

いしのまき



親子で地元の 魅力発見！

新施設や見どころバスツアー

「親子ふるさと魅力発見隊」と題したバスツアーが、10月6日と12日に行われました。市内の新たな公共施設や見どころを訪ねながら、地元への理解と関心を高めてもらうため、開催しています。6日の雄勝コースには小学生とその保護者12組29人が参加し、雄勝硯伝統産業会館で雄勝石を使った世界に一つだけのキーホルダー作りを体験しました。



- 防災特集 日頃からの備えを大切に ----- P2
- まちの話題 ----- P6
- 健康コーナー ----- P7
- スポーツ・文化・催し ----- P8

- 今月のお知らせ ----- P10
- 相談あんない・子育て支援コーナー ----- P14
- SDGs・石巻の隠れた名所・桜坂だより ----- P15
- みんなの広場・きらり★まきっこ ----- P16



家庭内備蓄チェックリスト

家庭内備蓄の目安は最低3日分、推奨1週間分です！

備蓄品

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 飲料水 (1人1日3L) | ☐ 紙血・割りばし |
| ☐ 非常食 | ☐ ガスコンロ |
| ☐ タオル | ☐ ランタン・懐中電灯 |
| ☐ ティッシュ | ☐ 乾電池 |
| ☐ 歯ブラシ | ☐ ポリタンク |
| ☐ 救急用品・医薬品 | ☐ 充電器 |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ ポータブル電源 |

非常持出品

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ リュックサック | ☐ 雨具 |
| ☐ 飲料水・非常食 | ☐ 充電器・モバイルバッテリー |
| ☐ 衣類・防寒着 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ タオル・ブランケット | ☐ ティッシュ |
| ☐ 上履き | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 現金 | ☐ トイレ用紙 |
| ☐ 預金通帳・印鑑 | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 身分証・保険証 | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 救急用品・消毒液 | ☐ 生理用品 |
| ☐ 常備薬・持病薬 | |
| ☐ おくすり手帳 | |



小さな子どもや高齢者がいる家庭はこちらも準備！

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ミルク | ☐ 紙おむつ |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ おしりふき |
| ☐ 離乳食 | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 携帯用スプーン | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 携帯用フォーク | ☐ 母子手帳 |
| ☐ 流動食 | ☐ 入れ歯・洗浄剤 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 防犯ブザー |

ペットのいる家庭で準備する非常持出品

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ペットフード | ☐ ふん尿の始末用品 |
| ☐ ケージ | ☐ リード |

●ローリングストックをご存知ですか？

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

●石巻市災害時備蓄計画

東日本大震災の教訓を踏まえ、平成25年2月に「石巻市災害時備蓄計画」を策定し、非常持出品を持ち出せなかった避難者のために、避難所となる公共施設に食糧などの備蓄品を配備しています。

災害が発生した場合は、普段当たり前に使っている物資が足りなくなることが予想されます。災害時は「自らの生命は自らが守る」ということが防災の基本です。行政や他者に過度に期待せず、皆さんも日頃から必要な物資を備えましょう。



警戒レベルと避難行動を確認しよう！

土砂災害や河川氾濫などの災害の危険性が高まった場合は、警戒レベルに合わせて避難情報などが発令されます。警戒レベル3以上の避難情報などは石巻市から発令されますので、災害情報の収集に努めましょう。

警戒レベル5「緊急安全確保」はすでに災害が発生している可能性があります。

警戒レベル4（避難指示）までに必ず避難しましょう。



警戒レベル	状況	取るべき行動	避難情報など
5	災害発生または切迫	命の危険があるため、直ちに安全確保	緊急安全確保
～警戒レベル4までに必ず避難！～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	避難行動の確認	大雨・洪水・大潮 注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報



災害は、一瞬にして私たちの日常を奪う恐ろしい力を持っています。一方で、事前の備えと適切な行動で被害を最小限に食い止めることができます。災害に対する知識を深めることや、備蓄品の準備、防災気象情報を有効に活用し、早期の行動を取ることが大切です。

ちよつとしたことから始めよう

防災は決して難しいことではなく、日常のちよつとした習慣や準備が大きな差を生みます。家族や職場、地域と共に、自分たちの身を守るための行動を見直し、災害時にどう動くべきかを考えていきましょう。

災害に対する備えを大切にしよう

自然災害の激甚化・頻発化

日本は地震、台風、豪雨、津波など、さまざまな自然災害に見舞われてきました。例えば、1995年の阪神・淡路大震災や2011年の東日本大震災などの災害は、多くの尊い命と財産を奪いました。さらに、令和元年東日本台風をはじめとした土砂災害や洪水災害など、全国的に災害が激甚化、頻発化する中、1月に発生した能登半島地震に見られるように、自然災害の脅威は一層身近なものとなっています。

自然災害の激甚化・頻発化



「指定緊急避難場所」と「指定緊急避難所」の違いって？

指定緊急避難場所とは…危険回避のため一時的に避難する場所です。

例) 公園、高台、学校、地域の集会所、民間企業の建物など

指定緊急避難所とは…避難生活を送る場所です。避難所は学校や公民館などの施設で市が開設を判断します。

※常に全ての避難所が開設されるものではありません。また、指定緊急避難場所は、災害の種別により避難できる場所が異なります。



いざという時のために、自宅や職場などの周辺にある「指定緊急避難場所」と「指定緊急避難所」を把握しておきましょう。一覧は市ホームページなどを確認ください。



パソコンやスマートフォンで確認！石巻まちづくりマップ（防災マップ・津波防災マップ）

お手持ちのスマートフォンやパソコンで津波や洪水による浸水高や土砂災害警戒区域・特別警戒区域、避難場所などを確認できます。

自宅や職場などの周辺の災害リスクを確認し、災害に備えましょう。



紙版ハザードマップ配布場所

- ・防災センター3階
- ・各総合支所地域振興課・各支所

さまざまなツールで災害情報などを集めよう!



TV

テレビをつけ、リモコンのdボタンを押すと気象情報や災害情報などを確認できます。



防災行政無線

屋外にあるスピーカーからの放送で避難情報や災害情報などを確認できます。



防災ラジオ

津波情報や気象に関する特別警報、国民保護に関する情報が発表されると自動でラジオが起動し、情報が発信されます。防災ラジオは防災センター、各総合支所、各支所にて無料配布しています。

緊急速報メール エリアメール

各携帯電話から自動でメールが配信されます。

災害メール

空メール送信後に届く案内メールに従って登録するとメールで災害情報を受信できます。



登録はこちら

防災電話・防災FAX

登録された電話・FAXへ気象警報や避難所開設情報などをお知らせします。
申込方法 防災センター3階、各総合支所地域振興課、各支所の窓口



市防災情報サイト

市ホームページ

災害情報だけでなく、防災に関するさまざまな情報を確認できます。



市防災情報サイト

X (旧Twitter) Facebook

市防災アカウントをフォローすると災害に関する情報などを確認できます。



X公式アカウントはこちら



Facebook公式アカウントはこちら

LINE

石巻市 LINE 公式アカウントを友だち追加すると、災害情報などを受け取れます。



友だち追加はこちら

災害時の情報収集に 協力ください!

市では災害時に SNS などに投稿された災害情報を収集するシステムを導入しています。状況把握や災害対応の迅速化を図るため、災害を見かけたら SNS などへの投稿をお願いします。

●宮城県原子力防災アプリを活用しよう!

市内在住で、マイナナンバーカードをお持ちの方は、原子力災害発生時に避難行動を支援するスマートフォンアプリが利用できます。

災害時には、登録住所に応じた避難所情報などをお知らせします。

利用に必要なもの

- スマートフォン (マイナナンバーカードが読み取れる端末)
- マイナナンバーカード
- マイナナンバーカードの暗証番号

使用方法 デジタル身分証アプリ「ポケットサイン」をインストールし、

原子力防災ミニアプリをタップ

※利用規約などへの同意が必要です。

アプリのインストールはこちら



iOS



Android



●防災に関する出前講座を行っています!

