

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

いしのまき

5
MAY.2019
No.249



遊ぼう！楽しもう！やってみよう！！

こども広場オープン

さまざまな遊具が楽しめる「こども広場」が3月31日、市総合運動公園にオープンしました。小学生以上の「わんぱく」と幼児向けの「のびのび」の2エリアから成り、県内一高い「ザイルクライミング」(ネット製の遊具)やローラー滑り台などの遊具が一面に広がります。芝生広場の緑もさわやか！子どもたちの元気な声が響き渡っています。



石巻市イメージキャラクター

Jアラートの全国一斉訓練を5月15日に実施します

Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練が5月15日(水)午前11時ごろに行われます。防災行政無線、戸別受信機、防災ラジオからテスト音声流れます。実際の災害と間違わないようにご注意ください。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

☎ 危機対策課(内線4317)

平成31年度 当初予算

図 財政課(内線4052)

一般会計 1,796.0億円 (対前年度比 18.3%、278.3億円の増)
 総会計 2,887.3億円 (対前年度比 16.4%、407.4億円の増)

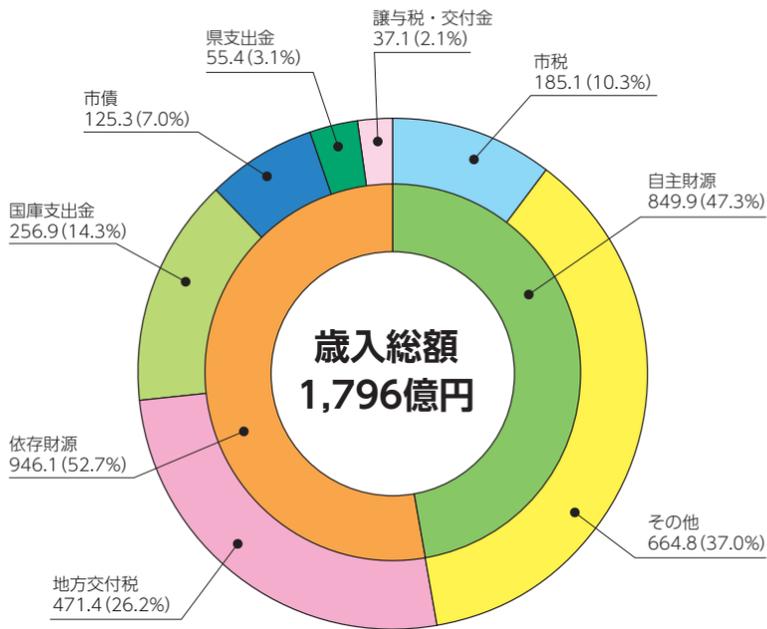
本年度は、「震災復興基本計画」の「発展期」の2年目となり、10年間の総仕上げに向け、更なる加速のもと事業の推進を図っていく必要があります。

引き続き、地域経済の再生、交流人口の拡大や防災力の強化など、「震災復興基本計画」に掲げた施策を重点的に編成しました。

一般会計の内訳

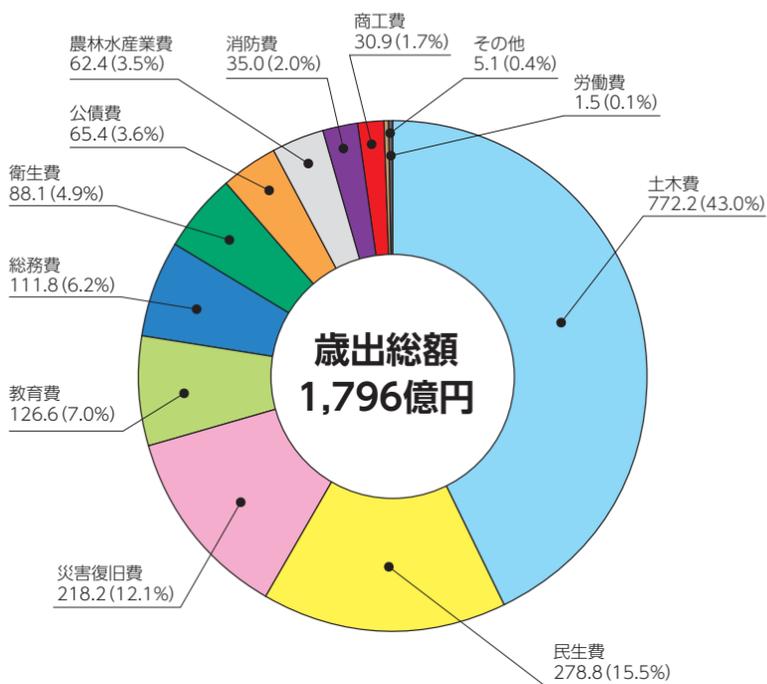
1. 歳入

(単位：億円)



2. 歳出 (目的別)

(単位：億円)



※()内は総額に対する割合を表します。

1 各種会計予算総括表

(単位：千円)

会計区分	平成31年度 当初予算	対前年度比較		
		増減額	増減率 (%)	
一般会計	179,600,000	27,830,000	18.3	
復旧復興分	109,047,319	27,682,385	34.0	
通常分	70,552,681	147,615	0.2	
特別会計	102,872,439	12,600,508	14.0	
内訳	土地取得	220,583	▲786,082	▲78.1
	水産物地方卸売市場事業	398,568	5,021	1.3
	下水道事業	64,875,041	17,180,397	36.0
	漁業集落排水事業	22,153	▲3,856	▲14.8
	農業集落排水事業	457,806	▲11,663	▲2.5
	浄化槽整備事業	62,057	▲42,133	▲40.4
	市街地開発事業	4,395,092	▲3,206,376	▲42.2
	産業用地整備事業		▲290,670	皆減
	国民健康保険事業	16,859,480	136,417	0.8
	後期高齢者医療	1,775,427	▲36,084	▲2.0
	介護保険事業	13,806,232	▲344,463	▲2.4
	病院事業会計	6,257,533	306,556	5.2
	合計	288,729,972	40,737,064	16.4

※増減率は平成30年度当初予算との比較で▲は減少を表します。

一般会計(主な事業費)

(単位：千円)

■総合計画等関係費	次期「石巻市総合計画」の策定に要する経費	24,159
■国際交流推進費	温州市との友好都市35周年記念事業に要する経費等	33,397
■防犯関係費	町内会等が設置する防犯灯について、LED化のための新規設置や交換、電気料金に対する補助金等	26,386
■窓口証明関係費	市民課窓口業務の一部を民間に委託する経費等	147,058
■地域包括ケア推進事業費	複合的な課題を包括的に受け止める多機関の協働による相談支援ネットワークの構築に要する経費等	40,062
■自立相談支援事業費	生活困窮者自立支援法に基づく子どもの学習・生活支援に要する経費	25,895
■地域医療介護総合確保事業費	第7期介護保険事業計画に基づく認知症高齢者グループホーム等の整備事業を行う事業者に対する補助金	212,400
■子どもの居場所づくり支援事業費	子どもが地域とつながり、健やかに育つための居場所づくりの取り組みを行う団体等に対する補助金	1,250
■墓地関係費	北鰯山墓地の無縁墓地などの改葬業務に要する経費等	42,439
■環境政策推進費	「自然と共生する社会の実現」に向け、生物の多様性の保全などを目的とした「生物多様性地域戦略」の策定に要する経費等	12,175
■一般廃棄物最終処分場建設事業費	次期最終処分場の整備に要する経費	425,776
■農業復興推進費	被災地域の農業施設整備や、ほ場整備に伴う県営事業負担金等	917,207
■水産物供給基盤機能保全事業費	漁港施設の更新コストの平準化、縮減を図ることを目的とした「水産物供給基盤機能保全計画」の策定に要する経費	288,000
■商工業振興対策費(消費税率引上げ対応分)	低所得者や子育て世帯(0歳～2歳)を対象としたプレミアム付商品券の発行事業に要する経費	288,300
■雄勝地区観光施設整備事業費	観光物産交流施設等を整備するもの	574,720
■鮎川地区観光施設整備事業費		329,400
■おしかホエールランド施設整備事業費	捕鯨船「第十六利丸」観覧設備の改修に要する経費等	180,000
■河南地区小規模宅地開発対策事業費	小規模宅地の開発に伴う未舗装道路や水路等の周辺環境の改善に要する経費	29,300
■都市計画策定費	都市計画マスタープランの改定に要する経費等	20,500
■石巻工業港運河線街路整備事業費	沿岸部(石巻工業港)から内陸部の蛇田地区側への避難路等として整備するもの	757,408
■渡波稲井線街路整備事業費	渡波地区から内陸部の稲井地区側への避難路等として整備するもの	2,427,358
■釜大街道線街路整備事業費	釜大街道地区から日和山や市街地内陸部への避難路等として整備するもの	2,506,000
■南浜津波復興祈念公園整備事業費	犠牲者への追悼と鎮魂や、復興の象徴となる祈念公園を整備するもの	753,700
■学校施設整備保全計画策定事業費	学校施設の更新コストの平準化、縮減を図ることを目的とした「学校施設整備保全計画」の策定に要する経費	20,000
■複合文化施設整備事業費	東日本大震災で被災した文化センターの博物館機能と市民会館のホール機能を複合施設として整備するもの	3,161,204
■複合文化施設災害復旧費		2,472,174
■小学校災害復旧費(移転新築事業費)	東日本大震災で被災した相川小学校と吉浜小学校の災害復旧事業として北上小学校を高台に移転新築するもの	2,522,892



