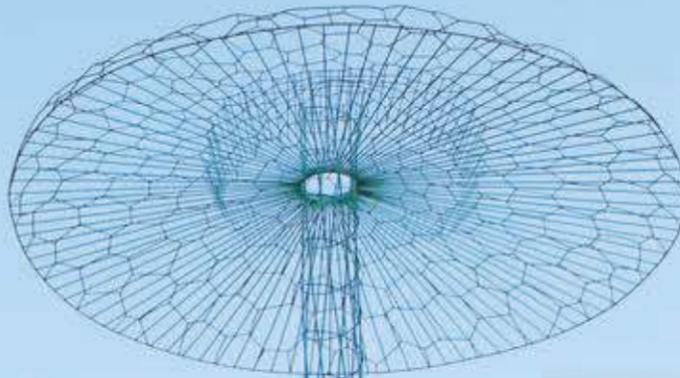


市報 取り戻そう、ふるさと石巻

いしのまき

9
SEPTEMBER.2019
No.253

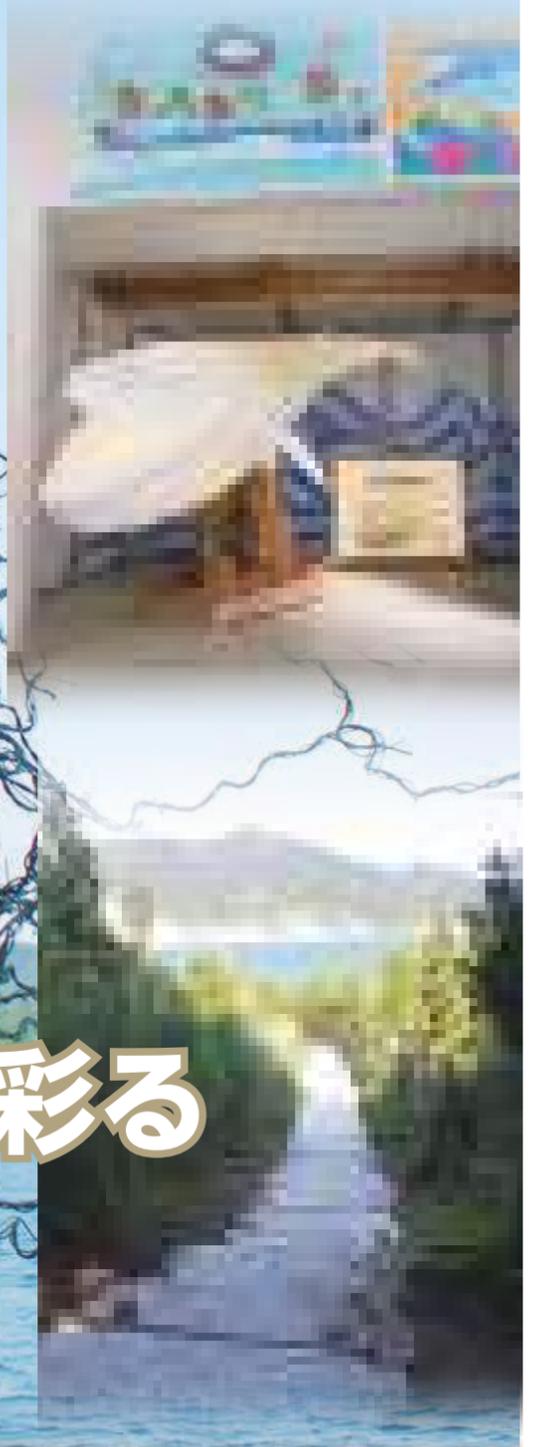


リボンアート・フェスティバル2019

アートな風景が街を彩る

現在、開催中の「リボンアート・フェスティバル(RAF) 2019」では、県内外や海外からの観光客が石巻でアート巡りをしています。皆さんもRAFのパンフレットを持った観光客を見かけたことがありますか？日常の風景にアート作品が加わって、いつもとは違う雰囲気を感じられます。

RAF2019は9月29日(日)まで開催中です。



10月から幼児教育・保育の無償化がスタートします！

無償化の対象となる子どもは次の表のとおりです。保育の必要性ありの区分に該当する子どもや私立幼稚園の子どもは、市に申請し、認定を受ける必要があります。すでに市立幼稚園、認定子ども園、認可保育所、地域型保育事業所(小規模保育事業所等)を利用している子どもの申請は不要です。

<対象範囲と上限額>

区 分	0歳～2歳(3号)	3歳～5歳	
	保育の必要性あり 住民税非課税世帯	保育の必要性あり (2号)	保育の必要性なし (1号)
市立幼稚園	該当なし	無 償	無 償
私立幼稚園	該当なし	月額 25,700円	月額 25,700円
幼稚園の預かり保育	一部該当(注1)	月額 11,300円	該当なし
認定こども園	無 償	無 償	無 償 (預かり保育は対象外)
認可保育所 (公立及び私立保育所)	無 償	無 償	該当なし
地域型保育事業所 (小規模保育事業所等)	無 償	無 償	該当なし
認可外保育施設、病児保育事業、一時預かり事業、ファミリー・サポート・センター事業など(注2)	月額 42,000円	月額 37,000円	該当なし

※実費として徴収されている費用(通園送迎費、食材料費、行事費など)は、無償化の対象外です。
 ※就学前の障害児の発達支援を利用する子どもも、3歳～5歳の利用料が無償化となります。

(注1)満3歳に達する日以後、最初の3月31日までの子どもは、月額16,300円まで。

(注2)幼稚園、認可保育所、認定こども園以外を利用している方が対象です。

※給食費について、3歳～5歳までの子どもは、食材料費(おかず、おやつなど)が実費負担となりますが、年収360万円未満相当世帯と第3子以降の子どもは徴収免除となります。0歳～2歳までは、これまで同様、保育料に食材料費に含まれるため、徴収はありません。

- 幼稚園に関する事 教育総務課(内線5016)
- ・ 保育所、認定こども園、認可外保育施設等に関する事 子ども保育課(内線2514)
 - ・ 病児保育、ファミリー・サポート・センターに関する事 子育て支援課(内線2554)
 - ・ 就学前の障害児の発達支援に関する事 障害福祉課(内線2477)



連珠の会を
開催します

とき 9月17日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 保健相談センター

敬老祝金のご案内

今年満88歳となる方(昭和6年生まれの方)で9月1日現在、本市に住民登録のある方に、敬老祝金1万円を支給します。

申請の必要はありませんが、住民票の住所と異なる所に住んでいる方は、住民

内容 情報交換・カフェタイムなど
 対象 若年性認知症の方と介護者(介護者のみの参加も可)
 料金 200円(飲み物など)
 ※要電話予約
 団・園 介護保険課(内線2437)

再生資源集団回収

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。

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1キロ3円とし、一升瓶は1本

油類流出にはご注意ください！

河川に係留されている船舶の沈没や、老朽化に伴う配管・ホームタンクの破損など、管理を怠ったことが原因で、油類が漏れ出す事故が発生しています。

ひとたび油類が流出すると、水質環境が悪化するほか、農業・漁業被害も発生します。流出した油類の回収

9月は船員労働安全衛生月間です

「元気に乗船 無事故で下船 笑顔で帰宅のゼロ災害」をスローガンに訪船活動などを実施し、船員の災害・疾病防止対策に取り組みます。

東北運輸局石巻海事事務所
 95-1228
 水産課(内線3519)

9月は廃棄物不法投棄防止強化月間です

空き地や一般家庭ごみの集積所へ、廃棄物の不法投棄をされる場合があります。

不法投棄は、5年以下の懲役もしくは、1,000万円(法人の場合は3億円)以下の罰金、または併科に処せられます。
 不法投棄物に関する情報は近くの警察署・交番または廃棄物対策課へご連絡ください。
 廃棄物対策課(内線3375)

9月は船員労働安全衛生月間です

「元気に乗船 無事故で下船 笑顔で帰宅のゼロ災害」をスローガンに訪船活動などを実施し、船員の災害・疾病防止対策に取り組みます。

東北運輸局石巻海事事務所
 95-1228
 水産課(内線3519)

9月は船員労働安全衛生月間です

**新たな災害情報メール
配信サービスを開始します**

近年の災害発生増加を踏まえ、地震・気象などに関する特別警報、災害・避難情報をメール配信する新たなサービスを開始します。登録手順や配信内容は、ホームページ(災害情報メール配信サービスで検索)でご確認ください。LINE(ライン)でも登録可。

◎ 危機対策課
(内線4316)



市ホームページ

**病院？救急車？
迷ったら相談ダイヤルへ**

お子さんの急な発熱やけがで、受診すべきか判断に迷ったときは「子ども救急電話相談」(☎#8000)に電話することで、医師や看護師から、症状に応じた処置や、受診のアドバイスを受けることができます。