対象 市内に在住、在勤、在学している10人以上の方で構成された団体など

※10人に満たない場合は要相談

申込方法 申込フォーム

申込期限 開催希望日の14日前まで

講座メニュー

- みてみよう!津波避難タワー
- 自然災害から身を守る防災対策
- 原子力災害に備えよう
- 地区防災計画の概要
- 地区防災計画ワークショップ
- こども防災教室1
- こども防災教室2
- 洪水ハザードマップの活用とマイ・タイムライン



申込フォーム

●消防団員が不足しています

地域の防災リーダーであり、安全を守る消防団員が不足しています。地域の安全の確保のために必要不可欠な存在である消防団員として活動してみませんか?

入団資格

- 18歳以上
- 心身ともに健康な方
- 市内在住または通勤、通学している方

団員の処遇

- 報酬 年報酬、出勤報酬、退職報奨金を支給
- 公務災害補償 消防活動中の傷病による治療費、休業補償など
- 福祉共済加入 公務外入院などにも対応する補償
- 被服など 被服、装備品などを貸与
- 退職報償金 5年以上消防団活動を行った団員が退団した際に支給
- 補助制度など
 - 自動車運転免許取得補助制度
 - 学生消防団認証制度



●知っていますか? 北海道・三陸沖 後発地震注意情報

日本海溝・千島海溝沿いで大きな地震が発生すると、それに続いて発生する「後発地震」の可能性が高まるため、防災対応を呼びかける情報です。想定震源域でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合に、気象庁から「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されます。

1週間程度、災害に対する備えの再確認や避難行動の準備をしましょう。



津波避難指示の発令対象エリアを確認しましょう

①津波注意報

エリア	対象地域	避難先
石巻西エリア	西浜町の一部、潮見町、雲雀野町1・2丁目の一部、中島町の一部、中瀬	海岸防潮堤より内陸に避難してください
石巻東エリア	魚町1・2丁目の一部、渡波字長浜の一部、幸町の一部、渡波町3丁目の一部、渡波字祝田の一部、渡波字祝田の巻の一部、渡波字佐須の一部、渡波字袖ノ浜の一部	
半島沿岸部 低平地エリア	地域を定めず、沿岸作業者全般へ発令	

②津波警報

エリア	対象地域	避難先
石巻西エリア	西浜町、重吉町、門脇字明神の一部、門脇字捨喰の一部、門脇字浦屋敷の一部、門脇字驚塚、中島町、中屋敷2丁目の一部、新館2丁目の一部、三ツ股3丁目の一部、三河町、潮見町、築山3・4丁目の一部、大街道南3丁目の一部、大街道東2・3丁目の一部、南光町2丁目、雲雀野町、南浜町、門脇町3・4・5丁目の一部、中瀬	高盛土道路などより内陸に避難してください
石巻東エリア	川口町1・2・3丁目の一部、明神町1丁目の一部、魚町1・2・3丁目、渡波字長浜、松原町の一部、長浜町の一部、幸町の一部、渡波町3丁目の一部	
半島沿岸部 低平地エリア	荻浜地区全域、河北地区一部(長面、尾崎、釜谷、間垣)、雄勝、北上、牡鹿地区全域	

※石巻中学校、総合体育館、釜小学校、大街道小学校、湊中学校、渡波小学校、万石浦中学校を避難場所として開設を予定しています。

③大津波警報

エリア	対象地域	避難先
石巻西エリア	宮城県津波浸水想定地域 (令和5年8月発行「石巻市津波ハザードマップ」の津波浸水想定区域)	全ての津波避難場所など
石巻東エリア		
半島沿岸部 低平地エリア		



津波ハザードマップの活用



地域で助け合おう「自主防災組織」

自主防災組織とは、主に町内会や自治会が母体となり地域住民同士が連携して防災活動を行う団体です。大規模災害が発生した場合、個人や家族のみでは対応が困難になります。被害を最小限にするためには、人命救助や初期消火などを住民同士でお互いに助け合う、「自主防災組織」が非常に重要な役割を果たします。



自主防災組織の活動例

- 平常時
- 防災知識の普及
 - 地域の危険箇所の把握
 - 防災訓練の実施
 - 防災資機材、備蓄食料の準備
 - 火気使用設備器具の点検 など

災害時

- 災害情報の収集、伝達
- 出火防止と初期消火
- 避難誘導
- 被災者の救出・救護
- 給食および給水 など

自主防災組織の設立まで

- ①町内会や行政区に提案
- ②役員会などで検討・決議
- ③自主防災組織の決定
- ④規約や役割分担の決定
- ⑤市へ届け出

市では、自主防災組織の設立支援および機能強化のために補助を行っています。設置を考えている場合はまず相談ください。



市ホームページ

自主防災組織機能強化補助メニュー

防災資機材購入費

- 補助限度額
- 100世帯未満…10万円
 - 100世帯以上…12万円
 - 400世帯以上…13万円
 - 700世帯以上…15万円
- 申請回数
- 初回購入時
 - 前回交付から10年経過時
 - 災害による資機材の使用不能時
- 購入例
- 非常用発電機
 - ヘルメット・ベスト
 - 応急担架
 - AED など

食糧備蓄購入費

- 補助金額 購入費の2分の1
- 補助限度額 組織世帯数×1,500円
- 区分
- 新規、更新分の一括購入
 - 新規、更新分の分割購入
 - 増加世帯分の追加購入
 - 訓練などで使用した分の補充購入

防災訓練費用

- 補助金額 訓練に要する実費相当額
- 補助限度額 1訓練につき2万円
- ※避難所開設訓練を実施した場合は3万円
- 申請回数 1年に1回限り

防災士養成講座受講費用

- 補助金額 受講費用の3分の2
- 申請回数 1組織につき年間2人まで

防災倉庫購入費

- 補助金額 設置購入費の3分の2
- 補助限度額 1組織につき30万円
- 申請回数 1回限り

Topic of town

まちの話題



桃生

心躍るはねこ踊り行列 ものうふれあい祭



もののうふれあい祭2024～はねこ踊りフェスティバルin桃生～が9月14日、桃生植立山公園で行われました。はねこ踊りは江戸時代から地元の寺崎地区に伝わる豊年踊りで、県指定無形民俗文化財になっています。夜のパレードが始まると祭りも最高潮。保存会をはじめとした14団体800人が色鮮やかな衣装に身をつつみ躍動し、訪れた1万人以上の人の心も弾ませました。



河北

秋の夜空に約600発の花火

サマーフェスタ・イン・かほく花火大会

台風の影響により中止となっていた、サマーフェスタ・イン・かほく花火大会を10月5日に開催しました。

多くの方からの開催を望む声を受け開催が決まり、当日は秋風を感じながら、約1,000人の観客がスターマインなど約600発の打ち上げ花火を楽しみ、空に響きわたる迫力ある音に歓声や拍手が湧き上がりました。



河南

クラスの心一つに合唱

河南西中初の音楽祭

河南西中学校の音楽祭が9月13日、同校講堂で開かれ、1年生から3年生まで6クラスごとに練習してきた合唱を披露しました。昨年まで行っていた合唱コンクールにかわる行事で、賞を競わずに190人の生徒全員で音楽を楽しむ機会にしました。会場には多くの保護者が足を運び、心を一つにして歌った生徒たちに惜しみない拍手を送りました。合唱後には吹奏楽部の演奏披露がありました。



雄勝

直売所リニューアル記念

硯上の里おがつで感謝祭

道の駅硯上の里おがつは10月6日、おがつ海産物直売所のリニューアルオープン感謝祭を開きました。運営が石巻観光協会から道の駅の直営に変わったことを節目とした催しで、記念の餅まきや1千円以上買うと挑戦できるくじ引きがあり、悪天候ながらも市内外から多くの人が足を運びました。屋外では名物のホタテ焼きの販売や、県内を拠点に活動する「サムライアパートメント」によるライブステージもありました。



石巻

温州市とさらなる関係強化へ

友好都市40周年で式典

石巻市と中国温州市が今年、友好都市締結40周年を迎えました。その記念式典が10月5日にささえあいセンターであり、齋藤市長と温州市人民政府の王軍常務副市長が関係強化に向けた覚書に署名しました。温州市から9人の政府職員と市民訪問団18人が来石し、市に伝統刺しゅうの絵を贈りました。地元からはつながりの深い市民らが歓迎し、祝宴で渡波獅子風流が披露されました。11月12日(火)～16日(土)には、石巻市側から訪問団が派遣されます。



