

# いしのまき

3.1  
MARCH.2019  
平成31年3月1日号  
No.247(3月1日発行)



## スポーツ仲間 楽しい汗と笑顔

### 桃生地区でスポ少交流会

桃生地区スポーツ交流大会が2月3日、市桃生農業者トレーニングセンターでありました。桃生地区で活動するスポーツ少年団の小学生と保護者ら約120人が参加。3人組で長棒を握って走る「ぐるぐる棒ダッシュ」をはじめ、キンボール、大縄跳び、恒例の大綱引きの4競技に汗を流しました。豚汁も振る舞われ、同じ地区で頑張るスポーツ仲間同士、親睦も深めました。



石巻市イメージキャラクター

#### 主な内容

- P2~8 …… 今月のお知らせ
- P9 …… スポーツ・文化・催し
- P10・11 …… 健康コーナー
- P12 …… 子育て支援コーナー
- P13 …… 復興・防災マップコンクール表彰式
- P14 …… みんなの広場
- P15 …… まちの話題
- P16 …… 行政情報



### 在宅障害者等社会参加促進助成券のお知らせ

心身に重度の障害のある在宅の障害者が通院や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一部を助成しています。

対象 身体障害者手帳1級・2級・3級(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、平成30年度市民税が本人非課税の方

申込方法 対象の方へ申請書を3月上旬に送付します

平成30年度に交付を受けた方で、平成31年度も対象の方は、助成券を4月1日(月)に送付します。

福祉課 (内線2483)

### 老人クラブに加入してみませんか

老人クラブは趣味・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と高める多彩な活動を行っています。

市内在住のおおむね60歳以上の方はどなたでも入会できます。老人クラブで生き生きと、心豊かな毎日を過ごしましょう。

必要電話予約

石巻市老人クラブ連合会事務局(市社会福祉協議会内)  
96-5290  
福祉課 (内線2454)



### 納期限・振替納税のお知らせ

平成30年分確定申告における納期限などは、次のとおりです。

納期限など

申告所得税および復興特別所得税  
3月15日(金)  
振替納税を利用の場合  
4月22日(月)

消費税および地方消費税(個人事業者)  
4月1日(月)  
振替納税を利用の場合  
4月24日(水)

贈与税 3月15日(金)  
※贈与税は振替納税ができませんので、ご注意ください。

納付方法 納税には、便利で確実な振替納税をご利用ください。

振替納税は、金融機関の預貯金から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署にご相談ください。

既に振替納税をご利用の方は、確実に振替納税できるよう、預貯金残高をご確認ください。

石巻税務署 22-4151

### 障害者の方などの軽自動車税減免継続申請書を送付します

平成30年度の軽自動車税の減免申請を承認した方で、障害者手帳の等級や使用する車両に変更がない場合は、現況を報告すると、継続して減免を受けることができます。

4月上旬に該当者に対し「軽自動車税現況報告書」を送付しますので、郵送または直接提出してください。なお、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがある場合は、新たに申請が必要です。

詳しい手続きなどについては、あらためてお知らせします。

※減免申請には個人番号(マイナンバー)の記載および提示が必要です。

申請期間 4月1日(月)～15日(月)

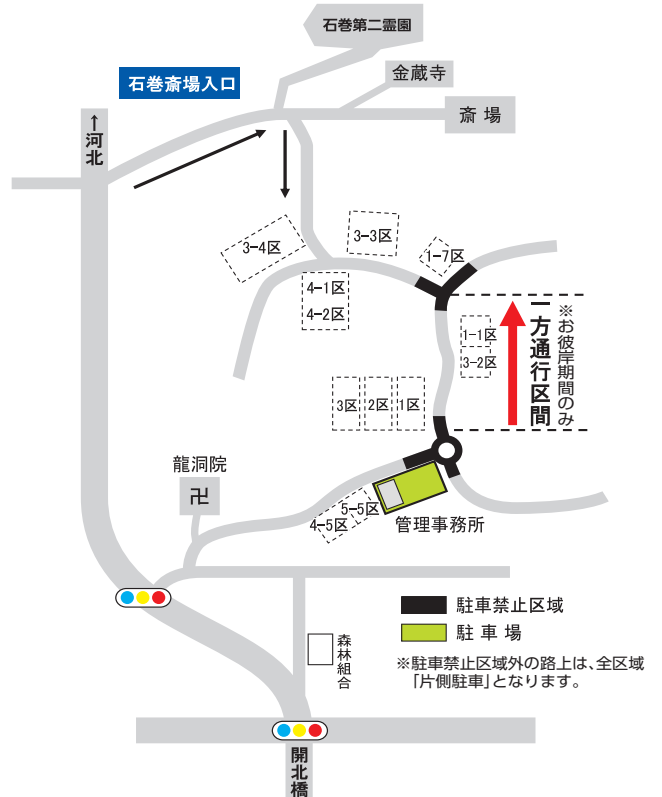
各総合支所市民生活課(住所不要)市民税課(内線3101)

### 自動車の名義変更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。特に週末や中旬以降に集中するため、待ち時間が長くなる場合がありますので、これらの手続きは早めにお済ませよう、ご協力をお願いします。

### お彼岸の石巻霊園は混み合います

お彼岸期間中は、石巻霊園入口が大変混み合います。石巻斎場入口側からも石巻霊園に行くことができますのでご利用ください。



○供物は必ず持ち帰りください。  
○霊園内での火災を防ぐため、火の後始末を徹底しましょう。

### 霊園行き無料バス時刻表 とき 3月18日(月)

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	7:50	9:40	12:00	14:30
	中央三丁目	6:05	7:55	9:45	12:05	14:35
	住吉町	6:07	7:57	9:47	12:07	14:37
	(株)ミヤコーバス石巻営業所	6:08	7:58	9:48	12:08	14:38
	大橋通り	6:09	7:59	9:49	12:09	14:39
	開北橋	6:10	8:00	9:50	12:10	14:40
	霊園ロータリー前	6:15	8:05	9:55	12:15	14:45
	3-4区墓域前	6:25	8:15	10:05	12:25	14:55

帰り	停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
	3-4区墓域前	7:15	9:05	10:55	13:15	15:45
	霊園ロータリー前	7:25	9:15	11:05	13:25	15:55
	開北橋	7:30	9:20	11:10	13:30	16:00
	大橋通り	7:31	9:21	11:11	13:31	16:01
	(株)ミヤコーバス石巻営業所	7:32	9:22	11:12	13:32	16:02
	住吉町	7:33	9:23	11:13	13:33	16:03
	中央三丁目	7:35	9:25	11:15	13:35	16:05
	石巻駅前	7:40	9:30	11:20	13:40	16:10

環境課(内線3365)

### 普通自動車について

東北運輸局宮城運輸支局 050-5540-2011  
軽自動車検査協会宮城支管事務所 050-3816-1830

### 上下水道手続きお早めに!

転出する方 「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、ご連絡ください。

転入した方 「水道をご使用されるお客様へ」を送付しますので、お客様番号を確認し、使用開始の5日前までにご連絡ください。

水道料金と下水道使用料は、合算し請求をしています。

水道企業団お客さまセンター(石巻地方水道サービス共同企業体) 96-49955 (土日・祝日を除く) 市下水道管理課

### 震災移転再建時に水道加入金が免除されます

震災で住居などを移転再建する方の負担軽減のため、特例措置として加入金を免除しています。

対象 給水区域内(石巻市・東松島市内)において、震災により住居などが被災した方で、移転再建する際に、新たな給水装置を設置すると同時に被災した場所の給水装置の廃止手続きをする方

※建売住宅や中古住宅など、加入手続き済みの物件をご購入の場合は、免除の対象外です。

免除期限 平成33年3月31日

石巻地方広域水道企業団給水課 95-6707

### 事業承継の準備をサポートします

事業承継の初歩から具体的な計画づくりまでをトータルで支援しています。

ステップ1「事業承継診断」 事業承継に至るまでの道筋を経営者と一緒に考えます。

ステップ2「専門家派遣」 「事業承継診断」で明らかになったニーズに対し事業承継に係るご相談や事業承継計画づくりを支援します。

(公財)みやぎ産業振興機構 宮城県事業承継ネットワーク事務局 022-722-3895

市商工課(内線3526)

犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です

「平成31年度狂犬病予防注射(集合注射)」を、4月に実施します。2月末までに犬を登録している方には、

### 3月下旬にはがき(注射実

施通知)を送付します。集合注射で接種できない方は、個別に最寄りの動物病院などで必ず受けてください(注射料の他に診察料が加算されます)。

ただし、犬の体調が不安定な場合は、獣医師と相談の上注射を受けてください。

※新たに犬を飼った方、まだ登録していない方は、必ず登録してください。

※犬の死亡、飼い主の転居、犬の譲渡などにより、登録内容に変更がある方は届け出が必要です。

環境課(内線3363) 各総合支所市民生活課

### 放送大学石巻視聴学習室が移動します

放送大学宮城学習センター石巻視聴学習室が、4月2日(火)より、図書館内へ移動します。

生涯学習課 (内線5053)

### 情報プラザを閉館します

情報プラザは、3月29日(金)をもって閉館します。

情報プラザ 61-1200

### 視聴覚センターが移動します

視聴覚センターの事務所が、4月1日(月)より、河北総合支所2階へ移転します。

視聴覚センター 62-8182

### 放送大学石巻視聴学習室が移動します

放送大学宮城学習センター石巻視聴学習室が、4月2日(火)より、図書館内へ移動します。

### 平成31年 春の火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)までの1週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

空気が乾燥しやすい時期を迎えるにあたり、火災予防の意識を高めてもらうことで、火災の発生を防止し、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的に毎年実施しています。



### 春の火災予防運動

#### ○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。
- ・ガスこんろなど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、防炎品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する。
- ・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。

石巻地区消防本部予防課

☎95-7167

### 防火ポスターコンクール 作品展示会

児童の防火意識の向上を目的とし、石巻地区の小学5・6年生を対象に募集した全作品を展示します。



【石巻消防署長賞】

とき 3月1日(金)～7日(木)

ところ イトーヨーカード

石巻あけぼの店(あけぼの二丁目1-2)

☎95-7112

### マイナンバーカード を作りませんか?

マイナンバーカードでできること

- ・本人確認の際の公的な身分証明
  - ・確定申告など各種行政手続きのオンライン申請(署名用電子証明書の登録が必要)
  - ・コンビニなどで各種証明書の取得(利用者証明用電子証明書の登録が必要)
- ※印鑑登録証は、コンビニ交付サービスでは使用できません。

ほか、いろいろな機能があります。詳しくはマイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

交付申請方法 マイナンバー

の通知カードに、交付申請用紙や申請方法などの案内パンフレットが同封されていますので、直接申し込みください。

紛失した方、住所や氏名など申請用紙の記載内容に変更があった方は、新しい申請用紙を発行します。本人確認ができるものを、市民課または各支所、各総合支所市民生活課へ持参してください。

また、市民課では、マイナンバーカード申請に必要な顔写真の撮影と、オンライン申請のお手伝いをしていきますのでお問い合わせください。

(要電話予約)



【総合サイト】

☎市民課

(内線2320)

### 再生資源集回収 報奨金交付制度

循環型社会を目指し、資源の有効利用を目的として資源回収を実施している団体・グループ(子供会・町内会・PTA・老人クラブなど)の皆さんに、報奨金を交付しています。制度を利用するには、団体登録が必要です。

