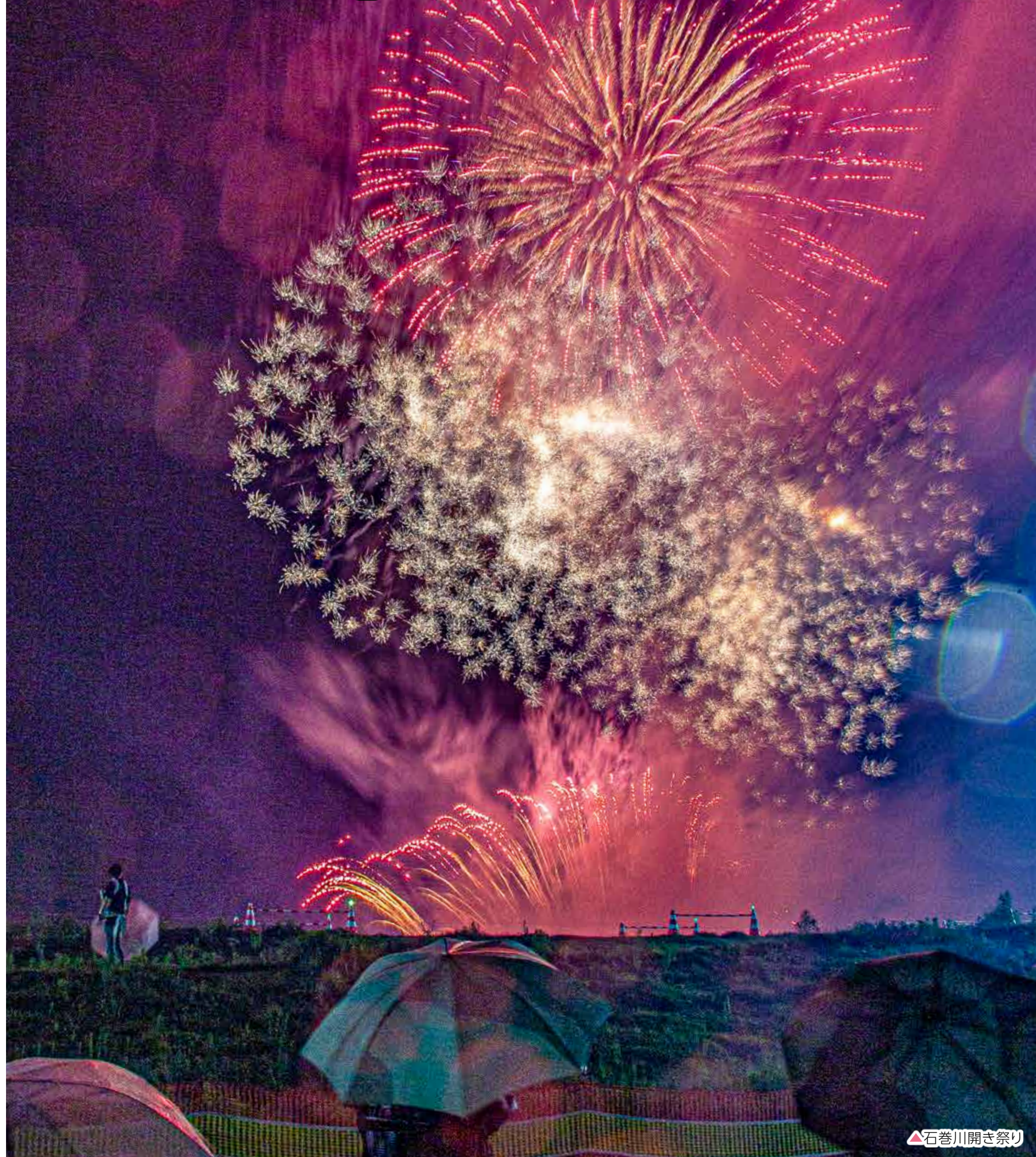
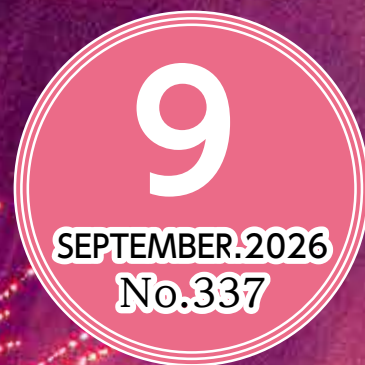




石巻市はSDGsを推進しています



いしのまき



▲石巻川開き祭り



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

●10月スタート!家庭から出る「プラスチック」の分別回収が始まります	P2
●石巻市の高齢者支援～高齢者もその家族も幸せに～	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
●地域おこし協力隊の活動紹介・包括連携協定紹介・文化財たんぼう	P15
●みんなの広場・きらり★まきっこ	P16

10月スタート! 家庭から出る「プラスチック」の分別回収が始まります

脱炭素社会の実現や海洋プラスチックごみ問題への対応が世界的な課題となっています。「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律」が令和4年4月に施行され、家庭から排出されるプラスチックを分別回収、リサイクルすることが求められています。

本市ではこれまで、ペットボトルを除くプラスチックごみは他の燃やせるごみと併せて焼却処理していましたが、ごみ焼却量および埋立量の削減、資源化の推進、二酸化炭素排出量の削減などを図るため、10月からプラスチックの分別収集を開始します。 岡 環境未来推進課 (内線3373)

回収するプラスチックと出す時のポイント

プラスチック製容器包装 このマークが目印!



カップ麺容器



洗剤容器



トレイ類



卵パック



ペットボトルのラベル・キャップ

など

プラスチック製品 ※プラスチック素材100%のものに限ります



ポリバケツ



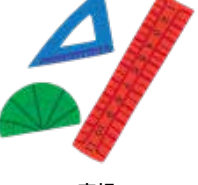
ハンガー



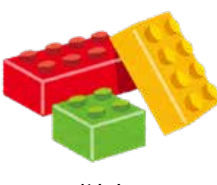
歯ブラシ



フォーク・スプーン



定規



おもちゃ

など

プラスチックごみ 出し方のポイント

- 50cm未満にして出してください。
- 食べ残しなどを落とすため、軽く水ですすいだりして、乾かしてから出してください。
※残り水ですすぐ、不要な布で拭き取るなど、新たなごみを出さないように工夫しましょう。
- ※汚れが落ちないものは、これまでどおり燃やせるごみで出してください。
- カップ麺容器など、一部の商品の容器は紙製のものがあるので、プラマークの有無を確認してください。
- 週に1回の「プラスチック」の収集日に資源ごみとして出してください。
- ※収集曜日は「ごみカレンダー」または市ホームページを確認してください。



プラスチックの
分け方、出し方の
詳細はこちら



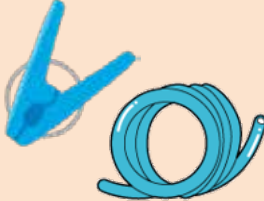
回収対象ではないプラスチック



汚れや油分があるもの



刃物類



金属やゴムを含むもの



電池や電気で動くもの



ライター

リチウムイオン電池を使用したものは絶対に混ぜないでください!