相談受付時間 午後7時～翌朝午前8時

対象 おおむね15歳未満

◎ 県医療政策課
☎022-211-2622

野焼きは禁止です！

不当に行われた野焼き(野外焼却)が周囲に延焼して起こる火災が毎年多く発生しています。野焼きは法律により原則禁止されています。場合によっては処罰の対象となりますので、自分で焼却せずに指定されたごみ集積所や処分場へ出しませう。

◎ 消防本部予防課
☎95-7167
各消防署

**9月20日(金)～26日(木)
「動物愛護週間」です**

飼い主には、その動物が命を終えるまで適切に飼育し続ける終生飼養の責任があります。

動物の命の尊厳を守ることや、愛護に対する関心が高まる一方で、不適正飼養に起因するトラブルも発生しています。

飼い主は社会的責任を自覚し、他の動物や周囲の人への迷惑行為や危害を防止するためにも、習性や生態を正しく理解し、適正な管理と仕上げを目指しましょう。

◎ 環境課(内線3363)



**石川ファッションショー
〜輝く私は60カレッジ〜**

とき 令和2年2月16日(日) 午後1時30分

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

内容 ファッションショー、講師によるウォーキング・メイクアップ講座など

対象 市内に在住、または縁のある60歳以上の方
・前日の最終リハーサルおよび説明会・レッスンに参加できる方

定員 20人(先着)
講師 相澤 和子(トータルビューティーコーチ)
申込方法 電話で申し込みください。その後窓口で申込用紙を記入してもらいます。

**申込開始 9月10日(火)
午前9時**

◎ 公益財団法人石巻市芸術文化振興財団(河北総合センター)
☎62-1120

**楽しんでほしい
イベント展**

とき 9月29日(日)
午前11時～午後1時40分

ところ イオンモール石巻「緑の広場」
内容 親子で楽しめる創作コーナー、幼稚園・保育所の先生による手遊び・体操などの公演、子育て支援情報の紹介や幼稚園・保育所・子ども園に関するパネル展示など

対象 幼児と保護者

◎ 教育総務課
(内線5019)

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
〈防衛大学校学生(推薦・総合選抜)〉
応募資格 高卒(見込み含む)21歳未満の方

受付期間 9月5日(木)～9日(月)

〈防衛医科大学校学生(一般)〉
応募資格 高卒(見込み含む)21歳未満の方

受付期間 9月5日(木)～30日(月)

◎ 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎83-6789

市営・県営住宅入居者募集

案内書記布場所 住宅課、各総合支所・支所、宮城県住宅供給公社の東部支社
受付期間 9月1日(日)～12日(木)
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。 ※当日消印有効

- 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。
 - ・申し込みの際に必要な書類は、事前に問い合わせください。
 - ・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)については、収入基準等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)
 - ・上記の方が市営住宅(一般募集の復興住宅を含む)に入居した場合、家賃低減化の措置は受けられません。
 - ・県営住宅、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 東部支社(中里七丁目1-3) ☎21-5657

募集する住宅：既存住宅

管轄	本 庁			桃 生	北 上
住宅名	鹿妻改良	万石浦	稲 井	メゾン白鳥(特公賃)	橋 浦
所在地	鹿妻南一丁目	流留字七勺	新米二丁目	桃生町城内字館下	北上町橋浦字大須
間取り	3K(2階)	3DK(1階)	2LDK(2階)	4DK(戸建)	2LDK(戸建)
建築年度	昭和53年度・中層耐火5階建	昭和60年度・中層耐火5階建	平成10年度・中層耐火3階建	平成6年度・木造2階建	平成9年度・木造平屋
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)

募集する住宅：復興住宅

管轄	本 庁				
住宅名	新沼田第一復興	新沼田第二復興	新西前沼第一復興	新西前沼第二復興	新西境谷地復興
所在地	のぞみ野五丁目	のぞみ野一丁目	あゆみ野三丁目	あゆみ野一丁目	蛇田字新西境谷地
間取り	2LDK(4・5階)	1LDK(3・5階)	2LDK(2・4階)	1LDK(3・4階)	3LDK(2階)
建築年度	平成27年度・中層耐火5階建	平成27年度・中層耐火5、6階建	平成27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・準耐火2階建
募集戸数	2戸(単身不可)	2戸(単身可★)	2戸(単身不可)	2戸(単身可★)	1戸(単身不可)

管轄	本 庁				
住宅名	新館復興	三ツ股第二復興	大街道西第二復興	中央第三復興	門脇東復興
所在地	新館三丁目	三ツ股二丁目	大街道西二丁目	中央一丁目	門脇町三丁目
間取り	3LDK(2・5階)	1LDK(1・2階)	4LDK(2階)	1LDK(3・6階)	3LDK(2・4階)
建築年度	平成28年度・中層耐火5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28年度・高層耐火7階建	平成28年度・中層耐火5階建
募集戸数	2戸(単身不可)	2戸(単身可★)	1戸(単身不可)	2戸(単身可★)	2戸(単身不可)

管轄	本 庁			
住宅名	湊町復興	大門町復興		浜松町復興
所在地	湊町一丁目	大門町二丁目、明神町二丁目		浜松町
間取り	4LDK(2階)	2LDK(2階)	3LDK(1・3階)	1LDK(1階)
建築年度	平成28年度・中層耐火5階建	平成28年度・中層耐火3・4階建		平成26年度・準耐火2階建
募集戸数	1戸(単身不可)	2戸(単身不可)	2戸(単身不可)	1戸(単身可★)

管轄	本 庁			河 北
住宅名	福貴浦復興	南中里一丁目復興	根上り松復興	沖六勺東復興
所在地	福貴浦字土手	南中里一丁目	湊字根上り松	渡波字沖六勺
間取り	1LDK(戸建)	2LDK(5階)	1LDK(2階)	3LDK(4階)
建築年度	平成28年度・木造平屋	平成25年度・高層耐火6階建	平成24年度・準耐火2階建	平成25年度・中層耐火4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)

管轄	河 北	雄 勝	北 上	牡 鹿	
住宅名	今泉前復興	船戸復興	にっこり南復興	十八成浜復興	鮎川熊野復興
所在地	相野谷字今泉前	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	鮎川浜熊野
間取り	2LDK(2階)	1LDK(戸建)	1LDK(長屋)	1LDK(戸建)	2LDK(戸建)
建築年度	平成26年度・中層耐火3階建	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	平成28年度・木造平屋
募集戸数	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)	1戸(単身可)

※家賃は世帯の所得などにより決定します。

★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



**牡鹿地域拠点エリアと
観光物産交流施設の
愛称が決定しました!**

それぞれ74点あった応募作品の中から審査の結果、次のとおり決定しました。

【牡鹿地域拠点エリア】

愛称 ホーエールタウンおしか

【観光物産交流施設】

愛称の説明 「鯨のまち」として親しまれ、出会い・交流・食事・遊び・学び、全ての人のために全てが詰まった「まち」のような場所になり、またここに帰ってこようと思う故郷のような存在になってほしい。という思いで命名しました。

愛称 cotto(こっこつ) 愛称の説明 こっこつを方言でなまらせてこっこつ。こっこつ(牡鹿)において! という意味です。素敵な時間がすごせるのはこっこつです。という思いをこめていきます。

※完成イメージ図などはホームページをご覧ください。

牡鹿総合支所地域振興課

☎45-2111

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。

- 対象
- ・住宅再建事業補助金
 - ・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
市生活再建支援課
(内線4767)

**被災者生活再建支援制度
手続きはお済みですか**

未申請世帯は申請手続きをしましょう。

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

※申請、受給済みの世帯の方は申請できません。

市生活再建支援課
(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には、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



石巻霊園返還墓所の使用許可申請を受け付けます

申請書の配布と受け付けの期限

令和2年3月31日(火) 午前9時~午後4時
※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。

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。

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られたご遺族は申し込みができます。

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

※墓碑の制限などについては、申請書配布時に説明します。
※石巻霊園における返還墓地のための供給であり、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。返還墓所とは、一度使用許可を受けて使用された墓所で、他の墓地への改葬などにより、市へ返還された墓所のことをいいます。

市環境課(内線3365)

「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、最大約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
9月7日(土)	午前10時~午後4時 市役所5階市民サロン前
10月15日(火)	

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3955)

「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
9月7日(土)	午前10時~午後4時 市役所5階市民サロン前
10月15日(火)	

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3955)

防災を多面的に学ぶ



震災伝承推進室
こいずみ けんたろう
小泉 健太郎さん(34)
神奈川県平塚市から派遣

今年4月から旧門脇小、旧大川小の震災遺構や慰霊碑の整備事業など震災の記憶を伝承する仕事に携わっています。

派遣前の5年間は平塚市環境政策課で、市役所内の地球温暖化対策などに取り組みました。

東日本大震災からの復興が進む今だからこそ求められる政策課題が多くあると思います。その解決の一助となりたいと派遣職員を希望しました。

震災伝承は、被災地以外では携われない職務ですが、自然災害はいつ、どこで起きてもおかしはなく、平塚市も例外ではありません。災害への備えはもちろんです。自治体職員として心掛けておくべきことなど、石巻で多くのことを学びたいです。