回収品目 新聞・雑誌・段ボール、一升瓶・ビール瓶、アルミ缶、スチール缶

補助金額 品目ごとに1kg

3円とし、一升瓶は1本1kg、ビール瓶は1本0.5kg換算とします。

【集団回収登録団体の皆さんへ】

平成30年度実施分の再生資源集回収報奨金交付申請書は、4月10日(水)が提出期限です。期限を過ぎると報奨金の交付ができませんのでご注意ください。

廃棄物対策課 (内線3374)

### 建築物地震防災 強化週間

3月1日(金)～7日(木)は「宮城県建築物地震防災強化週間」です。今回は3月3日(日)に担当者が対象住宅を訪問し、耐震診断・改修の必要性を説明します。

建築指導課 (内線5676)



### 新市街地沿道業務用地の 募集を行います

新市街地に整備した沿道業務用地の、希望事業者を募集します。

対象(優先順位)

①市が別に定める復興事業用地協力者で店舗などを建築する事業者

②市発行のり災証明書が大规模半壊以上で自立再建していない事業者で店舗などを建築する方

③①②以外で店舗などを建築される事業者

※沿道業務用地のみで専用住宅用地としての募集はありません。

募集期間 3月1日(金)～20日(水)

※募集要項は3月1日(金)から配布します。また、ホームページからダウンロードも可能です。

申込方法 申込用紙と事業者の登記事項証明書、個人事業者であれば身分証明書を持参し、申し込みください。

※代理人が申し込みを行う場合は、委任状が必要です。

申し込み後の流れ 募集期間終了後、優先順位が上位の事業者から登録を行います。

同順位が複数となった場合は、抽選で決定します。※全ての区画において分譲契約となります。

☎集団移転推進課 (内線5489)

### 鯨肉(調査捕鯨副産物) 特別頒布会

とき・ところ

- ・3月2日(土)
- 午前9時～正午
- 道の駅「上品の郷」
- ・3月20日(水)
- 午前11時～午後1時
- 県石巻合同庁舎

対象 市内在住の方

※飲食業など営業目的の方はご遠慮願います。

頒布数量

・3月2日(土) 約600パック

・3月20日(水) 約300パック

※1人当たりの購入数量を限定する場合があります。なくなり次第終了とします。

料金 100gあたり240円

※10kgの鯨肉を18分割にカットしたものを真空に包みなおしており、内容量に差があるため、1パック当たりの金額にばらつきがあります。

☎水産課(内線3514)

### 住宅用火災警報器の点検をしていますか?

住宅用火災警報器が、全ての住宅に設置義務化となってから10年が経過しました。当消防本部の調査では、石巻地区管内の設置率は93%と高く、防火意識の高さがうかがえます。この高い設置率を火災の早期発見に活かすために、定期的な点検をお願いします。



注)警報音はメーカーや製品により異なります。

☎石巻地区消防本部予防課 95-7167



## Reborn-Art Festival 2019

「地域スタッフ(有償)」および「こじか隊」の募集

8月3日(土)～9月29日(日)の58日間、Reborn-Art Festival 2019を開催します。2度目の本祭となる今回は、より地域の皆さんとともに創り上げるフェスティバルとなるよう、地域スタッフ(有償)とボランティアスタッフ「こじか隊」の募集も引き続き行います。詳しい情報は公式ホームページをご覧ください。

業務内容 インフォメーションセンターでの対応、アート作品の受け付け・管理、お客さんや車両の誘導など

登録方法 以下のQRコードから登録してください。



【公式HP】



【地域スタッフ(有償)】



【こじか隊】

対象

<地域スタッフ(有償)>

石巻市、塩竈市、東松島市、松島町、女川町在住の16歳以上の方

<こじか隊>

小学生以上の方

※小中学生は保護者の同伴が必要です。

※年齢制限がある活動もあります。

☎Reborn-Art Festival 事務局 90-4726  
市産業推進課(内線3544)

## 復興特区による税制優遇制度

復興特区による税制優遇制度の相談、申請を受け付けています。  
 対象となる法人・個人事業者の方は、法人税や所得税、地方税減免などの特例を受けることができます。  
 ※特例を受けるためには、市または県からの指定および事業実施状況の認定が必要です。  
 特区の認定日以降で前年度以前に取得した対象資産は、指定後に確定した分の地方税のみ免除を受けられます。

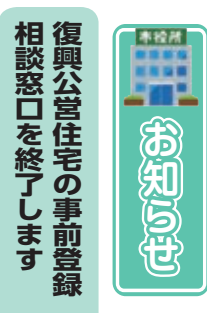
復興特区の種類	特区の名称(認定日)	対象区域	対象業種
復興特区の種類	石巻まちなか再生特区 (平成24年3月23日)	中央、中瀬、立町、千石町、銭場、穀町、日和が丘一丁目の一部、住吉町一丁目の一部	医療業、商業、宿泊業、飲食業、ICT関連産業、新エネルギー関連産業など
	愛ランド特区 (平成24年7月27日) ※平成24年9月28日変更	田代、渡波、荻浜、雄勝、北上、牡鹿の各地区の一部	商業、宿泊業、飲食業、新エネルギー関連産業など
	ものづくり特区 (平成24年2月9日) ※平成26年2月28日、平成27年4月27日変更	用途地域における「工業専用地域」、「工業地域」、「準工業地域」のうち既存居住地域を除く地域などの一部	自動車や高度電子機械、食料品などの製造関連産業
	IT特区 (平成24年6月12日)	中央、門脇町、羽黒町、山下・大街道、湊、中里、開成、蛇田の各地区の一部	情報サービス関連産業
	農業特区 (平成24年9月28日)	渡波、稲井、蛇田、河北、河南、北上、牡鹿の各地区の一部	農業に関連する食品製造業、宿泊業、飲食業など

税制特例の内容
①新規立地法人優遇税制 新設の法人が指定後5年間法人税の課税を繰り延べ
②新規取得設備の特別償却または税額控除 新規取得などした建物・機械などについて、特別償却または税額控除
③被災雇用者給与の特別控除 被災雇用者などに対する給与等支給額の10%を、税額の20%を限度に5年間税額控除
④研究開発設備の特別償却と税額控除 開発・研究を目的とする新規取得資産について、特別償却と併せて税額控除
⑤地方税の特例 ①、②、④の特例を受けた場合、固定資産税などの減免を最大5年間受けられます。 ※①～③は、各年度でいずれか一つの選択適用となります。 ④は併用することができます。

☎ 商工課(内線 3524)

**被災者生活再建支援制度**  
**手続きはお済みですか**  
 加算支援金の未申請世帯は申請手続きをしてください。  
 申請期限 平成32年4月10日

**復興公営住宅の事前登録**  
**相談窓口を終了します**  
 東日本大震災で被災し、再建が完了していない方を対象とした復興公営住宅の事前登録相談窓口(37番窓口)を3月29日(金)で終了します。  
 入居希望の方は早めにご相談ください。  
 ☎ 事前登録相談窓口(37番窓口)  
 ☎ 90-8041



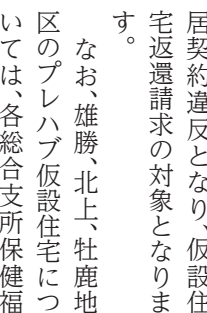
**プレハブ仮設住宅**  
**退去時は返還手続きを**  
 プレハブ仮設住宅から引越しをするときは、仮設住宅コールセンター(☎92-5901)に連絡し、退去立ち会い(物品チェックなど)を受け、返還届を提出してください。

**住宅再建補助金の相談**  
 被災証明書が半壊以上で住宅再建(建設・購入、補修)をした、または予定している世帯で、加算支援金以外の補助金を申請していない世帯は、ご相談ください。  
 対象となる補助制度  
 ・住宅再建事業補助金  
 ・危険住宅移転事業補助金  
 ・津波浸水区域被災住宅小規模補修補助金(要事前相談※半壊を除く)  
 ☎ 生活再建支援課

**支給対象** 被災証明書が大規模半壊以上で住宅再建(建設・購入、補修、賃借)の契約が済んでいる世帯  
 ※賃借に関しては公営住宅を除く。  
 ※申請、受給済みの世帯の方は申請できません。  
 ☎ 生活再建支援課(内線3955)

**特別支援教育共同実習所**  
**第15回作品展**  
 (内線4767)  
 とき 3月1日(金) 正午～4日(月)午後4時  
 ところ イオンモール石巻2階  
 展示作品 縫製作品 陶芸 作品・メモ帳・カレンダー・ブロック  
 ☎ 特別支援教育共同実習所 95-6220

**居契約違反となり、仮設住宅返還請求の対象となります。**  
 なお、雄勝、北上、牡鹿地区のプレハブ仮設住宅については、各総合支所保健福祉課へご連絡ください。  
 ☎ 生活再建支援課(内線3966)



**特別支援教育共同実習所 第15回作品展**  
 (内線4767)  
 とき 3月1日(金) 正午～4日(月)午後4時  
 ところ イオンモール石巻2階  
 展示作品 縫製作品 陶芸 作品・メモ帳・カレンダー・ブロック  
 ☎ 特別支援教育共同実習所 95-6220

**「災害復興住宅融資」無料相談会** **要電話予約**  
 住宅金融支援機構(旧住宅金融公庫)は、震災により被害を受けた方が、住宅の再建・補修をするための融資(建設・購入の場合は当初5年間の金利0%)について、相談会を行っています。  
 また、地元金融機関の住宅ローンに関する相談も可能な場合があります。  

とき	ところ
3月17日(日)	午前10時～午後4時
4月15日(月)	
	市役所3階36番窓口
	市役所5階市民サロン前

 ☎ 住宅金融支援機構お客様コールセンター 0120-086-353(通話無料) 午前9時～午後5時(祝日を除く)  
 ☎ 市生活再建支援課(内線3954)

**「住まいの復興給付金」申請相談会**  
 東日本大震災で被災した住宅(借家を除く)の所有者が、平成26年4月の消費税率8%引き上げ以降に、住宅を建築・購入、または補修(工事が税抜100万円以上)し、その後居住する場合に、消費税増税分相当(建築・購入の場合、最大90万円)の給付が受けられる制度です。  
 ※申請は、住宅の引渡日から1年以内に行ってください。  
 (平成33年12月31日までに引き渡された住宅が対象)  
 ※次の場合は申請対象外です。  
 被災時に住宅を所有していなかった場合/賃貸にお住まいだった場合/消費税率5%で建築・購入、あるいは補修を行っている場合  
**相談内容** 給付の可否、申請書の記入方法、必要書類、作成済み書類の確認など  
 ※会場では申請書の提出はできません。  

とき	ところ
3月17日(日)	午前10時～午後4時
4月15日(月)	
	市役所3階36番窓口
	市役所5階市民サロン前

 ☎ 住まいの復興給付金事務局コールセンター 0120-250-460(通話無料) 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
 ☎ 市生活再建支援課(内線3954)

**石巻の魅力为全国へ**  
 平成30年4月から物産市の開催、食彩・感動いしのまき観光推進協議会の事務など、石巻の魅力为全国に向け発信する業務に携わっています。  
 平塚と同じく石巻も海の街ですが、海産物の豊富さ、味の良さに圧倒されています。アナゴ、ホヤ、カキ、ワカメ...全てが絶品です。  
 その魅力を広めたいと、昨年、古里・平塚の夏のイベント「湘南ひらつか七夕まつり」に石巻の地場産品を販売するブースの設置を実現させることができました。  
 海の街として、とても気風が合いますし、市民の皆さんもとても親切にしてくれ、初めての1人暮らしを楽しんでいます。  
 復興が進めば観光事業にさらに力を入れるべき時期になります。石巻の良さをPRしていきます。