スマートフォン



モバイルバッテリー



ワイヤレスイヤホン



携帯用扇風機



加熱式たばこ

回収したプラスチックはどうなるの？

分別回収の流れ

1 家庭での分別と排出

汚れなどがあるものは軽くすすいで乾かします。
市のプラスチック専用指定袋に入れて、ごみ集積所に出します。



2 回収・運搬

集積所に集められたプラスチックを収集運搬事業者が回収し、中間処理施設まで運搬します。



4 リサイクル工場で再資源化

中間処理施設で梱包されたプラスチックがリサイクル工場に運ばれ、いくつかの方法で処理され、新しいプラスチック製品への加工や化学原料として活用されます。



汚れを落として、
きれいに出すのが大切な理由

プラスチックに食べ残しなどの汚れが付着していると、きれいなものに汚れが付着したり、カビや悪臭などの原因になり、分別してもリサイクルができなくなってしまいます。資源を活かすため、汚れを落としてから出すようにしましょう。

3 中間処理

集められたプラスチックの中から、リサイクルできないもの(金属、汚れがついたものなど)を人の目で見取り除きます。
その後、効率よく運べるように機械で圧縮し、大きな塊にして梱包します。



よくある質問 (Q&A)

Q. 汚れが落ちないプラスチックはどうすればいいですか？

A. 水ですすいだり、拭いたりしても汚れが落ちない場合は「燃やせるごみ」として出してください。

Q. パックなどに貼られているラベルやシールは付いたまま出してもいいですか？

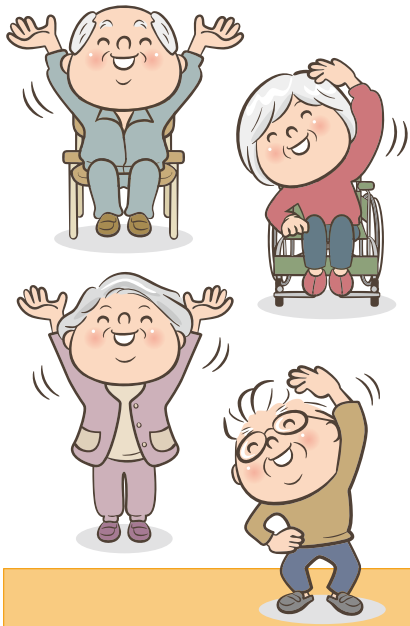
A. 簡単に剥がせるものは、剥がして出してください。剥がれない場合は付いたまま出してください。

Q. 衣装ケースなどの大きいものは出せますか？

A. 1辺が50cmを超えるものは出せません。「粗大ごみ」として出してください。
1辺を50cm未満に切断した場合は「プラスチック」として出せます。

Q. 一部に金属が付いているプラスチック製品はどうすればいいですか？

A. そのままでは「プラスチック」として出せません。金属部分を取り除ける場合は「プラスチック」として出せます。完全に取り除けない場合は、材質の割合に応じて「燃やせるごみ」または「燃やせないごみ」に出してください。



石巻市の高齢者支援

～高齢者もその家族も幸せに～

市では、高齢者が安心して暮らせるよう、在宅介護や訪問介護、デイサービスなどの介護保険サービスを提供し、自立した生活を支援しています。

また、市内12カ所の地域包括支援センターでは、介護予防や健康・認知症に関する相談など、高齢者とその家族を支える取り組みを行っています。生きがいくくりにも力を入れ、安心して暮らせる地域づくりを進めています。

☎ 介護福祉課 (内線2437、2462)

敬老の日、アルツハイマーデー関連イベント

9月は敬老の日やアルツハイマーデーに合わせて、さまざまなイベントを開催します。

● 老人週間に伴い施設入館料が無料になります

とき 9月15日(火)～21日(月・祝)

対象 市に住民登録があり、昭和36年12月31日までに生まれた方

※年齢・住所確認書類(マイナンバーカードなど)を提示してください。

※同伴者で対象外の方は入館料が必要です。

対象施設	☎
石巻市博物館	98-4831
石ノ森萬画館	96-5055
雄勝硯伝統産業会館	57-3211
おしかホエールランド	25-6422
震災遺構門脇小学校	98-8630



● 9月21日は世界アルツハイマーデーです

認知症への偏見や誤解をなくし、「認知症にやさしいまち石巻」を目指すシンボルとして、認知症支援のイメージカラーのオレンジ色に石ノ森萬画館をライトアップします。



● 介護予防運動教室「生き生き健康体操」参加者募集

とき 毎月第2・3・4金曜日

午後1時30分

ところ 老人福祉センター寿楽荘

講師 志子田 友子

対象 市内在住の60歳以上

料金 1回300円

☎ 老人福祉センター寿楽荘 ☎94-2152



● 寿楽荘10周年記念「敬老会」を開催します

来場の先着100人に記念品を用意しています。気軽に参加ください。

とき 9月27日(日)

午前10時～正午頃

ところ 老人福祉センター寿楽荘

対象 市内在住の70歳以上

☎ 老人福祉センター寿楽荘

☎94-2152



● 今年満88歳となる方に、敬老祝金1万円を支給します

対象 今年満88歳となる方(昭和13年1月1日～12月31日生まれ)で
9月1日現在、市内に住民登録のある方

※住民票の住所と異なる所に在住の方は、問い合わせください。

● シニアガイドブック

65歳以上の方が参加できる地域の自主活動や各種講座、健康教室などの「通いの場」の情報を掲載しています。興味のある方はぜひご覧ください。

配布場所

介護福祉課、各総合支所市民福祉課、各支所、各地域包括支援センター



高齢者福祉サービス ☎・☎ 各地域包括支援センター、利用の居宅介護支援事業者、介護福祉課(内線2462)、各総合支所市民福祉課

サービス	対象	内容
老人日常生活用具給付等 ※要事前申込	・利用者本人が属する世帯全員が市民税非課税の方 ※その他用具の種類ごとに要件があります。	電磁調理器などの日常生活用具を給付します。
外出支援サービス	・公共交通機関の利用が困難な方 ・介護保険の要介護認定で要介護3～5に認定された方 ・利用者本人が市民税非課税の方	通院などのために利用する寝台車などのタクシー料金の一部を助成します。
ひとり暮らし老人等 緊急通報システム設置	・おおむね65歳以上の1人暮らしなどで、慢性疾患などのため日常生活に注意を要する方 ・80歳以上または重度障害者で1人暮らしなどの方	緊急通報システム機器を設置し、急病などの緊急事態に迅速な対応を行います。
寝具洗濯乾燥消毒サービス	・1人暮らしまたは高齢者のみの世帯などの方 ・利用者本人が属する世帯全員が市民税非課税 ・老衰、心身の障害、傷病などにより寝具などの衛生管理が困難な方	寝具の洗濯、乾燥、消毒のサービスを行います。
訪問理美容サービス	・1人暮らしまたは高齢者のみの世帯などの方 ・介護保険の要介護認定で3～5に認定された方 ・利用者本人が市民税非課税の方	自宅を訪問し、理容、美容のサービスを行います。
「食」の自立支援	・1人暮らしまたは高齢者のみの世帯に属する方 ・心身の障害などにより食生活の支援が必要な方 ・利用者本人が属する世帯全員が市民税非課税の方	栄養バランスのとれた食事を届けるとともに、安否確認を行います。
介護用品支給	世帯全員が市民税非課税で、65歳以上の要介護者を在宅で介護している家族	紙おむつ、尿取りパットなどの介護用品支給券を交付します。

9月は認知症月間です

認知症について知ろう！



「新しい認知症観」を知っていますか？

「認知症になったら何もできなくなる」のではなく、認知症になってからも、一人一人ができることややりたいことを大切に、住み慣れた地域で仲間や地域の人とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。私たち一人一人が認知症について理解を深め、地域で声を掛け合い、支え合うことが、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。



認知症を知ろう

認知症サポーター養成講座

知って安心！みんなで考える認知症～おうえん・みまもりの輪～

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。講座を通して、認知症を正しく理解し、偏見を持たず認知症の方や、家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」になってみませんか？

60～90分の講座でテキストやDVDを用いて、認知症の人やその家族の気持ち、対応方法などを学びます。受講した証として、「オレンジリング」もしくは「認知症サポーターカード」を配布しています。

市の出前講座として、地域の町内会やサロン、学校、児童クラブや商業施設などで開催しています。希望の方は問い合わせください。



◀認知症サポーターキャラバンの
マスコットキャラクター「ロバ隊長」

誰もが安心して集える場所

認知症カフェに参加してみませんか？ ～つながり、語り合える場～

認知症の人やその家族、地域の皆さん、医療・介護の専門職など、誰もが気軽に集い、交流できる場所です。お茶を飲みながら語り合い、認知症について学んだり、情報交換をしたりすることができます。

