



いしのまき

4
APRIL.2023
No.296



▲穀町幼稚園 園外保育の様子(2022年)



石巻市イメージキャラクター

- 令和5年度施政方針 ----- P2
- 特集「おもいがかなうまち」～出会いから子育てまで～ ----- P3
- 今月のお知らせ ----- P4
- 相談あんない ----- P7
- スポーツ・文化・催し ----- P8

- 健康コーナー ----- P10
- 子育て支援コーナー ----- P12
- ピックアップ・SDGsコーナー ----- P13
- みんなの広場 ----- P14
- まちの話題 ----- P15

令和5年度 施政方針

地方創生・まちづくりの推進

「施政方針」は、市長が市政運営についての基本的な考え方や重点的に取り組む施策などを市民の皆さんにお示しするものです。東日本大震災からの復旧・復興に当たり、国内外からの多大な御支援をいただきながら総力を挙げて取り組んできたハード事業が令和4年度で完結を迎えます。令和5年度は、被災された方々の心の復興はもとより、地域コミュニティの再構築、心身のケアなどのソフト事業にも十分配慮しつつ、「地方創生・まちづくり」を強力に推進していく年として、6つの重点施策に取り組めます。

令和5年度に取り組む6つの重点施策

1 全ての世代が生きがいを持って活躍できるまちづくり

地域の誰もが生きがいを持って生活するため、多彩な祭りやスポーツ、文化芸術活動を通じて、多くの方々を楽しみ、生き生きとして活躍できる魅力あるまちづくりに取り組むことで、交流人口を拡大していく必要があることから、次の各施策を進めてまいります。

- (1)交流人口の拡大 (2)高齢者の生きがいづくり
(3)豊かな自然の保護と魅力の発信 (4)SDGsの推進

3 人口減少対策と地域コミュニティの強化

少子高齢化は一層進行しており、人口減少対策として、出生率を向上させるためには、さまざまな施策を組み合わせる総合的に推進する必要があります。

また、若者を中心にライフスタイルや働き方の多様化が進み、地方での起業、二地域居住や多拠点居住、テレワーク・リモートワークの普及など、地方移住への関心が高まっている状況に鑑み、積極的な移住促進に取り組んでいく必要があります。

さらに、近年、地域でのつながりの希薄化や高齢化による地域活動の担い手不足など地域コミュニティを維持していくことが困難な状況となってきております。災害時をはじめ、いざというときに住民同士が支え合う地域コミュニティの重要性はますます高まっていることから、次の各施策を進めてまいります。

- (1)結婚から妊娠、出産、子育てまでの切れ目のない支援
(2)教育環境の充実 (3)移住促進と関係人口の創出
(4)持続可能な公共交通ネットワークの整備 (5)地域コミュニティの充実と強化

5 物流拠点の形成と新たな観光の構築

道路網や港湾の整備は、商圏の拡大や交流人口の増加、物流コストの低減などのメリットをもたらすほか、大規模な自然災害発生時においては、救助・復旧活動や支援物資の輸送を円滑に行うための重要な役割を果たすことから、引き続き整備促進に向けた要望活動に取り組んでいく必要があります。

また、本市の豊かな自然、文化、祭り・イベントなどのさまざまな観光資源を組み合わせ、新たな観光ルートを構築するとともに、積極的に広く情報を発信していく必要があることから、次の各施策を進めてまいります。

- (1)物流機能の強化 (2)新たな観光資源の構築と情報発信の強化

2 安全・安心なまちづくり

近年、全国各地で災害が激甚化・頻発化しており、災害から命と暮らしを守るためには、ハード面とソフト面の対策を組み合わせる総合的な防災・減災対策に取り組む必要があります。

また、長期化する新型コロナウイルス感染症への対応として、社会経済活動への影響なども踏まえつつ、市民の安全・安心な生活を守るため、医療提供体制やワクチンの迅速な接種体制を確保する必要があります。

全ての市民が安心して、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、次の各施策を進めてまいります。

- (1)災害に強いまちづくりの確立 (2)市民の健康・命を守る医療体制の充実
(3)介護従事者の働く環境整備と人材育成の強化 (4)地域共生社会の実現

4 産業の発展と雇用創出

人口減少要因の一つである若者の流出抑制、定住促進のためには、雇用の場を確保する必要があります。

また、水産業や農業など、本市の基幹的な産業である第1次産業におきましては、担い手の高齢化や後継者不足が進んでおり、新たな担い手の確保に取り組む必要があることから、次の各施策を進めてまいります。

- (1)地場産業の支援・高度化 (2)第1次産業における担い手の育成
(3)企業立地と新規創業の促進 (4)全世代の就労対策と支援

6 広域連携体制の強化

交通や情報通信手段の発達によって、通勤・通学、買い物、医療、娯楽など、住民の生活圏は行政区域を越えて拡大しており、更には、少子高齢化、高度情報化などの進行によって、新たな地域課題への対応も必要となっています。

市民の価値観や生活様式の多様化が進み、きめ細かな市民サービスの提供や個性的で魅力ある地域づくりなど、そのニーズも高度化・多様化してきている状況の中で、行政サービスを安定的、持続的、効率的かつ効果的に提供するためには、あらゆる行政サービスを広域で連携して提供するとともに、各市町が有する資源を有効に活用していく必要があることから、次の施策に取り組んでまいります。

- (1)定住自立圏構想の実現

地方創生が本格的に動き出した平成25年頃とは異なり、格段に国際化・グローバル化された今日、地域が置かれている産業・経済環境は、第4次産業革命、DX(デジタル・トランスフォーメーション)、カーボンニュートラルにコロナ禍、ロシアのウクライナ侵攻なども相まって、産業・経済の枠組みの転換期真っただ中にあるといわれております。

このような厳しい環境の下で、人口減少の抑制と稼ぐ力を強化・創出する「地方創生・まちづくり」は、まさにこれからが本番であり、正念場であります。

石巻市ならではの伝統・文化、そして産業・経済などを引き継ぎ・創出する先にこそ、「市民が住むことに誇りを持つまち石巻」があります。

それはまた、内外から言葉には尽くせない大きな支援を賜った我々石巻市民の心からの謝意であり、責務ではないでしょうか。

その実現に向けて、「オール市民」でこの難局に対峙し、突破してまいりましょう。

「雲外蒼天」、努力して困難を乗り越えれば、必ずや晴天・青空を望むことができます。

私の愛するふるさと石巻の持続可能な未来を切り拓いていくために、私自身、気持ちも新たに、全身全霊で取り組んでまいります。

4月1日は市民憲章の日

市民憲章について考え、語り合い次世代へ受け継いでいきましょう。地域の集会所や職場などに市民憲章のポスターを掲示しましょう。

※市民憲章のポスター(A2判)を希望の方は問い合わせください。



図 地域協働課(内線3316)



石巻市民憲章

平成20年4月1日制定

太陽の恵みを受け、太平洋と北上川に育まれた「日高見の国」。わたしたちは、この美しい郷土を愛し、笑顔あふれる希望のまちをつくり伝えるため、ここに市民憲章を定めます。

まもりたいものがある

それは 生命のいとなみ

豊かな自然

つたえたいものがある

それは 先人の知恵

郷土の誇り

たいせつにしたいものがある

それは 人の絆

感謝のこころ

わたしたちは 石巻で生きてゆく

共につくりよう 輝く未来



結婚・妊娠・出産・子育て / おもいがかなうまち



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

出会い・結婚支援

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



>>結婚等支援事業補助金(地) (イベントなど実施団体への補助)

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

>>みやぎ結婚支援センター利用促進補助金(地)

AIを活用したマッチングシステムを導入している「みやぎ結婚支援センター(みや・マリ)」(県開設)への登録料の半額を助成します。

>>結婚新生活支援事業補助金(地)

結婚に伴う新生活のスタートアップに係る費用(住宅取得費用、住宅賃借費用、引越費用などの一部)を助成します。

妊娠期の支援

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



>>出産・子育て応援給付金事業(健)子

出産・育児などの見通しを立てるための面談や継続的な情報発信などを行い「伴走型支援」と「経済的支援」を一体的に実施します。

>>母子健康手帳交付(健)

妊婦さんとこれからの妊娠・出産・子育てについて説明や相談をしながら、母子健康手帳や母子健康手帳別冊を交付します。また、出産応援交付金申請の受付も行います。

>>妊産婦・乳児健康診査事業(健)

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

>>妊婦歯科健康診査事業(健)

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

>>助産師による妊産婦相談(子)

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

>>出産準備講座(子)

助産師による出産準備のための講座を実施します。

>>助産施設入所助成事業(健)

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

出産期の支援

母子の健康状態を把握するとともに、子どもの健やかな成長に向けた指導や発達に関する悩み・不安についての相談などを行います。



>>こんにちは赤ちゃん事業(子)

妊娠・出産を祝い、祝品を贈呈します。

①母子健康手帳交付時にマタニティマークセットを贈呈

②新生児訪問時に、出産祝品に市長のお祝いメッセージを添えて贈呈

>>産婦健康診査(健)

出産後2週間と1カ月後に健康診査を行う費用の助成を行います。

>>産婦・新生児訪問事業(乳児家庭全戸訪問事業)(健)

