

特集

石巻市の地域医療の 現状と今後



▲石巻市医師会附属看護学校のみなさん



石巻市イメージキャラクター

- 特集 石巻市の地域医療の現状と今後 ----- 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・包括連携協定・文化財たんぼう ----- P15
- みんなの広場・きらり★まきっこ ----- P16

市では、医療・介護・福祉分野の専門職の人材確保と本市へのU・I・Jタウンや地元職員の促進のため、奨学金の貸与を受けて大学や短期大学、専修学校専門課程で看護師や介護福祉士、社会福祉士などの資格を取得し、市内の事業所で保有する資格に基づき業務に従事している方を対象に、奨学金返還支援事業を実施しています。

石巻地域の医療機関における現状としては、正看護師よりも看護師の需要が高いというお話も伺っており、看護師学校の今後については市としても対策を検討しなければならぬと感じています。

会長 看護師不足が深刻化する石巻地域にとって人材を育成することは特に重要になっていきます。医師会と市が地域の特長に応じた取組を協力して行っていく必要を感じています。

健康(検)診・予防接種の重要性

会長 発症予防や重症化予防は、健康をえるための鍵となつていきます。そのためにも重要なのが、健康(検)診と予防接種です。



多く患者から質問されるのが、要注意と医療の区別についてです。

これは交通信号と同じで、黄色は注意が必要、赤は今すぐ医療機関を受診して今後の方針について指導を受けるよう診察奨励を意味していると認識を持ってください。

今、国では生活習慣病に対する施策を進めていますが、すばらしい考えであると感じています。一人一人が自身の食事や運動について改めて振り返り、要注意に受診されていると聞きました。

市長 健康(検)診のほか、定期的に行っている定期受診を行っています。また、生活習慣病予防として野菜を多く摂ることを勧めました。

市長 病気を未然に防ぐ努力は、自分自身の健康を守るだけでなく、医療機関の負担軽減にも関係するため、市としても今後さらに情報発信などを行っていきたいと思っています。

市民の健康について

望むこと

会長 夜間・休日の医療体制を維持することが今後難しくなってくることを予想されます。

皆さんには、病気を未然に防ぐために生活習慣に注意を払い、また、ちょっとした風邪などの軽微な体調不良の場合などは市販薬を

使用するときの対応、いわゆる「セルフメディケーション」で対応するなど、心がけていただきたいです。

また、疲れたと思ったら、時間を作っても睡眠を取ることが大切だと思います。

市長 一人一人が主体性を持ち自身の健康と向き合い、常に自分自身に合った健康づくりに取り組むことと、また、疲れたと思ったら、時間を作っても睡眠を取ることが大切だと思います。

市長 一人一人が主体性を持ち自身の健康と向き合い、常に自分自身に合った健康づくりに取り組むことと、また、疲れたと思ったら、時間を作っても睡眠を取ることが大切だと思います。

持に積極的に取り組み、自分自身の健康と向き合うという意識が非常に大切だと思います。

斎藤市長は健康維持のために何か取り組んでいることはありますか？

市長 疲れたと思ったら、健康的に良いものを飲んでから睡眠をとるようにしています。

また、セルフヘルスケアやセルフメディケーションも併せて取り組むことで、医療の負担軽減が図られ、医療サビバスの維持につながるものと考えています。

皆さん一人一人がしっかりと自身の健康管理に努

めていただきたいと思っています。

会長 睡眠を取ることは健康維持のためにも重要なことで、さらに滋養に良いものを飲んでいただくのは、良質な睡眠を意識してより大変素晴らしいことだと思います。

仕事や家事などに追われ、睡眠時間が確保できない人が増えていく中で、睡眠は心身の回復や免疫力の維持にも非常に大切なことで、皆さんも十分な睡眠をとることを意識して行っていく必要があります。

今後の石巻市医師会

会長 地域医療を維持し、住民の皆さんの健康や生命を守ることは、医師会の重要な役割です。

我々は地域医療の支えとして、地域の総合病院としっかりと連携を取り、地域医療体制の維持のために尽力していきます。

市長 医師会をはじめ、関係者の皆さんには、新型コロナウイルス感染症への対応など、多大なるご尽力を賜ります。

医師会には、地域医療の核となる団体であり、医療サビバスの質の維持や、持続可能な医療体制の構築などに全力で取り組まなければならないと感じています。



石巻市医師会会長
千葉 淑郎

石巻市長
齋藤 正美

特集

石巻市の地域医療の現状と今後

石巻市長 × 石巻市医師会会長 対談

地域医療の現状と課題

会長 まず、石巻地域の医療の現状として医師が不足しています。これまで外科、産婦人科の休日当番医も担っていましたが、会員数減少により廃止し、現在は内科と小児科のみ対応しています。

内科当番医については、正月ゴールデンウィークお盆なども含め、何とか輪番制で行っている状況ですが、会員の高齢化が進み、今後、継続が困難になることも予想されています。

また、石巻圏域の小児医療が危機的状況に陥りつつあるとの報告もあり、新生児医療や小児救急などを担っている石巻赤十字病院の小児科では、これまでと同様の医療を継続していくには、現状の医師数ではほぼ限界にきていることと見えています。

会員数の減少や高齢化が進み、休日当番医の継続が困難になることや、これまで当たり前だった医療サービスが受けられなくなりつつある現実がもうすぐまで来ているのではないかと感じています。

市長 医師会の果たす役割というのは非常に大きいです。皆さんの安心につながるものがあり、医師不足は大変危惧しています。

対策を講じていかねばならないと感じており、市では、医療提供体制の維持・向上を図るため、今年度から「医療施設開設支援事業補助金制度」を創設し、民間の医療施設の開設を促進する取り組みを進めています。医療施設の開設しやすい支援制度を確立し、行政としても対策を講じていきたいと思っています。

人材育成の取り組み

会長 石巻圏域では石巻赤十字看護専門学校、石巻市医師会附属看護学校があります。

石巻市医師会では附属看護学校を運営していますが、近年は定員不足で今後の運営が厳しい状況にあります。

石巻地区の学生は、仙台や首都圏の医療系大学や専門学校へ進学する傾向が大きいように見受けられ、日々需要が減少していると感じています。

市長 皆さんの中で医療専門職を目指す方や、すでに資格を取得している方がいましたら、家族や友人などの命を守る行動にも繋がりますので、ぜひ、石巻地域に根差して活躍してもらい、石巻市の地域医療に尽力していただきたいと思っています。地域に根差した医療従事者を育成するためには行政・教育機関・医療機関が一体となり、包括的な支援体制を構築することが不可欠だと感じています。

石巻市の健康状況

医療(国保)

