



いしのまき



石巻市イメージキャラクター

- 第100回石巻川開き祭り ----- P2
- 今月のお知らせ ----- P3
- 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

第100回石巻川開き祭り ～復興への祈りを込めて～

ishinomakikawabiraki

石巻川開き祭りは、伊達政宗公の命を受け北上川を開削し、石巻に港を開いた「川村孫兵衛重吉翁」に対する報恩感謝祭として1916年に始められた由緒ある祭りです。第100回目の開催を迎えるまでは、戦争での中止や、天災による開催危機などがありました。2011年には、東日本大震災がありましたが、石巻に明るい話題を、そして復興への道のりを歩んでいけるようにと願いをこめられ、祭りは開催されました。

記念すべき第100回目の今回は13年ぶりに3日間の開催です。100回記念として、お化け屋敷や記念ライブ、ブルーインパルスによる展示飛行も行われます。花火大会は開北橋下流を会場とし、東北最大規模の1万6,000発の花火を打ち上げます。 園 観光課(内線3533)

100回記念ライブ

とき 5日(土)午後6時30分

ところ 中瀬公園

出演者 ミュージシャン 藤巻亮太氏

石巻川開き祭り100回記念ライブにミュージシャン藤巻亮太氏が登場します。記念ライブではどんな曲を披露するのか!? お楽しみに!



東京ディズニーリゾート® 40周年スペシャルドローンショー

とき 5日(土)午後7時20分

ところ 開北橋上流(花火大会鑑賞エリア)

花火大会を訪れたみなさまに、40周年を迎える東京ディズニーリゾートの夢と笑顔をお届けします。詳しくは、東京ディズニーリゾート・オフィシャルサイトをご確認ください。



夏のイベント

8月15日(火)

和洲夏祭り

とき 午後6時

(午後8時40分頃 花火打ち上げ)

ところ 和洲水辺の楽校

園 和洲夏まつり実行委員会
(有限会社孫太屋) ☎72-3067



8月20日(日)

牡鹿鯨まつり

とき 午前10時

(午後7時30分 花火打ち上げ)

ところ ホールタウンおしか捕鯨船前広場

園 一般社団法人石巻観光協会
☎93-6448



8月27日(日)

トリコロレ音楽祭

とき 午前10時30分

ところ 市内7会場

園 株式会社街づくりまっぽう
☎23-2109



8月26日(土)・27日(日)

ボンバール いしのまき

参加店の中から行きたいお店
を自由に選んでほしいです!

料金 チケット1枚2,000円
(半券が5枚ついてきます)

園 一般社団法人石巻観光協会
☎93-6448



参加店はこちら



9月9日(土)

ものうふれあい祭 はねこ踊りフェスティバル in桃生

とき 午後3時

ところ 桃生植立山公園

園 ものうふれあい祭実行委員会
(桃生総合支所地域振興課) ☎76-2111



石巻川開きスケジュール

| | 時間 | 主な行事 | 会場 | |
|---------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------|
| 8月4日(金) | 15:30~ | 重吉神社祭 | 釜 重吉神社 | |
| | 15:50~ | 川村孫兵衛翁墓前供養祭 | 釜 孫兵衛翁墓前 | |
| | 17:00~ | 縄張神社祭 | 縄張神社 | |
| | 祭典 | 18:00~ | 川村孫兵衛翁報恩供養祭 | 住吉公園 |
| | | | 川施餓鬼供養祭 | |
| | | | 東日本大震災慰霊祭 | |
| | | | 13回忌法要 | |
| 18:30~ | 流燈(4,000個) | 北上川(内海橋上流) | | |
| 煙火 | 19:30~ | 前夜祭(供養)花火 | 中瀬公園 | |
| 8月5日(土) | 祭典 | 8:00~ | 川開き祭典 | 住吉公園 |
| | | 8:45~ | 漁港祭・大漁安全祈願祭 | 石巻魚市場 |
| | | 10:00~ | 川村孫兵衛翁報恩祭 | 日和山公園 |
| | 水上 | 9:00~ | 孫兵衛船競漕(予選レース) | 北上川(住吉公園前) |
| | | | ミニ孫兵衛船競漕(予選レース) | |
| | 陸上 | 11:00~ | 縄張神社奉納大縄引き大会 | 市内中心部 |
| | | 14:30~ | 一皇子宮神輿 | |
| | | 15:00~ | アクアカーニバル2023 | |
| | | 16:30~ | サンパチームアレグリア | |
| | 特別事業 | 17:20~ | ブルーインパルス展示飛行 | 北上川(開北橋下流) |
| | | 18:30~ | 100回大会特別記念ライブ | 中瀬公園 |
| | | 19:20 | 東京ディズニーリゾート® 40周年スペシャルドローンショー | 北上川(開北橋上流) |
| 煙火 | 19:40~ | 花火大会 | 北上川(開北橋下流) | |
| 水上 | 9:00~ | 孫兵衛船競漕(決勝レース) | 北上川(住吉公園前) | |
| | | ミニ孫兵衛船競漕(決勝レース) | | |
| 陸上 | 10:30~ | 小学校鼓笛隊パレード(第1部) | 市内中心部 | |
| | 12:30~ | エイサー石巻 | | |
| | 13:00~ | 縄張神社みこし | | |
| | 13:30~ | 林家たい平師匠石巻応援団 | | |
| | 14:00~ | 小学校鼓笛隊パレード(第2部) | | |
| | 15:30~ | 石巻中学校吹奏楽部 | | |
| | 15:40~ | 消防音楽隊パレード | | |
| | 16:00~ | ものうはねこ踊り | | |
| | 16:30~ | 東松島ひよつとこ連 | | |
| | 18:00~ | 大漁踊り | | |
| 特別事業 | 10:00~ | お化け屋敷 | みやぎ生協文化会館 アイトピアホール | |
| 8月4日(金)~6日(日) | 特別事業 | ステージイベント (4日(金)は14:30~) | かわまち交流南広場 | |
| | | 屋台村(4日(金)は13:30~) | 石巻商工会議所 駐車場 | |
| | 11:00~ | こども夢ひろば (4日(金)は14:00~) | 市内中心部 | |
| | フリーマーケット (5日(土)・6日(日)) | 市内中心部 | | |
| | 七夕装飾(5日(土)・6日(日)) | アイトピア通り | | |

ブルーインパルス展示飛行

とき 5日(土)午後5時20分

ところ 開北橋下流(花火大会会場上空)

全国から根強いファンを持つ「ブルーインパルス」が石巻に!航空自衛隊のアクロバット飛行チーム「ブルーインパルス」が花火大会前の空を展示飛行します。大空に「夢・感動」を描きます!



お化け屋敷

とき 6日(日)午前10時

ところ みやぎ生協文化会館アイトピアホール

昔の石巻川開き祭りと言えば「お化け屋敷」でした。そんなお化け屋敷が100回記念大会で復活します。ワクワク・恐怖・懐かしさ、様々な感情がいきみだれること間違いなし!



海水浴場がオープンしています (8月20日(日)まで)



渡波海水浴場

とき 午前10時~午後4時



白浜海水浴場

とき 午前9時~午後3時



荒浜海水浴場

とき 午前9時30分
~午後3時30分
※正午~午後1時遊泳禁止



十八成浜海水浴場

とき 午前9時
~午後3時30分

網地白浜海水浴場

とき 午前9時
~午後3時30分



図 観光課(内線3534)



マイナンバーカード
休日・夜間窓口を
利用ください(要予約)

各総合支所、各支所の窓口で、夜間・休日にマイナンバーカードを受け取る事ができます。開庁日時など詳しくは市ホームページを確認ください。



ホームページ

申・問 市民課マイナンバー
カード交付窓口
☎24-6849

多重債務でお困りの方へ

クレジットカードやサラ金でショッピングや借入れをしたものの、引き落とし日までにお金を用意できず返済できない相談が増えています。スマホを使ったキャッシュレスサービスも多様化し、融資や決済が容易にできるので、生活に便利な反面、使い方を間違えると借金を抱える不安も出てきます。収入より

返済の負担が大きくなると家計が圧迫してしまいます。計画がないまま返済のために借金を重ねることはしないで早めに相談してください。

問 総合相談センター
☎23-5040

G・Bio石巻須江
発電事業住民説明会

須江地区に計画されているG・Bio石巻須江発電事業について、環境影響評価の修正に係る住民説明会を開催します。

とき 9月10日(日)
午後5時～8時
ところ 蛇田公民館

問 株式会社G・Bioイニシアティブ
☎03-5207-2772

市環境課(内線3367)

G・Bio石巻須江
発電事業環境影響評価書
【修正版】の縦覧を
行っています

使用燃料の変更に伴う環境影響評価書【修正版】の縦覧を行っています。

※評価書に対して意見のある方は、10月4日(水)まで、事業者に見解書を提出することが出来ます。

とき 9月21日(木)まで
ところ 環境課、河南総合支所
市民福祉課、蛇田支所

問 環境課(内線3367)

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、皆さんと意見交換を行います。

予約の必要はありませんので、気軽にお越しください。

とき 8月22日(火)
午後1時30分

ところ 雄勝硯伝統産業会館

クマとの遭遇には注意を

農業現場に近い山間部などでクマの目撃情報などが報告されています。農作業時は、ラジオなど音の出るものを携帯したり、クマの行動が活発になる早朝や夕方の作業は避けるなど、注意してください。また、クマを誘引する原因となる野菜くずなどは放置せず、適切に処理してください。

問 ニホンジカ対策室
(内線3559)

戦没者や原爆死没者に
黙祷をお願いします

世界恒久平和の確立を祈念するため、職場や家庭で黙祷を捧げましょう。

・8月6日(日)広島市原爆投下時刻の午前8時15分
・8月9日(水)長崎市原爆投下時刻の午前11時2分
・8月15日(火)正午
各1分間

問 保健福祉総務課
(内線2464)

国民健康保険の喪失届
忘れていませんか?