生後4カ月までの乳児のいる家庭を保健師、助産師が訪問し、母と子の状態を把握し必要な保健指導を行い、また、子育て応援交付金申請の受け付けも行います。産後うつ等の早期発見と対応に努めます。

>>産後ケア事業(健)

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

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

>>新生児聴覚検査(健) 生後4カ月未満児の聴覚検査を行う費用を助成します。

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

子育て期の支援

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

>>子ども医療費助成事業(保)

(0~18歳の医療費の一部負担金を助成)

子どもの入院および通院に係る医療費の一部負担金を助成します。

>>子育て相談事業(子)

子育ての悩みや相談を受ける相談員を配置し、子育て相談を実施します。また、休日実施もあります。

>>ファミリーサポート事業(子)

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

>>子どもの居場所づくり推進事業(子)

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

>>移住支援金交付事業(子育て世帯加算)(SDGs)

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

>>子育てしやすい職場環境整備推進事業(地)

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

>>乳幼児健康診査・育児相談事業(健)

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

>>小学校入学祝金支給事業(子)

小学校に入学する第2子以降のお子さんを持つ保護者に祝金を支給します。



子育てメール相談

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



教えて!助産師さん

ママやパパからのよくある質問を掲載しています。



子育て応援アプリ「ISHIMO」

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



いしひょうすこやか赤ちゃんチェック表

母子健康手帳交付時に配布しています。産前産後に利用できる情報をまとめています。



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



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



有害鳥獣捕獲実施

ニホンジカなどを捕獲するため、猟銃・わなによる有害鳥獣捕獲を実施します。山中に立ち入る際は目立つ色の服や帽子を着用するなど、十分に注意してください。また、捕獲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。

※実施日および実施場所など、詳しくは市ホームページを確認ください。

ニホンジカ対策室
(内線3559)

狩猟免許の新規取得者支援

新たに狩猟免許を取得した方に、講習会や試験に要する費用の助成を行っています。

対象 市内在住で令和5年度に狩猟免許を取得した方

※申請方法など、詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。

ニホンジカ対策室
(内線3559)

架空請求には注意

実在する企業や公的機関などになりすまして、お金をだまし取る「架空料金請求詐欺」が多発しています。

電話やメールなどを用いて「電話料金が未納につき法的措置をとる」「本日中に連絡がない場合は追加料金を請求する」などと告げて不安をおおつてきますが、すぐに電話をかけないで冷静に

対応しましょう。安易に信用し自ら個人情報を知らせないように注意してください。

総合相談センター
☎23-5040

個人情報保護制度について

個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)が改正され、これまで独自の個人情報保護条例を制定していた地方自治体に、個人情報保護法が全国共通ルールとして令和5年4月1日から一律に適用されます。

この制度改正に対応するため、石巻市個人情報保護条例を廃止し、新たに「石巻市個人情報の保護に関する法律施行条例」を制定しました。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

総務課
(内線4036)

石巻市犯罪被害者等支援条例を制定しました

犯罪行為により、負傷された方や、尊い命を奪われた方の遺族に対して、被害の早期回復や軽減を支援するため、「石巻市犯罪被害者等支援条例」を制定し、令和5年4月1日から施行されます。

支援を受ける場合には、警察での被害届の受理が必要な場合がありますので、事前に確認ください。

事件に関すること
石巻警察署 警務課
☎95-4141
河北警察署 警務課
☎62-3411

その他条例に関すること
地域協働課
(内線3317)

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5月7日まで延長しました

対象 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。

保険年金課
(内線2344)

各総合支所市民福祉課
各支所

固定資産税・都市計画税のお知らせ

課税台帳の閲覧および縦覧帳簿による縦覧
市内に資産を所有する方は、課税標準額などを閲覧できます。

また、他の市内の土地や家屋の評価額を縦覧し、自分の資産と比較することで、評価の適正さを確認できます。

縦覧期間 4月3日(月)～5月31日(水)(土日・祝日を除く)
閲覧・縦覧場所
資産税課・各総合支所市民福祉課・各支所
手数料
・課税台帳の閲覧
1件 300円

※縦覧期間中の令和5年度分は無料

縦覧帳簿の縦覧無料
※閲覧・縦覧の際は身分証明書をお持ちください。代理の場合は委任状が必要です。(同居家族は不要)また、法人の場合は代表者からの委任状が必要です。

路線価の公開
宅地の価格評価の基準となる路線価と標準宅地の位置を4月3日(月)から閲覧できます。

証明書の交付時期
令和5年度分の評価証明書は4月3日(月)から、公課証明書は5月1日(月)から交付します。

閲覧・縦覧について
資産税課(内線3121)
証明書について
市民税課(内線3106)

ツイッターで道路危険箇所を受け付けています

道路の穴ぼこ、路肩の崩壊などの道路損傷、落下物などを発見したら、場所が分かる写真などと、ハッシュタグ「#石巻市 #道路」を付けてツイートしてください。

なお、電話や市のホームページの問い合わせによる受け付けも継続しています。

道路課(内線5616)
国民健康保険加入の皆さん
簡易申告はお済みですか?
国民健康保険に加入している世帯は、所得金額の有無にかかわらず、申告する義務があります。

世帯主と国保に加入している世帯員の合算所得が基準を下回る場合、保険税が軽減される制度がありますので、次のような方で、住民税申告をしていない方は必ず簡易申告をしてください。

①令和4年中に収入のなかった方
②令和4年中に障害年金や遺族年金・雇用保険などの非課税所得のみの方(国民年金などの受給者は、申告不要)

③令和4年中に扶養、仕送り、退職金・預貯金で生活していた方など
※国保加入世帯の中で、1人でも未申告の方がいると、保険税の軽減や高額療養費の負担限度額の判定ができなくなります。

保険年金課
(内線2336)

各総合支所市民福祉課 各支所

介護保険料(仮算定)納入通知書を送付します

令和5年4月1日時点の世帯状況、令和3年分の所得などに基つき、介護保険料を計算(仮算定)し、4月中旬に令和5年度納入通知書を送付します。

※年金から天引きされている方を除く
介護福祉課
(内線2445)

国民健康保険税の納税通知書を送付します

国民健康保険に加入している世帯の世帯主に、4月中旬に仮算定分の納税通知書(第1期・第3期の暫定賦課)を送付します。

また、第4期・第10期の保険料の納税通知書(確定賦課)は、7月中旬に送付します。

ただし、4月3日(月)以降に加入の届け出をした方には、4月の納税通知書は送付しません。(7月中旬に送付します)

納税通知書が届かない場合は、問い合わせください。
※仮算定額は、令和4年度の保険料を基に、確定賦課は令和4年中の所得金額に基づいて算定されます。

保険年金課
(内線2336)
各総合支所市民福祉課

新型コロナウイルスワクチン接種情報

新型コロナウイルスワクチンの特例臨時接種の実施期間が令和6年3月末まで延長されました。すでに接種券が届いていて、まだ接種を受けていない方は接種を受けられます。12歳以上の方を対象に行っている現行のオミクロン株対応ワクチン接種は5月7日(日)で終了となりますので、希望する方はお早めに予約ください。

●今後のワクチン接種について 高齢者(65歳以上)、基礎疾患がある方(5~64歳)、医療・介護従事者などを対象にオミクロン株対応ワクチンの追加接種を行います。期間は5月8日(月)から8月末までです。詳しくは決まり次第、市報や市ホームページでお知らせします。

●小児(5~11歳)のオミクロン株対応ワクチン接種について 3回目接種から3カ月以上経過した方を対象に4回目接種を行います。対象となる方には順次接種券を送付します。また、3回目接種で使用したワクチンを4月1日(土)からオミクロン株対応ワクチンに切り替えます。また、2回目接種からの間隔は3カ月に短縮されました。

●本市に転入した方へ 接種を受ける際には本市が発行する接種券が必要です。接種券の発行方法は市ホームページまたはコールセンターで確認ください。

※掲載内容は3月9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。

☎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)午前9時~午後3時

4月1日(土)に「石巻市かわまち交流広場」がオープン!