「認知症初期集中支援チーム」をご存じですか？

認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、専門家で構成されたチームです。

認知症は早めの対応が必要です。まずは、介護保険課または地域包括支援センターにご相談ください。支援の流れ 相談→初回訪問→チーム会議→支援の実施や関係機関へのつなぎ

※本人が受診を拒んでも、まずは家族だけでも相談してください。
☎ 介護保険課 (内線2437)

「認知症カフェ」を開催しています

認知症に関するミニ講話や情報交換、相談が出来ます。

- ・とき・ところ
- ・金曜やすらぎホットカフェみやぎ生協大橋店
- ・エみやぎ生協大橋店
- ・第3金曜日午後1時30分
- ・コープdeめぐみのカフェ

みやぎ生協蛇田店
第4火曜日午後1時30分
みやぎ生協渡波店
第2月曜日午後2時
対象 介護者や地域の方など
料金 100円
☎ 介護保険課 (内線2437)

視覚障害者交流会

・講話「視覚リハビリテーション(仮)」「盲導犬協会」
・視覚障害者向け福祉用具などの紹介・操作体験
・懇談会ほか
とき 6月9日(日)
午後1時～4時

ところ 保健相談センター
対象 視覚に障害のある方(障害者手帳の有無は問いません)
※要電話予約(予約なしでも参加可)

☎ 022-234-4047
☎ 市障害福祉課 (内線2483)

石巻明声会の集い

石巻明声会(4月1日に石巻立声会から改称)では、病気などで喉頭を摘出し、声を失った方の日常生活や社会復帰などを応援しています。第二の声づくりのサポートも行っていきます。
とき 毎月25日
午後1時～4時

ところ 保健相談センター
☎ 石巻明声会



再生資源集団回収報奨金交付制度

資源回収を実施している団体・グループ(子ども会・町内会など)に、報奨金を交付しています。制度の利用には、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あたり3円とし、一升瓶は1本0.5kg換算とします。
※登録をする方は問い合わせください。
☎ 廃棄物対策課 (内線3374)

家庭用生ごみ減量容器購入費補助制度

自宅で生ごみの減量化・堆肥化を行う方を支援するため、補助金を交付します。
補助対象 市内に住所を有し、かつ居住している方
①家庭用電気式生ごみ処理機 購入金額の2分の1(上限25,000円)を補助します。
※購入前に市へ申請する必要がありますので、認め印と購入予定の機種・メーカー名および金額を調べ、直接相談してください。
※市税の滞納がない方

太陽光発電システム設置に補助金を交付

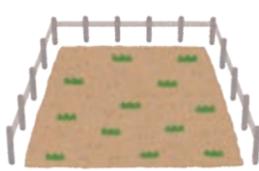
受付期間 5月13日(月)～令和2年3月31日(火)
対象 太陽光発電システム：平成31年4月1日以降に電力会社と太陽光発電給契約(系統連系電圧は低圧で、配線方法は余剰配線とした契約に限る)を締結した方、または、平成30年度中に同様の太陽光発電給契約を締結し、この補助をまだ受けていない方
・太陽光発電システム：平成31年4月1日以降に電力会社と太陽光発電給契約(系統連系電圧は低圧で、配線方法は余剰配線とした契約に限る)を締結した方、または、平成30年度中に同様の太陽光発電給契約を締結し、この補助をまだ受けていない方
・設置用蓄電池及びHEMS：平成31年4月1日以降に設置を完了した方、または、平成30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、増設などは対象外です。
申請方法 申請書に必要書類を添えて持参するか郵送(必ず書留など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されています。また、ホームページからダウンロードできます。
☎ 環境課(内線3368)

雨水利用タンク設置補助金を交付

受付期間 5月13日(月)～令和2年3月31日(火)
対象 市内に住所を有する個人または市内に事業所などを置く法人で、平成31年4月1日以降に市販されている80ℓ以上の雨水利用タンク(雨水貯留槽)を設置した方、または平成30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。住宅または事業所1棟につき1基までを対象とします。
雨水タンクのメリット
・水を庭木に利用することにより、水道料金の節約になります。
・災害などの断水時に、貯めた雨水をトイレなどの雑用水に利用できます。
補助金交付額 雨水タンクの購入(設置費用含む)費用の2分の1(上限は3万円)

空き地は適正に管理しましょう！

所市民生活課および各支所の窓口で配布しています。また、ホームページからダウンロードできます。
☎ 環境課(内線3368)



農地の無断転用や耕作放棄地をなくしましょう

農地の無断転用や耕作を放棄すると、雑草の繁茂や病害虫が発生させ、周辺農地に多大な迷惑を掛けたり、ごみの不法投棄を誘発し、周辺農地を含めて荒廃させる恐れがあります。このような事態を防ぐため、農地の転用や売買・貸借について相談や申請を受け付けています。
また、6月から全ての農地を対象に利用状況調査を行いますので、ご協力をお願いします。
☎ 農業委員会事務局 62-4826



軽自動車税の納付をお忘れなく！

○5月1日(水・祝)に納税通知書を発送します。納期限は5月31日(金)です。
通知書が届かない場合は、問い合わせください。
なお、車の税額については、通知書に同封するチラシをご覧ください。
○身体あるいは精神に障害がある方の使用する軽自動車の場合、申請により軽自動車税の減免が受けられます。

市・県民税特別徴収の税額決定通知書を発送します

市・県民税特別徴収税額決定通知書を事業所(給与支払者)へ5月15日(水)に発送の予定です。
☎ 市民税課 (内線3094)

石巻フットボール場 ラグビーゴールが新しくなりました

市総合運動公園の石巻フットボール場ラグビーゴールが独立行政法人日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじ(toto)助成金の交付を受けてリニューアルしました。大学、社会人トップチームなどの試合や合宿の誘致に向けた大きなアピール材料になることが期待されます。

☎ 体育振興課 25-6471



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。



住宅再建補助金の相談

り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。

をしましょう。
申請期限 令和2年4月10日
支給対象 り災証明書が大规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)

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、すでに加入手続き済みの物件を購入の場合、は、免除の対象外です。
免除期限 令和3年3月31日
☎ 石巻地方広域水道企業団給水課 95-6707

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、鑄銭場、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)	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)	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	農業に関連する食料品製造業、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)

防災ラジオテスト放送

5月10日(金)午後3時ごろ
空間放射線量 3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マイクロシー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のでご安心ください。

「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
5月19日(日)	午前10時～午後4時 市役所5階市民サロン前
6月14日(金)	

☎ 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(工事費が税抜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。
(令和3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
5月19日(日)	午前10時～午後4時 市役所5階市民サロン前
6月14日(金)	

☎ 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)

元気な街復活に努力



平成29年11月からかわまちエリアの整備や中心市街地活性化に向けた仕事に従事し、昨年は「かわまち交流センター」のオープン準備に携わりました。
派遣前は五所川原市、つがる市など2市4町で構成する「つがる西北五広域連合」で病院運営や医師確保に関する業務などをしていました。



商工課 船木 洋平 さん(40)
青森県五所川原市から派遣

石巻は真冬でも雪が少ないのはうれしいのですが、風が強いためか、五所川原より体感温度が寒いことに驚いています。でも、復興の進展で日々景色が変わることに街が元気を取り戻していることを実感し、仕事のやりがいにもなっています。
県内外から多くの人に足を運ぶにぎわいのある街になるように、今後も魅力ある街づくりに向けて頑張ります。

防災「合言葉」受賞作品 ☎ 学校安全推進課(内線5082) 平成30年度石巻市学校防災推進会議

こえがけは、いのちを守る たすけあい
前谷地小学校3年 馬場 祐杏

※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簡易測定器の貸し出しを行っています。
☎ 環境課(内線3366)

空間放射線量の測定結果

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	3/5~3/26
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園(敷地)	0.04~0.08	3/1~3/26
公共施設等(ホットスポット調査)	0.05~0.09	3/1~3/26
牡鹿地区集落	0.06~0.13	3/5~3/18

(単位: マイクロシーベルト/時)

固定資産税・都市計 画税のお知らせ

納税通知書を5月1日(水・祝)に発送します。記載内容は1月1日現在の資産状況ですので、異なる場合はご連絡ください。

津波被害による減免

東日本大震災により被害を受けた区域のうち、要件に該当する区域に対する固定資産税などの減免については、引き続き被災した方の負担軽減のため「平成31年度固定資産税減免区域」の範囲で減免します。減免申請書の提出は不要です。詳しくは納税通知書をご確認ください。

被災代替資産の特例

被災した資産に代わる資産を取得した場合、代替特例があり、適用には申告書の提出が必要です。

償却資産の申告時や新・増築家屋の調査時は問い合わせてください。

■ 資産税課

土地について(内線3124) 家屋について(内線3117) 償却資産について(内線3125)

自動車税の納付を お忘れなく!

平成31年度自動車税の納期限は、5月31日(金)です。納税通知書は5月上旬に郵送します。納期限までに忘れずに納付しましょう。納税相談も随時行っていますので、ご利用ください。

■ 県東部県税事務所
☎95-11520

便利な口座振替を ご利用ください

口座振替は一度手続きをすると、自動的に口座振替日に指定の口座から引き落とされますので、納め忘れの心配がありません。口座振替依頼書は、納税課、各総合支所・支所の窓口または市内取扱金融機関に備え付けています。

対象税目で、振替納付ができなかった場合、再振替を行います。

■ 対象税目

市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、下水道受益者負担金・分担金・農業集落排水事業分担金・浄化槽事業分担金

※期日までに延滞金が発生する場合、再振替を行う際に納付書を送付しますので、窓口でお支払いください(30万円を超える場合、コンビニで取り扱えができません)。

■ 振替日の前日までに預貯金残高をご確認ください。

納税課(内線3135)

2019年経済センサス 基礎調査を実施します

産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を明らかにし、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報の整備が目的の調査です。

知事が任命した調査員が外観などから判断し、必要に応じて訪問します。新たに把握した事業所は調査票を配布しますので、

協力をお願いします。とき 6月～令和2年3月とところ 1期目(6・7月) 該当調査区 蛇田・中里・南境・鹿妻、桃生地区、牡鹿地区 対象 市内全域の事業所

2019年工業統計 調査を実施します

2019年工業統計調査を、6月1日(土)を調査期日として実施します。

工業統計調査は、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。対象の事業所に、知事が任命した調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

■ 対象

4人以上の製造事業所 総務課(内線4035)

各総合支所地域振興課

国民健康保険の喪失届 忘れていませんか?