各地区で開催しています。詳しくは、市ホームページを確認するか、各地域包括支援センターへ問い合わせください。



令和8年度限定 出前講座

映画「オレンジ・ランプ」上映

この映画は、39歳で認知症と診断されながら、現在も会社に所属し、認知症の人のための相談や講演活動などを行っている丹野 智文さんの実話に基づく物語です。本人や家族が、認知症とどのように向き合えば笑顔で生きられるのか。認知症になっても安心して暮らせる社会とは？その一つの指標になり得る作品です。

令和8年度限定で、出前講座にて上映します。上映料は無料です。地域の集会所、公民館、学校などでの上映が可能ですので、希望する場合は問い合わせください。



石巻市介護および認知症施策キャラクターが誕生しました！

はじめまして！
「かいごっぴー」と「かいごっぴーのおとも」です

介護予防や認知症について親しみを持って知ってもらうために誕生したキャラクターです！

「介護」と「貝」を掛け合わせ、石巻ならではの5種類の貝（しじみ、つぶ貝、真珠、はまぐり、ホタテ）をモチーフにデザインしました。



かいごっぴー

これからイベントや講座などで活躍するよ！応援よろしくね♡

いつも、かいごっぴーと一緒にだよ！



かいごっぴーのおとも



各地域包括支援センター

※（ ）内は担当地区

- 中央(中央) ☎21-5171
- 稲井(稲井・住吉) ☎93-8166
- 蛇田(蛇田) ☎92-7355
- 山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010
- 渡波(渡波・荻浜) ☎25-3771
- 湊(湊) ☎90-3146
- 河北(河北) ☎61-1252
- 雄勝(雄勝) ☎61-3732
- 河南(河南) ☎86-5501
- ものう(桃生) ☎76-5581
- 北上(北上) ☎61-7023
- 牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

Topic of town

まちな話題



河北

牛の生態間近に観察 二俣小児童が牧場見学



二俣小学校の3年生12人が7月8日、総合的な学習の一環で、地元の上品山牧場を見学しました。放牧された牛が干し草を食べる様子を間近で観察し、牛の生態や管理員の仕事内容を熱心に学びました。牛の寿命は本来15～20年のところ、畜産利用される和牛は2～2年半、ホルスタインは乳が作れなくなると役割を終えます。子どもたちは「いただきます」「ごちそうさま」の意味も知り、命の大切さを実感していました。



牛の寿命は本来15～20年のところ、畜産利用される和牛は2～2年半、ホルスタインは乳が作れなくなると役割を終えます。子どもたちは「いただきます」「ごちそうさま」の意味も知り、命の大切さを実感していました。

石巻

節目を共に祝う特別な夜

石ノ森萬画館開館25周年

開館25周年を迎えた石ノ森萬画館で7月25日、記念イベント「25thアニバーサリーナイト」が行われました。約16年ぶりに夜間開館し、シージェッター海斗の応援上映会や撮影会、復刻グッズなどが当たる抽選会といった企画を用意してファンをもてなしました。また、地元吹奏楽有志がアニメ「サイボーグ009」の主題歌などの演奏を披露し、マンガ文化発信や観光拠点の節目を来場者と共に祝いました。



北上

夏だ！海だ！地引網だ！

北上白浜海水浴場で海開き

北上白浜海水浴場が7月18日から8月23日まで開設され、期間中は多くの客でにぎわいました。初日は海開きの神事が行われ、市や地元住民ら関係者約20人が期間中の無事故を願っていました。地引網体験もあり、親子ら約120人で海から延びたロープを引っ張りました。網の中にはカレイやタイ、エイなどが大漁で、それぞれ持ち帰って笑顔の思い出を作りました。



桃生

お店屋さんで笑顔満開！

保育所で買い物ごっこ

桃生新田保育所は7月14・15日、恒例の施設内夏祭り「ものうサマーフェスティバル」を開きました。初日は年長児による「お店屋さんごっこ」で、ホール内にはラーメン店、スーパー、薬局、駄菓子屋が開設しました。地区内に実在する4店を模しており、年長児たちはそれぞれの従業員になりきって自慢の手作りの品を並べました。エコバッグを手にした小さいクラスのお友達は、目移りしながら買い物ごっこを楽しんでいました。



河南

ヒーローと災害時のお約束

親子で防災教室

東日本大震災をきっかけに誕生したヒーロー「破牙神ライザー龍」の防災教室が8月6日、河南子育て支援センターパプラで開かれました。「かなん地域子育て支援ボランティアネットワークスクエア」の主催で、親子約40人が龍と一緒に地震の際に身を守るポーズなどを実践しました。子どもたちはヒーローの呼びかけを守り、災害時に慌てず落ち着いて行動する約束を交わしました。



雄勝

魅せる書 勢ぞろい

9月6日(日)まで玄穹社選抜展

書道家の千葉蒼玄さんが主宰する玄穹社の選抜展が7月31日から、道の駅硯上の里おがつで開催されています。伝統産業の雄勝硯にちなみ、多くの人に書道に親しんでもらおうと、各展受賞作品を含む約40作品を並べています。字の形にとらわれない造形作品「墨象」などさまざまな種類があり、訪れた人は足を止めてじっくりと鑑賞していました。8月18日から9月6日(日)までは、作品を入れ替えた後期展が行われています。



牡鹿

故人思い浮かべ盆花作り

造花でアレンジメント

アーティフィシャルフラワー(造花)を使ったフラワーアレンジメント教室が7月31日、牡鹿保健福祉センター「清優館」で開かれました。昨年度に始まった公民館の一般教養講座で、鹿又で教室を開く高橋公美さんを講師に迎え、今回が3回目です。盆を前にしたこの回では、地元の13人がお供え花を作りました。参加者は故人を思い浮かべながら、小さなドームに花がきれいに映えるよう工夫して生けていました。



9月の健康コーナー

乳幼児健診・相談日程



各種健(検)診

- 石巻地区乳がん検診(夕方) 健康推進課(内線2413)
とき 16日(水)午後4時30分～6時30分 ところ 保健相談センター
対象 30歳代、41歳、40歳以上(偶数年齢)の女性
石巻地区検診票をお持ちの方
…乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)まで
検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方
…検診票を発行しますので、連絡ください。
- 桃生地区乳がん検診 健康推進課(内線2617)
とき 8日(火)～10日(木) ところ 桃生総合支所
対象 30歳代、41歳、40歳以上(偶数年齢)の女性
※追加申し込みの希望や、申し込みをされていて受診票が届かない場合は
問い合わせください。

健康チャレンジシートに取り組みましょう

9月は食生活改善普及運動および健康増進普及月間です。生活習慣の改善
や健(検)診の受診、東中里広場などに関するチャレンジに取り組むことで、実
績に応じてポイント上位100人に景品を贈呈します。
とき 9月1日(火)から10月31日(土)までの期間内に各自で設定した2週間
対象 市内在住の18歳以上
申込方法 健康推進課または各総合支所市民福祉課
窓口、申込フォーム
申込期限 10月31日(土)
健康推進課(内線2617)



詳しくはこちら

○各種教室・講演会 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 定員 15組(先着)	8日 (火)	午前 10時～ 正午	セ 保 ン 健 タ 相 ー タ 談	
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 定員 10組(先着)	9日 (水)			

- 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 27日(日)午後1時 ところ 保健相談センター
つむぎの会 ☎090-8614-5466
- からころ相談ダイヤル 心の電話相談
☎94-2966(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」

とき	ところ	内容
3日(木)午前10時～11時30分	鹿妻地区集会所	～認知症予防に～スクエアス テップ、お茶タイム
24日(木)午前10時～11時30分	日和山会館	ぬり絵

健康推進課(内線2422)

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				○	○	○	○	○
外科			午後 午前8時～11時(月・火曜 日は午前10時30分まで) 午後0時30分～2時	○			○	○
整形外科	必要	必要		○	○	○	○	○
緩和ケア内科	必要	必要		○			○	
眼科		△	午前8時～11時 午後0時30分～3時	○	○		○	○
皮膚科	必要	△					○	
耳鼻咽喉科				○	○		○	○
専門外来	呼吸器外来	必要	必要	【初診】午前8時～11時 【再診】午前8時～11時30分	第2・4			第1・3・5
	糖尿病外来	必要	必要				○	
	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	△	午後1時～3時			○	○
	甲状腺外来	必要	必要				○	
	肛門・排便障害外来			午後1時～2時30分		○		
	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
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