記念式典や各種イベントを行いますので、ぜひ気軽に参加ください。
とき 4月22日(土)午前10時
ところ かわまち交流広場(かわべい隣り)、かわまちオープンパーク
☎ 商工課(内線3526)

令和5年度児童扶養手当の手当額の改定について

児童扶養手当法に基づき、改定されました。

児童扶養手当		令和5年3月分まで	令和5年4月分以降
本体額	全部支給	43,070円	44,140円
	一部支給	43,060円～10,160円の範囲で所得に応じて決定	44,130円～10,410円の範囲で所得に応じて決定
第2子加算額	全部支給	10,170円	10,420円
	一部支給	10,160円～5,090円の範囲で所得に応じて決定	10,410円～5,210円の範囲で所得に応じて決定
第3子以降加算額	全部支給	6,100円	6,250円
	一部支給	6,090円～3,050円の範囲で所得に応じて決定	6,240円～3,130円の範囲で所得に応じて決定

※支給月は5月、7月、9月、11月、1月、3月です。

☎ 子育て支援課(内線2512)、各総合支所市民福祉課



石巻市出産・子育て 応援交付金事業

市では、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じる「伴走型相談支援」と出産・育児に必要な費用の負担軽減を図る「経済的支援」を一体化した事業を3月16日から開始しました。

●伴走型相談支援

対象 市内在住の妊婦および子育て家庭

内容

- ・妊娠届時に健康状態の把握などのためのアンケートへの記入と保健師などとの面談を行います。
- ・妊娠7カ月頃に出産に向けた不安解消などのためアンケートを送付します。

す。希望する方には面談を行います。

- ・出産後、乳児家庭全戸訪問などで子育てに対する不安解消などのためのアンケートの記入と保健師などとの面談を行います。

●経済的支援

・出産応援給付金

対象 令和4年4月1日以降に妊娠届を提出した方

金額 5万円

・子育て応援給付金

対象 令和4年4月1日以降に出生届を提出した方

金額 5万円

申込方法

- ・令和5年3月15日以前に出生届または妊娠届を出した方
- ・3月中旬以降に通知を送りますので、アンケート、申請書、本人確認書類の写し、通帳の写しを健康推進課

課まで返送してください。

- ・令和5年3月16日以降に妊娠届を出した方
- ・妊娠届提出時の面談の際に、申請となるので、本人確認書類の写し、通帳の写しを持参ください。

申込期限

・出産応援給付金

出産の前日まで

・子育て応援給付金

出生届出日から概ね4カ月以内

・令和5年3月15日以前に出生届または妊娠届を出した方

発送する通知に記載している期限までに申し込みください。

☎

- ・伴走型相談支援 健康推進課(内線2420)
- ・各総合支所市民福祉課
- ・経済的支援 子育て支援課(内線2526)

就学相談

令和6年度小学校入学予定で、個別の支援を必要とすると思われるお子さんの保護者を対象に、就学に関する相談を行います。

とき 4月28日(金)～7月14日(金)

申込方法 電話にて申し込みください。

申込期限 7月3日(月)

☎ 学校教育課(内線5026)

転出・転入される児童生徒の保護者の皆さんへ

●転出する方
転出前の学校で発行される

た在学証明書などの関係書類を、転出先の学校または教育委員会へ提出してください。

●転入した方

転入手続きをすると入学通知書が発行されますので、新しい学校へ提出してください。新生児(入学前)は手続きが必要ですので、教育総務課にお越しください。

☎ 教育総務課(内線5018)

小・中学生対象の 就学援助制度

家庭の経済的な理由から支援が必要と認められる児童・生徒の保護者に対し、就学に必要な経費の一部を支給する制度です。対象など、詳しくは問い合わせください。



詳しくはこちら

第1回不審者対策 学校区パトロール

各小学校区で児童の下校時刻に合わせて、街頭などでの見守りの協力をお願いします。

とき 4月20日(木)

※各小学校の都合により変更する場合がありますので、各小学校にお問い合わせください。

重点地区 開北小学校

☎ 総合相談センター(内線2533)

4月に狂犬病予防注射(集合注射)を実施します～犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに～

犬を登録している方には、3月下旬にお知らせ(ハガキ)を郵送しています。集合注射(会場の指定はありません)か、動物病院で接種してください。新たに犬を飼われた方や住所など登録内容に変更があった場合は、届け出が必要です。お問い合わせください。

集合注射料金 3,150円

(内訳:注射料2,600円、注射済票交付手数料550円)

とき	ところ	受付会場	時間
7日(金)	稲井(一部)住吉山下	南境生活センター	9:00～9:20
		みやぎ生協 石巻大橋店駐車場	9:45～10:20
		北上公園(中里) 禅昌寺駐車場	10:35～11:00 11:20～11:35
10日(月)	蛇田	新下前沼公園	9:00～9:15
		高玉神社	9:30～10:00
		向陽地区コミュニティセンター	10:15～10:45
11日(火)	稲井	裏区会館	11:00～11:15
		のぞみ野中央公園(新立野1号公園)	11:30～11:45
		裏沢田集会所	9:00～9:15
12日(水)	中央山下 金大街	井内東部ふれあい会館	9:30～10:00
		八津会館	10:15～10:30
		吉祥寺駐車場	10:45～11:00
13日(木)	湊渡波(一部)	内原集落センター	11:15～11:30
		石巻中央公民館駐車場	9:00～9:15
		山下屋内運動場専用駐車場	9:35～10:00
14日(金)	渡波	五番谷地公園	10:10～10:25
		三ツ股三角ちびっこ広場	10:40～10:55
		青葉神社	11:10～11:40
17日(月)	二俣	渡波公民館駐車場	9:00～9:40
		鹿妻東公園	10:00～10:30
		一皇子神社	10:45～11:00
18日(火)	二俣	不動町集会所	11:15～11:30
		根岸会館	9:00～9:15
		黄金浜会館	9:30～10:00
20日(木)	鹿又	祝田(石巻市消防団第9分団前)	10:10～10:25
		うしお荘	10:40～11:20
		大森公民館前	9:00～9:10
21日(金)	須江広洲	東福田農事集会所前	9:15～9:25
		北境区集会所前	9:30～9:40
		北村広洲	9:00～9:10
24日(月)	北村広洲	東福田農事集会所前	9:15～9:25
		北境区集会所前	9:30～9:40
		箱清水老人憩の家	11:35～11:45

とき	ところ	受付会場	時間	
17日(月)	大谷地	二子西町内会館前	9:50～10:15	
		沢田老人憩の家前	10:20～10:30	
		鶴家公民館前	10:35～10:45	
		五十五人生活センター前	10:50～11:00	
		本地老人憩の家前	11:10～11:20	
		大吉野福祉センター前	11:25～11:35	
18日(火)	飯野川	中野林業センター前	9:00～9:10	
		馬鞍老人憩の家前	9:20～9:30	
		血貝老人憩の家前	9:40～9:50	
		中島生活センター前	10:00～10:10	
		JAいしのまき 相野谷低温倉庫脇	10:15～10:25	
		河北総合支所駐車場	10:35～11:00	
19日(水)	大川	川の上構造改善センター前	11:10～11:30	
		大須集会所	9:20～9:30	
		雄勝体育館駐車場	10:00～10:10	
		入釜谷生活センター前	10:25～10:35	
		谷地公民館前	10:45～10:55	
		福地林業生活改善センター前	11:00～11:10	
20日(木)	二俣	三輪田中区公民館前	11:20～11:30	
		三輪田親林交流館前	11:35～11:45	
		中山会館	9:00～9:10	
		上谷地親交会館	9:15～9:25	
		谷地中老人憩の家	9:35～9:45	
		三軒谷地老人憩の家	9:55～10:05	
21日(金)	須江広洲	曾波神多目的研修センター	10:15～10:25	
		本町コミュニティセンター	10:35～10:50	
		道の生活センター	11:00～11:15	
		鹿又農業研修センター	11:25～11:40	
		梅木ふれあいセンター	11:50～12:00	
		糠塚生活センター	9:00～9:10	
24日(月)	北村広洲	須江農村定住センター	9:20～9:35	
		しらさぎ台 コミュニティセンター	9:45～10:05	
		山根中坪転作推進集落センター	10:15～10:30	
		柏木ふれあいセンター	10:40～10:55	
		広洲町下 コミュニティセンター	11:05～11:20	
		広洲農業担い手センター	11:30～11:45	
25日(火)	和洲前谷地	中沢公会堂	9:00～9:10	
		朝日会館	9:20～9:30	
		大番所生活改善センター	9:40～9:50	
		青木多目的研修センター	10:00～10:15	
		新田公会堂	10:25～10:40	
		小崎生活センター	11:15～11:25	
27日(木)	桃生	箱清水老人憩の家	11:35～11:45	
		十八成	くぐり会館前	9:30～9:40
		大原・小淵 給分・小淵 谷川支所前	10:00～10:20	
		谷川・泊 大谷川・敷浦 寄磯・前綱	宮城県漁業協同組合 谷川支所前	10:35～10:55
		寄磯・前綱	宮城県漁業協同組合 寄磯前支所前	11:15～11:30
		荻浜	荻浜支所・荻浜公民館駐車場	9:00～9:10
28日(金)	桃生	鮎川・新山	旧社鹿公民館駐車場	9:40～10:00
		長渡	網地島ライン発着所(長渡)	10:50～11:00
		網地	網地島ライン発着所(網地)	11:15～11:25
		高須賀	高須賀定住センター	9:00～9:20
		給人町・神取	神取いきいき交流センター	9:30～10:00
		新田	新田二部落集落センター	10:10～10:25
18日(火)	北上	中津山・城内	桃生総合支所西側駐車場	10:40～11:30
		吉浜	北上総合支所駐車場	9:00～9:10
		橋浦	北上保健医療センター 駐車場	9:20～9:35
			橋浦本地生活センター前	9:45～9:55
			長尾生活センター前	10:05～10:15
			中原地区チェーン着脱所	10:25～10:40
19日(水)	牡鹿浜浜	相川	大指林業センター前	11:05～11:20
			宮城県漁業協同組合 表浜支所前	10:00～10:20
			宮城県漁業協同組合 谷川支所前	10:35～10:55
			宮城県漁業協同組合 寄磯前支所前	11:15～11:30
			荻浜支所・荻浜公民館駐車場	9:00～9:10
			旧社鹿公民館駐車場	9:40～10:00
全地区	8日(土) 16日(日)	休日 対応日	石巻合同庁舎(あゆみ野) 駐車場	13:30～15:00

