

# いしのまき

11.1  
NOV.2016  
平成28年11月1日号  
No.202 (11月1日発行)

## 今年も大人気 雄勝の ホタテまつり



## おいしさ求めて長蛇の列

### 主な内容

- P 2 ----- 子育て世代包括支援センター事業
- P 3・4 ---- 行政情報
- P 5 ----- 相談あんない
- P 6 ----- スポーツ・文化・催し
- P 7 ----- お知らせコーナー
- P 8・9 ---- 子育て・健康情報
- P 10・11- みんなの広場・まちの話題
- P 12 ----- 行政情報

雄勝の特産品であるホタテを特別価格で提供する「おがつ店こ屋街5周年記念ホタテまつり」が10月1日(土)、同商店街で行われました。新鮮なホタテを求めて市内外から1千人以上が訪れ、早朝から長い列を作りました。旧雄勝町時代から続く人気イベントで、震災で一時中断しましたが、平成25年に復活しました。復興へ向かって立ち上がる地域の心意気と、多くの支援への感謝を込めて毎年開催しています。会場ではホタテ釣りコーナーや浜焼き、ホタテご飯等も販売され、大好評でした。



石巻市イメージキャラクター





“ネウボラ”とは…フィンランドの子育て支援拠点で「アドバイスする場所」の意味があります。

# 石巻市版ネウボラ 11月1日スタート!!

## 石巻市の「子育てにあったかいまちづくり」 子育て世代包括支援センター事業が始まります

～妊娠期から子育て期のトータル的な相談支援～

市では、妊娠前から子育て期の家庭を対象に、子育て世代包括支援センター事業を実施します。相談支援の拠点として、市役所2階子育て支援課内に総合窓口を設け、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな相談や情報提供を行い、切れ目のない支援を進めていきます。

### さまざまなママの悩みや困りごと

1人で悩まないで!

声①  
「核家族なので、ちょっとした用事でもなかなかできない」

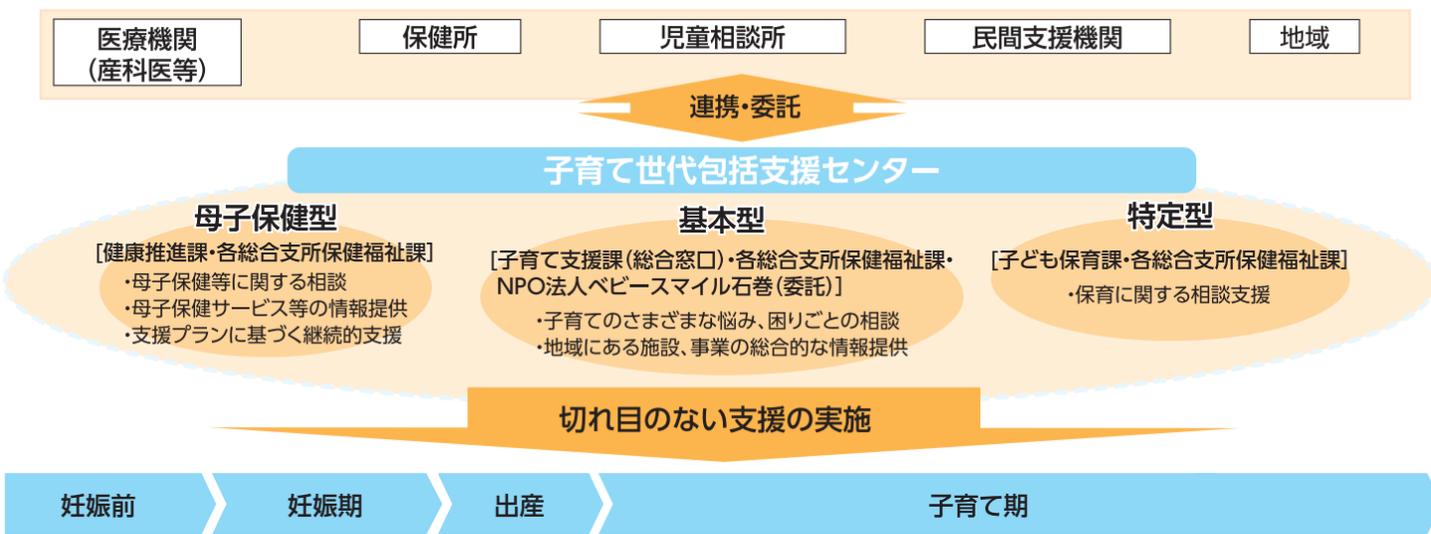
声②  
「うちの子、よその家庭の子より落ち着きがない気がする…」

声③  
「地域の方と顔見知りになる機会や場所が欲しい」

子育て世代包括支援センター(子育て支援課)へ  
ご相談ください



### 子育て世代包括支援センター事業のしくみ



### 主な支援事業

- 地域子育て支援拠点事業  
子育て親子や祖父母と孫が気軽に自由に利用できます。専門スタッフと一緒に遊んだり、育児相談もできます。
- 助産師による産前産後の心と体のトータルケア  
マタニティ向け、祖父母向け、1歳までの赤ちゃん向けの3コースがあります。  
妊娠、出産、子育てに関する知識が得られます。
- ファミリーサポート事業  
「子どもを預かってほしい方」と「子ども預かることができる方」が

それぞれ会員登録して、相互の信頼関係のもとに、子どもを預けたり、預かったりする地域ぐるみの子育て支援活動です。

- 助産師による妊産婦相談(要予約)  
妊娠中の事や育児についての心配事に助産師が個別に相談に応じます。
- 特定不妊治療者助成事業  
不妊治療を受ける夫婦の経済的な負担の軽減を図るため、特定不妊治療(体外受精または顕微授精)に要する費用の一部を助成します。
- ・その他、子育て支援に関する、さまざまな事業を行っています。詳しくは、ホームページまたは子育てタウンのサイトをご覧ください。

地域では実際に  
このようなことが  
行われています

地域の  
大工さんの  
技を伝授



ママ達と大工さんに見守られながら、大工作业に挑戦だ。

子育て  
サロンの  
出会い



本当の祖母と孫のように大の仲良し。

詳しくはホームページをご覧ください。子育て関連NPOの情報も掲載されています。

問 子育て支援課(内線2554)

子育てタウン

<http://ishinomaki-city.mamafre.jp>



# 行政情報

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を～  
国民年金保険料は、納付した金額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が該当します。  
本年1月1日から9月30日までの間に納付した方は社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が11月上旬

に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書を添付してください。  
また、年の途中から国民年金に加入した場合等、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方は、翌年2月上旬に送付されます。

石巻年金事務所  
ねんきん加入者ダイヤル  
0570-003-004  
市保険年金課  
(内線2353)

## 平成29年度放課後児童クラブ利用児童募集!

来年4月1日(土)から放課後児童クラブの利用を希望する児童を募集します。  
申込期間 11月1日(火)～12月9日(金) 午後1時～5時(土日・祝日を除く)  
申込書配布場所 ・各放課後児童クラブ室 ・対象小学校職員室  
・子ども保育課 ・河北、河南、桃生、牡鹿総合支所保健福祉課  
申込受付場所 各放課後児童クラブ  
対象 放課後児童クラブが開設されている小学校に在学する児童のうち、保護者等が仕事等により、放課後に家庭で面倒をみることができない児童

### 放課後児童クラブ一覧(石巻、河北、河南、桃生、牡鹿地区)

#### 〈石巻地区〉

クラブ名	開設場所	定員	対象小学校	対象学年	申込先
向陽第一	向陽小学校敷地内専用教室	70人	向陽小	1～6年生	向陽地区第一放課後児童クラブ
向陽第二	かもめ園敷地内専用教室	70人		1～6年生	向陽地区第二放課後児童クラブ
向陽第三	向陽小学校内	40人		1～6年生	向陽地区第三放課後児童クラブ
渡波	渡波小学校内	70人	渡波小	1～6年生	渡波地区放課後児童クラブ
石巻第一	旧中央児童館内	50人	石巻小	1～6年生	石巻地区第一放課後児童クラブ
石巻第二	旧中央児童館内	40人		1～6年生	石巻地区第二放課後児童クラブ
中里第一	中里小学校敷地内専用教室	70人	中里小	1～6年生	中里地区第一放課後児童クラブ
中里第二	中里小学校敷地内専用教室	50人		1～6年生	中里地区第二放課後児童クラブ
鹿妻第一	鹿妻小学校敷地内専用教室	50人	鹿妻小	1～6年生	鹿妻地区第一放課後児童クラブ
鹿妻第二	鹿妻小学校敷地内専用教室	50人		1～6年生	鹿妻地区第二放課後児童クラブ
大街道	大街道小学校内	70人	大街道小	1～6年生	大街道地区放課後児童クラブ
釜第一	釜小学校敷地専用教室	70人	釜小	1～6年生	釜地区第一放課後児童クラブ
釜第二	釜小学校敷地専用教室	50人		1～6年生	釜地区第二放課後児童クラブ
蛇田第一	蛇田小学校敷地内専用教室	70人	蛇田小	1～6年生	蛇田地区第一放課後児童クラブ
蛇田第二	蛇田小学校敷地内専用教室	50人		1～6年生	蛇田地区第二放課後児童クラブ
蛇田第三	小学校敷地外専用教室	50人		1～6年生	蛇田地区第三放課後児童クラブ
蛇田第四	小学校敷地外専用教室	50人		1～6年生	蛇田地区第四放課後児童クラブ
開北第一	開北小学校敷地内専用教室	55人	開北小	1～6年生	開北地区第一放課後児童クラブ
開北第二	開北小学校内	40人		1～6年生	開北地区第二放課後児童クラブ
山下第一	山下小学校内	40人	山下小	1～6年生	山下地区第一放課後児童クラブ
山下第二	山下小学校内	40人		1～6年生	山下地区第二放課後児童クラブ
住吉第一	住吉小学校内	40人	住吉小	1～6年生	住吉地区第一放課後児童クラブ
住吉第二	住吉小学校内	40人		1～6年生	住吉地区第二放課後児童クラブ
貞山	貞山小学校内	40人	貞山小	1～6年生	貞山地区放課後児童クラブ
万石浦第一	万石浦小学校敷地内専用教室	70人	万石浦小	1～6年生	万石浦地区第一放課後児童クラブ
万石浦第二	万石浦小学校内	40人		1～6年生	万石浦地区第二放課後児童クラブ
万石浦第三	万石浦小学校敷地内専用教室	50人		1～6年生	万石浦地区第三放課後児童クラブ
湊	湊こども園	70人	湊小	1～6年生	湊地区放課後児童クラブ
稲井第一	稲井幼稚園内	40人	稲井小	1～6年生	稲井地区第一放課後児童クラブ
稲井第二	稲井小学校敷地 仮設児童クラブ室	40人		1～6年生	稲井地区第二放課後児童クラブ
稲井第三	稲井小学校敷地 仮設児童クラブ室	40人		1～6年生	稲井地区第三放課後児童クラブ