**全国からの 縁 職員**

**観光課** はたの まさき **秦野 真樹** さん(28)  
 神奈川県平塚市から派遣

**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31年1月末現在

直接死 3,277人	関連死 275人	行方不明者 420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

**防災「合言葉」受賞作品**

**佳作** **震災の記憶忘れず ラジオを聴いて山に行け**  
 北村小学校6年 **遠藤 則晴** さん  
 ☎ 学校安全推進課(内線5082) 平成29年度石巻市学校防災推進会議

**防災ラジオテスト放送**  
 3月8日(金)午後3時ごろ  
**空間放射線量 1月の測定結果**  
 除染などが必要となる空間放射線量は、毎時0.23マイクローシベルトと定められています。市内において放射線量の測定を行った結果、測定地点の全てで健康に影響を与えるような数値は検出されませんでした。そのためご安心ください。

**空間放射線量の測定結果** (単位: マイクロシベルト/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)	0.06~0.10	1/8~1/28
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地)	0.04~0.09	1/7~1/28
公共施設等 (ホットスポット調査)	0.05~0.09	1/7~1/28
牡鹿地区集落	0.06~0.13	1/8~1/17

※住民持ち込みによる食品などの放射性物質の簡易検査および空間放射線量測定器の貸し出しを行っています。  
 ☎ 環境課(内線3366)

## 石巻霊園返還墓所 使用許可申請受け付け中

### 1. 申請書の配布と受け付けの期限

3月29日(金) 午後4時まで

※申請書受け付け順に墓所を選定してもらいます。

※全ての区画が決まれば、受け付けは終了します。

### 2. 申請書の配布と受け付けの場所

環境課

※総合支所および支所での申請書の配布・受け付けは行いません。

※郵送による申請書の配布・受け付けは行いません。

### 3. 対象

・申請時点で市内に3カ月以上住所を有する方で、墓所の祭し者。

・焼骨を有する方(死体(胎)埋・火葬許可証または焼骨の埋・収蔵事実の確認書が必要です)。ただし、東日本大震災で遺体が発見されずに死亡認定を受けたご遺族は申し込みができます。

### 4. 墓所使用料

区画面積	使用料
4㎡	94,600円
6㎡	178,200円
9㎡	333,300円
12㎡	534,600円

※墓碑の制限などは、申請書配布時に説明します。

※使用許可区画数は、問い合わせください。

※石巻霊園の返還墓所のみのお供養であり、石巻第二霊園一般墓所および個別集合墓所の申し込みはできません。

☎・📍 環境課(内線3365)



## 不動産業者を募集中です

不動産業者を募集しています。不動産業者用地(市民会館等跡地)の空き区画の募集を行っています。

・建設業や製造業など、募集要項で定める業種

・詳しい募集要項は、ホームページをご覧ください。

・お問い合わせください。

・申請方法 申込書と、必要書類を持参し、申し込みください(郵送での受け付けはできません)。

・※申込書はホームページからダウンロードすることができます。

☎・📍 産業推進課(内線3547)

## 統計調査員を募集しています

国が実施する各種統計調査の業務に従事できる方を募集します。

## 従事内容

調査対象名簿の作成、世帯や事業所・企業を訪問しての、調査票の記入依頼や調査票の回収・点検

※統計調査の実施数や規模は年によって異なります。

対象 次の全ての要件を満たしている方

・20歳以上の健康な方

・責任をもって調査事務を遂行できる方

・調査上知り得た事項を他に漏らさない方

・税務、警察および選挙に直接関係のない方

・暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない方

申請方法 電話または、直接申し込みください。

☎・📍 総務課(内線4035)

## 大型客船寄港に伴うボランティアガイドを募集します

大型外国客船が石巻港に寄港し、多くの外国人観光客が街なかを訪れます

## 「宝塚歌劇星組仙台公演」鑑賞バスツアー

公演内容  
・ミュージカル・ロマン「アルジェの男」  
・スーパースペシャル「ESTRELLAS」  
・星たち

出演 礼真琴ほか

とき 5月19日(日) 午前11時開演

ところ 仙台銀行ホールイ

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 石巻観光協会(内線3533)

市観光課

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 93-6448

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 93-6448

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 93-6448

## ズミティ21大ホール

対象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)

定員 40人(抽選)

料金 7,300円(全席指定券)

申込締切 3月15日(金) 必着

申込方法 往復はがきに、参加希望者全員(はがき1枚につき2人まで)の必要事項(氏名・住所・年齢・電話番号)を記入し申し込みください。

☎・📍 〒986-0102 成田字小塚裏畑54

河北総合センター「ビッグバン」内(公財)石巻市芸術文化振興財団「宝塚歌劇星組鑑賞バスツアー」係

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

申し込みは、直接申し込みください。

☎・📍 62-1120

## 石巻高等技術専門学校

短期課程一般入学の学生募集

対象 就職に必要な技能を習得したい方

募集科名

①配管科(6カ月)

②溶接科(6カ月)

とき

①4月23日(火)～

②6月13日(木)～

③11月19日(火)

定員 各5人

料金 ①約20,000円

②約30,000円

③約30,000円

④約30,000円

⑤約30,000円

⑥約30,000円

⑦約30,000円

⑧約30,000円

⑨約30,000円

⑩約30,000円

⑪約30,000円

⑫約30,000円

⑬約30,000円

⑭約30,000円

## 石巻高等技術専門学校

短期課程訓練生募集

対象 就職に必要な技能を習得したい方

募集科名

①配管科(6カ月)

②溶接科(6カ月)

とき

①4月23日(火)～

②6月13日(木)～

③11月19日(火)

定員 各5人

料金 ①約20,000円

②約30,000円

③約30,000円

④約30,000円

⑤約30,000円

⑥約30,000円

⑦約30,000円

⑧約30,000円

⑨約30,000円

⑩約30,000円

⑪約30,000円

⑫約30,000円

⑬約30,000円

⑭約30,000円

## 平成31年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

高齢者の皆さんの知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

受講資格 60歳以上の市民(平成31年4月1日現在)

料金 無料(ただし、材料費は自己負担)

講座内容

講座名	開催曜日	定員	受講時間	受講期間	開催場所	内容
陶芸	週2回(水・木)	50人 [抽選]	午前10時～ 午後2時30分	4月～ 平成32年3月	みなと荘	陶芸
木工	週1回(火または金)	各15人 [抽選]	午前10時～ 正午			木工工作
手編み	週1回(火または水)	各25人 [抽選]	午前10時～ 正午			小物・ベストのニット手編みなど
七宝	月2回(第2、第4木)	20人 [抽選]	午前10時～ 正午	5月～ 平成32年2月	桃生公民館 2階会議室	ペンダント、ブローチなど

※木工・手編みの講座は曜日を指定できませんのでご了承ください。

申込方法 申込用紙で直接申し込みください(申込用紙は申込先に用意していますので印鑑を持参してください。ホームページからもダウンロードできます)。

受付期間 3月1日(金)～15日(金)

☎・📍 福祉総務課(内線2456) 桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線253) みなと荘 ☎96-0845





### 東日本大震災追悼 3・11のつどいを開催

黙とう、キャンドル点灯など  
とき 3月11日(月)  
午前9時30分～午後11時  
ところ 南浜町「がんばろう！石巻」看板付近  
※駐車場が少ないので、公共交通機関や徒歩でお越しください。

東日本大震災追悼3・11のつどい実行委員会  
実行委員長 黒澤 健一  
☎23-96638  
☎090-3643-1910  
市震災伝承推進室  
(内線4254)

### 図書館企画展 「平成を振り返る」

平成のベストセラー、芥川賞・直木賞受賞作品、「平成」に関する図書館資料や懐かしいグッズなどを展示します。  
とき 3月19日(火)～4月28日(日)  
ところ 図書館

### 紙芝居とお話の会 春休みスペシャル

お気に入りのぬいぐるみと、いっしょに、こわい話を聞きます。  
お話を終了後は、ぬいぐるみが図書館でお泊まりします。翌日、楽しい写真やぬいぐるみおすすめの本(司書が選本)といっしょにお返しします。  
とき 3月26日(火)  
午後3時30分～4時  
ところ 図書館

定員 20組(先着)

※ぬいぐるみを図書館にお泊りさせたい方は持参してください。

申込方法 直接または電話で申し込みください。  
申込開始 3月1日(金)午前10時

☎93-8635  
☎93-8635

### スポーツで元気になるう！ 生徒会員募集スタート！

内容  
① いしのまき総合スポーツクラブ  
② キッズバラエティ教室  
③ 総合体育館 バドミントン・卓球教室  
対象  
①・③となたでも  
② 小学1年生～3年生  
料金  
① 年間4,000円と保険料、各種教室受講料  
② 年間3,000円  
③ 卓球 1,500円と保険料(任意)  
・バドミントン 2,300円と保険料(任意)  
申込開始 ①・② 3月12日(火)③3月8日(金)

☎95-8998  
☎95-8998

### 石巻市民大学「まなびや」 の講座を募集

市民の学びの場のメニューや講座を募集します。  
募集期限 3月14日(木)  
申込方法 申込用紙を窓口または、ホームページでダウンロードし、直接申し込みください。  
※詳しい募集要項などについては、配布しているチラシやホームページで確認してください。

☎95-054  
(内線5054)

### ポリテクセンター宮城 5月入所受講生を 募集します

早期再就職に向けた職業訓練を実施しています。  
募集訓練科名(定員)  
○名取実習場  
・NC技術科 12人  
・CADものづくりサポート科(女性コース)20人  
○多賀城実習場  
・電気設備技術科(企業実習付きコース)5人  
・スマートプログラミング科 10人  
訓練期間 5月21日(火)～11月13日(水)  
受講料 無料(ただし、テキストや作業服代などは自己負担)

募集期間 3月13日(水)～4月23日(火)  
申込方法 ハローワークを通じて申し込みください。

☎022-784-2820  
☎022-784-2820

### 「石巻がんばっちゃ テレワーカー」 お仕事説明会

育児・介護中の方やダブルワーク希望の方で、自宅にいながらパソコンとインターネットを使って在宅ワークのように働きたい皆さんに説明会を随時実施します(要Eメール予約)。お子さん連れでも参加できます。

とき 随時(土日・祝日を除く)

対象 パソコンでインターネット検索をできる方  
業務内容 リスト作成業務、ライティングなど

☎022-362-2454  
☎022-362-2454

☎022-362-2454  
☎022-362-2454

### (一財)石巻地区勤労者 福祉サービスセンター 新規会員募集

会員になることで次のような福利厚生事業を受けることができます。  
・共済給付や生活安定資金  
・融資の事業  
・人間ドッグの助成や健康維持活動の支援  
・自己啓発活動に係る助成、イベント企画および保養施設などの割引利用  
あっせんなど

☎95-0158  
☎95-0158

### 自衛官採用試験

陸・海・空自衛官候補生  
応募資格 18歳以上33歳未満  
受付期限 随時  
幹事候補生  
応募資格 一般・大卒程度 22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満の者は大卒(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・院卒程度 修士課程修了者など(見込み含む)で、20歳以上28歳未満の方  
歯科・薬剤科 専門の大卒(見込み含む)で、20歳

### 平成31年度国家公務員 「国税専門官採用試験」

対象  
・平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの方  
・平成10年4月2日以降生まれの方で大学を卒業した方および平成32年3月までに大学を卒業する見込みの方。また、人事院が大学卒業と同等の資格があると認める方

