



いしのまき

5
MAY.2025
No.321



▲桃生小学校入学式(4月9日)



石巻市シティプロモーションロゴマーク



石巻市イメージキャラクター

- 特集 水害と土砂災害に備えて 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・Instagramフォト&リール動画コンテスト・桜坂だより P15
- みんなの広場・きらり★まきっこ P16

特集 水害と土砂災害に備えて

毎年5月 水防月間

毎年6月 土砂災害防止月間

☎ 危機対策課(内線4310)



大雨による災害が増加しています

近年、雨の降り方が激しさを増し、1時間降水量50mm以上の短時間強雨の増加や1日当たりの総降水量が1カ月分に達するなどの大雨により、全国で毎年のように水害や土砂災害による被害が発生しています。特に、氾濫危険水位を超過する河川数や土砂災害発生件数も増加傾向にあり、これまで災害が発生してこなかった地域でも災害を警戒しなければなりません。

大雨に伴う災害から身を守るには、水害や土砂災害、防災気象情報の知識に加え、居住地域に潜む危険を知っておくことが重要です。出水期前に「ハザードマップ」と照らし合わせて確認するとともに、避難情報や避難判断に関する情報も確認し、災害に備えましょう。

自助・共助・公助で災害に備える大切さ

水害や土砂災害などの自然災害の被害を最小限に抑えるためには、「自助・共助・公助」で備えることが重要です。

まず「自助」とは自らの命は自分で守ることです。食品、飲料水や生活必需品の備蓄、非常持ち出し品の準備や家族間での避難方法のルール作りなども含まれます。

次に「共助」は、町内会や自主防災会、地域の事業所などが協力し助け合い、地域の減災を目指す取り組みです。大規模災害時は、公的支援が遅れることがあるため、安否確認や救助、避難所の運営などで地域住民が助け合うなど、日頃から地域コミュニティの維持・活性化を図り、防災訓練を通じて、協力体制を構築することが重要です。

最後に「公助」は、行政や消防・警察、自衛隊などが行う支援です。災害時に自助や共助で対応できない範囲を担いますが、公助には限界もあるため、自助・共助が機能することで公助の効果を高めることができます。

このように、災害時には「自助・共助・公助」が連携することが不可欠であり、日頃からの備えが私たちの命と生活を守る鍵となります。

自助で災害に備える

非常持ち出し品や食料備蓄の準備をしましょう

災害発生時に生き延びるためには、自分自身で備える「自助」の意識が重要です。特に、非常持ち出し品や食料備蓄の準備は、被災直後の生活を支える鍵となります。

災害発生時にはライフラインが停止し、食料や水の供給が途絶える可能性があります。また、避難所にすぐに入れなかったり、支援物資が届くまでに時間がかかったりすることも考えられるため、最低1週間以上、できれば1カ月程度の食料や飲料水を確保しておく安心です。

非常持ち出し品には、懐中電灯、予備の電池、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、救急セット、衣類、タオル、簡易トイレなどのほかに、家族構成や持病に応じて、乳児用ミルクやおむつ、常備薬、眼鏡など、必要な物を準備しておくことが大切です。

災害はいつ発生するか分かりません。事前の準備が生死を分けることもあります。非常持ち出し品や食料備蓄を定期的に点検・補充し、いざというときに迅速に行動できるようにしておきましょう。



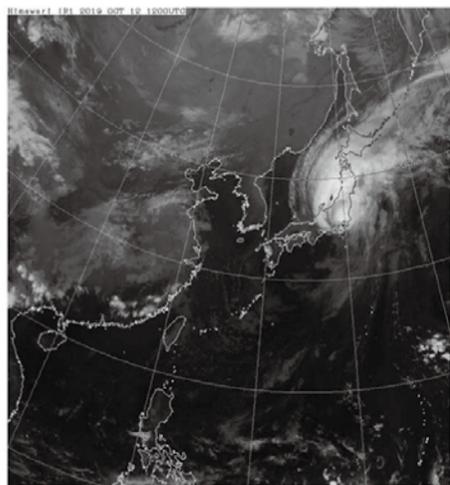
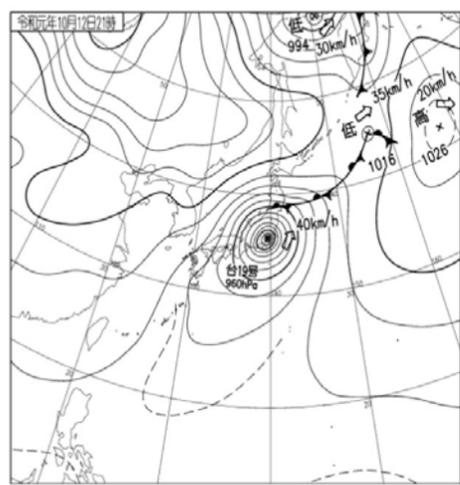
共助の大切さ

大規模な災害が発生すると、救助や行政支援が到着するまでに時間がかかる場合があります。その間、地域の人々が協力し合い、負傷者の救助や安否確認、避難誘導を行うことで被害を軽減することができます。

日頃から地域の防災訓練に参加し、近隣住民と顔見知りになっておくことは、災害時のスムーズな共助につながります。特に、高齢者や障がいのある人、小さな子どもがいる家庭など、支援が必要な人を把握し、助け合う仕組みを作ることが大切です。



過去の風水害 令和元年東日本台風



令和元年10月12日午後9時(左:地上天気図、右:ひまわり画像)気象庁ホームページから

台風19号は、大型で強い勢力を維持したまま関東から宮城県沖を通過し、東日本の広い範囲に大雨を降らせ各地に甚大な被害をもたらしました。

本市の10月12日～13日の最大瞬間風速は、北東風23.9m、降水量は、石巻226.5mm、雄勝361.0mmと10月1カ月分の平年値の約1.7倍の雨量が、約12時間という短時間に降り、中小河川の氾濫、浸水被害や土砂災害に加えて人的被害も発生しました。

被害状況(一部)	人的被害	
	死者	3人
	けが	5人
住家被害	床上浸水	321戸
	床下浸水	9,216戸
土砂災害		13カ所
河川決壊		2カ所
停電		約3,160戸(28地区)
ガス供給停止		8戸



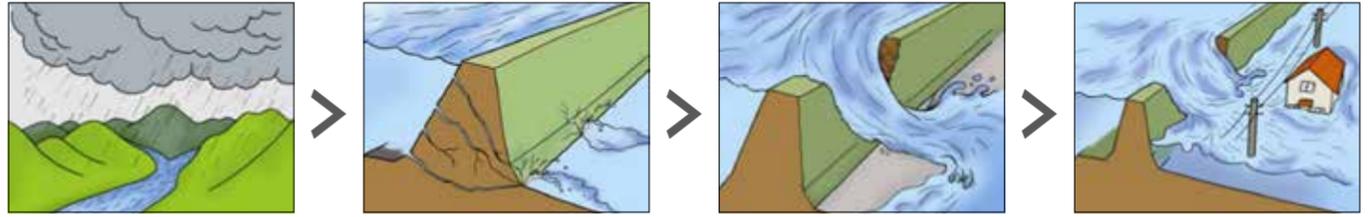
水害と土砂災害の基礎知識 -洪水ハザードマップと一緒に確認しましょう-

水害

令和6年は、44都道県で水害による床上・床下浸水が発生し、住家被害6,280戸の被害が生じました(消防庁資料から)。線状降水帯による大雨は21回発生し、3時間降水量の最大値は約200mmになるなど、対象となる予報区では短時間に猛烈な大雨が発生しています。線状降水帯の予測精度は低いものの、半日程度前からの呼びかけがある場合は、実際に大雨になる可能性が高いため、見過ごすことのないよう心掛ける必要があります。

洪水(外水氾濫)

大雨や融雪などを原因として河川の水位が上昇し、堤防の浸食や決壊、越水などにより堤防から水があふれ出ること。



大雨が降る

堤防いっぱいまで増水し水圧が増す

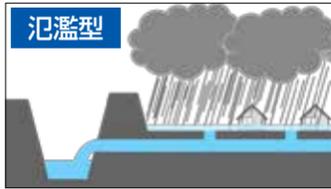
堤防が決壊する

被害が発生する

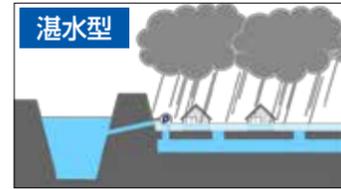
(国土交通省ホームページの資料を一部改変)

雨水出水(内水氾濫)

河川の水位の上昇や多量の降雨により排水能力が追い付かず、排水できなかった雨水で土地や建物が水に浸かる現象をい、浸水害ともいう。また、発生する原因によって2つの種類に分けられる。



短時間強雨などにより雨水の排水能力が追い付かず発生する浸水をい、都市部など地面がアスファルトで覆われている地域や低地で発生しやすい。



河川の水位が高くなったため、河川周辺の雨水が排水できずに発生する浸水をい、堤防の高い河川の周辺に限定され発生する。

洪水(外水氾濫)からの避難判断

北上川、旧北上川および江合川は、指定河川洪水予報の対象河川のため、「氾濫注意情報」「氾濫警戒情報」「氾濫危険情報」「氾濫発生情報」が水位変化に応じて発表されます。中小河川は、洪水予報がありませんので、洪水キキクルや危機管理水位計などから情報を得る必要があります。

