



石巻市はSDGsを推進しています



# いしのまき

3

MARCH.2026  
No.331



▲家族で健康づくりチャレンジin東中里広場(1月25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

- クマを寄せつけないために ----- P2
- 東日本大震災石巻市追悼式 ----- P4
- 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・包括連携協定紹介・文化財たんぽう ----- P15
- みんなの広場・きらり★まきっこ ----- P16

# クマを寄せつけないために



## ツキノワグマの特徴

- 体長 100~160cm ●体重 50~130kg
- ・胸に白い月の輪のマーク
- ・聴力・嗅覚が非常に良い
- ・泳ぎ、木登りが得意。短時間なら時速50km程度で走る
- ・主な活動時間は、日の出・日没前後
- ・行動範囲は通常のオスの場合は40km<sup>2</sup>と言われている  
※食べ物の豊凶により異なる
- 食べ物 ブナの実、どんぐり類、木の実、山菜、昆虫、ハチミツ、果物など



近年、全国各地でクマの目撃情報や人身被害が相次いでいます。里山の環境変化や餌不足、人の生活圏拡大により、クマは山奥だけの存在ではなくなりており、日常生活のなかでクマへの注意や対策を行う必要があります。万が一遭遇した場合などに備え、クマの生態や対策方法などの正しい知識と行動を身につけておくことが、被害を防ぐ第二歩となります。

問 二ホンジカ対策室(内線3560)

## 冬眠明け～春 クマに注意すべき場所

戸締りされていない  
空き家・倉庫



人里に出没したクマが侵入したり、保管している米や飼料などを荒らす事案が全国で発生していますので、戸締りを行いましょう。

生ごみなどが  
放置されている場所



生ごみなどが入ったごみ袋を収集前の夜間に出すと荒らされたり、クマとの遭遇により人的被害が発生するおそれもあります。生ごみなどの可燃ごみは、収集日当日の午前5時から午前8時30分までの間に出すようにしましょう。

山菜採り時



春の時期の山菜はクマの主要な食餌です。毎年、山菜採り時にクマと遭遇し、事故に遭うケースが全国で多発しています。入山時は、複数人での行動、クマ鈴の着用などを徹底してください。

朝夕の  
農作業・散歩など



朝夕はクマが最も活発に行動する時間帯です。朝夕の入山や農作業には十分注意しましょう。

## クマはなぜ人里に現れるのか



クマが人里に下りてくる背景には、ドングリなどの不作や放置された果樹、家庭菜園、生ごみなど「人の暮らしから発生する餌」の存在があります。学習能力の高いクマは、一度安全に餌を得られる場所を覚えると、繰り返し現れる傾向があります。



# クマの被害に遭わないために、私たちができること

## クマに出会わないために

- ①鈴やラジオで音を鳴らす、大きな声でしゃべりながら歩く
- ②できるだけ複数人で行動する
- ③朝夕や天気が悪く薄暗い日は特に注意する
- ④生ごみなどは放置せず持ち帰る



## クマに会ってしまったたら

- ①クマが遠くにいる場合は、そっと立ち去る
- ②近い場合、騒がず、クマに背中を見せずにゆっくりと後退する
- ③近くに親グマがいるため、子グマに近づかない



## 自分でできるクマ対策

- ①クマは茂みに隠れながら移動するため、家の周りの刈り払いをし、見通しをよくする
- ②クマが登れないように果樹の幹にトタンを巻き付け、低い枝は刈り払う



## クマが攻撃してきたら

- ①頭や首を守るために、腹ばいになり、両手で首の後ろを守りましょう
- ②クマ撃退スプレーを使用する



## クマに遭遇したらどうする？

### 落ち着いて離れましょう

背を向けて走って逃げたり、音を立てたりすると、クマを刺激する可能性があります。

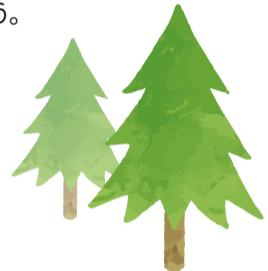
クマに背を向けず、落ち着いてゆっくり離れてください。

### 目撃情報を通報しましょう

クマから離れ、安全な場所に移動したら、時間、場所、クマの大きさなどの目撃情報をニホンジカ対策室もしくは110番に通報しましょう。

## 市内で目撲される野生動物・クマの痕跡

市内ではカモシカやイノシシなどの野生動物も目撲され、クマと見間違うこともあります。見かけた際には近寄らないようにしましょう。



羽黒町2丁目で撮影されたカモシカ



イノシシ (提供:入間市)



アナグマ (提供:福井市)



爪痕



クマ剥ぎ



クマ棚

# 東日本大震災石巻市追悼式



震災から15年を迎えるに当たり、震災で犠牲になられた方々に対し哀悼の意を捧げるため、追悼式を挙行します。  
本年は、石巻市慰靈祭をご遺族や一般の方々が心静かに献花いただけれる祈りの場とするため、式典会場をみやぎ東日本大震災津波伝承館「思い致す場」に変更します。