※持参するものなど、詳しくはハガキをご覧ください。

☎ 環境課(内線3364) 各総合支所市民福祉課



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」を実施しています。
とき 4月10日(月)、28日(金) 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
☎ 廃棄物対策課
(内線33373)

雨水利用タンク 普及促進事業補助金

申込開始 4月3日(月)
申請方法 申請書を持参するか郵送(必ず書留など配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所市民福祉課および各支所の窓口または市ホームページから取得してください。
※対象など、詳しくは問い合わせください。
申・☎ 〒986-8501 (住所不要)
環境課(内線33368)

太陽光発電等 普及促進事業補助金

申込開始 4月3日(月)
申請方法 申請書を持参するか郵送(必ず書留など配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所市民福祉課および各支所の窓口または市ホームページから取得してください。
※対象など、詳しくは問い合わせください。

古着・布類の出し方について

市で回収する古着・布類は、再利用されているため、汚れているものや濡れているもの、カビの生えているものなど、製品として販売できない状態のものは再利用できません。
また、布団やカーペットなどは古着・布類では出せませんので、ごみカレンダーまたは市ホームページで回収品目をご覧ください。問い合わせください。
☎ 廃棄物対策課
(内線33376)



外国人のための楽しい日本語教室 受講生募集

日本語や日本の文化などについて学べる教室です。外国人を雇用している方も申し込みできます。
●市内在住外国人
とき 4月17日(月)から 毎週月曜日(祝日を除く) 午前10時～11時45分
ところ かわまち交流センター
●外国人技能実習生
とき 4月9日(日)から 第2・第4日曜日 午前10時～11時30分
ところ 総合福祉会館みなと荘
料金 年会費1,000円程度

申・☎ 〒986-8501 (住所不要)
環境課(内線33368)

※テキスト代・保険料は自己負担
申込方法 電話で申し込みください。
申・☎ 国際サークル友好21事務局
☎ 070-7587-8045
☎ 地域振興課
(内線4246)

令和5年度「地域づくり基金事業助成金」対象事業の募集

地域活性化および地域課題の解決に資する事業に対して助成を行っています。詳しくは問い合わせください。
助成金額 上限30万円
申込方法 申請書と必要書類を窓口へ直接持参してください。
申込期限 4月14日(金)
申・☎ 地域協働課
(内線3317)

防犯灯維持管理等補助金

町内会や行政区の防犯灯の維持管理費を補助します。補助対象や申込方法など、詳しくは問い合わせください。
申込期限
●防犯灯電気料金補助金
4月3日(月)～令和6年2月28日
●防犯灯交換費補助金
4月3日(月)～令和6年2月28日
●防犯灯新規設置費補助金
6月1日(木)～令和6年2月28日
申・☎ 地域協働課
(内線3318)
各総合支所地域振興課

移動型プレパークの運営経費を補助します

移動型プレパークを市内において継続的に開催する団体に対し、事業に要する経費の一部を補助します。対象や補助額など、詳しくは市ホームページをご覧ください。問い合わせください。
申込方法 申請書、必要書類を窓口へ提出してください。
申込期限 令和6年2月29日
申・☎ 子育て支援課
(内線2553)



詳しくはこちら

子ども食堂の開設・運営経費を補助します

子どもたちが安心して過ごせる居場所づくりに取り組む団体に対し、子ども食堂の開設および運営経費の一部を補助します。対象や補助額など、詳しくは市ホームページをご覧ください。問い合わせください。
申込方法 申請書、必要書類を窓口へ提出してください。
申込期限 令和6年2月29日
申・☎ 子育て支援課
(内線2553)



詳しくはこちら

防災ラジオテスト放送 4月11日(火)午後3時ごろ

防災「合言葉」受賞作品

佳作 にごみち確保 あんぜん確保 声かけながら みんなで避難
青葉中学校2年 伊勢 千紘

佳作 声かけて いそいでにげよう 避難所へ 一つの命 守るため
河南東中学校2年 櫻田 青空

☎ 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

令和5年度障害者社会参加促進事業・自発的活動支援事業の補助金申請について

障害のある方が自立した日常生活および社会生活が営むことができるよう、社会参加活動や自発的な活動を支援する団体などに補助金を交付します。
要件など、詳しくは市ホームページを確認いただくか、問い合わせください。
申込期限 5月31日(水)
申・☎ 道路課
(内線5652)



詳しくはこちら

いしのまき道路除草制度

市道を除草する活動団体を募集します。除草面積に応じて委託料を支払います。団体の要件 町内会、婦人会、育成会、老人クラブ、企業(市内に本店がある)などの団体で、対象区間で

奨学金返還支援事業助成金

医療・介護・福祉分野の専門職員の人材確保のため、奨学金返還金の一部を助成します。要件など、詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。
申込期間 4月3日(月)～28日(金)
申・☎ 保健福祉総務課
(内線2466)



詳しくはこちら

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。
申・☎ 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

	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)

事務所新設などで電気料金を補助します

令和4年4月1日以降、事業所などを新設または増設したことで契約電力が増加し、かつ雇用者が3人以上増えた場合、電気料金の一部を補助します。詳しくは問い合わせください。
対象地区 本庁地区、河北地区、雄勝地区、牡鹿地区
申込期間 4月上旬～中旬
申・☎ (財)電源地域振興センター
☎03-63727307

地域互助活動 促進事業助成金

市民主体の団体が行う日常生活上の助け合い活動に対し、助成金を交付します。対象など詳しくは問い合わせください。
☎ 市産業推進課
(内線3548)
申・☎ 保健福祉総務課
(内線2466)
各総合支所市民福祉課

令和5年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集 (北上地区新規講座)

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。令和5年度から、北上地区で新規講座を開講します。

受講資格 市内在住で60歳(令和5年4月1日現在)以上の方 料金 材料費のみ

講座名	開催日	受講時間	開催場所	定員	内容
つまみ細工	5月・7月・9月・11月 (月2回 第1・2水曜日)	午前10時～正午	北上総合支所 2階多目的室	10人 [抽選]	キーホルダー、アクセサリ、 フォトフレームなどの制作
クラフトバンド	5月～10月 (月2回 第3・4水曜日)	午前10時～正午	北上総合支所 2階多目的室	15人 [抽選]	かご、バッグ、小物などの制作

申込方法 申込用紙に記入の上、窓口にて直接申し込みください。

申込用紙は窓口または市ホームページから取得してください。

申込期間 4月3日(月)～14日(金)

※受講決定は4月下旬に通知します。

☎・☎ 介護福祉課(内線2462)、北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113



牡鹿半島チャレンジ
ライド2023

ヒルクライムでのタイムトライアルと牡鹿半島一周(おしいち)のファンライドを楽しむイベントです。
イベント当日の運営ボランティアも募集しています。希望の方は、電話にて直接連絡ください。
とき 4月23日(日)
午前8時45分

集合場所 女川町海岸広場

定員 200人

料金 8,000円

申込方法 海街さんぽホームページから申し込みください。

申込期限 4月3日(月)

☎ 98-8285



詳しくはこちら

☎・☎ 一般社団法人石巻圏観光推進機構

4月の相談あんない

行政

●行政書士相談 ※要予約

- 17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

- 5日(水) 午前10時～正午 桃生総合支所2階会議室
- 7日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
- 12日(水) 午前10時～3時 雄勝総合支所1階会議室
- 12日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
- 21日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階第3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)

- 11日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士(調整中)
- 25日(火) 石巻向陽法律事務所 須藤弁護士(調整中)
- 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 3日(月) 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10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
- ☎・☎ 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受け付けます。
- 3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)

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(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)

特設人権無料相談窓口を次のとおり開設します。

- 5日(水) 午前10時～午後3時 桃生総合支所 2階会議室
- 7日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所 2階研修室
- 12日(水) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所 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。
- ☎ 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188

●年金受給に関する相談(石巻年金事務所 ☎22-5115) ※要予約

- 毎週月曜日(休日のときは翌日)は相談時間を午後7時まで延長します。(受付時間 午後6時まで)
- 休日年金相談 8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)
- ※時間はいつでも午前9時～午後5時

●虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)

- 午前8時30分～午後5時(土日・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)
- ☎ 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。
- 5日(水) 午後1時～4時 河南総合支所
- 12日(水) 午後1時～4時 河北総合支所
- 19日(水) 午後1時～4時 桃生公民館
- ☎・☎ 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)

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

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・29日(土・祝)



●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。
7日(金)・21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

絵本・紙芝居・手遊びなどでお話に親しみましょう。
1日(土)・15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『月の光の届く距離』

宇佐美まこと著 11日(火) 午前10時～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。
13日(木) 午前10時～正午

●紙芝居とお話の会

司書による紙芝居や読み聞かせ、手遊びなど
8日(土)・22日(土) 午前10時30分～11時
定員 各5組(先着)

●定例おはなし会

16日(日) 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 11日(火)・25日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
・わたのは 11日(火)・25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。

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。

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)



●一般社団法人石巻青年会議所 公開講演会

地域(まち)を自慢したくなる話
～地域の魅力再発見～
15日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時
定員 400名(先着)
開 石巻青年会議所 ☎95-1013