#### 〈河北地区〉

クラブ名	開設場所	定員	対象小学校	対象学年	申込先
飯野川	飯野川小学校内	50人	飯野川小	1～6年生	飯野川地区放課後児童クラブ
大谷地	大谷地小学校内	40人	大谷地小	1～6年生	大谷地地区放課後児童クラブ

#### 〈河南地区〉

クラブ名	開設場所	定員	対象小学校	対象学年	申込先
広 瀨	広瀨小学校内	50人	広瀨小	1～6年生	広瀨地区放課後児童クラブ
須 江	須江農村定住センター	70人	須江小	1～6年生	須江地区放課後児童クラブ
北 村	北村農村交流センター	40人	北村小	1～6年生	北村地区放課後児童クラブ
前谷地	前谷地小学校内	30人	前谷地小	1～6年生	前谷地地区放課後児童クラブ
和 瀨	和瀨小学校内	10人	和瀨小	1～6年生	和瀨地区放課後児童クラブ
鹿又第一	鹿又小学校敷地内専用教室	30人	鹿又小	1～6年生	鹿又地区第一放課後児童クラブ
鹿又第二	鹿又小学校敷地内専用教室	50人		1～6年生	鹿又地区第二放課後児童クラブ

#### 〈桃生地区〉

クラブ名	開設場所	定員	対象小学校	対象学年	申込先
桃生地区第一	せんだんの杜ものうなかつやま敷地内専用教室	40人	中津山第一小	1～6年生	桃生地区第一放課後児童クラブ
桃生地区第二	桃生保健センター	50人	中津山第二小・桃生小	1～6年生	桃生地区第二放課後児童クラブ

#### 〈牡鹿地区〉

クラブ名	開設場所	定員	対象小学校	対象学年	申込先
牡 鹿	牡鹿保健福祉センター	40人	牡鹿地区の小学校	1～6年生	牡鹿地区放課後児童クラブ

子ども保育課(内線2526)

- 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2116(内線152)
- 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2113(内線263)
- 桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線251)
- 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113(内線605)

## 宮城県から「中小企業者向け事業復旧支援補助金申請」のお知らせ

震災で大きな被害を受けた中小企業者の施設(工場、店舗、観光施設等)および設備の復旧に要する経費を補助します。

対象 施設・設備に一定の被害を受けた中小企業者で、県内で復旧する

- ①製造業を営む方 ②商業サービス業を営む方 ③観光業を営む方

対象経費 施設・設備の復旧に要する経費

補助率・補助限度額

- ①製造業 2分の1以内・100万円～1,000万円
- ②商業サービス業 全壊の場合は45%以内・90万円～270万円  
大規模半壊の場合は35%以内・70万円～210万円
- ③観光業 2分の1以内・100万円～1,000万円

※補助対象経費が200万円を下回った場合は補助の対象外とします。

※国・県の震災関連の補助金および市の中小企業復旧支援事業補助金との重複交付はできませんのでご注意ください。

申請期間 11月1日(火)～12月2日(金)

申・問 県東部地方振興事務所 ☎95-1414  
市商工課(内線3524)

## 給付金のお知らせ

臨時福祉給付金  
対象  
市民税(均等割)が課税されない方  
※ただし、次の方は対象外です。

・課税されている方に扶養されている方  
・生活保護を受けている方  
給付額 1人3千円

障害・遺族基礎年金受給者  
向け給付金

対象 臨時福祉給付金対象者のうち、障害・遺族基礎年金を受給されている方  
※ただし、次の方は対象外です。

・高齢者向けの給付金を受給された方  
給付額 1人3万円  
申請期間 いずれも10月17日(月)～平成29年1月20日(金)

## 宮城県原子力防災訓練

女川原子力発電所で事故が発生したことを想定し、訓練を実施します。

【初動対応訓練】  
11月11日(金)

【住民避難訓練】  
11月23日(水・祝)午前のみ  
危機対策課  
(内線4162・4163)

【住民避難訓練】  
市内全域で屋内退避訓練を実施します。  
防災行政無線・緊急速報メール等により市内全域に

## 建設業退職金共済制度(建退共)

「建退共制度」は建設現場で働く人のために国が作った退職金制度です。

加入できる事業主  
建設業を営む方  
対象となる労働者  
建設業の現場で働く人  
掛金 月額310円  
※詳しくは、問い合わせてください。

【建退共宮城支部】  
022-1263-12973  
市都市計画課  
(内線5612)

## 防災ラジオを販売しています

津波注意報・警報や大雨特別警報等の避難が必要な重要情報を、自動起動で聞くことができるラジオを1台1,000円で販売しています。(普段はラジオ石巻FM76・4MHzだけを聞くことができるラジオです)

販売場所  
①危機対策課(予約は不要です。直接お越しください)  
②各総合支所(電話による事前予約が必要です。各総合支所の地域振興課へ問い合わせください)  
※住所を確認できる身分証明書をお持ちください。  
※ラジオ石巻が受信できない場所では使用できません。購入前に受信状況を確認してください。

【防災ラジオのテスト放送】  
11月11日(金)午後3時ごろ  
危機対策課  
(内線4158)

## 福祉のしごと 面談会 in 石巻

求人事業者との就職面談会を開催します。

宮城県福祉人材センターとの相談も受け付けます。

11月11日(金)  
午後1時～3時30分  
ところ 総合体育館

対象 福祉の職場で就職希望の方(平成29年3月卒業予定の学生等を含む)

参加事業所  
石巻地域の介護事業所8社程度  
※事前申込不要、履歴書不要

申・問 ハローワーク石巻  
☎95-0158

# 行政情報

## 雨水利用タンク・太陽光発電等を設置した方へ補助金を交付します

●雨水利用タンク普及促進事業補助金

対象

市内に住所を有する個人または事業所等を置く法人で、市販されている80ℓ以上の雨水利用タンク(雨水貯留槽)を平成27年4月1日以降に設置し、この補助をまだ受けていない方(住宅または事業所1棟につき1基まで)

補助金の額

タンクの購入および設置

## 復興公営住宅の事前登録はお済みですか

復興公営住宅へ入居を希望される方は、早めに事前登録の手続きをお願いします。

また、事前登録した方で自宅を再建(賃貸住宅への入居を含む)した方や、他の再建方法により復興公営住宅へ入居しない方は、登録取り消しの手続きが必要となります。

詳しくは、事前登録相談窓口まで問い合わせください。

対象

以下のいずれかに該当し、現に住宅に困窮していることが明らかの方

- ①東日本大震災で住宅の「り災判定が全壊」の方
- ②東日本大震災で住宅の「り災判定が大規模半壊または半壊」で解体を余儀なくされた方

申・問 事前登録相談窓口(37番窓口)(内線3981~3983)  
専用ダイヤル ☎90-8041、90-8042

## 市税等の納付が便利になりました

### コンビニ収納のお知らせ

大手コンビニチェーン各店舗のほかにも、MMK端末が設置されているスーパーマーケット、ドラッグストア、病院や大学内の売店等に払込票を持参すれば、コンビニと同じように各種代金、料金の支払いを行うことができます。「MMK設置店」というのぼりや看板の目印がありますので、各店舗でご確認ください。

※コンビニ取扱期限を過ぎたものは、市役所の納付窓口や収納取扱金融機関の窓口以外では納付できませんのでご注意ください。

### 便利な口座振替もご利用ください

口座振替は一度手続きをするだけで、自動的に口座振替日(各納期限日)に、ご指定の口座から引き落としされます。納付に出かける手間が省け、納め忘れの心配もありません。

今年度からは、市税と国保税で残高不足の場合、約2週間後に再振替を開始しています。

口座振替の申し込みは、市役所の納付窓口や収納取扱金融機関の窓口で受け付けしていますので、問い合わせください。

問 納税課(内線3133)

## 年末調整説明会

し、この補助をまだ受けていない方  
・ 設置用蓄電池およびHEMS：平成28年4月1日以降に設置を完了した方、または平成27年度中に同様の設置を完了し、この補助をまだ受けていない方  
※新設が対象で、増設等は対象外です。

受付期限

平成29年3月31日(金)(予算がなくなり次第終了)