## 追悼式

とき 3月11日(水) 午後2時40分～4時 ところ みやぎ東日本大震災津波伝承館「思い致す場」

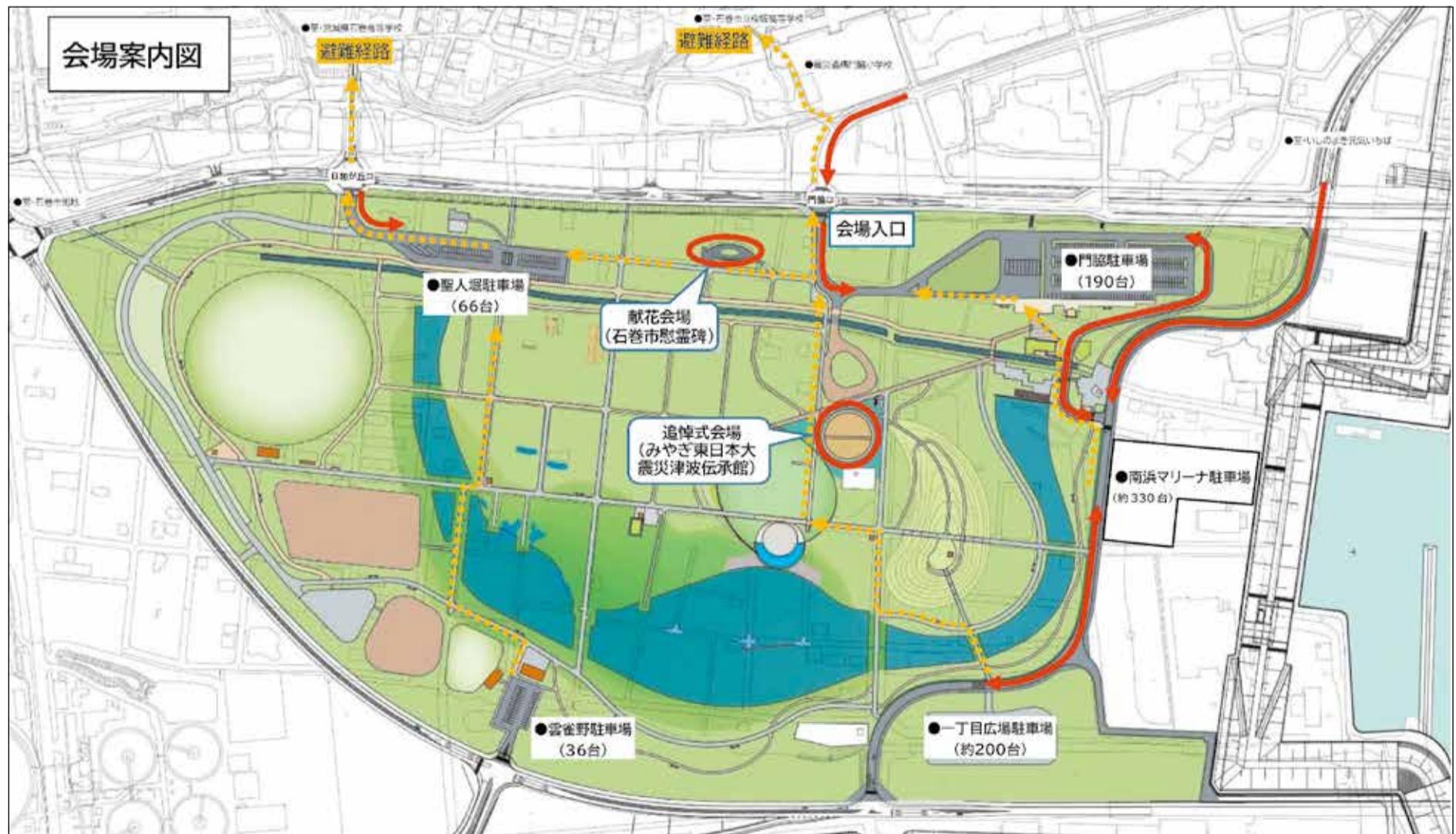


## 献花会場 (献花用の花は市が準備します)

地区	ところ	献花時間	地区	ところ	献花時間
石巻	石巻市慰靈碑 (石巻南浜津波復興祈念公園内)	終日 (花の準備は午後1時～5時)	河南	遊楽館	午前9時～午後5時
河北	河北総合支所	午前8時30分～午後5時	桃生	桃生総合支所	
雄勝	雄勝総合支所		北上	北上総合支所	午前8時30分～午後5時
			牡鹿	牡鹿保健福祉センター(清優館)	

※午後2時46分に防災行政無線によりサイレンを鳴らしますので、黙とうをお願いします。

※災害が発生または発生する恐れがある場合その他特別の事情により、式典および献花を中止または内容を変更する場合があります。変更がある場合は、市ホームページなどでお知らせします。



# 震災関連行事

## 震災遺構大川小学校 夜間特別開館

3/11 水

とき 午後5時～8時  
(最終入館 午後7時30分)

ところ 震災遺構大川小学校

問 震災遺構大川小学校 ☎24-6315  
市震災伝承課(内線4345)

## 夜間開館および 入館料半額・校舎ライトアップ

3/11 水

とき 午後5時～8時(最終入館 午後7時)  
ところ 震災遺構門脇小学校  
料金 一般300円、高校生150円、小中学生100円  
問 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630  
市震災伝承課(内線4345)

## 館内解説ガイド

3/11 水

とき 午後6時～7時

ところ 震災遺構門脇小学校

定員 40人〔先着〕

料金 入館料のみ

問 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630  
市震災伝承課(内線4345)



## 語り部の話を聞く会

3/7 土、8日、11水

とき

3月7日(土)  
午前10時30分～11時30分、午後2時～3時

3月8日(日)  
午前10時30分～11時30分、午後2時～3時

3月11日(水)  
午前10時30分～11時30分

ところ 震災遺構門脇小学校 多目的学習室

定員 各50人〔先着〕

料金 入館料のみ

問 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630  
市震災伝承課(内線4345)

## 企画展「壊滅からの復興 -災害に強いまち、石巻へ-」

～3/29 木

とき 午前9時～午後5時  
ところ 震災遺構門脇小学校  
1階企画展示室  
料金 入館料のみ  
問 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630  
市震災伝承課(内線4345)



## 「がんばろう!石巻」初代看板展示

～4/11 土

とき 午前9時～午後5時

ところ 震災遺構門脇小学校

料金 入館料のみ

問 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630  
市震災伝承課(内線4345)

※震災遺構門脇小学校は3月9日(月)、震災遺構大川小学校(大川震災伝承館)は3月11日(水)も開館します。

## ミニ企画展 東日本大震災15年 ～うたでつながる東北の未来 in ISHINOMAKI～

東日本大震災の発生から15年。町から明かりが消えたあの日、生きることに必死だったあの頃、音楽に支えられた経験はありませんか。歌うことで不思議と心がひとつになることもあったのではないかでしょうか。

音楽は暮らしの「おと」であり、日常の風景ともいえるでしょう。人間の感情や暮らしの中で生み出された音は、様々な形で日々接していますが、そのひとつに歌があります。震災15年、今だから思い返せる事や今だから話せる出来事もあるかもしれません。

そこで今回、歌がつなぐ未来をテーマにNHK東日本大震災15年震災伝承ソングプロジェクトと連携して、「私の心のうた」を通じた伝承のかたちを探るミニ企画展を開催します。

とき 3月2日(月)～31日(火)

ところ・展示内容

- 市役所1階北側エリア(メイン会場)  
映像展示、パネル展示、「私の心のうた」を募集し、随時展示
- 震災遺構門脇小学校、震災遺構大川小学校、かわまち交流センター  
映像展示



東日本大震災 15年

### 「私の心のうた」を募集します

#### 参加方法

- 会場 台紙に直接書き込み応募箱に投函、または自分で掲示
- 投稿フォーム 投稿フォームから3月22日(日)までに投稿



投稿フォーム

問 震災伝承課(内線4343)