① 医科医療費

項目	平成30年度	令和5年度
① 当年度医科総医療費	125 億 58 万円	121 億 3,492 万円
② 1カ月の1人当たりの医療費	3 万 274 円	3 万 4,721 円
③ ②の県内平均医療費	2 万 7,854 円	3 万 1,622 円

(KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」・同規模比較より)
平成30年度から1カ月における1人当たりの医療費が増加しており、年間で見ると4万円以上増加しています。

② 脳血管疾患、虚血性心疾患の総医療費に占める割合

内訳	市		県	国
	平成30年度	令和5年度	令和5年度	令和5年度
脳血管疾患	1.92%	2.01%	1.80%	2.00%
虚血性心疾患	1.51%	2.08%	1.56%	1.39%

平成30年度からいずれの疾患も総医療費に占める割合が増加し、国や県と比較しても高い状況にあります。

健康寿命と平均寿命

令和3年の健康寿命と平均寿命

	平均寿命		健康寿命		平均寿命と健康寿命の差	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
市	80.48	86.50	79.22	83.63	1.26	2.87
県	81.40	87.09	80.05	84.14	1.35	2.95

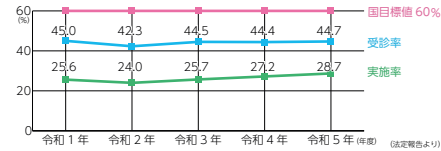
(宮城県保健福祉部「データからみたみやぎの健康(R6.3月)」より)

- 男性の平均寿命は、県平均(81.40歳)を下回る80.48歳で、県内28位、健康寿命も県平均(80.05歳)を下回る79.22歳で、県内27位となっています。
- 女性の平均寿命は、県平均(87.09歳)を下回る86.50歳で、県内24位、健康寿命も県平均(84.14歳)を下回る83.63歳で、県内19位となっています。



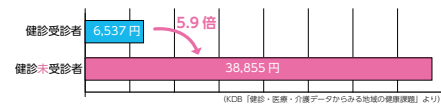
特定健診

① 国保特定健診受診率・保健指導実施率



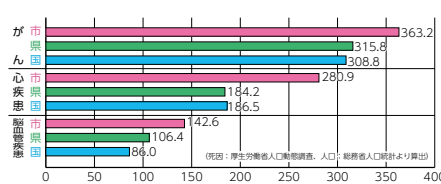
- 受診率・実施率ともにコロナ禍の影響で、令和2年度に低下しましたが、現在は上昇傾向にあります。
- 受診率・実施率ともに国の目標は60%ですが、達成していません。特に、40、50歳代の男性の受診率(26.7%)が低い状況です。
- メタバ該当者および予備群の割合が県平均よりも高い状況にもあります。

② 令和5年度 健診受診の有無と生活習慣病にかかる医療費



死亡・介護

① 令和4年死亡率(全数・人口10万人対)



- 死因は生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)が上位を占めています。
- いずれの疾患も全国、県平均よりも死亡率が高い状況が続いています。

② 令和4・5年度 40〜64歳の要介護認定者 疾病別割合(上位3位)

順位	疾病種別	割合(%)
1	脳血管疾患	58.4
2	がん(末期)	7.6
3	初老期の認知症	6.1

令和6年12月からマイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました

医療機関などを受診する際は、マイナ保険証の保有の有無により、提示するものが異なります。

マイナ保険証をお持ちの場合

マイナ保険証

- 健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードが、マイナ保険証です。利用登録は、医療機関・薬局の受付窓口で設置されている顔認証付きカードリーダーなどで簡単にできます。
- マイナ保険証を利用する際は、**マイナンバーカードの電子証明書の有効期限**に注意ください。

※マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。

マイナ保険証をお持ちでない場合 以下のどちらかを利用ください

(今お持ちの)健康保険証

有効期限は最大 **1年間**
(令和7年12月1日まで)。

※有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合はその期限までです。なお、石巻市国保加入者の場合は、令和7年7月31日までです。

資格確認書

まだマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、今お持ちの健康保険証の有効期限内に資格確認書を**申請により**保険者から交付します。

みんなで地域医療を支えよう

地域医療は、私たちの健康や生命を守るために欠かせない重要な存在です。しかし、少子高齢化や医師不足といった課題により、当たり前だった医療サービスが受けられなくなるかもしれません。

地域医療を将来にわたって継続していくためには、医療従事者だけでなく、医療を受ける立場にある地域住民一人一人が地域医療を支えるために協力することが大切です。

例えば、かかりつけ医を持つことで、健康管理を効率的に行い、不要な医療機関の受診を減らすことができます。また、健康診断や予防接種を積極的に受けることで、病気の早期発見や予防に努めることも重要です。小さな行動の積み重ねが、医療現場の負担軽減につながります。地域医療を守ることは、私たち自身の生活の質を向上させることでもあります。「自分には関係ない」と思わず、共に支え合う意識を持つことが、持続可能な医療体制の実現につながります。みんなで力を合わせ、安心して暮らせる地域を築いていきましょう。

医療機関の役割分担と適正受診のポイント

地域医療を効率的に活用するためには、医療機関ごとの役割分担を理解し、適切に受診することが大切です。

ここでは、医療機関の役割分担、適正受診のポイントを紹介します。

医療機関の役割を理解し適正受診を心がけることで、医療資源を効率的に活用し、地域医療の持続可能性を支えることができます。

適正受診のポイント

① まずはかかりつけ医を受診しましょう

軽い体調不良や慢性疾患の相談は、かかりつけ医に任せましょう。専門医や大きな病院を受診するより、短時間で受診できたり、自己負担が少なくなる場合があります。

※大規模病院(一般病床200床以上)を受診する際は紹介状が必要です。紹介状なしで受診すると診療費とは別に「選定療養費」という特別料金を支払う必要がある場合があります。

② 症状に応じた適切な医療機関を選びましょう

症状が軽い場合はかかりつけ医(クリニックや診療所など)へ、緊急時や重い症状がある場合は救急病院を利用しましょう。

③ 救急外来は適正に利用しましょう

救急外来は、本当に緊急性がある場合にのみ利用するべきものです。

軽い症状での受診は、医療体制に負担をかける場合もあります。

④ 事前の情報収集を行いましょう

自身の住む地域で利用可能な医療機関や診療時間、診療内容を事前把握しておきましょう。



地域医療を支える医療従事者をめざす ～石巻市医師会附属准看護学校 在校生のこえ～

● 准看護学校を志した理由は？

介護福祉士として働いていますが、利用者に対して必要時に必要なサポートを提供できるよう知識と資格を取得したいと思いました。

● 准看護学校の魅力は？

普段の授業は午後のみなので、さまざまなライフスタイルに対応できる所が魅力だと思います。家族の協力もあり、家事や育児、仕事をしながらでも通学することができています。

