

ピックアップ

まちの再生 走って実感

第7回 いしのみき復興マラソン

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「いしのみき復興マラソン」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)



わたしたちの ESG エスディーゼズ 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。

「いしのみき圏域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 まちの話題



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。