●2023石巻シンフォニックウインド

アンサンブル定期演奏会
23日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
料金 全席自由500円
開 石巻SWE事務局 長谷川 ☎090-6456-0884

●ピティナ・ピアノステップ石巻地区

29日(土・祝)
開 ピティナ サンファン石巻ステーション 事務局
✉ dolce_kei2015@yahoo.co.jp

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 遊楽館と同じ



●アクアビクス

11日(火)・25日(火) 午後7時30分～8時30分
14日(金)・28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

9日(日)・23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

7日(金)・21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

●春休み短期水泳教室 II期

4日(火)～6日(木) 午後0時15分～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

●ベビースイミング無料体験会

29日(土・祝) 午前10時15分～10時45分
対象 6カ月～3歳 定員 15組
申込開始 4日(火)10時
保護者1人につきお子さん1人

●ミズノ 走り方教室

23日(日) 午前10時30分～正午
対象 小学生
定員 40人 料金 1,100円

●入会キャンペーン開催中

入会登録料を無料にします。

●回数券キャンペーン開催中

購入時に無料券を1枚贈呈します。



☎96-5055 休 11日(火)、18日(火)、25日(火)

- 「萬画の国・いしのまき」石ノ森萬画館
第89回特別企画展 中村佑介20周年展
-20th ANNIVERSARY YUSUKE
NAKAMURA EXHIBITION-
4月22日(土)～7月2日(日)



©中村佑介展実行委員会

イラストレーター・中村佑介は、昨年に活動20周年を迎えました。テーマ毎に厳選した作品を展示します。着色前の線画やアイデアスケッチなども公開します。「懐かしくて」「新しい」魅力あふれる作品をご覧ください。



マルホンまきあーとテラス

☎98-5630

休 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。

●史劇 石に刻んだ赤心

9日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
開 ☎080-5093-7698 ハリウ

●芸能エンタープライズ真野

創立25周年記念歌謡コンサート
16日(日) 開場 午前10時、開演 午前10時30分
料金 全席自由 2,000円
開 ☎94-1677、☎080-3142-0464
芸能エンタープライズ真野

●東北の心と心通わせて

KEIKOカラオケクラブ芸能の祭典
22日(土) 開場 午前11時、開演 午前11時30分
開 ☎070-5326-2425 KEIKOカラオケクラ
ブ 鈴木
☎070-5322-9637 武川

●石巻春の大演芸会

23日(日) 開場 午前9時30分、開演 午前10時
料金 全席自由 2,000円(当日500円増)
開 ☎090-2883-2578 桑名音楽事務所

●クリスタルピアノ演奏体験会

23日(日) 午前9時30分～午後8時30分
定員 15人(組)[先着] 1人(組)30分程度
詳しくは問い合わせください。
開 マルホンまきあーとテラス

●マルシェイベント 四阿(あずまや)

29日(土・祝) 午前10時30分～午後3時
開 ☎080-4519-8173 scroll japan



石巻市博物館

☎98-4831

休 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
-根付:ニッポンのストラップ-」
7月9日(日)まで 料金 一般300円、
高校生200円、小・中高生100円
ところ 常設展示室 毛利コレクション展示室

●古文書講座 受講者募集

昨年度に引き続き、古文書講座を開催します。
仙台藩御船大工棟梁に関する古文書を読み解きながら、江戸時代の石巻の歴史を学びませんか。
講師 東北学院大学 齋藤善之教授
(近世海運史専門) ※連続講座となります。
4月～令和6年3月
月1回(木曜か金曜)(各回2時間)
初回4月27日(木)午後1時30分～3時30分
ところ マルホンまきあーとテラス 大研修室
定員 20人(先着) ※要電話予約

●年間パスポート発売中!

一般750円、高校生500円、小中学生250円
(有効期限:発行日から1年間)
博物館受付でお買い求めできます。

4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



●いしのまき総合スポーツクラブ

令和5年度新規会員募集中です。

●キッズバラエティスポーツ教室

17種目の体験型スポーツ教室です。

対象 小学1年生～4年生

料金 3,500円(保険料含む)

●バドミントン・卓球教室

令和5年度参加者募集中です。

毎週金曜日 午前10時～11時30分

●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)

●子育てママのリフレッシュフィットネス

託児付きのフィットネス教室を4月から開講します。心も体もリフレッシュしませんか。参加者募集中です。

毎週月曜日 午前10時30分～正午

事務手数料 1,500円(保険料含む)

料金 1クール(6回) 3,000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 27日(木)



●リラックスストレッチ講座

6日(木)・20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

●ゆるゆるトレーニング

7日(金)・21日(金) 午後1時30分～2時30分

対象 高校生以上 定員 5名 料金 入館料のみ

●すっきり脳トレ&ストレッチ

10日(月)・24日(月) 午前10時～10時45分

対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ

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「いっしょクラブ」

●ペープサート、手遊びなど

14日(金) 午前10時～11時30分

定員 親子15組(先着)

●絵本の読み聞かせ、手遊びなど

28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。

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」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!

4月～5月の講座内容

●春のデトックスフローヨガ

午後1時45分～3時 全4回

●おとなの『体力測定』

午後1時45分～3時45分 全1回

対象 中学生～大人

定員 10～15人程度(先着)

料金 全1回講座 1,150円、全4回講座 4,600円

※別途材料費がかかる講座もあります。

申込方法 受講前日までに申し込みください。

●令和5年度前期(4-9月)講座

新規講座&平日短期講座 受付中

新規講座

●月2回のヨガ時間 第1・3金曜日

午後6時～7時(全14回) 料金 14,000円

●楽しいコーラス 毎週木曜日

正午～午後1時(全25回) 料金 25,000円

●陶芸電動ロクロコース

A 第2・4月曜日 午後1時～2時30分(全9回)

料金 9,000円

B 第3土曜日 午前10時～正午(全6回)

料金 6,000円

●やさしいパワーヨガ&キャンドルヨガ

毎週火曜日 午後7時～8時(全22回)

料金 22,000円

平日短期講座

●[4月]話題のデザインツール『Canva』を

使ってみよう 毎週火曜日 午前10時～正午

(全4回) 料金 4,600円

●[4-5月]知育あそび×サッカー/年少～年長

毎週火曜日 午後3時30分～4時30分(全8回)

料金 9,200円

●[4-5月]知育あそび×サッカー/小学生

毎週火曜日 午後4時45分～5時45分(全8回)

料金 9,200円

●[4-5月]ハワイアンリボンレイ 第2・4水曜日

午後1時～3時(全3回) 料金 3,450円

●[4-6月]着物リメイク(布あそび)

第2・4金曜日 午後1時30分～3時(全6回)

料金 6,900円

※別途材料費がかかる講座もあります。

申込方法 受講前日までに申し込みください。

対象 中学生～大人※対象者が記載されている講座を除く

定員 10～15人程度(先着)

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」受講生募集

5月～令和6年3月

対象 市内在住で50歳以上の方

料金 1,400円(運営費)

申込方法 申込書に記入の上、運営費を添えて直接窓口申し込みください。

申込期間 4日(火)～24日(月)

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」受講生募集

5月～令和6年3月まで(月1回程度)

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方

申込期間 3日(月)～21日(金)

※詳しくは問い合わせください。

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」受講生募集

5月～令和6年3月(月1回程度)

対象 渡波地区に居住の60歳以上で健康な方

料金 1,200円(運営費)

申込方法 申込書に記入の上、運営費を添えて直接窓口申し込みください。

申込期間 3日(月)～21日(金)

●女性教室「くらしの講座」受講生募集

5月～令和6年3月(月1回程度)

対象 渡波・鹿妻地区に居住の女性

料金 1,300円(運営費)

申込方法 申込書に記入の上、運営費を添えて直接窓口申し込みください。

申込期間 3日(月)～21日(金)

北上公民館 ☎67-2712

開 午前9時～午後9時

●初級パークゴルフ教室

15日(土)・22日(土)・30日(日)

①午前9時30分～11時30分

②午後1時30分～3時30分

対象 18歳以上

定員 各回4人(先着)

申込方法 電話で申し込みください。

用具は公民館で準備します。

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998

11日(火) 午後2時、20日(木) 午後6時30分、

25日(火) 午前10時

●ビッグバン ☎62-1120

14日(金)・28日(金) 午後3時、7時

※要電話予約(午前9時～午後5時)

●遊楽館 ☎72-3561

12日(水)・30日(日) 正午、午後5時

※要電話予約(午前9時～午後5時)

高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集

高齢者がその年齢にふさわしい社会的能力を高め、さらには積極的な「生きがい」を求めて、明るく楽しい学習をするために開設します。

とき 5月12日(金)～令和6年3月15日 ところ 石巻中央公民館

対象 昭和33年4月1日以前に生まれた市内在住の方 料金 3,500円(年会費)

申込方法 窓口にて配布している申込書に記入の上、年会費を添えて直接窓口申し込みください。

申込期間 5日(水)～21日(金)午前9時～午後4時(土日を除く)

※各公民館でも高齢者教室を開設しています。

開・圃 石巻中央公民館 ☎22-2970

4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	10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	10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
27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	26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	21日(金) 午前10時～午後3時	

○各種教室・講演会 **要予約**

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	12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)