申請方法

申請書に必要書類を添えて直接または郵送(必ず書留等配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所市民生活課および各支所の窓口で交付しています。また、ホームページからもダウンロードできます。

問 石巻税務署

☎22-4151

URL <http://www.nita.go.jp/webhxtv/index.html>

市市民税課(内線3094)

## 税を考える週間 11月11日~17日

「くらしを支える税」をテーマとして次の行事を行います。

●納税表彰式

とき 11月11日(金)

午後2時30分

午後1時30分~3時30分

(受付開始午後1時)

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

☎22-4151

市市民税課(内線3094)

●税を考える週間イベント

税金クイズ、一億円体験コーナー等のイベント

「税に関する絵はがき」コンクール選考会

とき 11月12日(土)

午前11時

ところ イトーヨーカドーあけぼの店

問 (社)石巻法人会事務局

☎93-6704

市市民税課(内線3094)

## 平成28年度患者等搬送乗務員講習

●定期講習

とき 11月25日(金)

午前9時~正午

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室

対象 平成26年11月以降に患者等搬送乗務員定期講習または患者等搬送乗務員基礎講習を受講し、適任証(有効期限2年間)の交付を受けている方

申込期間

11月7日(月)~17日(木)

午前9時~午後5時(土日を除く)

申込方法 石巻広域消防本部警防課または石巻広域消防ホームページにある申請書で申し込みください。

受講申請時および講習日

に適任証を持参してください。

●基礎講習

とき 12月6日(火)~8日(木)

午前9時~午後4時

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室

対象 18歳以上で初めて受講する方

料金 5,246円(テキスト代)

申込期間

11月14日(月)~24日(木)

午前9時~午後5時(土日・祝日を除く)

申込方法 石巻広域消防本部警防課または石巻広域消防ホームページにある申請書に写真2枚を添えて申し込みください。

※写真は申請日の6カ月以内に撮影した上半身像(縦4cm×横3cm無帽・無背景)とし裏面に氏名を記入してください。

問 石巻広域消防本部警防課

☎95-17433

URL <http://isyoubou.jp/>

## ごみ出しルールをみんなで作ろう

店舗や会社・工場・事務所等から出るごみは、集積所には出せません。市の施設に搬入するか、市の許可を受けている収集運搬業者に処理を依頼してください。産業廃棄物は産業廃棄者に処理を依頼する等、適正に処理してください。

問 廃棄物対策課

(内線3375・3376)

## 不法投棄はゆるりません

不法投棄禁止違反は、5年以下の懲役もしくは、1,000万円(法人の場合は3億円)以下の罰金、または併科に処せられます。

不法投棄物に関する情報は、お近くの警察署または交番・駐在所、もしくは廃棄物対策課へご連絡ください。

問 廃棄物対策課

(内線3375・3376)

## 平成28年度第2回 上級救命講習 (一般公募)

とき 11月20日(日)

午前8時30分~午後5時30分

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室

対象 16歳以上

定員 50人(先着)

申込期間 11月1日(火)~11日(金)

午前9時~午後5時

申込方法 最寄りの消防署、分署、出張所または石巻広域消防ホームページにある申請書で最寄りの消防署所へ申し込みください。

再講習の方は、受講申請

予約期限 11月8日(火)

再講習の方は、受講申請

予約期限 11月8日(火)

予約期限 11月8日(火)

予約期限 11月8日(火)

予約期限 11月8日(火)

予約方法 直接または電話で申し込みください。

発売期間

11月24日(木)~12月9日(金)

※申込先で代金と引き換えとなります。

問 総務課(内線4038)

各総合支所地域振興課

各支所

## 福島第一原子力発電所事故による放射線の影響

放射線量の測定をしています。期間中の測定の結果、空間放射線量は健康に影響を与えないレベルではありませんでした。測定は今後も定期的に行ってまいります。

(単位:マイクロシーベルト/時)

測定箇所	測定結果	測定期間
市立小学校、市立中学校、市立高等学校(敷地)	0.05~0.09	9/1~10/3
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.05~0.07	9/1~10/3
公共施設等(ホットスポット調査)	0.05~0.10	9/1~9/28
牡鹿地区集落	0.05~0.16	9/1~9/21

### ■空間放射線量の測定結果

※市民持ち込みによる食品等の放射性物質の簡易検査および空間放射線簡易測定器の貸し出しを無料で行っています。

問 環境課

(内線3366)

(内線3366)

(内線3366)

(内線3366)

(内線3366)

虐待防止センターから

《虐待防止シンポジウム》

11月は児童虐待防止に向けた強化月間です。児童以外の虐待も深刻な問題であり、社会全体で虐待防止に取り組むため、関係機関職員によるシンポジウムを開催します。

とき 11月15日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 遊楽館

コディネーター

宮城オンブズネット

「エール」 内田幸雄

パネリスト 弁護士・警察・関係機関職員

申込方法 電話で申し込み

ください。(当日参加も可)

申・問 虐待防止センター

(内線2542)

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

とき

11月14日(月)～18日(金)

午前8時30分～午後7時

11月19日(土)・20日(日)

午前10時～午後5時

相談内容

夫やパートナーからの暴力やストーカー行為、職場でのセクシュアル・ハラスメント、家族間での問題等、さまざまな人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。

※予約は不要です。

0570-070-110

(ナビダイヤル)

問 仙台法務局人権擁護部

022-225-5743

市民相談センターから

《消費生活講演会》

「おれおれ詐欺」や、還付金・架空請求等の特殊詐欺等による消費生活相談が後を絶ちません。被害を防止するため、講演会を開催します。

とき 11月27日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 河北総合センター

「ビッグバン」集いの部屋

内容 消費者被害の実態を知り、実例をもとに具体的な手口とトラブルにあわないための対策を学びます。

講師 仙台弁護士会

千葉晃平弁護士

定員 80人(先着)

申込方法 電話で申し込み

ください。(当日参加も可)

申・問 市民相談センター

(消費生活相談)

023-5040

11月の相談あんない

行政

●行政書士相談(要予約) 相続・許認可・会社設立・契約書作成に関すること他 21日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B

申・問 県行政書士会石巻支部 022-8471

●行政相談

7日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター  
9日(水) 午後1時～3時 石巻中央公民館楽屋

子ども

●県東部児童相談所(石巻合同庁舎) 18歳未満の子どもに関する相談 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) 095-1121  
●子育てに関する相談(子育て支援センター) 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) 094-2366

介護

●各地域包括支援センター ※ ( )内は担当地区  
中央(石巻・中央) 021-5171 河北(河北) 061-1252  
稲井(稲井・住吉) 093-8166 雄勝(雄勝) 061-3732  
蛇田(蛇田) 092-7355 河南(河南) 086-5501  
山下(山下・釜・大街道) 096-2010 ものう(桃生) 076-5581  
渡波(渡波・荻浜) 025-3771 北上(北上) 061-7023  
湊(湊) 090-3146 牡鹿(牡鹿) 044-1652

交通事故

●県交通事故相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター) 午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) 095-1411(内線241)  
●交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぽADRセンター東北) 午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く) 0570-022808

暮らし

●市民相談センター(市役所2階)  
・市民生活相談 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
市民相談(内線2532) 家庭児童相談(内線2534)  
・少年相談(内線2533) 午前9時～午後5時(月・水・木・金曜日)  
・消費生活相談 023-5040 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
●弁護士による無料法律相談(内線2532・2533)  
8日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士  
22日(火) 萩綜合法律事務所 樋渡弁護士  
午前10時30分～午後4時 市役所2階市民相談センター相談室  
定員 1日9人(先着) 予約受付開始 1日(火) 午前9時  
●無料法律相談会  
とき 毎週水・土曜日(祝日を除く)午後1時30分～4時30分 ※予約優先  
ところ 石巻司法書士相談センター(鑄銭場5-9いせんばプラザ102号)  
受付 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
申・問 石巻司法書士相談センター 096-3611  
●虐待防止センター(市役所2階)  
・児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談(内線2535・2538・2539・2543) 023-6614(直通)午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)

●女性のための面接相談

心身不調、人間関係、夫婦問題、DV等のさまざまな問題に無料で応じます。  
とき 2日(水) 午前10時30分、午後1時、2時30分 市役所2階相談室B  
16日(水) 午前10時30分、午後1時、2時30分 市役所2階市民相談センター内相談室

定員 1日3人(先着) ※要予約  
担当 田口京子(日本フェミニストカウンセリング学会認定カウンセラー)  
申・問 地域協働課(内線4234)

●物忘れ相談(包括ケアセンター)

とき 8日(火)  
定員 2件(先着) ※要予約

※定員超過の場合は別日に2件まで対応を検討します。

申・問 介護保険課(内線2437)

●法律(弁護士)相談

・仙台弁護士会石巻法律相談センター(石巻駅前ビル4階 穀町12-18)  
午後1時30分～4時30分 月～金曜日(祝日を除く)  
午前10時30分～午後4時30分 日曜日(祝日を除く)  
震災時被災3県に在住の方は刑事事件・法人を除き全て無料です。

申・問 仙台弁護士会法律相談センター 022-223-2383  
(受付 午前10時～午後5時(先着) 土日・祝日を除く)

※当日の相談予約・キャンセルは直接石巻法律相談センターへ  
午前10時～午後3時 023-5451

●県政に関する相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター)

午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) 095-1411(内線241)

●県消費生活相談(石巻合同庁舎3階県民サービスセンター)

午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) 093-5700

●震災に関する裁判所の手続き案内(仙台家庭・簡易裁判所)

午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) 022-745-6090

●無料人権相談

7日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター  
9日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所第2庁舎  
18日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所

問 仙台北法務局石巻支局 022-6188

●農家相談(河北総合支所3階会議室)