9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、休休み時間は、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
6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
13日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
20日(日)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
21日(月・祝)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	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
22日(火・休)	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
23日(水・祝)	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
27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	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	
6日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	ひかりサnteクリニック(矢本)	☎84-1333	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266	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)
13日(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077	
20日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	沼倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622	
21日(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313	
22日(火・休)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775	
23日(水・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830	
27日(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618	

9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)
☎ 第4水曜日

●キッズパラエティクス教室

9日(水)・16日(水)

対象 石巻圏域小学1～4年生

定員 100人程度 [先着]

●バドミントン・卓球教室

毎週金曜日 午前10時～11時30分

対象 石巻圏域在住の18歳以上

●仙台89ERSアカデミー

8日(火)・29日(火)

対象 小学3年生～高校生1年生

●子育てパパママフィットネス(託児付き)

2クール

7日(月)・14日(月) 午前10時30分～11時30分

対象 0～3歳児とパパママ

定員 10組 [先着]

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)
☎ 定休日 13日(日) ※27日(日)はフリー利用のみ

●【日曜のヨガ】初めてのアシュタングヨガ

6日(日)・20日(日) 午後3時～4時30分

対象 中学生以上 定員 20人 [先着]

申込方法 窓口

●苦手克服!小学生短期水泳教室

24日(木)～26日(土) 午後5時30分～6時30分

対象 小学生 定員 各30人 [先着]

申込方法 窓口

●子ども向け講座無料体験会

7日(月)～30日(水)

対象 3歳～小学6年生

定員 各5人程度 [先着] 申込方法 電話、窓口

●おいプラザ健康デー 立町で元気タイム!!

30日(水) 午後1時30分～2時

対象 成人 定員 20人 [先着] 申込方法 窓口

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、祝日は午前9時～午後5時)
☎ 24日(木)

●かんたんサーキットトレーニング教室

4日(金)・11日(金)・25日(金)

午後1時30分～2時30分

対象 高校生以上 定員 8人 [先着]

●ポッコリお腹エクササイズ教室

1日(火)・8日(火)・15日(火)

午後1時30分～2時30分

対象 高校生以上 定員 5人 [先着]

●シニアストレッチ講座

3日(木)・10日(木)・17日(木)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上 定員 5人 [先着]

●ゆるステップ&ストレッチ

7日(月)・14日(月)・28日(月)

午後1時30分～2時30分

対象 高校生以上 定員 5人 [先着]

●からだコンディショニング

16日(水)・30日(水) 午後1時30分～2時15分

対象 高校生以上 定員 8人 [先着]

セイホクパーク石巻(総合運動公園)

☎22-9111 ☎22-9112

☎ jimukyoku@shinomaki-sports.or.jp
☎ 午前7時～午後9時

●Night Yoga

4日(金)・11日(金) 午後7時～8時

定員 50人 [先着]

申込方法 電話、FAX、メール、窓口

●Morning Yoga

26日(土) 午前7時～8時 定員 30人 [先着]

申込方法 電話、FAX、メール、窓口

●第3回 ティラノサウルススレスin石巻

27日(日)

定員 成獣の部(中学生以上) 50人

幼児の部(5歳～小学生) 50人

申込方法 電話、FAX、メール、窓口

申込期限 20日(日)

遊楽館 ☎72-3561

☎ 午前9時～午後9時
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●石巻シンフォニックウィンドアンサンブル

プラスアンサンブルコンサートVol.4

20日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

園 石巻SWE 岩佐 ☎090-1499-9482

●石巻ジュニアジャズオーケストラ

第13回定期演奏会

22日(火・休)

開場 午後1時 開演 午後1時30分

園 近藤 ☎Info@swinginmstone.com

●Eの市&こもれび2026 フリーマーケット

23日(水・祝) 午前11時～午後3時

渡波公民館 ☎24-0941

☎ 午前9時～午後9時30分

●高齢者教室「寿大学」・女性教室

「くらしの講座」第4回合同学習会

ハッピー終活・安心ノート講座

18日(金) 午後1時

対象 寿大学・くらしの講座受講生

石巻中央公民館 ☎22-2970

☎ 午前9時～午後9時30分

●つくも大学学習会

「リット、健口体操」口腔機能編

11日(金) 午前10時～11時30分

対象 石巻つくも大学受講者

●第2回げろっば祭り

26日(土) 午前10時～11時30分

対象 石巻地区小学生 定員 30人 [先着]

申込方法 小学校に配布のチラシに記載の二

次元コードまたは電話

申込期限 25日(金)

●石巻市子ども会育成会石巻支部

「インリーダー研修会(秋季キャンプ)」

10月10日(土)・11日(日)

※10月3日(土)事前説明会

対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定員 50人 [先着]

申込方法 小学校に配布のチラシに記載の二

次元コードまたは電話

申込期限 24日(木)

●利用協議会「社交ダンス初心者講習会」

10月の毎週水曜日

対象 石巻圏域に在住の方

定員 20人 [先着]

申込方法 申込フォーム、電話

申込期限 10月6日(火)



河北総合センター「ビッグバン」

☎62-1120

☎ 午前9時～午後9時
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日が休館日)

●かしこくおいく!節約料理教室

5日(土) 午前10時～午後0時30分

定員 8人 [先着]

申込方法 窓口、電話、公式Instagram

申込期限 2日(水) 午後5時

●体操教室

5日(土)

対象 幼児クラス(4～6歳)

小学生クラス(1～4年生)

定員 各15人

申込方法 電話、チラシに記載の二次元コード

●話題のニューススポーツ!ビックルボール体験会

10月3日(土) 午後1時～3時

対象 小学生以上 定員 20人 [先着]

申込方法 窓口、電話、公式Instagram

申込期限 10月1日(木) 午後5時

石ノ森美術館
ISHIMORI MANGA ART MUSEUM

☎96-5055

☎ 午前9時～午後5時 (開館入館 午後4時30分)
☎ 1日(火)・8日(火)・15日(火)・24日(水)・29日(火)

●「萬画の国・いしのまき」石ノ森萬画館

第100回ワッ!!特別企画展 刃牙ワッ!!

27日(日)まで

●アルベルト・ハインリヒ誕生祭2026

9月19日は、「サイボーグ009」に登場するサイ

ボーグ004こと、アルベルト・ハインリヒの誕生

日です。それにあわせ、誕生祭を開催します!

12日(土)～19日(土)

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

1日(火) 午前10時、17日(木) 午後2時、

29日(火) 午後6時30分

●ビッグバン ☎62-1120

2日(水)・19日(土) 午後1時、7時

●遊楽館 ☎72-3561

12日(土)・25日(金) 正午、午後5時

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)
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●アクアワーク肩こり腰痛予防緩和

6日(日)・20日(日) 午前10時50分～11時50分

対象 成人 定員 10人 [先着]

●フィットネス教室

毎週土曜日 午後7時～8時

対象 中学生以上 定員 20人 [先着]

4日(金)・18日(金) 正午～午後1時

対象 成人 定員 11人 [先着]

●走り方教室

・幼児の部(4歳以上)

6日(日) 午前9時30分～10時30分

定員 20人 [先着] 料金 1,500円

・小学生の部

6日(日) 午前11時～午後0時30分

定員 30人 [先着] 料金 1,500円

稲井公民館 ☎22-4303

☎ 午前9時～午後9時30分

●ブレンドハーブティーレッスン

16日(水) 午後1時30分

対象 市内在住の方

定員 15人 [先着]

申込方法 電話、窓口、申込フォーム

申込期限 7日(月)

●稲井くらしの講座「移動研修会」白石方面

25日(金) 午前8時

対象 稲井くらしの講座会員

●利用協議会「親子空手道体験教室」

10月3日(土) 午後1時30分

対象 3歳～小学生と保護者

定員 10組 [先着]

申込方法 電話、申込フォーム

申込期限 25日(金)



蛇田公民館 ☎95-0183

☎ 午前9時～午後9時30分

●「生成AI入門講座」

生成AIってどんなもの?