国保加入者が会社の社会保険など、国保以外の健康保険に加入した場合には、国保の喪失手続きが必要となります。喪失手続きをしないと国保は加入したままとなり、保険料も課税されたままとなります。

喪失手続きに必要なもの 社会保険証(全員分)の写し、国民健康保険証(ある場合のみ)、印鑑、身分証明証(免許証など)、マイナンバーカード

※郵送でも可能ですのでお問い合わせください。

建築物等耐震対策 助成事業

危険ブロック塀等除却事業 通学路などの道路に面した高さ1m以上の危険なブロック塀等を除却などする場合、費用の一部を助成します。

■ 木造住宅耐震診断助成事業

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅に耐震診断士を派遣します。※希望者のみ。用途、構造に制限有り。

■ 木造住宅耐震改修工事助成事業

市の助成による耐震診断により作成された耐震改修計画に基づく耐震改修工事、または建て替え工事に補助金を交付します。

申請期間 5月13日(月)～12月6日(金) ※工事完了期限 令和2年1月31日 ※予算がなくなり次第終了

■ 建築指導課

(内線5679)

支え合い活動支援 事業のお知らせ

地域福祉の増進につながる地域住民主体の「小地域サロン活動」グループへの助成を行います。

助成金額 上限3万円

対象条件 ・グループ登録者が10人以上(年齢要件無し) ・原則月1回以上活動し、年間12回以上活動することなど

申請方法 社会福祉協議会窓口で直接申し込みください。

事業承継の準備を サポートします

県内の商工会議所、商工会、金融機関などで事業承継の初歩から具体的な計画づくりまで支援しています。

■ ステップ1 事業承継診断

事業承継に至るまでの道筋を一緒に考えます。

■ ステップ2 専門家派遣「事業承継診断」を基に事業承継に係る相談や事業承継計画づくりを支援します。

申請期間 5月13日(月)～12月6日(金) ※工事完了期限 令和2年1月31日 ※予算がなくなり次第終了

■ 建築指導課

(内線5679)

地域の福祉の増進につながる地域住民主体の「小地域サロン活動」グループへの助成を行います。

■ 助成金額

上限3万円

■ 対象条件

・グループ登録者が10人以上(年齢要件無し) ・原則月1回以上活動し、年間12回以上活動することなど

■ 申請方法

社会福祉協議会窓口で直接申し込みください。

■ 社会福祉協議会

☎96-5290 (内線2458)

使用料・手数料などの 改定のお知らせ

公共施設や行政サービスを利用する際の、費用の負担の適正化や公平性の確保のため、使用料・手数料などの一部を10月1日(火)から改定します。ご理解とご協力をお願いします。

○ 改定のポイント

次の方針に基づき使用料・手数料などを算定します。

・原則として維持管理費などのコストから料金を算定

・改定率は市民生活への影響を考慮し原則として1.5倍を上限

・新規施設等は消費税の引き上げ分の転嫁のみ

・主な社会教育施設やスポーツ施設は料金や時間区

分を統一 ※改定後の料金は、ホームページを、ご覧になるか、各施設・各担当課へお問い合わせください。

小学校入学祝金

対象 今年度小学校に入学した第2子以降の子の保護者(5月1日(水・祝)時点で市内に住所を有すること) 支給額 対象児童1人につき3万円

■ 申請方法

申請書を郵送または持参してください。 ※申請書は小学校を通じて配布します。ホームページからダウンロードできます。

■ 申請期間

5月7日(火)～6月28日(金) ※当日消印有効

■ 申請期間

5月7日(火)～6月28日(金) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

移動型プレパークの運営経費を補助します 対象事業 ・移動型プレパークを年10回以上開催し、次年度以降も継続予定があること。

■ プレパークを2人以上配置することなど。

申請方法 申請書と必要書類を提出してください (各様式は窓口またはホームページからダウンロードできます)。

■ 補助額

算定した補助対象経費について、年間開催回数に1万円を乗じた金額以内(年間上限20万円)

■ 申請期間

5月7日(火)～6月28日(金) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

■ 子育て支援課

(内線2553)

はかりの定期検査を受けましょう

取引・証明に使用しているはかりは、2年に1度、計量法で定められた定期検査を受けることが義務づけられています。次の日程・会場で検査を行いますので、現在使用しているはかりを最寄りの会場に持参し、検査を受けてください。

なお、新規購入したはかりは、検査の対象になりますが、手数料は免除になります。また、検査通知書は5月中旬に郵送しますので、通知書が届かない場合は、ご連絡ください。

対象地区	実施月日	とき	ところ
住吉・中里・福井	6月4日(火)	午前10時30分～ 午後2時30分	蛇田公民館
桃生	6月5日(水)		桃生総合支所
蛇田・大街道	6月7日(金)		蛇田公民館
河南	6月10日(月)・11日(火)		JAいしのまき 河南低温農業倉庫 (カントリーエレベーター隣り)
河北	6月14日(金)	午後1時～ 3時30分	河北総合支所
湊	6月17日(月)		社会福祉協議会 (旧みなと荘)
牡鹿	6月18日(火)	午前10時～ 午後2時	牡鹿総合支所
雄勝	6月19日(水)		雄勝硯生産販売協同組合 仮設工房 (旧雄勝総合支所)
北上	6月21日(金)	午前11時～ 午後2時	にっこりサンパーク
石巻・門脇	6月24日(月)・25日(火)	午前10時30分～ 午後2時30分	石巻中央公民館
渡波・荻浜	6月26日(水)		渡波公民館
田代	6月28日(金)	午後1時30分～ 2時30分	県漁業協同組合 石巻地区田代浜出張所

■ 商工課(内線3526) 各総合支所地域振興課



子ども食堂の開設・運営経費を補助します

対象 市内で子ども食堂を開設・運営し、無料または低額で食事を提供する事業

補助額 補助対象経費から寄附金、利用者負担などを除いた額の2分の1以内(開設・運営補助とも上限5万円)

申請期間
・開設補助 5月7日(火)～令和2年2月28日(金)
・運営補助 5月7日(火)～6月28日(金)

※詳しい条件は、ホームページをご覧ください。
問・**図** 子育て支援課 (内線2553)

春の交通安全県民総ぐるみ運動

運動の重点

- ・子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ・自転車の安全利用の推進
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶
- ・横断歩道での歩行者優先の徹底と交通ルールの順守

とき 5月11日(土)～20日(月)

問 防災推進課 (内線4173)
各総合支所地域振興課

飲酒運転を根絶しましょう

毎年5月22日は、飲酒運転根絶の日です。毎月22日は、飲酒運転根絶運動の日です。

死亡事故などの重大事故に直結する飲酒運転の危険性、交通事故の悲惨さを市民一人一人が理解し、飲酒運転を根絶しましょう。

約束
・運転するときは酒を飲まない!
・酒を飲んだら運転しない!
・運転者には酒を出さない!

問 防災推進課 (内線4173)
各総合支所地域振興課

地価公示ってなに?

地価公示とは一般の土地売買の際の目安の価格を示すもので、毎年1月1日時点の標準地価格が国土交通省から公示されます。

地価公示、地価調査の関係書類は、道路第1課・各総合支所・各支所および図書館で閲覧できます。

問 道路第2課 (内線5647)

街路灯をLED化しました

市道に設置している街路灯をLED化しました。

街路灯の不具合を発見したときは、街路灯付近に設置してある管理プレートに表示の管理番号を確認の上、次の電話番号にご連絡をお願いします。

☎0120-878-804
(街路灯のコールセンター) プレートがないものは道路第1課へご連絡をお願いします。

問 道路第1課 (内線5654)

地域福祉活動団体などへ助成します

市内で福祉支援活動を行っている団体などに助成を行っています。

希望する場合は、事前に問い合わせください。
※他の助成を受けている団体などは対象外です。
助成金額 上限5万円
受付期間 5月7日(火)～6月7日(金)

問・**図** 日本赤十字社宮城県支部石巻市地区事務局(福祉総務課内、内線2459)

日本赤十字社活動資金への協力をお願いします

災害救護、青少年赤十字、各講習会の普及などさまざまな事業を行い、東日本大震災では医療救護活動、救済物資の配布、こころのケアなどに取り組んでまいりました。これらの活動資金は賛同していただく皆さんからの協力金(会費)で支えられています。協力金は窓口で受け付けています。

問・**図** 日本赤十字社宮城県支部石巻市地区事務局(福祉総務課内、内線2459)



産業ゾーンへの立地事業者を募集します

上釜南部・下釜南部・湊西地区土地区画整理事業で造成が完了した用地から分譲を開始します。

募集期間 5月7日(火)～31日(金)
申込方法 申込書と必要書類を持参してください。
※募集場所や、申込書などはホームページをご覧ください。

問・**図** 産業推進課 (内線3545)

(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
- ・人間ドック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