16日(水) 受付開始 午後1時30分  
詳細については、事前に問い合わせください。  
※農地法許可申請受付期間 2日(水)～9日(水)

問 農業委員会事務局 062-4826

●年金に関する相談(石巻年金事務所)

・毎週月曜日(休日のときは翌日)は相談時間を午後7時まで延長します。  
・休日年金相談 12日(土) 午前9時30分～午後4時 022-5115

被災地におけるDV予防啓発講座「ママたちのための講座～子育て、女性の健康のヒント、幼児期からの非暴力教育とは～」

絵本の読み聞かせポイントから子育てのヒントを学び、子どもに及ぼすDVの影響や女性の心身の健康について考えてみませんか。

とき 11月22日(火) 午後1時～3時

ところ 向陽地区コミュニティセンター

定員 50人(先着) 講師 NPO法人ハーティ仙台 八幡悦子

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。託児希望の場合、16日(水)までに電話で申し込みください。

申・問 地域協働課(内線4234) FAX 22-4995

✉ iscviact@city.ishinomaki.lg.jp

要予約

財産管理と相続の新たなツール「家族信託」活用セミナー

「家族信託」は、家族間における財産管理や将来の相続を円滑に行うため、信託契約により、親や高齢者(委託者)が子どもや親族(受託者)に財産の管理処分権を預けておく仕組みです。

講演内容は、認知症等による資産凍結リスクの回避、不動産の共有問題・空き家対策への備え、障害を持つ子どものための親亡き後の生活資金サポート等です。

※申し込みは電話またはFAXで受け付けています。

とき 11月26日(土) 午後2時～4時 ところ 大もりや

講師 飯川 則夫(行政書士・(株)BITキャピタルパートナー代表取締役)

問 宮城県行政書士会石巻支部 022-8471 FAX 22-8475  
市総務課(内線4037)

# 11月 スポーツ・文化・催し

**開** 開館時間、利用時間  
**休** 休館日、休業日  
 ※スポーツ行事の中には入場料が必要なものもあります。

## 総合体育館 ☎95-8998

**開** 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)  
**休** 毎月第4木曜日

3日(木・祝)午前11時	平成28年度宮城県高等学校 新人大会空手道競技会
4日(金)・5日(土)午前10時	
6日(日)午前9時	第30回石巻卓球協会長杯争奪卓球大会
12日(土)	いしのみまき市民健康体力測定会 6歳～64歳の方 受付 午後1時 65歳～79歳の方 受付 午後0時30分 定員 6歳～64歳の方 50人(先着) 65歳～79歳の方 50人(先着) 申込方法 電話またはFAXで申し込みください。 申込期限 4日(金) 申・問 体育振興課 ☎22-9111 FAX 22-9112
20日(日)午前9時	第10回亀山杯家庭バレーボール大会

## 総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

3日(木・祝)午前9時	宮城県高野連東部地区 1年生大会	市民球場
12日(土)午前9時	第15回宮城県支部1年生大会	
23日(水・祝)午前9時	野球フェスティバル	
23日(水・祝)、26日(土)午前9時	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会	フットボール場
27日(日)午前9時	宮城県クラブ社会人リーグ	ふれあいグラウンド
3日(木・祝)～5日(土)、11日(金)・12日(土)、14日(月)午前9時	第69回宮城県高等学校新人ラグビーフットボール競技	フットボール場、ふれあいグラウンド 2会場共通
13日(日)午前9時	2019RWCキャンプ地誘致キャンペーン大会 トップイーストDIV2船岡(ラグビー)	
18日(金)・19日(土)午前9時	宮城県高等学校サッカー新人大会	
6日(日)午前9時	いしのみまき復興マラソン	3会場共通
20日(日)午前8時	宮城県駅伝競走大会	

## 石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

11日(金)、18日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 親子遊び、ダンス、手遊び、読み聞かせ、自由遊び 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等、どなたでも参加できます。 ※飲み物持参で参加してください。
22日(火) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちるべ講座」 テーマ 子どもたちの未来に寄り添ってほしい ～子どもの頃のやさしい暖かさをおぼえていますか?～ 対象 全ての親と大人 定員 12人(先着) 託児 0歳～小学3年生(5人まで) 申込方法 電話で申し込みください。
27日(日) 午前9時30分～午後3時30分	石巻市石巻支部主催「第10回ドッジボール大会」 ところ 市総合体育館 対象 市内小学3～6年生(子ども会単位、学校単位でも可) 申込方法 中央公民館で配布している申込書に記入の上、FAXまたは郵送で申し込みください。
14日(月)～12月5日(月) 毎週月曜日 午前10時～正午	市民教養講座「第3回カラオケ広場」 対象 初心者の方 定員 80人(先着) 料金 500円(教材費) 申込期間 1日(火)～11日(金) 申込方法 電話で申し込みください。

## 蛇田公民館 ☎95-0183

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

6日(日)午前10時	第30回蛇田公民館利用協賛末チャリティー芸能大会(歌・踊り・詩吟・大正琴・民謡ほか) ※花や新鮮野菜のバザーコーナーもあります。
11日(金)、18日(金) 午後6時30分～8時30分	市民教養講座「陶芸教室」講師 陶芸家 樋田隆 対象 一般市民 定員 15人(先着) 料金 1,800円(材料費) 申込期限 7日(月) ※材料費を添えて公民館へ申し込みください。

## 渡波公民館 ☎24-0941

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

2日(水)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 「笑顔でもっと美しく輝く美容と健康法」
5日(土)・6日(日) 午前9時～午後4時 (6日は午後3時まで)	第43回渡波地区市民文化展 内容 公民館利用団体や地域の方々作品を展示します。 展示作品 陶芸、パッチワーク、書道、手芸、絵手紙、俳句等 ※試食コーナーもあります。
13日(日)午前8時30分	第39回渡波地区市民家庭バレーボール大会 ところ 渡波小学校 講堂
23日(水・祝)午後1時30分 (開場 午後0時30分)	渡波地区文化講演会 沢田研史「ものまねライブin渡波」 出演 沢田研史 入場料 500円
25日(金)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内容 爆笑漫談

## 稲井公民館 ☎22-4303

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

8日(火)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座11月学習会「防火についての講話」
12日(土)午前9時～午後4時	第23回稲井地区作品展示会
13日(日)午前9時～午後3時	

## 河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

6日(日) 開演 午後1時30分	松川良子・鈴木亜弥・森谷久美門下生ピアノ・エレクトーン発表会 問 松川 ☎090-8920-5597
13日(日)午前9時	河北協会主催 バドミントン大会 問 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
19日(土) ①午前10時30分 ②午後2時③午後5時30分 20日(日) ④午前9時45分⑤午後1時30分	2016サンリツ音楽教室発表会 問 サンリツ石巻店 ☎22-6478
22日(火)午後2時～5時30分	第4回キムチフェスティバル 問 地域振興課(内線4206)
23日(水・祝)午前9時45分	第39回全国スポーツ少年団剣道交流大会宮城県予選会 問 宮城県剣道スポ少連絡協議会事務局 ☎090-3362-9031

フェスティバル・イン・かほく 2016「かほく文化祭」  
 ■展示部門 10月30日(日)～11月3日(木・祝) 午前9時～午後5時/各フロア  
(10月31日(月)は休館となります)  
 ■芸能音楽祭 10月30日(日) 午前10時/文化交流ホール  
 ■神楽大会 11月3日(木・祝) 午前9時30分/文化交流ホール  
 ■レッツダンス大会 11月3日(木・祝) 午後1時/アリーナ

## 図書館 ☎93-8635

**開** 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日・3日(木・祝)は午後5時まで)  
**休** 月曜日・23日(水・祝)

4日(金)・18日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 絵本やわらべうた・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
5日(土)・19日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊び等で、お話しに楽しみましょう。
毎週火曜日 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊び等を一緒に楽しみましょう。
～6日(日)開館時間中	企画展「先に観る?先に読む?～映画・ドラマの原作本展～」 2012年以降に発表された映像作品の原作本、宮城県に縁のある映像作品の原作本を展示します。
8日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本『はなとゆめ』 沖方 丁 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
10日(木)午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会 読み聞かせやストーリーテリングと一緒に勉強しませんか。
15日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 子どもの本を読む、大人のための読書会です。 今月の本『エルマーのぼうけん』 ルース・スタイルス・ガネット 著
16日(水)午後1時30分～3時30分	ボランティア講座「おはなし会をもっと楽しく!」講師 伊藤 俊子 定員 40人(先着) 申込受付期間 1日(火)～13日(日) 申込方法 電話または直接申し込みください。
3日(木・祝)午前10時30分～11時30分	手づくり絵本お話し会 ※河北分館(ビッグバン図書室)
19日(土)午前10時～10時30分	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館)
<出張図書館「えほんびよりの開催予定」>	子育て支援センター等に出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。
10日(木) 午前10時30分～11時30分	「あそびのひろば」河北子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
17日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん」(ヨチヨチ・ハイハイグループ) なかよし保育園子育て支援センター