Topic of town

# まちの話題



## 雄勝

### くじ引きで新年の運試し 硯上の里で恒例大抽選会



道の駅砺上の里おがつで1月11日、年末年始の買い物客を対象にした大抽選会が行われました。全国で使える3万円相当のギフト券をはじめ、県産米や海産物の詰め合わせなどが当たる毎年恒例の企画です。この日まで約1

カ月間に駅内で買い物し、500円ごとに1枚もらえる抽選券で1回のくじ引きに挑戦することができました。地区内外からたくさんの券を握りしめた客が詰め掛け、新年の運試しをしていました。



## 石巻

### 大盛況! 宝くじ文化公演

マルホンまきあーとテラスでジャズ

1月18日にマルホンまきあーとテラスで「高橋洋子 meetsクリヤ・マコト～残酷な天使のジャイータイム～」が開催されました。新市施行20周年記念事業として開催され、宝くじの助成により特別料金ということもあり、多くの方々が足を運んでいました。クリヤさんのピアノで高橋洋子さんが「残酷な天使のテーゼ」を歌った時、会場の盛り上がりは最高潮に達しました。



## 北上

### 旬の味覚求め長蛇の列

十三浜産ワカメ即売会

十三浜特産の新鮮なワカメを格安提供する即売会が1月25日、北上観光物産交流センターで行われました。生ワカメが1kg500円と市価より4割ほど安く販売されたほか、大ぶりの真ダラも1匹千円で並び、朝から長蛇の列ができました。販売会は新物のワカメが出回る時期の恒例で、今年はこの日が初日です。3月1日までの毎週日曜に開催され、毎回、旬の味を求める人でぎわいました。



## 桃生

### 皆で守る地域の文化財

防火デーちなみ訓練

文化財防火デー(1月26日)にちなんだ住民参加の防災訓練が1月25日、中津山香積寺で行われました。平安時代末期の「文殊菩薩坐像」などを所蔵する寺であり、参加者は仏像3体を模した箱をいち早く搬出すると、バケツリレーで消火に当たりました。訓練には消防団や女性防火クラブの住民、河北消防署などから約150人が集まり、火災から地域の貴重な財産を守る手順や意識を共有しました。



## 河北

### 昔ながらの正月遊びに熱中!

河北保育所で「新年お楽しみ会」

1月20日、河北保育所で「新年お楽しみ会」が開催され、子どもたちがけん玉や福笑い、羽根つきといった昔ながらの遊びを楽しみました。ひと際盛り上がりを見せたのは、年中・年長児による「こま回し大会」です。子どもたちは、ひもを巻き付けて勢いよく放つ「投げこま」に挑戦。柔らかな手首のスナップを利かせて上手にこまを投げ入れ、誰が一番長く回せるかを競い合いました。会場は、勢いよく回るこまを見守る子どもたちの熱気と大きな歓声に包まれました。



## 河内

### 審判員は駐在さん

恒例の綱引き・縄跳び大会

第39回河内地区駐在所杯争奪綱引き・縄跳び大会が2月1日に広瀬小学校講堂に行われ、野球や剣道のスポーツ少年団に所属する約90人の小学生たちが普段と違う種目で交流しました。1チーム10人の綱引きは子どもだけの部と大人混成の部があり、どの試合も選手たちが顔を真っ赤にして全力を尽くしました。審判は地元の駐在所長で、熱い試合も冷静にさばいて名勝負していました。



## 3月の健康コーナー

乳幼児健診・相談日程



### 4月から「5歳児健康診査(集団健診)」を実施します

5歳児は、基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける大切な時期です。満5歳を迎える子どもが対象となりますので、子の成長の確認と、子育て中の不安の解消や相談の機会として活用ください。

ところ ささえあいセンター

問 健康推進課(内線2421)

### 4月から乳幼児健診会場を変更します

4月から河南・桃生地区の乳幼児健診会場を遊楽館から河北総合センター「ビッグバン」に変更します。

地区	乳幼児健診会場
本庁・牡鹿	保健相談センター
河北・雄勝・河南・桃生・北上	河北総合センター「ビッグバン」

問 健康推進課(内線2421)、各総合支所市民福祉課

### 傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
12日(木)午前10時~11時30分	市役所5階市民サロン	おしゃべり
13日(金)午前10時~11時30分	鹿妻地区集会所	ダンベル・ストレッチ体操 料金 100円
26日(木)午前10時~11時30分	寿楽荘	ボッチャ

問 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	申込フォーム
もぐもぐ 育児教室	対象 4~6ヶ月児の保護者 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について	13日 (金)	午前 10時~ 正午	セ 保 健 相 談 セン タ ー	
かみかみ 離乳食教室	対象 7~11ヶ月児の保護者 内容 離乳食についてのお話	19日 (木)			

### ○蛇田お茶っこサロン

とき 11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)

問 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 29日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター

問 つむぎの会 ☎090-8614-5466

### ○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

問 健康推進課(内線2416)

とき	ところ	受付時間
1日(日)	カワチ薬品(株)石巻西店	
7日(土)	イオンモール石巻	午前10時~11時45分
21日(土)	イオンモール石巻	午後1時~4時
29日(日)	イオンモール石巻	

### 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				○	○	○	○	○
消化器内科			【初診】 午前8時~11時			○		
循環器内科			【再診】 午前8時~11時30分	○	○	○	○	○
外科				○	○	○	○	○
整形外科	必要	必要		○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○
呼吸器外来	必要	必要	【初診】 午前8時~11時	○		○		
糖尿病外来	必要	必要	【再診】 午前8時~11時30分			○		
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	必要		○				
乳腺外来	必要	必要	午後		○			
禁煙外来	必要				○			
腎臓内科	必要	△			○			
甲状腺外来	必要	必要	午後1時~3時		○	○	○	
肛門・排便障害外来			(第2・4週) 午後1時30分~3時		○			
認知症予防専門外来						○		

※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(平日午後2時~4時) ☎25-5695  
問 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		
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。

問 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
1日(日)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
8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
15日(日)	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20日(金・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
22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
29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

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号
1日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888
8日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221
15日(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811
20日(金・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311
22日(日)	佐々木医院(和渕)	☎72-3122
29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


<tbl\_r cells="2" ix="2" maxc

3月



## スポーツ・文化・催し



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



●キッズパラエティスポーツ教室  
 4日(水)・18日(水) 対象 石巻圏域小学校1～4年生  
 定員 10人程度 料金 後期 1,750円

●バドミントン・卓球教室  
 毎週金曜日 午前10時～11時30分  
 料金 バドミントン教室 後期1,500円、保険料  
 卓球教室 後期1,000円、保険料

