



いしのまき



河北地区



雄勝地区



河南地区



石巻地区



桃生地区



北上地区



牡鹿地区

古里の誇りを胸に強く、優しく

1200人が新たな門出 7地区で成人式



石巻市イメージキャラクター

令和6年成人式が1月5日に桃生地区、1月7日にそれ以外の6地区で開かれました。市では成人年齢引き下げ後も20歳を対象に参加を案内しており、今年は1209人(男性621人、女性588人)が社会人としての新たな門出を迎えました。各会場にはスーツや振り袖で身を整えた若者たちが集まり、大人としての自覚を胸に刻むとともに、夢や目標に向かって進む決意を新たにしていました。新成人は東日本大震災時の小学1年生で、高校時代の青春真っただ中にはコロナ禍でさまざまな不自由をしいられた世代です。幾多の困難を乗り越えてきたからこそマスクを外した表情は晴れやかで、自信に満ちあふれていました。

石巻市職員の人事行政などのあらまし

令和4年度における市職員の任免、勤務、処分、給与などの人事行政の運営などの状況を、市民の皆さんに広く知っていただくため、そのあらましをお知らせします。

☎ 人事課(内線4066)

1 職員の任免に関する状況

(1) 採用者の状況(一般職)

ア 一般行政職	26人(行政20人、社会福祉士1人、歯科衛生士1人、保育士4人)
イ 一般行政職(任期付)	7人(行政1人、保育士5人、学芸員1人)
ウ 一般行政職(再任用)	28人(行政20人、土木5人、保育士2人、学芸員1人)
エ 労務職(再任用)	6人
オ 医療職	5人(看護師3人、診療放射線技師1人、社会福祉士1人)
カ 医療職(再任用)	1人(診療放射線技師1人)
キ 教育職	10人(市立高等学校教諭5人、指導主事3人、社会教育主事2人)
ク 教育職(再任用)	1人(幼稚園教諭1人)

(2) 職員の退職に関する状況(令和4年度 一般職)

定年退職	勸奨退職	普通退職	任期満了	分限免職	懲戒免職	死亡退職	合計
33人	8人	54人	43人	0人	0人	1人	139人

(3) 昇任制度の概要と実施状況

職員の昇任については、選考を行っており勤務成績が良好であることが必要です。

部長級	次長級	課長級	課長補佐級	係長級	主任主事級	主任労務級	合計
12人	16人	19人	42人	14人	55人	5人	163人

(4) 障害者の任用状況

(令和4年6月1日現在任用されている身体に障害のある職員の状況)

法定雇用障害者数の算定の基礎となる職員の数	職員のうち障害のある職員数		
	普通障害者数	特別障害者数	合計
2,105人	27.5人	29人	56.5人

2 職員の人事評価の状況

昇任や人事管理の基礎とするため、能力・実績に基づく人事評価制度を実施しています。一般職員を対象に、業績評価・能力評価を行っています。本人参画型の評価制度とするため、評価者の評価前に職員が自己申告を行っています。

人事評価制度は、成果(業務目標の達成度)や顕在化した能力を期間ごと(業績評価:半年、能力評価:1年)に評価することで、職員が自身の強み・弱みを客観的に把握し、主体的な職務遂行の実現や自己啓発の促進が図られるようになるなど、人材育成と組織体制の強化から行政サービスの向上につなげるマネジメントツールの1つとして活用されています。

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

職員の勤務時間その他の勤務条件は、国および他の地方公共団体の職員との均衡を考慮して条例などで定めています。

(1) 勤務時間および休憩時間の状況(令和4年4月1日現在)

ア 1週間の勤務時間	38時間45分	イ 開始時刻	午前8時30分
ウ 終了時刻	午後5時	エ 休憩時間	正午～午後0時45分

(2) 年次有給休暇の取得状況

区分	平均取得日数
市長の事務部局	11日3時間52分
教育委員会の事務部局	13日 27分
その他	11日6時間58分
平均	11日5時間34分

(3) 時間外勤務および休日勤務の状況

時間外・休日勤務総時間数	260,351時間
職員1人当たり時間外・休日勤務時間数	193.28時間

(4) 病気休暇 職員が疾病にかかり、または負傷を受け、そのための療養をするときは、休暇を取得することができます。

(5) 特別休暇 結婚、出産、子の看護など一定の要件に該当するときは、特別休暇を取得することができます。

(6) 育児休業等取得の状況(令和4年度に取得した者。()内は、当該年度中に新たに取得した者。)

育児休業取得者	部分休業取得者	育児短時間勤務取得者
68人(30人)	50人(20人)	0人(0人)

4 職員の分限および懲戒処分の状況

(1) 分限処分の状況

分限処分とは、勤務実績不良、心身の故障、その職に必要な適格性を欠く場合などにおいて、公務能率の維持および適正な行政運営の確保を図るために行われる処分です。

ア 降任 0人 イ 免職 0人 ウ 休職 14人 エ 降給 0人

(2) 懲戒処分の状況

懲戒処分とは、法令違反や職務上の義務違反、全体の奉仕者としてふさわしくない非行など、一定の義務違反を行った職員に対して、公務の規律と秩序維持を目的として行われる処分です。

ア 戒告 2人 イ 減給 1人 ウ 停職 0人 エ 免職 0人

5 職員の退職管理の状況

(1) 退職管理の概要

地方公務員法第38条の2の規定により、職員が離職後、営利企業などの地位に就いた場合、離職前5年間に在職していた地方公共団体の執行機関などの組織に対し、営利企業などとの間で締結される売買、賃貸、請負などの契約などに関する事務であって、離職前5年間の職務に属するものに関し、離職後2年間、職務上の行為をするように、またはしないように要求・依頼してはならないとされています。

また、職員は再就職者による依頼などがあつた場合、公平委員会に届け出なければなりませんとされています。

市では適正な退職管理のため、石巻市職員の退職管理に関する規則を定め職務の公平な執行および住民の信頼確保に努めています。

(2) 承認申請書および再就職者による依頼などの届出件数

ア 地方公務員法第38条の2第6項第6号の規定による承認申請書の届出件数	0件
イ 地方公務員法第38条の2第7項の規定による再就職者による依頼などの届出件数	0件

6 職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 職員の健康診断の状況 定期健康診断、人間ドック、各種がん検診などを実施しています。

(2) 公務災害補償の状況 地方公務員災害補償基金宮城県支部に加入
発生3件 認定3件(うち公務災害3件)

7 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況(令和4年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(令和3年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考)令和3年度の人件費率
137,868人	119,002,426千円	2,977,925千円	11,390,444千円	9.6%	7.4%

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

(2) 職員給与費の状況(令和4年度普通会計決算)

職員数 A	給与費				1人当たりの給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
1,330人	4,894,080千円	1,076,528千円	1,879,031千円	7,849,639千円	5,902千円

※職職員手当には、退職手当組合負担金は含まれません。

(3) 職員の初任給の状況(令和4年4月1日現在)

区分	石巻市	宮城県	国	
一般行政職	大学卒	182,200円	189,600円	182,200円
	短大卒	163,100円	169,800円	163,100円
	高校卒	150,600円	155,700円	150,600円

(4) 一般行政職の級別職員数の状況(令和4年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
主な職名	主事	主事	主査・主任主事	主幹	課長補佐	課長	次長	部長	
職員数	73人	79人	303人	119人	181人	78人	28人	19人	880人
構成比(下段は1年前)	8.3%	9.0%	34.4%	13.5%	20.6%	8.9%	3.2%	2.1%	100.0%
	9.6%	9.3%	34.5%	13.0%	18.3%	9.7%	3.1%	2.5%	100.0%

※石巻市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

(5) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況(令和4年4月1日現在)

一般行政職			技能労務職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
310,707円	395,650円	45.0歳	304,271円	325,089円	54.1歳

(6) 職員手当の状況(令和4年度決算状況または令和4年4月1日現在)

区分	1人当たりの平均支給額または支給単価	国の制度との異同	備考
期末・勤勉手当	1,402千円	同	
退職手当	自己都合等 3,066千円 勸奨・定年 20,069千円	同	1人当たりの平均支給額は、令和4年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。
地域手当	616,846円	同	医師16%、仙台市在勤職員6% 東京都特別区在勤職員20% 市立病院、牡鹿病院を除きます。
特殊勤務手当	310,012円 【手当支給職員数割合6.5%】	異 (手当種類19種)	市立病院、牡鹿病院を除きます。
扶養手当	配偶者6,500円、子10,000円、配偶者以外の親族6,500円	同	※扶養親族である子のうち、満15歳に達する日後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子1人につき5,000円加算
住居手当	・月額27,000円以下の家賃の場合 家賃月額から16,000円を控除した額 ・月額27,000円を超える家賃の場合 家賃月額から27,000円を控除した額の2分の1(限度額17,000円)に11,000円を加算した額	同	
通勤手当	・交通機関等利用者 最高支給限度額 55,000円 ・交通用具利用者(片道2km以上) 2,000円～31,600円	同	
時間外勤務手当	522千円	同	市立病院、牡鹿病院を除きます。