● 今後の目標は？

施設看護師として高齢者の方々が健康で穏やかに過ごせるお手伝いをしたいです。



佐々木 結さん(2年)

● 准看護学校を志した理由は？

コロナ禍で大変な中、頑張って仕事をされている医療従事者の方に憧れがあり、地元でもなじみのある学校を志しました。

● 准看護学校の魅力は？

演習では先生方がいつもの確かなアドバイスをくれます。学校が午後からなのでアルバイトをできる時間が長く、助かります。

● 今後の目標は？

優しく思いやりがある看護師になりたいです。



平塚 あかりさん(1年)

● 准看護学校を志した理由は？

私はこれまで歯科衛生士として働いてきましたが、全体的に患者さんと関わることができる准看護師に魅力を感じ入学を決めました。

● 准看護学校の魅力は？

子育てや仕事をしながら通うことができます。講義は医師会の先生方から受けることができ、さまざまな医療機関で実習できるので、多くの知識と技術を身につけることができます。

● 今後の目標は？

多職種で連携し、患者さんに最適なケアを提供できるように自らの知識向上に努めたいです。



鳴海 絢子さん(2年)



今野 永美子さん(2年)

Topic of town

まちな話題



河北 「悪い鬼」を追い払おう 飯野川保育所で豆まき会



飯野川保育所は節分前の1月31日、豆まき会を開き、0～6歳の37人が年中行事に親しみました。童謡「鬼のパンツ」を歌っていると、どこからともなく赤鬼と青鬼が現れ、泣きだす子どもも。それでも子どもたちは丸めて豆に見立てた新聞紙を鬼に当てて追い払い、「わがまま鬼」や「好き嫌い鬼」などそれぞれの心の中にいる悪い鬼も退治しました。



石巻 教訓や体験を学びに

石巻防災・震災伝承のつどい

東日本大震災の教訓を次の災害に備えた学びにつなげる「石巻防災・震災伝承のつどい」が1月26日、蛇田公民館で開かれました。令和5年から3回目の今回は、官民40以上の団体が協力し、防災グッズの展示や段ボールベッド作り体験といったさまざまなブースを設けました。各会場を巡るスタンプラリーもあり、子ども連れの市民ら約600人が関心を高めました。ホールでは、震災伝承に関わる学生の活動発表や、能登半島地震支援の活動報告もありました。



牡鹿 空から眺める

牡鹿中学校航空写真贈呈式

1月20日に牡鹿中学校で、校舎を上空から撮影した航空写真の贈呈式が行われました。これまで、牡鹿中学校には航空写真がなかったことから、株式会社丸本組の社会貢献の一環として贈呈されたものです。贈呈された写真は、生徒のみならず、学校を訪れる人々にも、校舎の姿を違う角度から見るができるよう、正面玄関に飾られています。



雄勝 湯飲みも刺身皿もお手製で

公民館の陶芸教室

雄勝公民館で1月29日、陶芸教室が開かれました。同館主催の講座で、市民向けの講座の一環で、雄勝と北上地区の住民9人が登米市東和町で工房「東和焼瑞樹窯」を開く笠政彦さんに習いました。参加者はそば用どんぶりや刺身皿、湯飲みといった実用的な作品作りに挑戦し、ろくろを使用して形を整えました。出来上がった作品は図書室や文化祭で展示します。



桃生 生涯スポーツにハッスル

児童も大人も交流大会

桃生地区スポーツ交流大会が2月1日、桃生農業者トレーニングセンターで開催されました。地区内で活動するスポーツ少年団の子どもや保護者ら約130人が参加し、持久力を競うシャトルラン、チームの団結力が必要なキンボールなど4種目でさわやかな汗を流しました。大人の部もキンボールでは、子どもに負けない元気な姿に会場は、大いに盛り上がりしました。



北上 火災から地域の“宝”守ろう

寺会場に文化財防火デー

文化財防火デーの1月26日、白嶋山洞泉院で防火訓練が行われました。消防団をはじめとした地元の住民や消防署員ら118人が参加し、枯草火災が拡大した想定で消火器による初期消火やバケツリレー、本尊の「千手観音坐像」に見立てた箱の搬出に取り組みました。ポンプ車5台で中継した放水訓練もあり、地域の宝である文化財を守る意識を全員で共有しました。



河南 競技も見守るお巡りさん

駐在所杯綱引き・縄跳び大会

かなんスポーツ少年団連絡協議会主催の「第38回河南地区駐在所杯争奪綱引き・縄跳び大会」が2月2日、広瀬小学校講堂で行われました。地元の駐在所員が審判を務め、子どもたちとその保護者ら約100人が二つの競技を通じて交流しました。綱引きでは子どもらが掛け声を合わせて腕に力を込め、勝利をたぐりよせると飛び跳ねて仲間と喜びを分かち合いました。



3月の健康コーナー

こころの体温計



乳幼児健診・相談日程



傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
14日(金)午前10時～11時30分	鹿妻地区集会所	軽い運動・お茶のみ
21日(金)午前10時～11時30分	市役所5階市民サロン	運動のお話
27日(木)午前10時～11時30分	寿楽荘	体操・おしゃべり

☎ 健康推進課 (内線 2422)

食育推進コーナー



私のオリジナルサラダ作り

今年度、公立の保育施設では野菜に親しむ子どもを増やし、健康づくりを推進することを目的に、絵本「サラダでげんき」の作中に登場する「りっちゃんサラダ」にちなんで、4・5歳児クラスの児童が「オリジナルサラダ」レシピを考案しました。最優秀賞に選ばれたサラダは、保育所の給食で提供し、子どもたち自ら野菜に触れ合うことで親しみを持ち、苦手な野菜の克服にもつながったようです。

☎ 子ども保育課 (内線2520)

○各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・聞
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	4日(火)	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)		7日(金)	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 12日(水) 午前10時～11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

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

○つむぎの会 さまざまな形で子供を亡くした親の集い

とき 30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
2日(日)	カワチ薬品(株)石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時
8日(土)	イオンモール石巻	
22日(土)		
30日(日)		