派遣職員がいて、まだまだマンパワーが必要なことを感じます。仕事では、単に前例を踏襲するだけでなく、まず自分で疑問を持つて考え、行動することを心掛けています。

防災「合言葉」受賞作品

「逃げましょう」
近所に声かけ 心がけ

稲井小学校6年 千葉 終人

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

空間放射線量の測定結果 (単位: マイクロシーベルト/時)

測定箇所	測定結果	測定期間
市立小学校、市立中学校、市立高等学校 (敷地)	0.06~0.09	7/3~7/24
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地)	0.04~0.08	7/2~7/24
公共施設等 (ホットスポット調査)	0.05~0.09	7/2~7/24
牡鹿地区集落	0.05~0.12	7/3~7/16

※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)

防災ラジオテスト放送
9月11日(水)午後3時ごろ
空間放射線量7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以下です。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、健康に影響を与えない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。

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。



- 供物は必ずお持ち帰りください。
- 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 9月20日(金)

(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
立町通り	6:02	7:52	9:42	12:02	14:32
住吉町	6:04	7:54	9:44	12:04	14:34
(株)ミヤコーバス石巻営業所	6:05	7:55	9:45	12:05	14:35
大橋通り	6:06	7:56	9:46	12:06	14:36
開北橋	6:07	7:57	9:47	12:07	14:37
霊園ロータリー前	6:12	8:02	9:52	12:12	14:42
3-4区墓域前	6:22	8:12	10:02	12:22	14:52

(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
立町通り	7:35	9:25	11:15	13:35	16:05
石巻駅前	7:37	9:27	11:17	13:37	16:07

※内海橋災害復旧工事に伴い、中央三丁目停留所は立町通り停留所(仙台銀行付近)に変更しました。

☎ 環境課(内線3365)

募集案内

各住宅用地の移転希望者を募集します

新市街地(さくら町)の住宅用地と既成市街地住宅用地(下釜第一地区・新門脇地区)と半島沿岸部に防災集団移転促進事業により造成した未登録住宅用地で、移転希望者を募集します。

情報公開開始 9月2日(月)

※募集住宅地の情報などは、窓口とホームページで公開します。

申込開始 9月11日(水)

※新市街地と半島沿岸部は受け付け順です。

※宅地がなくなり次第、募集を終了します。

※既成市街地は10月4日(金)まで地区の登録が必要で、

対象

①(新市街地)

①市発行の「り災証明書」が大規模半壊以上の方で自

立再建していない方と、り

災時に市に居住していないが、市内に所有していた住家が被災により住めなくなった方で、住宅を建築し移転を希望する方。

②申込者(登録者)が居住するための住宅を建築し移転を希望する方。

(既成市街地)

・市内の復興事業用地協力者の方。

・市発行の「り災証明書」が大規模半壊以上の方で自立再建していない方と、り災時に市に居住していないが、市内に所有していた住家が被災により住めなくなった方で、住宅を建築し移転を希望する方。

・申込者(登録者)が居住するための住宅を建築し移転を希望する方。

・住宅を建築しない方(居住地および被災状況は問いません)

(半島沿岸部)

申込者(登録者)が居住するための住宅を建築し、移転を希望する方

契約内容

(新市街地)

定期借地権設定契約(52年間)または売買契約(52年間)または売買契約(52年間)の方は売買契約のみ。

※②の方は売買契約のみ。借地料は固定資産税仮評価額の1.4%(10年間は200平方メートルまで全額減免)

(既成市街地)

・減免措置対象外の場合、石巻市公有財産規則に定める率となります。

○売買契約

・住宅を建築する方
一括で支払う方法と分割で支払う方法があります。

・住宅を建築しない方
契約日までに契約保証金を納入し、契約締結後30日以内に残金を納入してください。

○賃貸借契約

・住宅を建築する方
定期借地権設定契約(52年間)
借地料は固定資産税仮評価額の1.4%(10年間は200平方メートルまで全額減

免)

減免措置対象外の場合、石巻市公有財産規則に定める率となります。

・建築物を建築しない方
市有財産賃貸借契約(借地期間 10年未満)
借地料は固定資産税仮評価額の5.5%または6.5%(営利用の場合)

・住宅以外の建築物を建築する方。事業用定期借地権設定契約(借地期間10年以上50年未満)借地料は固定資産税仮評価額の6.5%

(半島沿岸部)

○新市街地21区画
○既成市街地
○下釜第一地区5区画
○新門脇地区11区画
○半島沿岸部
・本庁半島地区14区画
・雄勝地区24区画
・北上地区19区画
・牡鹿地区23区画

申請方法 窓口で、募集住宅地を画面などで確認した

上で宅地登録を行います。

※電話などであらかじめ宅地の確保はできません。

☎ 集団移転推進課(内線5490)

「手作り絵本展&図書館の本で作ってみました!」

心をこめて手作りされた、世界に一冊しかない絵本を展示します。

職員が図書館の本を参考にして制作した作品も一緒に展示します。

とき 9月21日(土)~11月3日(日)
ところ 図書館
☎ 図書館(内線38635)

結婚等支援事業補助金の申請団体募集
募集期間 9月2日(月)~27日(金)

対象団体 市内を拠点として活動する次の団体
・特定非営利活動法人

・市長が適当と認める団体

対象事業
・婚活事業 結婚につなげる機会を提供する事業
・婚活事業(男女の出会いの機会を提供する事業)
※応募の中から実現性や計画性、その他必要な項目について選考し決定します。

補助額 1団体あたり、補助対象経費から参加料およびその他諸収入の総額を控除した次の額

・婚活事業 上限30万円
・婚活事業 上限15万円
※1団体につき1事業のみ

※申請書作成や審査委員会出席に係る費用は補助対象外

申込方法 9月2日(月)からホームページまたは、窓口で配布する申請書で直接申し込みください。

☎ 地域振興課(内線4247)



市ホームページ

石巻市中小企業復旧支援事業補助金(第2回)

震災により直接被害を受けた中小企業者を支援するため、被災した施設などの復旧に要する経費の一部を補助します。

対象

・震災時市内で事業を営んでいた方(個人事業の方は、震災時市内に居住していた方)で、市内で事業を再開または継続する方

・施設が大規模半壊以上の被害を受けた方
・市税および国民健康保険税に未納がない方
・施設などの復旧に係る

補助金額 施設などの復旧に要した経費(税抜で20万円以上)の2分の1以内(限度額100万円)
※補助金交付申請は、1事業者につき1施設まで。
受付期間 9月2日(月)~20日(金)
☎ 商工課(内線3523)

これまでの植樹祭状況



石巻南浜津波復興祈念公園「復興の森づくり植樹祭2019」

次世代へつなぐ復興の森を作る活動として、約7,000本の苗木の植樹とワークショップを開催します。

とき 9月23日(月・祝) 午前9時~正午

ところ 石巻南浜津波復興祈念公園事業地内

定員 1,000人[先着]

申込方法 参加者全員の氏名・年齢・住所(市町村名まで)・植樹祭参加経験の有無・ワークショップの参加希望と、代表者の電話番号を記入の上、FAXまたは申込フォームで申し込みください。



申込フォーム

申込期限 9月13日(金)

☎ 協議会事務局(基盤整備課 内線5520)
FAX 90-8046

市政教室の参加者募集

と き	9月25日(水)	9月27日(金)
	午前9時45分～午後3時30分	午前9時45分～午後3時30分
テーマおよび見学先	【石巻を支える水産業】 ○石巻魚市場 ○石巻市水産総合振興センター ○いしのみき元気いちば(昼食各自) ○木の屋石巻水産美里工場 ○国指定名勝「斉藤氏庭園」	【石巻市の文化財探訪】 ○石巻市指定文化財「旧観慶丸商店」 ○同上「旧石巻ハリストス正教会教会堂」 ○いしのみき元気いちば(昼食各自) ○国指定重要文化財「木造十一面観音菩薩像」(牡鹿給分浜「陽山寺」) ○鮎川浜地区拠点エリア整備事業

定員 17人(先着)
 料金 無料(昼食は各自負担)
 申込開始 9月2日(月) 午前8時30分から
 集合場所 ①市役所1階北側玄関(駅側)総合案内所前 午前9時45分
 ②セイホクパーク石巻(総合運動公園)内バス駐車場 午前10時
 注意事項 ・車でお越しの方は、セイホクパーク石巻(総合運動公園)内駐車場(南境)をご利用ください。
 ・天候や見学施設の都合により、コース内容が変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 団・圏 秘書広報課(内線4024)