避難判断の目安

「高齢者等避難」や「避難指示」の発令がなくても、次の②③④の場合は、安全な場所へ速やかに避難することが重要です。

- ①「洪水警報」の発表
- ②「洪水キキクル」の危険度分布・・・「■警戒」 → 「■危険」出現
(中小河川の特徴である急激な増水による危険度高まりを事前に確認できるよう、3時間先までの予測として表示)
- ③「指定河川洪水予報・水害リスクライン」・・・「■警戒」 → 「■危険」出現
- ④「指定河川洪水予報」の発表・・・「■氾濫警戒情報」 → 「■氾濫危険情報」

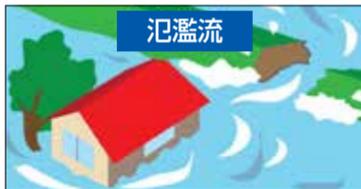
関係する警報など



【早期立ち退き避難区域】

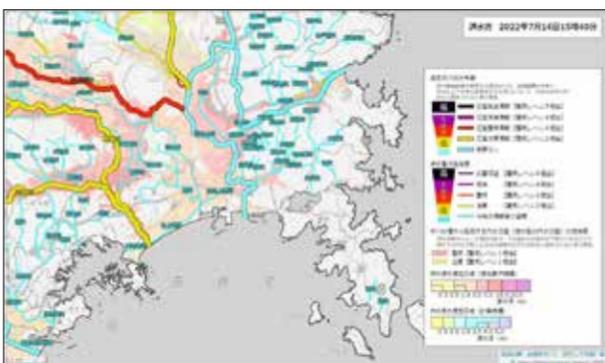
■想定浸水深3.0m以上の区域

■家屋倒壊等氾濫想定区域



※区域内に留まると命に危険が及ぶ恐れがあります。該当箇所は、洪水ハザードマップで確認してください。

【過去の事例】令和4年7月16日 江合川及川橋付近



洪水キキクル



及川橋上流(江合川右岸2.8km付近)

日本海中部の寒冷低気圧および梅雨前線上の低気圧の影響により、大気不安定に伴う豪雨が発生し、特に大崎市周辺、東松島市や松島町で豪雨となり、名蓋川および出来川の堤防が決壊しました。

当日午後0時15分、「江合川氾濫警戒情報」が発表され、午後3時40分の「洪水キキクル」は、江合川の河川を「■警戒」で表示しています。

また、写真は午後2時37分に増水した江合川で水防活動中の市消防団河南地区団の様子を、河川に設置しているカメラが捉えた様子です。

これらから、「洪水キキクル」が「河川の増水」の状況をよく捉えていることが分かります。



洪水キキクルの確認はこちら



河川水位情報などの確認はこちら

雨水出水(内水氾濫)からの避難判断

周囲より低地で、普段から雨水が溜まりやすい場所や大雨時に山から沢水が流れ込みやすい場所に住家がある場合は、止水対策(止水版、土のう、水のう)により浸水を防ぐことに加え、洗濯機、トイレ、風呂場の排水口から下水の逆流を防ぐ対策(水のう)も必要です。また、地域の側溝や雨水ますの清掃も普段からの対策として重要です。

避難判断の目安

低地で普段の大雨で雨水が溜まりやすい場所以外は、避難の必要はありませんが、記録的短時間大雨情報が発表される場合や線状降水帯が予想される場合などは、避難が必要な段階で立ち退き避難がかえって危険な状態もありますので「高齢者等避難」や「避難指示」の発令がなくても、次の②③の場合は、安全な場所へ速やかに避難することが重要です。

- ①「大雨警報(浸水害)」の発表
- ②「浸水キキクル」の危険度分布・・・「■警戒」 → 「■危険」出現
- ③「洪水キキクル」の湛水型内水氾濫の危険度・・・「▨」 → 「▨」川の流路に沿って出現

関係する警報など



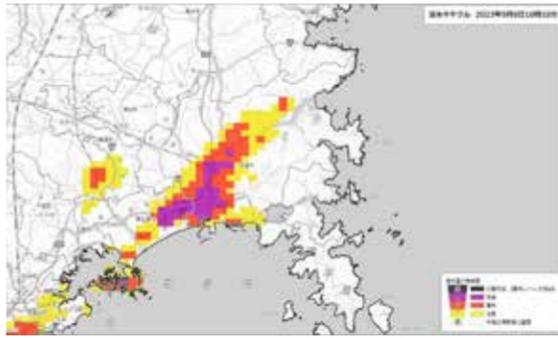
【過去の事例】令和5年9月6日 市内で冠水

熱帯低気圧から暖かく湿った空気が秋雨前線に流れ込んだことにより、大気不安定に伴う豪雨が午前と午後の2回発生し、午前は2時間降水量64.5mm、午後は2時間降水量63.5mmを観測しました。

当日午前10時10分の「浸水キキクル」の危険度分布を見ると、「**危険**」が出現しています。

また、写真は午前9時6分の内海橋下の道路冠水、午後2時の中里Uマート付近の道路冠水の様子です。

これらから、「浸水キキクル」が「内水氾濫」の状況をよく捉えていることが分かります。



浸水キキクル



内海橋下



中里Uマート付近

避難時の注意事項

避難のタイミングは、人も車も同じです。次の危険を回避するため、水に浸かる前に早めに避難を完了させる必要があります。

- ① 土砂降りで見界が極端に悪く、周囲の様子が分からない場合があります。
- ② 場合によっては、20cm程度の水深でも流速で足をすくわれることがあります。
- ③ 日中でも濁った水で道路と用水路などの区別ができないことがあります。
- ④ 夜間は、更に道路と用水路などの区別ができません。
- ⑤ マンホールの蓋が開いていても分かりません。
- ⑥ 急な増水に遭遇すると逃げ場を失うことになります。



浸水キキクルの確認はこちら

土砂災害

令和6年は、45の都道府県で1,433件の土砂災害が発生し、死者56人、人家被害705戸の被害が生じました。また、統計開始以降(昭和57年～令和5年)の平均発生件数(1,108件)を上回り、直近10年(平成26年～令和5年)の平均発生件数(1,499件)と同程度となりました。

出典:国土交通省ホームページ

土砂災害の種類

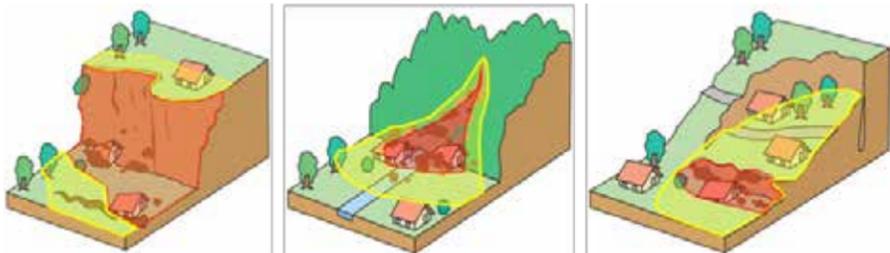
- ① がけ崩れ…雨で地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、斜面が急に崩れ落ちること。
- ② 土石流…急な谷川の水を含んだ大量土砂などが激しい勢いで流れること。
- ③ 地すべり…斜面が地下水の影響と重力によってゆっくり斜面下方に移動する現象のこと。

土砂災害警戒区域等

石巻市の土砂災害警戒区域等は、県内で最も多く1,223カ所(令和6年10月4日現在)が指定されています。また、土砂災害調査予定箇所は2,257カ所が抽出されており、今後、土砂災害警戒区域等の指定に向けた詳細な調査が各地区で随時行われる予定です。

※土砂災害警戒区域等および土砂災害調査予定箇所に含まれていない箇所が、必ずしも安全ということではないため注意が必要です。

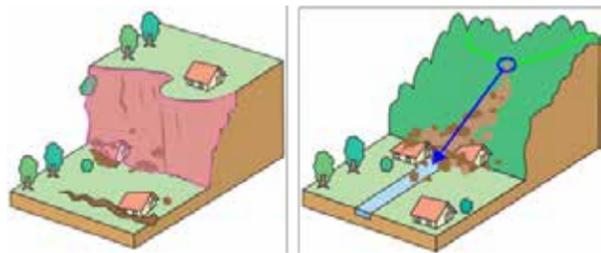
【指定済みの土砂災害警戒区域等】



■がけ崩れ ■土石流 ■地すべり

- ① 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)…住民などの生命または身体に危険が生ずる恐れがあると認められる土地の区域
- ② 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)…建築物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じる恐れがあると認められる土地の区域

【土砂災害調査予定箇所】



■がけ崩れ ■土石流

土砂災害の恐れがある箇所として、今後基礎調査が行われる予定の箇所
※大雨などの際は、土砂災害警戒区域等と同様に、早めの避難に心掛けてください。



土砂災害ホームページ



土砂災害調査予定箇所ホームページ

土砂災害からの避難判断

土砂災害には、前兆現象とされるものがありますが、必ず前兆があるわけではありません。また、土砂災害は、大雨時以外にも雨が小降りになったり、止んで数日経過した後でも発生する場合があります。特に、大雨により地盤が緩んでいる時の地震には注意が必要です。

避難判断の目安

「高齢者等避難」や「避難指示」の発令がなくても、②③の場合は、安全な場所へ速やかに避難することが重要です。

- ① 「大雨警報(土砂災害)」の発表
 - ② 「土砂キキクル」の危険度分布…「**警戒**」→「**危険**」出現
 - ③ 「土砂災害警戒情報」の発表…「土砂災害がすでに発生していてもおかしくない」という基準を設定し、避難にかかる時間を考慮して、2時間先までに基準に到達すると予測された時に発表
- ※天候が回復し晴れていても、地中に雨水が溜まって地盤が緩んでいるため、大雨警報(土砂災害)が解除されない場合があります。