対象
・石巻圏域の中小企業にお勤めの方とその事業主
・石巻圏域に在住の方で、石巻圏域外の中小企業に勤めている方

料金
・入会金 500円
・会費 700円(月額)
申込方法 Eメールか電話で問い合わせください。

石巻第二霊園墓所申込受付開始

申請書配付期間 5月8日(水)～17日(金)
申請書受付期間 5月20日(月)～24日(金)
申請書配付・受付場所 市役所 3階 環境情報センター
※環境情報センター以外での申請書の配布・受け付けは行いません。また、郵送での申請は受け付けません。

使用許可予定区画数
○一般墓所(4平方²墓所) 90区画
○個別集合墓所 30区画
※個別集合墓所とは複数の個人専用納骨室(カロート)を設置した集合墓所です。

墓碑などの制限 墓碑などの高さや外柵(囲い)および縁石については制限がありますので、使用申込実施要領をご確認ください。

申込資格
○一般墓所(4平方²墓所)
次の要件を全て満たす方
・2月8日以前から市内に住所を有する方で、墓所の祭し者
・申請者(家族を含む)が墓所(納骨堂は含まない)を有していないこと。ただし、網地島および田代島に墓所を有している方は申し込みができます。
・焼骨を有する方(死体(胎)埋火葬許可証または寺院などからの焼骨の埋・収蔵の確認書が必要です)。ただし、東日本大震災で亡くなり、遺体が発見されずに死亡認定を受けたご遺族の方は申し込みができます。
○個別集合墓所
2月8日以前から市内に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方
・申請者が自己のために使用するとき。
・申請者が現に保有している親族等の遺骨を埋蔵するために使用するとき。

抽選日時 ○一般墓所(4平方²墓所) 6月1日(土) 午前10時
○個別集合墓所 6月1日(土) 午後1時30分

抽選会場 市役所3階 環境課前
使用料および管理料
○一般墓所(4平方²墓所) 使用料 360,000円
管理料(5年分) 18,000円
○個別集合墓所 使用料 96,000円
管理料(永代一括) 90,000円

問 環境課(内線3365)

市指定文化財旧観慶丸商店特別公開のお知らせ

通常非公開の旧観慶丸商店3階と居住部を特別公開します。

とき 5月18日(土)
午前10時、午前11時30分
定員 各回10人(先着)

問・**図** 生涯学習課 (内線5056)

「松竹大歌舞伎仙台公演」鑑賞パスツアー

演目 二代目松本白鸚 十代目松本幸四郎 襲名披露「口上」
双蝶々曲輪日記「引窓」
色彩間苺豆「かさね」
出演 松本白鸚・松本幸四郎・市川猿之助 ほか
とき 7月11日(木)午後1時30分

問・**図** 成田字小塚裏畑54 (公財)石巻市芸術文化振興財団「松竹大歌舞伎鑑賞パスツアー」係 (河北総合センター内) ☎62-1120

問・**図** (一財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター ☎93-9238
kinrou@ishinomaki.info
問 市商工課 (内線3524)

「マザーズコーナー」ハローワーク石巻

仕事と子育ての両立のための情報提供や職業相談(要電話予約)などを行います。子どもを連れての利用も可能です。

問・**図** ハローワーク石巻「マザーズコーナー」 ☎95-0158
市商工課(内線3526)

環境市民講座の受講生を募集します

とき 5月11日(土)
午後1時30分～3時30分
ところ 石巻・川のビジャ

問・**図** 環境課(内線3368) FAX 22-6120
isen@city.ishinomaki.jp

唐組第63回公演 「ジャガーの眼」

劇団唐組の公演が初めて石巻にやってきました。

とき 6月15日(土)・16日(日)午後7時

ところ 中瀬公園

料金 前売り券3,500円

当日券 3,600円

学生券 3,000円

(学生券は劇団のみで販売)

購入方法 唐組の窓口か、チケットぴあ・イープラスなどでチケット販売中。

唐組 ☎03-3333

0-8118

市生涯学習課

(内線5056)

「歴史探訪」女川騷動・飯田口説の足跡をたどる」参加者募集

女川騷動・飯田口説に関する土地(仙台方面)をバスで巡ります。

とき 5月31日(金)

午前9時30分

ところ 図書館

定員 17人(先着)

※要電話予約

※昼食代や拝観料は各自で用意ください。

申込開始 5月10日(金)

午前9時30分

申込開始 5月10日(金)

申込開始 5月10日(金)

申込開始 5月10日(金)

申込開始 5月10日(金)

友好都市山形県河北町で「さくらんぼ狩り」ツアー

とき 6月22日(土)

午前8時30分～午後6時

内容 さくらんぼ狩り、ひなの湯(昼食・休憩)、チェリーランド

対象 18歳以上で市内在住の方

定員 86人(先着)

料金 3,000円(入浴料)

※各自負担

申込方法 任意様式で、参加者全員(最大4人)の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・バス乗降場所を記入の上、参加費を添えて直接申し込みください。

受付開始 5月14日(火)

午前9時

申込開始 5月14日(火)

受付開始 5月14日(火)



市民教養講座

「第1回カラオケ広場」

とき 5月20日(月)・27日(月)

(月)

6月3日(月)・10日(月)

午前10時～正午

ところ 石巻中央公民館

対象 カラオケ初心者

定員 80人(先着)

料金 500円(教材費)

申込期間 5月7日(火)

～17日(金)



陸上自衛隊第6音楽隊 石巻演奏会

とき 6月2日(日)午後2時

開演(午後1時開場)

ところ 河北総合センター

「ビッグバン」

申込方法 5月6日(月・休)

から整理券を配付するので直接申し込みください。

配布場所 河北総合センター

「ビッグバン」遊楽館、

石巻中央公民館

※一人4枚まで

申込開始 5月14日(火)

午前9時

振興課

河北総合支所地域

振興課

とも予定しています。

とき 5月6日(月・休)

午後1時

※観戦料金やチケット購入

方法はベガルタ仙台のホームページをご覧ください。

東京オリムピック・パ

ラリンピック推進室

(内線4250)

東京2020オリムピック

競技大会のサッカー競技

が宮城スタジアムで開催さ

れるのに併せ、国内外から

訪れるかたがたに大会案内

などを行う「都市ボランティア」を募集します。

とき 令和2年7月18日

(土)～8月4日(火)

ところ 仙台空港、仙台駅、

競技会場最寄り駅、ボラ

ンティア本部など

内容 案内・誘導、インフォ

メーション、本部支援、通

訳ボランティアなど

定員 1,300人程度

申込期間 5月31日(金)

※応募条件や応募方法など

はホームページをご覧ください。

なるか、問い合わせくだ

さい。

申込開始 5月14日(火)

午前9時～午後5時

申込開始 5月14日(火)



オリムピックの都市ボランティアを募集します

東京2020オリムピック競技大会のサッカー競技が宮城スタジアムで開催されるのに併せ、国内外から訪れるかたがたに大会案内などを行う「都市ボランティア」を募集します。

とき 令和2年7月18日(土)～8月4日(火)

ところ 仙台空港、仙台駅、競技会場最寄り駅、ボランティア本部など

内容 案内・誘導、インフォメーション、本部支援、通訳ボランティアなど

定員 1,300人程度

申込期間 5月31日(金)

※応募条件や応募方法などはホームページをご覧ください。



マイナビベガルタ仙台レディース公式戦

石巻フットボール場でA

C長野パルセイロ・レディースとの公式戦を開催します。

開催日には、各種イベン

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

〈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)

〈技術海及び空幹部〉

応募資格 対象学部などを

卒業後、2年以上の業務

経験がある方

受付期限 5月24日(金)

〈技術海及び空曹〉

応募資格 20歳以上で、国

家免許資格取得者など

受付期限 5月24日(金)

申込開始 5月14日(火)

力本部石巻地域事務所

☎FAX 83-6789

歴史講演会を

開催します

石巻の歴史について、講

演会を開催します。

とき 5月18日(土)

午後1時30分～3時

ところ 市指定文化財旧観

慶丸商店

演題 「石巻地域の災害史

1454年の地震・津波

について」

講師 石巻専修大学非常勤

講師 佐々木淳

定員 100人(先着)

申込開始 5月14日(火)

石ノ森萬画館



石ノ森萬画館 ☎96-5055

マンガタンワークショップ

手作りのマンガグッズを作ることができるワークショップ。3階ライブラリーにて毎日開催中!!