(7) 特別職の報酬などの状況(令和4年度)

区分	給料月額等		
給料	市長 1,000,000円	副市長 811,000円	教育長 705,000円
議員報酬	議長 545,000円	副議長 481,000円	議員 444,000円
期末手当	市長・副市長 (支給割合) 年間 3.30月	加算措置 有	
	議長・副議長・議員 (支給割合) 年間 3.30月	加算措置 有	
退職手当	市長 (算定方式) (支給時期)	副市長 (算定方式) (支給時期)	
	100分の44×在職月数 任期毎に支給	100分の26×在職月数 任期毎に支給	

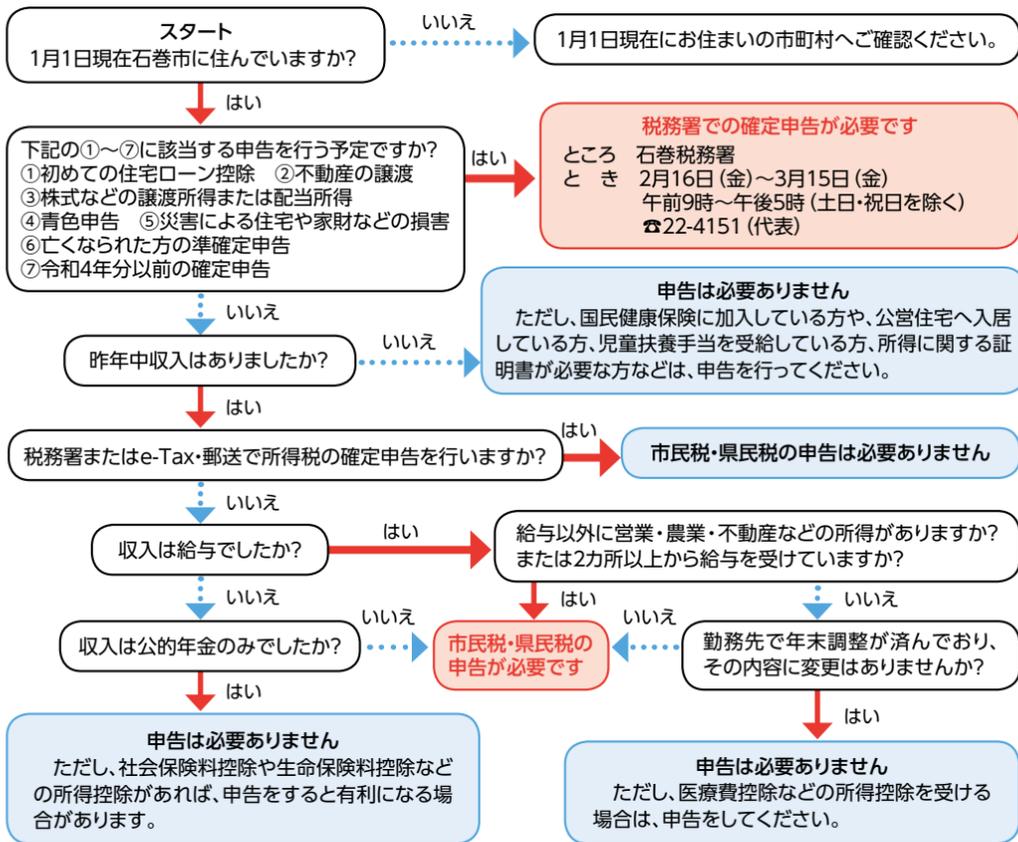
(8) 職員定数および職員数(令和4年4月1日現在)

区分	定数	職員数
市長の事務部局(病院局を除く)の職員	1,600人	1,168人
病院局の職員	250人	245人
議会の事務局の職員	12人	11人
選挙管理委員会の事務局の職員	7人	6人
監査委員の事務局の職員	7人	6人
農業委員会の事務局の職員	11人	10人
教育委員会の事務局および教育委員会の所管に属する学校以外の教育機関の職員	200人	138人
教育委員会の所管に属する学校の職員	165人	92人
合計	2,252人	1,676人

※上記表には、特別職を含みません。また、職員数には、自治法派遣職員(20人)を含みません。

令和6年度市民税・県民税申告のお知らせ

<市民税・県民税の申告が必要な方と不要な方>





家屋を取り壊した方へ

令和5年中に家屋の全部または一部を取り壊した方は「家屋滅失届」を提出してください。

提出されない場合、令和6年度の固定資産税などが課税される場合があります。

※法務局への登記がある建物で、滅失登記をされている場合は提出不要です。

申・問 資産税課 (内線3120)
各総合支所市民福祉課 各支所

償却資産申告を忘れずに

令和6年1月1日現在、事業用の償却資産をお持ちの方で、新規の方や令和5年度から変更のある方は申告が必要です。申告期間は1月中ですが、期限が過ぎても申告は可能ですので、未申告の方は申告をお願いします。

申・問 資産税課

(内線3118)
各総合支所市民福祉課 各支所

住宅を新築・増築した方は「住宅用地の申告」を

令和6年1月1日現在居住用に使用されている土地(住宅用地)は、固定資産税などが軽減されます。

対象 令和5年中に住宅を新築・増築した方や住宅を建て替えた方、建物の用途を住宅に変更した方

※既に家屋の新・増築調査が済んでいる方の申告は不要です。

申・問 資産税課 (内線3123)
各総合支所市民福祉課 各支所

復興特区法による固定資産税などの課税免除

東日本大震災復興特別区域法により特例の適用となる事業(業種)に該当する場合は、固定資産税などが課税免除されます。

対象
・石巻まちなか再生特区
・愛ランド特区
・民間投資促進特区(ものづくり産業版・IT産業版・農業版)

申・問 資産税課 (内線3118)
各総合支所市民福祉課 各支所

特別支援教育共同実習所 第20回作品展

特別支援教育共同実習所は、各中学校の特別支援学級に在籍する生徒が集まり、さまざまな作業学習を行う教育施設です。生徒が実習で作った作品を展示します。

とき 2月22日(木) 正午～27日(火) 午後4時

ところ イオンモール石巻 2階

展示作品 縫製作品(エプロンなど)・陶芸作品(皿など)・メモ帳・カレンダー！
平板ブロック

申・問 特別支援教育共同実習所 ☎9516220

住民票の請求について

住民票は本人および同一世帯の方が申請することができます。代理人が申請する場合は委任者本人直筆の委任状が必要です。

また、マイナンバーまたは住民票コード入りの住民票を代理人が申請する場合は、委任者本人の住民登録地へ郵送します。その際は委任状、窓口に来た方の本人確認書類と併せて切手を貼った宛先記載の返信用封筒が必要です。

なお、マイナンバーまたは住民票コード入りの住民票は、法律により使用目的が限られていますので注意してください。

申・問 市民課(内線2318)

確定申告は自宅です！

混雑した申告会場に出向かなくても、自宅からスマートフォンやパソコンで24時間いつでも確定申告書を作成することができます。

作成した申告書はe-Taxで送信して提出してください。

申告書作成で困った場合は、「税務相談チャットボット」で相談してください。



申告書作成はこちら



税務相談チャットボット

申・問 石巻税務署 個人課税 第一部門 ☎2318153

上下水道の手続きはお早め！

使用中の中止の手続き
「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。

※水道料金と下水道使用料は、合算で請求を行います。

申・問 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 ☎9614955 (土日・祝日を除く)

相続登記の申請義務化

令和6年4月1日から相続登記の申請義務化および過料の制度が施行されます。

相続により所有権を取得したことを知った日から3年以内に申請が必要です。

申・問 仙台法務局石巻支局 ☎2216188

第4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あわせて、街頭などでの見守りをお願いします。

子どもたちの安全と防犯意識の向上を図りましょう。
基準日 2月15日(木)

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

重点地区 飯野川小学校
申・問 総合相談センター (内線2533)

新型コロナワクチン接種情報

無料で接種を受けられる特例臨時接種は、3月31日(日)で終了します。ワクチンの接種は任意ですが、接種を希望する方はお早目に予約をお願いします。

- これから接種が可能な方(生後6カ月以上)
 - ・令和5年9月20日以降に追加接種を受けていない方
 - ・初回接種を完了していない方
- 4月1日以降の接種
 - ・インフルエンザワクチンと同様に、65歳以上の方および60～64歳で一定の基礎疾患のある方を対象に、年1回・秋冬に定期接種を行います。費用は原則有料です。
 - ・定期接種以外で接種を希望の方は、任意接種として自費で接種できます。

申・問 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:午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

令和6年度から森林環境税の課税が始まります

温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止などを図るための森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保するために創設された国税です。一定の所得以上がある個人に対して1人年額1,000円が課税され、賦課徴収は市県民税均等割と併せて市が行います。

※非課税限度額が市県民税と異なるため、市県民税均等割が非課税の場合でも森林環境税が課税となる場合があります。

申・問 市民課(内線3094～3098)