■土砂災害が発生する状況

- ① 大雨が継続
- ② 風雨が強い

雨の降り方や風の音で前兆となる現象を見逃す恐れ

- ・様子を見に行くのは**危険!**
- ・前兆現象を待つのは**危険!**

避難判断の目安が必要

関係する警報など



【過去の事例】令和5年9月6日 稲井地区(一部)へ避難指示を発令

熱帯低気圧から暖かく湿った空気が秋雨前線に流れ込み、大気不安定に伴う豪雨により、土砂災害警戒情報が発表されました。

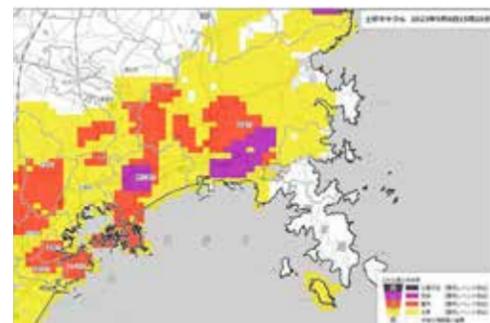
当日午後3時20分の「土砂キキクル」の危険度分布を見ると、「**危険**」が出現しています。

また、降水量(石巻)は午前7時から午後4時までに155.5mmを観測しました。

幸い土砂災害には至りませんでしたが、土砂災害警戒情報が発表された場合は、危険な状況であることを理解してください。



土砂キキクルの確認はこちら



土砂キキクル

避難情報と関連する防災気象情報を確認しましょう

警戒レベルは、災害の危険度に応じて住民などがとるべき行動を5段階で示したものです。また、避難情報は、市が警戒レベルに応じて発令する情報です。

重要な4つのポイント

- ①避難行動に必要な情報として、避難情報と防災気象情報(気象警報などやその他の情報)との組み合わせを確認しましょう。
- ②避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3「高齢者等避難」で危険な場所から避難しましょう。
- ③警戒レベル4の「避難指示」までに、全員が避難を完了してください。
- ④警戒レベル5は、すでに安全な避難ができずに、命が危険な状態です。この情報は必ず発令されるとは限りません。



災害情報の取得

登録・追加することで災害情報を受け取ることができます。

- メール
- LINE
- X-Facebook



登録はこちら

- YAHOO! 防災速報



登録はこちら

防災情報は、複数の手段で取得できるようにしておくことが重要です。

警戒レベル	避難情報	気象警報等			指定河川 洪水予報	キキクル (危険度分布)
		土砂災害	雨水出水 (内水氾濫)	洪水 (外水氾濫)		
5	緊急安全確保	大雨特別警報 (土砂災害)	大雨特別警報 (浸水害)		氾濫発生情報	災害切迫
ここまで全員が避難完了						
4	避難指示	土砂災害警戒情報			氾濫危険情報	危険
3	高齢者等避難	大雨警報 (土砂災害)	大雨警報 (浸水害)	洪水警報	氾濫警戒情報	警戒
2			大雨注意報	洪水注意報	氾濫注意情報	注意
1		早期注意情報(警報級の可能性)				

※大雨特別警報(浸水害)の発表が想定されるような状況では、内水氾濫と外水氾濫の区別ができない場合が考えられます。

※防災気象情報などについては、気象庁および国土交通省で見直しを実施中であり、今後更新が予定されています。

【地区防災計画】

地区防災計画は地域の防災力を高め、いざという時の地域の減災を期待する取り組みです。どのような取り組みかを知りたい方は、危機対策課まで問い合わせください。

地区防災計画とは

防災活動を行う一定の地区内の地区居住者や同地区に所在する事業者などが主体となり、自助、共助の精神に基づき、皆で**災害に強い安全な地区を作る**ための**地域の特性**に応じた**自発的な防災活動に関する計画**



作成主体・活動範囲→地区居住者など(地区の特性により自由に決めることが可能)

地域コミュニティの維持・活性化 ≫ 地域の防災力向上と減災を期待

〈地区の特性・災害に応じ連携した防災活動〉

- [独立した防災活動] **自主防災会** 一町内会
- [独立した防災活動] **自主防災会** 一町内会
- 事業者** 一地区

〈計画の内容〉

地区の特性や想定される自然災害などに応じて自由に決めることが可能
ただし、次の4つは計画に必ず含める。

- ①防災訓練
- ②物資および資材の備蓄
- ③相互支援
- ④その他の防災活動

※計画提案の有無は任意



国
中央防災会議 > 防災基本計画

都道府県
都道府県防災会議 > 地域防災計画

市町村
市町村防災会議 > 地域防災計画

地区居住者など > 地域防災計画



地区居住者などが、地区防災計画(素案)を作成し、市防災計画に地区防災計画を定めるよう、市防災会議に提案できる。

地区防災計画が、地域防災計画の一部に位置付けられた場合は、地区防災計画に基づき防災活動を実施する。

地域が連携し地区防災計画により備えが必要と考えられる事項(例)

①自主避難先の確保 活動範囲に施設管理者が含まれ同意により可能な事項	②備蓄品の分散保管	③津波避難(避難先の分散と要配慮者などの自動車避難)※原則徒歩避難 地域全体で取り組む必要がある事項	④避難者の受入れ体制 特に浸水区域外居住者の応援が必要な事項
---------------------------------------	-----------	---	-----------------------------------

浸水区域内 ← 浸水区域外 → 浸水区域内

浸水区域内 ← 浸水区域外 → 浸水区域内



自然災害の基礎知識と避難確保計画の作成に関する講習会

水防法および土砂災害防止法に基づく洪水浸水想定区域内または土砂災害警戒区域内にある社会福祉施設、学校(市立小中学校を除く)、医療施設を対象とした講習会を開催します。申込方法など詳しくは、市ホームページを確認ください。

※津波浸水想定区域のみ該当する施設も参加可能です。

とき 5月14日(水)~16日(金) ところ 防災センター2階多目的ホール 申込方法 申込フォーム 申込期限 5月2日(金)



申し込みはこちら

令和6年度総合防災訓練アンケート集計結果および補足事項

総合防災訓練で、協力いただいたアンケート集計結果に、今後対策が必要な事項を含め、市ホームページに公開しています。



市ホームページ

Topic of town

まちの話題



牡鹿

えにしマルシェ 金華山巳歳御縁年大祭の記念イベント



3月8日・9日・10日	※1日限定 一般公開
3月18日	※1日限定 一般公開
5月10日・11日・12日	※1日限定 一般公開
5月18日	※1日限定 一般公開
7月24日・25日・26日・27日	※1日限定 一般公開
10月4日・5日・6日	※1日限定 一般公開
10月25日・26日	※1日限定 一般公開
10月31日	※1日限定 一般公開

今年、12年に一度の金華山黄金山神社「巳歳御縁年大祭」の年に当たります。ホエールタウンおしかでは、記念イベントを10月末まで、複数回開催します。第1回のイベントは3月8日から10日までの3日間開催され、鯨肉の販売、貝殻や石を材料としたネイチャークラフトのワークショップの他、数多くの露店が軒を連ねにぎわいを見せました。「えにしマルシェ」では、イベント限定のおみくじ「おみくじら」での運試しや、お守り風キーホルダー「くじら守り」も購入できます。ぜひ足を運んでみてください。

※巳歳御縁年大祭の祭事日程は「金華山黄金山神社」のホームページ、「えにしマルシェ」のイベント日程は、おしかホエールタウンのホームページから確認ください。

石巻

悲惨な事故防止に一丸

春の交通安全運動へ出動

「春の交通安全県民総ぐるみ運動」が4月6～15日に行われ、市や市民、警察が一丸となって子どもと高齢者の事故防止を中心とした道路の安全利用を呼びかけました。運動前の4月4日にイオンモール石巻であった出動式では、近くの乳幼児保育園ミルクの年長児16人が「右を見て左を見て安全に渡ります」と決意表明しました。その後、関係団体の約200人が地域の見守りに出発するパトカーを拍手で送り出しました。



河北

災害時に役立つパッキング

女性防火クラブが研修会を開催

3月2日、令和6年度河北女性防火クラブ研修会が河北総合センターで行われました。河北総合支所市民福祉課の栄養士を講師に、災害時にガス・電気・水道などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋、食材があれば温かい食事を作ることができるパッキングを実践しました。できあがったカレーを食べたクラブ員からは、「とてもおいしく、勉強になった」との感想が聞かれました。



桃生

3校統合で友だち3倍

新生「桃生小学校」開校式

桃生地区3小学校を統合した新生「桃生小学校」の開校式が4月8日、同校で開かれました。2～6年生183人が出席し、穴戸健悦教育長から校旗を受け取った小林義則校長は「一人一人がこの学校に来てよかったと思える温かい学校にしたい」と述べました。児童代表あいさつで中津山第二小学校出身の6年生、佐藤舞紗さんは「3つの学校が一つになり、友だちの数も3倍になる。皆で楽しい学校にしていきたい」と呼びかけていました。



河南

大正琴を聞いて触って

鹿又小で住民が披露

鹿又小学校で3月13日、地域住民による大正琴の演奏会が開かれました。同校コミュニティ・スクール(学校運営協議会制度)主催で、5・6年生105人が校歌や「上を向いて歩こう」、「ふるさと」など計6曲の演奏に耳を傾けました。試し弾きのコーナーもあり、児童たちは、聞いて、触って、大正琴の魅力を味わいました。別の日には1・2年生、3・4年生を対象にした演奏会も開催されました。