市立病院のご案内

診療科	予約	紹介状	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			午前8時～11時30分	○		○	○	○	
整形外科	必要	必要		○	○	○	○	○	
眼科		△	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			○			
皮膚科	必要	△	午前8時～11時				○		
耳鼻咽喉科			午後0時30分～3時	○	○		○	○	
専門外来	呼吸器外来	必要	【初診】午前8時～11時 【再診】午前8時～11時30分	○			○		
	糖尿病外来					○			
	人工関節手術相談外来	必要	午前8時～11時			○			
	緩和ケア内科	必要	午後	○			○		
	ストーマ外来	必要		○					
	乳腺外来	必要			○				
	禁煙外来	必要				○			
	ペースメーカー外来	必要						○	
	腎臓内科	△	午後1時～3時			○			
	甲状腺外来	必要					○		

※予約・紹介状欄の△は、他医療機関で受診中(治療中)の場合は必要
○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。

○診療日の変更などはホームページで確認するか、問い合わせください。

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

☎ 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

3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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2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
9日(日)	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
16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
20日(木・祝)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
23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
30日(日)	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

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市	電話番号	歯科	電話番号	
2日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711	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)
9日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185	
16日(日)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546	
20日(木・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266	
23日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066	
30日(日)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156	

お知らせ

公益通報制度について

市の公益通報制度を見直した新条例が4月1日(火)から施行します。

公益通報とは、企業などの事業者による違法行為を労働者や退職者、役員などが、不正の目的でなく、一定の通報先に通報することです。

市を通報先とする公益通報

・**内部通報** 市職員などが、市政運営にかかわる法令違反行為について通報するものです。通報を受理した場合は、必要な調査を行い、法令違反行為がある場合は、必要な措置などを講じます。

・**外部通報** 民間事業者に勤務する労働者などが、その事業者における法令違反行為を行政機関などに通報するものです。

市が処分、勧告などをする権限を有するものは、市が窓口になります。通報に関する秘密を保持し、必要な調査を行い、通報対象事実があると認められた場合、必要な措置を講じます。

また、市が処分などの権限を持っていない違法行為は、国や県などの権限を持つ行政機関を案内します。

☎ 総務課(内線4039)

NHK土曜ドラマ「水平線のうた」が放送されます

石巻市と女川町を舞台としたNHK土曜ドラマ「水平線のうた」が3月1日(土)、8日(土)午後10時から2週連続で放送されます。阿部寛さんを主演に迎

え、東日本大震災で被災した主人公たちが“音楽を通して愛しい人の思いを繋ぐ”とする姿を、鎮魂の思いを込めつつ、ユーモラスであたたかなヒューマンドラマとして、震災14年目の春に届けます。

☎ 観光政策課(内線3537)

3月5日(水)から11日(火)は石巻市防災週間です

震災の教訓をいかし、災害時の緊急避難場所、緊急避難時の持出品などの確認を行い、防災意識を高めましょう。

また、3月9日(日)には「石巻市防災フェア2025」を開催します。

とき 3月9日(日)午前10時～午後2時
ところ イオンモール石巻

☎ 危機対策課(内線4309)

4月27日(日)執行 石巻市長選挙・石巻市議会議員補欠選挙立候補予定者説明会

とき 3月21日(金)午前9時
ところ 防災センター多目的ホール
出席者 各立候補予定者につき2人以内
☎ 選挙管理委員会事務局(内線5822)

賃貸住宅の原状回復費用

賃貸住宅の退去時に高額な修繕費を請求されたなど「原状回復費用」に関するトラブルが多くみられます。

借主には原状回復義務がありますが、通常損耗や経年劣化などは貸主が負担し、故意や不注意によって生じた傷や汚れは借主の負担とされています。

トラブルを未然に防ぐためには、退去時に貸主と一緒に部屋の状況を確

認し、修繕が必要な傷や汚れの箇所の写真を撮るなど、証拠となる記録を残しておくことが大切です。

また、修繕費の内容に納得できない場合は貸主に説明を求めましょう。

☎ 総合相談センター ☎23-5040

自動車の手続きや車検はお早めに

3月は名義変更、廃車などの各種手続きや検査申請が集中し、大変混雑します。特に週末や中旬以降に集中するため、手続きは早めに済ませましょう。

☎ 普通自動車・小型二輪・軽二輪
宮城運輸支局

☎050-5540-2011
・軽四輪自動車
軽自動車検査協会

☎050-3816-1830
・原付・小型特殊自動車など
市市民税課(内線3101)

石巻駅への送迎は市役所立休駐車場を利用ください

石巻駅前の上り路駐車と渋滞を解消するため、送迎の際は市役所立休駐車場を利用ください。

1時間未満は駐車料金無料で利用できます。

☎ 地域振興課(内線4248)

子ども・教育

今月は児童扶養手当の支給月です

1月・2月分の児童扶養手当を3月11日(火)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

石巻市ファミリーサポート事業子どもを預かる会員の登録講習会

とき 3月13日(木)
午前9時40分～午後3時30分

ところ 蛇田公民館
対象 市内在住で20歳以上、心身ともに健康で子育て支援に興味があり、子どもを安全に預かることができる方

とき 3月23日(日)
①午前10時～正午
②午後1時～3時

ところ 総合体育館
申込方法 申込フォーム

持ち物 運動靴、水分補給用飲み物、タオル
☎ 市市民税課(内線2553)

☎ 市市民税課(内線2553)

☎ 市市民税課(内線2553)

福 祉

生涯学習課

若年性認知症当事者および介護者の会を開催します。フリートークや情報交換の時間を設けています。

とき 3月6日(木)
午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス2階研修室3

対象 若年性認知症の方とその介護者(介護者のみの参加可)

定員 20人程度
申込方法 電話

申込期限 3月5日(水)
☎ 介護福祉課(内線2437)

eye eye スポーツフェスタ2025

目に障害や衰えのある人と晴眼者が一緒に楽しめるように作られたブライندスポーツ4競技(フロアバレーボール、サウン

ドテーパーテニス、ブラインドサッカー、卓球(バレー)を体験してみませんか?