28日(月) 午後6時～7時

対象 市内在住の方

定員 45人 [先着]

申込方法 申込フォーム、電話、窓口

申込期限 24日(木)



図書館 ☎93-8635

☎ 午前10時～午後6時 (日曜日・祝日は午後5時まで)
☎ 月曜日、21日(月・祝)・23日(水・祝)

●蔵書点検のため、河北分館を休館します

9日(水)～11日(金)

●あかちゃんおはなし会

4日(金)・18日(金) 午前10時30分～11時

対象 赤ちゃん連れの親子、パパママになる方

●たのしいおはなし会

5日(土)・19日(土) 午前10時30分～11時

対象 幼児・小学校低学年くらしの方

●紙芝居とお話の会

12日(土)・26日(土) 午前10時30分～11時

●読書会

今月の本「カフェ」阿部曉子 著

8日(火) 午前10時～正午

●定例おはなし会

19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 1日(火)・15日(火)・29日(火)

・へびた 午前10時～11時 蛇田公民館

・わたのは 午後1時～2時 渡波公民館

・ささえあいセンター 午後3時～4時

ささえあいセンター2階ロビー

Whale Town Oshika
ホエールタウンおしかホエールタウンおしか ☎24-6644
☎ 午前8時30分～午後5時 ☎ 年中無休

●おしかホエールランド(☎25-6422)

・【トピックス展示】

鮎川 鯨のミュージアム～復興への航路～

11月29日(日)まで

・クワジビゲでストラップを作ろう!

12日(土)①午前10時～11時 ②午後1時～3時

対象 小学生以上 定員 各10人 [先着]

・学芸員とまわろうクワジ解説ツアー

19日(土)～23日(水・祝)

午前10時～正午、午後1時～3時

ところ マルホンまきあーとテラス1階アトリエ

●特展展「高橋英吉が学んだ美術たち」

令和9年2月28日まで

●毛利コレクション特集展「昭和100年展」

11月8日(日)まで

●旧観慶丸商店特集展「資料で学ぶ学校の歴史」

28日(月)まで

ところ 旧観慶丸商店2階展示室(火曜日休館)

対象 小学生以上

マルホンまきあーとテラス

☎98-5630

☎ 午前9時30分～午後10時
☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●新日本舞踊若葉流 豪華共演 夢の花舞台

6日(日) 開場 午前10時 開演 午前11時

園 実行委員会 ☎090-7933-8669

●壱天まけっと手作り作品販売会

6日(日) 午前10時30分～午後3時

園 NPO法人手作りで元気を作る会

☎080-5557-9581

●演歌熱唱!夢の絃演

大月みやこ 山本譲二 和田青児

10日(月・祝) 開場 午後5時30分 開演 午後6時

園 オカダプランニング ☎22-0934

●石巻弦楽アンサンブル第12回定期演奏会

20日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

園 鈴木 ☎090-2363-4871

●いしのまきマタニティベビーフェスタ2026

21日(月・祝) 午前10時～午後3時

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎24-8304

●石巻市桜坂高等学校吹奏楽部

第12回定期演奏会

27日(日) 開場 午後1時 開演 午後1時30分

園 桜坂高等学校 ☎22-4421

●第4回 ISHICORE ファッションショー

出演モデル募集中

対象 ワークショップなどに参加できる方

定員 60歳以上20人、12歳以下10人 [先着]

お知らせ

9月は 船員労働安全衛生月間です

船員労働安全衛生思想の普及、船員の災害防止・疾病予防を目的として、全国一斉にさまざまな取り組みが行われます。市では救命胴衣着用宣言都市として、救命胴衣の着用を推進し、石巻海事事務所と船員災害防止協会石巻支部では、船舶への訪船活動などを実施し、船員の安全衛生対策の推進を図ります。

☎ 市水産課(内線3513)
東北運輸局海事事務所
☎95-1228

令和8年社会生活基本調査を実施します

一部の世界帯を対象として、生活時間の配分や自由時間における活動状況などを調査します。

調査結果は、ワーク・ライフ・バランスの推進や男女共同参画社会の形成などの基礎資料として幅広く活用されます。調査内容は、統計以外の目的に使うことはありません。調査員は、照知書が任命し、「調査員証」を携帯しています。

☎ 政策企画課(内線4214)



令和8年10月から 国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

子を養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者・農業者・アルバイト・無職など)について、子が1歳になる誕生日の前月までの期間、国民年金保険料の育児免除制度を利用できます。

子を育てている方(実父母・養父母)は、申請することで、月額17,920円(令和8年度)の保険料が所得に関係なく免除されます。納付が免除された期間中は、保険料を納付したものととして将来の年金受給額に反映されます。

対象 令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母で次のすべてを満たす方

- ・子と身分(親子)関係が継続していること
- ・子と同一住所であること

※特別養子縁組の監護機関にある子および養子縁組里親に委託している要保護児童も該当します。

対象期間 実子・養子が1歳になる誕生日の前月まで

☎ 石巻年金事務所
☎22-5115
市保険年金課(内線2347)、各総合支所市民福祉課・各支所

老後の資金を狙う催眠療法

日用品などをただ然るで配って会場に人を集めて雰囲気盛り上げた後、冷静な判断ができなくなった高齢者に高額な商品を契約させる催眠療法の相談が寄せられています。

販売員は人間の心理を巧みに利用して思いやりのある言葉や親切な態度で接して信頼関係を築きます。通い続けていくうちに高額な商品を勧められて、老後の貯蓄を崩してまで購入してしまう方や、なかには本人が被害に遭ったことに気が付かず、家族や友人に相談しましう。

☎ 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

7・8月分の児童扶養手当が9月11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

認知症 連珠の会

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

とき 9月9日(水)
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 創作室

対象 若年性認知症の方とその介護者(介護者のみの参加も可)

定員 20人程度(先着)

申込方法 電話
申込期限 9月8日(火)
☎ 介護福祉課(内線2444)

みみサロサロン

野生動物対策に係る出前講座や地産地消情報、交流会を行います。

※手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きま。

とき 9月25日(金)
午後1時30分～3時30分
ところ ささえあいセンター3階
ささえあいホール

対象 市内在住の聴覚障害者と家族、関係者など

☎ みみサロみやぎ
☎022-393-5501
☎022-393-5502
☎info@mimisuppo-miyagi.org
市障害福祉課(内線2484)

令和8年度 障害者就職面接会

とき 9月25日(金)午後1時30分～3時30分
ところ 石巻ブランドホテル

対象 ハローワークに求職登録している障害のある方

申込方法 電話
☎ ハローワーク石巻 ☎95-0158
☎ 市障害福祉課(内線2484)

環境・エコ

環境市民講座 秋の虫大そうさく! ～虫ビンゴで遊ぼう～

とき 9月12日(土)
午前10時
ところ 石巻・川の
ビクターセンター

対象 市内に在住、通勤、通学している

る小学生以上(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

☎ 環境未来推進課(内線3376)



募集・案内

いしのまき市民健康体力測定

とき 10月24日(土)
午前10時～11時30分
ところ 総合体育館

対象 20～79歳の市民

申込方法 申込フォーム、電話
申込期限 10月16日(金)
☎ 市スポーツ振興課(内線3323)



観光周遊バス「めぐる石巻」

市内をお得に巡る便利な周遊バスを運行します。バスでの周遊とあわせて楽しめる謎解きクイズも実施中。クイズに回答した方の中から抽選で、石巻市の特産品セットをプレゼントします。さらに、乗車券を提示すると、周辺の観光施設や市内飲食店などで割引などの特典を受けることができます。期間中は、「まちなかにぎわいライトアップ」なども開催しています。

お得なフリー乗車券を利用して、市内の観光をお楽しみください。

とき 11月8日(日)までの土日・祝日のみ運行(1日9便)