国保加入者が会社の社会保険など、国保以外の健康保険に加入した場合、国民健康保険の喪失届が必要となります。喪失手続きをしないと国保は加入したままとなり、保険料も課税されたままとなり

問 国民健康保険課
(内線4310)

なります。●喪失手続きに必要なもの
社会保険証(全員分)の写し、国民健康保険証(ある場合のみ)、身分証明(免許証など)、マイナンバーがわかるもの。

※郵送でも可能です。詳しくは問い合わせください。

問 保険年金課
(内線2347)

子ども医療費助成受給
資格登録申請書を
送付します

申請が必要な方に8月上旬に申請書を送付します。期限内に申請しましょう。

申請期限 8月18日(金)

※生活保護を受けている方は手続き不要です。

※本事業は、「特定防衛施設周辺整備調整交付金」を財源の一部として実施しています。

問 保険年金課
(内線2343)

各総合支所市民福祉課各支所

「アラートの
全国一斉訓練の実施

防災行政無線、戸別受信機、防災ラジオからテスト音声の流れます。実際の災害と間違わないようご注意ください。

とき 8月23日(水)
午前11時頃

問 危機対策課
(内線4310)

3割増地域食事券販売

飲食事業者などの経営支援と地域経済への影響緩和を図るため、3割増地域食事券を販売します。

料金 500円分の食事券13枚綴り(計6,500円相当)を5,000円で販売

販売期間 8月1日(火)～令和6年1月31日

※予定数量に達した場合は、販売を終了します。

販売場所

- ・かわまち交流センター(かわべい)
- ・石巻駅前 観光案内所(市役所1階)
- ・道の駅 硯上の里おがつつ内 おがつ物産直売所
- ・ホエールタウンおしか内 Cottu(コッツ)
- ・インターネット販売
- ・移動販売

| | とき | ところ |
|---------|---------------|------------|
| 8月7日(月) | 午前10時～正午 | 河南母子健康センター |
| | 午後1時30分～3時30分 | 桃生総合支所 |
| 8月8日(火) | 午前10時～正午 | 北上総合支所 |
| | 午後1時30分～4時30分 | 道の駅「上品の郷」 |

利用期間 8月1日(火)～令和6年1月31日

利用可能店舗 加盟店登録を行った市内飲食店

※参加を希望する飲食事業者は、加盟店登録を行ってください。

問 石巻観光協会 ☎25-5912 市観光課(内線3533)

災害復旧費寄附金の状況

市の復興のために、国内外より寄附金をいただいています。令和4年度までに、総額14億円以上の寄附金があり、復興に必要な事業に役立てられています。



令和4年度までの寄附金の総額は3,234件、1,446,264,606円です。

【令和4年度活用事例】被災した住吉公園を整備しました。

問 復興推進課(内線5520)

宮城県9・1総合防災
訓練の実施

土砂災害からの救出訓練や、火災の消火訓練、各公共団体・企業などの防災に関する展示を実施します。

とき 9月2日(土)
午前9時～11時30分

ところ セイホクパーク石巻
問 県防災推進課
☎022-211-2375

市危機対策課
(内線4306)

福祉

特別障害者手当・障害児福祉手当 特別児童扶養手当について

●特別障害者手当
対象 20歳以上で著しく重

度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の方

●障害児福祉手当
対象 20歳未満で重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の方

●特別児童扶養手当
対象 心身に障害のある20歳未満の児童の父母、またはその児童を養育している方

※いずれの制度も所得制限があります。支給額、必要書類など、詳しくは問い合わせてください。

●現在、特別障害者手当、または特別児童扶養手当を受けている方

毎年1回現況届(所得状況届)の提出が必要です。該当者には8月上旬に通知します。忘れずに手続きしてください。

てください。

問 障害福祉課
(内線2484)

介護保険料(本算定)決定
通知書を送付します

65歳以上の方へ令和5年度介護保険料決定通知書を8月上旬に送付します。令和4年中の所得に基づき算定しています。通知が届かない場合や不明な点がありましたら、問い合わせてください。

問 介護福祉課
(内線2445)

各総合支所市民福祉課

子ども・教育

小・中学生対象の
就学援助制度

経済的な理由から支援が

必要であると認められる児童・生徒の保護者に対して、就学に必要な経費の一部を支給する制度です。

年度の途中からの申請も受け付けています。認定は申請月からとなります。

対象世帯

- ・市民税非課税
- ・国民年金保険料の減免
- ・国民健康保険料の減免
- ・児童扶養手当の支給など

問 各小・中学校
教育総務課
(内線5015)

問 各小・中学校
教育総務課
(内線5015)



ホームページ

**地域おこし
協力隊員の
紹介**



ひろた こうせい
弘田 光聖さん
・高知県高知市出身
・令和3年5月～(3年目)

令和3年5月より、一般社団法人フィッシャーマン・ジャパンで活動しています。活動目的は、石巻の水産加工会社の若手経営者を巻き込んだチーム作りと事業づくりを通じて、石巻の「産業ブランド」を作ることです。具体的には、会社を超えたチーム化のためのコーディネート、ファシリテーション業務、共同での採用PR支援、新入社員共同研修の企画運営です。一番嬉しかったことは、高学歴の優秀な大学生が新卒で石巻の水産加工会社を選ぶという意思決定をしてくれたところです。今後

も地域の経営者を巻き込みながら、頑張っていきます!



▲活動の様子
(例 新入社員向けの研修)



▲活動の様子
(例 採用募集イベントのサムネイル画像)

**認知症サポーター養成
開放講座**



認知症の理解と対応、認知症サポーターの役割についての講義と、受講者にはテキストと認知症サポーターカードを配布します。
とき 8月25日(金)
午後1時30分～3時
ところ 蛇田公民館
対象 市内居住の方
定員 20人程度(先着)
申込方法 電話または窓口

**患者等搬送乗務員
定期講習**

で申し込みください。
申込期限 8月21日(月)
[申・團] 介護福祉課
(内線2437)
とき 8月18日(金)
午前9時～正午
ところ 石巻広域消防本部
対象
・令和3年8月に定期講習を受講した方
・令和3年度に基礎講習を受講した方
※今回定期講習を受講しない場合は、失効します。

認知症講演会

申込方法 窓口または石巻広域消防ホームページにある申請書で申し込みください。
申込期間 8月1日(火)～10日(木)午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
[申・團] 石巻広域消防本部 警防課
☎95-7433
演題
「認知症の人と考える、だけれども安心して暮らせるまちづくり」
講師 加藤 伸司(認知症介護研究研修センター)
とき 9月6日(水)
午後1時30分～3時
ところ 河北総合センター「ビッグバン」
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込期限 9月1日(金)
[申・團] 介護福祉課
(内線2437)



**「環境市民講座」
受講生募集**

親子で楽しむ「木育講座」
森林保全のため、積極的に木を利用することの大切さや、人と自然の関わりについて考えてみよう。
とき 9月2日(土)
午後1時30分～4時
ところ 石巻・川のビジターセンター(北上町十三浜 東田1)
対象 市内在住または市内に通勤、通学している小学

**生以上の親子
定員 15組30人(先着)**

使用済小型家電を
リサイクルしましょう!
小型家電には、貴重な金属資源(レアメタル)が含まれています。市内公共施設など15カ所に回収ボックスを設置しています。不要になった使用済小型家電を投入してください。回収ボックス設置場所、回収対象物はホームページで確認するか、問い合わせください。
[申・團] 環境課(内線3368)
iseny@city.shinomaki.lg



**「ごみ集積ボックス等
設置事業費補助金」**

町内会または行政区が設置するごみ集積ボックスなどの設置に要する費用の二分の一を補助します。申込方法など詳しくは問い合わせください。
補助上限額
・ボックス型 85,000円
・折りたたみ型 8,000円
[申・團] 廃棄物対策課
(内線3374)