北上

復興や福祉の視点まとめる

北上小で防災マップ発表会

市教育委員会などが主催する「復興・防災マップコンクール」で北上小学校4年生の全13人が作成した防災マップ「みんなの幸せを守るマップ～みんなとつながる命とつながる～」が最高賞の石巻市長賞に選ばれました。3月5日には父兄や協力者を招いた発表会が行われました。マップには、北上地区全域の地図に浸水想定エリアや砂防堰堤の位置などが示されています。また、福祉の視点や東日本大震災後の被災した地区の防潮堤再建を巡る議論などにも触れ復興の経緯などをまとめた防災マップに仕上がりました。発表会に参加した父兄やマップ作成時に協力いただいた方々より称賛の拍手が送られました。



雄勝

道の駅に“寄るすべ”

夜に交流の場作り

住民の夜の交流スペース「よるすべ」が3月14日、道の駅硯上の里おがつで開かれました。約60人が集まり、ゲームや談笑したり、まちづくりに関する意見交換をしたりと、思い思いの時間を過ごしました。まちづくり協議会の「おがつ100年会議」が、住民が気軽に寄って話せる場として初めて企画しました。道の駅の休憩スペースに無料の菓子と飲み物が用意され、にぎやかな声と明かりに包まれました。



5月の健康コーナー

乳幼児健診・相談日程



4月から産後ケア事業を拡充しました

産後ケア事業は、赤ちゃんのお世話で手一杯で、自分のこころとからだをゆっくり休める時間が取りづらい産後のママが、助産師から心身のケアやアドバイスを受けられます。4月から「宿泊型」「通所型」「訪問型」のサービスが利用できるようになりました。

対象 市内在住の産後12カ月未満のママと赤ちゃん
申・圃 健康推進課(内線2421)

受動喫煙のない社会をつくりましょう!

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの予防可能な危険因子です。禁煙や望まない受動喫煙防止への理解を深めるため、石ノ森萬画館をイエローグリーン色でライトアップします。

とき 5月31日(土)
圃 健康推進課(内線2612)

愛の献血

圃 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
4日(日・祝)	カワチ薬品(株)石巻西店	午前10時~11時45分 午後1時~4時
6日(火・休)	イオンモール石巻	
11日(日)	イオンスーパーセンター石巻東店	
24日(土)	イオンモール石巻	

○各種教室・講演会

申・圃 健康推進課(内線2617)

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申込フォーム
もぐもぐ育児教室	対象 4~6カ月児の保護者 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について	14日(水)	午前10時~正午	保健相談センター	
かみかみ離乳食教室	対象 7~11カ月児の保護者 内容 離乳食についてのお話	16日(金)			

○蛇田お茶っこサロン

とき 14日(水)午前10時~11時 ところ 新蛇田第1集会所
圃 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

さまざまな形で子供を亡くした親の集い
とき 25日(日)午後1時 ところ 保健相談センター
圃 つむぎの会 ☎090-8614-5466

○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)

傾聴ボランティア「サロンさくら」

圃 健康推進課(内線2422)

とき	ところ	内容
15日(木)午前10時~11時30分	市役所5階市民サロン	折り紙
22日(木)午前10時~11時30分	寿楽荘	ライラックス(ギター演奏)

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
内科			【初診】午前8時~11時 【再診】午前8時~11時30分	○	○	○	○	○
消化器内科				○	○	○	○	○
循環器内科				○	○	○	○	○
整形外科	必要	必要	午後	○	○	○	○	○
緩和ケア内科	必要	必要	午後	○	○	○	○	○
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				○	
	ストーマ外来	必要	午後	○				
	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	必要					○	○

※休診日 土日・祝日・年末年始
 ※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。
 ○予約変更専用ダイヤルを設置しました。(平日午後2時~4時) ☎25-5695
 圃 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。
圃 夜間急患センター ☎94-5111

5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」の欄を確認ください。
※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
3日(土・祝)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
4日(日・祝)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
5日(月・祝)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
6日(火・休)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

休日など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
11日(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
18日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
25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	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
3日(土・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
4日(日・祝)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
5日(月・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	青葉歯科医院(門脇字青葉西)	☎96-6602
6日(火・休)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
11日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788
18日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
25日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566

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)

5月

スポーツ・文化・催し

総合体育館 ☎95-8998
午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
※4日曜日

●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
定員 100人程度
料金 3,500円

●バドミントン・卓球教室
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18歳以上
料金 バドミントン教室 3,000円、保険料
卓球教室 2,000円、保険料

●仙台89ERSアカデミー
13日(火)、20日(火)
対象 小学3年生～高校1年生
料金 5,500円

●子育てパパママフィットネス(託児付き)
1クール 素敵にメリハリボディ
12日(月)・19日(月)・26日(月)
午前10時30分～11時30分
対象 対象 生6か月～中学生 定員 10組
料金 1,250円、5,400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
午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
※22日(水)

●サーキットトレーニング教室
9日(金)・23日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ
●ポッコリお腹エクササイズ教室
26日(月) 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

セイホクパーク石巻(総合運動公園)
☎22-9111 回なし

●Night Yoga
2日(金) 午後7時～8時
定員 50人(先着) ※中学生以下保護者同伴
料金 1,000円 ※中学生以下無料
●Morning Yoga
18日(日) 午前8時～9時
定員 30人(先着) ※中学生以下保護者同伴
料金 1,000円 ※中学生以下無料

潮騒まつり
約20店舗が海の幸をはじめとするおいしい食べ物販売します。ステージ演目では、歌謡、カラオケ、よさこい、神楽、餅・菓子まきなどが日替わりで行われます。
とき 5月3日(土・祝)～5日(月・祝)
午前10時～午後3時
ところ 神刺崎キャンプ場 駐車場
潮騒まつり実行委員会 ☎080-1698-7364
北上総合支所地域振興課 ☎67-2111

石巻健康センターあいプラザ・石巻
☎95-8640
午前10時～午後9時(日曜日・休日は午後5時まで)
休館日 3日(土・祝)～6日(火・休)・18日(日)
※1日(木)・2日(金)・30日(金)・31日(土)はフリー利用のみ可

●サンデープログラム
ベーシックゆったりyoga
11日(日)・25日(日) 午後2時～3時
講師 ヨーガライフシステム研究所認定インストラクター 黒須なおみ
対象 中学生以上 定員 12人(先着)
料金 2,400円

●サンデープログラム
ハーブでお風呂を楽しみましょう
25日(日) 午前10時～11時30分
講師 ハーブとアロマ花葉香 ～cayoca～
対象 小学生以上

※小学生は保護者とのペア受講
定員 12人(先着) 料金 2,700円

●ジュニア向けスイミング教室
無料体験キャンペーン
23日(金)～6月21日(土)
定員 5人程度(先着)
対象 小学3年生～中学生 定員 16人(先着)
申込開始 10日(土)



石巻中央公民館 ☎22-2970 回21-6050
午前9時～午後9時30分 回なし

●子育てサロン「いしっこクラブ」
サツマイモを育てよう①
16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 親子15組
申込方法 電話、申込フォーム

●第1回ひろげろっば祭り
24日(土) 午前10時～11時30分
対象 小学生 定員 30人
申込方法 電話、申込フォーム
申込期限 23日(金)正午

●木彫教室
17日(土) 午前9時30分～正午
講師 彫刻倶楽部会長 木村民男
定員 15人 料金 500円
申込方法 電話、FAX
申込期限 14日(水)

●利用協「聞いてみよう尺八」体験講座
6月毎週木曜日 午後7時～9時
講師 琴古流尺八宗家竹友社師範 橋澤一翠
定員 10人 申込方法 電話、FAX
申込期限 6月4日(水)正午

●利用協講座「シニアのための大正琴教室」
1日(木)・15日(木) 午前10時～正午
講師 大正琴愛好会「すみれ教室」 鈴木一夫
対象 60歳以上の方 定員 10人
料金 500円
申込方法 電話、窓口

稲井公民館 ☎22-4303
午前9時～午後9時30分
回 年末年始(12月29日から1月3日まで)

●稲井くらしの講座
開講式「おくちの健康教室」
21日(水) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員

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

●星由貴門下生と茶敵な仲間による
大人の発表会
6日(火・休) 開場 午前10時20分
25日(日) 午前10時～11時30分
開演 午前10時30分
團 星 ☎090-4479-5232

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605
午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●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

●フィットネス教室
10日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)
午後7時～8時
対象 成人 定員 15人(先着) 料金 770円

●ヨガ教室
2日(金)・16日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 11人(先着) 料金 770円

サンファン館
サンファン館企画広報課 ☎24-2210
午前9時30分～午後4時30分(入館は午後4時まで)
回 水曜日(水曜日を除く)

●第32回サンファン祭り～新時代を告げる風～
ステージイベント、各種出店(飲食・物販など)を行います。
18日(日) 午前10時～午後4時

●サンファン館GWイベント
クイズラリーやお菓子などのミニイベントを開催します。
4月29日～5月6日(火・休)
●映画「レジェンド&バタフライ」特別上映会
3日(土・祝)～6日(火・休)
●企画展「映画のなかの復元船」
～映画「レジェンド&バタフライ」の現場から～
8月25日(月)まで

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
8日(木) 午前10時、15日(木) 午後6時30分、
20日(火) 午後2時
●ビッグバン ☎62-1120
14日(水)・24日(土) 午後3時、7時
●遊楽館 ☎72-3561
10日(土)・22日(木) 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。

蛇田公民館 ☎95-0183
午前9時～午後9時30分 回なし

●くらしの教室「明英大学」開講式
23日(金) 午前10時

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

●高齢者教室「ゆゆう大学」開講式
6月～令和8年3月
対象 市内在住で概ね60歳以上
定員 50人(先着) 料金 年間2,000円
申込方法 窓口
申込期間 1日(木)～23日(金)