北上

ピカチュウ、になりきって

親子で海岸清掃

「ポケモンピカピカ団in三陸復興国立公園」が10月5日、北上町十三浜の白浜海岸で行われました。市内の小学生とその保護者ら約50人が黄色いゼッケンとサンバイザーを着けてゲームやアニメで人気の「ピカチュウ」になりきり、黄色いトンガで砂浜に流れ着いたごみを拾い集めました。子どものための活動を行う一般社団法人ポケモン・ウィズ・ユア財団が主催し、市と環境省が協力しました。



牡鹿

牡鹿中 笑顔創造プロジェクト

地域巡ってソーラン舞

牡鹿中学校では、震災の翌年から、ふるさとの復興を願う「笑顔創造プロジェクト」を開始し、ソーラン舞の披露や地元の清掃活動などを続けています。ソーラン舞は波や漁師の動きをイメージした勇壮な踊りで、今年は7月に網地島、9月19日に本土5カ所で披露されました。迫力ある音楽と大漁旗の法被は、その場を賑やかな雰囲気包み、生徒が真剣に取り組む姿や一糸乱れぬ舞は、見学者に笑顔と感動を届けていました。



11月の健康コーナー

こころの体温計



乳幼児健診・相談日程



【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

検診最終日 12月13日（金）
まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。
申し込みしていない方で、受診を希望される方は問い合わせください。
☎ 健康推進課（内線2415）

【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

検診最終日 12月6日（金）
対象 20歳以上の女性
※対象年齢基準日 令和7年3月31日
まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。
対象者で追加申込みを希望する場合や、申し込みをされていて通知書が届かない場合は連絡ください。
☎ 健康推進課（内線2427）

傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
8日（金）午前10時～11時30分	鹿妻地区集会所	軽体操・運動など
15日（金）午前10時～11時30分	イオン石巻駅前店 イートインコーナー（石巻駅側）	おしゃべり
28日（木）午前10時～11時30分	寿楽荘	健康の話

☎ 健康推進課（内線2422）

○各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ 育児教室 （河南会場）	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について	6日（水）	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094
もぐもぐ 育児教室 （石巻会場）	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について	27日（水）	午前10時～正午	保健相談センター	健康推進課 （内線2617）

○蛇田お茶っこサロン

とき 13日（水）午前10時～11時
ところ 新蛇田第1集会所（のぞみ野四丁目23番地）
☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からころステーション）☎94-2966

○つむぎの会 さまざまな形で子どもを亡くした親の集い

とき 24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

○からころ相談ダイヤル 心の無料電話相談

☎0120-322-016（午前10時～午後4時）

○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）

愛の献血

☎ 健康推進課（内線2418）

とき	ところ	受付時間
3日（日・祝）	カワチ薬品㈱石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
23日（土・祝）	イオンモール石巻	
30日（土）	イオンモール石巻	

市立病院のご案内

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	休診日
内科	【初診】 午前8時～11時 【再診】 午前8時～11時30分	○	○	○	○	○	土・日・祝・日・年末年始
消化器内科		—	—	○	—	○	
循環器内科		○	○	○	○	○	
外科		○	—	○	○	○	
整形外科	午前8時～11時（火曜日は午前10時30分まで） 午後0時30分～2時	○	○	—	○	○	
眼科		—	—	○	—	—	
皮膚科	午前8時～11時	—	—	—	○	—	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	○	○	—	○	○	
専門外来（予約制）	午後	緩和ケア内科 ストーマ外来	乳腺外来	禁煙外来 腎臓内科	緩和ケア内科 甲状腺外来	ペースメーカー 外来	

※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。

※診療日が変更になることがあります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

※整形外科は、紹介状と事前の予約が必要です。

※皮膚科は予約制です。また、他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が皮膚科を受診する際は、紹介状が必要です。

※皮膚科・耳鼻咽喉科は、入院治療や手術等が必要な場合は、他医療機関への紹介を行います。

※腎臓内科は予約不要で受診できますが、他の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。

・受付時間 午後1時～3時

○人工関節手術相談外来を開始しました（予約制・紹介状不要） ・診療日 毎週水曜日（休日は除く） ・受付時間 整形外科の受付時間と同じ

○甲状腺外来の診療を開始しました（予約制・紹介状必要） ・診療日 毎週木曜日（休日は除く） ・受付時間 午後1時～3時

☎ 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

	小児科	内科	外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日（昼間）診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 （受付時間：午前9時～11時30分・午後1時～4時）

ところ 蛇田字西道下71（石巻赤十字病院敷地内）
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

11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。 ※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。

※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。

休日等に産婦人科の受診を必要とする方

産婦人科疾患を明らかに疑う症状の方は、
石巻赤十字病院救急外来（☎21-7220）に相談してください。

とき	診療科	医療機関名（所在地）	電話番号
3日（日・祝）	内科	高橋消化器内科（千石町）	☎95-1621
	小児科	石巻市夜間急患センター（蛇田字西道下）	☎94-5111
4日（月・休）	内科	古山内科・循環器科（元倉一丁目）	☎23-0221
	小児科	石巻市夜間急患センター（蛇田字西道下）	☎94-5111
10日（日）	内科	いしのまき矢吹クリニック（大橋三丁目）	☎21-6117
	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
17日（日）	内科	石巻健育会病院（大街道西三丁目）	☎94-9195
	小児科	石巻市夜間急患センター（蛇田字西道下）	☎94-5111
23日（土・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
24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	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号
3日（日・祝）	石巻ロイヤル病院（広洲）	☎73-5888
4日（月・休）	栗原医院（桃生町寺崎）	☎76-4170
10日（日）	成田医院（相野谷飯野川町）	☎62-3221
17日（日）	櫻井内科クリニック（広洲）	☎73-3811
23日（土・祝）	須江きむら医院（須江）	☎24-6311
24日（日）	ものうファミリークリニック（桃生町中津山）	☎76-4024

東松島市	電話番号
永沼ハートクリニック（赤井）	☎82-6680
野蒜ヶ丘痛みのクリニック（野蒜ヶ丘）	☎98-6662
うつみレディスクリニック（赤井）	☎84-2868
石垣クリニック内科・循環器科（矢本）	☎83-7070
わたなべ整形外科（赤井）	☎84-2323
ひかりサンテクリニック（矢本）	☎84-1333

歯科	電話番号	
きらら歯科クリニック（蛇田字埴寺）	☎92-9300	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）
阿部歯科医院（末広町）	☎96-6546	
よしだファミリー歯科（渡波字栄田）	☎24-1185	
内海歯科（水明北一丁目）	☎93-3156	
植木歯科クリニック（中里六丁目）	☎22-0066	
泉谷歯科医院（南中里二丁目）	☎95-7715	

11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 4日全曜日



- キッズパラエティスポーツ教室
6日(水)・20日(水)
対象 石巻圏域小学1～4年生
定員 100人程度 料金 1,750円
- バドミントン・卓球教室
休日を除く毎週金曜日 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、保険料
卓球教室 1,000円、保険料
- 仙台89ERSアカデミー
5日(火)・19日(火)
対象 小学3年生～高校1年生 料金 5,000円
- 子育てママのリフレッシュフィットネス教室
(託児付き)
4クール 産後起こりやすい腰痛を改善
11日(月)・18日(月)・25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、3,500円(クール毎)

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 1日(金)～15日(金)

- リラクسسストレッチ講座
21日(木)・28日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 10人
料金 入館料のみ
- ゆるゆるトレーニング教室
22日(金)・29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
- すっぴり脳トレ&ストレッチ
25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
- ポッコリお腹エクササイズ教室
26日(火) 午前10時30分～11時
対象 高校生以上 定員 8人
料金 入館料のみ

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・休日は午後5時まで)
 休 全日3日(日)・4日(月)・5日(火)・23日(土)・24日(日)
 休 29日(金)・30日(土)はフリー利用のみ可