要電話予約



子ども・子育て会議
委員を募集します

子育て世代の意見などを市の取り組みに反映させるため、「子ども・子育て会議委員」を公募します。

募集人員(公募枠) 1人
 対象 市内在住20歳以上の方で小学生以下の子どもを子育て中で児童福祉に興味のある方
 任期 11月から2年間
 申込方法 窓口またはホームページで配布する申込書に必要事項と、指定課題について400字程度にまとめ、郵送またはEメールで提出してください。
 申込期間 9月2日(月)～13日(金)

ハローワークの出張相談会

仕事の見つけ方や地域の求人状況、職業相談など就職に関する相談をすることができます。

とき・ところ
 ・9月10日(火) 河北総合支所2階第3会議室
 ・9月17日(火) 河南総合支所第二庁舎1階
 ・9月24日(火) 桃生公民館2階会議室4
 ・10月1日(火) 県合同庁舎4階401会議室
 ※全て午前10時～午後3時
 団 ハローワーク石巻
 ☎95-0158

ハローワーク石巻「障害者就職面接会」

障害のある方を対象とした「就職面接会」を開催します。

とき 9月20日(金)午後1時30分～3時30分(受付開始 午後1時)
 ところ 石巻グランドホテル(千石町2-10)
 参加企業 約30社
 対象 ハローワークに求職登録している障害のある方
 申込方法 窓口へ直接申し込みください。
 団・圏 ハローワーク石巻 専門援助部門
 ☎95-0158

石巻合同企業説明会

市内企業5社による合同企業説明会を開催します。各企業からのプレゼンや、企業ブースでの個別面談を行います。

とき 9月27日(金) 午後1時30分～3時
 (受付開始午後1時)
 ところ かわまち交流センター(かわべい)
 団 ハローワーク石巻
 ☎95-0158
 市商工課(内線3524)

シルバー人材センター入会説明会

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

とき 9月18日(水)・25日(水) 午前9時(受付時間 午前8時40分～8時50分)
 ところ シルバー人材センター(南中里三丁目14-3)
 入会時に必要なもの 年会費(3千円)・印鑑・健康

いしのみき市民健康体力測定会

6種目の体力測定会を実施します。

とき 10月14日(月・祝) 午前10時
 (受付開始午前9時30分)
 ところ 総合体育館
 対象 小学生～79歳 定員 100人(先着)
 申込方法 電話または市内公共施設で配布する申込書で直接、Eメールもしくは、FAXで申し込みください。
 申込期限 10月4日(金)
 団・圏 体育振興課
 ☎25-6471
 FAX 25-6473
 E-mail isphysedu@city.ishinomaki.jp



ベガルタ仙台VS松本山雅FC観戦招待

サポーター自由席の無料招待です。家族や友人とベガルタ仙台に熱い声援を送りましょう。

とき 10月5日(土) 午後2時キックオフ
 ところ ユアテックスタジアム仙台(仙台市泉区)
 対象 石巻市民 定員 100組200人 [抽選]

石巻で開催！楽天イーグルスを応援しよう!!

「楽天イーグルス対東京ヤクルトスワローズ」のイースタン・リーグ公式戦(2軍戦)が開催されます。

ウェルカムハイタッチや、選手写真撮影会(抽選)、試合終了後にはふれあいイベントを実施します。球場外では物産販売なども行います。
 とき 9月8日(日) 午後1時試合開始(午前11時10分開場)
 球場外物産展午前10時開始
 ところ セイホクパーク石巻(総合運動公園)市民球場
 料金 前売り券
 ・大人 1,200円
 ・子供 500円
 ・当日券
 大人 1,500円
 子供 500円
 ※大人 高校生以上
 子供 4歳以上中学生以下



応募フォーム

ふるさと探訪ツアー参加者募集

市内在住の中学生以下の方は身分証名証(学校の名札でも可)提示で無料チケット専用サイト」からのみ購入可能

※(株)楽天野球団
 ☎050-5817-8192
 市東京オリンピック・パラリンピック推進室(内線4250)
 とき 10月19日(土) 午前8時
 ところ 石巻駅前集合コース
 (奥松島・石巻コース)
 東松島市震災復興伝承館・嵯峨渓遊覧・奥松島縄文村歴史資料館・石巻市復興まちづくり情報交流館中央館他
 (女川・金華山コース)
 金華山・女川駅・ハマテラス・県慶長使節船ミュージアム他
 対象 石巻圏域(石巻市・東松島市・女川町)に居住する小学生以上の方(小学生は必ず保護者同伴)
 定員 各40人(抽選)
 料金 2,000円
 (保険料・昼食・見学代)
 申込方法 往復はがきに代表者名と参加希望者全員(1枚につき3人まで)の必要事項(住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望コース名※第2希望があれば記入)を記入の上、申し込みください。
 ※重複応募は無効です。
 申込期限 9月25日(水) ※必着
 団・圏 〒986-0844 重吉町8-20 石巻地区広域行政事務組合総務企画課
 ☎96-3577

愛玩動物感霊祭

とき 9月11日(水) 午後2時
 ところ 金蔵寺(南境字金沢104)

料金 2,000円
 宮城県獣医師会石巻支部(こんどう動物病院内)
 ☎25-1230
 市環境課(内線3363)

いきいき100歳体操サポーター養成講座

とき 9～12月の5回コース
 ところ 河北総合センター「ビッグバン」

対象 自主活動をしているサロン関係者
 定員 50人(先着)
 申込期限 9月13日(金)
 ※要電話予約
 団・圏 介護保険課(内線2437)

マンホールカードを配布しています



川開き祭り花火大会などをあしらった「マンホールカード」を発行しました。「マンホールカード」とは、各自治体のマンホールを図案化したカードで、下水道事業の業界団体が企画しているものです。令和元年5月の抽選の結果当選し、発行が決定しました。



とき・ところ 午前9時～午後9時
 かわまち交流センター(かわべい)
 団 下水道管理課(内線5685)

下水道マスコットキャラクター「スイスイ」



狩猟免許試験受験者用講習会・狩猟免許試験の開催

とき

講習会 10月8日(火)午前10時～午後3時
試験 10月19日(土)午前9時30分～午後5時
ところ 県石巻合同庁舎
対象 18歳以上で県内に住所を有する方

申込期間

講習会 9月25日(水)まで
試験 9月19日(木)～10月4日(金)

※申込方法は各窓口にお問い合わせください。

団・圏

講習会 宮城県猟友会
022-276-2481
試験 県東部地方振興事務所林業振興部
095-14486
団 市ニホンジカ対策室 (内3557)

聴き上手養成講座

「いのちのいろを支える」

今日から役立つ身近な人への上手な話の聴き方、声のかけ方が学べる講話と実技です。

とき・ところ

①石巻会場 9月18日(水)午後1時30分～3時30分
保健相談センター
②河北会場 9月26日(木)午前10時～正午
河北総合センター「ビッグバン」

※両日とも内容・講師は同じです。

講師 みやぎ心のケアセンター副センター長 山崎剛 保健師・公認心理士 桑島由美
定員 各日50人(先着)

※要電話予約
申込期限 ①11日(水)・②19日(木)

団・圏

健康推進課
094-9132
094-9132
062-2117

メンタルヘルスケア入門講座

女性の自己の心身にかかるストレスは、本人も気づきにくいものです。ストレス解消の手法を体験し、メンタルヘルスの効果を実感してみませんか。

とき 10月8日(火)

午前10時～午後1時

ところ 石巻復興支援ネットワーク 多目的ホール (開北三丁目1-8)

対象 ストレスケアに関心のある女性および地域で女性の癒し・ヘルスケア分野において活動している女性

定員 15人(先着)

※託児 1人1,000円
2人目以降 500円

申込方法 電話、FAX、またはEメールで申し込みください。

申込期限 10月1日(火)

団・圏 石巻復興支援ネットワーク

023-85888

FAX 022-774-1469

woman@yappsu.jp

団 地域協働課

(内線4235)

輝く女性のための人財育成☆講座

働く女性が、自らの職場を働きやすく変えていく力を身につける講座です。

とき 10月3日(木)・17日(木)・11月7日(木)・12月5日(木)・1月16日(木)・2月6日(木)

午後6時30分～8時30分
ところ 市役所4階庁議室
ほか

テーマ 女性らしさを活かす職場改革～柔らかなく、私らしく働ける職場のために～

講師 (株)ユー企画 大塚 真実
対象 市内在住もしくは在勤の女性

定員 20人(抽選)
申込方法 はがきまたはFAX、Eメールに必要事項(氏名・住所・職業・連絡先・Eメールアドレス)・受講の動機・欠席(遅刻)する講座の有無を記入し、申し込みください。

申込期限 9月13日(金)

団・圏 地域協働課 (内線4235)