図書館 ☎93-8635
午前10時～午後6時
休館日は午後7時まで、日曜日・3日(土・祝)・4日(日)・6日(火)・6日(火)は午後5時まで
回 月曜日

●蔵書点検のため休館します
6月2日(月)～12日(木)

●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

●たのしいおはなし会
3日(土・祝)・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

●紙芝居とお話の会
10日(土)・24日(土)・31日(土)
午前10時30分～11時

●おしゃべりなどくしよ会 今月の本
「みんなのための図書館」 村上しいこ 著
11日(日) 午前10時10分～正午

●読書会 今月の本「スモールワールズ」 一穂ミチ 著
13日(火) 午前10時～正午

●絵本とおはなしの会勉強会
8日(木) 午前10時30分～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。
6日(火・休)・20日(火)
●へびたの 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。

読み聞かせボランティア講座
「絵本とわらべうたで豊かなことばの体験を」

とき 5月25日(日) 午後1時30分～3時
ところ 図書館(本館)2階多目的室
対象 読み聞かせ活動中の方、読み聞かせに興味がある方、子どもと関わる仕事をしている方
定員 20人(先着)
申込方法 本館1階カウンター、電話
回・回 図書館 ☎93-8635

Whale Town Oshika
ホエータウンおしか
ホエータウンおしか ☎24-6644
回 午前8時30分～午後5時 回なし

●食べる?食べられる?食物連鎖ストラップ
3日(土・祝)・6日(火・休)
午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学生以上 定員 各5人程度 料金 200円

●学芸員とまわろう!クジラ解説ツアー
4日(日・祝)・5日(月・祝)
午前11時30分～正午、午後2時30分～3時
定員 各10人程度(先着)

●くじらすごろく
10日(土)・11日(日) 午後1時～3時30分
定員 4組

●クジラヒゲでストラップを作ろう!
17日(土) 午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学生以上 定員 各5人程度
料金 300円

●クジラヒゲでスクリーンショーを作ってみよう!
18日(日)・25日(日)
午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学生以上 定員 各5人程度
料金 300円

●ロープワーク
31日(土) 午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学生以上 定員 各3人程度
料金 300円

牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912
午前9時～午後4時30分
回 水曜日

●いぶきかんじるネイチャークラフト
3日(土・祝)～6日(火・休)・10日(土)～12日(月)
午前10時～午後3時
対象 5歳以上 ※未就学児保護者同伴
定員 各17人(先着) 料金 500円、1,000円
申込方法 申込フォーム

●磯観察
18日(日) 午前11時～午後1時30分
対象 小学生以上
※小学生保護者同伴
定員 15人(先着) 料金 400円
申込方法 申込フォーム
申込期限 14日(水)

石森美術館
回 火曜日 ☎96-5055

●春のマンガタン祭り2025
「かえるのピクルス記念撮影会」や「レジェンド仮面ライダーショー」、「シージェッター海斗ショー」などのステージイベントやキッチンカーの出店など、内容盛りだくさんの3日間です!詳しくはホームページを確認ください。
3日(土・祝)～5日(月・祝)
午前10時～午後3時

石巻市博物館
☎98-4831
回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●博物館収蔵品展 11日(日)まで
●第11回企画展
「24代を生きた東北ゆかりの画家たち」
14日(土)～7月13日(日)

●毛利コレクション特集展「仙台藩の鎧銭場」
7月6日(日)まで
●布施辰治特集展「布施辰治と人道主義」
8月11日(月・祝)まで

●常設展ギャラリートーク
10日(土)・11日(日) 午後1時～3時30分
定員 4組

●クジラヒゲでストラップを作ろう!
6月9日(月)まで
ところ 旧親丸商店2階展示室(火曜休館)

●特集展「美譜表紙の彩り」 6月9日(月)まで
ところ 旧親丸商店2階展示室(火曜休館)

マルホンまきあーとテラス
☎98-5630
午前9時～午後10時
回 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●西陣美術展 伊藤若冲展
2日(金)～6日(火・休) 午前10時～午後5時
※6日(火・休) 午後4時まで
料金 6,500円

●西陣美術展全国巡回展 ☎75-548-7505
●坂本冬美コンサート2025 13日(火)
屋の部 開場 午後1時30分
開演 午後2時30分
夜の部 開場 午後5時30分
開演 午後6時30分
料金 S席7,500円、S席7,000円、A席6,500円
※当日500円増

●宮城県石巻高等学校吹奏楽部
第61回定期演奏会 18日(日)
開場 午後1時 開演 午後2時
料金 500円 ※当日200円増
※未就学児無料

●石巻高等学校吹奏楽部 ☎93-8022

認知症講演会

演題 認知症とともに生きる
講師 丹野 智文
(おれんじドア実行委員会代表、認知症本人大使「希望大使」、みやぎ認知症応援大使)
とき 6月5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大ホール
定員 600人程度(先着)
申込方法 電話、窓口、申込フォーム
申込期限 5月30日(金)
回・回 介護福祉課(内線2437)

お知らせ

マイナビ仙台レディース公式戦 ACパルセイロ・レディース戦

とき 5月17日(土)
午後2時～4時
ところ セイホクパーク石巻
フットボール場
料金 1,000円～
※高校生以下無料

 観戦チケットはこちら

宮城県内市町村等 合同就職セミナー

県内市町村などの職員を目指す方を対象とした合同就職セミナーを開催します。実際に働いている職員から、普段の仕事内容や採用試験の話聞くことができます。

とき 5月9日(金)
【第1部】午前10時～午後0時5分
【第2部】午後1時～3時5分
※石巻市は第2部に参加
ところ 県庁2階講堂
対象
①令和8年3月に大学・短期大学・高等学校などが卒業予定の方
②県内市町村などへの就職希望の方

 申込フォーム

市政労表彰候補者の推薦をお願いします

長年にわたり、市政の発展に寄与し、市民の模範と認められる善行があった方を、市政労功者として表彰します。皆さんの周りにいる方をぜひ、推薦してください。

対象 個人、法人、団体などで次のいずれかに該当する方

- 市の行政運営、発展について特別の功労のある方
- 納税思想の普及、奨励などに尽力した方
- 市民の健康増進、衛生思想の普及発展に尽力した方
- 清掃、公害など生活環境の改善に尽力した方
- 産業の振興発展に尽力した方
- 統計調査に従事し、統計思想の普及発展に尽力した方
- 教育の振興に尽力した方
- 芸術文化・スポーツの興隆に貢献した方
- 道路の愛護、公園広場の整備その他の建設事業に尽力した方
- 社会福祉事業に尽力した方
- 消防、防犯、交通安全など治安維持に尽力した方
- 篤行者で一般の模範となる方

推薦方法 個人または団体(町内会や組合など)からの推薦が必要で、推薦書類に必要事項を記入し、

関係課の窓口へ直接2部(1部コピー可)提出してください。
※推薦書類は各関係課または市ホームページで取得できます。
推薦期限 5月30日(金)

 申込フォーム

運転免許返納者に路線バスの助成券を交付します

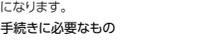
マイカーバスの路線バス(高速バスを除く)で使える助成券(4,800円相当)を交付します。
対象 3年以上に運転免許証を自主返納または失効した市民
申込方法 窓口、郵送 ※申込書は市ホームページで取得できます。

 申込フォーム

国民健康保険の喪失届忘れていませんか？

国保加入者が国保以外の健康保険に加入した場合は、国保の喪失手続きが必要で、喪失手続きをしないと保険の重複

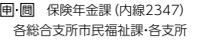
 申込フォーム

加入となり、保険料も課税されたままになります。

 総合相談センター ☎23-5040

手続きに必要なもの

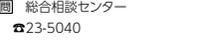
- ・社会保険証もしくは資格確認書または資格情報のお知らせ(全員分)の写し
- ・国民健康保険証もしくは資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・本人確認書類(運転免許証など)
- ・マイナンバーが分かるもの

※申込フォームまたは郵送での手続きも可能です。詳しくは問い合わせください。

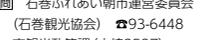

 保険年金課(内線2347)
各総合支所市民福祉課・各支所

定期購入

お試しで購入した商品が定期コースになっていたという相談が依然として多くあります。[いつでも解約できる]「一回限り」とうたっていますが、二回目の商品が届き慌ててしまい、勝手に送り返してしまうと、再度配達や請求書が何度も届くなど、トラブルのもとになりますので、必ず販売業者に連絡をしましょう。なかには電話をしても話中で繋がらないケースもあります。商品の購入に付いては、面倒でも支払総額の確認や利用規約で購入条

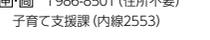
件を必ず確認してください。

 総合相談センター ☎23-5040

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 5月4日(日・祝)・18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)

子ども・教育

小学校入学祝い金

対象 5月1日時点で市内に住所を有する、令和7年度に小学校に入学した第2子以降の子の保護者
支給額 対象児童1人につき3万円
申込方法 郵送、窓口
申込期限 6月30日(月)
※当日消印有効

 子育て支援課(内線2533)