申込期間 3月29日(金)～4月10日(水)  
申込方法 インターネットから申し込みください。

☎022-263-1111  
☎022-263-1111



国家公務員試験採用情報 NAVI

## 農園の利用者を募集しています!!

～土に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか?～

野菜や花などの栽培を楽しんでもらうため、農園利用方式により市内に開設している市民農園を紹介します。

※各農園の概要は、ホームページにも掲載しています。



農園名	蛇田わくわく農園	宝菜園	旭山体験農園
所在地	蛇田字菰継地区	鹿又字中山地区	北村字蛇ヶ沢37-1(河南旭山農業体験実習館敷地内)
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㎡	1区画 約17㎡	1区画 約60㎡
年間利用料	8,000円	3,500円	3,000円
利用期間	4月～平成32年3月20日		4月下旬～12月13日
施設・設備	駐車場(約8台)・トイレ	駐車場(約10台) 水道・トイレ	・くわ・一輪車などの作業道具の貸し出し ・旭山農業体験実習館の宿泊施設や食堂、キャンプ場も利用できます(要予約・料金別途)。
申込方法	農園利用申込書と農園利用契約書を農園開設者宅に用意していますので、印鑑(認印)と年間利用料金を持参申し込みください。		往復はがきに個人または団体名、代表者の住所、氏名、電話番号、利用人数を明記し、郵送で申し込みください。 ※返信用はがきの裏面には何も記入しないでください。
申込期限	3月31日(日)		3月20日(水) 必着
☎・☎	農園開設者 布施 ☎95-8020	農園開設者 高橋 ☎74-2612	〒986-8501 (住所不要) 農林課(内線3555)

以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)  
受付期限 5月1日(水)  
試験日 一次試験 5月11日(土)・12日(日)  
一般曹候補生  
応募資格 18歳以上33歳未満  
受付期限 5月15日(水)  
試験日 一次試験 5月25日(土)

☎83-6789  
☎83-6789  
☎83-6789



**石ノ森萬画館**  
ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM

石ノ森萬画館 ☎96-5055

**マンガタン感謝祭2019**

毎年恒例の「マンガタン感謝祭」。石ノ森萬画館はリニューアルオープンから今年で6周年を迎えました！  
23日(土)の「だがしの日イベント」をはじめ、日替わりで楽しいイベントを開催します！

と き 3月23日(土)・24日(日)  
午前9時～午後6時

**サン・ファン館**

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210 (火曜日・年末年始休館)  
✉ k-kouhou@santjuan.or.jp

**平成31年度 サン・ファン友の会会員募集**

と き 4月1日(月)～平成32年3月31日  
(途中からでも入会できます)

対 象 大人、小・中学生、高校生、法人または企業

料 金 一般会員 1,000円・ジュニア会員 500円  
賛助会員 5,000円

申込方法 事務局窓口または郵便振替で申し込みください。

☎・☑ サン・ファン館内  
サン・ファン友の会事務局 ☎24-2210

**イベント**

**中心市街地で商店街イベントを開催します**

①金華開運商店街まつり  
「開運商品」などを売り出します！参加店でお買い物すると豪華賞品が当たる福引ができます。

②橋通り手づくり市  
市内の手作り作家らによるすてきな雑貨やアクセサリーが販売されます。

と き  
① 3月22日(金)～24日(日)  
② 3月24日(日)

と ころ  
① 市内中心市街地商店街  
② 橋通り

**公開講演会**  
歴史をたどる石巻  
戊辰戦争

戊辰戦争時の仙台藩と石巻について(公財)石巻市芸術文化振興財団理事長 阿部和夫さんによる講演会を開催します。

と き 3月16日(土)  
午後1時30分

と ころ かわまち交流センター(かわべい)

☎ 石巻観光ボランティア協会(石巻観光協会内)  
☎93-6448  
市観光課(内線3537)

**相談**

無料経営相談会を開催

会社経営者や個人事業者の経営課題の解決のため、専門家による無料相談会を開催します(無料訪問相談も可能)。

と き 3月5日(火)・12日(火)  
(火)  
午前10時～正午、午後1時～3時

と ころ 石巻ルネッサンス館(開成1-35)

対 象 会社経営者や個人事業者または創業を計画している方

定 員 各時間帯につき1組(1日2組まで)

申込方法 ホームページ、電話またはFAXから申し込みください。

申込期限 開催前日

☎・☑ 「I-Biz」ISSビジネスサポートセンター(石巻産業創造内)  
☎98-8782  
FAX 93-9397

☎ 市産業推進課(内線3547)



**市営・県営住宅入居者募集**

受付期間 3月1日(金)～12日(火) ※当日消印有効  
申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。  
案内書配布場所 住宅管理課、各総合支所・支所、宮城県住宅供給公社東部管理事務所  
**重要**

- ・申し込み時点で入居予定者の中に市税などの滞納がある方がいる場合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。
- ・ペットの飼育は禁止です。
- ・東日本大震災で住居を失った方(り災判定で自宅が全壊、大規模半壊または半壊で解体を余儀なくされた方)は、収入基準などの入居要件を満たしているものとして申し込み可能です(特定公共賃貸住宅を除く)。
- ・上記の方が一般の市営住宅に入居した場合、復興住宅への入居申し込みはできません。また、家賃低減化の措置は復興住宅(一般募集を除く)にのみ適用されるため、受けられません。

・その他詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎・☑ 宮城県住宅供給公社 東部管理事務所  
中里七丁目1-3 ☎21-5657

**募集する住宅：既存住宅**

管 轄	本 庁		河 北	桃 生	牡 鹿
住 宅 名	水 押	鹿妻改良	飯野川六本木	桃生神取	鮎川南
所 在 地	水押二丁目	鹿妻南一丁目	相野谷字六本木	桃生町神取字土手前	鮎川浜台畑
間 取 り	3K (2階)	3K (2階,4階)	3DK (4階)	3K (長屋)	2LDK (戸建)
建築年度	昭和52年度 中層耐火4階建	昭和52,53年度 中層耐火5階建	昭和55年度 中層耐火4階建	昭和51年度 簡易耐火2階建	平成12年度 木造平屋
募集戸数	1戸(単身不可)	2戸(単身不可)	1戸(単身可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可)

**募集する住宅：復興住宅**

管 轄	本 庁						
住 宅 名	新立野第一復興		新沼田第一復興	三ツ股第一復興	三ツ股第二復興	築山復興	駅前北通り復興
所 在 地	のぞみ野四丁目		のぞみ野五丁目	三ツ股一丁目	三ツ股二丁目	築山二丁目	駅前北通り一丁目
間 取 り	1LDK (1階)	2LDK (3階)	1LDK (1階)	1LDK (3階)	2LDK (3階)	2LDK (3階)	1LDK (6階)
建築年度	平成26年度 中層耐火3階建		平成27年度 中層耐火5階建	平成27年度 中層耐火4階建	平成28年度 中層耐火5階建	平成26年度 中層耐火3階建	平成27年度 高層耐火7階建
募集戸数	1戸(単身可★)	2戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)
管 轄	本 庁						
住 宅 名	駅前北通り復興	中央第二復興	門脇東復興		不動町復興	吉野町復興	大門町復興
所 在 地	駅前北通り一丁目	中央一丁目	門脇三丁目		不動町二丁目	吉野町一丁目	明神町二丁目
間 取 り	2LDK (5階)	2LDK (7階)	2LDK (1階)	3LDK (4階)	1LDK (1階)	2LDK (5階)	2LDK (1階)
建築年度	平成27年度 高層耐火7階建	平成27年度 高層耐火9階建	平成28年度 中層耐火5階建		平成27年度 中層耐火5階建	平成26年度 中層耐火6階建	平成28年度 中層耐火3階建
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★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)
管 轄	本 庁						
住 宅 名	筒場復興		黄金浜第一復興	黄金浜第二復興	新渡波東復興	根上り松復興	中里七丁目復興
所 在 地	湊字筒場		渡波字黄金浜	渡波字黄金浜	さくら町四丁目	湊字根上り松	中里七丁目
間 取 り	1LDK (6階)	3LDK (5階)	1LDK (2階)	2LDK (2階)	2LDK (長屋)	2LDK (1階)	2LDK (1階)
建築年度	平成27年度 中層耐火8階建		平成26年度 中層耐火4階建	平成27年度 中層耐火6階建	平成26年度 木造平屋	平成24年度 準耐火2階建	平成25年度 準耐火2階建
募集戸数	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)
管 轄	本 庁		河 北	雄 勝		北 上	牡 鹿
住 宅 名	沖六勺西復興	沖六勺東復興	二子復興	雄勝中央復興	船戸復興	にっこり北復興	十八成浜復興
所 在 地	渡波字沖六勺	渡波字沖六勺	二子一丁目	雄勝町雄勝字下雄勝	雄勝町雄勝字船戸神明	北上町十三浜字小田	十八成浜十八成
間 取 り	3LDK (1階)	1LDK (2階)	1LDK (戸建)	1LDK (戸建)	1LDK (戸建)	2LDK (戸建)	1LDK (戸建)
建築年度	平成25年度 高層耐火6階建	平成25年度 中層耐火4階建	平成29年度 木造平屋	平成29年度 木造平屋	平成28年度 木造平屋	平成29年度 木造平屋	平成28年度 木造平屋
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)	2戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)

※家賃は世帯の所得等により決定します。  
★の印が付いている単身可の住宅は、次のいずれかに該当する方のみ単身での申し込みが可能です。満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方など

相談

暮らしの相談センター  
生活再建支援課

仕事や生活などにお困りの方に対して出張相談会を実施します。専門の支援員が専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。

とき 3月20日(水)  
午前10時～午後3時  
ところ 桃生総合支所・桃生公民館  
保護課(内線25505)

生活不安のお悩み

生活保護制度および生活困窮者自立支援制度により、生活にお困りの方の相談を受けています。

生活に不安を抱えている方や仕事に就く自信のない方、あるいは病気や身体の障害など、何らかの事情により生活に困窮した場合には、一人で悩まずに窓口までご相談ください。

なお、相談の秘密は固く守られます。

暮らしの相談センター  
保護課(内線25506)

とき 3月16日(土)・24日(日)  
午前10時～午後4時  
※要電話予約

ところ 法テラス東松島  
(東松島市矢本字大溜1-1)  
1 コミュニティセンター  
1 西側)

内容 このころの相談も含めた相談を専門家との個別面談により実施

相談担当者 弁護士・社会福祉士・精神保健福祉士  
※予約優先

平日も無料相談ができます。詳しくは、問い合わせください。

弁護士による巡回無料相談会

弁護士による相談内容

- ・離婚・家庭内暴力・被災ローン減免制度・金銭貸借・解雇・パワハラ・未払賃金など
- ・建築トラブル・不動産トラブル・交通事故・損害賠償・生活困窮・近隣トラブルなど

とき	ところ	相談時間	相談担当者
3月7日(木)	仮設向陽団地集会所 (向陽町五丁目13-1)	午前10時30分～午後1時	弁護士

- ※予約優先(当日相談も可)相談は専門家との個別面談です。
- ※巡回相談会のほか、法テラス東松島でも専門家による無料相談ができます。曜日により担当専門家が異なりますので、詳しくは問い合わせください。

団・園 法テラス東松島 ☎050-3383-0009  
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
園 市生活再建支援課(内線3965)

ください。  
団・園 法テラス東松島  
☎050-3383-0009 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

園 市市民相談センター  
(内線2534)

市民相談センターから

《賃貸住宅「退去時の修繕費トラブル」》  
賃貸住宅の退去時に清掃費や修繕費として高額な料金を請求されたという相談が寄せられています。

一般的に、通常損耗や経年劣化は貸主が負担し、借り主の不注意による傷や汚

れは借り主が負担することとされています。

トラブル回避のためにも、入居前から部屋にすでにある傷や汚れを撮影し、貸主と共有しておくことが重要です。

そして、退去時には必ず貸主と一緒に部屋の状態を確認してください。修繕費の内訳をもらい、疑問があれば、説明を求めて十分に話し合います。

《弁護士による無料法律相談》

日程などは「3月の相談あんない」をご覧ください。  
園 市民相談センター  
(内線2542)