●仙台89ERSアカデミー  
 3日(火)・17日(火)  
 対象 小学生3年～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)  
 9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)  
 午前10時30分～11時30分  
 対象 0～3歳児とそのパパママ 定員 10組  
 料金 1,250円、フル毎5,400円

●いしのまき総合スポーツクラブ、キッズ  
 パラエティスポーツ教室、バドミントン・  
 卓球教室令和8年度新規会員募集

申込開始 3月2日(月)

**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**  
 ☎22-731  
 土曜9時～午後9時 (日曜・祝日は午後5時まで)  
 国5日(木)

●かんたんサーキットトレーニング教室  
 6日(金)・13日(金)・27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

●ボクシングスクール受講生  
 4日(水)・20日(金)・祝日・30日(月)  
 午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●シニアストレッチ講座  
 5日(木)・12日(木)・19日(木)  
 午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ

●朝活モビリティ体操  
 6日(金)・13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

●仲間と始める!優しい運動習慣

2日(月)・9日(月)・16日(月)  
 午前10時30分～11時30分  
 対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●猫背・背筋整えトレーニング  
 7日(土)・14日(土)・21日(土)  
 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

●かんたんボクササイズ  
 5日(木)・12日(木)・19日(木)  
 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

**セイホクパーク石巻(総合運動公園)**  
 ☎22-9111 国22-9112  
 土曜7時～午後9時 (日曜・祝日・午前7時～午後6時)

●フットボール場、ふれあいグランド、  
 多目的グラウンド冬季期間貸出中止  
 1日(日)～31日(火)

石巻健康センターあいプラザ・石巻  
 ☎95-8640  
 土曜10時～午後5時 (日曜・祝日は午後5時まで)  
 国4木曜日

休憩日 28日(土)・30日(月)はフリー利用のみ可

●手話で遊ぼう 構造無料体験会  
 10日(火)・17日(火) 午後7時～8時30分

対象 小学生以上～ 小学生は保護者同伴  
 定員 各10人(先着) 申込方法 窓口、電話

●サンデーフラッグラム  
 入学準備 親子でひらがな

1日(午) 午前10時30分～11時30分  
 対象 年長と保護者 定員 8組(先着)

料金 2,400円 申込方法 電話、窓口

●春の運動相談会  
 1日(火)～21日(土)

対象 中学生以上 定員 各3人程度(先着)

料金 200円 (InBody測定料)

申込方法 窓口、電話

●令和8年度前期 新規受講生募集

申込方法 窓口 申込開始 7日(土)

●わくわくドッジボール教室  
 28日(土) 午後1時～3時

対象 小学生 定員 20人(先着)

料金 1,200円 (きょうだい1,000円)

申込方法 窓口

**渡波公民館 ☎24-0941**

土曜9時～午後9時30分

●高齢者教室「寿大学」第10回学習会・修了式  
 6日(金) 午後1時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●ボクシングスクール受講生

4日(水)・20日(金)・祝日・30日(月)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●シニアストレッチ講座

5日(木)・12日(木)・19日(木)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ

●朝活モビリティ体操

6日(金)・13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

●仲間と始める!優しい運動習慣

2日(月)・9日(月)・16日(月)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●猫背・背筋整えトレーニング

7日(土)・14日(土)・21日(土)

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

●かんたんボクササイズ

5日(木)・12日(木)・19日(木)

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

**セイホクパーク石巻(総合運動公園)**  
 ☎22-9111 国22-9112

土曜7時～午後9時 (日曜・祝日・午前7時～午後6時)

●フットボール場、ふれあいグランド、  
 多目的グラウンド冬季期間貸出中止  
 1日(日)～31日(火)

**遊楽館 ☎72-3561**

土曜9時～午後9時 (日曜・祝日・午前7時～午後6時)

●丘の市「春の章」 ミニマルシェ  
 20日(金)祝日 午前11時～午後4時

●こもれびドッヂボールカップ  
 27日(金) 午後7時

対象 小学生と母親 定員 8チーム(48人)

料金 1,800円 申込方法 窓口

申込期限 8日(日)

**図書館 ☎93-8635**  
 土曜10時～午後5時 (日曜・祝日・午後5時まで)  
 国4木曜日

休憩日 20日(土)・20日(月)

●手話で遊ぼう 構造無料体験会  
 10日(火)・17日(火) 午後7時～8時30分

対象 小学生以上～ 小学生は保護者同伴  
 定員 各10人(先着) 申込方法 窓口、電話

●サンデーフラッグラム  
 入学準備 親子でひらがな

1日(午) 午前10時30分～11時30分

対象 年長と保護者 定員 8組(先着)

料金 2,400円 申込方法 電話、窓口

●春の運動相談会  
 1日(火)～21日(土)

対象 中学生以上 定員 各3人程度(先着)

料金 200円 (InBody測定料)

申込方法 窓口、電話

●令和8年度前期 新規受講生募集

申込方法 窓口 申込開始 7日(土)

●わくわくドッヂボール教室  
 28日(土) 午後1時～3時

対象 小学生 定員 20人(先着)

料金 1,200円 (きょうだい1,000円)

申込方法 窓口

**渡波公民館 ☎24-0941**

土曜9時～午後9時30分

●高齢者教室「寿大学」第10回学習会・修了式  
 6日(金) 午後1時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●ボクシングスクール受講生

4日(水)・20日(金)・祝日・30日(月)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●シニアストレッチ講座

5日(木)・12日(木)・19日(木)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ

●朝活モビリティ体操

6日(金)・13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

●仲間と始める!優しい運動習慣

2日(月)・9日(月)・16日(月)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ

●猫背・背筋整えトレーニング

7日(土)・14日(土)・21日(土)

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

●かんたんボクササイズ

5日(木)・12日(木)・19日(木)

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

**遊楽館 ☎72-3561**

土曜9時～午後9時 (日曜・祝日・午前7時～午後6時)

●こもれびドッヂボールカップ  
 27日(金) 午後7時

対象 小学生と母親 定員 8チーム(48人)

料金 1,800円 申込方法 窓口

申込期限 8日(日)

**トレンニング機器 使用講習会**

※各施設を電話予約 (午前9時～午後5時)

●総合体育館 ☎95-8998

5日(木) 午後2時、10日(火) 午前10時、  
 19日(木) 午後7時30分

●ピッグパン ☎62-1120

4日(水)・28日(土) 午後1時、7時

●遊楽館 ☎72-3561

14日(土)・26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。

**石巻中央公民館 ☎22-2970**  
 土曜9時～午後9時30分

●いっちゃんおはなし会  
 6日(金) 午前10時30分～11時30分

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分まで多目的室開放

●たのしいおはなし会  
 7日(土)・21日(土) 午前10時30分～11時30分

対象 就学前の子と保護者

定員 15人(先着)