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 8月10日(木)、30日(水)
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
[申・團] 廃棄物対策課
(内線3373)

**離島地区使用済自動車
処理助成金**

網地島・田代島地区内の車を廃車処分するために定期船で航送する費用の一部を助成します。航送した日の月末までに申し込みください。申込方法など詳しくは問合せください。
助成金額 自動車航送運賃の8割以内
[申・團] 廃棄物対策課
(内線3375)
牡鹿総合支所市民福祉課
☎45-2112

**「もったいない!食べ残し!」
30・10運動実施中**

冷蔵庫の中に、使いかけたまま忘れられた食材や、賞味期限・消費期限が迫っているものはありませんか。家庭から出る生ごみの中には、食べ残しや、手付かずの食品がたくさん含まれています。毎月10日と30日を冷蔵庫のクリーンアップデーとし、冷蔵庫の中から使い忘れ、食べ忘れたものを、家

石巻霊園返還墓所使用 随時申込受付開始

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。

受付期限

令和6年3月29日まで
午前9時～午後4時(土日・祝日・年末年始を除く)
※申請書受け付け順に墓所を選定してもらいます。
※全ての区画が決まり次第、受付終了となります。

受付場所

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

・申請時点で市内に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。

[申・團] 環境課(内線3377)

| 使用許可区画数および使用料 | |
|---------------|----------|
| 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 |

防災「合言葉」受賞作品

考えよう 備えよう 何が起こるか分からない
おぼえておこう いつでも逃げられる 道と場所
蛇田小学校3年 佐藤 綾乃

[申] 学校安全推進課(内線5082)
令和4年度石巻市学校防災推進会議

防災ラジオテスト放送
8月10日(木)午後3時ごろ

[申・團] 廃棄物対策課
(内線3374)

民生委員・児童委員の活動について

民生委員・児童委員は、地域の見守りや住民の困り事への相談に応じ、行政や専門機関へのつなぎ役としてさまざまな活動を行っています。5月25日に、市内の民生委員が一堂に会し、石巻市民生委員児童委員協議会総会が開催されました。総会後には、悩みを抱える子どもや若者たちについての講演が行われ、相談役としての向き合い方や心構えを学びました。今年度もさまざまな研修会を行い、技術や知識向上に努めていきます。



[申・團] 社会福祉協議会地域福祉課 ☎96-5290
市保健福祉総務課(内線2464)



地域まちづくり委員会 委員募集

各地域(河北・雄勝・河南・桃生・北上・牡鹿)の課題解決策や地域の特色を生かした振興策の検討などを行います。



海上保安官募集!!

海上保安大学校(本科) 受付期間 8月24日(木)～9月4日(月) 1次試験日 10月28日(土)・29日(日)

石巻市空き家バンクへの登録募集

市内の空き家を活用し、本市への移住定住を促進すること、地域の活性化を図ることを目的としています。

空き家登録、不動産事業

者登録について
住宅課(内線5556)
空き家利用について
移住コンシェルジュ
☎98-9969



海上保安庁採用サイト

災害危険区域内における 市有地売却および貸付けについて(追加募集)

追加募集地区

河北地区(長面の一部)
牡鹿地区(鮎川浜)

募集期間 河北地区8月1日(火)～9月20日(水)、牡鹿地区8月1日(火)～21日(月)

※募集期間以降、随時募集となり、毎月20日を締め切りとし、複数の申し込みがあった場合は抽選となります。

(河北地区のみ)、牡鹿総合支所地域振興課(牡鹿地区のみ)で対象となる土地を確認の上、申し込みください。

※募集要項および申請書は、窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

申・問 復興推進課
(内線5485)

河北総合支所地域振興課
☎62-2111

牡鹿総合支所地域振興課
☎45-2111

石巻市軽度生活援助 従事者研修

とき 9月13日(水)
午後1時30分～4時30分
ところ ぱんぷきん研修センター

対象 研修会終了後、市に登録している活動団体に所属できる方

定員 20人

申込方法 申込用紙または申込フォームで申し込みください。

申込期限 9月7日(木)



申込フォーム

申・問 ぱんぷきん株式会社
☎96-7845

問 市介護福祉課
(内線2444)

インバンド対応力 強化支援補助金

環境整備として新たに実施する事業に対して支援し

ます。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。

対象事業者 市内宿泊施設、飲食店、体験型コンテンツ提供施設、交通事業者など

対象事業 多言語対応、公衆無線LANの設置、電子マネーなどの決済機器の導入など

補助率 3分の2以内(上限額宿泊施設100万円、その他50万円)

申込期限 令和6年1月31日

問 観光課(内線3535)

令和5年度宮城県下水道排水設備工事責任技術者試験

とき 10月24日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 東京エレクトロニック

ホール宮城

対象 責任技術者として登録を予定している方

申込期間 8月1日(火)～9月1日(金)

申込方法 受験申込書を窓口へ提出してください。申込書は窓口で配布しています。

申・問 下水道管理課
(内線5688)



浄化槽切替助成事業補助金

浄化槽から公共下水道へ切替される方に補助金を交付しています。工事完了後30日以内の申請が必要です。

対象 市内に所有する住宅の浄化槽を廃止し公共下水道に接続する方で、市税などの滞納がない方

補助金額 最大10万円

※詳しくは問い合わせください。

申・問 下水道管理課
(内線5688)

水便所等改造資金 融資あっせん制度

下水道処理区域内に在住の方で、排水設備工事を施工する個人に、融資あっせんを行っています。

対象 一般住宅：1戸あたり100万円の範囲内で工事費の全額、もしくは一部

貸家・アパート：戸数に100万円を乗じた額、または工事費のいずれか低い額

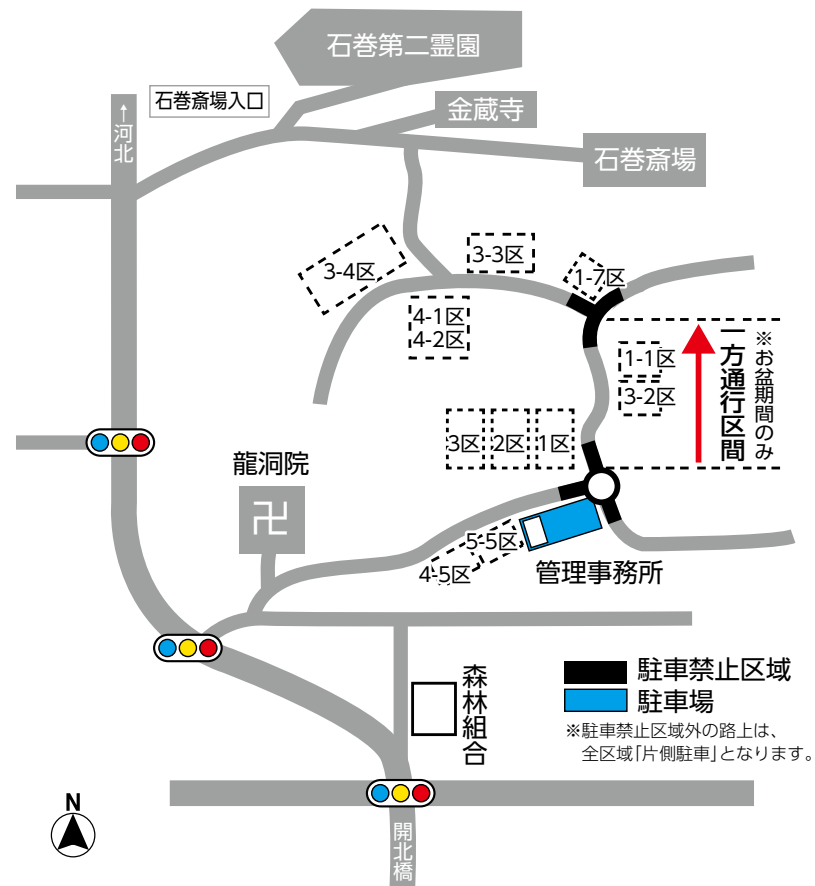
取扱金融機関 市内の出納取扱金融機関および収納取扱金融機関
※詳しくは問い合わせください。
申・問 下水道管理課
(内線5684)



もうすぐお盆です

お盆は、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。 霊園側入口を利用ください。
- 供物は必ず持ち帰ってください。 火の後始末を徹底してください。



霊園行き無料バス時刻表

とき 8月13日(日)・14日(月)

(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。

問 環境課(内線3377)



石巻ふれあい朝市

農産物などの豊富な食材や生花を安く提供する場です。家族皆さんで来場ください。車でお越しの方は、近くの駐車場を利用ください。

とき 8月6日(日)、11日(金)祝 午前6時

ところ 石巻駅前にぎわい交流広場

松島基地航空祭
飛行展示、装備品などの地上展示、ブルーインパルスによる展示、中部航空音楽隊による演奏会などを行います。

松島基地航空祭

とき 8月27日(日)