とき 3月23日(日)
①午前10時～正午
②午後1時～3時

ところ 総合福祉会館みなと荘
料金 500円(年会費)

※テキスト代、保険料は別途自己負担
申込方法 電話、メール

☎ 国際サークル友好21事務局
☎ 070-7587-8045

☎ kokusai.yuko.21@gmail.com
☎ 地域振興課(内線4246)

☎ 市市民税課(内線2483)

講座・講習

「外国人のための楽しい日本語教室」受講生募集

日本語、日本の文化、生活習慣などを学べる教室です。ボランティア講師がやさしくサポートします。

東日本大震災石巻市追悼式

とき 3月11日(火)午後2時40分～4時 ※終日、式典中も慰霊碑へ献花できます。午後1時から5時までは市が準備した花で献花できます。

ところ 石巻市慰霊碑(石巻南浜津波復興祈念公園内)

地区献花会場
(午前8時30分～午後5時)

☎ 震災伝承推進室(内線4342)

石巻市震災遺構特別企画

●震災遺構門脇小学校 ☎98-8630 ☎ info@ishinomakiikou.net

・「がんばろう石巻」初代看板展示
とき 4月11日(金)まで 料金 入館料のみ

・体験型防災学習プログラム
防災グッズ作り体験、防災リュックを考える講座を行います。

とき 3月8日(土)・9日(日) 午前10時30分～11時30分

・語り部の話を聞く会
とき 3月8日(土)・9日(日) 午後2時～3時

定員 50人(先着) 料金 入館料のみ

・夜間ライトアップ
とき 3月11日(火) 午後5時～8時

・夜間特別開館
とき 3月11日(火) 午後5時～8時(最終入館午後7時)

料金 一般300円、高校生150円、小・中学生100円

・無料ガイド
とき 3月11日(火) 午後6時～7時

定員 30人(先着) 料金 入館料のみ

●震災遺構大川小学校 ☎24-6315

・夜間特別開館
とき 3月11日(火) 午後5時～8時

犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です

新たに犬を飼った方、登録されていない方は、環境課または各総合支所市民福祉課で登録手続きを行ってください。

犬の死亡、飼い主の転居、犬の譲渡など登録内容に変更がある場合も届出が必要です。

※未登録の場合、狂犬病予防注射の案内は送付しません。窓口または注射会場で登録すると予防注射を受けることができます。

料金は3,600円です。詳しくは市ホームページを確認ください。

☎ 環境課(内線3364)

イベント

令和6年度いしのまきトライアルマーケット

創業者および創業希望者が商品やサービスをテスト販売・PRを行います。

とき 3月22日(土)・23日(日)
午前10時～午後4時

ところ イオンモール石巻

「緑の広場」、「海の広場」
☎ 産業推進課(内線3546)

防災ラジオテスト放送 3月10日(月)午後3時ごろ

防災「金策案」受賞作品

佳作 「来るはずない」そう通信しないで すぐ逃げて!

河北中学校3年 亀山 実桜

休日窓口開庁

とき 3月2日(日) 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

※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 3月31日(月)
○後期高齢者医療保険料 第9期

口座振替不能者の再振替日

3月17日(月)(2月28日納期限分)
○固定資産税 第4期

年度末・年度始めの窓口を延長します

延長期間 3月28日(金)～4月3日(木)

延長時間 平日 午後7時まで 土日 午前9時～午後1時

開庁窓口 市役所2階市民課、保険年金課

対象業務

・市民課 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、住所異動届と同時に言うマイナンバーカードの券面更新

・保険年金課 国民健康保険、後期高齢者医療保険、子ども医療費助成、国民年金の資格手続き

※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、保険料の試算はできません。

※来庁者の本人確認を行いますので、身分証明書などを持参ください。本人確認ができない場合、郵便で届出内容の確認を行います。

※代理の方が手続きをする場合は委任状が必要です。

※他市町村などに確認の必要がある場合など、手続きができないこともあります。

☎ 市民課(内線2319)

市営住宅入居者募集

●復興住宅

案内書配布場所 住宅課、各総合支所・支所、宮城県住宅供給公社の東部支社

受付期間 3月1日(土)～12日(水) 申込方法 郵送 ※3月12日(水)消印有効

募集住宅

地区	住宅名	募集戸数	地区	住宅名	募集戸数
蛇田	新沼田第二復興(2LDK)	1戸(単身不可)	湊	吉野町復興(1LDK)●	1戸(単身可★)
	新吉塚谷地復興(1LDK)	1戸(単身可★)		大門町復興(3LDK)	1戸(単身不可)
釜・大街通	二番谷地復興(1LDK)●	1戸(単身可★)		大門町復興(2LDK)○	1戸(単身不可)
	築山復興(1LDK)●	1戸(単身可★)		大門町復興(2LDK)	2戸(単身不可)
	大街通西第二復興(2LDK)●	1戸(単身不可)		新渡波西復興(1LDK)○●	1戸(単身可★)
	野間北通り復興(1LDK)	1戸(単身可★)	新渡波東復興(1LDK)	2戸(単身可★)	
中心	門脇西復興(1LDK)○	1戸(単身可★)	渡波	沖六ツ西復興(3LDK)	2戸(単身不可)
	門脇東復興(3LDK)	1戸(単身不可)		沖六ツ西復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	湊	湊町復興(2LDK)	1戸(単身不可)	河南	しらさぎ台復興(3LDK)
	吉野町復興(3LDK)	1戸(単身不可)	牡鹿	清崎復興(1LDK)	1戸(単身可)
	吉野町復興(2LDK)	1戸(単身不可)			

重要 ・申し込み時点で入居予定者の中に市税などの滞納または暴力団員がいる場合は申し込みできません。

・家賃は世帯の所得などにより決定します。★が付いている単身の住宅は、満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方のみ単身での申し込みが可能です。 ・災害などで住宅の提供が必要な場合、募集を中止することがあります。 ・ペットの飼育は禁止です。(○が付いている住宅では、被災者のみペット) ・●が付いている住宅は告知事項があります。 ・みなし特公賃貸住宅は、月額所得が申し込み時点で158,000円以上487,000円以下の方のみ申し込みが可能です。

●常時募集(先着)

申込方法 窓口

募集住宅 復興住宅

地区	住宅名	募集戸数
中心	門脇東復興(4LDK)	1戸(単身不可)
湊	吉野町復興(4LDK)	2戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)	2戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)○	1戸(単身不可)
渡波	黄金浜第一復興(2LDK)単身1戸	1戸(単身不可)
	黄金浜第二復興(4LDK)	1戸(単身不可)
雄勝	渡波復興(2LDK)	1戸(単身可)

募集住宅 みなし特公賃貸住宅

地区	住宅名	募集戸数
雄勝	船越復興(2LDK)	1戸(単身可)
	名振東復興(2LDK)	1戸(単身可)
北上	にっこり南復興(1LDK)	1戸(単身可)
	小網倉復興(3LDK)	1戸(単身可)
牡鹿	十八成浜復興(1LDK)	1戸(単身可)
	清崎復興(2LDK)	1戸(単身可)