		令和5年度まで	令和6年度
国税	森林環境税	-	1,000円
市民税	市県民税均等割	3,500円	3,000円
県民税		2,700円	2,200円
計		6,200円	6,200円

怪しい副業トラブルに気を付けましょう

インターネット上には副業に関する情報が氾濫しています。広告やSNSに「簡単に高収入が得られる」と書かれていても、実際は儲けからないうえ、手数料などの名目で高額請求されるケースが非常に目立ちます。

また、最近SNS上で知り合った人からの紹介でトラブルになることが増えていています。

「儲かる」という話に惑わされず、お金を要求されたり不審に感じたりしたら、きっぱり断りましょう。

申・問 総合相談センター ☎2315040

絶対ダメ！「ながらスマホ」

近年は、スマートフォンの普及により、「ながらスマホ」が問題になっています。スマートフォンを操作しながら歩いたり車両の運転をする行為のことです。他の歩行者や車両、信号や踏切に気がつかなくなったりして重大な交通事故につながるおそれがあります。これらは法律違反になり、非常に危険ですので、絶対にやめましょう。

申・問 地域協働課 (内線3318)

各総合支所地域振興課

防災「合言葉」受賞作品

佳作 家族でしよう MAPの確認 リュックの補充 命を守る 話合い
北上小学校5年 高橋 雄心

防災ラジオテスト放送 2月9日(金)午後3時(ころ)

申・問 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

地域おこし 協力隊員の紹介



おしたに しん
押谷 伸さん

・宮城県仙台市出身
・令和5年3月～(1年目)

令和5年3月より、地域おこし協力隊としてMORIUMIUS(モリウミアス)で活動しています。

新たにMORIUMIUSが立ち上げる農業部門の畑担当、およびワイナリー事業の担当をしています。農業とワインという部門の経験がないまま、飛び込んできた世界ですが、多くの学びを吸収しつつ、大変ながらも充実した日々を送っています。

今年4月にぶどうを植えるのに先立って、令和5年は土

づくりを行いました。緑肥作物のソルガムを育てたり、地元の有機肥料などをまいたり、さまざまな取り組みに来ていただいた方たちと一丸となって行いました。

多くの方たちが雄勝を気にかけて定期的に訪れ、関係人口を増やせるように、これからも日々努力を積み重ねていきたいと思っています。

SDGs移住定住推進課(内線4224)



▲畑にまく有機肥料



▲土づくりの様子

令和6年度奨学生募集

対象

- ・対象となる学校に令和6年度在籍の生徒
- ・市内に2年以上居住の方
- ・学術優秀(評定平均3.5程度を基準)、品行方正および身体健全であり、経済的理由により修学が困難な方

※他の奨学金との併用は不可

募集課程および貸与額

- ・高校生(高等専門学校1～3年生を含む) 月額15,000円以内
- ・専修学校生(修学期限が2年以上の課程に限る) 月額45,000円以内
- ・大学生(短期大学生、高等専門学校4・5年生を含む) 月額45,000円以内

定員 30人

申請方法 市立中学校、管内高等学校、学校教育課、各総合支所および各支所の窓口から願書などを受け取り、郵送または直接提出してください。

募集期間 2月1日(木)～3月26日(火)

申・圃 〒986-8501 (住所不要) 学校教育課 (内線5028)



民生委員・児童委員の活動



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。

地区ごとに毎月定例会を開催し、活動に関する報告や協議、意見交換を行うほか、知識向上のための研修会を実施しています。市や社会福祉協議会、地域包括支援センターの職員も出席し、活動に必要な資料の配布を行ったり、福祉に関する講演会や健康教室について情報提供し、地域の方へ周知をお願いするなど、定例会は各関係機関が連携して活動するための大切な機会となっています。

圃 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)

今月は児童手当の支給月です

令和5年10月から令和6年1月分の児童手当を2月9日(金)に振り込みます。※出生などにより養育する児童の数に変更が生じた場合や、転入・転出などした場合は速やかに窓口または郵送で手続きを行ってください。手続きが遅れると、手当を支給できない月が発生する場合があります。

圃 子育て支援課(内線2512)
各総合支所市民福祉課

国の教育ローン

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を、固定金利(年2.25%(令和5年10月2日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索するか、コールセンターへ問い合わせください。

圃 教育ローンコールセンター
ナビダイヤル ☎0570-008656
☎03-15321-8656
市学校教育課(内線5028)

環境・エコ

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 2月9日(金)、29日(木)
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



土地は適正に管理しましょう

隣地の雑草、立木の越境によるトラブルが増えています。土地の管理は土地の所有者(管理者)が行うものです。立木の越境や雑草の繁殖などにより周辺の住民の迷惑にならないよう適正に管理しましょう

雨水利用タンク設置に補助金を交付します

圃 環境課(内線3365)

申込期限 3月15日(金)
申込方法 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

「小型充電式電池」は小型家電から取り外し 正しく処分しましょう

リチウムイオン電池などの「小型充電式電池」による発火および発煙が頻発しています。こうした事故を防ぐため、次のとおり処分してください。

- ・小型充電式電池を家電から取り外せる場合は必ず取り外してください。
- ・火災防止のため、金属端子部分をテープなどで絶縁の上、販売店などのリサイクル協力店へお持ちください。
- ・小型充電式電池を取り外したあとの小型家電は、市内公共施設などに設置されている使用済み小型家電回収ボックスへ投入するなど、正しく排出しましょう。

圃 廃棄物対策課(内線3373)



圃 環境課(内線3367)
(住所不要)
〒986-8501



市ホームページ

または市ホームページから取得してください。



石巻市「食」の自立支援事業 新規事業者募集

一人暮らしなどの高齢者で、日常の食生活において支援が必要な方へ、栄養バランスのとれた食事を届けるとともに安否確認を行う新規事業者を募集します。詳しくは問い合わせください。

☎ 介護福祉課

(内線2444)

令和6年度石巻市民大学「まなび舎」への講座登録募集

市民の学びの場のメニューや講座を募集します。詳しくはホームページまたは窓口を設置しているチラシをご覧ください。

申込方法 講座登録票を窓口へ提出するか、webフォームから申し込みください。

※講座登録票は、窓口または市のホームページから取得できます。



ホームページ

申込期限 2月29日(木)

☎ 生涯学習課

(内線5054)

地域福祉委員会委員募集

募集人数 2人(公募枠)

任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日

応募資格 市内在住、在勤、在学中で18歳以上の方

※市職員、市議会議員でない方

応募方法 地域福祉の推進に関する意見や提言などを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、郵便、FAXまたはEメールで応募してください。

応募期間 2月5日(月)～29日(木)

☎ 生涯学習課

(住所不要)

保健福祉総務課

(内線2463)

FAX 22-3454

✉ iswelfare@city.shinomaki.lg.jp

ishinomaki.lg.jp

障害福祉推進委員募集

募集人数 2人

任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日

応募資格 市内在住で20歳以上の方

※市職員、市議会議員でない方

申込方法 障害福祉に関する意見や提言などを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、郵便、FAXまたはEメールで申し込みください。

申込期間 2月5日(月)～29日(木)

☎ 生涯学習課

(住所不要)

障害福祉課(内線2483)

FAX 22-6610

✉ ishandwelf@city.shinomaki.lg.jp

自衛官募集

各種自衛官を募集して

ます。詳しくはホームページを確認ください。



ホームページ

自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎ 83-6789

「災害対応人材BANK」登録者募集

災害時に車を失われた方への車の無償貸出し支援を全国の被災地で行っています。

災害時に、石巻本部での車の寄付受付などの事務や、県内の災害現場での貸出対応を臨時スタッフとして協力いただける人材を募集します。

申込方法 ホームページから申し込みください。



ホームページ

☎ アリソグ協会

22-1453

☎ 市危機対策課

(内線4306)

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

●農業委員

対象 農業の識見を持ち、農業委員会の事務などについて、適切に職務を遂行できる方

定員 19人

任期 令和6年7月8日～令和9年7月7日

●農地利用最適化推進委員

対象 農地などの利用最適化の推進に熱意と識見を持ち、担当区域内で現場活動ができる方

定員 20人

任期 委嘱の日～令和9年7月7日

※いずれも市特別職の非常勤職員

勤職員

申込方法 自薦または他薦(団体推薦または個人推薦)

※規定様式に必要書類を添えて窓口にて申し込みください。

申込期間 2月27日(火)～3月27日(水)

報酬 月額44,000円

☎ 農業委員会事務局

62-4826

「公益社団法人みやぎ被害者支援センター」会員募集

犯罪や交通事故などの被害に遭われた方やその家族のサポート活動をバックアップする会員を募集しています。詳しくはホームページを確認ください。



ホームページ

☎ アリソグ協会

22-1453

☎ 市危機対策課

(内線4306)

☎ 公益社団法人みやぎ被害者支援センター

022-3017840

☎ 地域協働課

(内線3317)

水洗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

利子 無利子(市全額負担)