ところ 航空自衛隊松島基地(東松島市矢本字板取85)

※手荷物検査を実施しますので、協力をお願いします。

※一般駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

申請 航空自衛隊松島基地

電話 82-2111

ツナミリアル無料体験会
今回は「小学校で被災した」という想定で津波避難を考えます。ぜひ親子で参加ください。

とき 8月20日(日)

午後2時~2時30分

ところ 震災遺構門脇小学校

校 多目的学習室

定員 46人

料金 入館料のみ

申請 震災遺構門脇小学校
電話 98-8630
震災伝承推進室
(内線4344)

震災当時の門脇小教頭による語り部を行います

とき 8月13日(日)

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



震災遺構ホームページ

申請 震災遺構門脇小学校
電話 98-8630

震災伝承推進室
(内線4344)

子どもラグビー教室

市と包括連携協定を締結しているライオン株式会社クラブチームのライオンファングスの選手がラグビー教室を行います。

とき 8月20日(日)

午前9時~正午

ところ セイホクパーク石巻フットボール場

対象 小学生

定員 100人(先着)

申込方法 申込フォームから申し込みください。

申込期限 8月10日(木)



申込フォーム

申請 スポーツ振興課
(内線3328)

8月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - 21日(月) 午前10時~午後3時 市役所2階相談室A・B
 - 申請・問い合わせ 宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
- 行政相談
 - 2日(水) 午前10時~正午 桃生総合支所2階学習室
 - 4日(金) 午前10時~午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
 - 9日(水) 午後1時30分~3時30分 市役所2階相談室B
 - 18日(金) 午前10時~午後3時 河北総合支所2階第3会議室
 - 30日(水) 午前10時~午後3時 雄勝総合支所1階会議室
 - 申請 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階 総合相談センター相談室)
 - 8日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士
 - 22日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 須藤弁護士
 - 午前10時30分~午後4時 定員 1日9人(先着)
 - ※要予約。予約受付開始 1日(火) 午前9時
 - 申請・問い合わせ 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)
 - 申請・問い合わせ 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(12日(土)・13日(日)・祝日を除く) 午後1時30分~4時30分
- 申請・問い合わせ 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 ※要予約
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。
- 7日(月) 午前10時~午後3時 ところ 市役所5階住宅課
- 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)
- 申請・問い合わせ 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(日・祝日を除く) ※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。
- 2日(水) 午前10時~午後3時 桃生総合支所2階学習室
- 4日(金) 午前10時~午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
- 30日(水) 午前10時~午後3時 雄勝総合支所1階会議室

暮らし

- ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
- 申請 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 12日(土) 午前9時30分~午後4時(受付時間 午後3時まで)
- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1階 県民サービスセンター)
- 午前9時~午後4時(土日・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)
- 申請 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。
- 2日(水) 午後1時~4時 河南総合支所
- 9日(水) 午後1時~4時 河北総合支所
- 16日(水) 午後1時~4時 桃生公民館
- 21日(月) 午前10時~正午 ハローワーク石巻
- 申請・問い合わせ 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。
- 申請 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。
- 30日(水) 午前10時~午後3時 蛇田公民館
- 申請 保護課(内線2505・2507)
- 「災害復興住宅融資」無料相談会
- 18日(金) 午前10時~午後4時 市役所4階401会議室 ※要予約
- 申請・問い合わせ 住宅金融支援機構お客様コールセンター ☎0120-086-353(通話無料) 午前9時~午後5時(祝日を除く)

障害者

- 障害のある方に関する相談
- 石巻市・女川町基幹相談センターくるみ ☎24-8355
- 障害児(者)相談支援事業所「Kai」 ☎93-2924
- 障害者相談支援センター桜・さくら ☎98-7760
- ひまわりデイサービスセンター障がい者相談支援室 ☎84-2518
- 障がい者相談支援事業所「とも」 ☎98-8326

介護

- 各地区包括支援センター ※ ()内は担当地区
- 中央(石巻・中央) ☎21-5171
- 稲井(稲井・住吉) ☎93-8166
- 蛇田(蛇田) ☎92-7355
- 山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010
- 渡波(渡波・茨浜) ☎25-3771
- 湊(湊) ☎90-3146
- 河北(河北) ☎61-1252
- 雄勝(雄勝) ☎61-3732
- 河南(河南) ☎86-5501
- ものう(桃生) ☎76-5581
- 北上(北上) ☎61-7023
- 牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

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」水遊び
4日(金)・18日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
持ち物 水着、着替え、タオル、飲み物
申込方法 当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」
9月2日(土) 午前8時45分～正午
ところ 北上運河 ※雨天時、北上川・運河交流館にて「石井開門の歴史」の講話、ロープワーク、ライフジャケット着用方法など
対象 小学1年生～6年生
(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 20人(先着) 料金 300円
持ち物 着替え・帽子・タオル・運動靴・飲み物
※濡れてもいい服装で参加してください
(スカート不可)
申込方法 各小学校に配布する申込書にて、参加費を添えて申し込みください。

遊楽館 ☎72-3561

開館 午前9時～午後9時
休館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験
11日(金・祝)・12日(土)
午前9時～午後5時(1人30分)
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込開始 7月29日
- 石巻市民交響楽団演奏者によるユニット演奏会
27日(日) 開場 午後1時20分、開演 午後2時
料金 1,000円
團 石巻復興祈念演奏会実行委員会
☎06-6632-1090

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 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)・27日(日)



- アクアビクス
8日(火)・22日(火) 午後7時30分～8時30分
25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
- 筋トレ&ストレッチ
毎週土曜日(12日(土)は休講) 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
4日(金)、18日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
講師 健康運動指導士 平山時生
- 夏短期水泳教室
Ⅲ期 18日(金)～20日(日) 全3回
午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年 定員 40人
料金 会員3,500円、非会員4,000円
- プールde運動会
11日(金・祝) 午前10時30分～正午
対象 潜りができる小学生
定員 20人 料金 1,100円

ホエールタウンおしか ☎24-6644

開館 午前8時30分～午後5時 休館 なし

- 船乗りさんの必修科目?!ロープワーク
11日(金・祝)～13日(日) 午前11時、午後2時
対象 小学3年生以上 定員 各回6人程度
料金 300円(入館料別途)
團 おしかホエールランド ☎25-6422

マルホン まるほんまきあーとテラス

☎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。

- 第66回宮城県吹奏楽コンクール
全日開場 午前9時30分
3日(木) 高等学校小編成の部, 高等学校の部
開演 午前9時50分
4日(金) 中学生小編成の部 開演 午前10時
5日(土) 中学生の部 開演 午前9時45分
6日(日) 小学生, 大学の部, 職場・一般の部
開演 午前9時50分
團 宮城県吹奏楽連盟 ☎022-275-6761
- 舞台スタッフ体験道場
9日(水) 午後2時、20日(日) 午後2時
対象 小学1年生～中学生
(小学生は保護者同伴)
定員 各回10人(先着)
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
團 マルホンまきあーとテラス
- 荒野に希望の灯をともし 映画上映会
11日(金・祝) ①午前10時30分、②午後1時、
③午後3時30分、④午後6時30分
※開場はすべて30分前
定員 各300人(先着)
團 ながめま ☎070-2324-1381
- 宮城県石巻好文館高等学校吹奏楽部
第18回定期演奏会
13日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
團 石巻好文館高等学校吹奏楽部 伊藤・鈴木
☎22-9161
- SGO 16th
石巻高校吹奏楽部OB・OG演奏会
15日(火) 開場 午後2時、開演 午後3時
團 実行委員 久保田
☐ otter0941@gmail.com
- 石巻市放課後子ども教室Bremen
音楽デリバリーin石巻
18日(金) 開場 午後2時30分、開演 午後3時
團 タカラ ☎98-3095
- ゴーゴーマルシェ
19日(土) 午前10時～午後3時
團 ゴーゴーマルシェ実行委員会
☐ mamanfleurie5103@gmail.com

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)



- 旧観慶丸商店・博物館合同展
「浅井元義スケッチ展ー石巻の風景ー」
9月10日(日)まで
料金 一般300円、高校生200円、
小中学生100円※旧観慶丸商店は無料
※旧観慶丸商店は火曜日休館。
- まちあるきツアー
9月2日(土) 定員 約20人 料金 1,200円
申込方法 旧観慶丸商店へメールで申し込みください。
☐ info@kankeimaru.jp
- 毛利コレクション特集展「在野の考古学をひも解くー交流と蒐集ー」
11月12日(日)まで
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
- 第5回企画展「石巻市博物館×武蔵野美術大学 民具のデザイン図鑑ーくらしの道具から読み解く造形の発想ー」
8月20日(日)まで
料金 一般600円、高校生400円、
小中学生200円
ところ 企画展示室
企画展の観覧料で常設展も観覧可能です。
- ワークショップによる展示「民具のその先へ」
8日(火)～20日(日)
ところ 博物館前ロビー