令和6年度石巻市特別表彰

芸術文化やスポーツにおいて優秀な成績を収められた6人1団体の方々を表彰しました。

受賞者(学校および学年)功績 ※敬称略、順不同 ※学年は令和7年3月時点

- ・永沼 峻 カヌースプリント ワールドカップ ポズナン 男子 カナディアンシングル 500m 第6位
令和6年度SUBARU日本カヌースプリント選手権大会 男子 カナディアンシングル 1,000m・200m 第1位
混合 カナディアンペア 500m 第1位
国民スポーツ大会 カヌースプリント 成年男子 カナディアンシングル 500m・200m 第1位
- ・佐々木 尚希 第57回全日本剣道選手権大会 男子個人実剣競技 優勝
- ・阿部 日南(東北高等学校3年) 令和6年度全国高等学校総合文化祭 体育大会ソフトテニス競技大会 女子団体戦 優勝(東北高等学校)
- ・佐藤 美優(渡波中学校3年)※ライフル競技 第5回ヤングスターファイナル全国選抜大会 AR605 WJ 第1位 TOKYO2020メモリアル BR・BP JAPAN CUP BRteam 第1位(仙台育英学園秀光中学校)
- ・須田 美月(桜花高等学校3年) 第48回全国高等学校総合文化祭 美術・工芸部門 奨励賞
- ・林 諒(石巻高等学校1年) 第42回全日本球算技能競技大会 個人総合競技第2部(中学生以上の部)・フラッシュ暗算競技第2部(中学生以上の部) 優勝
- ・はやしそらぼん総合学園 第42回全日本球算技能競技大会 団体総合競技第2部(中学生以上の部) 優勝

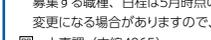
 秘書広報課(内線4014)

令和8年度採用 職員採用試験日程

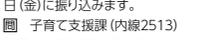
区分	職種	公告時期	受付期間	第1次試験日	第2次試験日	最終合格発表
上級(大学卒程度)	行政(事務) 土木 機械 社会福祉士 精神保健福祉士 学芸員(考古)	5月上旬	5月上旬～6月中旬	7月13日(日)	8月上旬	8月下旬
	保育士・幼稚園教諭	7月上旬	7月上旬～8月中旬	9月21日(日)	11月上旬	11月下旬
行政(事務) 土木						
初級(高校卒程度)	土木(学校推薦)	6月上旬	6月中	書類選考など	8月上旬	8月下旬

募集する職種、日程は5月時点の情報です。変更になる場合がありますので、詳しくは市ホームページで確認ください。

 人事課(内線4065)


 新たに区分を追加しました!

今月は児童扶養手当の支給月です

3月・4月分の児童扶養手当を5月9日(金)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



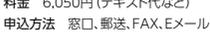
福祉

令和7年度石巻市手話奉仕員養成講座 受講生募集

とき 5月19日(月)から12月15日(月)の毎週月曜日 午後6時30分～8時30分 全23回
ところ ささえあいセンター3階 ささえあいホール
対象 聴覚障害者の福祉に理解と敬意を有する聴者で、石巻圏域在住のおおむね18歳以上の手話学習経験のない方
定員 20人程度(抽選)
料金 6,050円(テキスト代など)
申込方法 窓口、郵送、FAX、Eメール

集会所などを利用し、高齢者などを対象に体験や趣味活動などの交流の場を提供する個人や団体に補助金を助成します。申込方法など詳しくは問い合わせください。

- 地域介護予防活動支援事業

対象 65歳以上の高齢者など
実施回数 月2回以上
助成金額 1回当たり1,000円(上限月額10,000円)

 通所型サービス支援事業
対象 要支援者など

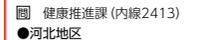
検診のお知らせ

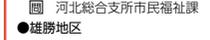
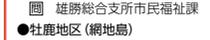
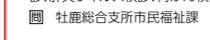
申し込みをしていない方で受診を希望する方は、問い合わせください。対象年齢基準日は令和8年3月31日です。

- 石巻地区
 - ・胃がん検診 とき 5月7日(水)～令和8年1月24日
 - 対象 30歳以上の方 検査方法 問診、胃エックス線検査

 健康推進課(内線2415)
 - ・乳がん検診

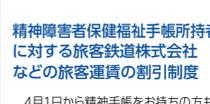
とき	ところ	対象	自己負担額	検査方法
5月16日(金)～8月頃～	保健相談センター	30～39歳	500円	・超音波検査
40～64歳(偶数年齢)		1,000円	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査 ※条件該当者のみ追加	
5月16日(金)～		66歳以上(偶数年齢)		・マンモグラフィ(一方向撮影)

※超音波検査追加の該当者は、撮影した写真では判断がつきにくく(乳腺組織が多いため)、マンモグラフィのみでは小さなきりを見落とす危険性がある方です。

 健康推進課(内線2413)

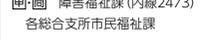
- 河北地区
 - ・子宮頸がん検診 とき 6月3日(火)・4日(水)
 - ところ 河北総合センター「ビッグバン」 対象 20歳以上の女性

 河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117
- 雄勝地区
 - ・子宮頸がん検診 とき 5月28日(水) ところ 雄勝体育館 対象 20歳以上の女性
 - ・乳がん検診 とき 5月28日(水) ところ 雄勝体育館
対象 ・超音波検査 30歳代の女性
・マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113
- 牡鹿地区(網地島)
 - ・総合健(検)診 とき 5月24日(土)※胃がん検診のみ5月25日(日)・26日(月)に実施
ところ 網小医院
受診科目 特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診

 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113

環境・エコ

環境市民講座 「龍峰山自然観察ハイキング」

とき 5月11日(日)午前9時30分
※集合場所 石巻公園管理事務所
対象 市内に在住または通勤、通学している小学生以上の方(小学3年生以下保護者同伴)
定員 20人(先着)
申込方法 申込フォーム

 申込フォーム

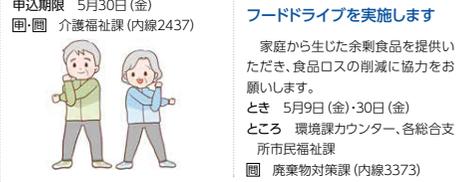
精神障害者保健福祉手帳所持者に対する旅客鉄道株式会社などの旅客運賃の割引制度

4月1日から精神手帳をお持ちの方もR運賃割引制度が適用開始となりました。
対象 精神手帳所持者で手帳の備考欄に「旅客鉄道株式会社旅客運賃減額第1種または第2種」の記載が済んでいる方
記載のない方は手続きが必要で、手帳に「第1種」(1級の方)・「第2種」(2・3級の方)の記載を受けた後に、駅窓口などで割引乗車券を購入してください。

 障害福祉課(内線2473)
各総合支所市民福祉課

いきいき100歳体操 サポーター養成講座参加者募集

とき 6月13日(金)・20日(金)・27日(金)・7月11日(金)・18日(金)
ところ ささえあいセンター3階 ささえあいホール
対象 いきいき100歳体操に興味のあるサロン関係者または個人
定員 15人
申込方法 電話
申込期限 5月30日(金)

 介護福祉課(内線2437)



休日窓口開庁

とき 5月4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 6月2日(月) ○軽自動車税(種別割) 全期
○固定資産税 第1期
○国民健康保険税 第2期

〇歳振替不能者の再振替日
5月15日(木)(4月30日納期限分)
○国民健康保険税 第1期

募集・案内

奨学金の返還を支援します

市内に居住し、一定の要件を満たした方へ奨学金返還金の一部を助成します。詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。



市ホームページ

助成金額

前年度の奨学金返還額の1/2
 上限8万円(市内事業所において、医療・介護・福祉分野の市が指定する国家資格に基づく業務に従事した方は上限10万円)

助成対象期間 最大6年間

申込方法 市LINE公式アカウントのオンライン申請、窓口

申込期間 5月1日(木)～9月30日(火)
 申・圃 SDGs移住定住推進課(内線4224)

有資格の方 保健福祉総務課(内線2463)

友好都市山形県河北町で「さくらんぼ狩り」ツアー

とき 6月14日(土)
 午前8時～午後6時

対象 市内在住で18歳以上の方

定員 84人〔抽選〕

※1組2人まで

料金 4,000円

申込方法 窓口、FAX、申込フォーム
 ※窓口、FAXの場合、任意様式で参加者全員の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、バス乗降場所(石巻駅前・河北総合支所)を記入

申込期間 5月8日(木)～19日(月)

申・圃 河北総合支所地域振興課
 ☎62-2111 FAX 62-0156



申込フォーム



石巻市創業支援補助制度

対象

- 地域の需要や雇用を支える事業を市内で興す方
- 申請日時点で創業(第二創業)から1年を経過していない、または創業予定の個人事業主・会社など
- 特定創業支援事業(創業開成塾)の支援を受け、市の発行する証明書の交付を受けた方

※補助金交付には審査があります。

補助金額 対象経費の2分の1以内
 ※100万円以内

対象経費 人件費、事業費、委託費

※申込方法など詳しくは問い合わせ

ください。
 圃 産業推進課(内線3545)

建築物などの耐震に対する補助金

●危険ブロック塀除却等補助事業
 避難路に該当する道路に面した高さ1m以上の危険なブロック塀などを除却などする場合に費用の一部を助成します。令和8年3月末までに完了が見込める事業が対象です。

●木造住宅耐震診断事業
 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅の耐震診断を希望される方に耐震診断士を派遣します。

申込期間 12月5日

●木造耐震改修工事助成事業
 市の事業による耐震診断により作成された耐震改修計画に基づく耐震改修工事、または建て替え工事に補助金を交付します。令和8年3月末までに完了が見込める事業が対象です。
 ※各補助金は必ず着手前に申し込みください。

申・圃 建築指導課(内線5679)



「食育栄養セミナー」受講者募集

とき ①6月11日(水)、
 ②7月2日(水)、③8月7日(木)
 午前9時30分～11時30分

ところ 保健相談センター

対象 20～64歳の市民

定員 16人〔先着〕

料金 300円 ※②のみ

申込方法 電話

申込期間 5月8日(木)～15日(木)

※修了者は食生活改善推進員やいしのみき食育推進サポーターに登録することができます。

申・圃 健康推進課(内線2617)

物産展等参加支援補助金交付事業について

特産品などの普及や販売促進を図るため、県外で開催される物産展など(国などが主催・共催・後援するイベントなど)に参加する事業者に対し、参加経費の一部を補助します。申し込みには審査があります。詳しくは問い合わせください。