食育推進コーナー

毎日朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べるといいことがたくさん♪

- ①食事の栄養バランスがとれる
- ②勉強や仕事の能率アップ
- ③生活リズムが整う
- ④心の健康にもつながる

☎ 河南総合支所市民福祉課(内線276)

まずは手軽に
食べられる
ものから

朝食レシピ

食育推進キャラクター
とまとまっき

○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	11日(火)・26日(水)	個別に通知 します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	13日(木)・24日(月)		
	1歳6カ月児健診	7日(金)・20日(木)		
	2歳児歯科健診	12日(水)・21日(金)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	14日(金)・25日(火)	個別に通知 します	河北総合センター 「ビッグバン」
	3～4カ月児健診	5日(水) ※同時開催になります。		
河南 桃生	3～4カ月児健診	28日(金)	個別に通知 します	遊楽館
	1歳児よちよち相談	18日(火)		
	2歳児歯科健診	25日(火)		
	3歳児健診	20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 12日(水) 午前10時～11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

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

○わかちあいの会:大切な方を亡くした方が話せる場所です。

とき 15日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)

☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※参加を希望の方は事前に問い合わせください。

○つむぎの会:さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。

とき 23日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター

☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 9日(日) 午後1時30分～4時 ところ 保健相談センター

☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 16日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター

☎ 「まきっこの会」 ☎090-2950-6176(齋藤)

○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(午前10時～午後4時)

担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎0120-322-016

○仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

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

☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
2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
8日(土)	イオンモール石巻	
22日(土)	イオンモール石巻	
30日(日)	イオンモール石巻	

傾聴ボランティアによる「サロンさくら」再開

・寿楽荘 27日(木) 午前10時～11時 楽しいおしゃべり・軽体操など

・鹿妻地区集会所(鹿妻南2丁目6番25号)

14日(金) 午前10時～11時 楽しいおしゃべり・軽体操など

・ささえあいセンター 5月から開始予定。

☎ 健康推進課(内線2422)

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。ひとりで悩まずにどうぞ連絡ください。改めてこちらから連絡することもあります。

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

※SMSで連絡しても構いません。

ライト・イット・アップ・ブルーの開催

国連は「世界自閉症啓発デー」を4月2日に、日本では、4月2日から8日を「発達障害者週間」と定めています。それに合わせ、石ノ森萬画館を自閉症のシンボルカラー青色でライトアップし、啓発イベントを行います。

とき 4月2日(日)～8日(土)

☎ ライト・イット・アップ・ブルー-IN石巻実行委員会 ☎95-9566

新生児聴覚検査の費用助成が始まります

対象 新生児聴覚検査を受ける日において、市内に住所を有する生後4カ月までの乳児

対象検査 自動聴性脳幹反応検査(AABR)、耳音響放射検査(OAE)、聴性脳幹反応検査(ABR)

助成額 乳児1人につき初回検査1回分8,000円

※すでに妊娠届出をしている妊婦の方で、出産予定日が令和5年4月1日以降の方には案内を発送します。

※県外で新生児聴覚検査を受けた場合や、すでに妊娠届出をしている方で、県内で令和5年4月1日以降に新生児聴覚検査を受け、助成券を持っていない方は生後6カ月以内に償還払いの手続きができます。

☎・問 健康推進課(内線2421)、各総合支所市民福祉課

【石巻地区】子宮頸がん検診が始まります。

検診票は順次送付します。受診日の変更や追加申し込みを希望する方などは問い合わせください。

対象 20歳以上の女性(対象年齢は令和6年3月31日を基準としています)

・各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含みます。

・検診時間が変更となる場合がありますので、事前に医療機関へ問い合わせください。

とき 4月17日(月)～12月8日

☎ 健康推進課(内線2427)

骨髄バンクドナー支援事業

骨髄などを提供した方に助成金を交付します。条件や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2416)

医療用ウィッグ・乳房補正具購入費助成事業

がん患者の治療と就労や社会参加の両立を支援し、経済的負担の軽減を図るため、医療用ウィッグおよび乳房補正具を使用する方に助成金を交付します。条件や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2416)

令和5年度予防接種のお知らせ

子どもの予防接種

1. 出生の翌月下旬に送付

ロタウイルス、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合(第1期・第2期)、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎(第1期)、おたふくかぜ

2. 年に1回送付

予防接種名	対象の生年月日	接種期限	送付日
日本脳炎第2期(小学4年生)	平成25年4月2日～平成26年4月1日	13歳の誕生日の前日	4月下旬ごろ
日本脳炎第2期(高校3年生)	平成17年4月2日～平成18年4月1日	20歳の誕生日の前日	
二種混合(ジフテリア・破傷風)第2期(小学6年生)	平成23年4月2日～平成24年4月1日	13歳の誕生日の前日	5月下旬ごろ

3. 子宮頸がん予防接種

令和5年4月から新たに9価ワクチンが定期接種の対象になりました。9価ワクチンは、従来の2価、4価ワクチンよりも多く9種の遺伝子型の感染を防ぐもので、子宮頸がんへのより高い予防効果が期待できます。これから接種を開始する方のほか、接種を開始してまだ3回まで終わっていない方については、基本的には3回とも同じワクチンを使用することになりますが、医師と相談のうえ、残りの回数分に9価ワクチンを打つことができます。下記①対象者のうち、標準的な接種時期である中学1年生になる方に、4月以降順次通知を送付します。

①定期接種について

対象 平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれの女子
(小学6年生～高校1年生相当の女子)

接種期限 高校1年生相当の年度の3月31日

②キャッチアップ接種について

対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれまでの女子
(積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった者)

接種期限 令和7年3月31日



大人の予防接種

1. 高齢者肺炎球菌予防接種

対象 ※過去に1度でも接種したことがある方は対象になりません。

①令和5年度の対象者は次の通りです。対象の方には5月上旬頃個別に通知を送付します。

65歳となる方	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生
70歳となる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
75歳となる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
80歳となる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
85歳となる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
90歳となる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
95歳となる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
100歳となる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動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)

実施医療機関 指定の医療機関

持ち物 市から送られる予診票と健康保険被保険者証や運転免許証など住所および年齢確認できる書類

※対象の②に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)。

自己負担金 4,000円

(生活保護受給の方は事前の申請で無料。接種後の申請はできません)

接種期限 令和6年3月31日

※期限を過ぎると全額自己負担(8,000円程度)。

2. 成人男性風しん予防接種

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

接種期限 令和7年3月31日

◆市外の病院で予防接種を受ける場合

- 県内の医療機関でも、市発行の予診票で予防接種を受けることができます(BCGや市の助成予防接種を除く)。指定の医療機関は、ホームページで確認するか、問い合わせください。
- 施設入所や入院または里帰りなどにより、指定医療機関以外で予防接種を受ける場合は、「予防接種実施依頼書」を医療機関へ提出する必要があります。「予防接種実施依頼書」を発行しますので、接種希望日の10日以上前に健康推進課まで連絡ください。「予防接種実施依頼書」を持参の上、全額自費で受けた場合は、接種費用の助成制度(上限あり)がありますので、後日、手続きをしてください。

◆転入の方は未接種分の予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参の上、担当窓口へお越しください。

☎ 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課

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	午後1時
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	

○診療日

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

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。

※診療日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

◆4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
2(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(銚銭場)	☎21-5335
	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
9(日)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	☎92-7311
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
16(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	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
23(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
29(土・祝)	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
30(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

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
2(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)	☎92-9300
9(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
16(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
23(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
29(土・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
30(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000

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)

4月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



市子育て支援センターとは

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

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎94-2366

- ・はじめましての会 20日(木) 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 24日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 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(火)・11日(火)・18日(火)・28日(金) 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

- ・助産師による成長測定・子育て相談 17日(月) 午前9時30分～正午 定員 6組
- ・稲井公民館あそびのひろば 18日(火) 午前10時～11時 定員 6組
- ・保健師による健康講座「スマホやテレビが子どもに与える影響について」 21日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・えほんびより 27日(木) 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 6日(木)・7日(金)・10日(月)・12日(水)～14日(金)・20日(木)・24日(月)・28日(金) 午前9時30分～正午
- ・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
- ※3日(月)～5日(水)は電話相談のみとなります。

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 10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
- ・えほんびより 12日(水) 定員 7組
- ・ベビータッチとスキンケア～心と体のふれあい・親子の絆～ 27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(月)・7日(金)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・28日(金)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・えほんびより 5日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ・歯の磨き方 14日(金) 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 18日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ★自由開放日
- ・毎週 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・☎22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 7日(金)・21日(金)
- ・保健講話「ベビータッチとスキンケア」 14日(金)
- ・育児講座「0歳からの! 歯磨き教室」 17日(月)
- ・中里28会ふれあい広場 24日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 3日(月)・4日(火)・10日(月)・28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

- ・歯みがきのコツ 5日(水) 午前10時30分～11時30分
- ・はじめましての会 21日(金) 午前10時30分～11時30分
- 対象 初めての利用の方・まだ数回の利用の方
- ・お誕生日会 24日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・0歳開放日・マタニティの日 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
- 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
- 休館日 日曜日・祝日
- ベビースマイル石巻のホームページや公式LINEで随時情報更新中です。利用が初めての方や、マタニティさん大歓迎!