- サンデープログラム スタイルアップヨガ
10日(日)・24日(日) 午後1時45分～2時45分
対象 中学生以上 定員 12人(先着)
料金 2,400円
- 初心者の茶道体験教室
11月・12月の毎週木曜日 午前10時～正午
対象 18歳以上 定員 8人(先着)
料金 12,000円、材料費500円/回
- 機能回復のためのケアヨガ
29日(金) 午前10時30分～正午
対象 18歳以上 定員 20人(先着)
料金 3,000円

石巻中央公民館 ☎22-2970
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第61回石巻中央公民館文化祭
・石巻市民交響楽団フロアコンサート
9日(土) 午後2時～3時30分
- ・石巻マンドリン さわやかコンサート
10日(日) 午後1時30分～4時30分
- ・フォークダンス同好会
創立67周年記念パーティー
17日(日) 午前9時30分～午後3時30分
- ・石巻シャンソン愛好会
「シャンソンコンサート(秋の発表会)」
23日(土)・祝 午後2時～4時
- ・石巻SWE オートマコンサート
24日(日) 午後1時30分～3時30分
- 子育てサロン「いっしょクラブ」おりがみ
22日(金)
午前10時～11時30分
対象 就学前の子どもと保護者
定員 15組(先着)
申込方法 電話、申込フォーム
- ジュニア・リーダーサークル
「3回ぶらり」第3回げろっば祭り」
30日(土)
午前10時～11時30分
対象 小学生
申込方法 電話、申込フォーム



渡波公民館 ☎24-0941
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 女性教室「くらしの講座」第5回学習会
15日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第5回学習会
12日(火) 午後1時30分
- 一般教養講座
「3種のまほうの調味料作り(麹調味料)」
23日(土)・祝 午前10時～11時45分
講師 ララン主幸 きくちひとみ
対象 市内在住の方 定員 15人(先着)
料金 1,500円 申込方法 電話
申込期限 8日(金)

稲井公民館 ☎22-4303
 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第31回稲井地区文化展示会
9日(土) 午前9時～午後4時
10日(日) 午前9時～午後3時
- 稲井くらしの講座11月学習会
「玄米ダンベル体操」
22日(金)午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員



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は翌日が休館日)



- 瑞穂あけみ45周年記念 草の共演 芸能祭り
24日(日)
開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
料金 2,000円(全席自由)
- 圓ふるさとコンサート実行委員会事務局
☎62-3531
- 優しいつながりフェスティバル石巻
パブリック先生のシャボン玉ショー、龍笛の演奏など
12月1日(日) 開場 午前10時30分、開演 午前11時
申込方法 電話
石巻めぐみ野ライオンズクラブ
☎090-4559-2244

河北公民館 ☎62-2121
 開 午前9時～午後9時 休 月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)

- 趣味の教室「しめ縄リース飾り」
12月8日(日) 午前10時～正午
対象 市内在住の方 定員 15人(先着)
料金 1,500円 申込期限 30日(土)

図書館 ☎93-8635
 開 午前10時～午後5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・23日(土)・祝



- あかちゃんおはなし会
1日(金)・15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
- たのしいおはなし会
2日(土)・16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
- 紙芝居とお話の会
9日(土)・30日(土) 午前10時30分～11時
- おしゃべりなぞくしよ会
今月の本「えがしらみちこの本」
10日(日) 午前10時30分～正午
- 読書会 今月の本「望み」 栗井脩介著
12日(火) 午前10時～正午
- 絵本とおはなしの会勉強会
14日(木) 午前10時～正午
- 定例おはなし会
16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)
- 郷土史講座「ナットク!石巻井」参加者募集
3日(日)・祝 午後1時30分～3時
定員 25人(先着)
申込方法 電話、カウンター
「玄米ダンベル体操」
1日(金)～12月1日(日)
- 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。
5日(火)・19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
・ささえあいセンター 午後3時～4時
ささえあいセンター2階ロビー
※子育て支援センターの出張日程はホーム
ページで確認ください。

遊楽館 ☎72-3561
 開 午前9時～午後9時
 休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 一耕塾講演会
4日(月)・休 開場 午後1時30分、開演 午後2時
開演 河南公民館 ☎86-3663
- 令和6年度レインボークラブ石巻
わくわくフェスティバル
8日(金) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
石巻市社会福祉協議会 ☎96-5290
- 第20回かなん少年の主張大会
17日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
開演 河南公民館 ☎86-3663
- 遊楽館パイオリアルガンフリー演奏体験
30日(土) 午前9時～午後5時(1人30分)
対象 鍵盤楽器が程度弾ける方
申込方法 電話、窓口
申込開始 16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)



- アクアピクス
12日(火)・26日(火) 午後7時30分～8時30分
8日(金)・22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
- アクアワーク肩こり腰痛予防緩和
10日(日)・24日(日) 午前10時50分～11時50分
対象 成人 定員 10人 料金 770円
- 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
- ヨガ教室
1日(金)・15日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人(先着)
料金 550円
- ミズノ つつぼう教室
24日(日) ①午前9時45分～10時45分
②午前11時30分～午後0時30分
対象 ①4歳～年長、②小学生
定員 ①15人(先着)、②20人(先着)
料金 1,100円



トレーニング機器 使用講習会

- ※各施設要電話予約(午前9時～午後5時)
- 総合体育館 ☎95-8998
5日(火) 午後2時、14日(木) 午後6時30分、
26日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120
8日(金)・22日(金) 午後3時、7時
- 遊楽館 ☎72-3561
14日(木)・30日(土) 正午、午後5時

施設表記の見方

開館時間、利用時間

休館日、休業日

料金などはホームページをご覧ください。

石巻美術館
 開 火曜日 ☎96-5055



- マンガタン文化祭2024
～ガブッとオカシな!ミュージアム～
3日(日)・祝
11月3日の「まんがの日」にちなみ、文化祭を
開催します!今年のテーマはオカシ!?さまざま
なミニゲームやワークショップ、特別メニュー
が登場します!

ホエールタウンおしか
 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



- クジラの歯のレプリカを作ろう!
9日(土)
午前11時～11時30分、午後2時30分～3時
対象 小学3年生以上
定員 各6人程度(先着) 料金 300円
- オリジナル生物図鑑を作ろう!
16日(土)
午前10時～午後2時30分
対象 小学3年生以上
(小学生は保護者同伴)
定員 15人 料金 400円
申込方法 申込フォーム 申込期限 12日(火)
- 捕鯨話ストロップを作ろう!
23日(土)・祝 午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学3年生以上
定員 6人程度(先着) 料金 300円



石巻市博物館

☎98-4831
 開 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 開館3周年記念イベント
3日(日)・祝
- 毛利コレクション特集展
「総七郎が見つめた近代石巻」
10日(日)まで
- 毛利コレクション特集展「アイヌ民族資料
を収集するー毛利総七郎・遠藤源七・杉山
寿栄男の交流ー」
16日(土)～令和7年3月9日(日)
- 布施辰治特集展「布施辰治と石巻」
令和7年2月16日(日)まで
- 浅井元義スケッチ展 第6期 橋の見える風景
令和7年1月20日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店(火曜休館)
- 旧観慶丸商店特集展
一 渡波・流置堀田の歴史ー
令和7年1月20日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店(火曜休館)
- 常設展示ギャラリーートーク
3日(日)・祝・22日(金) 午後2時
- 石巻市博物館×武蔵野美術大学
「森と海の美術館」
17日(日)～12月15日(日)

マルボ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)



- 石巻弦楽アンサンブル 第9回 定期演奏会
※要整理券
4日(月)・休 開場 午後1時30分、開演 午後2時
石巻弦楽アンサンブル 鈴木
☎090-2363-4871
- 中村文昭 講演会「何のために」
6日(水) 開場 午後5時30分、開演 午後6時
- 吉幾三コンサート2024
郷愁～めくもりを歌にのせて～
13日(水) 昼の部 開場 午後1時、開演 午後2時
夜の部 開場 午後5時30分、開演 午後6時30分
石巻弦楽(株) ☎022-222-4997
- 第1回石巻まきあーと寄席
林家たい平&春風亭昇太 二人会
17日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
- 第29回石巻写真会
・第20回キヤノンフォトクラブ石巻 写真展
21日(木) 午後1時～午後5時
22日(金)・23日(土)・祝
午前10時～午後5時
24日(日) 午前10時～午後4時
事務局 山根 ☎090-4630-0192
- 第二回 石巻第九
24日(日) 開場 午後1時
プレートーク 午後1時40分、開演 午後2時
石巻第九実行委員会 岩沢
☎080-8546-5223
- 令和6年度小学生人権イラスト・ポスター展
29日(金)～12月5日(木)
午前9時～午後6時 ※29日(金)は正午から
石巻市役所石巻支所 ☎22-6188