償還方法 毎月、元金の均等償還となります。償還回数は借入金額に応じ、18回～60回に分割されます。

連帯保証人の条件

●市内在住で、市県民税(所得割)を納付している方

●貸家、アパートで融資額100万円を超える場合は、2人必要です。

※詳しくは問い合わせください。

☎ 下水道管理課

(内線5684)

シルバー人材センター入会説明会

市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方が入会できます。

とき 2月14日(水) 午前9時

ところ シルバー人材センター事務所

(南中里二丁目14-3)

☎ シルバー人材センター

94-3683

☎ 市商工課(内線3525)

石巻高等技術専門学校 令和6年度課程学生募集

募集訓練科名 溶接科・配管科

募集人数 各科5人

訓練期間 4月11日(木)～

9月27日(金)

受講料 教材・用品費

溶接科 50,000円程度

配管科 25,000円程度

保険料 4,900円

申込方法 ハローワーク石巻に問い合わせください。

申込期間 2月1日(木)～2月14日(水)

選考日・方法 2月22日(木)、個別面接

☎ ハローワーク石巻

95-0158

☎ 市商工課(内線3525)

預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

自身が書いた遺言書を法務局に預けることで、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりといった問題がなくなります。自身の財産を大切な方へ託す方法の一つとして遺言書を検討されている場合は、是非自筆証書遺言書保管制度を利用ください。

☎ 仙台法務局石巻支局

22-6188

市総務課(内線4037)

高齢者を支える有償型訪問ボランティアを始めてみませんか

地域の高齢者のために、掃除やゴミ出し、買い物などの生活支援を行う有償ボランティアのニーズが年々高まっています。研修を修了すればサービス従事者として活動が行えます。

とき 3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 申込用紙かお問合せフォームのいずれかで申し込みください。

申込期限 3月7日(木)



お問合せフォーム

☎ ぱんぷきん株式会社

96-7845

☎ 市介護福祉課

(内線2444)

令和6年度市営住宅家賃の減免申請

収入が著しく低額で、家賃の支払いが困難になった場合は家賃の減免を申請することができます。

2月中旬に送付する家賃決定通知書を確認し、窓口にご相談のうえ申請してください。詳しくは市ホームページを確認ください。



市ホームページ

☎ 宮城県住宅供給公社東部支社

85-0301



第4回普通救命講習1

とき 2月18日(日) 午前9時～正午

ところ 女川消防署2階研修室(女川町女川浜字大

原602-15)

対象 中学生以上

定員 30人(先着)

申込方法 石巻広域消防本部警防課またはホームページで申請書を取得し、申し込みください。

※再講習の場合は、受講申請時および講習日に修了証を持参してください。

申込期間 2月1日(木)～9日(金)

☎ 各消防署

女川消防署

54-2119



子育て講座「親と子の関係を育てるコミュニケーション」を学ぶ受講者募集

とき 2月9日(金) 午前10時～正午

ところ ささえあいセンター

内容 CCA P版「親と子の関係を育てるペアレントイングリプログラム」

定員 20人(先着)

申込方法 電話またはメールにて申し込みください。

☎ みやぎ里親支援センター

022-343-5510

(平日午前9時～午後6時)

☎ mimori@kujin.jp

市総合相談センター (内線2538)

2月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - ・19日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
☎ 宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
- 行政相談
 - ・1日(木) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階会議室
 - ・2日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
 - ・6日(火) 午前10時～正午 桃生総合支所2階学習室
 - ・9日(金) 午後1時～4時 北上総合支所2階多目的室
 - ・14日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
 - ・16日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所第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) ※要予約
 - ・13日(火) 庄司・松浦法律事務所 松浦弁護士
 - ・27日(火) 石巻のぞみ野法律事務所 住吉弁護士
午前10時30分～午後4時 定員 1日9人〔先着〕
※予約受付開始 1日(木) 午前9時
☎ 総合相談センター(内線2532・2534・2545・2546)
- 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(民事のみ)
 - ・6日(火) 午後1時30分～3時35分
 - ※2日(金)までに要予約 ※5回まで無料
☎ 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(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(市役所5階住宅課) ※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、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
 - ・5日(月)午前10時～午後3時
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)
- 全国一斉「遺言・相続」相談会 ※予約優先
(中里一丁目1番21号 グランドハイツ中里1階)
遺言・相続に関する相談について、関連する司法書士業務を中心に無料で相談に応じます。
 - ・17日(土)午前10時～午後4時
☎ 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。
 - ・1日(木) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階会議室
 - ・2日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
 - ・7日(水) 午前10時～午後3時 桃生総合支所2階学習室
※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 10日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)
- 年金予約相談 ※要予約
(石巻年金事務所 ☎22-5115 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165)
午前8時30分～午後4時(土日・祝日を除く)
基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書を準備のうえ、相談希望日の1カ月前から前日までに予約してください。
- 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2545) (土日・祝日を除く)
 - ・家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日
 - ・少年相談(内線2533) ※月～木曜日
 - ・消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)
※時間はいずれも午前9時～午後5時
- 虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)
午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
(内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614
※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談
- 生活保護・生活困窮の相談(市役所2階 保護課)
 - ・生活にお困りの方 ・働くことに自信がない、生活習慣が乱れている方
 - ・家計のやりくりができない、すぐにお金を使ってしまう方
 - ・子どもの学習・生活について不安がある方(生活困窮世帯対象)
☎ 保護課(内線2504・2507)
- 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。
 - ・14日(水) 午後1時～4時 河北総合支所
 - ・20日(火) 午後1時～4時 桃生公民館
 - ・26日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
☎ ひとりく石巻 ☎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。
☎ 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。
 - ・28日(水) 午前10時～午後3時 向陽地区コミュニティセンター
☎ 保護課(内線2505・2507)
- 「災害復興住宅融資」無料相談会 ※要予約
 - ・16日(金) 午前10時～午後4時 市役所4階401会議室
☎ 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	・河北(河北) ☎61-1252
・稲井(稲井・住吉) ☎93-8166	・雄勝(雄勝) ☎61-3732
・蛇田(蛇田) ☎92-7355	・河南(河南) ☎86-5501
・山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010	・ものう(桃生) ☎76-5581
・渡波(渡波・茨浜) ☎25-3771	・北上(北上) ☎61-7023
・湊(湊) ☎90-3146	・牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

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



● **あかちゃんおはなし会**

2日(金)・16日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方
終了後、午前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**

3日(土)・17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

● **絵本とおはなしの会勉強会**

8日(木) 午前10時～正午

● **紙芝居とお話の会**

10日(土)・24日(土) 午前10時30分～11時

● **読書会** 今月の本『エトロフ発緊急電』

佐々木譲著 13日(火) 午前10時～正午

● **定例おはなし会**

17日(土) 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。
13日(火)・27日(火)
・へびた 午前10時～11時 蛇田公民館
・わたのは 午後1時～2時 渡波公民館
・しゃくしょ 午後3時～4時 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。

● **ボランティア講座「わらべうたであそぼう！」**

18日(日) 午後1時30分～3時
対象 読み聞かせ活動中の方、読み聞かせに興味のある方
定員 20人(先着)
申込方法 窓口または電話にて申し込みください。

● **令和6年度石巻市図書館ボランティア募集**

書架整理および読み聞かせボランティアを募集します。詳しくは問い合わせください。
申込方法 図書館および各分館で申込書を取得し、窓口にて申し込みください。
申込期限 18日(日)

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)



● **遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験**

23日(金・祝) 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。
申込受付開始 10日(土) 午前9時

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 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



● **アクアビクス**

9日(金) 午後1時30分～2時30分
27日(火) 午後7時30分～8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**

11日(日)・25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**

2日(金)・16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

● **冬短期水泳教室**

Ⅲ期 23日(金・祝)～25日(日)
午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年生
定員 30人
料金 会員3,500円、非会員4,000円

● **苦手克服教室なわとび**

23日(金・祝) 午前10時30分～11時30分
対象 小学生
定員 20人 料金 1,100円

石巻市博物館

☎98-4831
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



● **第7回企画展「高砂淳二写真展」**

25日(日)まで
料金 一般600円、
高校生300円、小中学生200円

● **布施特集展「布施辰治と関東大震災」**

3月3日(日)まで

● **毛利コレクション特集展**

「仙台藩の武士の世界」
3月10日(日)まで

● **浅井元義スケッチ常設展**

第3期「いしのみき名店街」
3月25日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜日休館)

● **旧観慶丸商店特集展**

「河南町の先人たち 木村匡と斎藤荘次郎」
3月25日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜日休館)

● **日本遺産認定5周年記念**

「みちのくGOLD浪漫」シンポジウム2024
～石巻、江戸時代の旅と道～
17日(土) 午後1時～4時45分
江戸時代の「旅と道」をテーマに据えたシンポジウムです。金華山参詣や北上・雄勝方面の旅の記録を読み解きながら、日本遺産に対する理解を深めます。
講師 宮城学院女子大学 高橋陽一、東北大学 災害科学国際研究所 佐藤大介、東北歴史博物館 須賀正美、市博物館 泉田邦彦
定員 300人
ところ マルホンまきあーとテラス 小ホール