とき 午後1時～3時

内容 マンガ缶バッジ作り・しおりクリップ作り・レザーストラップ作りなど

料金 100円～ ※予約不要

みんなで選ぶ! 平成仮面ライダー握手・撮影会

みんなの投票で選ばれた平成仮面ライダーが握手・撮影会に駆けつけてくれます。

投票期限 5月6日(月・休)

投票方法 2階の受付で配布している用紙で投票してください。

握手・撮影会日 6月9日(日)

①午前10時30分

②午後0時30分

③午後2時30分



サン・ファン館

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210

(火曜日休館)

☒ k-kouhou@santjuan.or.jp

2019年サン・ファン館GWイベント

GW期間中にワークショップ・撮影コーナー・昔の遊び体験コーナー・来場者プレゼントなど盛りだくさんなイベントを行います(内容は日によって異なります)。

とき 4月27日(土)～5月6日(月・休)

午前9時30分～午後4時30分(最終入館30分前)

※4月30日(火)も開館します。

ところ サン・ファン館

料金 350円(入館料) ※高校生以下無料

第26回サン・ファン祭り

サン・ファン誕生祭 ～みんなでつくる宝の船～

復元船が進水した日を記念し行われる市民手作りのお祭りです。パークおよび館内でさまざまなイベントを開催します。

とき 5月26日(日)

午前9時30分～午後4時

ところ サン・ファン・パウティスタパーク、サン・ファン館

※当日は入館無料

相談

弁護士による
「無料巡回相談会」

とき 5月24日(金)

午前10時～正午

ところ 河北総合支所2階

第3会議室

※当日相談可(事前予約優先)

囲・圖 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)

図 市市民相談センター

(内線2534)



市民相談センターから

《ネット通販》

手軽で便利なネット通販ですが、「代金を支払ったのに、商品が届かない」「海外から偽物が届いた」「業者と連絡が取れない」などの苦情が絶えません。

ネット通販は売り手の顔が見えず、実際に商品を確認することができません。トラブルを防ぐためには、事業者の連絡先や代表者名、契約内容や返品条件をよく確認しましょう。

また、最初にお金を振り込んでしまうと、トラブルが起きても返金は困難になりますので、支払い方法を

十分に確認することが大切です。

少しでも不審に思ったらご相談ください。

図 市民相談センター

☎2315040

石巻警察署から

《インターネット安全利用

合言葉「じよいふる」》

スマートフォン等は便利な反面思わぬ犯罪被害に巻き込まれる危険があります。「じよいふる」を守って正しく安全に使いましょう。

じよいふる「自撮り」しない送らない

ネットでも知り合った人に脅されて自分の裸の画像を送らされる自撮り被害が増えています。

よいふる「夜はケータイ使わない

書き込まない

送信する前に相手の気持ちを考えてみましょう。

いじわる「フィルタリングで自分を守ろう

る…ルールを親子で話し合おう

保護者の皆さんは子どもがどんな使い方をしているか確認してください。

図 石巻警察署生活安全課

☎95-4141



5月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
20日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
囲・圖 宮城県行政書士会石巻支部 ☎95-3820
- 行政相談
8日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
8日(水) 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
13日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター指導室
図 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)
14日(火) 萩総合法律事務所 樋渡弁護士
28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 市役所2階市民相談センター相談室
※定員1日9人[先着] ※要予約 予約受付開始 7日(火) 午前9時
図 市民相談センター (内線2532・2533)
- 法律(弁護士)相談
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～3時
日曜日(祝日を除く) 午前10時～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。
囲・圖 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
(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
※5月1日(水・祝)～4日(土・祝)、25日(土)はお休みです。
※司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。
囲・圖 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

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)
特設人権相談窓口を次の通り開設します。
8日(水) 午前10時～午後3時 河南総合支所第2庁舎1階会議室
13日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター指導室
17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。
図 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 11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)
20日(月) 受付開始 午後1時30分 詳しくは問い合わせください。
※農地法許可申請受付期間 7日(火)～13日(月)
図 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

5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

11日(土)・12日(日) 午前8時	石巻地区高校総体・卓球
12日(日)・13日(月) 午前8時	石巻地区高校総体・弓道
19日(日) 午前9時	平成31年度石巻家庭バレーボール協会長杯親睦大会
22日(水) 午前10時	石巻地区ダンベル自主グループ第6回交流会
26日(日) 午前8時	第65回石巻市民卓球大会
14日(火) 午前11時・15日(水) 午後6時・20日(月) 午後1時	体組成測定

未来(あした)への道 1000km縦断リレー 2019 参加者募集!

申込期限 28日(火) 料 金 無料

内 容 今年も7月24日(水)から8月7日(水)までの15日間、青森から東京までランニングと自転車車で東日本大震災の被災地を縦断するリレーを開催します。

たすきをつなぐリレーを通じて東日本大震災の記憶の風化を防ぐとともに、被災地との絆を深めます。ぜひ、ご参加ください。

団・團 未来(あした)への道 1000km縦断リレー 2019 参加者事務局
☎ 03-3451-6107 ㊚ info@1000km.jp 公式HP: http://www.1000km.jp

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 22日(水)

10日(金) 午前10時～10時45分・17日(金) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ
10日(金) 午前11時～11時45分・17日(金) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE
9日(木) 午後1時30分～2時30分・23日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前5時～午後9時
休 なし

3日(金・祝)・6日(月・休) 午前9時	第13回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
8日(水)～11日(土) 午前9時	第50回 J A B A 東北大会	
15日(水)	平成31年度石高・石高定期戦	
18日(土)・19日(日)・21日(火)～23日(木)・25日(土)・26日(日) 午前9時	第66回春季東北地区高等学校野球宮城県大会	フットボール場
30日(木)・31日(金) 午前9時	第13回春季東北地区高等学校軟式野球宮城県大会	
3日(金・祝)・4日(土・祝) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
6日(月・休) 午後1時 キックオフ	なでしこリーグ1部 マイナビベガルタ仙台レディース対 A C 長野パルセイロ・レディース	フットボール場
25日(土)・26日(日)・28日(火)・30日(木) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	ふれあいグラウンド
3日(金・祝)・4日(土・祝)・5日(日・祝) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
11日(土)・12日(日)・13日(月) 午前9時	石巻地区総合体育大会 ラグビー競技	
25日(土)・26日(日)・28日(火)・30日(木) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	フットボールフィールド
2日(木・祝)・3日(金・祝)・8日(水)・12日(日)・13日(月) 午前9時	宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技石巻支部予選	
4日(土・祝)・5日(日・祝) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
11日(土)・18日(土)・19日(日) 午前9時	2019ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選	フットボールフィールド
25日(土)・26日(日) 午前9時	宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技	
11日(土)～13日(月) 午前9時	石巻地区総合体育大会 ラグビー競技	
18日(土)・19日(日) 午前9時	宮城県スボ少・中学・高校交流ラグビー大会	
26日(日) 午前10時	第40回宮城県クラブ社会人ラグビー選手権大会	
30日(木) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 なし

14日(火)・21日(火) 午後6時30分～8時30分	利用協講座 フォークダンス初級者講習会 講 師 石巻市民フォークダンス同好会会員 定 員 20人(先着) 持 ち 物 運動のできる服装 運動靴 申込期限 13日(月) 申込方法 電話または直接申し込みください。
21日(火) 午後1時～3時30分	利用協講座 初心者のための川柳教室 講 師 川柳くらげ吟社会員 定 員 8人(先着) 持 ち 物 筆記用具 国語辞典 申込期限 20日(月) 申込方法 電話または直接申し込みください。
11日(土)・6月8日(土) 午前9時～11時 6月30日(日) 午前8時～10時	初心者のガーデニング講座(入門編) ～一緒につくりたい花のある街～ 内 容 ・11日(土) 楽しいはなづくりの基礎知識「種まきをしよう」 ・6月8日(土) 「花苗を育苗ポットへ植え替えよう」 ・6月30日(日) 「花苗を花壇へ定植しよう」 対 象 「いきいき花のプロジェクト」に参加可能な方 定 員 15人(先着) ※要電話予約
17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deリトミック
25日(土) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば「第1回げろっば祭り」 対 象 小学1～6年生 内 容 ジュニアとゲーム チャレンジコーナー(射的、フラフープ、シャボン玉など)
26日(日) 午前10時～11時30分 (受付 午前9時45分～)	石巻市子ども育成会石巻支部「第1回インリーダー研修会」 内 容 ゲームのしかたをおぼえよう【指導:ジュニア・リーダー「げろっば」】 K Y T (危険予知トレーニング) 対 象 小学4～6年生 定 員 50人(先着) 申込方法 小学校に配布する申込用紙で石巻中央公民館まで郵送かFAXで申し込みください
29日(水)・6月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)・7月3日(水) 午前9時50分～11時50分(6回連続)	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第23シリーズ ・参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。 対 象 0歳～就学前のお子さんとおそろし親8人(先着) ※原則全て参加できる方 託 児 0歳～就学前のお子さんは託児できます。 申込方法 申込用紙で生涯学習課に直接または、F A X で申し込みください。 申込開始 7日(火) ㊚・㊚ 生涯学習課(内線5054) FAX 22-5160

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時
休 なし

17日(金) 午前10時	くらしの教室「明栄大学」開講式
24日(金)・31日(金) 午前10時	市民教養講座「こころスッキリ健康教室」 内 容 ストレッチで身体をほぐし、呼吸法や瞑想法を学びます。 講 師 合気道指導員 桑島 乙彦 定 員 15人(先着) 申込期限 16日(木)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

14日(火) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座開講式及び講演会 「仙台藩の遣欧使節船」～すり替えられた「つきのうら」～ 講 師 元市立湊小学校長 遠藤 光行
----------------------	---

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

21日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」開講式並びに第1回学習会
28日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」入学式並びに第1回学習会(カラオケ教室)
6月14日(金)・28日(金) (計2回) 午前10時～正午	利用協講座「絵手紙体験教室」 講 師 日本絵手紙協会 公認講師 阿部 悦子 定 員 10人(抽選) 料 金 1,000円(2回分の教材および材料費) 申込期限 31日(金)正午

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(金・祝)、4日(土・祝)、5日(日・祝)は午後5時まで)
休 月曜日、1日(水・祝)、2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。

3日(金・祝)・17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。
4日(土・祝)・18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、お話を親しみましょう。 対 象 幼児～小学校低学年くらい
9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。
14日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「コーヒーが冷めないうちに」川口 俊和 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
21日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 ジョン・バーニンガムの絵本(「ガンピーさん」シリーズなど) 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
31日(金)	「歴史探訪～女川驛動・飯田口説の足跡をたどる～」 バスで仙台方面(瑞鳳殿ほか)を巡ります。 講 師 武山 文衛氏 定 員 17人(先着) ※昼食代や拝観料は各自でご用意ください。 受付開始 10日(金)午前9時30分 受付方法 電話のみ
19日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ところ 河北分館(ビッグバン)図書室

