提示が必要です。

※普通自動車の減免については県税事務所(☎95-1413)まで問い合わせください。

提出期限 3月27日(月)

☎・☎ 市民税課(内線3101)

各総合支所市民福祉課、各支所

自動車の手続きや車検はお早めに

毎年3月は名義変更、廃車などの各種手続きや検査申請が集中し、大変混雑します。特に週末や中旬以降に集中するため、待ち時間が長くなる場合がありますので、手続きは早めに済ませるよう、協力をお願いします。

☎ 普通自動車・二輪小型・軽二輪車について 宮城運輸支局 ☎050-5540-2011

軽四輪自動車について 軽自動車検査協会 ☎050-3816-1830

原付・小型特殊自動車などについて 市市民税課(内線3101)

上下水道の手続きはお早めに

使用中止の手続き

「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、早めに連絡ください。

使用開始の手続き

「水道をご使用されるお客様へ」の「お客さま番号」を確認の上、使用開始の5日前までに連絡ください。

なお、水道料金と下水道使用料は、合算して請求を行っています。

☎・☎

水道企業団お客さまセンター(受託事業者石巻地方水道サービス共同企業体)

☎96-4955(土日・祝日を除く)

今月の休日
窓口開庁の
お知らせ

開庁日時 3月5日(日)、19日(日) 午前9時～午後1時

開庁場所 市役所2階市民課

取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、マイナンバーに関する手続きなど(19日(日)はマイナンバーに関する手続きはできません)

※税証明書、臨時運行許可(仮ナンバー)申請、原動機付自転車などの廃止・登録はできません。戸籍届書については、夜間・休日窓口を利用ください。

今月の税金

コンビニ収納・
口座振替が便利です

納期限 3月31日(金)

○後期高齢者医療保険料 第9期

○座振替不能者の再振替日 3月15日(水)

(2月28日納期限分)

○固定資産税 第4期

表記の見方

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



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1

☎0225-95-1111 ☎0225-22-4995

開庁時間 午前8時30分～午後5時

ホームページ <https://www.city.ishinomaki.lg.jp/>

市報いしのまき 第295号 令和5年3月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4024) ☎0225-23-4340

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。

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



電話番号案内

市役所 ☎95-1111

河北総合支所 ☎62-2111

河南総合支所 ☎72-2111

北上総合支所 ☎67-2111

渡波支所 ☎24-0151

荻浜支所 ☎90-2111

雄勝総合支所 ☎57-2111

桃生総合支所 ☎76-2111

牡鹿総合支所 ☎45-2111

稲井支所 ☎95-2171

蛇田支所 ☎95-1442

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

年度	人口	世帯数
令和5年1月末現在	136,591人	62,195世帯
令和4年1月末現在	138,538人	61,919世帯