サン・ファン館



- サンファン館企画展 第24-2210
開 午前9時30分～午後4時30分(入館は午後4時まで)
休 火曜(祝日を除く)
- 企画展
「ローマへの遠い旅ー高橋由貴写真展ー」
令和7年3月17日(月)まで
料金 一般500円、高校生以下無料
- 記念講演会「平和外交使節としての
支倉常長ー慶長遣欧使節と新時代ー」
17日(日) 午後1時～2時50分
講師 サンファン館 館長 平川新
定員 120人(先着)
料金 入館料のみ(一般500円、高校生以下無料)
申込方法 電話、Eメール(kouza@santjuan.or.jp)
- 「第5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
サン・ファン号や伊達政宗、支倉常長などに
関する作品(絵画/デザインマーク)を募集し
ます。
対象 小・中学生
申込方法 ホームページから作品応募票を取
得し、必要事項を記入の上応募ください。
申込期限 11日(月)必着

お知らせ

狩猟期間のお知らせ

- ニホンジカ、イノシシ
とき 11月1日(金)～令和7年3月31日(月)
 - ニホンジカ、イノシシ以外
とき 11月15日(金)～令和7年2月15日(土)
- ※猟銃を使用する場合があるため、山中に立ち入る際は目立つ色の服や帽子を着用してください。また、狩猟用かなは、危険ですので近づかないでください。
- ☒ ニホンジカ対策室(内線3559)

建物を取り壊し・建築した方は届け出が必要です

今年中に固定資産税の課税対象となっている家屋の全部または一部を取り壊した方(取壊しを予定している方)は「家屋滅失届」を提出してください。

また、車庫・物置などを建てた際、課税の対象となる場合があります。

☒ 資産税課(内線3121)
各総合支所市民福祉課
各支所

その商品、定期購入ではありませんか

低価格を強調するネット上の広告を見て、1回だけのつもりで注文したら「定期購入」だったという相談が多く寄せられています。

申し込み前に必ず「定期購入が条件になっていないか」、「解約・返品できる場合の条件は何か」などを細かくところまで確認してください。また、いつもでも契約内容が見られるように注文後に表示される最終確認画面をスクリーンショットで保存しておきましょう。「安い」だけで判断せず、契約内容をよく理解したうえでネット通販を利用することが重要です。

☒ 総合相談センター ☎23-5040

健康保険証の新規発行を終了します

国の法改正により、12月2日(月)以降、従来の保険証は新規発行ができなくなり、マイナンバーカードでの保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行します。

ただし、発行済みの保険証は記載されている有効期限内まで使用可能とされており、本市国民健康保険では、令和7年7月31日まで使用できます。なお、12月2日(月)以降に転職や転居などの異動が生じた場合は、保険証は使用できなくなりますが、マイナ保険証をお持ちでない方には保険証

に代わるものとして資格確認書を発行します。

☒ 保険年金課(内線2347)
各総合支所・各支所

子ども・教育

今月は児童扶養手当の支給月です

9月・10月分の児童扶養手当は11月1日(月)に振り込みます。

☒ 子育て支援課(内線2513)
各総合支所市民福祉課

子どもの権利標語コンテスト表彰式・講演会

11月20日は「世界子どもの日」です。子どもには「安全に安心して生きる」、「自分らしく育つ」、「自分を守り、守られる」、「社会へ参加する」の4つの権利があります。子どもの幸せと成長のために、子どもの権利を尊重、保障することが大切です。

とき 11月23日(土・祝)
午後1時 表彰式
午後2時 講演会
ところ ささえあいセンター3階ささえあいホール
※11月20日(水)まで子どもセンター「らいつ」で子どもの権利月間イベントを開催しています。

☒ 子どもの権利・講演会について
子育て支援課(内線2552)
らいつのイベントについて
子どもセンターらいつ ☎23-1080

令和7年度放課後児童クラブ利用児童募集

対象 放課後児童クラブが開設されている小学校の1～6年生のうち、保護者などが就労や疾病などにより、放課後に家庭で保育を受けられない児童

申込期間 11月1日(金)～15日(金)
午後1時～5時
※土・祝日を除く

申請書預配布場所 各放課後児童クラブ、子育て支援課、各総合支所市民福祉課

☒ 各放課後児童クラブ
☒ 子育て支援課(内線2526)
各総合支所市民福祉課



ファミリーサポート事業両方会員(利用と協力を兼ねる会員)を募集しています

とき 11月12日(火)
午前9時40分～午後3時30分
ところ マルホンまきあーとテラス
対象

- ・市内在住の20歳以上かつ心身ともに健康で子どもを安全に預かることができる方
- ・現在利用会員で今後両方会員として援助を行うことができる方

内容

- ・保育・保健に関する座学
- ・救命法実技

申込期限 11月8日(金)
☒ 図 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎23-7407
☒ 子育て支援課(内線2553)

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間です

家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることを目的に実施されます。虐待は社会全体でかかわり解決すべき課題です。虐待かも?と思ったときにはためらわずに市か虐待対応ダイヤル189(いちちやく)に連絡してください。子育てに悩むときは一人で抱え込まず、まわりに相談しましょう。

☒ 総合相談センター ☎23-6614

福祉

障害者理解促進研修会

内容 障害者差別解消法と合理的配慮について

とき 11月21日(木)
午後2時～3時30分
ところ ささえあいセンター
申込方法 電話、Eメール
☒ 図 障害福祉課(内線2483)
☒ ishandwell@city.ishinomaki.lg.jp

「親なきあと」学習会

主に経済面に関する学習会を行います。参加した方は別日に開催する相談会に参加できます。

とき 11月25日(月)午後1時30分～3時30分
ところ ささえあいセンター
対象 障害のある方の家族
定員 20人
申込方法 電話、Eメール
申込期限 11月20日(水)
☒ 図 障害福祉課(内線2477)
☒ ishandwell@city.ishinomaki.lg.jp

11月11日は介護の日です

11月11日は、介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者およびその家族、介護従事者などを支援するとともに、これらの方々を取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、介護に関する啓発を重点的に実施する日とされています。

介護とは何か。家族や自分が要介護状態になったらどうするのか。この機会に、身のまわりや将来のことについて考えてみてはいかがでしょうか。

☒ 介護福祉課(内線2445)、各地域包括支援センター

環境・エコ

集団資源回収を始めてみませんか

集団資源回収とは、子供会、町内会、PTAや老人クラブなどの団体が、家庭から出る古紙、びん類、缶類を集め、直接リサイクル業者に買い取ってもらいリサイクルする活動です。

集団資源回収を実施している団体に対し、報奨金を交付しています。交付希望団体は、登録が必要です。お問い合わせください。

回収品目 新聞・雑誌・段ボール、一升瓶・ビール瓶、アルミ缶・スチール缶

報奨金額 品目ごとに1kg3円
☒ 廃棄物対策課(内線3373)



水洗便所等改造資金融資あっせん制度

下水道処理区域に在住の方で、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

- ・市内住所で市・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、2人必要です。

☒ 図 下水道管理課(内線5684)

生ごみの水切りをしましょう!