申込方法 申込フォーム、電話

●石巻つくも大学3月学習会  
 閉講式

13日(金) 午前10時～11時30分

対象 石巻つくも大学受講生

**石巻市博物館**

土曜9時～午後5時

月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)

●いじっこクラブ  
 ものづくり

6日(金) 午前10時～11時30分

●いしそつつよしき  
 13日(金)

午前10時～11時30分

対象 就学前の子と保護者

定員 15人(先着)

申込方法 申込フォーム、電話

●石巻つくも大学3月学習会

閉講式

13日(金) 午前10時～11時30分

対象 石巻つくも大学受講生

●毛利コレクション特集展  
 「春らしの道具“下手物”－杉山寿栄男が描いた毛利コレクション－」

8日(日)まで

●第14回企画展  
 「梅山祐和と描く  
 一森と海の美術展」

15日(日)まで

●毛利コレクション特集展  
 「山のくらし 一狩猟具コレクション」

14日(土)～7日(月)まで

●第6回布施辰治特集展  
 「布施辰治と普通選挙運動」

8月23日(日)まで

●常設展ギャラリートーク

22日(日) 午後2時

●日本遺産「みちのくGOLD浪漫」関連講座  
 「文禄三年金山一揆と西郷晴信・伊達政宗  
 ～新発見「寛永六年文書」をひもく～」

1日(日) 午後1時30分～4時

講師 東北大学災害科学国際研究所 准教授 佐藤大介、市博物館学芸員 田代邦彦、塚本杏奈

ところ マルホンまきあとテラスホール

展示会 28日(土)・29日(日)

午前10時～午後5時

※29日(日)は午後4時まで

呈茶席 28日(土)・29日(日)

午前10時～午後3時

舞台公演 29日(日)

開場 午前9時30分

料金 舞台公演500円・呈茶席700円

●石巻文化協会 ☎22-4689

●第30回石巻芸術文化祭

展示会 28日(土)・29日(日)

午前10時～午後5時

※29日(日)は午後4時まで

呈茶席 28日(土)・29日(日)

午前10時～午後3時

舞台公演 29日(日)

開場 午前9時30分

料金 舞台公演500円・呈茶席700円

●大河内による  
 『馬鹿の巻』

開幕日 3月

## お知らせ

**市立鹿病院が「石巻市立病院附属牡鹿医療センター」に変わります**

令和8年4月1日(水)から名称を「石巻市立病院附属牡鹿医療センター」に変更します。  
病床数は25床から15床へと削減しますが、診療体制に変更はなく、往診・訪問診療・オンライン診療などもこれまで通り行います。  
診療科 内科・外科・歯科  
診療日・時間 月~金曜日 午前8時50分~正午、午後1時30分~5時  
※急患診療は24時間受付  
市立鹿病院 ☎45-3185

## 石巻市防災フェア2026

3月5日(木)から11日(水)の石巻市防災週間に合わせ、防災フェアを開催します。

非常時の緊急避難場所、非常用持出品の確認などを実施し、防災意識の高揚、災害対策の充実を図ります。

とき 3月8日(日)

午前10時~午後2時

ところ イオンモール石巻線の広場、海の広場

市危機対策課(内線4311)

## 防災行政無線 テレフォンサービス

防災行政無線の放送が聞こえなかった場合や、もう一度聞きたい場合などに、架電し聞きたい地区的番号を選択することで、内容を聞くことができます。

電話番号 0570-666-018

地区番号 本町1丁 河北1丁

雄勝[3]、河南[4] 桃生[5] 北上[6] 牡鹿[7]

※通話料がかかります。

市危機対策課(内線4304)

## マイナビーカード 出張申請会

申請に必要な書類の記入サポートや無料の写真撮影を行います。

また、マイナビーカーの操作方法などをサポートする、スマートの相談会も同時に開催します。

とき 3月1日(日)

午前10時~午後4時

ところ 石巻合同庁舎大会議室  
対象 マイナビーカードを新規申請または更新する方

市市民課(内線2313)

## 税システム標準化に伴いコンビニ交付システムが停止します

とき 2月24日(火)~3月5日(木)  
※停止期間中の証明書の取得は、窓口を利用ください。  
市市民課(内線2373)

## 自動車の手続きや車検はお早めに

毎年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。特に週末や中秋以降に集中するため、長時間待つ場合がありますので、手続きは早めに済ませましょう。

- 普通自動車・二輪小型・軽二輪車 宮城運輸支局 ☎022-235-2517
- 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 市民税課(内線3101)



## 5月24日(日)執行 石巻市議員一般選挙 立候補予定者説明会

とき 3月25日(水)午後1時30分

※午後1時受付開始

ところ 河北総合センター「ピッガパン文化交流ホール

出席者 各立候補予定者につき2人以内

市選管委員会事務局(内線5822)

## 賃貸契約の原状回復を巡るトラブルには注意しましょう

賃貸住宅の退去時に敷金精算や修繕費を巡ってトラブルになることがあります。

一般的に、入居前から既にある傷や汚れ、経年劣化による修繕費は貸主が負担し、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。

トラブルを回避するためにも、入居前に貸主と一緒に部屋の汚れや破損が無いかを確認し、室内の状況を写真などで記録しておくとトラブルの際に有力な証拠になります。

そして、退去時も貸主と一緒に部屋の状況を確認し、修繕費の内容で納得できない時は貸主に説明を求めるようにしましょう。

市総合相談センター ☎23-5040



## 子ども・教育

### 今月は児童扶養手当の支給月です

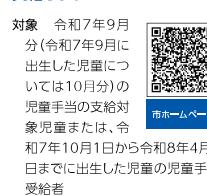
1・2月分の児童扶養手当を3月11日(水)に振り込みます。

市育て支援課(内線2513)  
各総合支所市民福祉課

### 物価高対応子育て応援手当を支給します

対象 令和7年9月分(令和7年9月に出生した見満については10月分)の児童手当の支給対象児または、令和7年10月1日から令和8年4月1日までに出生した児童の児童手当受給者

市総合相談センター ☎23-5040



## 税システム標準化に伴いコンビニ交付システムが停止します

とき 2月24日(火)~3月5日(木)  
※停止期間中の証明書の取得は、窓口を利用ください。  
市市民課(内線2373)

## 自動車の手続きや車検はお早めに

※申込方法、支給要件など、詳しくは市ホームページを確認ください。  
市育て支援課(内線2512)

## 福祉

### 連珠の会

フリートークや情報交換などを行う若年性認知症当事者、介護者の会を開催します。

- 普通自動車・二輪小型・軽二輪車 宮城運輸支局 ☎022-235-2517
- 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 市民税課(内線3101)



## 老人クラブで活動してみませんか

老人クラブは地域を基盤とする自主的な組織です。趣味・スポーツ・社会奉仕などの活動を通して、仲間づくりと社会参加を進め、地域において生きがいの高い多彩な活動を行っていますので、ぜひ参加してみませんか?