石森萬画館
ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM



休 火曜日 ☎96-5055

● **臨時休館のお知らせ**

2月19日(月)から3月29日(金)までの間、館内修繕工事のため休館します。

● **「いっしょにワクワクしよう!パンダコパンダ展」開催期間延長決定!**

好評につき、開催期間を2月18日(日)まで延長します。ぜひ「パンダコパンダ」の世界を家族や友達と一緒に楽しみください。
料金 大人 900円、中・高校生 600円、小学生 250円、未就学児無料



マルホンまきあーとテラス

☎98-5630
開 午前9時～午後10時
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。

● **石巻地区小中学校 家庭科・技術家庭科 作品展**

3日(土) 午前10時～午後4時
4日(日) 午前10時～午後3時30分
圃 渡波中学校 藤原 ☎25-1511

● **Ami.porte 日和が丘教室 発表会**

4日(日) 開場 午後2時30分
開演 午後2時45分
圃 作山 ☎21-2860

● **建国記念の日を祝う奉祝式典**

11日(日・祝) 午後1時30分～3時30分
圃 建国記念の日を祝う奉祝式典
石巻圏域実行委員会 ☎070-4132-5201

● **2024新春梶原あきら**

ふるさとチャリティーコンサート
25日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時
圃 梶原あきら音楽事務所 ☎090-3982-1806

● **小山実稚恵ピアノリサイタル**

3月30日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時
料金 2,000円(全席自由)

2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



●子育てママのリフレッシュフィットネス教室 (託児付き)

7クール 筋力アップで基礎代謝アップ
5日(月)・19日(月)・26日(月)・3月4日(月)・
11日(月)・18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 1,500円(年間)、3,000円(1クール毎)
※19日(月)は、助産師による「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

7日(水)・21日(水)
対象 石巻圏域小学1～4年生
料金 1,750円(年間)

●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
料金
バドミントン教室 1,500円(年間)、保険料
卓球教室 1,000円(年間)、保険料

●仙台89ERSアカデミー

6日(火)・20日(火)
対象 小学3年生～高校1年生
料金 5,000円(月会費)

いしのみき総合スポーツクラブ、キッズバラエ
ティスポーツ教室、バドミントン・卓球教室令和
6年度新規会員を3月1日(金)から開始します。
詳しくは問合せください。

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 22日(木)

●ゆるゆるトレーニング教室

2日(金)・16日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上(女性限定)
定員 8人
料金 入館料のみ

●リラックスストレッチ講座

8日(木)・29日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上
定員 8人
料金 入館料のみ

●すっきり脳トレ&ストレッチ

5日(月)・26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

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111

開 午前7時～午後9時(日曜日・祝日は午後6時まで)

●フットボール場、ふれあいグラウンド、 多目的グラウンド冬季期間貸出中止 3月31日(日)まで

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 11日(日・祝)・12日(月・休)・23日(金・祝)・25日(日)



●無料運動大相談会

運動や栄養に関する素朴な疑問について、相
談を受け付けます。
In Body無料測定やプール・トレーニング講座
無料体験チケット配布なども行いますので、気
軽にお越しください。
24日(土)～3月13日(水)
対象 18歳以上
申込方法 窓口または電話にて申し込みくだ
さい。
申込開始 14日(水)

ホエールタウンおしか ☎24-6644

開 午前8時30分～午後5時 休 なし



●[企画展]石巻野生動物の交通事故展

12日(月・休)まで
開 牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912

●イルカの骨を観察してみよう!

4日(日) ①午前11時30分～正午
②午後2時30分～3時

対象 小学3年生以上

定員 各回6人程度

開 おしかホエールランド ☎25-6422

●海の感触であそぼう!

さわって、なででて、ならしてみよう
18日(日) 午前10時30分～午後3時
開 牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912

●とけるかな?くじらパズル

18日(日) ①午前10時～11時、②午後1時～3時
対象 誰でも参加できます。
※小学3年生未満は保護者同伴
開 おしかホエールランド ☎25-6422

河北総合センター「ビッグバン」

☎62-1120

開 午前9時～午後9時
休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



●こころの表現「いのちのかたりつぎ」

演劇公演
4日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
定員 400人
開 三陸まちづくりアート 都甲
☎080-4472-4274

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998
6日(火) 午後2時、15日(木) 午後6時30分、
27日(火) 午前10時
※要電話予約(午前9時～午後5時)
- ビッグバン ☎62-1120
9日(金)・23日(金・祝) 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(日・祝)・22日(木) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●子育てサロン「いしっこクラブ」

工作、絵本の読み聞かせ、手遊びなど
9日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
※当日参加も可能ですが、なるべく電話で予約
ください。

●石巻市ジュニア・リーダーげろっば

「第4回げろっば祭り」
ジュニア・リーダーとゲーム(ベイブレード大
会・紙飛行機飛ばしコンテストなど)
24日(土) 午前10時～11時30分
対象 小学1～6年生
定員 30人(先着)
申込方法 電話で予約をお願いします。

●子ども会大会

各子ども会の壁新聞の展示会や活動を紹介す
る発表会、ゲームの練習を行います。
25日(日) 午前9時30分～11時30分
対象 市内小学生
申込方法 壁新聞および参加者名簿を窓口に
提出してください。
申込期限 2日(金)

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 2月学習会

7日(水) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●第66回蛇田公民館作品展覧会

習字・陶芸・絵画・クラフトバンド・編み物・パッチ
ワーク・盆栽・短歌など
10日(土)・11日(日・祝) 午前10時～午後4時
※11日(日・祝)は午後3時まで

●市民教養講座「やさしいヨガ教室」

講師 黒須奈緒美
19日(月)・26日(月)・3月4日(月)
午後2時～3時30分
対象 市内在住の女性
定員 15人(先着)
申込方法 窓口または電話にて申し込みください。
申込期限 9日(金)
準備物 運動の出来る服装・ヨガマット・水分補
給用飲料

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

●第51回渡波地区意見発表会

4日(日) 午前10時

●女性教室「くらしの講座」第8回学習会

6日(火) 午後1時30分

●高齢者教室「寿大学」第8回学習会

20日(火) 午後1時30分

2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	5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	19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
8日(木)・29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
29日(木)午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎	樋口 広思	河南総合支所☎72-2094

○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
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	16日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・ その家族、関係者	13日(火) 午前10時～午後4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。	7日(水)	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 わくわく学校給食センター見学

河北学校給食センターでは、河北幼稚園の園児たちが見学に訪れました。当日は、栄養教諭から食材が納品され給食が完成するまでの説明があり、子どもたちは目を輝かせながら真剣に聞き入っていました。

この見学をきっかけに、幼稚園では子どもたちが給食を感謝して食べるようになり、残食が減りました。

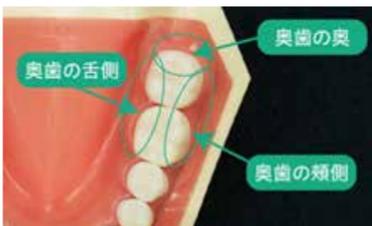
☎ 学校管理課(内線5038)



歯とお口の健康情報 ～歯とお口の健康を保ちましょう～

奥歯のケアには「薄型ヘッドハブラシ」がおすすめです!

歯みがきをしっかりしようとしても、奥の方に行くほど奥歯はみがきにくいですが、でも、みがきにくいからと諦めてしまうと、むし歯や歯周病など歯の喪失リスクにつながります。実際に奥歯は前歯に比べて、むし歯となる割合が高い(※1)、歯周ポケットが深いというデータ(※2)もあり、むし歯や歯周病リスクも高いのです。



※1: 平成28年 厚生労働省 歯科疾患実態調査
 ※2: 1988 YoneyamaらJ.Clin.Periodontol.