蔵書点検に伴う休館
6月3日(日)～12日(水)まで、石巻市図書館本館が休館になります。 ※河北、河南、桃生、牡鹿各分館は通常どおり開館しております。

<出張図書館「えほんびより」の開催>
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。

8日(水) 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
15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
22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
24日(金) 午前10時～11時30分	ツインズデーと子育てひろば なかよし保育園地域子育て支援センター

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・祝日は午後5時まで)
休 なし

★「サンデープログラム」★
◀6～7月のプログラム▶ 原則中学生以上対象

- ・燃やせ脂肪! ダイエット陸トレ 全4回 午前10時30分～午前11時45分
- ・夏に向けての爽快ヨーガ 全4回 午前10時15分～午前11時15分
- ・レクリエーションダンス 全4回 午前11時～午後0時
- ・はじめてのピースジュエリー 全1回 午後1時～午後3時
- ・はじめてのつまみ細工 全2回 午後1時～午後3時
- ・パッチワークの簡単ポーチ 全2回 午後1時～午後3時 ※高校生以上

5月～

5月の休館日・休館日 休館日…3日(金・祝)～6日(月・休) ※プール、ジムフロアは日曜日の時間帯 休館日…なし

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 300円(65歳以上の方、年齢のわかるものを提示) / 障害者 300円(障害者手帳を提示)
レイト割引 300円(19時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)
割引料金での利用の場合、各種証明書必ず持参してください。
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のマシンを全て入替し、リニューアルオープンいたしました!
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!★ ※プール・ジムともに、初回のみ利用登録をしていただきます

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 ※6日(月・休)分は翌日休館

4日(土・祝) 開演 午後2時	北海道歌旅 昭和のうたコンサート 料 金 前売 500円 当日 800円(全席自由) プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、ヤマト屋書店TSUTAYA中里店・あけぼの店
12日(日) 午前9時	第54回宮城県道場少年剣道大会 全国大会予選会 ㊚ 事務局 齊藤 ☎090-2959-1941
19日(日) 開演 午前9時30分	石巻歌謡・舞踊祭 チャリティーリサイタル 料 金 1,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」 ㊚ 眞藤 ☎090-2975-2008
26日(日) 開演 午前9時30分	日本郷土民謡協会宮城地区連合会 宮城県大会 料 金 1,500円 ㊚ 日本郷土民謡協会石巻支部 大和 ☎95-4007

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日 ※6日(月・休)は翌日休館

4日(土・祝) 開演 午後5時30分(開場 午後5時) 5日(日・祝) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	石巻好文館高等学校 第14回吹奏楽部定期演奏会 料 金 500円(前売り券400円) ㊚ 橋戸 ☎22-9161
26日(日)	ピティナ・ピアノステップ石巻地区 ㊚ ピティナ サンファン石巻ステーション 阿部 ☎090-7338-5991

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

19日(日) 午前11時～正午	アクアワーク 料 金 500円 ※初めての方は無料 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。
-----------------	--

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 ※6日(月・休)分は翌日休館

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 ※6日(月・休)は翌日休館

利用料金 一般・高校生 500円 3歳～中学生 200円 3歳未満:無料

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 9日(木) 午後6時30分/14日(火) 午前10時/16日(木) 午後6時30分/20日(月) 午後2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 10日(金)・24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 11日(土)・17日(金) 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)

5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	申・問	
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			13日(月) 10:00～12:00	
歯科相談	13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	申・問
9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
23日(木) 10:45～15:15			

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	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	17日(金) 10:00～15:00	☎95-1431
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	15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」 うつ病には物語がある。

とき 28日(火) 午前10時30分～午後3時 ミニ勉強会 午後1時30分～
 ところ 河南母子健康センター 参加費無料
 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 からころステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・精神保健福祉士など)
 問 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 25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)

問 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 26日(日) 午後1時～
 ところ 保健相談センター
 問 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

問 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
20日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)
14日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
23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。 問 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
8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	

高齢者肺炎球菌予防接種予診票を送付します

5月中に予診票を送付しますので、予防接種を受けてください。
対象 今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方で、1度も肺炎球菌予防接種をしてない方
接種期限 令和2年3月31日
 問 健康推進課(内線2427)

5歳児すこやか事業

5歳の誕生月の翌月に「5歳児すこやかチェックシート」を送付します。チェックシートを記入して、発達や生活の振り返りにお役立てください。相談も受け付けています。
 問 健康推進課(内線2422)
 各総合支所保健福祉課

“がん”について語ろう

がんになり抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。ご家族の方もぜひご参加ください。

対象	とき	内容	ところ	料金
①がん体験者とご家族、地域の皆さん	18日(土) 13:30～14:30	●茶話会 ○講習会 アロマセラピー アロマを使い、手浴・足浴で癒やされましょう。 ○交流会	石巻レインボーハウス (中里二丁目2-3)	100円
	14:30～15:30			
①女性のがん体験者とご家族の皆さん	10日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 女性のがん体験者さん対象の語り合いの場です。がん体験者(ピアサポーター)が、お話しを伺います。	牡鹿観光 モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	100円
	24日(金) 10:00～14:00			
②がんの種類問わず	25日(土) 13:30～15:00	○がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合いましょう。	ここひろ (ヒノケン2F)	200円

問 ①マンマの会パセリ 菅原 ☎070-5320-5538

②がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225(月～金曜日 18:00～20:00)
 健康推進課(内線2413)

玄米ダンベルニギニギ体操教室

「きずな会」新規メンバー募集

日頃運動をしていない人でも大丈夫。玄米ダンベルを使って、指先、腕、上半身の筋肉全体を刺激し、健康づくりをしませんか。申し込みは不要です。
とき 27日(月) 午前10時～11時30分
ところ 保健相談センター3階 講義室
持ち物 上靴、飲み物、動きやすい服装
 問 健康推進課(内線2425)

第20回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

地域の皆さんが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけ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 23日(木) 午後1時～2時
ところ 市立病院3階講堂
テーマ その「ムセ」危険!?～誤嚥性肺炎予防の三原則～
講師 市立病院 言語聴覚士
 問 市立病院病院総務課 ☎25-5555

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	ところ
石巻	3～4か月児健診	H31年1月生まれ	8日(水)・21日(火)・30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4月生まれ	15日(水)・20日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6か月児健診	H29年9月生まれ	10日(金)・16日(木)・28日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年10月生まれ	14日(火)・23日(木)・29日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年11月生まれ	9日(木)・17日(金)・24日(金)	12:30～12:45	
河北 雄勝 北上	3～4か月児健診	H30年12月21日～H31年2月生まれ	22日(水)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6か月児健診	H29年9月～10月生まれ	29日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年10月～11月生まれ	15日(水)	12:30～12:45	
河 桃 生	3～4か月児健診	H31年1月生まれ	24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	H30年4月生まれ	14日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H29年9月生まれ	9日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年10月生まれ	21日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年11月生まれ	16日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4か月児健診	H31年1月生まれ	30日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6か月児健診	H29年9月生まれ	28日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年11月生まれ	24日(金)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H30年3月～6月生まれ	31日(金)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H28年9月～12月生まれ		12:30～12:45	

各種教室・講演会

教室名	内容	とき	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 5～7か月児の保護者の方 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(要予約)	9日(木) 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。	28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271)

愛の献血

とき・ところ

5日(日・祝)	㈱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
6日(月・休)	イオンモール石巻	
12日(日)		
25日(土)		

問 健康推進課(内線2418)

ゴールデンウィーク中は外来診療があります

4月27日(土)～5月6日(月・休)の10連休中は、臨時に外来診療を行う医療機関があります。外来診療予定は、県ホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

その他の、外来診療を行う診療所は、かかりつけ医などに問い合わせください。また、受診前に県ホームページの掲載内容を確認してください。
※受診すべきか迷う場合は、救急電話相談をご利用ください(おとな救急電話相談#7119、こども夜間安心コール#8000)。

☎ 健康推進課(内線2416)

大型連休(10連休)期間中も診療します

と き

○田代診療所 4月29日(月・祝)・30日(火・祝)・5月6日(月・休)

○雄勝診療所・橋浦診療所・雄勝歯科診療所 5月2日(木・祝)

○寄磯診療所 4月30日(火・祝)・5月2日(木・祝)

☎ 健康推進課(内線2418)

国保の方は特定健診の自己負担額が無料になります

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。健診を受けて生活習慣病の早期発見、重症化予防で健康寿命を延ばしましょう(受診票は5月下旬に発送します)。

※治療中の方も対象です。また、職場の健診や、個人で人間ドックを受ける方は、健診結果の提供にご協力ください!