サン・ファン館

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210
休館 リニューアルのため休館中



- 「第4回「伊達政宗の黒船」サン・ファン号を未来へつなぐコンクール」作品募集
「絵画」「デザインマーク」の2部門からサン・ファン・パウティスタ号や伊達政宗、支倉常長などに関する作品を募集しています。
対象 全国の小中学生
応募方法 作品応募票に必要事項を記入の上、応募してください。応募票はホームページからも取得できます。
応募期限 10月11日(水)必着
※余裕をもってご応募ください。
※最新情報はサン・ファン館HPをご覧ください。

石森萬画館

休館 火曜日 ☎96-5055



- サイボーグ008 ピュンマ誕生祭2023
11日(金・祝)～20日(日)
サイボーグ008ことピュンマの誕生日をお祝いするイベントを開催します! イベント期間中は、ピュンマ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。

8月



スポーツ・文化・催し



総合体育館 ☎95-8998

☎ 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
☎ 第4木曜日



- **仙台89ERSアカデミー**
1日(火)・22日(火)
対象 小学3年生～高校1年生 料金 5,000円
申込方法 電話または窓口にて申し込みください。
※学年により時間が異なります。詳しくは問い合わせください。無料体験も行っていますので、ぜひ一度参加ください。
- **子育てママのリフレッシュフィットネス教室**
● **3クール ポッコリお腹を撃退しよう**
7日(月)・21日(月) 午前10時30分～正午
対象 0～3歳児とそのママ 定員 15組
料金 4,500円
ベビーシッターがお子さんを預かります。
- **4クール 心地よく汗を流して心もからだもすっきりと**
28日(月)・9月4日(月)・11日(月)・25日(月)・10月2日(月)・16日(月)
午前10時30分～正午
対象 0～3歳児とそのママ 定員 15組
料金 4,500円
ベビーシッターがお子さんを預かります。9月4日(月)には、助産婦による「育児やママのからだ悩み相談」もあります。
- **キッズバラエティスポーツ教室**
2日(水)・23日(水)
対象 石巻圏域小学1～4年生
料金 年間3,500円
さまざまなスポーツを体験し自分に合った種目を見つけよう。
- **バドミントン・卓球教室**
毎週金曜日 午前10時～11時30分
対象 石巻圏域在住の18歳以上の方
- **バドミントン教室**
料金 年間3,000円、保険料(任意加入)
- **卓球教室**
料金 年間2,000円、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

☎ 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
☎ 5日(土)

- **ゆるゆるトレーニング教室**
18日(金)、25日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5人
料金 入館料のみ
 - **リラククスストレッチ講座**
10日(木)・31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**
21日(月)・28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
- ※22日(火)・24日(木)午前中は貸切のため利用できません。

セイホクパーク石巻(総合運動公園)

☎22-9111 ☎ なし

- **ナイトヨガ**
講師 IHTA認定ヨガインストラクター 坂本佳那
25日(金) 午後7時～8時
対象 一般市民 中学生以下は無料
定員 50人 料金 1,000円(中学生以下無料)
※市民球場で行います。雨天時は屋内施設で行います。
- **ティーボール教室**
講師 石巻野球会議 26日(土) 午後5時～6時
対象 小学1～4年生 定員 20人
料金 500円 兄弟参加の園児は300円
※小雨決行。中止の場合は連絡します。

石巻健康センターあいプラザ・石巻

☎95-8640

☎ 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)
☎ 5日(土)・6日(日)・11日(金・祝)～16日(水)



- **8～9月サンデープログラム**
・ **スマホで簡単チラシ作り初めてのCanva講座**
20日(日) 午前10時～正午 料金 1,150円
- ・ **夏のリフレッシュアロマヨガ**
20日(日)・27日(日)・9月3日(日)・17日(日)
午後1時45分～2時45分 料金 4,600円
定員 10～15人程度(先着)
申込方法 受講前日までに窓口にて申し込みください。
- **平日短期講座**
はじめよう!みんなで楽しくマジック教室
4日(金)・9月15日(金)・22日(金)・29日(金)
午後1時～3時 料金 4,600円
定員 10～15人程度(先着) 料金 500円(毎回)
申込方法 受講前日までに窓口にて申し込みください。

蛇田公民館 ☎95-0183

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎ なし

- **夏休み少年教室**
「風力発電の仕組みを知ろう!」
22日(火) 午前10時～11時30分
(午前9時蛇田公民館集合)
対象 市内在住の小学3年生以上の児童
定員 15人(先着)
見学先 ユーラス石巻ウィンドファーム(東福田)
持ち物 帽子、運動靴着用、水筒
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 16日(水)午後4時(平日のみ)

トレーニング機器 使用講習会

- **総合体育館 ☎95-8998**
1日(火) 午前10時、17日(木) 午後6時30分、
22日(火) 午後2時
- **ビッグバン ☎62-1120**
11日(金・祝)・25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**
11日(金・祝)・23日(水) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

渡波公民館 ☎24-0941

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎ なし

- **一般教養講座「つまみ細工教室」**
9月10日(日) 午前10時
定員 15人(抽選) 料金 2,000円
申込期限 29日(火) 正午
申込方法 電話で申し込みください。

図書館 ☎93-8635

☎ 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)
☎ 月曜日



- **蔵書点検のため雄勝分館を休館します。**
8日(火)
 - **あかちゃんおはなし会**
4日(金)・18日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方
※おはなし会終了後、11時30分まで多目的室を開放しています。
 - **たのしいおはなし会**
5日(土)・19日(土) 午前10時30分～11時
対象 幼児～小学校低学年くらいの方
 - **読書会** 今月の本『心淋し川』
西條奈加著 8日(火) 午前10時～正午
 - **紙芝居とお話の会**
12日(土)・26日(土) 午前10時30分～11時
 - **定例おはなし会**
19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)
 - **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** 1日(火)・15日(火)・29日(火)
午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
 - **わたのは** 1日(火)・15日(火)・29日(火)
午後1時～2時 ところ 渡波公民館
 - **しゃくしょ** 1日(火)・15日(火)・29日(火)
午後3時～4時 ところ 市役所5階市民サロン
- ※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。

手作り絵本・昭和の石巻の写真を募集します

手作り絵本展と図書館竣工50周年記念企画「どこコレ?～おしえてください昭和の石巻～」で展示します。場所がわからない昭和の石巻の写真の手掛かりを集めてみませんか?
募集期間 8月1日(火)～31日(木)
定員 写真は15人程度(先着)
申込方法 1階カウンターに持参してください。

石巻市 LINE公式アカウント
友だち募集中!!
市政の役立つ 情報をお届けします

8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

○相談

| 相談名 | 内容 | とき | ところ | 申・問 |
|--------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------|-------------------------------|
| 健康相談 | 生活習慣病予防など 健康に関すること何でも | 月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時 | 健康推進課 | 健康推進課 (内線2425) |
| 育児相談 | 子どもの健康に関すること何でも | | | 健康推進課 (内線2423) |
| こころの 電話相談 | 不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも | | | 健康推進課 (内線2422) ☎94-9132 |
| 栄養相談 | 食事と栄養に関すること何でも ※要予約 | 7日(月) 午前10時～正午 | 保健相談 センター | 健康推進課 (内線2617) |
| 歯科相談 | むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約 | 7日(月) 午後1時～3時 | | 健康推進課 (内線2417) |

○心理カウンセラーによるこころの相談会 **要予約**

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

| とき | ところ | 担当 | 申・問 |
|-----------------------------------|----------|-------|---------------------------|
| 10日(木)・31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 | 9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 | 18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 | 4日(金) | 午後1時 ～2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

ブルーバードインターナショナルプリスクール5歳児ぞう組18人がいちご狩りに出かけました。待ちに待ったいちご狩り!大きないちごを前に「うわ～すご～い!」「どれにしようかな?」と目を輝かせながら、そっと摘み取り口の中へ。「あま～い」「あま～ずっぱい」「おいしいね」と友達と共感し合い、自分で収穫した喜びと美味しさに満面の笑顔の子ども達。心弾む楽しいひとときを過ごしました。

☎ 健康推進課(内線2617)

いちご狩り



熱中症に気をつけましょう

- 熱中症は予防が大切です
 こんな日に注意 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなった
- こんな人は注意 肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者や幼児
- 予防方法 日傘・帽子、水分をこまめにとる、日陰を利用、休憩をする、風通しを良くする
- 熱中症を疑う症状
 大量の汗、高体温、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感、けいれん、めまい、失神など

☎ 健康推進課(内線2612)