「薄型ヘッドハブラシ」は、毛の長さが同じでも、横から見るとヘッドの厚みが薄いことがわかります。ヘッドが薄いことで、頬の内側の肉に当たりにくく、奥歯の奥の歯垢までしっかり落としやすくなっています。奥歯の奥のみがき残しをスッキリさせるために、「薄型ヘッドハブラシ」という選択肢もぜひ加えてみてください。



☎ 健康推進課(内線2429)



○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	9日(金)・27日(火)	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	5日(月)・14日(水)		
	1歳6カ月児健診	8日(木)・20日(火)		
	2歳児歯科健診	16日(金)・28日(水)		
	3歳児健診	6日(火)・15日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	28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	3～4カ月児健診	16日(金)		遊楽館
	1歳児よちよち相談	21日(水)		

※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 14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)
 ☎ 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 17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)
 ☎ 仙台グリーフケア研究会 ☎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 25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

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 18日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター
 参加費 500円(当事者は無料)
 ☎ 「まきっこの会」 ☎090-2950-617(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 11日(日・祝) 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)

○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
4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
8日(木)	石巻赤十字病院	午前11時～午後1時、午後2時30分～6時
10日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分、午後1時～4時
16日(金)	市役所	午前10時～11時45分、午後1時～4時
18日(日)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分、午後1時～4時
24日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分、午後1時～4時

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。聞いているだけでも構いません。家族の方もぜひ参加ください。

とき 2月17日(土)午後1時30分～3時00分

ところ マルホンまきあーとテラス 2階創作室

料金 300円

申込方法 電話・SMSで申し込みください。折り返し連絡することがあります。

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

※SMSで連絡いただいても構いません。

傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
22日(木)午前10時～11時30分	寿楽荘	楽しいおしゃべり 軽体操など

☎ 健康推進課(内線2422)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 2月7日(水)午後4時30分～6時30分 ところ 保健相談センター
 対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。
 石巻地区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および総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方
 検診票を発行するので、問い合わせください。
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診が終了します

とき 2月17日(土)まで ところ 保健相談センター
 対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。
 検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合
 乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に問い合わせください。
 検診票をお持ちでない方 検診票を発行しますので、問い合わせください。
 ㊟ 健康推進課(内線2427)

【河北地区】乳がん検診

とき 2月29日(木)～3月2日(土) ところ 河北総合センター「ビッグバン」
 対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。
 ※申し込みをした方には、検診票を2月上旬に送付します。申し込みをしていない
 方で希望する場合は、問い合わせください。
 ㊟ 河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117

【石巻地区】骨粗しょう症検診

とき 3月1日(金)～18日(月)
 ※3月3日(日)、9日(土)～11日(月)、17日(日)は休診です。
 ※3月2日(土)、16日(土)は午前中のみ
 ところ 保健相談センター
 対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
 ※対象年齢は令和6年3月31日現在を基準としています。
 ※申し込みをした方には、検診票を2月下旬に送付します。申し込みをしていない
 方で希望する場合は、問い合わせください。
 ㊟ 健康推進課(内線2415)

【河南地区】子宮頸がん検診、乳がん検診

とき 2月27日(火)・28日(水) ところ 遊楽館
 対象 子宮頸がん検診 20歳以上の女性
 乳がん検診 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
 ※対象年齢は、令和6年3月31日を基準としています。
 ※申し込みをした方には、検診票を2月上旬に送付します。申し込みをしていない
 方で希望する場合は、問い合わせください。
 ㊟ 河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

【牡鹿地区】子宮頸がん検診、乳がん検診

とき 2月21日(水)・22日(木) ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
 対象 子宮頸がん検診 20歳以上の女性
 乳がん検診 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性
 ※対象年齢は、令和6年3月31日を基準としています。
 ※申し込みをした方には、検診票を1月下旬に送付しています。申し込みをしてい
 ない方で希望する場合は、問い合わせください。
 ㊟ 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113

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～10時30分	
耳鼻咽喉科	水曜日 午後0時30分～2時	午後1時
	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	○	○	—	○	○

※小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。
 ※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
 ※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○眼科は2月21日(水)、29日(木)、3月1日(金)は休診します

○腎臓内科外来の診療を開始しました

腎臓内科は予約をしなくても受診することができますが、他医療機関を受診中の場合は、紹介状と事前予約が必要です。

- ・診療日 毎週水曜日(休日は除く)
- ・受付時間 【初診】午後1時～3時 【再診】午後1時～4時
- ・診療開始 午後1時30分

ホームページ



○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。 ・再診の方についても予約制となります。
 - ・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。
- ※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

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

2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
4日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
11日(日・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
12日(月・休)	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	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
23日(金・祝)	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
25日(日)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18日(日)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
	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
23日(金・祝)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
25日(日)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
25日(日)	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
4日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
11日(日・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	石巻東あお歯科(イオンスーパーセンター石巻東店内)	☎24-3591
12日(月・休)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	うつみレディースクリニック(赤井)	☎84-2868	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618
18日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
23日(金・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
25日(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	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)

2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

申・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・ふれあいサロン 豆まき会 1日(木) 午前10時～11時
 - ・えほんびより 6日(火) 午前10時～11時
 - ・みんなと遊ぼう「新聞紙遊び」 9日(金) 午前10時～11時
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 15日(木) 午前9時30分～11時30分
 - ・看護師講話「イメージメッセージを受け取ろう」 21日(水) 午前10時～11時
 - ・歯科衛生士講話「歯みがき教室」 29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(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 13日(火)・22日(木)・27日(火) 午前9時30分～11時30分
・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

申・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・ふれあいサロン「豆まき会」 2日(金) 午前10時～11時30分 定員 10組
 - ・稲井公民館あそびのひろば 6日(火) 午前10時～11時30分 定員 10組
 - ・リラクゼーション 8日(木) 午前10時～11時30分 定員 7組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 19日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
 - ・栄養士による健康講座「子どもの好きな簡単なおかずとおやつ」(講話と個別相談) 21日(水) 午前10時～11時30分 定員 10組
 - ・看護師による保健講話「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」(講話と個別相談) 22日(木) 午前10時～11時30分 定員 10組
 - ・ふ～ちゃんのわらべうた 29日(木) 午前10時～11時30分 定員 10組
- ※全行事要予約
★自由開放日
・午前開放 毎週月・木曜日(8日(木)・19日(月)・22日(木)・29日(木)を除く)
・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」

申・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 5日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・アコーディオンコンサート 8日(木) 定員 10組
 - ・ハンドマッサージと育児相談 14日(水) 定員 10組
 - ・子どもの食事何でも相談 21日(水) 定員 10組
 - ・おくすり講座 28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
2日(金)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・26日(月)

にじいろひろば

申・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎080-4462-2416

- ・イメージメッセージを受け取ろう(乳幼児保育園ミルク講師) 6日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
 - ・えほんびより 20日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
 - ・歯科衛生士による歯のお話会 28日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
- ※全行事要予約
★自由開放日
・毎週 火・水・木・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

申・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・育児講座「おやつクッキング!」 5日(月) 定員 5組
 - ・中里28会ふれあい広場 19日(月) 定員 10組
 - ・ネンネ・返り(身体測定と育児相談) 20日(火) 定員 7組 持ち物 バスタオル
 - ・育児講座「COOPキャンドル作り」 29日(木) 定員 10組
- ※全行事要予約
★自由開放日 9日(金)・26日(月) 午前10時～午後4時

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・歯科相談(坂井おとなこども歯科) 5日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・読み聞かせ会(石巻図書館) 9日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・はじめまして会 19日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 ひろばの利用が初めての方。まだ数回の方
 - ・お誕生日会 26日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 2月生まれのお子さん
 - ・出張スマイル(身長体重測定・育児相談) 6日(火) 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・出張スマイル(室内パーク) 6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・0歳開放日・マタニティの日 1日(木)・15日(木)・22日(木)・29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・第4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、Instagramで随時情報更新中。マタニティさん大歓迎。

河南子育て支援センター パプラ

申・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・保健師・栄養士による講話&身体測定・個別相談 1日(木)
 - ・えみちゃんボディメイク 2日(金)
 - ・誕生月お祝いday 5日(月)
 - ・そらめくんの歌とお話 6日(火)
 - ・歯のお話 8日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子食育講座」 13日(火) 定員 10組(先着) 料金 200円
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 15日(木)
 - ・黒須さんのリラクスママヨガ 20日(火)
 - ・明美先生のリトミック 22日(木)
 - ・ひなまつり制作&村上さんのミニマッサージ 27日(火)
 - ・小田嶋助産師の親子ピクス 29日(木)
- ※全行事要予約
★自由開放日(要予約)
・午前、午後開放 5日(月)・19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
※13日(火)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

申・園 桃生バイオ研修センター内 ☎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) 1日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・健康講話(保健師・栄養士) 8日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・色彩楽(カラソムリエ) 15日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・おたのしみ会(桃生地区子育て支援グループどんぐりの会) 20日(火) 午前10時～11時 料金 1家族100円
 - ・お雛様制作(桃生地区折り紙サークル) 28日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・スキンケア講座(ビューティーハウスパル) 29日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
2日(金)・5日(月)・6日(火)・21日(水)・27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

北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・お部屋の中で雪合戦♪ 7日(水) ・バレンタイン制作 14日(水)
 - ・お楽しみシアター 19日(月) ・おひなさま制作&身体測定日 26日(月)
 - ・ひなまつり会 28日(水)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

河北子育て支援センター

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・豆まき会 1日(木) 午前10時～11時30分
 - ・生協こ～ぶ講座(おひな様製作) 8日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話・身体測定(保健師来所) 19日(月) 午前10時～11時30分
 - ・りぶらすさんの優しいヨガ講座 22日(木) 午前10時～11時30分 定員 5組(先着)
 - ・あそびのひろば ※全行事要予約 毎週火・水曜日(0歳～未就園児) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日
・午前開放 行事以外の月・木・金曜日 10時～11時30分
・午後開放 月～金曜日 午後1時30分～3時
※希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行えますので気軽に連絡ください。
休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 8日(木) 午前10時～11時30分
 - ・浅野さんのわらべうた遊び 15日(木) 午前10時～11時
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 22日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 10日(土)・17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・14日(水)