<プレゼントが当たるチャンス>

特定健診を受けた方から抽選で1,000人の方にクオカードをプレゼント。さらに、対象となるがん検診を併せて受けた方30人に抽選で地場産品をプレゼント。

※健診受診時に国保加入者で、国保税に滞納がない世帯の方

※申し込みは不要。職場などでの健診結果の市への提供も対象です。

☎ 保険年金課(内線2333)

【石巻地区】 乳がん検診が13日(月)から始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方はご連絡ください。

対象	検査方法	検診開始	自己負担額	ところ
30～39歳(毎年)	超音波検査	5月13日(月)	500円	保健相談センター
40～64歳(偶数年齢)	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査※	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月13日(月)		

※対象年齢は、令和2年3月31日現在を基準としています。

※40～64歳(偶数年齢)対象の超音波検査は、次のいずれか、または両方を満たす方が対象です。

- ・乳腺が多く、小さなしこりを見落とす可能性がある方
- ・本人または親、子、兄弟姉妹で乳がん、卵巣がんになったことがある方

☎ 健康推進課(内線2413)

【石巻地区】 胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

○胃がん検診

と き 5月7日(火)～10月12日(土)

対象 30歳以上の方

検査方法 問診、胃エックス線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)

○結核・肺がん検診

と き 5月8日(水)～11月21日(木)

対象 結核検診 65歳以上の方

肺がん検診 40歳以上の方

検査方法 胸部エックス線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)
喀痰細胞診検査(該当者のみ、1週間で3日間のたんをとります)

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。申し込みをしていないまたは受診しないと回答した方で受診を希望する方は、ご連絡ください。

※対象年齢は令和2年3月31日現在を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2413)

夜間急患センターの診療時間

5月1日から休日(昼間)の外科診療も開始します。

小児科		内科	
曜日	診療時間	曜日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10時	月～土曜日	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
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時		

外科	
曜日	診療時間
月～土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午前9時～午後5時・午後6時～9時 年末年始(12/29～1/3)お盆(8/14～16)は内科と同じ。

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・牡鹿病院 ゴールデンウィーク期間の診療のご案内

ゴールデンウィーク期間4月27日(土)～5月6日(月・休)の診療については下記のとおりです。なお、急患についてはこの限りではありませんので、連絡の上、ご来院ください。

【市立病院】

診療日

診療科	4月27日(土)～29日(月・祝)	4月30日(火・祝)	5月1日(水・祝)	5月2日(木・祝)	5月3日(金・祝)～6日(月・休)
内科	休診	○	休診	○	休診
外科	休診	○	休診	○	休診
整形外科	休診	手術日	休診	手術日	休診
眼科	休診	休診	休診	休診	休診
皮膚科	休診	休診	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	○	休診

受付時間

内科・外科・整形外科	
受付時間	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
耳鼻咽喉科	
受付時間	午後0時30分～3時

※整形外科は紹介状と事前に予約が必要です。

☎ 市立病院 ☎25-5555
牡鹿病院 ☎45-3185

【牡鹿病院】

4月27日(土)～5月6日(月・休)は全て休診します。

5月の休日等救急当番医

◇担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。
※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
1日(水・祝)	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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
2日(木・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	外科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
3日(金・祝)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
4日(土・祝)	外科	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
	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
5日(日・祝)	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	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
6日(月・休)	内科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
6日(月・休)	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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
12日(日)	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
	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
19日(日)	外科	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
	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
26日(日)	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	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
26日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	(水・祝)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目) 23-8077
2日	(木・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目) 93-9339
3日	(金・祝)	須江きむら医院(須江) 24-6311	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688
4日	(土・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
5日	(日・祝)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	青葉歯科医院(門脇字青葉西) 96-6602
6日	(月・休)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	藤野整形外科(矢本) 83-2121	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311
12日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000
19日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662	デンタルクリニックことうの(開北二丁目) 21-8280
26日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566

石巻歯科医師会
休日診療所
94-8223
(中里三丁目)



5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 駅伝

にじいろひろば

〒・圏 大街道西二丁目(千の杜学びのC)
☎ 070-1142-9332

東日本大震災後、子どもたちの支援のために、さまざまな活動を展開してきた NPO 法人「にじいろクレヨン」が運営します。利用日は、祝日を除く火・水・金曜日の午前10時～午後3時。0歳児から、おおむね3歳児までの子育て親子の集いです。ぜひ一度、遊びに来て、温かな雰囲気を感じてください。



木のぬくもり



木製の遊具

木を基調にした和やかな空間
こだわりのおもちゃと絵本



お絵かき大好き



絵本ソムリエが選びました

利用者さんへインタビュー



♥久道みきさん・悠くん(1歳8カ月)(写真右)

初めての子もなので、同じ子育て仲間がいるのが何より強いですね。子どもも来るのを楽しみにしていますし、私もリラックスした時間を過ごすことができます。子育ては大変なことも多いですが、同じ悩みを相談、共有でき、解決にも結び付くのがありがたいですね。

♥伊藤のぞみさん・すずちゃん(1歳2か月)(写真左)

3歳になる姉とともに通っています。出身が地元ではなく、嫁いで石巻に来ましたので、子育てにはやや不安もありました。でもそんな悩みはすぐに解消されました。多くの仲間ができて、親子で過ごす時間を楽しんでいます。



病後児保育を知っていますか？

お子さんの風邪などが治りきらない時に利用できるのが病後児保育です。利用の流れは、まず利用登録を事前に行い、お子さんが風邪をひいてしまった時に、病後児保育室へ予約をします。その後、かかりつけ医を受診し、病後児保育利用許可を受けてから、病後児保育室を利用できます。今回は、市が病後児保育を委託している、のぞみ野の NPO 法人乳幼児保育園ミルクの野村先生と初貝先生に、詳しくお話を伺ってきました！



- Q: 病後児保育をスタートしたきっかけについて教えてください。
 - A: のぞみ野に集団移転がきっかけで保育園を開園しました。のぞみ野地区は共働きの家庭も多いのですが、「何日も仕事を休めない」「熱は下がったけど、せきが治まらないから通常保育に行かせられない」そんな子育て世代を応援・支援したいという想いでスタートしました。また、園長先生が保育士と母親、両方の苦労を経験されたのが大きいと聞いています。
 - Q: とところで、初貝先生は看護師でもありますよね？
 - A: はい、病後児保育に対応できるように看護師と専属保育士が保育看護をしています。保護者の方や市内の保育士さんの相談を受けたり、子育てについての保健講話にでかけたりすることも多いです。
 - Q: 病後児保育で特に気をつけていることはありますか？
 - A: エアコンは病院で使うのと同じく、空気清浄機能と加湿・除湿機能がついています。また備品や遊具は消毒しやすいように、布製品を避けて、毎日アルコールや次亜塩素酸ナトリウム水溶液で消毒しています。
 - Q: 病後児保育の利用方法や条件、料金などはどちらで調べられますか？
 - A: ホームページをご覧ください。か問い合わせいただければと思います。
- ※平成31年度から就学前なら在宅保育の方も病後児保育を利用できるようになりました！



〒 NPO法人乳幼児保育園ミルク病後児室(直通) ☎98-5550

子育て支援センター

イベント・行事予定



- 湊 ☎ 94-2366 渡波 ☎ 25-0567
- 釜 ☎ 24-6113 スマイル ☎ 98-5322
- にじいろひろば ☎ 070-1142-9332
- なかよし保育園 ☎ 96-4551
- 河南 ☎ 72-4670 河北 ☎ 61-1601
- 桃生 ☎ 76-4521 北上 ☎ 66-2177
- 雄勝 ☎ 25-6331 牡鹿 ☎ 45-2197

子どもセンターらいつ

☎ 23-1080



ハイ!チーズ!

湊子育て支援センター
～みんなで遊ぼうの日～



パルーシ遊び、
おおかせさんがやってきたー!

桃生子育て支援センター

〒・圏 桃生子育て支援センター ☎ 76-4521

16日(木) 午前10時～正午

○沐浴体験

赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴体験)と一緒に体験してみませんか？



抱っこについて

生まれたばかりの赤ちゃんの抱っこについて「首がグラグラで、どこを支えたらいいのかわからない」「落としそうでこわい」などの戸惑いの声が、初心者パパ・ママからよく聞かれます。抱き方がぎこちないと赤ちゃんもリラックスできなくてモソモソ動いたりぐずったりします。親子で楽しくスキンシップできるよう正しい抱っこの仕方やコツをご紹介します。

祝 石巻市復興公営住宅整備事業

**明日へと響け
復興のつち音**
このコーナーでは、石巻の復旧や復興の様子を紹介します



亀山市長から模擬鍵を受け取る入居者代表

復興公営住宅整備事業が完了 4,456戸整備 式典で祝う

復興公営住宅整備事業で最後に完成した新西前沼第三復興住宅3号棟(あゆみ野三丁目)で3月10日、事業全体の完了式典が開かれ、復興の最優先に位置付けられた「住まいの再建」の目標達成を祝いました。新西前沼第三復興住宅3号棟は32戸を整備し、亀山市長から入居者代表の佐藤正一さんに、鍵が手渡されました。亀山市長は「今後は復興を完結させ、持続的な発展を見据えたまちづくりに全力で取り組んでいきます」と述べました。震災後、市内に整備された復興公営住宅は4,456戸で、被災自治体で最大の数です。



廊下も広々、中庭とともに開放感ある居住環境



住民の触れ合いの場となる多目的スペースで行われた式典



明るい外観の新西前沼第三復興住宅3号棟

復興公営住宅整備事業の歩み

平成23年度	10月	市災害復興住宅供給計画策定
24年度	10月	市災害復興住宅供給計画地区別整備計画策定
25年度	9月	事前登録受付開始
	3月末	149戸完成
26年度	10月	半島沿岸部の復興住宅の入居開始
	11月	市街地部の復興住宅の入居開始
	3月末	780戸(計929戸)完成
27年度	3月末	1,509戸(計2,438戸)完成
28年度	10月	市街地再開発事業による復興住宅入居開始
	3月末	1,235戸(計3,673戸)完成
29年度	1月	共助型復興住宅の入居開始
	3月	市災害復興住宅供給計画第5回改定
	3月末	596戸(計4,269戸)完成
30年度	7月	半島沿岸部の復興住宅の整備完了
	3月	市内全域の復興住宅の整備完了
	3月末	187戸(計4,456戸)完成

図 住宅課(内線5752)

みんなのた場

サークル仲間

笑いが絶えない集會 地域ぐるみで元気に

木よう会(北村・大沢地区)