3月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約  
18日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B  
団・園 宮城県行政書士会石巻支部 ☎95-3820
- 行政相談  
13日(水) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター  
13日(水) 午後1時30分～3時30分 石巻中央公民館築屋  
園 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839
- 県政に関する相談(県石巻合同庁舎1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)  
☎95-1411(内線3040)

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階市民相談センター相談室)  
12日(火) 萩総合法律事務所 樋渡弁護士  
26日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士  
午前10時30分～午後4時  
※定員1日9人[先着] ※要予約 予約受付開始 1日(金) 午前9時  
団・園 市民相談センター (内線2532・2533)
- 法律(弁護士)相談 ※要予約  
仙台弁護士会石巻法律相談センター(穀町12-18 石巻駅前ビル4階)  
月～金曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時  
日曜日(祝日を除く) 午前10時30分～午後3時  
※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。  
団・園 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383  
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  
☎23-5451
- 司法書士による無料法律相談会 ※予約優先  
(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)  
毎週水・金・土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分  
※司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。  
団・園 石巻司法書士相談センター ☎96-3611  
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

交通事故

- 県交通事故相談(県石巻合同庁舎1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)  
☎95-1411(内線3040)
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぼ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

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談 県東部児童相談所(県石巻合同庁舎)  
午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121
- 子育てに関する相談 子育て支援センター(子育て支援課)  
午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎24-6848

暮らし

- 無料人権相談  
特設人権相談窓口を次の通り開設します。  
13日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター  
15日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階会議室  
※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。  
園 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
- 年金受給に関する相談(石巻年金事務所 ☎22-5118) ※要予約  
・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。(受付時間 午後6時まで)  
・休日年金相談 9日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間午後3時まで)
- 農家相談(河北総合支所3階会議室)  
14日(木) 受付開始 午後1時30分  
※農地法許可申請受付期間 4日(月)～8日(金)  
園 農業委員会事務局 ☎62-4826
- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1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) ☎93-5700
- 市民生活相談(市役所2階市民相談センター)  
※時間はいずれも午前9時～午後5時  
市民相談(内線2532) ※土日・祝日を除く  
家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日  
少年相談(内線2533) ※月・火・水・木曜日  
消費生活相談(☎23-5040) ※土日・祝日を除く
- 虐待・DV相談(市役所2階虐待防止センター)  
午前8時30分～午後5時 ※土日・祝日を除く  
(内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614  
※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談

介護

- 各地区包括支援センター ※( )内は担当地区  
中央(石巻・中央) ☎21-5171 河北(河北) ☎61-1252  
稲井(稲井・住吉) ☎93-8166 雄勝(雄勝) ☎61-3732  
蛇田(蛇田) ☎92-7355 河南(河南) ☎86-5501  
山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010 ものう(桃生) ☎76-5581  
渡波(渡波・荻浜) ☎25-3771 北上(北上) ☎61-7023  
湊(湊) ☎90-3146 牡鹿(牡鹿) ☎44-1652



# 3月 スポーツ・文化・催し

表記の見方 **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** 第4木曜日

3日(日) 午前9時	石巻クラブミックスダブルス大会(ソフトテニス)
9日(土) 午後1時	第40回石巻市内テニス大会
16日(土) 午後0時40分	内村周子スポーツフェスティバル×ニュースポーツ体験会
17日(日) 午前9時	第37回日本空手協会宮城県本部 石巻地区少年空手道選手権大会
23日(土) 午前9時	石巻小学生オープンバドミントン大会
31日(日) 午前9時	春季市民バドミントン大会
13日(水)午後2時・26日(火)午前10時・29日(金)午後6時	体組成測定

**トレーニングセンター** ☎25-7731 **開** 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) **休** 24日(日)

料 金 一般 500円 大学生 300円 高校生 200円

**総合運動公園** ☎22-9111 FAX22-9112 **開** 午前5時～午後9時 **休** なし

3日(日) 午前8時45分	第14回いしのみきキッズ交流大会 兼 平成30年度石巻市スポーツ少年団交流大会 対 象 市内小中学生、石巻市スポーツ少年団員(3歳～) 団 員 NPO法人石巻市体育協会(石巻市総合体育館内) ☎ 95-8998	総合運動公園
---------------	---	--------

**石巻中央公民館** ☎22-2970 FAX21-6050 **開** 午前9時～午後9時 **休** なし

2日(土) 午後1時30分～3時10分	利用協研修会「早春の訪れを感じる利用協のつどい」 講 演 会 「ふるさとことばは心をつなぐ ～民話のふるさと遠野からの贈り物～」 講 師 遠野の語り部 細越 雅子 申 込 方 法 電話で申し込みください。
1日(金)・15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 1日 「マリンバの調べをたのしもう！」 15日 「いっしょクラブ卒業式」、親子ダンス など

**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・休講日は午後5時まで) **休** なし

1日(金)～20日(水) **春!!無料!!『運動大相談会』を実施します**  
「病院でプールを勧められたけど、何をしたらいいかわからない」  
「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」など、運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けます。  
参加特典 ・InBody測定 InBody測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう  
・健康クーポンをプレゼント!! 対象講座の中から2つ、無料体験できます。  
※要電話予約

3日(日) 午前10時 H31年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム  
新規受け付けを開始します!!

【3月の休館日・休講日】 休館日：なし 休講日：21日(木・祝)

**蛇田公民館** ☎95-0183 **開** 午前9時～午後9時 **休** なし

8日(金) 午前10時	くらしの教室「明笑大学」閉講式
-------------	-----------------

**稲井公民館** ☎22-4303 **開** 午前9時～午後9時30分 **休** なし

8日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および講演会 「人生100年時代の生き方」～こころからだの健康から～ 講 師 (一社)イシノマキ・ファーム代表 高橋 由佳
---------------------	--

**渡波公民館** ☎24-0941 **開** 午前9時～午後9時30分 **休** なし

12日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会並びに閉講式 内 容 カラオケ教室
19日(火) 午前10時	高齢者教室「寿大学」修了式 内 容 修了式典並びに受講生によるアトラクション
24日(日) 午前9時～正午	普通救命講習会Ⅰ 内 容 普通救命講習会Ⅰ(心肺蘇生法、AED使用法等の講習会) ※受講者には、普通救命講習修了証を交付します。 申込期限 8日(金)

**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** 月曜日

11日(月) 開式 午後2時40分(開場 午後1時)	東日本大震災石巻市追悼式 団 員 総務課(内線4034)
24日(日) 開演 午後1時	千葉洋子門下生ピアノ・エレクトーン発表会 団 員 千葉 ☎ 090-1068-6115
31日(日) 開演 午前10時	第37回 河北地区民謡民舞同好会 民謡と舞踊の祭典 料 金 全席自由 1,000円 プレイガイド ビッグバン 団 員 河北地区民謡民舞同好会事務局 神山 ☎ 090-1064-5869

**トレーニング機器 使用講習会**

- 総合体育館 ☎95-8998 5日(火)午後2時/7日(木)・22日(金)午後6時30分/19日(火)午前10時 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 ※受け付けは開始15分前まで
- ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 3日(日)・20日(水) 正午/午後5時 ※要電話予約
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 利用時間 午前11時～午後7時 ※休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時 随時受付(要電話予約)

**図書館** ☎93-8635 **開** 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで) **休** 月曜日、21日(木・祝)

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・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。
1日(金)・15日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 赤ちゃん絵本・わらべうた・手遊びなどで、親子一緒に楽しみましょう。 これからパパ・ママになる方もご参加ください。 おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。
2日(土)・16日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊びなどで、お話に親しみましょう。 対 象 幼児～小学校低学年くらいの方
12日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 『横道世之介』 吉田 修一 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
14日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会 絵本の読み聞かせやストーリーテリング(お話の語り)と一緒に練習しませんか。
19日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 「やぎたみこの絵本」(『ほげちゃん』など) 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
19日(火)～4月28日(日)	企画展「平成を振り返る」 「平成」に関する図書館資料や懐かしいグッズなどを展示します。
23日(土)・24日(日) 整理券配布開始 午前9時30分 午前10時～正午 午後1時～5時	除籍図書をお譲りします 対 象 図書館・分館の利用者登録をしている方 1人20分間で選んでもらいます。(原則10冊以内) 持 ち 物 図書館資料貸出券、お持ち帰り用の袋 ※本がなくなり次第終了します。
26日(火) 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 春休みスペシャル お気に入りのぬいぐるみといっしょに、こわい話をききませんか? おはなし会終了後はぬいぐるみが図書館でお泊まりします。翌日、楽しい写真やぬいぐるみおすそめの本(司書が選本)といっしょにお返しします。 定 員 20組(先着) 受付開始 1日(金)午前10時 申込方法 電話または直接申し込みください。 ※ぬいぐるみなしでも参加可能
17日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書館)

<どくしょの木に花を咲かせよう!>  
19日(火)～4月21日(日)のあいだ、自分の貸出券で本を借りると、カウンターでお花などの形の紙がもらえます。「どくしょの木」に貼って、花でいっぱいにして。  
対 象 中学生以下  
※図書館資料貸出券を作りたい場合は、健康保険証など、お名前とご住所を確認できるものをお持ちください。

<ぼくのわたしの好きな本>  
あなたの好きな本をおしえてくませんか? 「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示します。  
募集期間 19日(火)～4月21日(日)  
申込方法 図書館で配布している申込用紙で直接申し込みください。

<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などに出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。

5日(火) 午前10時～11時30分	すすくす赤ちゃん(ネンネ・寝返りグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター
6日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 湊子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
20日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 釜子育て支援センター ※読み聞かせもあります。

**遊楽館** ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時 **休** 月曜日

7日(木) 開演 午後3時30分(開場 午後3時)	桜美林大学聖歌隊ロビーコンサート 団 員 桜美林学園キリスト教センター ☎ 042-797-1695
17日(日) 第1部 午前10時15分(開場 午前9時45分) 第2部 午後2時(開場 午後1時30分)	2019ヤマハ音楽教室発表会 団 員 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎ 22-6478
30日(土) 開演 午後1時30分	高野音楽教室発表会 ※3歳以下入場不可 団 員 高野 ☎ 090-9422-7650

**河南室内温水プール** ☎72-3605 **開** 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) **休** 休場日は遊楽館と同じ

17日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク 料 金 500円 ※初めてのの方は無料 定 員 5人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。
27日(水)～29日(金) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室 料 金 3500円 ※会員は3000円 定 員 30人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。

**にっこりサンパーク** ☎67-2038または67-2712 **開** 午前9時～午後5時(電話予約があれば、午後9時まで) **休** 月曜日

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** 午前11時～午後7時(休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時) **休** 月曜日

利用料金 一般・高校生 500円 3歳～中学生 200円 3歳未満:無料

# 3月の健康コーナー



【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

こころの体温計



## ❖相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	☎・☎ 健康推進課	
健康相談	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	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	4日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00	保健相談センター	内線2417
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日	10:00～15:00 (要予約)	市役所2階授乳室 またはベビースマイル	内線2422

## ❖心理カウンセラーなど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・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	☎・☎
14日(木) 10:45～15:15	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(県合同庁舎内石巻保健所) **要予約**

相談・教室名	内容	とき	☎・☎
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	15日(金) 10:00～14:00	☎95-1431
アルコール家族教室	アルコール関連問題を抱えた家族を対象にした教室	14:15～15:15	
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	13日(水) 13:00～17:00	