対象 市内に事務所を有する事業者または事業者などで組織する団体

補助対象経費 出展料、参加に伴う旅費(燃料代、有料道路代を含む)、宿泊費、運搬費など

補助金額

補助対象経費合計額の2分の1以内

※1補助対象事業10万円を限度

※1事業者年度内2回上限

申・圃 観光政策課(内線3537)

講座・講習

創業開成塾開催

とき 5月24日(土)
 ・31日(土)・6月7日(土)・14日(土)・21日(土)
 午前10時～午後5時



申込フォーム

※原則5回連続受講

ところ かわまち交流センター

対象 創業を目指している方、経営について学びたい方

定員 15人程度〔先着〕

申込方法 電話、FAX、ホームページ
 申・圃 [I-Biz]ISSビジネスサポートセンター(石巻産業創造(株)内)

☎98-8782 FAX 93-9397

圃 市産業推進課(内線3545)

第1回普通救命講習I

とき 5月25日(日)午前9時～正午
 ところ 石巻広域消防本部
 2階大会議室(大橋一丁目1-1)

対象 中学生以上

定員 30人〔先着〕
 申込方法 各消防署窓口
 申込期限 5月7日(水)～16日(金)
 ※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
 申 各消防署
 圃 石巻広域消防本部警防課
 ☎95-7433



令和7年度石巻市出前講座メニューが決定しました!

市民の皆さんが準備した会場に市の職員が講師として伺い、分かりやすく説明します。開催希望日の14日前までに申し込みください。講座メニューなど、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

申込方法 生涯学習課または各公民館窓口、FAX、郵送、申込フォーム
 申・圃 〒986-8501(住所不要)
 生涯学習課(内線5072)
 FAX 22-5160

自衛官採用試験

	応募資格	申込期限
予備自衛官補(技能・一般)	<ul style="list-style-type: none"> 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 	5月24日(土)～9月11日(木)
医科・歯科幹部	医師・歯科医師の免許取得者	5月22日(木)
幹部候補生(第2回)	<ul style="list-style-type: none"> 一般・大卒程度 22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)) 一般・院卒者 20歳以上28歳未満の修士課程修了者など(見込み含む) 歯科・薬剤科 専門の大卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方) 	6月6日(金)
幹部候補曹(第2回)	20歳以上33歳未満の方	6月6日(金)
一般曹候補生(第1回)	18歳以上33歳未満の方	5月7日(水)
キャリア採用幹部・技術曹	<ul style="list-style-type: none"> キャリア採用幹部 大卒以上の方で、応募資格に定められた学部などを卒業後、業務経験がある方 技術曹 20歳以上の方で、国家免許取得者など 	5月16日(金)

自衛官候補生(18歳以上33歳未満の方)は年間を通じて受付しています。詳しくはホームページを確認するか、問い合わせください。

申・圃 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 5月9日(金)午後3時ごろ

防災「合言葉」受賞作品

圃 学校安全推進課(内線5082)
 令和6年度石巻市学校防災推進会議

優秀賞

確認しよう防災グッズ 行ってみよう避難場所
 みんなで高める防災意識

稲井小学校6年 久坂部 縁士

令和7年度 当初予算

問 財政課(内線4052)

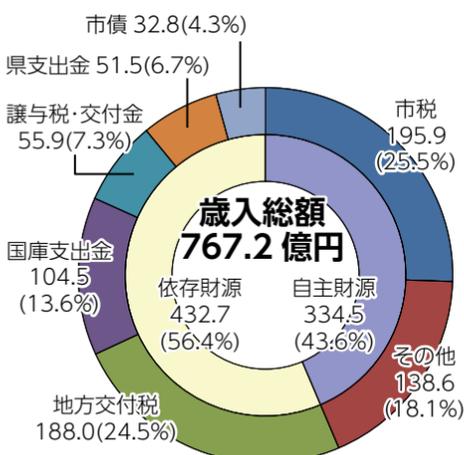
一般会計 767.2億円
(対前年度比7.7%、55.0億円の増)
総会計 1,317.7億円
(対前年度比3.9%、48.9億円の増)

令和7年度は「健全で持続可能な財政基盤の確立」を基本方針とし、「歳入に見合った歳出予算」、「コスト意識の徹底」、「厳選した事業の推進」の3つの方針を掲げ、限られた財源の中、「健全で持続可能な財政基盤の確立」と「施策の推進」の両立を目指した予算編成としました。

一般会計の内訳

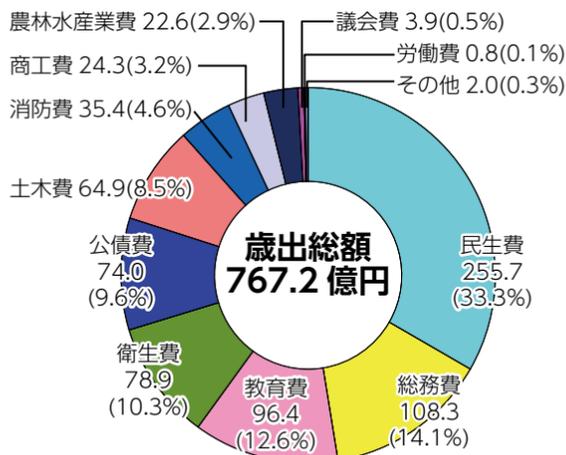
1. 歳入

(単位:億円)



2. 歳出(目的別)

(単位:億円)



○各種会計予算総括表

(単位:千円)

会計区分	令和7年度 当初予算	対前年度比較	
		増減額	増減率(%)
一般会計	76,720,000	5,500,000	7.7
復旧復興分	496,453	▲ 88,432	▲ 15.1
通常分	76,223,547	5,588,432	7.9
特別会計	34,614,271	▲ 146,817	▲ 0.4
水産物地方卸売市場事業	380,488	7,264	1.9
国民健康保険事業	16,021,717	▲ 683,401	▲ 4.1
後期高齢者医療	2,386,413	71,334	3.1
介護保険事業	15,825,653	457,986	3.0
公営企業会計	20,430,381	▲ 459,413	▲ 2.2
病院事業	6,292,684	296,098	4.9
下水道事業	14,137,697	▲ 755,511	▲ 5.1
合計	131,764,652	4,893,770	3.9

※増減率は、令和6年度当初予算との比較。「▲」は減少を表します。

一般会計(主な事業費)

(単位:千円)

<ul style="list-style-type: none"> ● がんばる石巻 応援寄附関係費 ふるさと納税[がんばる石巻応援寄附]に係る特産品送付などに要する経費 1,018,456 ● 移住定住推進関係費 移住・定住の推進に要する経費 94,775 ● コミュニティ施設関係費(物価高騰対策分) コミュニティ施設の照明器具LED化に要する経費 55,219 ● 地域交通対策関係費 路線バス、住民バスなどの地域交通の確保・維持対策に要する経費 210,586 ● 新市施行20周年 記念事業費 新市施行20周年を記念して開催する式典に要する経費 10,000 ● 民間保育所助成費(物価高騰対策分)ほか4事業 各保育施設の食材の物価高騰対策に要する経費 40,585 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもまんなか推進事業費 子どもや若者から意見を聴く取り組みに要する経費 1,070 ● 妊婦のための支援給付金 給付事業費 妊婦のための支援給付金の給付に要する経費 64,441 ● 子ども家庭センター関係費 子どもや子育て家庭の包括的な支援に要する経費 35,752 ● 医療対策費 休日および夜間における一次、二次、三次救急医療の確保などに要する経費 312,869 ● 母子保健事業費 妊産婦および乳幼児などの保健事業に要する経費 152,696 ● 予防接種費 予防接種法に基づく予防接種の実施に要する経費 502,178 ● 健康増進事業費 健康増進法に基づく健康診査と各種がん検診などに要する経費 343,126 	<ul style="list-style-type: none"> ● 農業振興費 農業の振興に要する経費 294,370 ● 水産振興事業費 水産業の振興に要する経費 97,447 ● 企業立地等促進事業費 企業立地の促進、新産業の育成などに要する経費 796,027 ● 企業育成支援事業費 地元企業の育成支援に要する経費 243,843 ● 観光振興事業費 観光振興に要する経費 76,111 ● 道路新設改良事業費 市道の緊急冠水対策、新設および改良に要する経費 105,006 ● 東中瀬橋整備事業費 東中瀬橋の整備に要する経費 359,900 ● 公園管理費 都市公園などの整備、維持管理に要する経費 312,535 	<ul style="list-style-type: none"> ● 空家等対策関係費 総合的な空家などの対策に要する経費 10,789 ● 危機対策費 津波避難対策などの危機対策に要する経費 46,082 ● 学力向上推進事業費 児童生徒の学力向上に向けた取り組みに要する経費 27,475 ● 小学校管理費 大川小学校事故訴訟損害賠償金立替払金の償還に要する経費 200,000 ● 蛇田中学校校舎改修事業費 蛇田中学校校舎の改修に要する経費 1,647,586 ● スポーツ交流推進事業費 スポーツ交流の推進に要する経費 22,599 ● 賄材料費(物価高騰対策分) 学校給食に係る物価高騰対策に要する経費 73,640
---	--	---	---

食育推進コーナー

子育て支援センターでは各種講話などを実施しています



子育て支援センターでは、栄養士による離乳食の始め方や幼児食への移行、ごはんとおやつのバランス講座や郷土食についてなど、さまざまな講話を実施し、個別相談にも応じています。また、歯科医師・歯科衛生士による歯磨き指導や口腔チェックも実施しており、疑問に思っていることを個別に聞ける機会となっていますので、気軽に参加ください。