河南・北村の大沢地区住民でつくる「木よう会」(佐々木愛子会長)には、地域の60〜90代の男女約30人が参加しています。サークル名は、月に一度、第2木曜日に集うことから「活動日を忘れないようにしましょう」と決めました。

せ、さまざまな動きを交えながら手足を動かす脳のトレーニング(脳トレ)運動などで心身をほぐした後、玉入れや新聞の折り込みチラシをその場で破いて作った即席のジグソーパズルなどのゲームをグループ対抗でしました。

いずれも簡単な運動と脳トレを取り入れたもので、会員は終始、楽しみながら活動。「うまくいったら笑い、間違っても笑ってごまかしましょう」の合言葉通

り、にぎやかな笑い声が絶えない時間となっています。会の発足は平成29年4月です。高齢化時代を明るく元気に地域ぐるみで過ごしていこうと結成しました。佐々木会長は「定期的に集まって、楽しい時間を過ごすことが一番。心身の健康のため、息の長い活動にしていきたいですね」と話します。地域の見守り活動も兼ねている点も重要です。



元気な笑顔が集う木よう会の仲間



楽しみながらの脳トレ、筋トレ

62 長寿のひけつ

怒らざるハンパース

志田 英七さん 100歳(桃生町神取)

志田英七さんは大正8年3月27日、旧桃生町太田で今野家の7人兄弟の第6子として生を受けました。桃生郡立農事講習所(現在の石巻北高校)を卒業後、米の検査員として忙しい毎日を送りました。

縁あって同じ桃生町の志田サキコさんと結婚、志田家の婿養子に迎えられるました。仕事に精を出す一方、家庭生活も円満で1男1女を得ました。6年前、88歳で天寿を全うしたサキコさんとは仲むつまじく暮らしました。現在も引き続き、長男家族と同居しています。孫は3人、ひ孫は5人おり、その健やかな成長を見守っています。

最近はやや足腰が弱ってきましたが、家の中は自力で移動し、デイサービスにも週に2回、積極的に通うな

ど心身の健康を保つ努力を続けています。

好物は魚と甘いもの。3食をきちんと食べます。家族の呼び掛けには笑顔で応じています。性格は温厚。家族は「怒りを露わにすることはなく、焦らずマイペース」と話し、ストレスを上手にかわしているのが長生きの要因のようです。



食育推進コーナー

<食生活改善推進員連絡協議会石巻分会 合同研修会(地産地消研修会)>

地産地消の推進と会員の交流を図るため、2月に研修会を実施しました。石巻産ワカメと小ネギのあえ物や地元で水揚げされたサバを使用した和風ハンバーグなど4品を調理し、情報交換をしながら試食しました。

今回の内容を参考に、地元の豊かな食材を生かした食育活動に積極的に取り組んでいきます。

健康推進課 (内線 2617)



石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより 第6号

こんにちは。桜坂高校です。わたしたちは、石巻専修大学の先生や学生の皆さんとソフトバンクからお借りしている pepper を使って、地域に貢献できる内容のアプリを開発しています。今回は、昨年の活動の様子や学校で pepper がどのように活用されているか紹介します。

活動の様子

月1回集まって、石巻専修大学の先生からアドバイスをもらいながら、意見を出し合います。

ひがしまつしま食ベメッセ

昨年11月に行われた「ひがしまつしま食ベメッセ」に参加し、石巻市の特徴ある食べ物について発表してきました。

あいさつ運動

毎週金曜日に行っている生徒会のあいさつ運動にpepperも参加し、生徒と一緒に「おはようございます」と声掛けをしています。






北上 白浜に日帰りキャンプ場

Topic of town まちな話題



新たな観光拠点開園



白浜海水浴場背後地に整備された日帰りキャンプ場「白浜ビーチパーク」が4月1日に開園し、現地で3日、記念式典がありました。地域の観光復興拠点として期待されます。敷地は約1万4700平方メートル。このうちキャンプ場は約6000平方メートルの芝生敷きで、ピクニックやバーベキュー、芋煮などが楽しめます。昨年7月に本格オープンした白浜海水浴場と兼用のトイレ、あずまや、食材などの洗い場があります。開園期間は4月から11月末です。

河北 鎮魂の広場に 慰霊の桜植樹

石巻 青い光 自閉症への理解啓発

エドヒガンザクラ101本

大川の間垣地区にある慰霊碑付近に整備した「間垣さくら広場」で3月10日、桜の植樹会がありました。元住民やボランティアなど約170人が、エドヒガンザクラの苗木101本を植えました。苗木はNPO法人さくら並木ネットワーク（東京）から提供を受けました。間垣慰霊碑保存会の木村清勝会長は「慰霊の桜として末永く育て、地区の憩いの場所にしたい」と話しました。



石ノ森萬画館ライトアップ

石ノ森萬画館が4月2～8日、青色にライトアップされました。国連の世界自閉症啓発デー（4月2日）に合わせ、ライト・イット・アップ・ブルー in 石巻実行委員会が主催。シンボルカラーの光で、自閉症に関する正しい知識と理解の普及を図りました。萬画館1階市民交流コーナーでは萬画館のイラストを描いたり、クリニカルアート（臨床美術）を展示したりするワークショップも開かれました。



河南 新しい友達 部活動も楽しみ

雄勝 より地域密着の防犯拠点に

新中学1年、入学前に交流会

河南東中学校に入学する新1年生の交流会が3月24日、同校講堂でありました。和渕、鹿又、須江の3小学生28人が参加し、自己紹介や入りたい部活動などを発表しましたが、初めての顔合わせでしたが、ドッジボールとフリスビーを組み合わせた「ドッジビー」などのゲームを通じて打ち解け、新たな学校生活に希望を膨らませました。河南西中学校でも23日に交流会が行われました。



新雄勝駐在所が落成

東日本大震災の津波で流出した河北警察署雄勝駐在所が移転新築され、雄勝町下雄勝の現地で4月3日、落成式が行われました。震災前、雄勝駐在所は上雄勝地区にあり、被災後は船越駐在所と併設した仮庁舎を雄勝総合支所仮庁舎隣に設置していましたが、新たな駐在所の完成に伴い両所は統合し、新雄勝駐在所として雄勝中心部地区拠点エリアの高台（海拔20メートル）に建設され、所員2人が勤務。これまで以上に地域に密着した防犯拠点の役割が期待されます。



牡鹿 行政サービスの窓口復活

桃生 地域の魅力発見セミナー

総合支所大原出張所が開所

東日本大震災で被災した牡鹿総合支所大原出張所が新築され、大原浜の現地で4月10日、開所式が行われました。旧出張所があった場所を約7メートルまでかさ上げして建設され、市民生活課の職員4人が交代で2人ずつ常駐し、戸籍や住民票、印鑑証明書などの発行や税に関する業務を行っています。約30人が出席した開所式で、亀山市長は「身近な行政サービスの窓口として、住民に利便性を実感してほしい」と話しました。



もう夢ネットワーク

3月27日に桃生総合支所でももう夢ネットワークによる「地域の魅力発見セミナー」が開催されました。大崎市池月センターの高橋一夫氏を講師として招き、池月地区が8年にわたって活動してきたお助け隊による支え合い事業の取り組みについての講話が行われました。セミナーには、桃生地区住民16人が参加し、地域の諸課題解決や活性化へ向けてたくさんの質問や意見が飛び交いました。



内海橋災害復旧工事に伴う道路切替えのお知らせ(中央地区)

5月中旬(予定)より、内海橋災害復旧工事に伴う道路切替えを実施します。
 図 県東部土木事務所 ☎94-8763 若生工業 ☎25-6847

道路切替え後



道路切替え前



ツール・ド・東北2019 民泊協力家庭募集

ツール・ド・東北2019に参加する方向けの宿泊施設が不足するため、「民泊」の協力家庭を募集します。

とき 9月14日(土)・15日(日)
宿泊期間 9月13日(金)~15日(日)のうち、1泊~3泊
宿泊人数 1家庭につき、1~10人程度
対象 個室を提供でき、石巻専修大学まで車で45分以内の地区
料金 宿泊者に夕食を提供できる家庭には1人1泊につき4,200円、夕食なし(素泊まり)の家庭には2,800円を支給。
説明会 5月8日(水) 午後7時~8時
 5月12日(日) 午後3時~4時
 ※説明会に参加できない場合は、ご相談ください。
ところ かわまち交流センター
 図・冊 (一社)石巻圏観光推進機構 ☎98-8285
 図 市観光課(内線3537)

市民課窓口業務の一部を民間事業者へ委託します

委託期間 ・派遣期間(準備、運用期間) 5月7日(火)~7月31日(水)
 ・業務委託期間 8月1日(木)~令和4年7月31日(日)

業務場所 市民課および待合スペース
事業者 (株)NTTネクシア東北支店
委託業務内容 ・証明書発行窓口業務
 ・印鑑登録業務
 ・公用、郵送請求業務
 ・住基異動入力処理業務
 ・マイナンバーカード業務
 ・フロア案内業務
 図 市民課(内線2315)



今月の休日窓口開庁のお知らせ

5月5日(日・祝)・19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 5月31日(金)
 ○軽自動車税 全期 ○固定資産税 第1期
 ○国民健康保険税 第2期
口座振替不能者の再振替日 5月17日(金)
 (5月7日納期限分)
 ○国民健康保険税 第1期

表記の見方

甲 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

市のホームページを携帯やスマホでも見られます



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



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/>

市報いしのまき 第249号 令和元年5月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4024) FAX 0225-23-4340
 編集/制作 三陸河北新報社

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

年度	人口	世帯数
平成31年3月末現在	143,701人	61,402世帯
平成30年3月末現在	145,386人	61,236世帯