河南子育て支援センター パプラ

☎72-4670

- ・誕生月お祝いday 3日(月)
- ・ミニシアター 4日(火)
- ・ミニマッサージ&ミニシアター 6日(木)
- ・明美先生のリトミック 11日(火)
- ・運動遊び・身体測定&ミニマッサージ 13日(木)
- ・えみちゃんボディメイク(骨盤体操) 14日(金)
- ・こいのぼり制作 18日(火)
- ・明美先生リトミック&ベビーマッサージ 20日(木)
- ・ふーちゃんのわらべうた 25日(火)
- ・スクエア子育てひろば「はじまりの会」ぐるんぱ友の会とスクエアスタッフによる人形劇 27日(木)
- 料金 200円
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 3日(月)・10日(月)・17日(月) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
- ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～3時
- ※27日(木)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ「絵本の読み聞かせおはなしポケット」 13日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・ファミリーサポート説明会「ファミリーサポートセンター」 19日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・赤ちゃん講座I ベビーマッサージ「国際ボンディング協会」 20日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・こいのぼり制作「桃生折り紙サークル」 26日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・リラクゼーション教室「足もみ塾スマイルハート」 27日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 3日(月)～6日(木)・11日(火)・14日(金)・17日(月)・18日(火)・25日(火)・28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 土日曜日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・はじまりの会 10日(月)
- ・お散歩&お花見 12日(水)
- ・運動あそび&身体測定日 24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・☎62-2359

- ・はじまりの会 17日(月) 午前10時～11時 定員 8組
- ・あそびのひろば 4日(火)開室
- ※5日保育所入所式の為閉室 ※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 午後1時30分～2時30分
- 相談日 毎週金曜日※3日(月)・5日(水)は電話相談のみ
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・開所の集い・保健師来所日 6日(木) 午前10時～11時30分
- ・わらべうた遊び(地域交流会) 20日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 8日(土)・15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
- ※4日(火)・5日(水)は電話相談のみ。
- 休館日 毎週月曜日、12日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・ようこそぐんぐんすくすくへ 12日(水)
- ・子育てセミナー「交通安全教室」 19日(水)
- ・お散歩に行こう ※保健師の育児相談があります。 26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(予約なし・出入り自由) 7日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
- ・ベビーマッサージ 21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 6日(木)・20日(木)・29日(土・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) 定員 4組
 - ②出産準備講座(前期) 8日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③出産準備講座(後期) 9日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④出産準備講座(沐浴体験) 3日(月) 午後6時30分～7時30分 定員 6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)

知ってますか? 病後児保育

もしもの時も安心 病後児保育

病後児室ミルク

石巻市のぞみ野の特定非営利活動法人乳幼児保育園ミルクでは、市の委託事業として「病後児保育事業」を展開しています。

「風が治りかけで、もう少しゆっくりさせたいけど仕事を休めない…」など、仕事や出産、介護、自身の通院などのために、家庭で保育ができないときに利用できるのが病後児保育です。かかりつけ医を受診して利用許可を受ければ、子どもを預けることができます。

市内で病後児保育を行っているのはミルクだけです。子育てパパママたちの声に応える形で、平成29年から専用の部屋で病気やけがの回復期にある子どもの保育を提供しています。保育士だけでなく、病児保育専門士の資格を持つ看護師がいます。「おおば小児クリニック」が緊急時診療提携病院となっており、安心安全で質の高い保育を心掛けています。

対象は市内在住、または市内の生後6カ月～就学前のお子さん。または、保育園、幼稚園などに通っているお子さん。利用料金は一人につき1日2千円、半日1千円、市内在住の方で生活保護世帯は無料、市民税非課税世帯は半額となります。



保育士と看護師が病後児をしっかり見守ります



乳幼児保育園ミルク「病後児室ミルク」

利用できるのは平日午前8時30分から午後5時30分(土日・祝日・年末年始を除く)。もしもの時にスムーズに利用できるようにするため、ネット予約サービス「あずかるこちゃん」からの事前登録が必要です。前日に予約して受診し、当日に書類などを持参して預ける流れになります。

子育ての相談窓口もあり、見学の希望も随時受け付けています。

☎96-5178、病後児室直通 ☎98-5550



あずかるこちゃん

ピックアップ



東浜小学校



荻浜中学校

東浜小・荻浜中 で閉校式

母校と地域に感謝伝える

児童生徒数の減少に伴い、万石浦小学校と万石浦中学校に統合する東浜小学校と荻浜中学校の閉校式が、2月25日に各校体育館でそれぞれ行われました。

東浜小は昭和30年に荻浜小の分校から独立して開校し、荻浜中は同57年に旧荻浜中と旧東浜中が統合して誕生しました。閉校までの卒業生は東浜小が708人、荻浜中が475人となりました。

式では両校の在校生が慣れ親しんだ母校や支えてくれた家族、地域の皆さんへの感謝の気持ちを示しながら伝統の獅子風流を披露し、閉校記念碑も除幕しました。荻浜中の式では、校歌作曲者のさとう宗幸さんが駆け付けて閉校記念歌唱を行い、はなむけとしていました。

☎ 教育総務課(内線5014)



落語家 林家たい平さん

複合文化施設名誉館長に就任

いしのまき観光大使で「笑点」のメンバーとしても活躍する人気落語家・林家たい平さんの石巻市複合文化施設(マルホンまきあーとテラス)名誉館長就任式が2月7日に行われ、就任を記念して独演会も開催されました。

たい平さんは大学生の時に、自分探しの旅で石巻市を訪れ、日和山公園で北上川を眺めながら「日本一の落語家になる」と決意を固めたといいます。

笑点メンバーになった後も石巻市には足しげく通い、講演や落語を繰り広げたほか、震災後も笑いを通した支援で地域を励まし続けてくれました。

齋藤市長から名誉館長の委嘱状を受け取ったたい平さんは「日和山の桜に負けないよう、石巻に笑いの花を咲かせていきます」と抱負を述べていました。

☎ 生涯学習課(内線5052)

わたしたちのSDGsアクション!

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。

石巻圏域定住自立圏共生ビジョンに基づく取り組みの1つとして、これまで市のみで行っていたパートナー制度を石巻圏域に拡大し、令和5年4月、「いしのまき圏域SDGsパートナー制度」が創設されましたので紹介します。
☎ SDGs移住定住推進課(内線4224)



女川町PRキャラクター「シーバルちゃん」

2市1町一丸となって

石巻圏域定住自立圏共生ビジョンに基づき、圏域のスケールメリットを生かし、SDGsを推進することで地域課題の解決を図ることを目的とし、「いしのまき圏域SDGsパートナー制度」を創設しました。圏域の企業や団体全体でSDGsに取り組み、圏域が持つ豊かな地域資源を未来に残していきましょう。

どんな制度?どんなことをしていくの?

「いしのまき圏域SDGsパートナー制度」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の普及啓発などに取り組む企業などを登録・紹介する制度です。企業・団体においてはできることからSDGsに取り組んでもらうほか、パートナーを対象としたセミナーへの参加や、イベントなどにおいて市や町とともにSDGsの推進に向けた取り組みなどを行っていく予定です。



東松島市公式キャラクター「イト・イ〜ナ」

いしのまき圏域SDGsパートナー制度が (石巻市・東松島市・女川町) スタートしました!



石巻市観光PRキャラクター「いしぴょんず」

パートナー企業による出前講座を始めます!

パートナー企業が講師となり、その企業のもつ特色を生かしたSDGsに関する出前講座を開催します。受講対象は原則、圏域内に在住・在勤・在学している10人以上の方で構成された団体やグループなどです。市ホームページに掲載の講座一覧表をご覧になり、要望の講座がありましたら、SDGs移住定住推進課まで連絡ください。各企業の特色を生かした講座内容となっており、様々な角度からSDGsにつながる取り組みについて学ぶことができます。☎☎ SDGs移住定住推進課(内線4224)

パートナー募集中!!