## 遊楽館 ☎72-3561

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

3日(木・祝) 合同開会式 午後0時40分 合同音楽会 午後1時～4時 展示研究発表 午前10時～午後3時	第24回宮城県高等学校文化連盟石巻支部総合文化祭 問 事務局校 桜坂高等学校 ☎22-4421
5日(土)午前9時30分～午後3時	第25回かなんまつり 問 河南総合支所地域振興課 ☎72-2114 環境フェア2016 問 環境課(内線3369)
9日(水)午前9時30分	石巻西部地区小中学校音楽祭～West Area Smile Sound Festival 2016～ 問 門脇中学校 ☎22-2675
13日(日)午前10時30分	MKピアノルームピアノ発表会 問 MKピアノルーム ☎090-2606-9458
15日(火)午後1時30分～4時30分	虐待防止シンポジウム 問 虐待防止センター(内線2542)
20日(日)午前10時30分	平塚・佐々木ピアノ発表会 問 佐々木 ☎090-2606-9458
22日(火)午後1時～4時 (受付 午後0時30分)	平成28年度「地域福祉フォーラム」 問 石巻市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎96-5290
25日(金)午後1時30分	認知症講演会 問 介護保険課(内線2437)
27日(日)午後1時開演 (午後0時30分開場)	酒井日和子・高橋千佳子・秀岳千晶門下生ピアノ・エレクトーン合同発表会 問 酒井 ☎22-1192

## 石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664

**開** 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)  
**休** なし

☆あいプラザ・石巻 休講でご不便おかけします!!「フリー回数券2割引販売」☆  
 ①プール・ジムフリー回数券  
 一般¥5,000⇒¥4,000 / 受講生¥4,000⇒¥3,200  
 シニア(65歳以上)・学生・障がい者¥3,000⇒¥2,400  
 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書必ず持参してください。  
 ②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月)  
 10枚綴り¥12,000⇒¥9,600 / 5枚綴り¥6,250⇒¥5,000  
 【対象講座】プールウォーキング系講座・エアロビクス系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ズンバ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)

平成28年度後期講座(10月～3月) 講座受講生募集中です!!パンフレットは、あいプラザ・石巻受付で配布中です。

【11月の休講日】  
 ①3日(木・祝)・23日(水・祝) プール・ジムフリーのみの営業  
 ②24日(木)～12月27日(火)まで プール講座を除く全ての講座開講、フリーはジムフリーのみ。  
 プール・トレーニングルームのフリー利用 ※曜日によって利用時間帯が異なります。  
 ・一般500円(現受講生は400円) ・学生300円(学生証提示)  
 ・シニア65歳以上の方300円(年齢のわかるものを提示) ・障がい者300円(障がい者手帳を提示)  
 ※ライト割引1300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日もあります)  
 ※プールは中学生以上、トレーニングルームは高校生以上の利用となります。  
 トレーニングルームは利用講習なしですぐに利用できます!!お気軽にご利用ください。

## かなんパークゴルフ場 ☎72-2933

**開** 午前9時～午後4時  
**休** 休場日は遊楽館と同じ

13日(日)	KANAN OPEN/パークゴルフ大会 ※当日は終日貸切となります。
25日(金)	コース会員月例会

## にっこりサンパーク ☎67-2038

**開** 午前9時～午後5時(電話予約があれば午後9時)  
**休** 月曜日(祝日の場合は翌日)

野球場・テニスコート(要電話予約)

## 牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618

**開** 午後1時～8時(休館日の前日は午前10時～午後5時)  
**休** 月曜日

温水プールは平成29年3月31日(金)まで休業します。

## トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 リニューアルオープン 定員 各20人(先着)  
 10日(木)、22日(火)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分)  
 15日(火)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)  
 17日(木)、29日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)  
 ※11月1日(火)、午前9時から予約受付をします。電話または直接ご予約ください。
- ビッグバン ☎62-1120 11日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 13日(日)・27日(日) 正午/午後5時 ※要電話予約
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 午後1時～8時 ※休館日の前日は、午前10時～午後5時 ※要電話予約

# お知らせコーナー

表記の見方  甲 申し込み先  問 問い合わせ先  Eメール



**第8回サン・ファン絵画コンクール作品展**

と き 11月3日(木・祝)～平成29年1月15日(日)

**サン・ファン館歴史講座  
「慶長使節が目指した世界」II**

濱田館長による計6回の連続講座  
※今回は最終回になります。

と き 11月26日(土) 午後1時30分～3時

料 金 無料(施設見学の場合は、別途入館料が必要)

申込方法 電話またはEメールで申し込みください。  
※当日も受け付けます。

甲・ 問 サン・ファン館 ☎24-2210(火曜休館)  
 問 kouza@santjuan.or.jp

**シルバー人材センター入会説明会**

市内に居住する、60歳以上で、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になることができます。

と き 11月16日(水)、24日(木) 午前9時

○入会時に必要なもの  
年会費(3千円)、印かん、健康保険証、七十七銀行の通帳  
詳しくは問い合わせください。

問 (公社)石巻市シルバー人材センター(南中里三丁目14-3)  
☎94-3683  
市商工課(内線3523)

**認知症サポーター養成開放講座**

と き 11月24日(木) 午後2時～3時30分

と ころ 市役所1階 いしのま☆キッチン

内 容 認知症に関する基本的な理解と対応についての講座。受講者には、オレンジリングを配布します。

対 象 市内居住の方

定 員 30人程度(先着) **要予約**

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 11月22日(火) 午後5時

※ただしワンドリンクオーダー(自己負担)が必要です。

甲・ 問 介護保険課(内線2437)

**認知症講演会**

と き 11月25日(金) 午前10時30分～正午

と ころ 遊楽館 対 象 市内居住の方

内 容 講演「認知症ケアパスってなあに」～認知症対策の流れと認知症ケアパスの活用について～

講 師 東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 栗田 圭一

定 員 250人程度(先着) **要予約**

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 11月18日(金) 午後5時

甲・ 問 介護保険課(内線2437)

**人権教育講演会**

いじめられる子、いじめる子を作らない方法  
～なぜ、子どもは大人に相談しないのか～

と き 11月25日(金) 午後2時～4時

と ころ 桃生公民館

講 師 土井 浩之(弁護士・人権擁護委員)

問 総務課(内線4040)

**スポーツを楽しもう!わんぱくスポーツ教室**

と き 11月5日(土)から毎週土曜日  
午前9時30分～11時30分

と ころ totoコートフットサルコート(蛇田北経塚11-9)

対 象 年長児・小学1年生・2年生(男女問わず)

定 員 20人(先着)

種 目 サッカー、ラグビー、バスケットボール、キックベース、サッカー等

指 導 者 日本体育協会公認コーチ

料 金 3,000円/月

甲・ 問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター  
松村 ☎090-8787-3873

問 市体育振興課 ☎22-9111

**ウォーキングイベント紅葉の牧山(12キロ)**

と き 11月19日(土) 午前9時～午後2時

集 合・解 散 JR石巻駅前

料 金 保険料500円

甲・ 問 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

問 市体育振興課 ☎22-9111

**第53回石巻中央公民館文化祭開催中!!**

石巻中央公民館を拠点に活動している文化団体・サークル等が、日ごろの学習成果を発表します。

と き 9月30日(金)～11月20日(日)

と ころ 石巻中央公民館

※詳細は、問い合わせください。

問 石巻中央公民館 ☎22-2970

**平成28年度動物フェスティバル**

第1部 「ビッグバンド演奏」  
演奏者 石巻ジュニアジャズオーケストラ

第2部 動物飼い主セミナー  
「ワンコ・ニャンコのためのシニアケア」 講師 矢崎 潤

と き 11月13日(日) 午後2時

と ころ 東松島市コミュニティセンター(東松島市矢本大溜1-1)  
※ペットの同伴はできません。

整 理 券 県獣医師会加盟の各動物病院で配布します。当日、整理券を持参の方には粗品を進呈します。  
※整理券がなくとも参加できます。

甲・ 問 こんどう動物病院 ☎25-1230  
シートン動物病院 ☎22-6100  
(問い合わせ時間は両院とも午前9時～午後5時)

問 市環境課(内線3364)

**石・森萬画館第62回特別企画展  
連載30周年記念「ぼのぼの原画展」**

今年で30周年をむかえる「いがらしみきお」作の「ぼのぼの」。ほっこりと、のんびりした世界観と個性豊かなキャラクターたちがおりなすシュールな物語をぜひ原画でお楽しみください。

と き 10月22日(土)～12月10日(土)

問 石・森萬画館 ☎96-5055  
市観光課(内線3536)

**自衛官採用試験のご案内**

**陸・海・空自衛官候補生(男子)**

資 格 18歳以上27歳未満の方

申込期間 年間を通じて受け付け  
詳しくは、石巻地域事務所に問い合わせください。

**陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般)**

資 格 【推薦】男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方  
【一般】男子で中卒(見込含)17歳未満の方

申込期間 【推薦】11月1日(火)～12月2日(金)  
【一般】11月1日(火)～平成29年1月6日(金)

試 験 日 【推薦】平成29年1月7日(土)～9日(月・祝)の指定された1日  
【一般】1次 平成29年1月21日(土)  
2次 平成29年2月2日(木)～5日(日)の指定された1日

甲・ 問 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所  
☎・FAX 83-6789

問 市総務課(内線4037)

①パソコンセミナー  
②インターネット体験セミナー

①PC入門・ワード入門・エクセル入門のうち、希望するコース  
※マンツーマン形式

②インターネットの閲覧・検索方法を学べるセミナー

と き ①午前10時～正午、午後1時～3時(休館日を除く)  
②11月12日(土)・26日(土) 午後2時～4時

と ころ ①メディアシップ2階ワークキャビン  
②メディアシップ1階コミュニティーコート

対 象 ①これからパソコンを始めたい方およびワードやエクセルを基礎から学びたい方  
②インターネット未経験者・初心者(文字入力ができる方)

定 員 ①1日2人(先着) ②1日10人(先着)

料 金 各500円 **要電話予約**

甲・ 問 情報プラザ「メディアシップ」  
(月曜休館、祝日の場合は翌日休館) ☎61-1200

**青少年健全育成講演会**

インターネット環境が広まり、子どもたちが有害情報に接する機会や犯罪に巻き込まれる危険が増大しています。事例をもとにこれを防ぐ対策をお話します。

と き 11月19日(土) 午後2時～4時

と ころ 蛇田中学校体育館  
※上履きを持参してください。

内 容 子どもたちがインターネット・スマートフォンを安全に利用するには

講 師 石巻警察署 生活安全課 笠原 敦子  
違法・有害情報相談センター長 桑子 博行

対 象 保護者

アトラクション とどげ元気!!踊り!!  
石巻よさこいチーム舞綺瓊

問 市民相談センター(内線2532)

子育て・妊娠・出産に関する情報や行政サービスはこちら



# 11月の子育て支援コーナー

## 市子育て支援センター

**申・問** 湊こども園内 ☎94-2366・FAX22-4665

★子育て支援室「わくわく」  
小さいお子さんとそのご家族のためのスペースです。お子さんとゆったり過ごし、他の親子ともじっくり遊び、悩み事も話せますよ。湊こども園の園庭で園児との遊びの交流もできます。これからママになる方もお気軽にお越しください。子育ての情報が得られます!