【北上地区】子宮頸がん検診を実施します

とき 9月1日(金)
 ところ 北上総合支所(北上公民館)
 対象 20歳以上の方
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。
 ※申し込みをした方には検診票を送付します。通知書(8月上旬送付予定)を確認の上、受診してください。
 ※申し込みをしていない方で受診を希望する方は追加申し込みができますので連絡ください。
 申・問 北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

○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 | 10日(木)・30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 | 7日(月)・23日(水) | | |
| | 1歳6カ月児健診 | 3日(木)・18日(金) | | |
| | 2歳児歯科健診 | 9日(水)・29日(火) | | |
| | 3歳児健診 | 8日(火)・25日(金) | | |
| 河北 雄勝 北上 | 3～4カ月児健診 | 23日(水) | ※同時開催になります。 | 河北総合センター 「ビッグバン」 |
| | 3歳児健診 | | | |
| 河南 桃生 | 1歳児よちよち相談 | 9日(水) | | 遊楽館 |

※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 9日(水) 午前10時～11時30分
 ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)
 圃 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 19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)
 圃 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 27日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター
 圃 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466
- まきっこの会:ひきこもりの家族会です。
 とき 20日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター 料金 500円
 圃 「まきっこの会」 ☎090-2950-6176(齊藤)
- 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 13日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 圃 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)
- 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)

圃 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

圃 健康推進課(内線2418)

| とき | ところ | 受付時間 |
|--------|------------------|----------------------------|
| 6日(日) | あいプラザ(石巻川開き祭り会場) | 午前10時～11時45分 午後1時～4時 |
| 12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 |
| 14日(月) | | |
| 26日(土) | | |

【河南地区】健(検)診を実施します

特定健診・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。
 とき 17日(木)～19日(土)、22日(火)～25日(金)
 18日(金)・24日(木)は、夜間検診を実施いたします。
 ところ 遊楽館
 ※受付時間は、送付される案内通知書(検診票)の日程表で確認の上、受診してください。
 ※申し込みをしていない方で、健診を希望される方は追加申し込みができますので連絡ください。
 圃 河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 23日(水) ところ 保健相談センター
 対象 30歳代、無料クーポン対象年齢、40歳以上(偶数年齢)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。
 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。

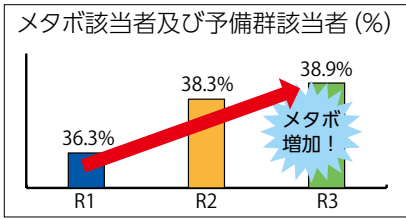
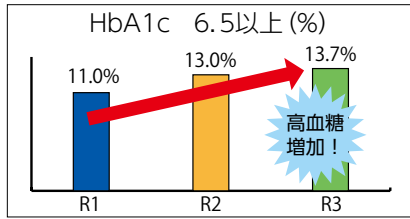
申・問 健康推進課(内線2427)

※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。

特定健診を忘れていませんか？

ここ数年、健診結果が悪化している人が増えてい
ます。生活習慣病は自覚症状が出にくいので、健診を受け
て、自身の健康状態を確認しましょう。健診は、現在通院
している方や服薬中の方も対象です。

市国保の
特定健診
無料



先生、教えて！ 特定健診って、受けなくてはいけ
ないの？正直、忙しいんだよねあ…

教えてくれたのは



石巻市医師会会長
よろろう内科院長
千葉 淑朗先生

健診のために半日ほど時間を費やすこと
になるかもしれませんが、病気になると治療
に時間がかかりますし、何より、健康で自由に
過ごせる時間が失われてしまいます。

年に1回は特定健診を受けて、ご自身の健
康状態を確認しましょう。

また、特定健診で「精密検査」となった場合
は、必ず医療機関を受診してくださいね。

問 保険年金課(内線2333)

がんについて語ろう

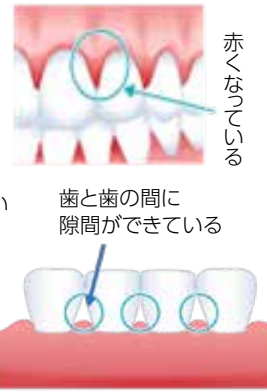
電話相談を受け付けています。モヤモヤしている胸の内をお話ください。
※電話いただいてから、折り返し連絡をすることがあります。
☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127 (月～金 午前10時～午後3時)
ショートメール、留守電へメッセージを入れて頂いても構いません。

歯ぐきの状態チェックしていますか？

【歯周病予防のためのセルフチェック】

歯周病は痛みなどの自覚症状が少なく、気が付かない間に進行することが多い
病気です。予防のために口の状態をチェックし、1つでも当てはまる場合は歯科医
院で見てもらいましょう。

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯肉が退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- 歯が長く伸びてきた
- ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる
- 歯の動揺がある
- 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- 上顎の前歯が出てきた
- 人から口臭があるといわれる



出典:野口俊英ほか:歯周病のチェックポイントと予防法、
口腔ケアのABC(河合幹ほか編)、医歯薬出版、1999

問 健康推進課(内線2429)



市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

| | 受付時間 | 診察開始 |
|----------------|-------------------|---------|
| 内科・外科 ・整形外科 | 初診 午前8時～11時 | 午前9時 |
| | 再診 午前8時～11時30分 | |
| 皮膚科 | 午前8時～11時 | 午後1時30分 |
| 眼科 | 午前8時～11時 | |
| | 水曜日 午後0時30分～2時30分 | |
| 耳鼻咽喉科 | 午後0時30分～3時 | 午後1時 |

○診療日

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

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
※診療日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 ※8月14日(月)～16日(水) は午後6時～翌朝7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) ※8月14日(月)～16日(水)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

◇8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 |
|----------|------|-----------------------|----------|
| 6日(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 |
| 11日(金・祝) | 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 |
| 13日(日) | 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 |
| | 内科 | まだらめ内科医院(わかば二丁目) | ☎24-9133 |
| 14日(月) | 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 |
| 14日(月) | 内科 | 佐藤内科医院(イオンモール石巻1階) | ☎22-3020 |
| | 小児科 | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) | ☎76-4024 |
| | 産婦人科 | しらゆりクリニック(蛇田字新立野) | ☎22-3717 |

| とき | 診療科 | 医療機関名(所在地) | 電話番号 |
|--------|------|-----------------------|----------|
| 15日(火) | 内科 | かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目) | ☎96-7700 |
| | 小児科 | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) | ☎76-4024 |
| 16日(水) | 内科 | 齋藤病院(山下町一丁目) | ☎96-3251 |
| | 小児科 | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) | ☎76-4024 |
| 20日(日) | 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 |
| | 内科 | よしろう内科(住吉町一丁目) | ☎22-3277 |
| 27日(日) | 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 |
| 27日(日) | 内科 | 蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町) | ☎98-3710 |
| | 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 |
|----------|-----------------------|----------|------------------|----------|--------------------|----------|
| 6日(日) | 石巻ロイヤル病院(広洲) | ☎73-5888 | うつみレディスクリニック(赤井) | ☎84-2868 | 本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) | ☎22-0775 |
| 11日(金・祝) | 栗原医院(桃生町寺崎) | ☎76-4170 | 森さい生医院(野蒜ヶ丘) | ☎98-8891 | さくら町歯科(さくら町五丁目) | ☎28-5443 |
| 13日(日) | 佐々木医院(和洲) | ☎72-3122 | わたなべ整形外科(赤井) | ☎84-2323 | 駅前もりたデンタルクリニック(穀町) | ☎96-6755 |
| 14日(月) | | | | | ことぶき歯科(わかば三丁目) | ☎98-7750 |
| 15日(火) | | | | | 横山歯科医院(大手町) | ☎21-1711 |
| 16日(水) | | | | | きらら歯科クリニック(蛇田字塚寺) | ☎92-9300 |
| 20日(日) | 中川内科外科医院(前谷地) | ☎72-2123 | ししど内科クリニック(赤井) | ☎83-8830 | よしだファミリー歯科(渡波字栄田) | ☎24-1185 |
| 27日(日) | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) | ☎76-4024 | 永沼ハートクリニック(赤井) | ☎82-6680 | 泉谷歯科医院(南中里二丁目) | ☎95-7715 |

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)

8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

- ・みんなと遊ぼう「うちわ製作」 4日(金) 午前10時～11時
 - ・こ～ぶ講座「英語で遊ぼう」 23日(水) 午前10時～11時
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 28日(月) 午前9時30分～11時30分
 - ・わが家があったこども園・保育所選ぼう 31日(木) 午前10時～11時
- ※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 14日(月)～16日(水) 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「緑日ごっこ」 8日(火) 午前10時～11時30分
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 21日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
 - ・教えて所長先生!「保育所入所についてのQ&A」 23日(水) 午前9時30分～11時30分
 - ・わらべうたベビーマッサージ 25日(金) 午前9時30分～11時30分
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(21日(月)を除く) 16日(水)、18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