対象 市内在住のおむねむ60歳以上

市介護福祉課(内線2462)



## 在宅障害者等 社会参加促進助成券 (タクシー・オンライン共通助成券)

心身に重度の障害のある在宅の障害者が通常社会活動に参加するために、タクシーや自家用車を利用する場合、タクシーの利用料金や自動車燃料費の助成券(1月あたり500円の券を3枚)を交付しています。

対象 身体障害者手帳1・2級および3級の一一部(3級は、肢体不自由・呼吸器機能障害・在宅酸素療法者に限る)、療育手帳A・精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持し、本人の令和7年度市民税が非課税の方

申込方法 令和7年度から本人の市民税が非課税になった方は手続きが必要です。各種手帳(申請者全員)および車検証・運転免許証(燃料助成券を希望する場合)を窓口へ持参してください。

※令和7年度に交付を受けた方で令和8年度も引き続き対象になる方は、手続き不要です。

市総合相談センター ☎23-2473)



## 環境・エコ

### 令和8年度ごみカレンダーから記載内容が変わります

ごみカレンダーに掲載していた「50音別ごみの分別表」や粗大ごみ処理券取扱店、「一般産棄物収集運搬許可業者一覧」は、令和8年度のごみカレンダーから削除し、現在作成しているガイドブックに掲載し、各家庭に配布します。

なお、ガイドブックが配布されるまでの間は、令和7年度のごみカレンダーまたは市ホームページを確認ください。

市介護福祉課(内線3375)



市ホームページ



市ホームページ

### 令和8年度狂犬病予防注射

2月末までに犬を登録されている方に付与する「令和8年度狂犬病予防注射のお知らせ(がき)」を持参のうえ、集合注射が動物病院で予防接種を受けましょう。

料金 3,600円(集合注射)

\*新たに犬を飼った方、未登録の方は、窓口で必ず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、窓口への届出が必要です。

市環境課(内線3364)



市ホームページ



### 外国人のための楽しい日本語教室 受講生募集

へびた教室 とき 4月13日(日)から毎週月曜日午前10時~11時45分(祝日除く)

ところ 蛇田公民館

料金 年会費1,000円

\*テキスト代・保険料は別途自己負担

みなしと教室

とき 4月12日(日)から毎月第2・4日曜日午前10時~正午(祝日除く)

ところ 総合福祉会館みなしと

料金 年会費500円

\*テキスト代・保険料は別途自己負担

対象 石巻地域に在住する外国人

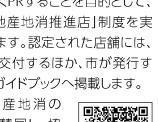
申込方法 電話・メール

市国際サークル友好21事務局

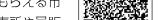
☎070-7587-8045

kokusaiyuku.21@gmail.com

市地域振興課(内線4246)



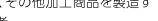
市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



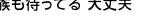
市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ

## 令和8年度高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

**対象** 60歳(令和8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**

No.	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
1	陶芸	週1回(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9年3月	総合福祉社会館みなと荘	陶芸
2	木工	週1回(火曜日) 週1回(金曜日)		午前10時～正午			木工作
3	手編み	週1回(火曜日) 週1回(水曜日)	各20人	午前10時～正午	5月～11月(8月休講)	ささえあいセンター	小物・ベストのニット手編みなど
4	ステンドグラス	月2回(第1・3木曜日)		午前10時～正午			ガラスをカットして小物などを制作する
5	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
6	七宝	月2回(第1・3木曜日)	20人	午前10時～正午	5月～令和9年2月	桃生公民館	ペンダント、ブローチなど
7	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
8	クラフトバンド(初級者) クラフトバンド(中級者) クラフトバンド(上級者)	月1回(第2火曜日) 月1回(第3火曜日) 月1回(第4火曜日)	10人 18人 18人	午前10時～正午 午前10時～正午 午前10時～正午	5月～11月(8月休講)		かご、バッグ、小物などの製作

### 申込方法 窓口

申込期間 3月2日(月)～13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。

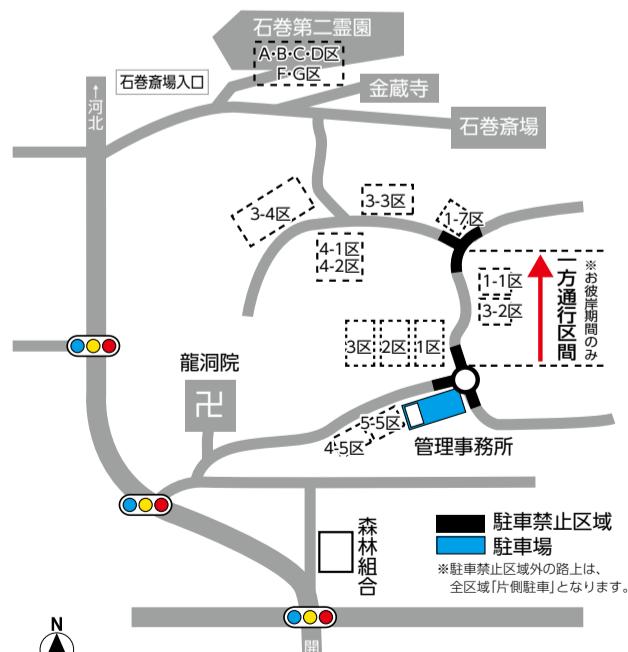
申・問 介護福祉課(内線2462)、桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111、北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

## 市民農園利用者募集

農園名	蛇田わくわく農園	宝菜園	旭山体験農園
所在地	蛇田字菰継地区	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9年3月19日	4月～令和9年3月19日	4月下旬～12月4日
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	農園開発者に問い合わせの上、申し込みください。申込書および契約の記入が必要なため、印鑑(認印)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。(返信用の裏面には何も記入しないでください)
申込締切	3月31日(火)	3月31日(火)	3月27日(金)必着
申・問	農園開発者 布施 ☎95-8020	農園開発者 高橋 ☎74-2612	〒986-8501(住所不要)農林課(内線3555)

## もうすぐお彼岸です

お彼岸期間中の石巻靈園入口は混雑します。  
石巻斎場入口も利用ください。



- 供物は持ち帰りましょう
  - 火の後始末を確認しましょう
- 問 環境課(内線3377)