と き 月曜日…14日、21日、28日(成長測定)  
水曜日…2日、9日、16日、30日  
金曜日…4日、18日、25日  
午前9時30分～11時30分(時間内の出入り自由)

と ころ 湊こども園2階子育て支援室  
(みなと荘の玄関からお入りください)

※予約不要・料金無料  
※7日(月)、15日(火)は3カ月～11カ月児のみの「ハイハイ広場」です。利用時間は午前9時30分～11時  
※28日(月)は成長測定ができます(赤ちゃんも測定できます)。  
※指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。  
※詳しい活動内容は、支援センターだよりかホームページをご覧ください。

★あそびの広場  
と き 11日(金)稲井公民館  
15日(火)うしお荘  
24日(木)向陽地区コミュニティセンター  
午前9時30分～11時30分

## なかよし保育園子育て支援センター

**申・問** ☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室  
・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 1日(火)、15日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 8日(火)、22日(火)

★すくすく赤ちゃん  
・ネンネ・寝返りグループ 10日(木)、24日(木)  
※10日は助産師さんが来ます。  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 17日(木)  
※移動図書館が来ます。

★ツインズ・デー孫育て広場 11日(金)、25日(金)

★たまご・ひよこサロン 7日(月)

★子育てふれあいサロン 14日(月)

★育児講座「防火教室」28日(月) 午前10時～11時  
防火指導員さんに来ていただきます。  
対 象 0歳～3歳の親子 定 員 20人程度(先着)  
要予約 ※予約開始 1日(火) 午前10時

★市推進事業 産前産後のトータルケア  
「ハンドマッサージ」10日(木) 午前10時～11時30分  
要予約 ※予約開始は1日(火)午前10時

★開放日 3日(木・祝)、14日(月)

## 牡鹿地区子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

**申・問** 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

親子の遊びの広場です。お気軽にご参加ください。

と き 10日(木)子育てセミナー「わらべうたと読み聞かせ」  
24日(木)絵本を楽しもう(手作り絵本)  
午前10時～11時30分

と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル

## 河北子育て支援センター

**申・問** 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

★あそびの広場  
～明るく開放感のあるセンターです!ホッと一息つきながら、みんな楽しく遊びましょう!～

と き 午前10時～11時30分

・0～1歳親子 17日(木)  
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)  
・ひろば開放日 7日(月)、21日(月)、28日(月)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》  
10日(木) 出張図書館・読み聞かせ講座  
14日(月) 保健指導  
21日(月) 自由開放日  
24日(木) 赤ちゃん講座  
28日(月) ボランティアによる読み聞かせ

★こそだてひろば(保育所見と交流会)  
○飯野川地区 30日(水)午前9時45分～11時 飯野川保育所  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)・上靴・おしぼり・おやつ  
※参加希望の方は直接または電話で申し込みください。  
※都合により変更になることがあります。詳細については問い合わせください。

## 北上子育て支援センター

**申・問** 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★あそびの広場  
と き 2日(水)(検診でひまわりが使用できないため変更)  
7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)  
午前9時30分～11時30分

と ころ 相川保育所内

持 ち 物 上靴、飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ  
と き 9日(水)、16日(水)、30日(水)  
午前10時～11時30分

と ころ 北上保健センター

持 ち 物 上靴、飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)  
※都合により変更になることがあります。  
※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。  
※電話相談、来所相談ができます。

## 雄勝子育て支援 キッズ広場

**申・問** 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについてお話ししてみませんか。もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)  
午前9時30分～11時30分  
※祝日はお休みとなります。

と ころ 雄勝ささえあいセンター

内 容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)  
※毎週月・金曜日電話相談  
※詳しい日程・内容についてはホームページをご覧ください。

## 河南子育て支援センターパプラ

**申・問** 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

★わいわいサロン  
と き 午前9時30分～11時30分  
・0～1歳親子 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)  
・2歳以上親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)  
・保健師、栄養士来訪 29日(火)

持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放  
と き 第1、第2月曜日 午前9時～午後3時  
毎週木曜日 正午～午後3時  
※3日(木・祝)、10日(木)はお休みです。

持 ち 物 わいわいサロンと同じ ※昼食を食べる方はお弁当等

★たまごママの日(マタニティ講座) 7日(月) 午前10時

★スクエア子育て広場  
○「親子ふれあいコンサート」  
と き 10日(木) 午前10時～正午  
と ころ 農村環境改善センター(多目的ホール)  
料 金 300円(写真代・謝礼代)  
※申し込みと一緒に支払いください。  
出 演 「あきらちゃんとコロッケくん」です。お楽しみに!  
申込期限 9日(水)



## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」(バイオ研修センター内)

**申・問** ☎76-4521

★あそびの広場  
と き 午前9時30分～11時30分  
・0～1歳親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)  
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)  
・広場開放日 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等  
※2日(水)は市家庭教育支援チームファシリテーターさんによる  
県教育委員会推奨の親の学びのプログラム「親のみちしるべ」  
講座とワークショップです。  
※開放日以外にはいろいろな親子活動を予定しています。詳しい内容はキッズホームだよりかホームページまたは電話等で確認してください。

★どんぐり子育て広場「親子クッキング」  
と き 29日(火) 午前10時～11時30分  
と ころ 桃生保健センター  
料 金 1家族350円(材料費・保険代込、当日集金)  
持 ち 物 エプロン、三角巾、飲み物、おしぼり、着替え等  
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズホームに申し込みください。  
申込期限 18日(金)

## 石巻市子どもセンター「らいつ」

**問** 子育て支援課(内線2516)

休日子育て相談(電話相談・来所相談)  
子育てに関する悩み等に相談員(保育士)が応じます。

と き 毎週土・日曜日 午前10時～午後3時

# 11月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 「みやぎ食育フォーラム」を開催します!

と き 9日(水) 午後1～4時  
と ころ 県庁2階講堂  
内 容 「食育を次世代へ伝えつなげるために」と題し、テレビでもお馴染みの学校法人 服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長/医学博士 服部幸應の講演があります。「みやぎ食育表彰」を受賞した方々による日頃の実践活動等についての発表もあります。

**問** 県健康推進課 ☎022-211-2637



## 愛の献血(11月)

### とき・ところ

3日(木・祝)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	カワチ薬品石巻西店
4日(金)	午前10時～正午 午後1時30分～4時30分	石巻広域水道企業団 石巻合同庁舎
13日(日)	午前10時～11時45分	イオンモール石巻
26日(土)	午後1時～4時30分	

**問** 健康推進課(内線2418)

**問** 【健康推進課】☎95-1111  
【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113  
河南☎72-2094 桃生☎76-2111  
北上☎67-2301(北上保健センター内) 牡鹿☎45-2113

## 乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・相談名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4カ月児健診	H28年7月生まれ	10日(木)・22日(火)・30日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年10月生まれ	15日(火)・21日(月)・24日(木)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年3月生まれ	9日(水)・18日(金)・29日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年4月生まれ	2日(水)・11日(金)・17日(木)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H25年5月生まれ	8日(火)・16日(水)・25日(金)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	H27年3月～4月生まれ	16日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年4月～5月生まれ	9日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年7月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H27年10月生まれ	1日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年3月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年3月16日～4月30日生まれ	8日(火)		
牡鹿	3歳児健診	H25年5月生まれ	17日(木)	12:30～12:45	市保健相談センター
	3～4カ月児健診	H28年7月生まれ	30日(水)		
	1歳6カ月児健診	H27年3月生まれ	29日(火)		
	3歳児健診	H25年5月生まれ	25日(金)		

## 各種教室

教室名	内 容	と き	と ころ
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 6～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) <b>問</b> 健康推進課(内線2428)	1日(火) 受付 13:15～13:30	市保健相談センター
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)	対象 6～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) <b>問</b> 河南総合支所保健福祉課(内線273)	1日(火) 受付 13:00～13:15	河南母子健康センター
みんなの 楽しくダンベルクラブ	「かなん楽らくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる 玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。 <b>問</b> 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	22日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

# 11月の健康コーナー

## ◆相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	と き	ところ	申・問 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	内線2425
育児相談			内線2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	14日(月)	13:00～15:00	センター
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日	10:00～15:00	市役所2階授乳室

## ◆心理カウンセラー等によるこころの相談会(要予約)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等こころの問題についての相談を行います。※プライバシーは守られます。

と き	ところ	担当	申・問
17日(木)10:45	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

## ◆東部保健福祉事務所(石巻保健所) ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内容	と き	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	18日(金)	10:00～14:00
アルコール家族教室	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー(要予約)		14:00～15:00
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談(要予約)	15日(火)	11:00～15:00