周遊ルート 石巻駅前→いしのまき元氣いちば→震災遺構門脇小学校→サン・ファン・パーク→渡波駅前→まきあーとテラス(博物館)→上品の郷→石巻駅前

料金 中学生以上 1,000円
小学生 500円 ※未就学児無料

チケット購入場所 観光周遊バス「めぐる石巻」車内、ミヤコバス石巻駅前案内所

☎ 観光政策課(内線3353)



防災ラジオテスト放送 9月11日(金)午後3時ごろ

防災(災害)愛賞作品 ☎ 学校安全推進課(内線5082)
令和7年度石巻市学校防災推進協議会

優良賞 一人でも テレビやラジオ確認し
近くの高台 迅速避難

石田中学校2年 坂本 悠維

講座・講習

創業開成塾

とき 10月3日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)・11月7日(土)
午前10時～午後5時

ところ かわまち交流センター、蛇田公民館

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

☎ 市産業推進課(内線3545)



イベント

第25回港湾感謝祭

公開船舶や港湾関連団体によるPRブース、各種イベント、飲食店の出店などが行われます。

とき 9月27日(日)
午前10時～午後3時

ところ 石巻港大手ふ頭

☎ 港湾感謝祭実行委員会
(河川港湾高規格道路整備推進課(内線5607))



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 9月6日(日)・20日(日)
午前6時

ところ 石巻駅前にぎわい交流広場

ツール・ド・東北2026

「ツール・ド・東北」は、東日本大震災の復興支援と震災の記憶を未来に残していくことを目的として2013年から開催しているサイクルイベントです。今大会は、6コースに約2,400人が出走します。

メイン会場では、各自治体PRブースの出店やスティーゼンイベント、キッチンカー出店などを予定していますので、皆さんの来場をお待ちしています。

とき 9月20日(日)

ところ 石巻専修大学(メイン会場)
※セイウパーク石巻内の臨時駐車場を利用ください。

☎ ツール・ド・東北事務局
(株式会社ルーツ・スポーツ・ジャパン内)
☎03-3354-2300
市スポーツ振興課(内線3324)



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



第7回 3.11の記憶を語る会

講師 遠藤 伸一(チームわたはい)

とき 9月12日(土)午後2時～3時

ところ 震災遺構門脇小学校

多目的学習室

定員 50人(先着)

料金 入館料のみ

申込方法 電話、FAX、メール

☎ 98-8630 ☎ 98-8632
☎ info@ishinomakiikou.net
☎ 市震災伝承課(内線4345)

震災遺構門脇小学校 災害対策を再確認！ 備えウィーク

・石巻防災カルタ体験会
(石巻専修大学人間学部人間教育学科・横江ゼミ)

とき 9月19日(土)
午後1時30分～3時

ところ 企画展示室

・陸上自衛隊OBIによる災害対応スキル講座

とき 9月20日(日)
午前10時30分～11時30分

ところ 多目的学習室

定員 50人(先着)

・防災リュックを考えよう!

とき 9月21日(月・祝)
午後1時30分～2時15分

ところ 多目的学習室

対象 小学生以上

定員 20人(先着)

・防災学習ツナミリアル体験会

とき 9月22日(火・休)

①午後1時30分～2時10分
②午後2時30分～3時10分

ところ 多目的学習室

・共通事項

料金 入館料のみ

申込方法 電話、FAX、メール、申込フォーム

※防災カルタのみ申し込み不要

☎ 震災遺構門脇小学校
☎98-8630 ☎ 98-9632
☎ info@ishinomakiikou.net
☎ 市震災伝承課(内線4345)



松島基地航空祭

飛行展示や装備品などの展示、ブルーインパルスJr.による展示を行います。

とき 10月4日(日)
午前9時～午後3時

ところ 航空自衛隊松島基地
(東松島市矢本字板取85)

☎ 航空自衛隊松島基地広報班
☎82-2111
市総務課(内線4037)



愛の献血 ☎ 健康推進課(内線2428)		
とき	ところ	受付時間
9月2日(水)	石巻商工信用組合蛇田支店	午後2時～4時
9月6日(日)	イオンスーパーセンター石巻店	
9月13日(日)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分
9月20日(日)	イオンモール石巻	午後1時～4時
9月22日(火・休)	カワチ薬品石巻西店	
9月26日(土)	イオンモール石巻	



石巻市
LINE公式アカウント



友だち募集中!!

市政の役立っ
情報をお届けします



休日窓口開庁

とき 9月6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

※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 9月30日(水)
○国民健康保険税 第6期
○後期高齢者医療保険料 第3期

口座振替不能者の再振替日

9月15日(火)(8月31日納期限分)
○市県民税・森林環境税 第2期 ○国民健康保険税 第5期

市営住宅入居者募集

●定期募集 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東部支社
申込方法 郵送 ※9月11日(金)消印有効 申込期間 9月1日(火)～11日(金)

募集住宅					
地区	蛇田				
住宅名	新立野第二復興(4LDK)	新沼田第二復興(2LDK)	新西沼田第一復興(1LDK)	新西沼田第二復興(2LDK)●車いす	新西沼田第二復興(1LDK)
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)
地区	蛇田	釜・大街道			
住宅名	新東沼田復興(1DK)	青葉東復興(1LDK)●	二番谷地復興(1LDK)	新館復興(1LDK)△	新館復興(2LDK)
募集戸数	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	2戸(単身不可)
地区	釜・大街道	中心			
住宅名	三ツ鈴第二復興(1LDK)	三ツ鈴第二復興(2LDK)	鉄山復興(2LDK)	大街道西第二復興(2LDK)	泉町復興(2LDK)△
募集戸数	2戸(単身可★)	2戸(単身不可)	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)
地区	中心	中心			
住宅名	駅前北通り復興(2LDK)	中央第一復興(1LDK)	中央第一復興(3LDK)	中央第二復興(3LDK)	門脇西復興(1LDK)△
募集戸数	2戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)
地区	中心	湊			
住宅名	門脇東復興(1LDK)	門脇東復興(2LDK)●	水戸一丁目復興(1DK)●	水明北復興(1DK)●	湊町復興(1LDK)△
募集戸数	2戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)
地区	湊	渡波			
住宅名	湊町復興(4LDK)	吉野町復興(1LDK)	吉野町復興(1LDK)△	吉野町復興(2LDK)	大門町復興(1LDK)△
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)
地区	湊	渡波			
住宅名	大門町復興(3LDK)	簡場復興(2LDK)	黄金浜第二復興(1LDK)	黄金浜第二復興(2LDK)	渡波西復興(1LDK)△
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	2戸(単身可★)	1戸(単身不可)	2戸(単身不可)
地区	渡波	河北	雄勝	河南	
住宅名	渡波東復興(1LDK)	渡波東復興(2LDK)△	今泉前復興(2LDK)	水浜南復興(1LDK)	広瀬復興(1DK)
募集戸数	1戸(単身可★)	2戸(単身不可)	2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滞納または暴力団員がいる場合は申し込みできません。
●火災などで住宅の損壊が必要な場合、お申し込み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。
●★の住宅は、満60歳以上、障害者手帳などの所持者、生活保護法被保護者などに該当する方のみ、単身の申し込みが可能です。
●△の住宅は、被災時に心身被害を被り入居した方が住んでいます。(新しくベントを新築することはできません。)
●●の住宅は、合則申請があります。
●みなし特別公営住宅は、1 府県民が申し込み時点で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	雄勝			
住宅名	渡波復興(2LDK)	原復興(2LDK)	明神復興(2LDK)	名張西復興(2LDK)
募集戸数	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)
地区	萩浜	湊	渡波	
住宅名	牧浜復興(1LDK)	大門町復興(4LDK)	黄金浜第一復興(2LDK)車いす	
募集戸数	1戸(単身可)	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	

募集住宅:みなし特公営住宅

地区	雄勝	北上	杜鹿
住宅名	船越復興(2LDK)	名張東復興(2LDK)	にっこり南復興(1LDK)
募集戸数	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)