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 7日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・子育てふれあいサロン 9日(水) 定員 10組
 - ・離乳食について(レシピ紹介と個人相談) 23日(水) 定員 10組
 - ・人形劇 30日(水) 定員 10組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
- ※前日までに要予約
- 4日(金)・14日(月)～18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう 22日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組程度
 - ・歯の相談会(坂井おとなこども歯科) 25日(金) 午前10時30分～正午 定員 5組程度
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・毎週 火～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! 毎週月・木曜日 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

- ・わいわい!水遊び② 7日(月) 定員 7組 持ち物 タオル、着替え
 - ・ツイズデーと孫育て広場 4日(金)、25日(金)
 - ・わいわい!水遊び③ 18日(金) 定員 7組 持ち物 タオル、着替え
 - ・中里28会ふれあい広場 21日(月)
 - ・健康講座「お子さんと薬と予防接種」 28日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 10日(木)、14日(月)、15日(火) 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

- ・出張スマイル(室内パーク) 1日(火) 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・ベビスマ夏祭り 8日(火) 午前10時～正午 料金 300円 ところ 蛇田公民館
 - ・はじめまして会(ひろばの利用が初めての方、まだ数回の方) 18日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・乳がんについて知ろう 22日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・お誕生日会 28日(月) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・0歳開放日・マタニティの日 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)
- ★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、11日(金・祝)～15日(火)
- ※ベビスマイル石巻のHPや公式LINEで随時情報更新中です。

河南子育て支援センター パプラ

☎72-4670

- ・水遊びグッズ制作 1日(火)
 - ・小田嶋助産師の親子ピクス 3日(木)
 - ・えみちゃんボディメイク 4日(金)
 - ・誕生月お祝いDay 7日(月)
 - ・破牙神ライザー籠の防災教室 8日(火)
 - ・打楽器遊び「パルタウン」 10日(木)
 - ・えほんびより 22日(火)
 - ・水遊び 24日(木) ※バスタオル持参。
 - ・木村助産師の乳がんの話 29日(火)
 - ・ミルク看護師による講話(クスリ絵とカードを使って) 31日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・21日(月) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
 - ・午前開放 14日(月)・15日(火)・17日(木) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 15日(火)・17日(木)を除く毎週火曜日・木曜日 午後1時30分～3時
 - ・相談のみ 28日(月)

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(読み聞かせボランティアおはなしポケット) 17日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・夏のスキンケア講座(ビューティーハウスパル) 23日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・赤ちゃん講座II(国際ボンディング協会) 24日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・運動遊び(アクティブチャイルドプログラム) 30日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・救命処置講座(河北消防署桃生出張所) 31日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- 1日(火)・8日(火)・14日(月)～16日(水)・25日(金)・28日(月)・29日(火) 午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時
- ※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

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・身体測定・保健師来所 7日(月) 午前10時～11時
 - ・えほんびより 23日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・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 10時～11時30分
 - ・午後開放 月～金曜日(3～11カ月) 午後1時30分～3時
- ※ご希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行いますのでご連絡ください。
- 休館日 毎週土日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・制作「ひまわり」 2日(水)
 - ・えほんびより 23日(水)
 - ・保健指導「健康なからだ作りを目指そう」&身体測定 28日(月)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 10日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 17日(木) 午前10時～11時30分
 - ・玲子先生の運動教室 22日(火) 午前10時～11時30分
 - ・助産師講座(身体計測と育児相談) 24日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 12日(土)・19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
- 休館日 毎週月曜日・16日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「簡単!家庭でできるトレーニング」 2日(水)
 - ・水あそび② 10日(木)
 - ・スイカ割り会※保健師の育児相談があります。 23日(水)
 - ・子育てセミナー「防災教室」 30日(水)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週火・木・金曜日 午前9時～午後3時
 - ・午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
- 休館日 毎週月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- 開館時間 午前9時30分～午後7時
- 対象 乳幼児～高校生世代の子ども、保護者
- 休館日 3日(木)・5日(土)・6日(日)・11日(金・祝)・17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) 26日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③両親学級・出産準備編(後期) 27日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④沐浴体験編 7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)

子育て特集

【稲井出張あそびのひろば】

毎月1回、渡波子育て支援センターから稲井公民館に出張して「あそびのひろば」を行っています。季節の制作や行事に合わせて楽しいあそびがいっぱいです!稲井地区のみなさん、ぜひ遊びに来てください。ほかの地域の方もお待ちしております。

活動時間 午前10時～11時(午前9時30分受付)

☎25-0567



パネルシアター楽しいね!



季節の制作、今日は何かな?

【イオンスーパーセンター石巻東店出張子育て相談会】

毎月1回、いっしょいっしょえきまえから出張して、イオンスーパーセンター石巻東店ゲームセンター側入口で、子育て相談会のほかに絵本の読み聞かせやハーバリウム作りなど、お楽しみ企画を開催しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

活動時間 第2火曜日 午前10時～正午

☎98-4158



絵本の読み聞かせ



ハーバリウム作り

ピックアップ

まちの再生 走って実感

第7回 いしのまき復興マラソン

雨に負けず1,169人完走

東日本大震災の被害から再生したまちの様子を走りながら感じてもらう第7回「いしのまき復興マラソン」が、6月11日に石巻南浜津波復興祈念公園を発着点にした海沿いのコースで行われました。当日はあいにくの雨でしたが、沿道に駆け付けた家族や仲間の声援を受け、ハーフと10kmを合わせて1,169人が完走しました。4年ぶりに友好都市の中国・温州市からも参加があり、交流を広げる大会となりました。前日は同公園から北上川沿いの街なかを歩くウォーキング、ノルディックウォーキングの部がありました。

☎ スポーツ振興課 (内線3329)



エスディージーズ わたしたちのSDGsアクション

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。

「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を行う企業などを登録し、石巻市、東松島市および女川町の2市1町で連携し、SDGsを推進していくものです。令和5年度はSDGsの取り組みを行う企業・団体などを全6回に分けて、紹介をします。☎ SDGs移住定住推進課 (内線4224)

第2回

SDGsの
取り組みを
ぜひ見てね!

美と健康の専門店 マリアージュ

お客様に協力頂きペットボトルキャップ回収で子どものワクチン支援とCO₂削減を実施中です。

一般社団法人 日本カーシェアリング協会

車の寄付をはじめ活動を通じてまちづくりや貧困対策などに努めています。

SGSコンサルタンツ

業務委託 (排水解析) では、気象の激甚化に対応可能なポンプ場の設計に取り組んでいます。

J's ジェイズ

洗剤の空き容器の回収とこども食堂を運営しています。

株式会社堀内建設

エコキャップ運動として現場事務所や社員の家庭から回収し支援団体へ郵送寄付しています。

スリーテック株式会社

定期的に会社周辺の清掃を行い、「住み続けられるまちづくり」に貢献しています。



SDGsパートナー
オリジナルロゴマーク



みんなのた場

サークル仲間 ⑭

十三浜甚句保存会

漁師の騒ぎ歌を後世に 交流と健康にも一役

「十三浜甚句」は、北上町の漁師が歌い継いできた酒席の騒ぎ歌です。それを今に伝えようとしているのが「十三浜甚句保存会」です。甚句の伝統を守りながら、後継者の養成と郷土芸能の発展に尽くしています。

十三浜甚句は、三陸地方沿岸で歌われてきた「浜甚句」の一つで、有名な「遠島甚句」と同じ系統とされています。昭和30年代にはレコードとして発売されるなど広く知られる存在となりました。

でもあり、各浜に独自のものがありません。プロの歌手が発売した曲も、歌い方が微妙に異なっています。

昭和62年にあった「未来の東北博覧会」で披露された甚句がきっかけとなり、同保存会が誕生しました。歌詞には浜の名がちりばめられ、浜仕事モチーフになった踊りには網を投げる動きなどが取り入れられています。

保存会は60〜80歳代の11人がおり、北上公民館で月に一度の練習に励んでいます。3代目の会長を務める千葉賢子さんは「東日本大

震災後の移転などで、地名は残っていても活動を続けられなくなった浜もある。各学校で伝えられてきた音頭などもあり、できる限り後世に残していきたい」と話します。

震災で衣装が流失しましたが、千葉会長が中心になってコツコツと披露用の衣装を縫い上げてきました。練習した成果は北上にっこりまつりなど地域のイベントで披露しており、随時、会員も募集しています。

甚句以外にもさまざまな東北の民謡踊りに取り組み、会員の健康維持につなげています。活動を始めて10年ほどの千葉直子さんは「体を動かすことにもつながり、休憩でみんなとおしゃべりするの楽しいです。地名が入っている歌も多く、聞くのも面白いですよ」とこやかに話します。

問合せは北上公民館(67-2712)。



十三浜甚句保存会の皆さん



音楽に合わせて、会員皆さんで身振り手振りを確認します

ささえあいセンター通信 ⑮

フレイル予防は年に1回の健診受診から

フレイルとは?