## ◆お酒をやめている人たちの話を聞いてみよう! ※どなたでも参加できます。

と き	ところ	問
10日(木)13:30～15:00	河北保健センター	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## ◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

((一社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ)  
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)  
※留守番電話対応になる場合もあります。

## ◆仙台いのちの電話

((福)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)

## ◆わかちあいの会

大切な方を亡くした方が話せる場所です。  
と き 13日(日) 午後2時～4時30分  
ところ カリタスジャパン(末広町3-14)  
☎24-9858  
問 NPO法人仙台グリーンケア研究会  
☎070-5548-2186

## ◆つむぎの会

さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。  
と き 27日(日) 午後1時  
ところ 市保健相談センター  
問 つむぎの会  
☎090-8614-5466

問 健康推進課 ☎94-9132

## ◆定点型からだこころのケアサロン

「からこころ」  
と き 22日(火) 午前10時30分～午後3時  
ところ 河南母子健康センター 参加費無料  
ミニ勉強会  
「よい関係づくりのためのコミュニケーションのしかた」  
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。  
問 河南総合支所保健福祉課  
☎72-2094(内線272)

## ◆傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
と き	ところ
4日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
4日(金)、18日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
14日(月)、28日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6-25)
※天候等により中止する場合があります。 問 健康推進課 ☎94-9132	
サロン♡ひまわり	
毎週月曜日 (祝日は休み) 10:00～15:00	北上保健センター内
問 北上保健センター ☎67-2301	
蛇田お茶っこサロン	
9日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
問 健康推進課 ☎94-9132	

## 乳がん体験者のための情報交換会

と き	内容	ところ	参加費
4日(金) 午前10時～11時30分	○再発サロン 再発・転移乳がん体験者のおしゃべり会	石巻赤十字病院研修室	100円
19日(土) 午後1時30分～3時30分	○茶話会 ・講習会「乳がん体験者のためのアロマセラピー」 講師:IFA認定アロマセラピスト 伊藤 寛子 ・おしゃべり会	向陽地区コミュニティセンター 多目的室(約25人)	200円

問 マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原 ☎070-5320-5538  
市健康推進課(内線2415)

## 「いい歯デー」歯科健康テレホン相談

と き 8日(火) 午前10時～午後4時  
※電話で相談の概略を受けます。 ※回答は3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。  
問 県保険医協会 ☎022-265-1667  
市健康推進課(内線2417)

## メンタルヘルス講座「怒りの気持との上手なつき合い方」～自分自身の力を信じられるように～

と き 21日(月) 午後1時30分～3時30分  
ところ 市保健相談センター 定員 100人[先着] 申込期限 16日(水)  
講師 桜木町クリニック(横浜市) 精神科医 川崎 万生  
申・問 健康推進課(内線2421) ☎94-9132 各総合支所保健福祉課

## 11月の休日急患担当医

◇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。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
3日	木・祝	茜平クリニック 98-5108(茜平二丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
6日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
13日	日	佐藤内科医院 22-3020 (茜平四丁目(イオンモール石巻1階))	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
20日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
23日	水・祝	よしろう内科 22-3277(吉吉町一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
27日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	(注1)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。但し、佐藤内科医院の診療時間は、午前9時30分から午後5時30分までとなります。  
※担当医や受付終了時間、昼休み時間については、各医療機関に確認の上、受診してください。

注1:11月27日(日)の産婦人科の対応については当日、石巻市役所(95-1111)まで問い合わせください。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	木・祝	佐々木医院 72-3122(和瀨)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
6日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
13日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
20日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	内海歯科 93-3156(水明北一丁目)
23日	水・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
27日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

検診終了日 18日(金)

## 【石巻地区】大腸がん検診が終了します

検診終了日 12月9日(金)

※まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。  
追加申し込みや、申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。  
申・問 健康推進課(内線2413～2415)

## 知って得する!! 生活習慣病予防講演会

と き 27日(日) 午前10時～11時30分  
(受付開始 午前9時30分)  
※22日(火)までに電話で申し込みください。  
ところ 河北総合センター「ビッグバン」  
テーマ 健診結果を活用し、生活習慣病を予防しよう!  
～脳卒中、心臓病、CKD(慢性腎臓病)の予防は、  
血圧のコントロールから～  
講師 石巻赤十字病院 血液浄化センター長 長澤 将  
申・問 健康推進課(内線2425・2426)

## よくわかる!!「健診結果」個別相談会

と き 28日(月)、12月5日(月)  
午前9時30分～午後4時(1人40分程度)  
※前週金曜日までに電話で申し込みください。  
ところ 市保健相談センター  
内容 保健師・栄養士と健診結果や生活習慣  
について振り返りをします。  
対象 特定健診、健康診査を受けた市民の方  
持ち物 健診結果表、筆記用具  
申・問 健康推進課(内線2425・2426)



## 夜間急患センターの診療時間 (中学生以下の方は小児科になります)

曜日	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
土曜日	午後6時～翌朝7時	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時

・所在地 日和が丘一丁目2-11(石巻中央公民館南隣)  
※駐車場は、石巻中央公民館脇駐車場ほかをご利用ください。  
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、  
生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

問 夜間急患センター ☎94-5111

# みんなのた場

## サ一のル仲問

川の上ふれあい会

またみんなに会える場所  
お茶ついで広がる笑顔の輪

「川の上ふれあい会」は河北・川の上地区のお年寄りが集い、交流と親睦を深めるミニデイサービス団体です。「明るく楽しく元氣よく」をスローガンに、互いのつながりを深めながら笑顔の輪を広げています。

現在の会員は55歳から89歳までの男女26人で、毎月第3水曜日に川の上構造改善センターに集まり活動しています。活動内容の基本は、会員の皆さんが手作りの料理や漬物を持ち寄って開く「お茶つこ」です。そこに七夕飾り作りやコンサート、クリスマスツリー作り等季節の催しを組み合わせることも多く、会



▲月に1回顔を合わせて互いのつながりを深める会員の皆さん



▲川の上ふれあいコンサートではプロの音楽家と会員の皆さんが共演しました。

場にはいつもイキイキとした表情があふれています。また、交通安全や振り込め詐欺の防止教室、介護予防の講話といった高齢者を取り巻く危険についての啓発を行い、安心安全な地域づくりへの工夫も凝らしています。9月21日(水)に開いた「川の上ふれあいコンサート」には地域の人も来場し、皆でお茶つこをしながらプロの音楽家の演奏を楽しみました。

櫻井さんは「今日も元氣だね」という会員の会話が心地良く、会員の家族からも感謝の言葉を頂くことが多いです」と笑顔を見せて「昔みたいに、またみんなに会える場所」にしていきたいです。そして、何もなくてもいい。今日笑って帰ることができればそれだけで素晴らしいのですから」と小さくとも支え合いに満ちた仲間の大切さを語っていました。



▶100歳のお祝いを受け「感謝の気持ちでいっぱいです」と語った佐藤さん

## お風呂と花、ココアが好き

佐藤ハルヲさんは大正5年9月29日に現在の登米市で生まれました。24歳で夫の正雄さん(故人)と結婚し、3人の娘に恵まれました。孫は11人、ひ孫は8人います。誰にでも親切で世話好き、そして正義感と責任感の強い女性です。若い頃は酒屋で働き、その後は日魯漁業(現在のマルハニチロ)で定年まで勤務しました。体の弱い正雄さんの分まで頑張つて働き、子どもを育て上げました。

100歳の誕生日を迎え、市から祝詞と祝い金を受け取った佐藤さんは、「まだ自分が100歳になったという実感はないのですが、皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます」と笑顔で語っていました。



佐藤ハルヲさん 100歳 (日和が丘)

## 健康コラム 石巻市立病院

### 第21回 診察室で

石巻市立病院 内科部長 佐々木幸則

石巻市立病院は9月1日に開院し、サン・ファン・パウティスタ号の如く力強く出帆いたしました。まず始めは、外来診療です。患者さんも初めての医師と遭遇するべく、待合室にて緊張で血圧が上昇して、待っているものと推察しています。片や我々医師も問診票を穴のあくほど、血圧が上昇しながら眼を凝らして情報を得て、こちらからコールすることになります。短い診察時間の中で最高の診察・治療を模索しようと全神経を注ぎます。そこでまずリラックスさせる目的もある漢方の診察の1つである舌診(舌を出してみる)と言う診察を私は取り入れています。かのプロバスケットボールのスーパースターと知られるマイケル・ジョーダンも、シュートの瞬間は、筋肉・精神がリラックスするように舌を出しています。この診察でお互いの緊張が取れて、診察・会話が進行するとより適確な診断・治療が進行する効果が生まれます。舌の形・色・動きそれに加えて舌の苔(舌苔)を観察すると、多くの患者さんの体調をある程度読みとれるという寸法です。そこで一句。

ベロ出して  
心穏やか  
診察や  
患者さんもリラックス



患者さんが健康を維持していくことを願うばかりです。

# まちの話題

## 雄勝地区

10月2日(日)  
大須小学校

### 体を動かし心もさわやか おがっスポレクまつり

「第5回おがっスポレクまつり」が開かれ、約200人が楽しい1日を過ごしました。震災で散り散りになった人たちが集う機会にしようと、以前の町民運動会を復活させる形で行われています。競技は大須、伊勢畑、上雄勝、名振、三区の5地区対抗で進めました。今年も龍谷大学(京都市)や石巻専修大学、東北学院大学の学生たちが運営に協力しました。