生ごみの約70%は水分です。生ごみを捨てる前に、「ぎゅっぎゅっ」とひと絞りをすることで、ごみの減量につながります。

また、水切りは、生ごみの嫌な臭いや雑菌の繁殖を抑えられるほか、ごみ出しが楽になる、ごみ処理経費節約などの効果もありますので、毎日の習慣にしましょう。

☒ 廃棄物対策課(内線3373)

フードドライブを実施します

家庭から生じた余剰食品を提供いただき、食品ロスの削減に協力をお願いします。

とき 11月8日(金)・29日(金)
ところ 環境課カウンター
各総合支所市民福祉課
☒ 廃棄物対策課(内線3373)

「まちや川」をきれいにする運動! 作文・ポスターコンクール作品展示会

第1回
とき 11月3日(日・祝)
午前10時30分～午後4時
ところ マルホンまきあーとテラス

第2回
とき 11月7日(木)～12月1日(日)
ところ 市役所1階イオン石巻駅前店内
☒ 環境課(内線3365)



募集・案内

イベント開催支援事業

対象 市内事業者3者以上で構成される団体が実施する次の事業

- ・市内外からの誘客が図られるイベント
- ・観光振興・物産振興が図られるイベント
- ・特定の企業や店舗の単なる販売促進とならないもの

補助金額 補助対象経費の2分の1(事業当り上限30万円)

申込方法 窓口
申込期限 令和7年1月17日(金)
☒ 図 観光政策課(内線3536)



市ホームページ

下水道接続助成事業補助金

対象

- ・市内に所有する住宅の浄化槽またはくみ取便所を廃止し公共下水道などに接続する方
- ・市税など滞納がない方

補助金額 最大20万円

※工事完了後30日以内に要申請

☒ 図 下水道管理課(内線5684)

石巻市イクボス宣言企業募集

仕事と育児・介護などの両立支援や男性の育児取得促進など、働きやすい職場環境づくりに取り組む企業や団体のみなさんと一緒に「石巻市イクボス宣言」を行います。

とき 11月20日(水)
午後6時～7時
ところ マルホンまきあーとテラス小ホール

対象 市内の企業または団体の代表者

申込方法 電話、申込フォーム
申込期限 11月8日(金)
☒ 図 地域振興課(内線4245)



申込フォーム

在宅医療・在宅介護に関する市民講座

演題 リハビリ専門職に聞く。長く自宅で生活を送るためのヒント

講師 医療法人社団健育会 石巻健育会病院リハビリテーション部長 伊東貴広

とき 12月20日(金)
午後2時～3時30分
ところ ささえあいセンター3階ささえあいホール

対象 市内在住の方
定員 100人程度(先着)
申込方法 電話
申込期限 12月13日(金)
☒ 図 介護福祉課(内線2437)



講座・講習

認知症サポーター養成開成講座

とき 11月22日(金)
午後2時～3時30分
ところ イトヨコドー石巻あけぼの店1階
フードコート側入口付近特設会場

対象 市内在住の方
定員 30人程度(先着)

申込方法 電話、窓口、申込フォーム
申込期限 11月18日(月)
☒ 図 介護福祉課(内線2437)



申込フォーム



消費生活講演会

とき 11月30日(土)
午前10時～正午
ところ ささえあいセンター3階ささえあいホール

対象 市内在住の方
定員 70人(先着)
講師 植松法律事務所 宮 悠理 弁護士

内容

①「相続トラブルの現場から見えるモノ」～円満解決のための納得ポイント～

②「最近の特殊詐欺・訪問販売被害等の事例を通して」～知って防ごう! さまざまな知恵～

申込方法 電話、FAX、Eメール(氏名、電話番号を記載)

☒ 図 総合相談センター(内線2532)
☒ 95-1137
☒ ispccons@city.ishinomaki.lg.jp

在宅医療・在宅介護に関する市民講座

演題 リハビリ専門職に聞く。長く自宅で生活を送るためのヒント

講師 医療法人社団健育会 石巻健育会病院リハビリテーション部長 伊東貴広

とき 12月20日(金)
午後2時～3時30分
ところ ささえあいセンター3階ささえあいホール

対象 市内在住の方
定員 100人程度(先着)
申込方法 電話
申込期限 12月13日(金)
☒ 図 介護福祉課(内線2437)

イベント

石巻広域消防音楽隊「第16回火の用心の音楽会」

とき 令和7年2月22日(土)
午後1時30分
ところ マルホンまきあーとテラス
定員 1000人程度(抽選)

申込方法 往復はがき(必要事項要記入)

- ・往信用裏面 郵便番号・住所・応募人数(2人まで)・氏名・年齢・電話番号・車いす使用の有無
- ・返信用表面 郵便番号・住所・氏名

申込期間 11月1日(金)～12月23日(月)※消印有効

☒ 図 〒986-0805 大橋1丁目1-1 石巻広域消防本部総務課 ☎95-7111

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します。

とき 11月3日(日・祝)・17日(日)午前6時

ところ 石巻駅前にぎわい交流広場

☒ 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会) ☎93-6448
市観光政策課(内線3537)

第24回清掃登山「旭山グリーン作戦」

とき 11月10日(日)午前9時30分

ところ 旭山 鳥居前

持ち物 軍手・竹ぼうきなどの清掃用具

☒ 河南公民館 ☎86-3663



震災遺構門脇小学校行事

●避難所環境整備研修会
避難所の現状と課題の講義や段ボールベッドの組み立て体験、非常用簡易トイレの展示などを行います。

とき 11月9日(土)午前10時～正午

ところ 震災遺構門脇小学校

定員 40人(先着)

申込方法 電話、FAX、メール(氏名、電話番号、人数を記載)

申込期限 11月8日(金)

●語り部の話を聞く会
今回は、震災当時の門脇小の教頭先生に話を伺います。

とき 11月17日(日)
午後2時～3時

ところ 震災遺構門脇小学校

定員 50人(先着)

料金 入館料のみ

申込方法 電話、FAX、メール(氏名、電話番号、人数を記載)

☒ 図 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630 ☒ 98-8632
☒ info@ishinomakiikou.net
☒ 市震災伝承推進室(内線4344)

石巻地区介護福祉フェスティバル

就職・介護相談や健康チェック、体験コーナー、抽選会を行います。

とき 11月17日(日)
午前10時～午後2時

ところ 蛇田公民館

☒ 石巻地区老人福祉施設協議会 実行委員会事務局 ☎62-3380
市介護福祉課(内線2432)



市ホームページ

石巻市医師会附属看護学校 令和7年度看護学校生徒募集

定員 40人
出願資格 中学校卒業以上の者
出願方法 願書などの必要書類を持参または郵送
出願期間 11月11日(月)～22日(金)午後5時必着
試験日 12月7日(土)午前10時
選考方法 学科試験(国語・数学)・面接
試験会場 保健相談センター 3階
☎94-2310



石巻市医師会附属看護学校ホームページ

フェスティバル・イン・かほく

・かほく産業まつり

とき 11月3日(日・祝) 午前9時30分～午後2時30分
展示即売会、試食コーナー、ステージショーなど

・かほく文化祭

とき 11月3日(日・祝) 午前9時30分～午後3時30分
神楽、芸能音楽祭、作品展(写真・パッチワーク・着物リメイク・フラワーアレンジメントなど)、呈茶など

※作品展は11月4日(月・休)も、呈茶は11月4日(月・休)のみ開催

ところ 河北総合センター「ビッグバン」および周辺

☎ かほく産業まつり実行委員会(河北総合支所地域振興課) ☎62-2114
かほく文化祭実行委員会(河北公民館) ☎62-2121



生きがいと創造の事業作品展

・木工・陶芸・手編み

とき 11月17日(日) 午前10時～午後1時

ところ 総合福祉会館みなと荘3階

・スタンドグラス

とき 11月28日(木) 午後1時～4時

ところ ささえあいセンター 2階ロビー

☎ 介護福祉課(内線2462)



指定福祉避難所を知っていますか？

指定福祉避難所とは災害時に指定避難所(1次避難所)での避難生活が困難な要配慮者を受け入れる避難所です。市は、「ささえあいセンター」を指定福祉避難所に指定しています。
※指定福祉避難所は、必要に応じて開設する2次避難所であり、災害発生直後から開設される避難所および緊急避難場所ではありません。

対象 介護施設、障害者支援施設、医療機関等に入所・入院するには至らない程度で、避難生活において特別な配慮を要する高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、その他の特に配慮を要する方

避難の流れ



☎ 保健福祉総務課(内線2459)

第11回石巻市民食育健康フェスティバル

とき 11月10日(日)
午前10時～午後2時(午前9時30分開場)

ところ マルホンまきあーとテラス

内容

●講演 ※午前11時受付開始

テーマ

食を通じて伝えたい事 ～食材の活かし方と味付け～

講師 「アル・グッチャーノ」オーナーシェフ 奥田政行

定員 250人(先着)