FAX 22-4995
iscviact@city.ishinomaki.jp

対象 保健所や医療機関、行政機関などで通訳活動ができる方の募集に伴い、研修会を開催します。

とき 9月29日(日)午後1時～3時30分

ところ 総合福祉会館みなと荘

対象 英語・中国語・ベトナム語・韓国語・タガログ語・インドネシア語などの言語で通訳ができる方

※要電話予約

団・圏 地域振興課 (内線4246)

認定症講演会を開催します

とき 10月3日(木)午前10時～正午

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

講演名 「認知症の方の想

いに寄り添う」
講師 高橋 幸男(エスポール)出雲クリニック
定員 約200人

申込期限 10月1日(火)

※要電話予約
団・圏 介護保険課 (内線2437)

第35回石巻市美術展

今年も市内外から公募する美術展を開催します。

とき 10月6日(日)～14日(月・祝)

午前10時～午後5時(14日(月・祝)午後4時閉場)

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

団 生涯学習課 (内線5056)

河北総合センター 062-1120

環境・エコ・北上町の自然について楽しく学べるワークショップを開催します。

とき 9月29日(日)午後10時～午後2時

ところ 石巻・川のビジターセンター

団 環境課 (内線3367)

大型客船「ダイヤモンド・プリンセス」が寄港します

大型客船「ダイヤモンド・プリンセス」の寄港に合わせて歓迎イベントを開催します。

とき 9月10日(火)午前10時～午後6時

ところ 石巻港雲雀野中央ふ頭

※気象状況により中止する場合があります。

団 河川港湾課

(内線5609)
ウェルカムフェスタ & 第18回港湾感謝祭

客船「ばしふいっくびい」なす「寄港に合わせた歓迎イベント」と第18回港湾感謝祭を同時開催します。

各種ステージイベントや港湾関連企業・官公庁によるPRブース、出港に合わせた打ち上げ花火など、盛りだくさんのお祭りです。

とき 9月21日(土)午前11時～午後9時

ところ 石巻港大手ふ頭

※気象状況により中止する場合があります。

団 港湾感謝祭実行委員会事務局(河川港湾課内線5607)

無料経営相談会

問題・解体・売却などについて、不動産や法律・建築の専門家が無料で相談に応じます。

とき 9月29日(日)午前9時～午後4時

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後、空き家を有する見込みの方を含む)

※要電話予約
団・圏 住宅課 (内線5556)

無料経営相談会開催のお知らせ

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(無料訪問相談もあります)。

とき 9月4日(水)・18日(水)・10月2日(水)・30日(水)

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 1日2組

申込方法 電話、FAXまたはホームページ(石巻産業創造で検索)から申し込みください。

申込期限 開催前日まで

団・圏 「I・B・I・I・S」ビジネスサポートセンター(石巻産業創造内) 098-8782

FAX 93-9397

団 市産業推進課 (内線3547)

弁護士による巡回無料相談会

とき 9月27日(金)午前10時～正午

ところ 河北総合支所2階第3会議室
※予約優先(当日空きがあれば相談可)

団・圏 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)

団 市市民相談センター (内線2534)

司法書士無料法律相談・人権相談

10月1日は「法の日」です。司法書士が相談に応じます。

とき 10月1日(火)午前10時～午後3時

ところ 向陽地区コミュニティセンター・東松島市コミュニティセンター

団 県司法書士石巻支部 096-3611

サン・ファン館
 団・圏 サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210 (火曜日休館) k-kouhou@santjuan.or.jp

「第11回サン・ファン絵画コンクール」作品募集
 サン・ファン・パウティスタ号を描いた小・中学生の力作を募集します。
 対象 県内の小・中学生
 申込方法 ホームページまたは窓口で配布している応募票を作品裏面に貼付し、郵送または持参してください。
 申込期限 10月22日(火・祝)
 団・圏 ☎986-2135 渡波字大森30-2 サン・ファン企画広報課

サン・ファン歴史講座「慶長使節が育んだ世界」
 サン・ファン館長と共に慶長使節の歴史を学ぶ講座を開催しています。
 とき 9月28日(土) 午後1時30分～3時
 申込方法 電話またはEメールで申し込みください。
 団・圏 サン・ファン企画広報課 ☎24-2210 k Kouza@santjuan.or.jp

石ノ森萬画館
 ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM 団 石ノ森萬画館 ☎96-5055

マンガッタンイラストギャラリー 冬の萬画館大賞 作品募集

【募集要項】 テーマ「宝石」
 作品サイズ ハガキサイズ(100ミリ×148ミリ)
 ※データの場合は解像度350dpi以上で印刷したものを提出
 作品数 一人3点まで
 応募方法 ハガキサイズの用紙に、作者本人の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を明記し、作品を送ってください。
 ※応募作品は返却しません。
 ※作品応募後の全ての権利は石ノ森萬画館に帰属します。
 申込期限 11月16日(土) ※必着
 発表 12月2日(月)
 ※冬の萬画館大賞受賞者に図書カードを進呈。
 ※年度末、春夏秋冬の応募。全作品から年間大賞を選出します。
 団・圏 ☎986-0823 中瀬2-7 石ノ森萬画館 ☎96-5055

相談
 空き家の維持管理・相続

無料経営相談会
 会社経営者や個人事業者

司法書士無料法律相談・人権相談
 10月1日は「法の日」です。司法書士が相談に応じます。
 とき 10月1日(火)午前10時～午後3時
 ところ 向陽地区コミュニティセンター・東松島市コミュニティセンター
 団 県司法書士石巻支部 096-3611

弁護士による巡回無料相談会
 とき 9月27日(金)午前10時～正午
 ところ 河北総合支所2階第3会議室
 ※予約優先(当日空きがあれば相談可)
 団・圏 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)
 団 市市民相談センター (内線2534)

相談

暮らしと子育ての相談会(要予約)

とき 9月14日(土)・28日(土) 午前10時～午後4時
ところ 法テラス東松島(東松島市矢本字大溜1-1)

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

☎050-3383-0009
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
市市民相談センター(内線2534)

せいかつ・けんこう・くわいしんがいの相談会

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。一人一人の状況に応じて、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・ところ
○9月25日(水) 総合福祉会館みなと荘
○10月25日(金) 県石巻合同庁舎
○11月27日(水) 河北総合センター「ピックバン」

※全て午前10時～午後3時
☎ 保護課(内線2505)

生活不安の悩み

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障害など、何らかの事情により生活に困窮した場合に

全国一斉子どもの人権110番強化週間

8月29日～9月4日は、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。期間中は、時間を延長して相談電話(☎0120-0007-110)を開設します。秘密は固く守られます。

相談内容 学校における「いじめ・体罰」や家庭内における「児童虐待」など、子どもをめぐる人権問題について
☎ 022-2225-5743

オリンピック乗車券詐欺に注意!

東京オリンピック開催が来年に迫り、関心や期待が高まってきました。観戦チケットの抽選発表も行われましたが、「チケットが当選した」と偽り、個人情報やクレジットカード情報を入手するよう偽サイトに誘導するものや、「チケットが特別価格で購入できる」「高値で買い取るので、一旦購入してほしい」と嘘の電話をかけてきて、お金をだまし取るというよう

な、観戦チケットをめぐる消費者トラブルが予想されますので、十分注意しましょう。
☎ 市民相談センター 23-5040

9月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
17日(火) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
☎ 宮城県行政書士会石巻支部 ☎95-3820
- 行政相談
2日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター指導室
11日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
11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
☎ 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)
10日(火) うみかぜ法律事務所 高橋弁護士
24日(火) かもめ法律事務所 中尾弁護士
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 2日(月) 午前9時
☎ 市民相談センター (内線2532・2534)
- 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～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。
☎ 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
午前10時～午後3時 ☎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。予約優先
☎ 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(県石巻合同庁舎2階東部児童相談所)
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開設します。
2日(月) 午前10時～午後3時 北上保健医療センター 指導室
11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
20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。
☎ 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 ☎22-5115) ※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 14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)
12日(木) 受付時間 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 2日(月)～6日(金)
☎ 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

9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
7日(土) 午前8時	石巻市民弓道大会(高校の部)	
15日(日) 午前9時	市民スポーツ大会バドミントン大会	
18日(水) 午後7時	いきいき茨城ゆめ国体社行式	
21日(土)・22日(日) 午前8時	石巻地区中学校新人総合体育大会(卓球競技)	
29日(日) 午前9時	令和元年度市民スポーツ大会家庭バレーボール大会	

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 8日(日)
4日(水)・18日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
4日(水)・18日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	
12日(木)・26日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 FAX22-9112		開 午前5時～午後9時
		休 なし