☎ 098-0812 東中里1丁目11-2

宮城県住宅供給公社東部支社 ☎85-0296

市民農園の利用者を募集しています			
農園名	蛇田わくわく農園	宝菜園	旭山体験農園
所在地	蛇田字鶴殿地区	鹿又字中山地区	北村字蛇ヶ沢37番地1
募集区画数	3区画(先着)	10区画(先着)	8区画(抽選)
区画面積	1区画 約36平方メートル	1区画 約17平方メートル	1区画 約60平方メートル
年間利用料	8,000円	3,500円	3,000円
利用期間	4月～令和8年3月19日	4月～令和8年3月19日	4月下旬～12月5日(金)
施設・設備	駐車場(約8台)・トイレ	駐車場(約10台)・水道	水道利用や、くわ・一輪車などの作業道具貸出に加え、宿泊施設や食堂、キャンプ場も利用可【施設利用は要予約・料金別途】
申込方法	農園開設者に問い合わせの上、申し込みください。申込書および契約書の記入が必要ため、印鑑(捺印)と年間利用料金を持参ください。		往復はがきに個人名または団体名、代表者住所、電話番号、利用人数を明記し、郵送で申し込みください。(返信用の裏面には記入しないでください)
申込期限	3月31日(月)	3月31日(月)	3月28日(金) 必着
申込先	農園開設者 布施 ☎95-8020	農園開設者 高橋 ☎74-2612	〒986-8501(住所不要)農林課(内線3554)

令和7年度高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集							市ホームページ
対象 60歳(令和7年4月1日現在)以上の市民で、受講期間中継続して受講可能な方 料金 材料費のみ							
講座内容							
講座名	開催曜日	定員(抽選)	受講時間	受講期間	開催場所	内 容	
陶芸	毎週水曜日	午前午後各10人	午前10時～正午 午後0時30分～2時30分	4月～令和8年3月	総合福祉会館 みなと荘	陶芸	
木工	週1回(火曜日または金曜日)	各12人	午前10時～正午			木工工作	
手編み	週1回(火曜日または水曜日)	各20人	午前10時～正午			小物・ベストのニット手編みなど	
つまみ細工	月2回(第3・4水曜日)	7人	午前10時～正午	6月～11月	ささえあいセンター	季節に合わせた作品作り	
ステンドグラス	月2回(第2・4木曜日)	7人	午前10時～正午	5月～12月 (8・9月は休講)	ささえあいセンター	小物など、初心者対象の簡単な作品	
七宝	月2回(第2・4木曜日)	20人	午前10時～正午	5月～令和8年2月	桃生公民館	ペンダント、ブローチなど	
つまみ細工	月2回(第1・2木曜日)	午前午後各8人	午前10時～正午 午後1時～3時	5月～12月	北上総合支所	キーホルダー、アクセサリー、フォトフレームなどの製作	
クラフトバンド(初心者向け)	月1回(第2火曜日)	10人	午前10時～正午	5月～11月 (8月は休講)	北上総合支所	かご、バッグ、小物などの製作	
クラフトバンド(経験者向け)	月2回(第3・4火曜日)	18人					
申込方法 窓口 申込期間 3月3日(月)～14日(金) ※申込用紙は窓口または市ホームページで取得できます。							
☎ 介護福祉課(内線2462)、桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111、北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113							

第8回 いしのまき復興マラソン

交通規制のご案内

規制日
2025年3月23日

【交通規制時間】

交通規制区域内は、交通規制が解除されるまで通行できません。

8:30～11:30 車両通行止め

8:30～13:30 車両通行止め

9:15～12:30 車両通行止め

9:15～12:40 車両通行止め

9:15～13:00 車両通行止め

ご協力をお願いいたします。

いしのまき復興マラソン実行委員会事務局
いしのまきスポーツコミッション
(石巻市市民生活活動スポーツ部管内)内
TEL.0225-95-1111(内線3327、3328)
受付時間 平日8:30～17:00



凡例

コース(往路)

コース(復路)

13 市報 いしのまき 令和7年(2025年)3月号

市報 いしのまき 令和7年(2025年)3月号 12

募集・案内

「中瀬ガーデンをつくろう!」
ガーデンづくり講座
【宿根草編】参加者募集

とき 3月15日(土)午前10時～正午
ところ かわまち交流センター
講師 はるなはなファーム株式会社
鈴木学
定員 30人程度(先着)
申込方法 申込フォーム
申込期限 3月12日(水)
申込先 都市計画課(内線5614)



申込フォーム

2人以上で組織している

・規約、会則がある

・政治、宗教活動を目的としていない

助成金額 上限30万円

・自治会 助成対象経費の100%

・自治会以外 助成対象経費の70%

申込方法 窓口

申込期限 4月15日(火)

※国・県・市など他の助成事業との併用はできません。

申込先 地域協働課(内線3319)

地産地消推進店随時募集中

市民や観光客の皆さんが、石巻で生産された産品を購入・消費する機会を増やし、地元への愛着を深め、県内外へ幅広くPRするために、「石巻市地産地消推進店」制度を始めました。詳しくは市ホームページを確認ください。

対象 地産地消の趣旨に賛同し、協力してもらえる市内の直売所や量販店、小売店の他、ホテル、飲食店、菓子製造業、その他加工商品を製造する事業者

申込方法 郵送、Eメール

申込先 〒986-8501(住所不要)
「食彩・感動!いしのまき」観光推進協議会事務局
(観光政策課(内線3537))
☑ issightsee@city.ishinomaki.lg.jp

自衛官採用試験

職種 予備自衛官補(技能・一般)

応募資格

・技能 18歳以上で国家免許資格などを有する方

・一般 18歳以上52歳未満の方

申込期限 4月8日(火)

※自衛官候補生(18歳以上33歳未満)は年間を通して受け付けています。
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。

申込先 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

令和7年度「地域づくり基金事業助成金」対象事業募集

対象事業 地域活性化および地域課題の解決に資する事業

対象団体 次の要件をすべて満たす団体

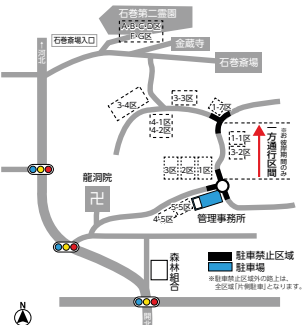
商業および観光事業用地的貸付・売払い希望者募集

対象地 鮎川浜南1番1(1区画)

対象 商業および観光業を再生するための事業用地を必要としている

もうすぐ彼岸です

お彼岸期間中の石巻霊園入口は混雑します。
石巻斎場入口も利用ください。



石巻霊園入口

石巻霊園

石巻斎場

管理事務所

森林禁止区域

駐車場

※駐車場禁止区域の路上は、交通規制期間中は通行できません。

・供物は持ち帰りましょう

・火の後始末を確認しましょう

環境課(内線3377)