牡鹿子育て支援センター

申・園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・ミニ遠足(牡鹿半島ビジターセンター) 6日(火)
 - ・子育てセミナー『ポーセラーツ②』 14日(水) 定員 5組 料金 1作品 500円 ※保健師の育児相談があります
 - ・製作遊び(おひなさま) 21日(水)
 - ・ひなまつり会 28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)

申・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・あかちゃんルーム 2日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 8日(木) ①午後3時～3時25分 ②午後3時30分～4時 ③午後4時～4時20分 対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子 定員 各回6組程度 ※要予約
 - ・音楽であそぼう 13日(火)・27日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子 定員 各回12組程度 ※要予約
 - ・ベビーマッサージ 16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 12組 ※要予約
 - ・抱っこ・おんぶサロン 21日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 乳幼児親子 定員 10組 ※要予約
- 開館時間 午前9時30分～午後7時 対象 乳幼児～高校生世代の子ども、保護者
休館日 1日(木)・11日(日)・祝、12日(月)・休、15日(木)・23日(金)・祝



ホームページ

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) 10日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③出産準備講座(後期) 11日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④出産準備講座(沐浴体験) 5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
申・園 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyえきまえ ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

子育て支援イベント「キッズすまいる」

- ①バレンタイン製作 14日(水) 午前10時30分、午後1時30分
 - ②リトミック 28日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ところ イオンモール石巻専門店街 2階タイムステーションNEO前ブリッジ
対象 0～6歳までのお子さんとその家族 定員 各回20組
申・園 キッズすまいる事務局 ☐ info@is-src.com



申込フォーム

移動型児童館を開設します

市内を巡回して子どもの居場所や遊び場を提供します。工作遊びや昔の遊びなどのほか、カードゲームブースもありますので、ぜひお越しください。

とき	ところ
2月11日(日・祝)	河南公民館(遊楽館内)
2月25日(日)	雄勝公民館
3月3日(日)	河北公民館(ビッグバン内)

※開設時間:午後1時～4時

対象 赤ちゃん～高校生

園 子育て支援課(内線2552)



子育て支援センターの紹介

渡波子育て支援センター「てんとうむし」 園 渡波保育所内 ☎25-0567

開放感のある高い天井と、光が差し込む天窓、木のぬくもりを感じる明るい雰囲気施設です。ぜひ親子で気軽に遊びに来てみてください。

- 活動日
- ・午前 月・水・木・金曜日 午前9時30分～11時30分
 - ・午後 月・火・木曜日 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 午後1時～3時
 - 水・金曜日 ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月) 午後1時～3時
 - ・出張あそびの広場 稲井公民館…月1回



活動の様子



運動会ごっこ稲井公民館



さつまいも掘り

ピックアップ

復興応援隊の活動紹介

東日本大震災からの地域コミュニティ再構築に向けた住民主体の地域活動を支援するため、復興応援隊が活動しています。現在は3地区で、人材育成や地域コミュニティの構築支援など、復興に伴う地域協力活動に取り組んでいます。

中央地区

公益社団法人

3.11メモリアルネットワーク

未来に向けて震災を伝える祈念公園や震災遺構で、教育旅行や視察の受付窓口となり、「語り部」や伝承交流施設「MEET門脇」での展示などにより、全国からの訪問者に「命を守る力」を発信できるよう、市民主体の震災伝承活動を支えています。

また、市内の小中学校での復興・防災マップ制作支援などを通じて、自分たちの命を守るための意識を啓発するとともに、防災のモデル都市となれるようサポートを継続しています。



▲ARアプリを活用した案内の様子(左)、震災当時の避難行動を小学生に紹介

雄勝地区

一般社団法人

硯上の里おがつ

隊員が住民の輪に入りながら、コーラスや各種サークル活動などを行っているほか、公民館と連携し、季節のイベントなどを企画し、開催しています。

また、コミュニケーションの話題づくりや参加の機会となるよう、地域の人や活動取材紹介する情報誌を定期的に発行するなど、地域コミュニティの活性化を目指し、支援に取り組んでいます。



▲道の駅硯上の里おがつ花植えの様子(左)、文化祭ステージ発表の様子

北上地区

一般社団法人

ウィーアーンワン北上

被災自治体の共通課題でもある「被災元地」の特に活用が見出し難い沿岸部の集落跡地問題に対し、住民とともに環境再生を行う「平地の杜づくりプロジェクト」を軸に活動しています。令和5年2月には取り組みが評価され、グリーンインフラ大賞国土交通大臣賞を受賞しました。その他、地域イベント開催支援や情報発信、地域自治組織の後方支援を行いながら、北上地区の活性化に向けた取り組みを行っています。



▲平地の杜づくり施工会の様子および参加者集合写真

図 地域振興課(内線4245)

令和5年度 いしのまき圏域SDGsシンポジウムin東松島

エスディージーズ

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

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

石巻圏域定住自立圏共生ビジョンに基づく取り組みの一つとして、石巻市・東松島市・女川町が連携し、「海洋ゴミ・海洋プラスチック問題」をテーマとした「いしのまき圏域SDGsシンポジウム」を令和5年10月30日に東松島市コミュニティセンターにて開催しました。

図 SDGs移住定住推進課(内線4224)

～環境大臣 祝辞～



▲環境大臣 伊藤 信太郎氏

世界的に大きな問題となっている海洋プラスチック汚染について、実際に野蒜海岸での清掃活動を通して、美しい海岸を維持することの大切さと海洋プラスチックごみの対策に努めていく必要性を実感したことや、私たちがこの問題を知り、実際に行動していくことが解決につながっていくとメッセージがありました。

～基調講演～



▲環境省水・大気環境局長 土居 健太郎氏

環境省水・大気環境局長土居健太郎氏より「海洋プラスチックごみ問題の現状と取り組みについて」と題し、講演がありました。プラスチックの普及、消費、海洋へ流出し汚染までの経緯や、日本を含む主要国の現状のほか、リサイクルなどによるプラスチック製品の削減対策、生分解性プラスチック製品の開発などの取り組みについて、具体例を挙げながら話がありました。

海洋プラスチックから制作したエコバックを配布



近年、海洋汚染の問題は深刻化し、近い将来には海洋プラスチックが魚の量を上回る事が予想されています。海洋問題への関心を高めるため、海洋プラスチックをリサイクルした繊維「REPREEVE®Our Ocean」から、制作したエコバックを来場者に配布しました。

～SDGsお笑いライブ～



▲吉本興業株式会社所属 黒ラブ教授氏

お笑いを交えたSDGsの講演を全国で開催している黒ラブ教授(吉本興業(株)所属、国立科学博物館認定サイエンスコミュニケーター)が登場し、SDGsについて、初めての方でも分かりやすく、お笑いを交えた親しみやすい形で解説があり、会場も盛り上がりしました。

▶会場の様子
▶海ごみを活用したサンドアート



▶パネル展示
▶各市町のSDGsのぼり旗

シンポジウムの模様はYoutubeで視聴できます。





年間を通してさまざまなイベントを催している「チップとデイル」の皆さん



子ども服バザーは人気企画。種類も豊富で地域内での循環を生んでいます

「チップとデイル」は桃生子育て支援センターを拠点に活動する子育てサークルで、地域のお母さんたちが集まって情報交換や交流を深めています。使わなくなった子ども服を提供するフリーマーケットも催しており、子育て世代を中心に人気となっています。

あり、地区の支援センターが開所したのをきっかけに独立したのが「チップとデイル」です。名前の由来は、子どもたちにも人気のあるリスのキャラクターにあやかって付けられました。

同サークルの小野真子代表は「気軽に参加できる雰囲気、子育て世代の息抜き場になっています。学習講座などもあり、学びと交流も魅力の一つです」と話していました。

サークル仲間 仲問 ⑭

フリーマーケット人気 母親同士で情報交換

子育てサークル「チップとデイル」

みんなのた場

親子遠足など季節感のあるイベントを企画しています。他地区との交流も活発で、河南、桃生子育てサークル合同で「ここにフェスティバル」を開催しています。

支援センターを会場にした子ども服のバザーは春と秋の恒例です。子どもたちが大きくなって着られなくなった衣服を持ち寄り、「お下がりに」として必要とする人たちに提供されています。サイズを分けて整理されており、50円、100円と手ごろな価格で譲り受けられるのが人気の秘密です。

ささえあいセンター通信 ⑰

令和5年度地域福祉講演会 ～地域の支え合いを考える大会～ を開催しました

今年度は「気づく」をテーマに、217人が参加しました。会場の後方まで座席が埋まるほど多くの方が来場され、明るく賑やかな雰囲気となりました。

市内の小・中学生を対象に行われた福祉作品コンクールには、助け合いの心や、相手への思いやりの気持ちが込められたとても心温まる作品の応募が多数あり、ポスターの部、標語の部、合わせて20人の方を表彰しました。