1日(日) 午前9時	第13回秋季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
8日(日) 午後1時 (チケット販売開始午前10時)	東北楽天 イースタンリーグ戦	
14日(土)・15日(日)・17日(火)・19日(木) 午前9時	第72回秋季東北地区高等学校野球宮城県大会	
21日(土)・22日(日)・28日(土) 午前9時	第16回石巻地区中学新人総合体育大会	
23日(月・祝) 午前9時	東北地区大学準硬式野球秋季リーグ戦	フットボール場
1日(日)・29日(日) 午前9時	クラブ社会人リーグ	
1日(日) 午前9時	東北社会人リーグ1部(コバルトール) フットボールフィールド第1	フットボールフィールド
7日(土)・16日(月・祝)・21日(土)・23日(月・祝) 午前9時	2019 ミヤギテレビ杯4年生県大会 フットボールフィールド第1	
28日(土)・29日(日)	JFA 第43回全日本U-12サッカー選手権石巻地区予選 フットボールフィールド第1	
29日(日) 午前9時	石巻ラグビーデー フットボールフィールド第2	
21日(土)・22日(日) 午前9時	第16回石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー) フットボール場・ふれあいグラウンド	ふれあいグラウンド

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

3日(火) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちしるべ講座」 テーマ 子育てが「ひとりっきり」にならないように ～かわいいんだけど気持ちは複雑～ 内容 グループセッション中心の楽しい講座です。 対象 保護者 定員 20人(先着) ※無料で未就学児の託児可 国・図 生涯学習課(内線5054)
----------------	--

6日(金)・20日(金) 午前10時～正午	家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 6日 親子deリトミック 20日 親子遊び・手遊び・紙芝居・ダンスなど
-----------------------	---

21日(土) 午前8時15分～午後1時30分	子ども自然体験教室「カヌーに挑戦！」 ところ 旧北上川河川敷(鹿又地先) 定員 30人(先着) 対象 小学1～6年生(小学3年生以下は親子同伴) 持ち物 おにぎり・飲み物・濡れても良い服装・着替え・帽子など 料金 500円(昼食の材料費・保険代) ※各小学校へ配布するチラシで内容をご確認ください。
------------------------	--

25日(水)・10月2日(水)・9日(水)・17日(木)・23日(水)・31日(木) 午前9時50分～11時50分	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24シリーズ 子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方向けのワークショップ型家庭教育支援講座です。 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親 ※原則全て参加できる方 定員 12人(先着) ※0歳から就学前のお子さんの託児可 申込開始 9月4日(水) 申込方法 申込用紙で、生涯学習課へFAXまたは直接申し込みください。 国・図 生涯学習課(内線5054) FAX22-5160
---	---

蛇田公民館 ☎95-0183		開 午前9時～午後9時
		休 なし

13日(金)・27日(金) 午後1時30分～3時30分	利用協講座「3B体操」 定員 10人(先着) 申込期限 11日(水)
24日(火)・10月1日(火)・8日(火) 午後1時30分～3時30分 (3回コース)	市民教養講座「パッチワーク教室」 内容 初めての方にもおすすすめ、「着物地で作る手提げ」作り 講師 阿部 和枝 定員 15人(先着) 料金 2,000円(材料費) 申込期限 13日(金)

稲井公民館 ☎22-4303		開 午前9時～午後9時30分
		休 なし

13日(金) 午前8時30分 出発	稲井くらしの講座9月学習会「移動学習会」若手県平泉方面 対象 稲井くらしの講座会員
30日(月) 午前10時～午後1時	一般教養講座「そば打ち体験教室」 日本の食文化である、「そば」の歴史を学びましょう ところ 調理実習室 講師 東北電力(株)石巻営業所「ホーム・パル」職員 定員 15人(先着) ※要電話予約 申込期限 17日(火)

渡波公民館 ☎24-0941		開 午前9時～午後9時30分
		休 なし

9日(月)・10日(火) 午前10時	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 電気の話と「ジェルライト創作」 講師 東北電力(株)石巻営業所「ホーム・パル」職員
27日(金) 午前9時	高齢者教室「寿大学」移動学習会 視察先 山形県方面
10月4日(金) 午後7時～9時	一般教養講座「陶芸教室」 講師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠政彦 定員 20人(抽選) 料金 2,100円(材料費) 申込方法 料金を添えて直接申し込みください。 申込期限 9月24日(火)正午

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 12日(木)・27日(金) 午後6時30分/10日(火) 午前10時/18日(水) 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 13日(金)・27日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 12日(木)・22日(日) 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
※日曜日、休館日の前日は、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

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。
7日(土)・21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。
6日(金)・20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。
10日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 「比ぶるなき」 馳星周 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
12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。
17日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 「ふしみみさお訳の絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
<出張図書館「わたのは」の開催予定> 渡波公民館で、予約を中心とした図書の貸し出しを行います。 と き 3日(火)・17日(火) 午後1時～2時	
<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。	
4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。
10日(火) 午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃんヨチヨチ・ハイハイグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター
25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。

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

15日(日)・16日(月・祝)	「あいプラザ・秋の文化祭」入場&観覧無料 内容 ○15日「音楽舞踊発表会」&「あいプラザ祭り」 ・受講生による、ダンス・音楽などの発表 ・プール・ジムフリー無料※15日のみ ※15日のみあいプラザの駐車場は利用できませんので、近隣の駐車場や公共の交通機関の利用にご協力をお願いします。 ○16日「プチ★あいプラザ祭り」 ・フリー回数券2割引き販売 ・健康&美容&手相コーナー ・フリー利用者限定「InBody無料測定券」配布(先着50人) など ※健康&美容&手相コーナーは満員になり次第終了。
-----------------	---

8日(日) 午前10時	★2019年度後期講座(10月～3月) 新規申込受付開始します!
【9月の休講日・休館日】 休館日…なし 休講日…15日(日)・16日(月・祝)	

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 2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月)

4日(水) 午後6時30分	U.S.ARMY BAND 「アメリカ陸軍楽隊ジャズコンサート」 料金(全席自由) 前売券 1,500円 当日 2,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・遊楽館・ヤマト書店中里店・あけぼの店・ローソンチケット(L:23001) 国 公益財団法人石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120
7日(土) 午前10時	ルルブル親子スポーツフェスタ 国 ルルブル親子スポーツフェスタ事務局 ☎022-723-0942
15日(日) 正午	杜の子まつり あそびの広場 in 石巻 国 NPO法人せんだい杜の子ども劇場 ☎022-375-3548
28日(土) 午後1時30分	曹洞宗十二区講演会 講師 六花亭遊花(落語) 国 講演会事務局 ☎67-3167
29日(日) 午後1時	サークルカリブ 秋のダンスパーティー 料金 1,000円 国 サークル・カリブ ☎23-5674

遊楽館 ☎72-3561		開 午前9時～午後9時
		休 2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月) 但し、9日(月)はコモレビフォーラムのみ臨時開館します

1日(日) 午後1時30分(午後1時開場)	倉田朋美音楽教室 おんがくの森 第4回発表会 国 倉田 ☎090-5596-4864
9日(月) 午後6時30分(午後6時開場)	月明かりコンサート2019 小森 邦彦(マリンバ)&徳岡 めぐみ(パイプオルガン) ※要整理券
14日(土) 午前10時30分 15日(日)・16日(月・祝) 午前10時(開場は各開演15分前)	2019年サンリツ音楽教室発表会 国 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
20日(金) 午前10時30分(開場午前10時)	令和元年度レインボークラブ 石巻わくわくフェスティバル 国 石巻市社会福祉協議会 ☎96-5290
28日(土) 午後2時(開場午後1時)	日露交歓コンサート2019 定員 400人(先着順) ※全席自由。未就学児の入場はできません。 申込方法 往復はがきで申し込みください。 申込期限 17日(火) 国 生涯学習課(内線5056)
29日(日)	ブルグミュラーコンクール2019東北大会石巻地区予選 国 事務局 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

15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。
22日(日) 午前9時～9時45分	ホットヨガ 料金 1,000円 定員 15人(先着) 講師 笠安子 申込方法 電話または直接申し込みください。
22日(日) 午前10時～11時30分	ミスノスポーツ塾 マット運動 対象 小学1年生～4年生 料金 1,000円 定員 20人(先着) 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物・室内用シューズ 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 ※16日(月・祝)・23日(月・祝)分は17日(火)・24日(火)

野球場・テニスコート:要電話予約		開 午前11時～午後7時 (日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時)
牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618		休 月曜日 ※16日(月・休)・23日(月・祝)は翌日
利用料金 一般・高校生 500円 3歳～中学生 200円 3歳未満:無料		

9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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423 ☎94-9132
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	9日(月)	13:00～15:00	保健相談センター
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

※心理カウンセラーなどによるこころの相談(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	健康推進課
12日(木)10:45～	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421)
19日(木)10:45～			☎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	健康推進課
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	20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	18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 24日(火) 午前10時30分～午後3時
 ミニ勉強会：午後1時30分～3時
 「ストレスケア ～心を鍛える講座～」
 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(医師・看護師・心理士・精神保健福祉士など)
 ☎ 72-2094 (内線 272)

※傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
とき	ところ
9日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所
10日(火) 10:00～11:30	市営高場復興住宅集会所
26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	
11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	

※からころん相談ダイヤル：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。

※仙台ののちの電話

☎ 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 21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)
 ☎ 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 29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

※まきっこの会：ひきこもりの家族会です。

とき 15日(日) 午後1時～4時
 ところ 保健相談センター
 料金 1家族 1,000円(当事者は無料)
 ☎ 「まきっこの会」
 高橋 ☎080-6022-4478

問 健康推進課 ☎ 94-9132



食育推進コーナー

楽しかった☆イチゴ狩り

地域のイチゴ屋さんの協力で6月6日にブルーバード保育園ぞう組21人がイチゴ狩りに行ってきました。

イチゴの種類や摘み方などの説明を聞いて、待ちに待ったイチゴ狩りがスタート。ハウスの中を探検です。

初めて経験する子どもたちもいたのでもっとうれしそう。みんな、赤いピカピカのイチゴを目の前に目がキラキラ。

イチゴを優しく摘み口の中へ、「あまーい!!」と満面の笑みです。「私13個食べた」「あっちのイチゴ、味が違う」などそれぞれの思いを口にしながら楽しい時間となりました。

☎ 健康推進課(2428)

第24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 12日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 生活習慣病を知ろう

講師 市立病院 内科医員

☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

1日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
23日(月・祝)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

☎ 健康推進課(内線2418)

がん体験者のための情報交換会

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	参加費
① がん体験者と家族、地域の皆さん	7日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会 ○講習会 ソシオエステティックとは 医療現場でも活動している効果を実感してみましょう。 ○交流会	石巻レインボーハウス (中里二丁目2-3)	100円
① 女性のがん体験者と家族の皆さん	13日(金) 10:00～14:00 27日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。 ひとりで悩まず、仲間と共に同じ時間を過ごしましょう。	牡鹿観光モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	無料
② がんの種類問わず	28日(土) 13:30～15:30	●講演会「ともに歩む」と語り合いの会 講師 NPO法人京都ワーキングサバイバー代表 前田 留里	ここひろ (ヒノケン2F)	200円

☎ ①NPO法人 パセリの会 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 (土日を除く18:00～20:00)

※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カ月児健診	R1年5月生まれ	12日(木)・19日(木)・27日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年8月生まれ	9日(月)・17日(火)・24日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年1月生まれ	5日(木)・11日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年2月生まれ	3日(火)・18日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年3月生まれ	6日(金)・10日(火)・26日(木)	12:30～12:45	
河北雄北	3～4カ月児健診	R1年5月・6月生まれ	25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	H30年1月・2月生まれ	18日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年2月・3月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	R1年5月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H29年12月・H30年1月生まれ	12日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年2月生まれ	17日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3歳児健診	H28年3月・4月生まれ	19日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	3～4カ月児健診	R1年5月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	
	1歳6カ月児健診	H30年1月生まれ	11日(水)・20日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年3月生まれ	26日(木)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H30年7月～10月生まれ	30日(月)	12:45～13:00	
2歳児歯科健診	H29年1月～4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	健康推進課
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)	4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。	10日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課(内線275)

9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間です

結核は過去の病気ではなく、全国で年間約17,000人の新規患者が発生し、2,000人以上が亡くなっています(平成29年)。微熱やせきが2週間以上続くなど、結核が疑われる症状がある場合には、早期に医療機関を受診しましょう。
 健康推進課(内線2414)

9月10日(火)～16日(月・祝)は自殺予防週間です

最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。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してみませんか。
 また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

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・増進にお役にてください。
 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。
 健康推進課(内線2421)



携帯・スマホはこちらから

「健診結果」個別相談会を実施します

～健診を受けたあなたのために…自分の体の状態に合った生活習慣をみつけましょう～

健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。この機会に食事や生活習慣をふり返ってみませんか？

- 内容
- ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。
 - ・食べ方や動き方など、生活習慣をふり返ってみよう。
 - ※栄養相談でも健診結果説明が可能です。
 - ※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。
 - ※受付時間 午前9時～午後4時
- 対象 特定健診・健康診査を受けた市民の方 持ち物 健診結果表・筆記用具
 健康推進課(内線2613)

9月は健康増進普及月間です

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などに代表される生活習慣病が増加しています。生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～
 まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか？

※健康寿命とは…介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間の事です。
 健康推進課(内線2425)

胃がん検診が10月12日(土)で終了します

申し込みしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますのでご連絡ください。
 ※健診対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。
 健康推進課(内線2427)

特定健診「夜間・土曜健診」を実施します！

～忘れていませんか？各種健(検)診がもうすぐ終了となります～

指定医療機関で実施する特定健診・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は10月4日(金)で終了します。各種健診の受診日程を増やしましたのでぜひ受診してください！
 項目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診(10月2日・3日・5日のみ)

夜間健診 (17:00～19:00)	土曜健診 (9:00～11:30・13:30～15:00)	ところ (健康推進課 内線2427)
18日(水)・19日(木)	21日(土)	わたのクリニック内 (さくら町五丁目13-1)
25日(水)・26日(木)	28日(土)	保健相談センター (鑄鉄場1-27)
10月2日(水)・3日(木)	10月5日(土)	向陽地区コミュニティセンター (向陽町四丁目9-11)

・市国保の方の特定健診自己負担額は今年度から無料となりました。
 ・受診票を紛失した方と、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前にご連絡ください。
 健康推進課(内線2333)・健康推進課(内線2415)

メンタルヘルス講演会 「心の疲れ、気づいてますか」

～SOSの出し方、キャッチの仕方～

悩みやストレスをひとりで抱えていませんか？気持ちが落ち込んだ時のSOSの出し方や、身近な人が悩みを抱えている時にどのように対応したらよいかお伝えします。
 とき 10月11日(金) 午後1時30分～3時30分
 ところ 河北総合センター「ビッグバン」
 講師 (医)啓仁会 平沢記念病院 診療部長 高橋 祥友(精神科医)
 定員 200人(先着) 申込期限 10月4日(金)
 健康推進課(内線2421)・各総合支所保健福祉課

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 4日(水)・18日(水) 午後4時30分～6時30分 ※要電話予約
 ところ 石巻市医師会附属健康センター (保健相談センター)
 対象 30歳代・40歳以上(偶数年齢)の女性
 検診票をお持ちの方…乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。
 検診票をお持ちでない方…検診票を準備しますので、問い合わせください。
 ※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。
 健康推進課(内線2413)

市夜間急患センターの診療時間

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。
 市夜間急患センター ☎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						
診療科	受付時間	診療科	受付	月	火	水	木	金
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	内科	午前	○	○	○	○	○
	再診 午前8時～11時30分		午後	○	○	○	○	
	診察開始 午前9時		午後	○	○	○	○	
眼科・皮膚科	午前 受付時間 午前8時～11時	整形外科	午前	○	手術日	手術日	○	○
	診察開始 午前9時	眼科	午前	-	-	○	-	○
耳鼻咽喉科	午前 受付時間 午前8時～11時	皮膚科	午前	○	-	-	-	-
	診察開始 午前9時	耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
午後	午後 受付時間 午後0時30分～3時	耳鼻咽喉科	午後	○	○	-	○	○
	診察開始 午後1時							

市立病院 ☎25-5555 ※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

9月の休日等救急当番医

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

- ・診療時間は、午前9時～午後5時となります。(注)ただし、「佐藤内科医院」は午前9時30分から午後5時30分となります。
- ・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。
- ・外科については、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1日(日)	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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
8日(日)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
	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
15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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
16日(月・祝)	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
	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
22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	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
23日(月・祝)	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
29日(日)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	小児科	おおば小児科クリニック(門脇字青葉西)	93-9693

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	阿部歯科医院(末広町) 96-6546
8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	植木歯科クリニック(中里六丁目) 22-0066
15日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	内海歯科(水明北一丁目) 93-3156
16日	(月・祝)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	及川歯科クリニック(中央一丁目) 95-1243
22日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	門脇歯科クリニック(清水町一丁目) 22-6480
23日	(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目) 23-2266
29日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

9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



子育て駅伝

井内保育所 園 新栄一丁目24 ☎22-3460

市中心部から東側の稲井地区にあり、0歳児～5歳児の72人が仲良く過ごしています。東日本大震災で使えなくなった園舎は日本ユネスコ協会の支援で平成24年7月に新築され、木材をふんだんに使い、ぬくもりにあふれています。



木をふんだんに使った園舎

ボール運びゲームを楽しむ5歳児



お絵かきと粘土遊びをする3歳児

岐阜の高校生とのミニSL交流



おもちゃで仲良く遊ぶ2歳児

利用者さんへインタビュー



♥佐藤奈美さん・柚芽ちゃん(5歳)・唯珠ちゃん(2歳)(写真左)
上の子は2歳児から、下の子は昨年4月からお世話になっています。下の子はいろいろなことが一人でできるようになり自主性が芽生えてきました。上の子は来年から小学生。誰にでも優しくできる子になってほしいです。