靈園行き無料バス時刻表(3月17日(火))

行き	停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
	石巻駅前	6:00	8:00	10:00	13:10	15:10
	立町通り ※仙台銀行付近	6:02	8:02	10:02	13:12	15:12
	住吉町	6:04	8:04	10:04	13:14	15:14
	(株)ミヤコーバス 石巻営業所	6:05	8:05	10:05	13:15	15:15
	大橋通り	6:06	8:06	10:06	13:16	15:16
	開北橋	6:07	8:07	10:07	13:17	15:17
	靈園ロータリー前	6:12	8:12	10:12	13:22	15:22
	3-4区墓域前	6:22	8:22	10:22	13:32	15:32
	第2靈園(上段)A・B区	6:28	8:28	10:28	13:38	15:38

帰り	停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
	第2靈園(上段)A・B区	7:20	9:20	11:20	14:30	16:30
	3-4区墓域前	7:26	9:26	11:26	14:36	16:36
	靈園ロータリー前	7:36	9:36	11:36	14:46	16:46
	開北橋	7:41	9:41	11:41	14:51	16:51
	大橋通り	7:42	9:42	11:42	14:52	16:52
	(株)ミヤコーバス 石巻営業所	7:43	9:43	11:43	14:53	16:53
	住吉町	7:44	9:44	11:44	14:54	16:54
	立町通り ※仙台銀行付近	7:46	9:46	11:46	14:56	16:56
	石巻駅前	7:48	9:48	11:48	14:58	16:58

# 食育推進コーナー

30・10(さんまるいちまる)運動で  
食品ロスを減らしましょう



日本では1年間に約464万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスを減らすため、30・10運動を始めましょう。

**家庭編**

- 毎月10日・30日は冷蔵庫の中身を確認し、賞味期限や使い残しをチェックして食材を使い切る。
- まだ食べられるけど余ってしまう未利用食品を毎月10日・30日のフードドライブで寄付する。

**宴会編**

- 宴会、会食の最初の30分と最後の10分は自分の席で料理を楽しむ。

問 廃棄物対策課(内線3374)

## 自衛官採用試験

	応募資格	申込期限
予備自衛官補	18歳以上52歳未満の方	3月30日(月)
幹部候補生 (第1回)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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))</li> <li>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)</li> <li>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</li> </ul>	4月3日(金)
幹部候補曹 (第1回)	20歳以上33歳未満の方	4月3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(木)
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、2年以上の業務経験がある方	5月15日(金)
医科・歯科幹部自衛官	医師・歯科医師の免許取得者	5月21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・問 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



## 市営住宅入居者募集

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 申込期間 3月2日(月)～12日(木) ※3月12日(木)消印有効 申込方法 郵送  
募集住宅

地区	蛇田				
住宅名	新立野第一復興(1LDK)、△	新立野第一復興(1LDK)	新立野第一復興(2LDK)※車いす住戸	新立野第二復興(2LDK)	新沼田第一復興(2LDK)
募集戸数	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)

地区	蛇田				
住宅名	新西前沼第一復興(1LDK)、△	新西前沼第一復興(2LDK)、△	新西前沼第一復興(3LDK)、△	新西前沼第二復興(1LDK)	新西前沼第二復興(3LDK)
募集戸数	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	3戸(単身可★)	1戸(単身不可)

地区	蛇田				
住宅名	あけぼの北復興(2LDK)	新西境谷地復興(2LDK)	新東前沼復興(3DK)	下中坪復興(3DK)	青葉東復興(1LDK)
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)

地区	金・大街道				
住宅名	三ツ股第二復興(1LDK)	中浦第一復興(2DK)、●	大街道東第一復興(2DK)、△	中里一丁目復興(2LDK)	中里一丁目復興(3LDK)
募集戸数	2戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)

地区	中心				
住宅名	駅前北通り復興(3LDK)	中央第二復興(2LDK)	中央第三復興(3LDK)	日和が丘復興(2LDK)	水押一丁目復興(1DK)
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)

地区	中心				
住宅名	新橋復興(1DK)	水明北第二復興(1DK)	湊町復興(1LDK)、△、●	吉野町復興(1LDK)	吉野町復興(3LDK)
募集戸数	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)

地区	渡波		雄勝	北上	牡鹿
住宅名	黄金浜第二復興(2LDK)、●	新渡波西復興(3LDK)、△	船越復興(2LDK)	につこり南復興(2LDK)	鮫浦第一復興(2LDK)
募集戸数	1戸(単身不可)	2戸(単身不可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)

・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。・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。・家賃は世帯の所得などにより決定します。★が付いた単身可の住宅は、満60歳以上、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。・△のついた住宅は、被災時にペットを連れて入居した方が住んでいます。(現在は、新しくペットを飼うことはできません。)動物アレルギーのある方はご注意ください。・●が付いた住宅は告知事項があります。・みな  
し特公賃住宅は、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。

申・問

〒986-0812 東中里1丁目11-2  
宮城県住宅供給公社東部支社  
☎85-0296

### 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(相続他)	16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	5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
	13日(金) 午後1時30分～3時30分	北上総合支所1階相談室2	
	18日(水) 午後1時30分～3時30分	市役所2階相談室B	
弁護士無料法律相談(事業・法人関係除く)※要予約	10日(火)・24日(火) 午前10時30分～午後4時 予約受付開始 2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	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7日(火) 午後1時30分～4時 ※4月3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	2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
人権相談	4日(水) 午前10時～午後3時	河北総合支所2階第3会議室	仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
	5日(木) 午前10時～午後3時	河南老人福祉センター	
	6日(金) 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) 14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・2544)
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	4日(水) 午後1時～4時	北上総合支所1階相談室2	ひありんく石巻 ☎98-9163
	11日(水) 午後1時～4時	牡鹿公民館1階相談室	
	18日(水) 午後1時～4時	雄勝総合支所1階会議室	
家計相談会	23日(月) 午前10時～正午	ハローワーク石巻3階相談室	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	18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	16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	9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	12日(木)・26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30分～午後5時	いっしょissyo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issyoへびた	いっしょissyoへびた ☎24-6878、080-9259-0361
	月～土 午前8時30分～午後5時	市役所2階こども家庭センター	☎24-6848
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

#### 湊子育て支援センター

湊こども園に併設された、親子で安心して過ごせる場所です。天気の良い日はこども園の園庭で元気に遊ぶことができ、マタニティ期から利用できます。子育て中の仲間づくりや交流の場としても最適です。スタッフによるパネルシアターや手遊び・絵本の読み聞かせの他、季節の製作や親子ヨガなどの講座、ふれあいサロン縁日ごっこ・運動会ごっこなど楽しいイベントも開催しています。子育て相談も隨時受け付けていますので、気軽に遊びにきてください。