●体験コーナー

・In body測定(体成分分析)、スクエアステップ体験

・歯科相談、噛む力チェック

・こども調剤体験、お薬健康相談

・からだの衰え度チェック

・肺炎予防啓発

・野菜摂取量アップコーナー

・自律神経バランス測定

●展示コーナー 食育・健康に関する展示

●ちびっこ緑日

※託児コーナー(幼児～未就学児)を設置します。

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

日本遺産「みちのくGOLD浪漫」 関連商品の開発に補助金を交付します

対象

次の要件をすべて満たす方

- ・市内に住所もしくは主たる事業所を有していること
- ・市税および国民健康保険税の滞納をしていないこと
- ・政治団体及び宗教上の組織または団体に該当しないこと
- ・石巻市暴力団排除条例(平成24年石巻市条例第42号)第2条第4号に規定する暴力団員等に該当しないこと

補助金額 対象経費の2分の1(上限20万円)

※申込方法など詳しくは市ホームページを確認ください。

※事業開始日の14日前まで申し込みが必要です。

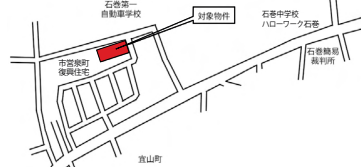
☎・☎ 観光政策課(内線3537)



市ホームページ



市有地売却(先着)



対象物件

- ・所在地 泉町四丁目54番203
- ・地目 宅地 ・面積 1,416.74㎡

売却価格 20,970,000円

申込方法 申込書と必要書類を郵送または窓口に出す

※郵送の場合は一般書留が簡易書留

☎・☎ 管財課(内線4088)



市ホームページ

令和6年度奨学生 第3次募集

対象

- ・令和7年度に進学予定の方
- ・市内に2年以上居住の方
- ・学術優秀(評定平均3.5程度以上)、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
- ※他奨学金との併用不可

募集課程・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15,000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
- ※奨学金貸与は令和7年度から

申込方法 市内中学校、管内高等学校または学校教育課、各総合支所、各支所の窓口から願書などを受け取り、郵送または窓口に出す

申込期限 11月20日(水)必着

☎・☎ 〒986-8501(住所不要) 学校教育課(内線5028)

自衛官採用試験

	応募資格	申込期限
一般書候補生(第3回)	18歳以上33歳未満の方	11月28日(木)
技術空曹	20歳以上の方で、国家免許資格取得者など	11月15日(金)
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒(推薦・一般)	・推薦 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な成績を修め学校長が推薦できる方 ・一般 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方	推薦 11月29日(金) 一般 令和7年1月16日(木)

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けています。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。

☎・☎ 自衛隊宮城地方協力本部

石巻地域事務所 ☎83-6789

詳しくはこちら



防災ラジオテスト放送 11月11日(月)午後3時ごろ

防災「金環日食」観測作品

☎ 学校安全推進課(内線5082)
令和5年度石巻市小学校児童観測大会

佳作

いつもの道でも再確認 命を守る高台への道

漢小学校6年 小山 迅

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向かい、皆さんと意見交換を行います。

とき	ところ
11月7日(木)午後1時30分	北上総合支所 1階交流ホール
11月20日(水)午後1時30分	河北総合センター「ビッグバン」1階集いの部屋
11月25日(月)午後1時30分	桃生総合支所 2階会議室

まちづくり懇談会を開催しています

町内会(行政区)各種団体などの要望に応じて、市長が出席するまちづくり懇談会を開催しています。開催を希望する場合は事前に問い合わせください。

☎ 秘書広報課(内線4024)

議会報告会2024 行ってみちゃ議会(welcome to 議会)

とき 11月16日(土)

ところ 市役所 6階 議会議事堂

時間	内容
午後1時～1時30分	議場コンサート ・出演 石巻ジュニアジャズオーケストラ ・曲名 バードランド、フレイミットザムーン、シング・シング・シング
午後1時40分～2時40分	議会報告会 ・委員会の役割と審査内容の紹介 ・これまでの活動状況の報告 ・テーマごとに議員と意見交換
午後2時40分～3時	議事堂見学 ※写真撮影は自由です。



☎ 議会事務局(内線6917)

▲昨年の様子(議場コンサート)

休日窓口開庁

とき 11月3日(日・祝)午前9時～午後1時

ところ 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

※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、住民票・戸籍証明書の広域交付はできません。

※戸籍届書については、夜間・休日窓口を利用ください。

☎ 市民課(内線2315)

今月の税金

納期限 12月2日(月)

○固定資産税 3期 ○国民健康保険税 8期

○後期高齢者医療保険料 5期

口座振替不能者の再振替日

11月15日(金)(10月31日納期限分)

○市民税・森林環境税 3期 ○国民健康保険税 7期

11月の相談あんない

相談種類		とき	ところ	問
行政書士相談(要予約)		18日(月) 午前10時～正午	河北総合支所2階第3会議室	宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
行政相談		7日(木) 午後1時30分～3時30分	河南総合支所第2庁舎会議室	東北管区行政評価局 ☎022-262-7839
		8日(金) 午後1時30分～3時30分	北上総合支所1階会議室1	
		13日(水) 午後1時30分～3時30分	市役所4階402会議室	
弁護士無料法律相談 ※要予約		12日(火)・26日(火) 午前10時30分～午後4時 予約受付開始 1日(金)午前9時 定員 各9人	市役所2階総合相談センター相談室	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	一般法律相談	毎週火・木・日曜(祝日を除く) 午前10時30分～午後4時30分	石巻法律相談センター	仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383 ※当日の問い合わせは石巻法律相談センター (☎23-5451)
	交通事故相談	12日3日(火) 午後1時30分～4時 ※11月29日(金)午後3時まで要予約		
司法書士無料法律相談会 ※予約優先		毎週金・土曜 午後1時30分～4時30分	石巻司法書士相談センター	石巻司法書士相談センター ☎96-3611
司法書士相続登記相談 ※要予約		11日(月) 午前10時～午後3時	市役所5階住宅課	宮城県司法書士会 ☎022-263-6755
災害復興住宅融資無料相談会 ※要予約		10日(日) 午前10時～午後4時	ささえあいセンターボランティアルームA	住宅金融支援機構お客様コールセンター ☎0120-086-353
空き家無料相談会 ※要予約		24日(日) 午前9時30分～午後4時	市役所5階501会議室	住宅課(内線5556)
人権相談		1日(金) 午前10時～午後3時	河北総合支所2階和室	仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
		7日(木) 午前10時～午後3時	河南総合支所第2庁舎会議室	
		11日(月) 午前10時～午後3時	北上総合支所1階会議室1	
年金受給相談 ※要予約		毎週月曜(休日の場合は翌日) 午前8時30分～午後7時(最終受付 午後6時) 9日(土) 午前9時30分～午後4時(最終受付 午後3時)	石巻年金事務所	石巻年金事務所 ☎22-5115
消費生活相談		毎週月～金 午前9時～午後4時	県石巻合同庁舎1階県民サービスセンター	県民サービスセンター ☎93-5700
市民生活相談	市民相談	毎週月～金 午前8時30分～午後5時	市役所2階総合相談センター	総合相談センター(内線2545)
	家庭児童相談	毎週月・火・木・金 午前9時～午後5時		総合相談センター(内線2534)
	少年相談	毎週月～木 午前9時～午後5時		総合相談センター(内線2533)
	消費生活相談	毎週月～金 午前9時～午後5時		総合相談センター ☎23-5040
虐待・DV相談		毎週月～金 午前8時30分～午後5時	市役所2階総合相談センター	総合相談センター(内線2535・2538・2539・2543) ☎23-6614
生活保護・生活困窮相談		毎週月～金 午前8時30分～午後5時	市役所2階保護課	保護課(内線2504・2505)
仕事と家計相談会		6日(水) 午後1時～4時	北上総合支所1階相談室	ひありんく石巻 ☎98-9163
		13日(水) 午後1時～4時	牡鹿公民館1階相談室	
		20日(水) 午後1時～4時	雄勝総合支所1階会議室	
		27日(水) 午後1時～4時	吉野町復興住宅集会所	
家計相談会		25日(月) 午前10時～正午	ハローワーク石巻3階会議室	ひありんく石巻 ☎98-9163
住居確保給付金相談		毎週月～金 午前8時30分～午後5時	市役所2階保護課	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		27日(水) 午前10時～午後3時	渡波公民館	保護課(内線2505・2507)
くらしのなんでも相談会		20日(水) 午前10時～午後4時	イオンモール石巻1階 緑の広場	宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
栄養相談 ※要予約		11日(月) 午前9時30分～11時30分	保健相談センター3階研修室	健康推進課(内線2617)
歯科相談 ※要予約		11日(月) 午後1時～3時	保健相談センター2階診察室	健康推進課(内線2429)
心理カウンセラーによる相談会 ※要予約		7日(木)・28日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	健康推進課(内線2422)
		14日(木) 午後1時30分～4時	河南総合支所第2庁舎会議室	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094
子育て相談		月～金 午前10時～午後6時 土日・祝日 午前9時～午後5時	いっしょissyょえきまえ	☎98-4158、080-1664-2936
		月～土 午前9時～午後4時 ※土曜日は要予約	いっしょissyょへびた	☎24-6878、080-9259-0361
女性相談		月～金 午前10時～午後6時	特定非営利活動法人やっぺす	特定非営利活動法人やっぺす ☎090-4932-3949