活動発表では「あゆみ野カーシェア会」会長の草島真人さんから、「おちゃっこ会」や「お出かけツアー」などの外出支援を通じたコミュニティ創生に携わっていく中で、支え合いは挨拶からはじまるとのお話がありました。また、「河南地区ボランティア友の会」代表の菅原よしゑさんは、独居高齢者などの安否確認を兼ねた弁当の配達を通じて、住民の変化に気づき、仲間と一緒に助け合いながら活動していることなどの紹介がありました。

講演会では、一般社団法人コミュニティーネットハピネス代表理事の土屋幸己さんから「身近なことの変化に気づく地域づくり」をテーマとした講演があり、地域の支え合い活動を広げていくヒントや、日頃から「顔の見える」関係づくりを行うことの大切さのお話がありました。



市保健福祉総務課(内線2466) 石巻市社会福祉協議会 ☎96-5290



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第43号

こんにちは、桜坂高等学校です。今回は、桜坂高校の進路活動および進路決定状況について紹介します。



本校独自の取り組みとして、就職希望者向けに「桜坂合同企業説明会」、「企業見学バスツアー」などを行い、企業の担当者や本校の卒業生に話を聞く機会、仕事内容や就業の様子を知る機会を数多く設けています。



石巻西ロータリークラブの協力を得て、地元企業の経営者の方と模擬面接を行うなど、地域の方々にサポートいただいたことで、進路達成につなげることができました。進学希望者も外部講師を招いての模擬面接を実施することで、本番を意識した対策ができました。



令和5年12月末の進路達成状況は以下の通りとなっています。

- ★ 進学合格率= 92.2% (合格率/希望者数)
- ★ 就職内定率= 97.7% (内定率/希望者数)

全体達成率 94.4%

今年度、公務員試験に、国家公務員2人、宮城県職員3人、石巻市役所2人、自衛隊一般曹候補生1人が最終合格しました。(延べ人数) 今後の活躍を期待しています!

北上 年末年始彩る食材並べ

にっこり歳の市



年末年始の食材がそろそろ物産市「にっこり歳の市」が令和5年12月17日に北上総合支所で開かれました。特産の十三浜ワカメをはじめ、焼きハゼ、切り餅など正月に欠かせない食材がずらりと並び、地元産オーリーブオイルも人気を集めました。購入額に応じて抽選会に参加でき、特賞の追分温泉ペア宿泊券を願いつつ、抽選機を回して運試しをしていました。



Topic of town まちの話題



石巻 親愛なる地球のために

渡波出身・高砂さん講演

渡波出身で世界的に活躍する自然写真家、高砂淳二さん(いしのまき観光大使)が令和5年12月16日、マルホンまきあーとテラスで「地球と出会う旅」と題して講演しました。2月25日(日)まで開催中の写真展に関連した講演で、各国を旅する中で得た経験や出会った人々とのエピソードを作品と照らし合わせて紹介しました。気候変動にも言及し、来場者に「親愛なる地球のためにできることは何か」と問いかけました。講演後にサイン会もあり、熱心なファンが長い列を作っていました。



牡鹿 きつねの演奏楽しむ

東北電力クリスマスドリームin牡鹿

毎年恒例の「東北電力クリスマスドリームin牡鹿」が、令和5年11月30日に牡鹿観光物産交流施設「Cottu」で開催されました。このイベントは、原子力立地地域の文化活動の支援として実施されており、今年はいつ子のきつねたちによるサクソ四重奏が披露されました。招待された地区内の小中学生は、普段とは違う雰囲気の中、プロの演奏による外国民謡やクリスマスソングに手拍子などで参加していました。



河北 “氣”で心身整え健康に

河北ゆうゆう大学学習会

高齢者教室「河北ゆうゆう大学」の本年度第8回学習会が令和5年12月13日、河北総合センタービッグバンであり、約10人が「氣の健康教室」に参加しました。講師は市内などで心身統一合気道を指導する桑島乙彦さん。首の位置や立ち方など体のバランスを整えることで、免疫力や自然治癒力といった人間の本来持つ「自然体」の力が引き出され、元気になると言います。参加者は長く吸って長く吐く呼吸法や心身をリラックスさせる体操を実践し、日頃からできる健康法を学びました。



河南 ピリッと気持ち引き締めて

交通安全へ「からし巻作戦」

ピリッと辛い地元の特産品をドライバーに配布し、冬道の運転に気持ちを引き締めてもらおう「からし巻作戦」が令和5年12月7日、前谷地の国道108号沿いで行われました。石巻地区交通安全協会河南支部と石巻署などによる恒例の取り組みで、コロナ禍を経て4年ぶりの実施となりました。約30人が参加してドライバーに「安全運転をお願いします」と声をかけ、からし巻と啓発チラシなどを配布しました。



桃生 飲酒運転は絶対ダメ

スーパー前で啓発

飲酒の機会が増える年末年始を控えた令和5年12月22日、ウジエスーパー桃生店の店舗前で、「飲酒運転追放撲滅キャンペーン」が行われました。石巻市交通安全都市推進協議会桃生支部や河北署員ら約30人が店の入口に立ち、買い物客に「安全運転をお願いします」と声をかけながら、啓発チラシとティッシュを配布しました。



雄勝 年の瀬のにぎわい

道の駅で歳の市

「おがつ歳の市」が令和5年12月27日に道の駅碓の上の里おがつで開かれ、年越しの準備を整えようという多くの客でにぎわいました。震災前の商店街であった歳の市を引き継いでおり、地元の新鮮な水産物をはじめ、農産物や正月飾りが並びました。セリや切り餅の正月食材だけでなく、自宅で簡単に蒸しガキを作れる「カンカン焼き」の販売が行われたほか、餅つきの実演では、出来たての餅が振る舞われました。



エネルギー・食料品等価格高騰重点支援金 (7万円)

対象

①住民税非課税世帯…令和5年12月1日時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税が非課税である世帯

②家計急変世帯…申請日において、住民税非課税世帯以外で、予期せず令和5年1月から令和5年12月までの間に家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

※①、②どちらも、住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です。

給付額

1世帯当たり7万円(口座振込)

申込方法

①住民税非課税世帯

(1) 令和5年8月以降に実施した価格高騰重点支援金(1世帯あたり3万円)を世帯主本人名義の口座で受給した世帯(ただし、3万円受給時から世帯状況および課税状況に変更がない世帯に限る)

1月中旬に送付した「支給のお知らせ」に記載している口座に振り込みました。

振込日 1月26日

(2) (1)以外の世帯や、1世帯あたり3万円支援金の対象ではなかったが、令和5年12月1日において住民登録があり、世帯全員が住民税非課税である世帯

2月上旬から順次「確認書」を送付します。内容を確認し、必要事項を記入のうえ、確認書を返送してください。

②家計急変世帯

申請が必要です。(3万円の支援金を受給済であり、世帯状況などに変更がない世帯には、2月上旬以降「支給のお知らせ」を送付します。)

申請方法や申請に必要な書類は、本支援金のチラシや市ホームページを確認ください。申請書は市役所2階保健福祉総務課支援金窓口、各総合支所市民福祉課、各支所の窓口で配布しております。

申込期限 4月30日(火)

申・問 価格高騰重点支援金コールセンター ☎0120-200-565



市ホームページ

皆さんの意見をお寄せください(パブリックコメント)

●募集する計画

・石巻市立地適正化計画

募集期間 2月19日(月)～3月8日(金)

閲覧場所

市役所4階情報公開コーナー、都市計画課、各総合支所、各支所、市ホームページ

対象

- ・市内に在住・在勤・在学の方
- ・市内の事業者および団体
- ・市に納税義務を有する方
- ・本件に関して利害関係を有する方

提出方法

住所、氏名(団体、企業の場合は名称及び代表者氏名)、年齢、職業、電話番号を記載し、郵送、FAX、Eメール、持参のいずれかで提出してください。

☎ 石巻市立地適正化計画について

〒986-8501(住所不要) 都市計画課(内線5626)

☎23-4345 ✉iscplan@city.ishinomaki.lg.jp

今月の休日
窓口開庁の
お知らせ

開庁日時 2月4日(日)・18日(日) 午前9時～午後1時

開庁場所 市役所2階市民課

取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、マイナンバーに関する手続きなど(18日(日)はマイナンバーに関する手続きはできません)

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

今月の税金

コンビニ収納・
口座振替が便利です

納期限 2月29日(木)

○固定資産税 第4期 ○介護保険料 第6期

○後期高齢者医療保険料 第8期

○口座振替不能者の再振替日 2月15日(木)

(1月31日納期限分)

○市県民税 第4期

○国民健康保険税 第10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 ☎0225-22-4995

開庁時間 午前8時30分～午後5時

市報いしのまき 第306号 令和6年2月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) ☎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!



市役所
ご意見の
お便り

※機種によってアプリが
必要な場合があります。
※通信料金がかかります。
☎ 秘書広報課(内線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

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

令和5年12月末現在	人口 世帯数	134,711人 62,480世帯
令和4年12月末現在	人口 世帯数	136,822人 62,209世帯