市民の方

申込方法 窓口、郵送

※代理人が持参する場合は委任状が必要です。

申込期限 3月27日(木)まで

※土日・祝日を除く

申込先 牡鹿総合支所地域振興課
〒986-2523 鮎川浜鬼形山1-13
☎45-2114

上下水道の手続きはお早めに

使用中止の手続き 「水道使用水量等のお知らせ(検計票)」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。

申込先 水道企業団お客さまセンター ☎96-4955

引っ越しごみは集積所に出せません

3月は引っ越しなどでごみの量が多くなる時期です。ルールを守り、計画的にごみを出しましょう。引っ越しなどで一時的に大量に出たごみ(粗大ごみを含む)、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコンの家電4品目などは、集積所に出せません。

自らごみ処理施設に搬入するか、収集運搬許可業者に依頼しましょう(いずれも有料)。

ごみの分け方・出し方、ごみ処理施設や収集運搬許可業者については、「一般家庭ごみ収集カレンダー」を確認してください。

	処分方法	備考
一時多量ごみ(粗大ごみを含む)	①燃やせるごみ、燃やせないごみ、資源ごみに分別し、自ら市内の処理施設へ搬入 ②一般廃棄物収集運搬許可業者へ収集を依頼	・燃やせるごみの処理施設 石巻広域クリーンセンター ☎21-8953 ※1辺が50cm超の大型ごみは破砕機使用のため電話予約が必要。 ・燃やせないごみ、資源ごみの処理施設 大衡山一般廃棄物最終処分場 ☎23-3145
テレビ 冷蔵庫 冷凍庫 洗濯機 衣類乾燥機 エアコン	①買い替えの際に販売店に引き取りを依頼 ②一般廃棄物収集運搬許可業者へ引き取りを依頼 ③郵便局でリサイクル料金を支払い、自ら指定引取場(※廣武商店)へ持ち込む	・リサイクル料金はメーカー毎に異なります。家電リサイクルセンター(☎0120-319640)へお問い合わせください。

申込先 廃棄物対策課(内線3375)

霊園行き無料バス時刻表(3月17日(月)) ※運行区間を石巻第2霊園まで延伸しています。					
行き	停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目
	石巻駅前	6:00	8:00	10:00	13:10
立町通り ※仙台銀行付近	6:02	8:02	10:02	13:12	
住吉町	6:04	8:04	10:04	13:14	
(株)ミヤコーバス 石巻営業所	6:05	8:05	10:05	13:15	
大橋通り	6:06	8:06	10:06	13:16	
開北橋	6:07	8:07	10:07	13:17	
霊園ロータリー前	6:12	8:12	10:12	13:22	
3-4区墓域前	6:22	8:22	10:22	13:32	
第2霊園(上段)A-B区	6:28	8:28	10:28	13:38	
帰り	停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目
	第2霊園(上段)A-B区	7:20	9:20	11:20	14:30
3-4区墓域前	7:26	9:26	11:26	14:36	
霊園ロータリー前	7:36	9:36	11:36	14:46	
開北橋	7:41	9:41	11:41	14:51	
大橋通り	7:42	9:42	11:42	14:52	
(株)ミヤコーバス 石巻営業所	7:43	9:43	11:43	14:53	
住吉町	7:44	9:44	11:44	14:54	
立町通り ※仙台銀行付近	7:46	9:46	11:46	14:56	
石巻駅前	7:48	9:48	11:48	14:58	

市報 いしのまき 令和7年(2025年)3月号 12

3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		17日(月) 午前10時～午後3時	市役所2階相談室A・B	宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
行政相談		6日(木) 午後1時30分～3時30分	河南老人福祉センター	東北管区行政評価局 ☎022-262-7839
		12日(水) 午後1時30分～3時30分	市役所2階201会議室	
弁護士無料法律相談 ※要予約		12日(水)・25日(火) 午前10時30分～午後4時 予約受付開始 3日(月) 午前9時 定員 各9人	市役所2階相談室A・B	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	4月1日(火) 午後1時30分～4時 ※3月28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		3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
女性司法書士無料法律相談 ※予約優先		15日(土) 午前10時～午後4時 ※電話相談も可	宮城県司法書士会館 (仙台市青葉区春日町8-1)	宮城県司法書士会 ☎022-263-6755
人権相談		3日(月) 午前10時～午後3時	北上総合支所2階多目的室	仙台北務局石巻支局 ☎22-6188
		5日(水) 午前10時～午後3時	河北総合支所2階第3会議室	
		6日(木) 午前10時～午後3時	河南老人福祉センター	
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) 8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・水・金 午前8時30分～午後4時30分		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		5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
		12日(水) 午後1時～4時	牡鹿公民館1階相談室	
		19日(水) 午後1時～4時	雄勝総合支所1階会議室	
家計相談会		24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		19日(水) 午前10時～午後3時	河北総合センター「ビッグバン」	保護課(内線2505・2507)
栄養相談 ※要予約		10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		10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		6日(木)・27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)
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

渡波子育て支援センター「てんとうむし」

開放感のある高い天井と、光が差し込む天窓があり、ゆっくり「ホッ」とくつろげる楽しい場所を目指しています。地域でお子さんを温かく見守り、一緒に子育てを楽しんでいきましょう。

「てんとうむし」命名の由来…世界各国で「幸せを運ぶ虫」として親しまれているてんとうむし。太陽に向かって葉っぱの上を一生懸命に歩いている姿は、子どもたちが歩む姿と重なり、心が癒されてとても幸せを感じます。そんな子どもたちが「皆さんから愛され、のびのびと元気に育ち、幸せになれますように」と願い、名付けました。

活動日 午前の活動(午前9時30分～11時30分)
月・水・木・金曜日 講座や制作などの活動や自由開放日
火曜日 子育てサークルなどへ貸し出し
午後の活動(午後1時～3時)
月・火・木曜日 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月までの子ども)
水・金曜日 ハイハイ★ひろば(生後4～11カ月までの子ども)

※「出張あそびのひろば」を月1回、稲井公民館にて開催しています。
※土曜開放は毎月1回行っています。

問 ☎25-0567 さくら町三丁目14(渡波保育所内)



保育所の庭で遊んだよ



離乳食講座もぐもぐ・ぱっくん
「保育所の離乳食のお味は？」



サンファンパーク遠足でそりすべり「楽しいね♥」



稲井公民館あそびのひろば+ふれあいサロン・
運動会「玉入れ頑張ったよ!」

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



石巻圏域 SDGsパートナーセミナー



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。

いしのまき圏域SDGsパートナー企業・団体などを対象にSDGsの理念とパートナー相互の取り組みについての理解を深めるとともに、組織内におけるSDGsの取り組みを発展させることを目的に、1月20日にささえあいセンターで、いしのまき圏域SDGsパートナーセミナーを開催しました。