## 河北地区

10月9日(日)  
河北総合センター「ビッグバン」

### 華麗で迫力あふれる 神楽次々と

石巻市、女川町の8団体が出演し、石巻・桃生・牡鹿地方神楽大会が開かれました。各地域で大切に伝承されている神楽を文化遺産とし、広く公開することでふるさとへの愛着を深めてもらおうと毎年開催されており、今年で39回目になりました。地元・河北地区の後谷地法印神楽保存会が演じた「笹結び」では、演者がステージを飛び出して客席で舞い、会場を沸かせました。

## 桃生地区

9月10日(土)  
桃生植立山公園

### 1,000人が はねこ踊りパレード

「ものうふれあい祭2016 はねこ踊りフェスティバルin桃生」が盛大に開催されました。昼間のコンテストに続いて、夕刻から始まったパレードには県指定無形民俗文化財である「寺崎のはねこ踊り」をはじめ、市内外の22愛好団体の約1千人が総出演で会場を踊り歩きました。どの団体もはじける笑顔で舞い、見物者も囃子に合わせて手をたたき等して楽しみました。

## 河南地区

9月10日(土)  
遊楽館

### いつまでもお元気で 子どもたちもお祝い

敬老の日を前に河南地区敬老会が行われました。第1部の式典では祝辞の後、和淵小学校と須江小学校の代表児童2人が作文を読み上げ、おじいさん、おばあさんたちへの日頃の感謝と、末永い健康を願う気持ちを伝えました。第2部のアトラクションでは、玄米ダンベルクラブのリードにあわせて健康体操を行ったほか、河南文化協会の会員たちによる舞と歌が会場を盛り上げました。

## 牡鹿地区

9月1日(木)~23日(金)  
牡鹿保健福祉センター「清優館」

### 心を癒やす 趣味の作品300点

牡鹿地区の趣味の作品展が開催されました。創作活動を行っている人たちの発表の場であるとともに、来場者同士のふれあいや生きがい創出を目的としたイベントで、プロ、アマ問わず46人の作品約300点が会場に並びました。部門は絵画、書、工芸、手芸等の多種におよび、なかでも手芸部門では、色鮮やかなつし飾りやつし雛等のさまざまな作品が、訪れた人たちの目を楽しませていました。

## 北上地区

9月11日(日)  
北上中学校校庭

### 地域の生命と財産を守る力 きびきび消防演習

石巻市消防団北上地区団の消防演習が行われ、団員109人が参集して日ごろの訓練の成果を存分に発揮しました。分団長による開会宣言に続いて始まった演習では、6チームに分かれて実践さながらの積載車操作、放水作業を繰り広げました。いずれも統制のとれた操法披露で、災害への備えと、安全安心な地域に向けて培ってきた技術と心意気を示しました。

## 石巻地区

10月10日(月・祝)  
総合運動公園

### 東京五輪聖火リレー 出発地誘致へアピール

2020年東京オリンピック聖火リレーの出発地を石巻市に誘致しようと、官民一体のプロジェクトが発足し、体育の日にキックオフイベントが行われました。スポーツ少年団の子どもたちによる模擬聖火リレーでは、国立競技場から貸与されている聖火台に火をともしました。また、東京五輪から正式種目となるスケートボードのパフォーマンスや空手の演武披露があり、五輪ムードを高めました。

## 石巻地区

9月25日(日)  
石巻専修大学

### 未来の政策コンテスト 最優秀賞に石巻商業高チーム

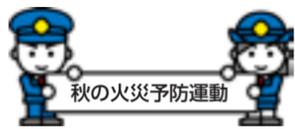
若者が、石巻市の30年後のビジョンと10年後の重点施策・予算案を提案する「未来石巻市2016政策コンテスト」決勝大会が行われ、高校生、大学生の5チームが予算の裏付けをしながら実現性のある事業を発表しました。来場者による投票の結果、最優秀賞はアニメを生かしたまちづくりとしてメディア大学の創設等を打ち出した石巻商業高校の「トリガー」が射止めました。

## 平成28年 秋の火災予防運動

11月9日(水)から15日(火)までの1週間、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。

◇住宅防火 いのちを守る7つのポイント—3つの習慣・4つの対策—  
3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロ等のそばを離れるときは、必ず火を消す。



### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

問 石巻広域消防本部予防課 ☎95-7167

## 11月9日は「119番」の日です

「いたずらや間違い等」の電話は全体の約29.9%を占めています。119番通報は、火災、救急、救助等、皆さんの「生命・財産」を守るための大切な電話です。必要とする人がスムーズにつながるよう、ご協力をお願いします。

また、落ち着いて通報できるよう正しい通報要領を身につけましょう。

### 《通報要領》

- ◎火事(または「救急」)です。
- ◎場所は、○市○丁目○番
- ◎目標は、□□□□です。
- ◎□□□□が燃えています。(病人・ケガ人がいます)
- ◎私の名前は、□□□□です。
- ◎電話番号は、○○○○○です。



問 石巻消防署 ☎95-7112

## いしのまき消防フェスティバル

とき 11月6日(日) 午前10時～正午 ※雨天中止の場合あり

ところ ホームマックススーパーデポ石巻蛇田店駐車場(恵み野三丁目4-40)

内容 ちびっこレスキュー体験、消防車両搭乗体験、消防はしご車展示のほかイベント多数

みんなで遊びに来てね!



問 石巻消防署 ☎95-7112

## 総合体育館トレーニング室がリニューアルオープンしました

スポーツ振興くじ助成(大型スポーツ用品設置事業)を受けて、トレーニングマシンが約36年ぶりにリニューアルしました。最新式のウェイトマシンに加え、トレッドミル、クライムミルといった有酸素系マシン、さらには体幹を楽しくトレーニングすることができる「スラックライン」を導入しました。



この機会に、体を動かす習慣を身につけ、筋力アップやダイエットに挑戦しませんか。

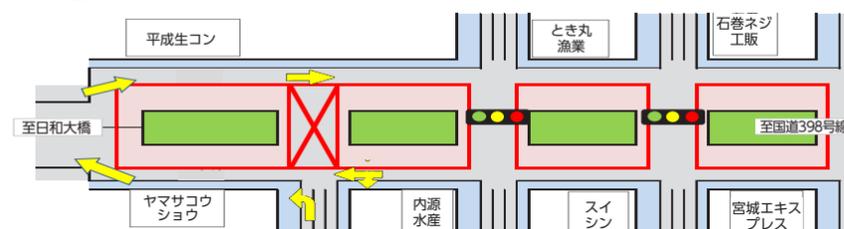
※12日(土)に実施する、いしのまき市民健康体力測定会の申し込みも受け付けています。

問 NPO法人 石巻市体育協会  
☎95-8998 FAX95-8999  
市体育振興課 ☎22-9111



## 県道石巻女川線(都市計画道路門脇流留線)において道路改築工事のため、交差点の規制を実施します

とき 11月上旬～平成30年7月末日(予定)  
ところ 魚町地内外(日和大橋から国道398号交差点区間)  
内容 交差点閉鎖(下記イメージ図の×印の交差点)



問 県東部土木事務所 ☎94-8763  
奥村・福田・遠藤建設工事共同企業体 ☎98-4622

## 市立病院開成仮診療所の診療時間変更のお知らせ

11月7日(月)から月・水・木曜日の午後診療が休診となります。

問 市立病院開成仮診療所 ☎23-3200

## 今月の休日窓口開庁のお知らせ

11月6日(日)・20日(日) 午前9時～午後1時  
市役所2階市民課  
住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届等  
※税証明書、電子証明書、マイナンバーに関する手続き、個人番号カード・住基カードを使用した転入届、臨時運行許可(仮ナンバー)申請、原動機付自転車等の廃止・登録はできません。

## 今月の税金(コンビニ収納・口座振替が便利です)

納期限 11月30日(水)  
○固定資産税 第3期 ○後期高齢者医療保険料 第5期  
○国民健康保険税 第8期  
□座振替不能者の再振替日 11月15日(火)(10月31日納期分)  
○市県民税 第3期 ○国民健康保険税 第7期

表記の見方 申 申し込み 問 問い合わせ Eメール (先着) 先着順 (抽選) 申し込み多数のときは抽選

電話番号案内 市役所☎95-1111 河北総合支所☎62-2111 雄勝総合支所☎57-2111 河南総合支所☎72-2111  
桃生総合支所☎76-2111 北上総合支所☎67-2111 牡鹿総合支所☎45-2111  
渡波支所☎24-0151 稲井支所☎95-2171 茨浜支所☎90-2111 蛇田支所☎95-1442

市のホームページを携帯やスマホでも見られます

バーコードを読み取って簡単に接続! 携帯電話用 スマートフォン用

※機種によってアプリが必要な場合があります。 ※通信料金が掛かります。 問 秘書広報課(内線4784)



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1  
☎0225-95-1111 FAX 0225-22-4995  
開庁時間 午前8時30分～午後5時  
ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>  
次回発行は平成28年11月15日の予定です。  
発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4025・4784)FAX0225-23-4340  
編集/印刷 (株)石巻日新聞社

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数	
平成28年9月末現在	人口 147,926人 世帯数 60,988世帯
平成27年9月末現在	人口 148,968人 世帯数 60,412世帯

石巻市で被災されたとする死者数および行方不明者数 ※平成28年9月末現在	
直接死	3,279人
関連死	272人
行方不明者	425人

※直接死とは 津波や家屋倒壊等が原因で亡くなった方  
※関連死とは 直接死以外でこの震災が原因で亡くなり、災害弔慰金支給審査会等で認定された方