いしのまき圏域SDGsパートナーは、随時募集中です。興味のある企業・団体は気軽に問い合わせください。
☎☎ SDGs移住定住推進課(内線4224)



みんなのた場

サークル仲間 ⑭

着物リメイク教室「ひまわり会」

自分だけの洋服作り もったいないを趣味に

着物リメイク教室の「ひまわり会」は第1、3土曜日の月2回、それぞれ午前と午後、河北総合センタービッグバンの二室で活動しています。50〜70歳の女性約30人が通っており、おしゃべりを楽しみながら手を動かしています。

自分や家族が着なくなっただけの洋服を、ワントーンやチユニック、コートといった普段から着られる洋服に生まれ変わらせる教室です。それぞれ絹や麻の着物をほどこいてアイロンがけし、反物にして持ち込みます。



着ている服は全て手作りのリメイク品です

会の代表は東京都の専門学校で洋裁を習った地元の三條榮子さん。製図も裁断も三條さんが行ってくれるので、それぞれがすることは、作りたいものを考えて、ミシンで縫って仕上げるだけ。初心者も気軽に取り組みめるのが魅力です。完成した服を見せ合っては、会話を弾ませていました。

既製品が世にあふれる中、着物の柄を生かして手作りした洋服は二つとなく、外で着れば「あら、いいこだ。どこで買ったの」と注目的。「自分で縫ったの」と言えば驚か

れるそうです。仕上がりが雑だと恥になるので、皆、しっかりと縫い方を教わっています。

例えば高価な服。帯や切れ端も一点物のバッグや小物になります。親の着物をリメイクすれば、思い出を着ているようなもの。ある女性は「親と一緒にいるよう」と言います。三條さんは「絹の着物は体に良く、冬は温かく、夏は涼しいです」と、リメイクしても着て分かる昔の文化の魅力を語っていました。

東日本大震災前から活動し、1年間の休止を経て平成24年に本格的な会として立ち上がりました。楽しんで取り組んでもらうのが目的で、市内だけでなく、登米市や仙台市、白石市からも通います。秋にはビッグバンを会場にした「かほく文化祭」に参加し、リメイクした服を展示しています。



代表の三條さんに教わりながら、楽しく活動しています

石巻専修大学

「研究室をのぞいてみたら...」

石巻市と石巻専修大学は、地域社会の発展と人材育成および学術の振興を図ることを目的に連携協定を結んでおり、協力して研究活動が行われています。

今回で地域連携事業の研究結果の紹介は最後となりますが、今後も石巻市と石巻専修大学は、様々な分野で連携していきます。

その6 地域の農水産業との協働を目指して ～オリーブ魚、マイクロ・ナノ技術を用いた農水産物の高品質化～

石巻専修大学では、生き物のからだのつくりや動き、行動や生態、免疫やストレス応答に関する基礎的研究に加え、魚介類の養殖や農水産物・食品の品質向上にかかわる応用研究を行っています。

例えば、市内で栽培されているオリーブを加えた餌で育てたギンザケ(オリーブギンザケ)づくりにも基礎研究の成果がちりばめられています。水産物としておいしいだけでなく、低温や高温下でも成長の遅れがなく、病気や環境変化に強い魚を育てるためには、魚の餌の嗜好性に加え、消化・吸収・代謝能力などを考慮した餌の開発を進める必要があります。これは残餌削減にも有効です。現在、高品質で温度変化にも強いオリーブギンザケづくりのため、海面養殖試験を進めています。

また、世界的食糧難や餌の高騰に対応するため、低タンパク質飼料の開発や糖利用の促進を目指した研究も進行しています。

さらに、沖で獲れた魚介類を良好な状態で食卓に届けるために、マイクロ・ナノ気泡や同アイス(氷)を利用したイカナゴ(コウナゴ)、マガキ、マボヤの高品質化を目指した研究も進めており、保存期間を通常の2倍以上に延長することが可能になりました。鮮度保持に関する知見や技術は、石巻圏内の企業などでも既に活用され始めています。



▲マイクロ・ナノアイスを用いたコウナゴの鮮度保持



▲マイクロ・ナノバブルを用いたマガキの細菌・ウイルス除去(浄化)試験



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第35号



こんにちは、桜坂高等学校です。
2月8日に1・2学年の進路実現に向けて「先輩に話を聞く会」が開催されました。
今月はその様子を紹介します。



希望する進路ごとに7つの部屋に分かれ、各方面で活躍する卒業生や進路が決定した3年生から具体的な話を聞くことができます。



先輩方からの「高校在学中にしておくべきこと」や、「仕事選びのポイント」など実体験に基づく重要なアドバイスに生徒たちは深く傾きながら、真剣に聞き入っていました。



進路実現に向けての貴重な学びの時間となりました。

牡鹿 捕鯨産業を学ぶ

石巻くじら探訪ツアー



Topic of town まちの話題

2月25日、26日に「石巻くじら振興協議会」の主催により、鮎川浜で「石巻くじら探訪ツアー」が実施され、応募のあった市民52人が参加しました。ツアーは、石巻駅をバスで出発し、地元捕鯨会社の協力による鯨の解体場や小型捕鯨船の見学、おしかホエールランドによる鯨のひげのストラップ作りなどを体験しました。普段では体験できない内容に、参加者は、楽しみながら捕鯨についての理解を深めていました。



石巻 留学生や技能実習生が交流

3年ぶりじゃぱneeds塾

3月5日、総合福祉会館みなと荘で留学生や技能実習生を対象にした「じゃぱneeds塾」が開かれ、約50人が水産の街にちなんだ海鮮丼の食品サンプル作りに挑戦しました。飾るネタの種類に好みや人柄がにじみ出て、互いの絆や理解を一層深める機会にっていました。市が平成26年度に初めた同塾は、年に4~6回講座を開いてきましたが、コロナ禍で3年ぶりの開催になりました。



北上 室内でも“熱い”競技

北上公民館でポッチャ大会

パラリンピックの正式種目として、幅広い世代に親しまれる競技「ポッチャ」の大会が2月14日に北上総合支所の交流ホールで開かれました。北上公民館では、令和3年からパークゴルフやペタンクなどの様々なスポーツを楽しむイベントを行っており、冬季は室内で楽しめるポッチャを行っています。大会には地域の人たちが集まって得点を競い合いました。



河北 笑顔弾む「キンボール」

4年ぶりスポ少交流大会

「第11回河北地区スポーツ少年団交流大会」が、河北総合センタービッグバンで開かれました。コロナ禍の中止を挟んで4年ぶりの開催です。河北陸上、大谷地二俣野球、飯野川ダブルツリーズ、河北空手、河北剣道の各少年団から約70人が参加し、4人1組の13チームに分かれてニュースポーツの「キンボール」に汗を流しました。子どもたちは巨大なボールを打つ、キャッチするという同競技の魅力を味わい、笑顔でコートを駆け回っていました。



河南 消防車で火災予防呼びかけ

消防団防火パレード

春の全国火災予防運動に先立ち2月26日、市消防団河南地区団の防火パレードが開催されました。河南地区団から31人、広域消防河南出張所からは7人が参加し、河南総合支所長、地区団長からの激励を受けた後、消防車など15台で、前谷地、鹿又の2コースに分かれて地区内をパレードし、火災予防を呼びかけました。



桃生 在チュニジア大使講話

桃生中国際理解深める

在チュニジア日本大使館の大菅岳史^{たけし}特命全権大使が2月8日、石巻市立桃生中学校を訪ね、全校生徒に講話しました。大菅大使は現地で撮影した写真を通して魅力を伝え、生徒たちは約30年続くチュニジアと桃生地区のつながりに関心を高めました。生徒と大使と一緒に世界の貧困の問題を考える場面もありました。



雄勝 大きくなって帰ってきてね

さけの稚魚放流

2月27日、大原川さけ人工ふ化場で飼育された、さけ稚魚の放流が行われました。今年は、北海道から発眼卵220万粒を移入して、本復旧した施設もフル稼働しました。この日は30万尾が放流され、合計で200万尾の放流を行いました。放流された稚魚はベーリング海を目指して大海原へ旅立ち、4年後に、大原川へと帰ってきます。今年も大きくなって戻ってくるよう願いを込めて放流しました。



マイナポイントの申込は5月末までです!

マイナンバーカードを2月28日(オンライン申請では3月1日)までに申請した方がカードを受け取った後、「健康保険証としての利用申込」と「公金受取口座の登録」の手続きをすることでもらえるマイナポイント(最大2万円分)の申込期限は5月31日までとなっています。

マイナンバーカードの読取機能が付いたスマートフォンなどをお持ちであれば、自身で申し込むことができます。また、お持ちでない方や操作方法が分からない方を対象に、市では支援窓口を設置しています。マイナポイントを希望される方は忘れずに申し込みください。

支援窓口 および 受付時間	本庁舎2階専用窓口 平日の午前9時～午後5時
	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
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
	通帳かキャッシュカード (公金受取口座登録用)



マイナポイントの
申込方法詳細

☎ ICT総合推進課(内線4267)

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)

障害者の事務職員募集

勤務場所 市役所・各総合支所・各支所・その他出先機関など

募集人員 5人程度

業務内容 パソコン入力・出力業務、電話対応、窓口対応、書類の整理、その他事務の補助など

応募条件

- ・パソコンの操作(ワード、エクセルなど)が行えること
- ・障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳)の交付を受けている方
- ・主治医に一般就労が可能と認められている方
- ・チャレンジ雇用を通して一般就労を目指す方

雇用期間 6月1日(木)～令和6年3月31日 ※更新の可能性有り

雇用形態 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時のうち6時間、週30時間勤務

給与 時間額922円

- ・交通費別途支給(上限有り)、期末手当有り
- ・加入保険など 雇用保険、共済保険、厚生年金、公務災害補償

申込方法 ハローワークで紹介状を受け取り、履歴書、障害者手帳の写し、紹介状を郵送または持参してください。

申込期限 4月17日(月)

☎・☎ 〒986-8501(住所不要) 人事課(内線4069)

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5時～7時、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、住民異動届と同時にを行うマイナンバーカードの券面更新

※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しています。本人確認ができなかった方は、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す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、手続きができないこともあります。

☎ 市民課(内線2319)

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 4月16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、住所異動届など

※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、マイナンバーに関する手続きはできません。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 5月1日(月)

○国民健康保険税 第1期

○介護保険料 第1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296号 令和5年4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。
※通信料金が掛かります。
☎ 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

時期	人口	世帯数
令和5年2月末現在	136,357人	62,129世帯
令和4年2月末現在	138,348人	61,897世帯