## ❖定点型からだこころのケアサロン「からころん」

と き 26日(火) 午前10時30分～午後3時  
 ミニ勉強会 「気持ちよく体を動かしてみませんか?」 午後1時30分～3時  
 と ころ 河南母子健康センター  
 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。  
 ス タ ッ フ からころんステーション心のケア相談員(看護師・心理士・精神保健福祉士など)  
 ☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

## ❖からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

☎0120-322-016(午前10時～午後4時)  
 担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ  
 ※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

☎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 16日(土) 午後2時～4時30分  
 と ころ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)  
 ☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

## ❖つむぎの会:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。

と き 31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

## ❖みやぎの萩ネットワーク

相談内容に応じて、専門家につなぎ問題解決を目指します。  
 ☎090-5835-0017(24時間無休)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## ❖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
1日(金)・15日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
25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)
14日(木) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
28日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
※悪天候等の事情により中止する場合があります。 ※初めての方もご参加ください。 ☎ 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
13日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
☎ 健康推進課 ☎94-9132	

## 歯のコンクール応募者を募集します **要電話予約**

### ○歯つらつファミリーコンクール

今年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。  
 「親と子の部」または「ファミリーの部」、に申し込みください。

### ○8020よい歯のコンクール

満80歳以上(平成31年6月4日現在)で、20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方が対象です。  
 申込期限 4月5日(金)  
 ☎・☎ 健康推進課(内線2417)

## 女性医師による女性の健康相談

女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

と き 23日(土) 午後2時～4時  
 ※要電話予約

と ころ 市労働会館(泉町二丁目5-26)  
 ※仙台市内にお住まいの方、仙台市に通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エル・ソーラ仙台)でも相談できますのでご相談ください。

☎・☎ 宮城県女医会女性の健康相談室  
 ☎090-5840-1993

受付時間 午前9時～午後5時  
 (土日・祝日を除く)

☎ 県健康推進課 ☎022-211-2623

## 定期予防接種が終了します

次の予防接種の期限は31日(日)までです。期限後は、全額自費になるので忘れずに受けてください。

### ・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対 象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(就学前)

### ・高齢者の肺炎球菌予防接種

対 象 ・平成30年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
 ・60歳～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)  
 ※過去に1度も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前に申請が必要です)

☎ 健康推進課(内線2413)

## ❖乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	対 象	実施日	受付時間	会 場
石 巻	3～4カ月児健診	H30年11月生まれ	8日(金)・19日(火)・28日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年2月生まれ	14日(木)・18日(月)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年7月生まれ	6日(水)・15日(金)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年8月生まれ	5日(火)・22日(金)・27日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年9月生まれ	7日(木)・12日(火)・20日(水)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北 上	3～4カ月児健診	H30年10月24日～12月20日生まれ	20日(水)	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	H29年7月～8月生まれ	13日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年8月～9月生まれ	6日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H30年11月生まれ	22日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	3歳児健診	H27年9月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H30年11月生まれ	28日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H29年7月生まれ	26日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年9月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	

## ❖各種教室・講演会

教室名	内 容	と き	と ころ	☎・☎
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対 象 5～7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、保護者同士の交流など 定 員 15組程度(要予約)	20日(水) 13:30～15:00 (受付開始13:15～)	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
みんなの楽しくダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」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体操で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	26日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

## 第18回市立病院健康講座

### 「なるほど健康塾」

病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立ててもらえるよう健康講座を開催しています。申し込み不要です。

と き 14日(木) 午後1時～2時

と ころ 市立病院3階講堂

テ ー マ みんなで知ろう!心不全

講 師 市立病院 内科医長

☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

## 愛の献血

### とき・ところ

3日(日)	磯カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
9日(土)	イオンモール石巻	
10日(日)		
23日(土)		
31日(日)		

☎ 健康推進課(内線2418)

**河南地区 平成30年度レディース(子宮頸がん・乳がん)検診**

- ・子宮頸がん検診  
対象 20歳以上の女性
- ・乳がん検診  
対象 超音波 30～39歳の女性  
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)
- とき 1日(金)～4日(月)(日曜日を除く)
- ところ 河南母子健康センター  
※通知を送付しますので、通知書で日程・対象地区・時間などを確認の上、受診してください。  
対象者で申し込みしていない方は、問い合わせください。  
※対象年齢は平成31年3月31日を基準としています。

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎ 72-2094

**全地区対象 平成31年度各種健(検)診の申し込み調査**

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)をお届けしました。まだ提出していない方は、ハガキの有効期限が切れる前にポストへ投函してください。

市の健(検)診を「受ける方」も「受けない方」も、ハガキに該当する番号を記入して、必ず提出してください。

回答がない方には、受診勧奨される場合がありますので、早めに返送してください。


☎ 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

**「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」**  
**3月は自殺対策強化月間です。**

自死は、健康の問題、経済・生活の問題、仕事の問題などの原因が複雑に絡み合っているとされています。

最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

**【こころの体温計】**  
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？  
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。  
ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。  
利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。

  
こころの体温計 QRコード

・心理カウンセラー等によるこころの相談会 ・東部保健福祉事務所(石巻保健所)の相談  
・からこころ相談ダイヤル ・仙台いのちの電話 ・わかちあいの会 ・つむぎの会  
・傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」 ・みやぎの萩ネットワーク

**自殺対策強化月間「あなたのこころとからだ元気ですか？キャンペーン ～ひとりで悩まずに誰かに相談してみませんか～」を開催します**

とき 16日(土) 午後1時30分～2時30分  
ところ イオンモール石巻 緑の広場  
内容 市自死対策推進計画について・健康講話・ストレスチェック・リラックス体操・こころ元気抽選会・こころとからだの相談コーナー(臨床心理士・保健師などへの相談など)・啓発グッズ配布など  
☎ 健康推進課(内線2423)

**夜間急患センターの診療時間**

小児科	
曜日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10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

内科・外科	
曜日	診療時間
月～金曜日	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

所在地 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ご利用ください。  
☎ 夜間急患センター ☎ 94-5111

**市立病院のご案内**

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)	診療日
<b>内科・外科・整形外科</b>	診療科 月 火 水 木 金
受付時間 初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	内科 ○ ○ ○ ○ ○
診療開始 午前9時	外科 ○ ○ ○ ○ ○
<b>眼科・皮膚科</b>	整形外科 ○ 手術日 手術日 ○ ○
受付時間 午前8時～11時	眼科 - - ○ - ○
診療開始 午前9時	耳鼻咽喉科 ○ - - ○ ○
<b>耳鼻咽喉科</b>	皮膚科 ○ - - - -
受付時間 午後0時30分～3時	
診療開始 午後1時	

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。  
※ 耳鼻咽喉科のみ、午後の受付・診療です。  
☎ 市立病院 ☎ 25-5555

**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。  
※下表に記載のない外科、産婦人科の対応については当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	22-3020
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
10日(日)	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	95-6118
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中塚)	98-3671
17日(日)	内科	森消化器内科外科(新橋)	23-2151
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
21日(木・祝)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
24日(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	外科	石巻診療所(穀町)	23-0125
31日(日)	内科	久門医院(垂水町)	97-4141
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外科	二宮外科クリニック(不動町一丁目)	22-0202
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
10日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	三宅歯科医院(千石町) 22-1448
17日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	加藤医院(矢本) 82-2030	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755
21日	(木・祝)	櫻井内科クリニック(広瀬) 73-3811	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	ことぶき歯科(わかば三丁目) 98-7750
24日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	横山歯科医院(大手町) 21-1711
31日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	きらら歯科クリニック(蛇田字塚寺) 92-9300

石巻歯科医師会 休日診療所(中里三丁目) 94-8223

# 3月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各支援センターに問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

一発検索  
支援センター



子育てメール相談



## 子育て支援センターは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)・申し込み不要(要予約イベントもあり)
- ・利用年齢(0歳児~就学前)・電話相談、来所相談ができます。
- ・詳しくは各子育て支援センターのHPをご覧ください。

## 湊子育て支援センター

☎94-2366・FAX22-4665

- ★わくわく広場 午前9時30分~11時30分  
月曜日...4日・11日(成長測定)  
水曜日...6日(えほんびより)・13日(みんなと遊ぼうの日)  
金曜日...1日・15日
- ★はいはい広場 5日(火).....午前9時30分~11時
- ★よちよち広場 12日(火).....午前9時30分~11時
- ★あそびの広場(稲井東部ふれあい会館) 26日(火)
- ★自由開放 19日(火).....午前9時30分~11時30分

## 渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567・FAX24-0668

- ★1日(金) ひな祭りお誕生会・榎壇地区高齢者の方との交流会
- ★8日(金) 石巻赤十字幼児安全法「災害時の乳幼児支援」
- ★15日(金) 助産師による成長測定&ミニ講話(母子手帳持参)
- ★20日(水) 栄養士による子育て講座「上手なおやつ選び方について」
- ★22日(金) おわかれ会 <<一年間の思い出交流会>>
- ★あそびの広場 毎週月・水・金 午前9時30分~11時30分
- ★自由開放 4日(月)・13日(水)
- ★子育て相談(電話・来所) 毎週月~金 午前9時~午後4時
- ★子育てサークル支援 毎週火曜日 午前9時~11時30分

## なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ・ネンネ・寝返り 5日(火)・19日(火)  
・ヨチヨチ・ハイハイ 12日(火)・26日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 14日(木)・28日(木)  
・2歳6カ月以上 7日(木)
- ★ツイズデーと孫育てひろば 1日(金)・15日(金)
- ★たまごひよこサロン 4日(月)
- ★ベビーマッサージ 22日(金)
- ★子育てふれあいサロン 18日(月)
- ★なかよしであそぼう 2日(土)・9日(土)・16日(土)
- ★育児講座「防火教室」 8日(金)
- ★自由開放 11日(月)・25日(月)・29日(金)

## 釜子育て支援センターあおぞら

☎24-6113

- ★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時~11時30分
- ★ねんね・寝返り 7日(木)
- ★よちよち・はいはい 14日(木)
- ★1歳6カ月~2歳6カ月 5日(火)
- ★2歳6カ月以上 12日(火)
- ★みんなであそぼう 6日(水)・27日(水)
- ★お楽しみ会(1歳6カ月~2歳6カ月以上) 26日(火)
- ★お楽しみ会(生後~1歳6カ月) 28日(木)
- ★育児講座 午前10時~午後3時  
・4日(月) 助産師さんによる身体測定(母子手帳ご持参)  
・13日(水) 親子で足つぼマッサージ  
・20日(水) えほんびより
- ★あそび場自由開放 午前10時~午後3時  
1日(金)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・18日(月)・19日(火)  
22日(金)・25日(月)・29日(金)

## 河南子育て支援センターパプラ

☎FAX72-4670

- ★わいわいサロン 午前9時30分~11時30分  
(お弁当食べる方は午後0時30分まで)  
・0~1歳親子 5日(火)・12日(火)  
・2歳以上親子 14日(木)  
・保健師、栄養士による相談日 5日(火)
- ★自由開放  
・第1・第2月曜日 午前9時~午後3時  
・14日(木) 正午~午後3時  
・19日(火)・25日(月)・26日(火) 午前9時~正午
- ★スクエア子育てひろば『ありがとうの会』  
7日(木) 午前10時~正午

## 河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば 午前10時~11時30分  
・0歳~1歳親子 7日(木)・14日(木)  
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)  
・ひろば開放日 4日(月)・11日(月)・18日(月)
- ★主な行事  
・11日(月) 保健師来所・身体測定  
・20日(水) お別れ会
- ※25日(月)~29日(金)は電話相談・来所相談のみ受け付けています。