☎ SDGs移住定住推進課(内線4225)



第1部では、花王株式会社テクノケミカル研究所の橋本良一様より「石巻からはじまるサーキュラーエコノミーの取り組み」について紹介がありました。

花王株式会社、日本道路株式会社、ニチモウ株式会社の3社が協力して処理が難しいPET素材の廃漁網を、アスファルト舗装に再利用する仕組みから、CO₂や漁網の廃棄量の削減に取り組んでいるとの話がありました。



第2部では、サステナブルコミュニティ共創機構の横山泰治様が講師となり、SDGsのカードワークを行いました。

カードワークを通して、自身の仕事がSDGsの17のゴールにどのように関係しているかを考え、一人一人が持続可能な社会の一員として欠かせない存在であることを学びました。



包括連携協定の締結状況をお知らせします

市では、地域の活性化や課題解決を図ることを目的に、民間企業・大学などの団体と包括連携協定を締結し、さまざまな取り組みを行っています。

令和6年度は新たに3者と包括連携協定を締結し、令和7年2月末時点で、協定を締結した団体は30者となりました。

アイリスオーヤマ株式会社 (令和6年5月17日締結)

●連携項目

- ① 防災・減災に関すること
- ② 脱炭素化に関すること
- ③ 産業振興に関すること
- ④ ICT教育・行政DXに関すること
- ⑤ その他目的を達成するために必要な事業に関すること



学校法人根津育英会武蔵学園 (令和6年7月19日締結)

●連携項目

- ① 自治体業務の変革とデジタル技術の活用に関すること
- ② データの利活用に関すること
- ③ 社会課題に対応できる市立中高生の育成に関すること
- ④ その他相互に必要と認める分野に関すること



住友生命保険相互会社 (令和7年1月28日締結)

●連携項目

- ① 健康づくりに関すること
- ② 地域の安全・安心に関すること
- ③ その他地域活性化に関すること



現在の包括連携協定の締結状況は、市ホームページを確認ください。

☎ 政策企画課(内線4215)



市ホームページ

文化財
たんぽう

128

「百萬塔」を知っていますか？

石巻市文化財保護委員 茂木好光

天平宝字八年(七六四年)の藤原仲麻呂(恵美押勝)の乱後、乱関係者の死者の供養のため称徳天皇の発願により、胡粉(白土)が塗られた木製の百萬塔が法隆寺など十大寺に十万基ずつ分置されました(法隆寺のみ伝



写真① 百萬塔(左側)と三重小塔(右側)



写真② 三重小塔と鉄鉢形須恵器出土状況

世)。これを模倣した須恵質の三重小塔(写真①)が、平成十三年度の三陸自動車道建設に伴う発掘調査により、新田東遺跡(旧河北町飯野字新田)で見えられました。この遺跡は西に隣接する桃生城(天平宝治二年(七五八

年)と宝龜五年(七七四年)を支えた柵戸(陸奥国や関東地方から移住させられた人々・鎮兵などの集落跡です。完形の小塔が奈良時代の遺跡から出土した例は、全国的にみて初めてのものです。この三重小塔は、竪穴住居跡埋土から鉄鉢形の須恵器鉢と一緒に出土しています(写真②)。この土器は「仏供養具」とみられ、僧尼や仏教との関連の深い遺物です。もしかすると、「百萬塔」を知る人々が、この石巻の地で何らかの供養を行った可能性がります。

※木製百萬塔の参考資料は、東北歴史博物館で展示されています。

【引用参考文献】宮城県文化財調査報告書一九一集「新田東遺跡」三陸自動車道建設関連遺跡調査報告書Ⅱ

みんなのた場

サークル仲間¹⁵⁸

ヒカリ卓球

世代超え和気あいあい
日曜夜に遊楽館で汗

ヒカリ卓球は日曜(毎月の最終日曜除く)の午後6時から9時まで、遊楽館で活動しています。会員は準会員を含め20人ほど。20代前半から70代までが自分のラケットを持ち込み、世代を超えて卓球台に向かい合っています。

平成7年の発足から30年続く卓球サークルです。会長の川村光男さん(75)は当初、塾が休みの日曜に中学生を教えていましたが、現在は一般が主。中には大人になった教え子もいます。涌谷町の及川諒太さん(22)は「中学の時に通い始め、社会人になつても体を動かすために続けています。会長が優しく接してくれるのがいい」と話します。

面倒見が良い会長がいるこのサークルには、地元の河南や河北地区だけでなく、市外からも集まります。川村会長は「年を取ってもできるのが卓球の魅力。好きなことをして、健康寿命を伸ばせれば」と笑顔を見せます。対戦して勝敗がつく球技ですが、「負けても次は勝つぞ」とやる気が出るそうです。試合形式の練習では、悲喜こもごもの盛り上がりを見せていました。

気軽にできるのも卓球の良いところ。前谷地の加藤良雄さん(75)は「何か運動したい」と5年ほど前に始めました。卓球と言えば温泉旅館でしたぐらい。「皆、いい人ばかり。素人の自分でも相手にしてくれ、足を引っ張らないほどもで上達できたし、足腰も丈夫になった」と喜んでいました。

会員の年齢層は幅広いですが、卓球の趣味でつながっています。ボールが小気味良く行き交うラリーの様子は、言葉のいらぬコミュニケーションのようです。集まって練習するだけでなく、それぞれ個人で大会に挑戦したり、団体で出場したりもしています。



20～70代が集まっています



健康的に体を動かしています

きらり★まきっこ¹²

世界に羽ばたくバレリーナに

わたなべ 渡辺 のいさん (稲井中学校2年生)

市内の教室で3歳からバレエを始め、世界で活躍するバレリーナになることが夢です。昨年の夏には、コンクールで初めてスカラシップをいただき、アメリカウィスコンシン州へ、1人で1カ月ほど留学をしてきました。現地では、ヒップホップダンスやアフリカンダンスなども経験でき、表現の幅がぐんと広がりました。アメリカやカナダ、中国などさまざまな国の方が集まるクラスで、日本人は私だけ。不安な気持ちもありましたが、みんな優しくしてくれたのが印象深いです。

留学の経験で、バレリーナへの夢が大きくなり、今はより本格的に学べる仙台市内の教室へ通っています。目の前の目標は、年間留学の権利を得ること。諦めず夢に向かって進んでいきたいです。



市報いしのまき 第319号 令和7年3月1日発行
発行 石巻市総務部秘書広報課 ☎0225-95-1111 ☎23-4340
〒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7年1月末現在	人 口	132,239人 (▲2,203)
	世帯数	62,455世帯 (84)