〒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

自衛官採用試験

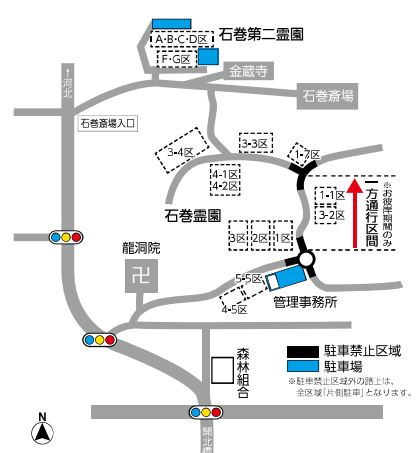
※詳しくはホームページを確認するか、問い合わせください。
※2等陸・海・空士(任期制自衛官)は年間を通じて受け付けています。
国・国 自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所 ☎83-6789



詳しくはこちら

	対象	申込期間・期限
一般官候補生(第3回)	18歳以上33歳未満	9月15日(火)～11月20日(金)
防衛大学校学生(総合選抜)	18歳以上21歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)	9月5日(土)～8日(火)
防衛大学校学生(推薦)	18歳以上21歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)で成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な成績を修め、学校長が推薦できる方	9月5日(土)～8日(火)
予備自衛官補(第2回)	●一般 18歳以上52歳未満 ●技能 18歳以上で国家免許資格などの有資格者 ※資格により年齢上限あり	9月10日(木)
幹部候補生(第3回)	●一般・大卒程度 22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込み含む)、修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満) ●一般・院卒者 20歳以上28歳未満で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	9月1日(火)～25日(金)

もうすぐお彼岸です



お彼岸期間中は石巻霊園内が混雑します。次の事項を守ってください。
●無料バスの利用に協力ください。 ●斎場側入口も利用してください。
●供物は持ち帰ってください。 ●火の始末を徹底してください。

霊園行き無料バス時刻表(9月20日(日))
(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
霊園ロータリー前	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霊園(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霊園(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
霊園ロータリー前	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

国 環境未来推進課(内線3377)

10月1日(木)から、一部窓口の受付時間を短縮します

業務効率化や人件費削減、働き方改革推進などを目的とし、一部の窓口の各種申請受付・相談などの受付時間の短縮を行います。10月1日(木)から令和9年3月31日まで試行実施を行い、改善を図った上で、令和9年4月1日から本格導入します。

対象窓口 市役所2階、3階(市民税課・資産税課・収納推進課のみ)、総合支所市民福祉課、各支所

窓口開庁時間(短縮後) 午前9時～午後4時(庁舎開庁時間に変更なし)
国 行政改革課(内線4174)

食育推進コーナー

お魚料理教室の開催

食文化の普及を目的として、毎年「中学生のためのお魚料理教室」を開催しています。お魚料理教室では、開催時期に合わせて石巻魚市場で水揚げされた旬の魚を使用しています。昨年度は「さばのカレーあびり」に挑戦しました。魚をさばくことが初めてという生徒も多く、興味を持ちながら積極的に取り組む様子が見られました。また、調理体験を通して魚への親しみを深める機会となりました。
国 水産課
(内線3513)



JR気仙沼線・石巻線 運休情報

設備メンテナンスのため、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～柳津間 とき 9月7日(月)
(上り) 柳津→前谷地 11時30分発→11時51分着
13時30分発→13時50分着
(下り) 前谷地→柳津 10時59分発→11時21分着
13時00分発→13時22分着
※上下線とも前谷地～小牛田間は通常運転 ※BRTは通常どおり運行
石巻線 石巻～女川間 とき 9月8日(火)
(上り) 女川→石巻 11時09分発→11時35分着
13時21分発→13時47分着
(下り) 石巻→女川 10時36分発→11時01分着
12時37分発→13時03分着
国 JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600
地域振興課(内線4254)

令和9年石巻市成人式実行委員募集

対象 平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの方で、10～12月の話し合い(夜間2回程度)およびリハーサルと式典当日の全てに出席できる方
定員 各地区10人程度(先着)
申込方法 電話、申込フォーム
申込期限 9月25日(金)
開催予定日・会場



申込フォーム

地区	とき	ところ
石巻	令和9年1月10日(日)午後2時	マルホンまきあーとテラス
河北	令和9年1月10日(日)午後2時	河北総合センター
雄勝	令和9年1月10日(日)午後2時	雄勝公民館
河南	令和9年1月10日(日)午前11時	遊楽館
桃生	令和9年1月5日(火)午後2時	桃生公民館
北上	令和9年1月10日(日)午前11時	北上小学校
杜鹿	令和9年1月10日(日)午後2時	杜鹿保健福祉センター

国・国 生涯学習課(内線5053)
河北公民館 ☎62-2121 雄勝公民館 ☎57-3052
河南公民館 ☎86-3663 桃生公民館 ☎76-2111
北上公民館 ☎67-2712 杜鹿公民館 ☎45-2611

9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)		14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		9日 (水) 午後1時30分～3時30分	市役所2階相談室B	東北管区行政評価局 ☎022-262-7839
		10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	
		11日 (金) 午後1時30分～3時30分	北上総合支所1階相談室2	
弁護士無料法律相談 (事業・法人関係除く) ※要予約		8日 (火)・29日 (火) 午前10時30分～午後4時 予約受付開始 1日 (火)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	10月6日 (火) 午後1時30分～4時 ※9月25日午後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		7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
空き家無料相談会 ※要予約		27日 (日) 午前9時 申込期間 7日 (月)～11日 (金)	市役所5階502会議室	住宅課 (内線5556・5557)
不動産に関する無料相談会 ※要予約		26日 (土) 午後1時～5時	マルホンまきあーとテラス2階会議室3・4	公益社団法人宮城県宅地建物取引業協会石巻・気仙沼 支部事務局 (石巻中央不動産(株)内) ☎96-2332
空き家対策などに関する 不動産セミナー		26日 (土) 午後1時30分～4時	マルホンまきあーとテラス2階大研修室	
くらしのなんでも相談会		15日 (火) 午前10時～午後4時	イオンモール石巻緑の広場	東北行政事務事業協同組合事務局 ☎070-4377-7399
「災害復興住宅融資」 無料相談会※要予約		13日 (日) 午前10時～午後4時	ささえあいセンター ボランティアルームA	住宅金融支援機構お客様コールセンター ☎0120-086-353
人権相談		4日 (金) 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
		10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	
		11日 (金) 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) 12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	毎週火～金 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		2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
		9日 (水) 午後1時～4時	牡鹿公民館1階相談室	
		16日 (水) 午後1時～4時	雄勝総合支所1階会議室	
家計相談会		28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		30日 (水) 午前10時～午後3時	牡鹿保健福祉センター「清優館」	保護課 (内線2505・2507)
公認心理師による相談会※要予約		10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)
栄養相談 ※要予約		14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		14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)
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issyoo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issyooへびた	☎24-6878、080-9259-0361
		月～金 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	☎090-4932-3949

子育て支援コーナー

北上子育て支援センター

北上町の高台にあるにっこり団地内に移転し、2年目となりました。子育て中の親子の交流の場、ふれあいの場、子育て情報などを提供しています。「ほっ♥と一息つける場所」「こどもと過ごす時間をより楽しく」をモットーに、親子で楽しめる季節ならではの遊びや子育て講座などを企画しています。子どもの成長記録となるかわいい制作も人気です。建物は片側がガラス張りで、明るい光が差し込むとても開放的な空間になっています。親子でゆったりと楽しめる憩いの場、癒しの場となること間違いなしです。初めての方も大歓迎ですので、ぜひ遊びに来てください。

- ・あそびのひろば 毎月1回保健師と成長測定、血圧測定を行っています。
開催日は、毎月のおたよりまたはホームページを確認ください。
 - ・自由開放日 活動日以外の午前 午前9時30分～11時30分
月～金曜日の午後 午後1時～3時
- ☎ ☎61-7200 北上町十三浜字小田93番地4 (北上こども園内)



あそびのひろばの様子



親子で成長記録アートに挑戦しました



センター周辺を散策しました



消防士による講習会で乳児の心肺蘇生法を学びました

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



地域おこし協力隊卒業生の活動紹介

図 SDGs移住定住推進課
(内線4224)