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ★うたあそび 12日(火) 午前11時・午後2時
- ★自由開放 火・水・金曜日(祝日を除く) 午前10時~午後3時

## マタニティ・子育てひろば『スマイル』

☎98-5322

- ★0歳開放日 12日(火)・26日(火) 午前10時~午後3時

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ★あそびの広場 午前9時30分~11時30分  
・0~1歳親子 7日(木)・14日(木)<おわかれ会>  
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)  
・サークル活動 1日(金)・4日(月)・8日(金)・11日(月)
- ★自由開放 12日(火)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・22日(金) 午前9時30分~11時30分

## 北上子育て支援センター

☎66-2177・FAX61-2008

- ★あそびのひろば 午前9時30分~11時30分  
とき 4日(月)<保健指導>・8日(金)<自由あそび>  
11日(月)・18日(月)<お別れ会>
- ★ひまわりキッズ 午前10時~11時30分  
とき 6日(水)・13日(水)  
ところ 北上保健センター

## 雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ★キッズ広場 火・水・木曜日 午前9時30分~11時30分
- ★主な行事  
・ダンベル体操 火曜日  
・12日(火) 保健師来所日 お楽しみ会(ミニ健康講話)
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分  
とき 月・金曜日

## 牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ★ぐんぐんすくすく 午前9時~11時30分  
とき 6日(水)・13日(水)・20日(水)
- ★自由開放 午前9時~11時30分  
とき 月・金曜日(祝日を除く)

## 子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

URL <http://ishinomaki-cc.jp/>

- ★Mカフェ 午前10時~午後1時 月曜日 乳幼児親子
- ★ベビーマッサージ 15日(金) 午前10時30分~11時30分  
ハイハイまでの乳幼児親子
- ★自由開放 午前9時30分~午後7時  
※休館日 7日(木)・21日(木・祝)

## 助産師による妊産婦相談

要電話予約

妊娠中の事、育児について、心配な事はありませんか？  
助産師が個別に相談に応じます！

- 対象 市に住所を有する妊婦・産婦(産前産後を通して2回まで)
- とき 毎週火曜日(閉庁日を除く)  
午前10時~午後3時(1人1時間程度)
- ところ 第1・第3火曜日 市役所2階授乳室  
第2・第4火曜日 ベビースマイル石巻
- ☎・☎ 健康推進課(内線2422)

断乳・卒乳の時  
どうするの

おっぱい、ミルクが  
足りているか  
心配

妊娠中のおっぱい  
の準備について

おっぱいが  
張って痛い

# 子育て支援センター駅伝

## なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX 22-9881



支援センター室内

自由開放...月曜~土曜(日曜・祝日を除く)午前9時30分~午後4時30分まで利用可能です。  
午後は、電話予約で自由に遊べます。子どもたちを遊ばせながらママ友トークしてもOK!  
支援センター職員に疑問や相談をしてもらってOK! 気軽にご利用ください。



たまごひよこサロン

月に1度月曜日午前10時開催  
経産婦はもちろん妊娠中の方  
参加も歓迎しています。  
産前産後の悩みもスッキリ  
できますよ。

土曜日午前10時30分  
(4月~11月)北上公園で出張  
おはなし会を開催!!  
(12月~3月)支援センター内で  
楽しい企画を考えています。

北上公園出張おはなし会



子育てふれあいサロン~人形劇~

主任児童委員の方が来園し、  
一緒に遊んでくれます!!  
人形劇など楽しい  
イベントもあります♪

## 利用者さんへインタビュー



石森しげ子さんと  
岡愛子ちゃん・睦子ちゃん



品川悦子さんと村田一晏くん

- ♥岡愛子ちゃん(3歳)と睦子ちゃん(10カ月)と祖母の石森しげ子さん  
育児休暇中の娘の育児を手伝う中、3年前から利用しています。  
長女は積極性が出て、快活になりましたし、妹も姉やお友達と一緒に  
過ごして、いい刺激を受けていると感じています。冬場も安心して  
遊べる環境がありがたいですね。
- ♥村田一晏くん(1歳7カ月)と祖母の品川悦子さん  
元気いっぱいの子なだけに、思いっきり走り回り、体を動か  
せる場所なので、とてもありがたいです。  
所員の方が目配りしてくれます  
ので安心して利用しています。



復興・防災マップコンクール表彰式

# 前谷地小が市長賞 地域を歩いて作り上げる



賞状を受け取る児童



市長賞の防災地図(後)と受賞した前谷地小学校6年生

市教育委員会が募集した「第2回復興・防災マップコンクール」の表彰式が1月22日、防災センターで行われました。最高賞の市長賞に選ばれた前谷地小学校6年生(25人)をはじめ、教育長賞の寄磯小学校3・4年生(3人)、東北大学災害科学国際研究所特別賞の北村小学校3～6年生(53人)、市地域連携会議会長賞の鹿妻小学校4年生(7人)に賞状が手渡されました。佐藤茂宗副市長は「それぞれの地域を実際に歩いて作り上げた地図で、皆さんは防災の担い手です」とあいさつしました。入賞作品は3月6～12日にイオンモール石巻に展示されます。コンクールは東日本大震災前後の町並みの変化を踏まえ、地域の良さを再認識し防災意識を喚起する目的で、昨年に続き実施しました。

図 学校安全推進課(内線5082)

## 石巻市のNPOについて

### 第3回

このコーナーでの「NPO」とは、NPO法人のみならず、公益活動を行う社団法人、財団法人、ボランティアなどの任意団体も含まれます。

個人のライフスタイルや市民のニーズが多様化したことで、福祉や子育てなどさまざまな分野でNPOが行政の手の届かない部分を補完するようになりました。また、専門性の高いNPOが関わることで、よりきめ細やかなサービスの提供も期待できます。一方で、市内のNPOは団体の規模もそれほど大きくなく、活動資金や人材の不足に悩んでいる団体もあります。NPOの活動を活性化するには、団体自らの努力はもちろん、多くの市民や企業の協力、参加が必要です。



ロック(石)  
市民活動に興味あり

なるほど。  
何でも行政がやってくれる…という時代ではなくなってきたんだね。

これからは、自分たちの地域の問題は自分たちで解決する！  
という気持ちが必要になるよね。簡単ではないけれど、NPOが自治会や住民と協力しあえば、実現するかもしれないよ！



ロール(巻)  
石巻市NPO支援  
オフィス相談員

### NPO活動への 共感

- ・まずは自分の住んでいる地域に関心を持ちましょう。
- ・市内には、さまざまな課題に対し活動しているNPOが沢山ありますが、地域の困りごとや課題に取り組んでいるNPOを見つけたら、応援してあげてください。

### NPO活動への 参加

- ・ボランティアとしてお手伝い、イベントへの参加、団体への寄付など、NPO活動への参加のかたちはさまざまです。自分でできる範囲でOK！共感できる活動があれば、積極的に参加してみましょう！

### 市民とNPO

### NPO側が努力すべきこと

- ・多くの人が参加できるよう、開かれた組織を目指しましょう。
- ・多くの人の共感を得られるよう、活動内容や収支報告など、団体運営に係る情報についても積極的に公開しましょう。

### CSR活動のパートナーとして

地域に活気が出てくれば、地元企業も商売繁盛だね！



大企業ではあたりまえになってきたCSR活動ですが、地元企業が単独で取り組むのは大変・・・でも地域の問題を把握し、ニーズを知るNPOをパートナーにすれば、可能性は広がります。

※CSR:企業の社会的責任のことで、ここでは自主的に行う社会貢献活動のこと

### 「プロポノ」で協力

職業上のスキルや経験を活かして社会貢献を行う活動がプロポノ。企業の社員の方が、NPOの会計やWebサイト作成を手伝ったり…といった参加の仕方です。手伝う側もいつもの仕事とは違う経験ができ、新しい仲間ができたりします。

### 企業とNPO

最も重要なのは、市民一人一人が豊かで幸せに暮らせるよう、みんなが協力しあうことだよね！



図 地域協働課(内線4237)

# みんなのた場



カヌースピード・カナディアン  
東京五輪強化選手

永沼 峻さん (24)

ユアテック、河北出身

## 目指せオリンピック 世界に挑むパドラー

平成30年10月の福井国体のカヌー競技スプリント・カナディアン成年男子シングル500mで優勝するなど頭角を現し、来年の東京五輪日本代表の最有力候補に名乗りを上げました。

永沼さんは、シングル1000mのほかペアでの出場を目指します。代表枠は3人、29年春にナショナルチーム入りを果たしてからは、ライバルのパドラー

と競い合い力を付けてきました。

永沼さんは旧河北町出身、石巻商業高校でカヌーに出会いました。2年生の終わり、東日本震災で自宅は半壊、練習していた北

上川にはがれきが大量に堆積しました。大きく傷ついた古里ですが、復興に向かう姿に励まされ、競技続行を決めました。強豪の立命館大で腕を磨き、28年にユ



真野川で練習する永沼さん

アテック(仙台)に入社しました。

カナディアンは、片膝立ちでパドルを漕ぐパワー満点の競技。永沼さんの力強く、正確なストロークには定評がありますが、海外選手と戦うと、持久力不足を痛感するそうです。「心身ともまだまだ強くなれると思います。今年は勝負の年。練習も試合も全力で挑み、自己ベストを更新していきたいです」と力を込めます。

まずは3月下旬に香川県で開かれる「海外派遣選手選考大会」に照準を合わせています。この大会での優勝を目標に、以後も東京五輪出場枠や代表選手選考に関わる試合に挑みます。

永沼さんは「地元の皆さんをはじめ、支援してくれる会社、そして日本のカヌー競技のレベルアップのためにも、ぜひ東京で思いっきりパドルを漕ぎたい」と集中しています。

### 石巻市立桜坂高等学校

## 桜坂だより

第5号

### まちなかポスタープロジェクト

こんにちは。桜坂高校です。今月は、私たち1年生が行った「まちなかポスタープロジェクト」について紹介します。

これは、1年生の生徒が、2・3人の班に分かれて、学校から石巻駅までの間にある商店街に協力してもらい、お店を訪問し、インタビューを行ってその内容をもとにPRポスターを作成するというものです。



まちなかポスタープロジェクトの授業が始まったのは2学期からでした。桜坂高校は、市外から通学している生徒も多いので、生徒全員の商店街に対するイメージをそろえることができるように、訪問前に地域の概要を学びました。それから、お店での質問内容を考えたり、インタビューの練習をしたり、事前に準備を重ねました。

商店街では57店舗のお店を訪問しましたが、何代も続くお店や東日本大震災の後でできたお店などさまざまでした。お店のかたがたは皆さんやさしく接してくれて、商品のお話や、商店街のことなど、興味深い話をたくさん聞くことができました。

その後、学校で皆さんからお聞きした話の内容をもとにポスター作りを開始しました。お店の魅力を伝えるためのキャッチコピーや、お店の基本情報、おすすめ商品などの紹介を考えてポスターを作りました。



完成したポスターは、お世話になったお店のかたがたの前で発表会を行い、その後お店に届けました。

ご協力していただいたお店の皆さん、大変ありがとうございました。



### 村の長寿のひけつ

田中 善三郎さん 100歳(新成)

田中善三郎さんは大正8年1月25日、旧牡鹿町谷川浜で4男4女の長男として生を受けました。定置網などで使う漁網を作る仕事に従事し、25歳で隣の集落、泊浜出身のとみ子さんと結婚しました。