子育て支援コーナー

NPO法人ベビースマイル石巻 マタニティ・子育てひろば「スマイル」

初めての子育てや石巻に引っ越してきた方など、情報や仲間と出会いたい、ホッと一息つきたい、相談など誰でもあたたかくお迎えします。天気のいい日は砂場遊びなども楽しめます。また、お下がりコーナーや絵本・育児本などが貸し出し可能な図書コーナーがあります。

毎週火曜日には、蛇田公民館で「出張スマイル」を開催しています。大型トランポリンや滑り台、赤ちゃんコーナーや制作コーナーなど、幅広い年齢のお子さんが楽しめる室内パークです。天気に関係なく体いっぱい動かして遊べますので、ぜひ利用ください。

開所日 月～金曜日、第1・3・4土曜日 午前10時～午後3時

・出張スマイル 毎週火曜日 午前10時～正午

11月5日(火)の出張スマイルでは、冬服のおさがり会も同時開催します!

※一部のイベントや講座は予約が必要な場合があります。

詳しくは予定表を確認ください。

☎ ☎98-5322 蛇田字土和田19-11



可愛いオレンジ色の建物です



蛇田公民館での出張スマイルの様子です



1階、2階を利用してゆったりと過ごせます

子育てメール相談



各子育て支援センター
予定表はこちら



SDGsイベント「SDGsフェス」



皆さんに「SDGs」を知ってもらい、より身近に考えてもらうことを目的とした「SDGsフェス」を9月14日から9月23日までイオンモール石巻にて開催しました。14日は生ごみを捨てるのに便利で簡単、環境に優しい新聞紙で作る「水切り袋」や、北上川のヨシで作る「紙すき」体験のほか、サイエンスショー、電動カートの試乗会や視覚障害者の歩行サポート体験、環境・健康などのパネル展示、SDGsパートナーの取り組みの紹介などを行い、多くの来場者の方にSDGsを実感してもらいました！

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が暮らしやすい社会を将来に引き継いでいくための世界共通の17の目標です。



SDGsフェスの様子はこちら

問 SDGs移住定住推進課(内線4225)



▲水切り袋作成体験



▲サイエンスショー



▲電動カート試乗会



▲視覚障がい者の歩行サポート体験



石巻の隠れた名所

齋藤氏庭園

前谷地黒沢にある国指定名勝の齋藤氏庭園は、近代における山形県の本間氏、秋田県の池田氏と並び、近代における東北三大地主として知られる齋藤氏の第9代当主善右衛門有成により明治後期につくられた庭園です。邸宅近くに所在する庭園は、丘陵の斜面を背にして広間を景観の中心に置き、周囲に平庭、園池を配しており、この一体の空間構成が近代の庭園のうちでも特色があるとされています。春の桜、初夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪景色と四季折々の風情が楽しめる場所となっています。ぜひお立ち寄りください。



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第49号



こんにちは、桜坂高等学校です。生徒1人1人の進路実現を目指し、特色ある取り組みをしています。今回は夏休み期間中に実施した就職希望者向けの取り組みを紹介します。

コロナ禍がきっかけで始まった桜坂高校独自の「合同企業説明会」は、7月24日、25日に計20社が来校し開催されました。

生徒たちは真剣に話を聞き、活躍するOGや企業の方に積極的に質問をしていました。



7月30日には、今年で3年目となる「企業見学バスツアー」を開催しました。

希望者が市内企業4社を見学し、若手社員と意見交換会も実施しました。



11月からは大学・短大の推薦入試が本格化してきます。生徒の夢が花開きますように。

みんなのた場

サークル仲間 154

鮎川七福神舞保存会

福を届ける

「めでたいやめでたいや」
軽快な雰囲気の中で始まる
七福神舞は、福を届ける舞
として、祝いの席やお祭り等
で披露されています。七福神

舞は、終戦の翌年、町が主催
する芸能大会の出し物とし
て、町に明るさを取り戻した
という想いから、当時、田
代島で歌われていた地唄を
鮎川に持ち込み、子どもたち
に習わせて出演させたのが
始まりです。

当初は、子どもたちにより
披露されていた七福神舞は、
大人の女性たちに引き継が
れ、昭和61年に「鮎川七福

神舞保存会」が発足し、現在
は、女性13人により継承され
ています。

保存会の会長、柴崎美恵
子さんも、小学3年生で七
福神舞を習い、就職のため
一時は離れたものの、町の幸
せを願う気持ちから活動を
再開し、現在に至ります。鮎
川が捕鯨で栄えた時代も、
商業捕鯨が禁止され寂しく
なってきた時代も、福を届け
ようと、変わらぬ想いで舞い
を続けてきたそうです。

地元のお祭りや行事の
他、金華山黄金山神社や県
外からも出演依頼が来るほ

どで、今では地域を代表する
伝統芸能となっています。そ
んな七福神舞も、人口減少
や高齢化により、担い手の確
保に苦慮しており、柴崎さん
は、「絶やしてはならぬ」とい
う想いから、新規メンバーの
獲得に留まらず、子どもたち
への継承にも力をいれていま
す。

鮎川小学校では震災後の
平成25年から地域との交流
や伝統芸能を学ぶ取り組み
として七福神舞を取り入れ、
保存会のメンバーが指導に当
たっています。練習の成果は、
毎年、学芸会で披露されて
おり、今年は、全校児童8人
で、唄、太鼓、舞いと、一人で
何役もこなす披露します。

練習会では、子どもたち
が、唄の間の取り方、振り付
けの細かな仕草など、保存
会からのアドバイスを熱心に
耳を傾け、一生懸命練習し
ていました。

小さな七福神たちは、大き
な福を届けてくれそうです。



鮎川七福神舞保存会の皆さん(牡鹿鯨まつり)



鮎川小学校の練習会

きらり★まきっこ 8

なによりも空手が大好き

にしむら さな
西村 桜奈さん(蛇田中2年)

小学3年生から空手をしています。幼い頃から周りに勧められていま
したが、習っていたヒップホップダンスに夢中だったことに加え、人と戦った
りするのはちょっと…と気が進まないでいました。でも、ある日、見学に行っ
た際になぜか興味が出て、それ以来、空手にのめり込んでいきました。

始めたてのころはコロナ禍で、ほとんどの大会が中止だったため、初め
て大会に出場したのは小学6年生の時でした。これを機に、さらに空手
が楽しく、好きになりました。中学に上がり、東北大会や全国大会に出場
できるようになったことは自信につながりました。今の目標は昨年同様、
全国中学生選抜大会「未来くん杯」の県予選で出場権を獲得すること
です。気を引き締めて頑張りたいです。



市報いしのまき 第315号 令和6年11月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課 ☎0225-95-1111 FAX23-4340
〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1

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。

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数(前年比)

令和6年9月末現在

人 口
世帯数

132,859人 (▲2,357)
62,552世帯(81)