問 子育て支援課(内線2553)

JR気仙沼線・石巻線の一部運休のお知らせ

設備メンテナンスを行うため、一部列車が運休します。

※代行バスはありません。

●気仙沼線「前谷地駅～柳津駅」間

とき 5月19日(月)～23日(金)

(上り) 柳津11時30分発→前谷地11時51分着

柳津13時30分発→前谷地13時50分着

※前谷地～小牛田駅間は通常運転

(下り) 前谷地10時59分発→柳津11時21分着

前谷地13時00分発→柳津13時22分着

※小牛田～前谷地駅間は通常運転 ※BRTは通常どおり運行します。

●石巻線「石巻駅～女川駅」間

とき 5月26日(月)～30日(金)

(上り) 女川11時09分発→石巻11時35分着

女川13時21分発→石巻13時47分着

(下り) 石巻10時36分発→女川11時01分着

石巻12時23分発→女川12時49分着

問 JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600

市地域振興課(内線4247)

5月の相談あんない

相談種類	とき	ところ	問
行政書士会無料相談会	19日(月) 午前10時～午後3時	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	8日(木) 午後1時30分～3時30分	河南総合支所第2庁舎1階会議室	東北管区行政評価局 ☎022-262-7839
	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) 午後1時30分～3時30分	北上総合支所1階会議室1	
弁護士無料法律相談 ※要予約	13日(火)・27日(火) 午前10時30分～午後4時 予約受付開始 1日(木)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 6月3日(火) 午後1時30分～4時 ※5月30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	12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	23日(金) 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
人権相談	8日(木) 午前10時～午後3時	北上総合支所1階会議室1	仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
	8日(木) 午前10時～午後3時	河南総合支所第2庁舎1階会議室	
	15日(木) 午前10時～午後3時	河北総合支所2階和室	
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) 10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	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)
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)
歯科相談 ※要予約	12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)
公認心理師による相談会 ※要予約	22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	健康推進課(内線2422)
子育て相談	月～金 午前10時～午後6時 土・祝日 午前9時30分～午後5時	いっしょいっしょえきまえ	☎98-4158、070-5563-5244
	月～土 午前9時～午後4時 ※土曜日は要予約	いっしょいっしょへびた	☎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

雄勝子育て支援センター

山と海に囲まれた自然豊かな雄勝町に雄勝保育所と併設して支援センターがあります。保育所の子どもたちの元気な声が毎日聞こえてきます。センターに遊びに来ると天気の良い日は広い所庭でおもいきり遊ぶことができます。

毎月保健師が来所し、身体測定やママたちの血圧測定・育児相談も行っており、親子の健康をサポートしてくれます。

わらべうたあそびやダンベル体操は、保育所の子どもたちと一緒に楽しく行っており、月に2回土曜日の開放もありますので、ぜひ足を運んでみてください。

活動日 キッズ広場 火・木曜日 午前9時30分～11時30分
自由開放日 水・金曜日・第2・3土曜日 午前9時30分～11時30分
火～金曜日 午後1時30分～4時

☎25-6331 雄勝町小島字和田123(雄勝保育所内)



絵本とわらべうたであそぼうまめっちゃんのわらべうたあそび



雄勝地区高齢者スポーツ交流大会ダンベル体操を発表してきたよ



石巻川のビジターセンターへ遠足に行ってきました



保育所の子どもたちと外あそび

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



わたしたちの SDGsアクション!

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

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



「いしのまき圏域SDGsパートナー」制度は、SDGsの普及啓発やSDGsの達成に向けた取り組みを行う企業などを登録し、石巻市、東松島市および女川町の2市1町で連携し、SDGsを推進していくものです。SDGsの取り組みを行う企業・団体などを紹介します。

☎ SDGs移住定住推進課(内線4225)

第16回

一般社団法人 東松島みらいとし機構

被災農地で二条大麦を栽培し、地域へ希望を生み出す「希望の大麦プロジェクト」を実施しています。



株式会社 宮城プラントサービス

冷凍・空調機器類からのフロンガス回収を適切に行い地球温暖化防止に努めています。



公益社団法人 石巻市シルバー人材センター

毎年10月の第3土曜日、市内3カ所において、ボランティアの清掃活動を実施しています。



SDGsの取り組みを
ぜひ見てね!





「#いしのまき日和」 Instagramフォト&リール動画コンテスト

令和6年12月10日～令和7年2月10日開催

【石巻名物・グルメ】
【映える自然・風景】
【好きな街並み】
【マンガの街石巻】

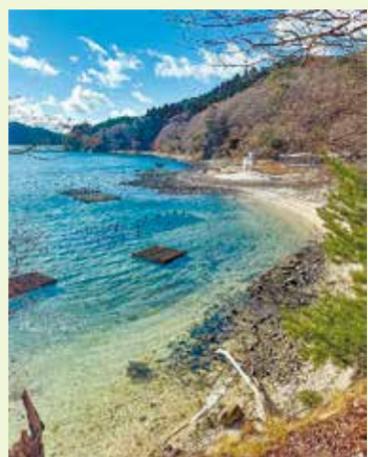
をテーマに、あなたが思う「石巻の魅力」の写真・リール動画をInstagramにて募集し、1000件を超える多数の応募がありました!

今回は、写真部門の最優秀賞と優秀賞を紹介します!

☎ 観光政策課(内線3537)



最優秀賞 大須崎灯台 (@taray_photo)



優秀賞 White Deer (@5589.hiro)



優秀賞 旧観慶丸商店 (@shin_seasons)

写真部門の入賞作品とリール動画部門の入賞作品は石巻市観光政策課のInstagram公式アカウント(@visit-ishinomaki)をチェック!



石巻市立桜坂高等学校 桜坂だより 第52号



こんにちは、桜坂高等学校です。
3月1日、本校体育館において、第10回卒業証書授与式が挙行されました。今回はその様子を紹介します。



桜坂高校開校10周年を迎えた節目の年の卒業生は、文化祭や体育大会、修学旅行などの学校行事に加えて、令和6年10月25日にマルホンまきあーとテラスで行われた、開校10周年記念式典を経験しました。

令和6年度の進路状況は、おおよそ進学65%、就職35%です。
卒業式時点で進学合格率100%、就職内定率は90.2%となっています。
これからの石巻、さらには日本を担う人材として、大いに活躍してほしいです。



卒業生127人は、桜坂高校の礎を築いた歴代の卒業生の志を受け継ぎながら、誇らしく卒業した姿が印象的でした。
保護者の方々や来賓、教職員に見守られながら、それぞれの進路に向けて学び舎を巣立っていきました。



みんなのた場



北上ヨガクラブ

無理なく心と体の健康維持
おしゃべり交流も楽しみ



北上ヨガクラブの皆さん



ストレッチを中心に体を動かしています

「北上ヨガクラブ」は東日本大震災後に発足したサークルで、北上総合支所等複合施設1階の交流ホールを拠点に月1回、活動しています。和気あいあいとした雰囲気の中で、地元を中心とした13、14人の皆さんがいきいきと健康づくりに励んでいます。

人は年を重ねると筋力や柔軟性など体の機能が衰え、ちょっとした転倒などが大げがつながる場合があります。特にコロナ禍では、不安やストレスなどメンタルヘルス不調に悩まされる人が全国的に増えています。そんな心身の衰えを予防するのに「ヨガ」は効果的です。

北上ヨガクラブでは、幻想的な音楽を流しながら、ストレッチを中心に自然の中にあるような「ナチュラルヨガ」を実践しています。無理なく楽しく、運動不足の解消につなげていきます。

導師の笠安子さんは「健康維持に大切なのは継続すること」と言い、家で二人でも簡単に実践できる内容の指導を心掛けます。さらに「楽しい」とか「また来たい」と思ってもらえるのが一番。皆さんにリフレッシュした表情で帰っていただけた時はうれい「ですね」とやりがいを口にしています。

安やストレスなどメンタルヘルス不調に悩まされる人が全国的に増えています。そんな心身の衰えを予防するのに「ヨガ」は効果的です。

「ヨガ」は効果的です。北上ヨガクラブでは、幻想的な音楽を流しながら、ストレッチを中心に自然の中にあるような「ナチュラルヨガ」を実践しています。無理なく楽しく、運動不足の解消につなげていきます。

講師を務めているヨガインストラクターで健康運動指

導士の笠安子さんは「健康維持に大切なのは継続すること」と言い、家で二人でも簡単に実践できる内容の指導を心掛けます。さらに「楽しい」とか「また来たい」と思ってもらえるのが一番。皆さんにリフレッシュした表情で帰っていただけた時はうれい「ですね」とやりがいを口にしています。

キラリ★まきっこ ⑭

全国舞台のメダルを今年こそ

おくだ 哲さん(山下中3年)

3歳で空手を始め、ずっと続けています。ここまでやってこれたのは、応援してくれる人がいるから。試合で声援が聞こえると、期待に応えたいし、一層力が湧いてきます。

腕が長いので、リーチを生かした技が得意です。ただ、自分より背が低くて小回りの利く相手は、少し苦手なので、対策を立てながら練習を積んでいきたいです。通っている道場には中学生がほとんどいないため、よく、出稽古で他の道場へ行きます。同学年との練習は刺激になり、なおさら勝ちたいという気持ちが強くなります。

小学6年生の時に初めて全国大会に出場し、3位入賞しました。去年は2回戦で敗退してしまったので、今年こそ、全国の舞台でメダルを勝ち取りたいです。



市報いしのまき 第321号 令和7年5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。「ごつがみ類」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3月末現在	人口	131,477人 (▲2,247)
	世帯数	62,446世帯(47)