きょうだいのうち善三郎さんを含む4人が存命。とみ子さんとの間に2男2女を授かりました。現在、孫7人、ひ孫は18人います。

古里の谷川浜で暮らし、80代まで熟練の網師として活躍してきました。しかし震災の津波で、住み慣れたわが家を流しました。以降、次女家族と同居。結婚75年を迎えるのとみ子さん(92)、孫、ひ孫の5人で暮らしています。



正しい日常生活を送っています。新聞を読むのが日課で、世の中全般に関心を持っていることが、心身の健康に大きな効果をもたらすようです。



### <次世代へ伝えたい食について>

次世代へ伝えたい食=郷土食。石巻の代表的なものとして、「おくずかけ」があります。昨年度実施した、市の食育アンケートでは食べて



いる割合は4割、作れる方が3割弱です。

核家族も多く、特に若い世代への継承が難しい時代となっています。

郷土料理の普及のためには、子どもや若い世代を対象に学ぶ機会を設け、ご家庭で作れるようになること、学校や保育所給食に取り入れるなどして継承を図っていく必要があります。

そのためには、家庭や地域、諸団体と行政との連携・支援が必要です。

また、石巻は、ワカメ、サンマ、ホヤ、魚などの食材が豊富な地域です。今後はこれらの食材を使った、石巻が誇る料理の開発なども期待されます。

石巻食育推進会議副会長 石巻専修大学 有見 正敏  
健康推進課(内線2428)

# 1/27 河南 火災から文化財守ろう

箱泉寺で防火訓練



## Topic of town まちの話題



「文化財防火デー」に合わせ、市教育委員会は1月27日、北村の箱泉寺で文化財防火訓練を行いました。檀家ら地域住民、市消防団河南地区団など215人が参加しました。本堂付近で火災が発生したとの想定で、通報、バケツリレーによる初期消火訓練、文化財に見立てた段ボール箱の搬出、消防団員らが放水を実施。真剣な表情で訓練に臨み、地域の文化財を守る意識を高めました。

# 1/30 河北 「鬼は外、福は内」元気に豆まき

子育て支援センター

節分恒例の「豆まき会」が1月30日、河北子育て支援センターで行われました。0～4歳児21人と保護者12人が参加し、「泣き虫」や「怒りんぼ」などの悪い鬼を追い出しました。子どもたちは、段ボールで作られた赤鬼、青鬼に向かって「鬼は外、福は内」と声を上げ、ボールをぶつけました。鬼退治の紙芝居を見たほか、豆乳プリンを食べ、邪気を払いました。



# 1/20 石巻 子どもたち すくすく笑顔

「らいつ」開所5周年イベント

市子どもセンター「らいつ」で、オープン5周年記念イベント「らいつの日005（ゼロファイブ）」が1月20日に開かれ、子どもたちの笑顔と歓声が広がりました。「5年間を振り返り、未来のらいつを創造するためのきっかけをつくる」をテーマに、ダンスや室内スポーツ、モザイクアート作り、お菓子などが当たるビンゴ大会を楽しんだほか、1年間の活動報告、協力者への表彰も行いました。



# 1/20 桃生 素敵な出会いを探そう

恋活事業「もの恋」

1月20日に河北の川の上・百俵館で、ものう夢ネットワーク恋活事業「もの恋」が行われました。

桃生地区在住・勤務の男性と、県内各地から集まった女性各10人が参加。ランチや地元菓子店の銘菓を味わいながら、楽しいトークタイムを過ごし、4組のカップリングが成立しました。皆さんにとって良いご縁となりますことを願っています。



# 1/24 雄勝 火伏せ、大漁、子孫繁栄願う

「おめつき」

230年以上前から続く伝統行事「おめつき」が1月24日、名振地区で開かれました。住民やボランティアの男性が、長さ5㍍、重さ600㌔の山車を左右に威勢よく振りながら地域を練り歩きました。加えて秋葉神社氏子会がユーモア満点の寸劇を披露、火伏せや大漁、子孫繁栄などを願いました。厳冬の中、今年も住民の笑顔あふれる1日となりました。



# 1/20 牡鹿 心身のバランス ゆったり整え

牡鹿ヨガサークル

牡鹿ヨガサークル（松村香織代表）のヨガ教室が1月20日、牡鹿交流センター「ほっとまる」で開かれました。昨年12月に発足し、会員は20人です。認定インストラクターの武山真希さんを講師に、基本から学んでいます。松村代表は「心身のバランスを整え、ゆったりとした時間を過ごせます」と、笑顔で話します。今後、月1回を目安に開催していきます。



# 1/15 北上 新集会施設で楽しくプレー

北上公民館卓球教室

北上公民館の卓球教室が1月15日、相川地区コミュニティセンターで行われ、22人が和やかな雰囲気の中、冬場の体力向上に努めました。昨年11月に開講し、好評だったため、今年も継続開催になりました。相川コミュニティセンターは昨年4月に完成した施設で、世代間交流や地域コミュニティ形成の場として大切に使われています。



## 東日本大震災石巻市追悼式

震災から8年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を捧げるとともに、夢や希望の持てる新しい石巻市としての復興、再生、発展を遂げていく決意を新たにするため、追悼式を開催します。

ご遺族の皆様をはじめ、多くの方のご参列をお願いします。  
**と き** 3月11日(月) 開場 午後1時 開式 午後2時40分  
 閉式 午後4時(予定)

※午後5時まで献花できます。

- ところ** 河北総合センター「ビッグバン」(成田字小塚裏畑54)
- ・無宗教形式で実施します(香料、供花、供物等をご辞退します。献花用の花は市で準備します)。
  - ・午後2時46分に防災無線によりサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします。
  - ・式典会場(河北総合センター)に駐車場はありますが、駐車可能台数が限られていますので、乗り合いでの参列にご協力願います。
  - ・当日は、次の場所にも祭壇および献花台を設置しますので、ご都合のよい会場にお越しください。

地区	会場	所在地	献花時間
石巻	市役所4階庁議室	穀町14-1	午前8時30分～午後5時
雄勝	雄勝総合支所仮設庁舎	雄勝町小島字和田18-13	
河南	遊楽館	北村字前山15-1	
桃生	桃生総合支所	桃生町中津山字江下10	
北上	北上保健医療センター	北上町橋浦字大須215	
牡鹿	牡鹿保健福祉センター	鮎川浜清崎山7	

・石巻会場にお越しの方は、市役所立体駐車場5階または市役所1階北出入口(石巻駅側)から入場できます。

### ◆送迎バスについて

- 式典会場(河北総合センター)まで無料送迎バスを運行します。
- ・往復同じバスに乗車していただきます。
  - ・当日の天候などにより、乗車時刻が遅れる場合がありますのでご了承願います。
  - ・帰りのバスは、河北総合センターを午後4時20分に出発する予定です(式の進行状況により若干の変更があります)。

### ■送迎バス運行表

配車	乗車場所	乗車時刻	配車	乗車場所	乗車時刻
<b>石巻地区</b>					
1・2号車	石巻駅前【出発地】	13:00	7号車	雄勝総合支所仮設庁舎【出発地】	13:20
	→式典会場へ	—		↓復興まちづくり情報交流館雄勝館	13:30
3号車	稲井公民館【出発地】	13:00	→式典会場へ	—	—
	↓消防本部脇	13:10	<b>河南地区</b>		
	↓総合運動公園(駐車場)	13:20	河南総合支所【出発地】	13:10	
	↓ルネッサンス館前	13:30	↓遊楽館	13:15	
	→式典会場へ	—	↓河南学校給食センター	13:25	
4号車	石巻あゆみ野駅【出発地】	13:00	↓広洲町下復興住宅(集会所)	13:30	
	↓のぞみ野一丁目バス停留所	13:10	↓仮設旭化成団地(集会所)	13:40	
	↓のぞみ野五丁目バス停留所	13:12	↓鹿又駅前	13:50	
	↓のぞみ野三丁目バス停留所	13:15	→式典会場へ	—	
	↓のぞみ野二丁目バス停留所	13:17	<b>桃生地区</b>		
	↓あけぼの北復興住宅(集会所)	13:25	9号車	桃生総合支所【出発地】	13:30
→式典会場へ	—	→式典会場へ	—	—	
5号車	<b>牡鹿地区(小網倉バス停留所)より</b>		<b>北上地区</b>		
	↓荻浜バス停留所(旧荻浜支所)	12:30	10号車	相川保育所(駐車場)【出発地】	13:00
	↓荻浜中学校バス停留所	12:35	↓にっこり北公園前	13:20	
	↓荻浜小学校バス停留所	12:40	↓北上保健福祉センター	13:30	
	↓渡波駅前	13:00	→式典会場へ	—	
	↓新渡波東復興住宅(集会所)	13:05	<b>牡鹿地区</b>		
	↓新渡波西復興住宅(集会所)	13:10	5号車	旧牡鹿公民館前【出発地】	12:00
	↓黄金浜第一復興住宅(集会所)	13:15	↓鮎川小学校前バス停留所	12:03	
	↓大門町復興住宅(集会所)	13:25	↓十八成バス停留所	12:05	
	↓湊町二丁目バス停留所	13:30	↓小淵バス停留所	12:10	
↓湊町復興住宅(集会所)	13:35	↓給分バス停留所	12:18		
→式典会場へ	—	↓大原バス停留所	12:20		
6号車	門脇東復興住宅(集会所)【出発地】	13:00	↓小網倉バス停留所	12:25	
	↓門脇西復興住宅(集会所)	13:05	→石巻地区(荻浜バス停留所)へ	—	
	↓大街道小学校正門前	13:15	<b>石巻市防災フェア2019を開催します</b>		
	↓釜小学校前バス停留所	13:20	消防・自衛隊の車両展示や震災当時のパネル展示の他、防災VR体験や備蓄食料の試食(先着順)なども行います。		
	↓三ッ股第二復興住宅(第一集会所)	13:25	<b>と き</b> 3月10日(日)		
	↓新館復興住宅(集会所)	13:30	午前11時～午後2時		
→式典会場へ	—	<b>ところ</b> ホーマック石巻蛇田店 駐車場			

☎ 総務課(内線4034)

## 窓口を延長・開庁します

- と き** 3月28日(木)～4月5日(金) 午後7時まで(土日を除く)  
 ※3月30日(土)・31日(日)は午前9時～午後5時
- 開庁窓口** 市民課 ※各支所・総合支所は延長・休日開庁を行っていません。
- 対象業務** 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届など  
 ※税証明書、電子証明書、マイナンバーに関する手続き、マイナンバーカード(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、原動機付自転車などの廃止・登録はできません。  
 ※他市町村・他機関に確認の必要がある場合など、手続きができないこともありますので、ご了承ください。
- ☎ 市民課(内線2319)

## 石巻市防災フェア2019を開催します

- 消防・自衛隊の車両展示や震災当時のパネル展示の他、防災VR体験や備蓄食料の試食(先着順)なども行います。
- と き** 3月10日(日)  
 午前11時～午後2時
- ところ** ホーマック石巻蛇田店 駐車場
- ☎ 危機対策課(内線4152)

### 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

3月3日(日)・17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、マイナンバーカード(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** 4月1日(月)  
 ○後期高齢者医療保険料 第9期  
**口座振替不能者の再振替日** 3月15日(金)  
 (2月28日納期限分)  
 ○固定資産税 第4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



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31年3月15日の予定です。

### 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 荻浜支所 ☎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



※機種によってはアプリが必要な場合があります。  
 ※通信料金がかかります。  
 ☎ 秘書広報課(内線4024)

### ごみだしアプリ



### 住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

年度	人口	世帯数
平成31年1月末現在	144,345人	61,369世帯
平成30年1月末現在	146,080人	61,327世帯