年をとり、体やこころの働き、社会的つながりが弱くなった状態のことです。放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて対応するとフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

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あう地域づくり」を基本理念として自助・互助・共助・公助の取組の推進を図ることとしていますが、一人一人が自分の健康を管理し、フレイルを予防に取り組むことは、自助の基本とも言えます。

フレイル予防の秘訣は?

▶年に1回は健診を受ける

市の健診では、血液検査をはじめとしてフレイル予防や介護予防に必要な検査を年に1回、無料で受けられます。

一万円相当の検査内容だよ



健診って、とってもお得なんだね!

▶生活習慣病を悪化させない

高血圧や糖尿病などの持病がある場合、脳卒中や心臓病などのリスクが高まります。

自覚症状がなくても、重症化すると入院や介護につながるのでしっかりコントロールしましょう。

※通院している方も健診を受け、結果を主治医へ報告しましょう。



年に1回は健診を受けて、自分のからだとうまくつきあい、人生100年時代を楽しみましょう

図 保険年金課(内線2333)



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第38号

5月に行われた「石巻支部総体」、6月に行われた「宮城県高校総体」の成績を紹介します。

石巻支部総体 5月14日・15日 各部活動が日頃の練習の成果を十分に発揮し、団体戦・個人戦ともに入賞などの優秀な成績を収めました。



バスケットボール部

主な団体戦の結果

- 【石巻支部総体】
- 空手道女子団体組手 第1位 Aチーム
- 第2位 Bチーム
- バスケットボール 第1位
- 剣道女子団体 第2位
- バドミントン学校対抗 第2位
- ソフトテニス団体 第3位

宮城県高校総体 6月3日～5日 支部総体で県大会の出場権を獲得した選手たちが、県内の各会場を舞台として大いに活躍しました。



バレーボール部

今後は、各部活動が1・2年生主体の新チームとなります。部活動を通してパワフルな桜坂高校を築いていきます。応援よろしくお願います!



お知らせ

令和5年度「石巻市立桜坂高等学校同窓会総会」開催
とき 10月14日(土) 午後3時 ところ 石巻グランドホテル
図 桜坂高等学校同窓会事務局 ☎22-4421

牡鹿 ホヤの水揚げからむき方まで

牡鹿中生が水産体験



牡鹿中学校(生徒22人)の生徒たちが6月26日、寄磯浜でホヤ漁を体験しました。3隻の船で出港し、海上から水揚げの様子を見学したほか、養殖用ロープからホヤを外す手伝いをしました。陸上に戻ってからは、漁師から教えてもらいながら殻付きホヤのむき方にも挑戦しました。漁師の仕事を身近に感じてもらった初の取り組みで、最後には蒸しホヤを食べて地元の豊かな自然に育まれた海の恵みを味わいました。同校では、次年度以降も漁業体験を継続する予定です。



Topic of town まちな話題



桃生 4年ぶりさつき盆栽展

大事に育てた50点

さつき盆栽展示会(桃生文化協会、桃生公民館主催)が6月10~11日にあり、会場の桃生総合支所西側車庫は赤や白の花でいっぱいになりました。展示作品は、桃生町さつき愛好会(首藤信義会長)の10人が手塩にかけて育てたサツキで、コロナ禍を挟んで4年ぶりの展示会です。樹高約1.4mの立派な花やこけも見事な古木の盆栽など50点が並び、鑑賞に訪れた人は「見事です」と感動していました。



石巻 学びの入館者5万人達成

震災遺構の門脇小

東日本大震災の記憶や教訓を伝える石巻市の震災遺構門脇小学校は6月24日、開館した昨年4月3日からの入館者が5万人に到達しました。5万人目は香川県丸亀市から来た成行由衣さんと友人で長野県駒ヶ根市の高清水葵さんと、出迎えた齋藤市長らから記念品を受け取りました。2人は津波火災の痕跡を残す被災地で唯一の本校舎などを見て回り、避難の在り方を考えました。



河北 4年ぶりの交流事業が再開

旬の味を堪能

山形県河北町交流事業「さくらんぼ狩りツアー」が6月17日、山形県河北町のさくらんぼ農園で行われました。44人の参加者は赤く熟した佐藤錦と紅秀峰の2種類を食べ比べて山形県の旬を堪能していました。昼食会場には物産展示販売所や温泉施設もあり、特産品を見たり温泉入浴を楽しんで一日を過ごしました。



河南 狙って狙ってカップイン

分館対抗パークゴルフ大会

河南公民館主催の分館対抗パークゴルフ大会が、6月18日にかなんパークゴルフ場で開かれました。20チームが参加して4人1組で2コース18ホールを回り、個人戦、団体戦で順位を決めました。強い日差しが照りつけましたが、参加者の皆さんは心も熱く燃やして少ない打数でカップインを目指しつつ、交流も深めていました。



雄勝 旬のウニにホヤ、ホタテ

海鮮まつり盛況

旬のウニをはじめとした水産物が安価で買い求められる恒例の「おがつ海鮮まつり夏」が7月2日、道の駅硯上の里おがつの雄勝観光物産交流館で開かれ、県内外から訪れた約5千人の客でにぎわいました。今年は事前予約制でウニ1.5kgを1ケース3,000円で販売。ホタテの串焼きに行列ができ、1tを用意したホヤの詰め放題もわずか1時間で終了する人気ぶりでした。



北上 夏の風物詩 4年ぶりの開催

白浜で地引網体験

新型コロナウイルスの影響で実施を見合わせていた地引網体験が白浜地引網組合の主催により4年ぶりに開催されています。7月からの実施に先立って行われた試行では、地元住民などおよそ50人が集まり網を引き上げると、アジやカレイなどの魚やカニが収穫されました。地引網は事前申込制で8月20日(日)まで白浜海水浴場で開催予定です。



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確認するか、問い合わせください。
 囲・問 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所 ☎83-6789

| | 一般曹候補生 (第2回) | 航空学生 |
|------|------------------|--|
| 応募資格 | 18歳以上 33歳未満の方 | 「海」18歳以上23歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む) 「空」18歳以上21歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む) |
| 申込期限 | 9月5日(火) | 9月7日(木) |



詳しくはこちら

窓口では「本人確認」を行っています

住民票や戸籍の請求・各種届け出を受け付ける際に、個人情報の保護や、なりすましによる虚偽の請求・届け出を防止するため、来庁された方の本人確認を行っています。

確認に必要なもの

- 官公署発行の写真付き身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)

写真付き身分証明書をお持ちでない場合

- 氏名、住所、生年月日の確認できる複数の書類(健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書など)

※証明書が無い場合は、聞き取りなどにより本人確認を行うことがあります。

問 市民課(内線2318)

事業者の方々を支援します!

市では事業者を支援するさまざまな事業を行っています。詳しくは市ホームページを確認するかお問い合わせください。

| 事業名 | 内容・対象など | とき | 補助金額 | 問 |
|--------------|---|--|-------------------------|-------------|
| イベント開催支援事業 | 3者以上の市内事業者が連携して実施する観光物産イベントの事業開催経費 | 令和6年1月31日までに行われる事業(2週間前までに申請) ※予算額に達した時点で終了 | 補助率3分の2 上限50万円 | 観光課(内線3533) |
| 道路運送事業者等支援金 | トラック運送、貸切バス、タクシー、介護タクシー、自動車運転代行業、海上タクシー、観光船などの道路運送事業者 | 申込期限 8月31日(木) | 業種、保有台数により 5万円~100万円 | 商工課(内線3524) |
| 信用保証料支援事業補助金 | 石巻市中小企業融資制度を利用した事業者に、宮城県信用保証協会に支払う保証料を補助 | 申込期限 令和6年2月29日 | 融資のために納付した保証料額 | |

マイナポイント申込のお手伝いをします!

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」の手続をすることでもらえるマイナポイント(最大2万円分)は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ので、ぜひ利用ください。

なお、マイナポイントの申込期限は9月末までです。

問 ICT総合推進課(内線4267)

| | |
|-------------|----------------------------------|
| 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

今月の休日窓口開庁のお知らせ

開庁日時 8月20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
 ※第1日曜日の8月6日(日)は川開き祭りのため休止します。
 ※マイナンバーに関する手続き、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 8月31日(木)
 ○市県民税 第2期 ○国民健康保険税 第5期
 ○介護保険料 第3期
 ○後期高齢者医療保険料 第2期
 □座振替不能者の再振替日 8月15日(火)
 (7月31日納期限分)
 ○固定資産税 第2期 ○国民健康保険税 第4期

表記の見方

申 申し込み 問 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300号 令和5年8月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) 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。

市のホームページをスマートフォンでも見られます
 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。
 問 秘書広報課(内線4784)

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 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

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6月末現在 | 135,469人 | 62,330世帯 |
| 令和4年6月末現在 | 137,597人 | 62,184世帯 |