地域おこし協力隊とは三大都市圏などに住む人材を受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、将来的には石巻への定住・定着を図る国の事業です。市では既に29人を委嘱し、退任した17人のうち、14人が市内での就労または定住に繋がっています。各隊員の活動内容などを紹介します。

令和5年8月に着任してから3年、はじめは移住体験施設の管理、令和7年度からは休憩所の運営と、非常に忙しい日々を過ごしてきました。休憩所では、旅行者の仮眠利用の開始、島民向け落語独演会の開催、さらには網地島をいかに盛り上げるかという振興策にも参加し、内容的には充実していたと感じています。

ありがたいことに島民の皆さんとの関係性も良好で、できれば定住したいと思っていますが、しばらくの間は東京と網地島を行き来する「二地域居住」になる予定です。

地域おこし協力隊の任期3年と限られた期間はあまりにも短く、やりきれなかった感が少し悔しいですが、充実した毎日でした。



- 隊員プロフィール 氏名 鈴木 康文 任期 令和5年8月1日～令和8年7月31日(3年間の任期を満了し卒業)
- 出身 東京都文京区(転出元 東京都文京区) 前職 フリーライター ■主な活動内容 網地島の離島振興
- 市担当職員からのメッセージ いつも前向きでエネルギッシュな鈴木さんは、若手隊員にも引けを取らず、常に大きな存在感を放っていました!島民の皆さんから頼りにされ、来島者にとっても安心感を与える存在でした。3年間、本当にお疲れ様でした!

～包括連携協定の取組を紹介します～

市では、地域が抱える課題解決や、市民サービスの向上などを目的に、民間企業や大学、団体など32者(令和8年6月末時点)と包括連携協定を締結しております。ここでは、協定に基づき市と連携した取り組みの一部を紹介します。

石巻専修大学・ソフトバンク株式会社(3者協定)

締結日:平成31年1月25日

ICTを活用し、市が抱えるさまざまな課題の解決に取り組み、市民サービスの向上や地域の教育・社会経済・福祉の向上を目指して、さまざまな取り組みを連携して行っています。

<主な取り組み>

専修大学神田キャンパス(東京都)でいしのまき祭りを実施

石巻専修大学・ソフトバンク株式会社 × SDGs移住定住推進課

【概要・効果】

首都圏在住の学生や近隣住民を対象に、市の魅力を広く発信し、石巻の認知度およびブランドイメージの向上を図るとともに、将来的な市への来訪や関係人口の創出・拡大につなげることを目的として、「いしのまき祭り」を開催しました。



スマホの基本とLINE講座、キャッシュレス講座、詐欺対策講座、確定申告(e-Tax)講座

ソフトバンク株式会社 × 中央公民館、渡波公民館、稲井公民館
蛇田公民館、北上公民館、市民税課

【概要・効果】

急速なDXの進展に伴い、高齢者などスマートフォンの操作に不安を感じる市民への支援を目的として、ソフトバンク(株)の協力のもと、スマホ講座を実施し、参加者のスマートフォンに関する基礎知識の向上を図りました。



各種データに基づいた体力・運動能力向上への取り組み

石巻専修大学・ソフトバンク株式会社 × 教育委員会学校教育課

【概要・効果】

石巻専修大学人間学部高橋功祐特任講師とともに、市内小学生を対象に、身体組成と運動機能の測定、生活習慣のデータ収集を実施しました。また、市内小・中学校でソフトバンク(株)が提供するAIによる運動解析アプリを活用した体育の授業を行いました。



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。

図 政策企画課(内線4213)



仁戸田貝塚から発見された
縄文時代中期の土器

石巻港より南東に約15kmの海上にある田代島。現在は「猫の島」として国内外から人気を集める田代島の歴史は今から数千年前の縄文時代にまで遡ります。

文時代の遺跡です。一九二七(昭和二年)と一九六四(昭和三九)年に発掘調査が実施された結果、遺跡としての保存状況が良好であるとして、一九七五(昭和五十一年)に県指定史跡に指定されました。

仁斗田貝塚からは、縄文時代前期(約六千年前)の土器が発見されていることから、この時期にはすでに田代島へ人が上陸していたことが窺えます。現在のように動力船はない時代のため、丸木舟やいかだなどで牡鹿半島から海へと漕ぎ出していったのかもしれません。

(文化財)
たんぽ

134

田代島にある縄文遺跡～仁斗田貝塚～
石巻市教育委員会生涯学習課

現在までの調査で、住居跡は確認されていませんが、動物を獲るための狩猟具である石鏃や石槍、魚を獲るための漁撈具である釣針や鉤、漁網錘などが多数発見されていることから、積極的な狩猟・漁撈活動が展開されていたと考えられます。また、マガキやアワビなどの岩礁に生息する貝類も多量に発見されているため、磯物採集活動を積極的に行っていたことがええます。

仁斗田貝塚は、島という特殊な環境下に立地しているため、今もなお縄文人の残した生活の跡が多く眠っていると考えられます。田代島の歴史を考える上では、欠かすことのできない重要な遺跡なのです。

参考文献 石巻市史編さん委員会
一九九五年『石巻の歴史』第七巻

みんなのた場

サークル仲間¹⁷²

空手道稲井教室

技を磨いて礼儀も習得
初々しく突きに蹴り

稲井公民館で毎週土曜日の午後1時30分から2時間ほど、未就学児から中学生まで十数人が空手道の稽古に汗を流しています。日本空手協会石巻支部長の鈴木道男さん(七段)を代表者として、4月に「空手道稲井教室」として正式に利用団体登録されました。

昨年10月に同公民館が開いた講座で空手を体験し、通い始めた子どもたちがほとんどです。当時から引き続き、鈴木さんら有段者が指導しています。

夏休み中は8月末の昇級

審査を目指し、年代で分かれて突きや蹴りの練習を繰り返しました。空手道場に通っている小学生も交じっていますが、それ以外は習い始めて1年未満。空手の技を磨く以上に、あいさつや脱いだ靴をそろえるといった礼儀作法を身に付けることを大事にしています。

誕生日が来て6歳になる最年少の及川楓さんは「蹴りとか楽しい」と無邪気。同じ年代の櫛濱啓介さんは「お母さんに連れて来られた」と言いながらも、張りきっていました。「なよな

よせず、気持ちが強い子になってほしい」という願いを込め、子どもを通わせる親が多いようです。

誘われて空手を始めた堀内彩羽さん(小学5年)は「上手になって黒帯がほしい」と目標を立てて精進していました。最も遅く中学1年で門をたたいた志賀琉皇叶さんは、別の行事で偶然、席が隣り合った鈴木さんに声をかけられたのがきっかけ。「昇級審査で上がれるよう頑張りたい」と懸命に指導陣の動きをまねていた。

気持ちがあれば体一つでできるのが空手。無料の体験を随時受け付けており、初めのうちは胴着も借りることが出来ます。よりよい環境で稽古ができるよう努める鈴木さんは「教室を通じて、さまざまなことへの学びと親子の絆を深め、将来の人格形成につなげていけるように応援したい」と話していました。



代表の鈴木さんと小中学生たち



毎週の練習でめきめき上達しています

きらり★まきっこ 30

柔道で兄に負けない成績を

おおめま きよ 大沼 陽さん(桃生中学校3年)

4兄弟の末っ子で、3人の兄の影響で物心ついた頃から道着を着て遊んでいました。本格的に柔道を始めたのは小学1年の頃です。兄たちが東北や全国で結果を残しているの、自分もそこに並びたいと続けてきました。

負けず嫌いなので、部活動と地元の道場だけでなく、市外の道場にも通って練習してきました。大外刈りが得意です。昨年は県中総体の50kg級で優勝し、東北大会でベスト8になりました。今年の地区大会は2階級上げた60kg級で出場しました。自分の柔道をすれば勝てると信じ、技の種類を増やしたこともあってオール一本勝ちで1位になることができました。

柔道は自分が納得できる結果を残すまで続けますが、将来のために大会が終わったら勉強も頑張ります。



市報いしのまき 第337号 令和8年9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8年7月末現在	人 口	128,689人	(▲2,167)
	世帯数	62,504世帯	(▲2)