自由開放日 月～金曜日 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時  
第3土曜日 午前9時～11時30分  
※要電話予約

問 ☎94-2366 八幡町1丁目6-22(湊こども園内)



「みんなと遊ぼう」季節の制作の様子



親子に興味津々で珍しい

こども園園庭で水遊びも

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



# いしのまき圏域 SDGsシンポジウム × 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。

1月29日、マルホンまきあーとテラスにて「いしのまき圏域SDGsシンポジウム」および、「いしのまき圏域SDGsパートナーセミナー」を開催しました。問 SDGs移住定住推進課(内線4225)



SDGsシンポジウム基調講演



石巻リサイクリエーション活動の発表



大谷地小学校の発表



食用藻アイスクリーム販売会



SDGsパートナーセミナー

**第1部「SDGsシンポジウム」** 株式会社オープンハウス代表取締役の益田文和氏による基調講演、花王株式会社などによる石巻での「リサイクリエーション活動」の成果発表および大谷地小学校のSDGsに関する取組発表を行いました。終了後には大谷地小学校が風月堂と協力して開発した食用藻アイスクリームの販売会も行いました。収益は被災地支援・国際支援に役立てられます。

**第2部「SDGsパートナーセミナー」** いしのまき圏域SDGsパートナー企業・団体などを対象に実施しました。一般社団法人サステナブルコミュニティ共創機構の横山泰治氏より、自ら主催している「八女市・石巻圏交流事業」について講演があり、パートナー企業・団体がSDGs達成のために何ができるのか、また何をすべきなのか、その足がかりになる講義を行いました。



## ～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8年2月末時点で、協定を締結している団体は31団体となりました。

### 株式会社エイジエックグループ(令和7年3月26日締結)

#### 《連携項目》

- (1) スポーツ振興のこと
- (2) 市民の健康増進のこと
- (3) その他地域活性化のこと



市では、包括連携協定による官民連携を推進し、地域課題の解決に取り組んでいきます。締結状況の詳細は、市ホームページを確認ください。

問 政策企画課(内線4215)



文化財(たんぼう)

(132)

文化財保護法のはじまり  
～文化財を守り・役立てていくために～

「法律はどうも・・・」と思う方も  
いると思いますが・・・。  
昭和24年1月26日、我が国に現



文化財防火デーの様子

存する最古の木造建築である法隆寺  
(奈良県)の金堂で火災が発生し、  
壁画が大きな被害を受けました。  
同年2月には、松前城(北海道)  
や松山城(愛媛県)でも火災が発生  
し、被害を受けています。

貴重な建物が立て続けに火災の  
被害にあつたことにより、日本は海外から大きな批判を受けることに  
なりました。そして、翌年の昭和25年、「先人が残した貴重な文化財を  
守ろう。」という世論が高まり、「文  
化財保護法」が制定されたのです。  
それまでも「史跡・名勝・天然  
記念物保存法」などの、特定の種類  
の文化財を守るための法律はあり

法律は、文化財を保存し、且つ、その  
活用を図り、もつて国民の文化的向  
上に資することとともに、世界文化の進  
歩に貢献することを目的とする。」  
とあります。文化財を含めた我が國  
の文化が、世界の人々の人生にまで  
影響を与えるようになりました。  
石巻の文化財も世界の人々に影  
響を与えていたかもしません。

ましたが、海外の先進的な要素を取り入れ、文化財の保存と活用を図ることを目的とした文化財保護法が制定されることにより、これらの法律は廃止されることになりました。  
また、文化庁は昭和30年から1月26日を「文化財防火デー」として定め、文化財を火災から守る取り組みを継続的に実施し、今年で第72回目となります。

講師の鈴木さん(右上)と会員たち



楽譜が読めなくても弾けるのが魅力です

華やかさと哀愁が入り混じる独特的の音色が魅力の大正琴。琴城流大正琴「河北教室」では、秋の「かほく文化祭」などの舞台を目指し、地域住民6人が和気あいあいと練習に励んでいます。

講師を務めるのは、市内外指導歴の長い鈴木一夫さん。月2回、河北総合センター「ビッグバン」に60~80代の女性たちが集まります。

大正琴はピアノと同じ配列の鍵盤を左手で押さえ、右手のピックで弦を弾く楽器。五線譜ではなく数字を使い専用楽譜を使うため、「音符が読めなくとも安心して始められる」と初心者にも好評です。

長年通う村岡清子さんは「左手を使うので頭の体操にもなる」と健康面の魅力を語り、誘われて始めた松川

代表の佐藤裕子さんは「おしゃべりしながら練習する時間も元気の源。私たちの演奏をぜひ聴きに来てください」と笑顔で呼びかけます。

また、現在会員を募集中で、琴の演奏経験が無い方も大歓迎のことです。

## サークル仲間<sup>(16)</sup>

### 響け大正琴、広がる交流の輪 琴城流大正琴「河北教室」

# みんなのな場

洋子さんは「皆で音がぴたり重なる瞬間が何よりうれしい」と合奏の醍醐味を話します。

年2~3回程度発表の機会があり、3月29日(日)には

ビッグバンのステージに上がります。「時の流れに身をまかせ」や「真赤な太陽」など

を演奏予定で、桜が咲く季節に間に合うよう、組曲からJAPAN「春」を仕上げるつもりです。

## さりり☆まさっこ<sup>24</sup>

### いつか世界陸上の舞台に

やまと けいしろう  
大和 恵士郎さん(雄勝中学校2年)

両親の影響もあって、市内のクラブチームで陸上競技に打ち込んでいます。昨秋の県中学校新人大会で100mの決勝に進んだことで、県の強化指定選手になりました。

100m11秒89が現状の自己ベスト。足が流れてしまう癖を見直して、もっと上を目指したいです。陸上競技は単純に見えて、やってみると奥が深いのが魅力です。時間をかけて練習を重ね、たった100mという短い距離でタイムを極めていくことにかっこよさを感じています。

昨年、東京へ見に行った「世界陸上」で刺激を受け、いつかあの舞台に立つことが夢になりました。競技は違いますが、大谷翔平選手に肩を並べるくらいの知名度で、日本を代表する陸上選手になりたいです。



市報いしのまき 第331号 令和8年3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8年1月末現在	人口 129,947人 (▲2,292) 世帯数 62,390世帯 (▲65)
-----------	--