♥小松桂子さん・秋仁ちゃん(2歳)(写真右)
昨年4月から通っています。乗り物が大好きなので、ミニSLに乗ったり、消防自動車を見学したりする行事をとっても楽しみにしています。周りの人の気持ちを考えながら行動できる優しい子に育ててほしいです。



「ファミサポ」協力会員になりませんか

「あなたの子育て経験を地域のために生かしませんか」。石巻市ファミリーサポートセンター（通称・ファミサポ）は、生後2カ月から小学6年生までの子どもの保護者が仕事や通勤などで忙しい時に、子どもを預かってくれる「協力会員」を募集しています。

ファミサポは、子どもを預けたい「利用会員」と、預かることが可能な「協力会員」がそれぞれ会員登録をし、条件が合った同士を事務局がマッチングして、子育て支援をする会員組織です。

- 協力会員は
- ①石巻市内在住
 - ②20歳以上
 - ③心身とも健康
 - ④子育て支援に興味があり、子どもを安全に預かることができる方で資格の有無、男女は問いません。
- 活動1時間あたり600円の報酬があります。

- 活動内容は
- ①保育所、幼稚園などの送迎
 - ②保育所、幼稚園などの休みの預かり
 - ③利用会員の短時間就労などの場合の預かりなどとなっています。

他人の子どもを預かることに不安があるかもしれませんが、協力会員、両方会員は登録前に保育や座学、実技を学ぶ無料の事前講習を行い、登録後にはより高



お預かりしたおさんと遊ぶ協力会員

い託児知識を学ぶステップアップ講座も受講できます。活動中の事故に備えた保険制度もあります。

協力会員に登録した人たちは、「初めて預かった日はいっぱい泣かれましたが、今ではたくさんの笑顔に癒やされています」、「会うたびに成長を感じられ、楽しみが増えました」などの感想が聞かれます。

自身も両方会員に登録している事務局アドバイザーの柴田礼華さんは「保育所や幼稚園への送迎など、男性も活躍できるので、ぜひ多くの方に協力会員になってほしいです」と呼び掛けています。

園・園 石巻市ファミリーサポートセンター ☎23-7407
(のぞみ野二丁目2-4 石巻信用金庫総合相談センター4階)

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!



河南子育て支援センター パパラ



「みんなでわらべうた! 楽しいなあ!!」

助産師によるマタニティ講座

河南子育て支援センター

園・園 河南子育て支援センター ☎72-4670

2日(月)
午前10時～正午

釜子育て支援センター

園・園 釜子育て支援センター ☎24-6113

5日(木)
午前10時～正午

抱っこ・沐浴体験ができます。
ご家族での参加も大歓迎です!



ジュニア防災リーダー養成講座を受講した中学生

～ 防災の次世代を担う人材を育成する ～

石巻市 ジュニア防災リーダー 養成講座

主催：石巻市 後援：石巻市教育委員会



ジュニア防災リーダー目指して

● 中学生が心構えと対応学ぶ ●

ジュニア防災リーダー養成講座が8月4日、市防災センターで開かれ、7中学校から32人が受講しました。今後予想される災害に備え、将来の地域を担う中学生に「私たちの街は私たち自身で守る」という防災意識と思いやりの心を育んでもらおうと、市が初めて開催しました。

避難所運営ゲームや緊急時の応急措置の実技を

通じ、災害への心構えと対応方法を学びました。避難所運営ゲームは、体育館に見立てた用紙にそれぞれに事情の異なる避難者カードを並べ、どうすればスムーズな運営が可能かを考えるゲーム。参加者は「地域や家族構成などを最優先に」「受付と通路を確保。ペットがいる家庭と一般家庭を区別」などと、配置に工夫していました。



備蓄用保存食の試食

避難所運営ゲーム



骨折の措置



物干しざおを利用



胸部圧迫による
応急処置

毎月2回の活動を楽しみに集う会員たち



持ち寄った花や野菜などを囲んでのスケッチ



サークル仲間 (119)

みんなのた場

まんぼう画会 楽しく絵の技術磨く

毎月第1、第3日曜日の午後、会員らが石巻中央公民館に集い、水彩画、油絵、日本画などの創作に取り組んでいます。
発足したのは昭和47年。当初は石巻地方の中小高校の美術教師ら7人で活動を始めましたが、現在は、一般の主婦らも含めて40〜70歳の男女23人が会員になっています。

活動の日には、会員が自宅から持ち寄った花や野菜、果物や、自ら釣り上げた魚などを中央のテーブルに置き、それを囲みながら絵を描きます。会員同士で和気あいあいと評価し合い、教え合いながら腕を磨いています。また、会員が交代でモデルになり、短時間でスケッチをする「クロッキー」も行います。

年1回は、日帰りのスケッチ旅行も行い、東北各地の美しい風景を描きながら、交流をさらに深めています。
活動の成果は、毎年6月に駅前北通りのナリサワ・カルチャーギャラリーで4日間わたって開催する「まんぼう画会展」で披露。この展示会で会員の作品に触れ「自分も絵を描いてみたい」と入会した会員もいます。

「まんぼう画会」は、この展示会で会員の作品に触れ「自分も絵を描いてみたい」と入会した会員もいます。家事や家族の介護に追われる日常を送っている会員もいますが、「集中して絵を描いていると、日頃の大変さを忘れられる」と、月2回の活動を心待ちにしています。

会長を務める尾形たき子さんは「好きな絵を描くことで、会員の皆さんが生きており、この雰囲気は今後も継続したいです」と話します。随時会員を募集しており、事務局担当の木村百合子さんは「絵を描くのが大好きで、会員の皆さんと仲良く、楽しく活動してほしい人」にぜひ入会してほしいです」と呼びかけています。連絡先は木村さん ☎95-7253。



大災害に耐えた歴史的建築物を一般公開 中瀬公園の旧石巻ハリストス正教会教会堂

中瀬公園に復元された旧石巻ハリストス正教会教会堂の一般公開が8月2日から始まりました。7月30日のオープニングセレモニーでは、亀山紘市長ら出席者の代表6人がテープカットをし、2度の災害に耐えた教会堂が、復興のシンボルとして、郷土愛を育む拠点になるように祈念しました。

教会堂は明治13年(1880年)に千石町に建設され、現存する木造教会では日本最古とされています。昭和53年(1978年)の宮城県沖地震で被災しましたが、市民有志の協力で昭和55年、中瀬公園内に移築・復元され、同年12月、市指定有形文化財になりました。東日本大震災の津波で再び被災しましたが、建物は奇跡的に残り、平成29年から復元工事が行われ、平成30年9月に完成しました。観覧無料で、開館時間は午前9時～正午、午後1時～午後5時(11月～3月は午後4時まで)。毎週火曜日(祝日の場合は翌日)と年末年始は休館します。

石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより 第8号



こんにちは、桜坂高校です！
桜坂高校は県内唯一の公立女子高校です。
1学期に行われた学校行事の中から、「桜坂高校ならではの・・・」様子をご紹介します！



7月12日 キャリア探求コース3年 生活教養 浴衣の着付け

先生の指導の下、浴衣の着付けに挑戦！
6回講習の最終日のこの日は実技検定を兼ねて鏡も見ずに20分で浴衣美人に変身！
着物姿にふさわしく和室での贈り物の渡し方を習いました。

7月17日 小笠原流礼法指導

「品格教育」の一環で年に一度小笠原流礼法教室があります。
この日は1年生が基本の立ち方、お辞儀の仕方などを習いました。



7月27日 桜華祭(一般公開)

茶道部のお点前披露。
暑い日でしたが、このお茶席だけは凛とした空気が感じられる特別な空間になっていました。

雄勝 児童14人 夏の合宿を満喫

ふるさとありんこ塾



Topic of town まちの話題



合宿学習などを通じて、郷土愛を育み、集団行動による社会性などを学ぶ「ふるさとありんこ塾」が、7月29日、30日に羽坂コミュニティセンターで開かれました。毎年開催しており、今回は雄勝地区の児童14人が参加。地域住民と交流しながら、ウニ採り・ウニむきや、スイカ割り、キャンプファイヤー、本格的な流しそうめんなどを体験しました。参加した子どもたちは積極的に活動に取り組み、楽しい2日間を過ごしました。

河北 幅広い世代 夏祭り楽しむ

サマーフェスタ・イン・かほく

恒例の夏祭り「2019サマーフェスタ・イン・かほく」が8月11日、河北総合センター周辺で開かれました。飯野川小6年生のよさこい踊りが開幕を飾り、地元グループによるチアダンスやフラダンスなども披露されました。おもちゃなどの景品を懸けたビンゴ大会が祭りを盛り上げ、フィナーレには約1000発の花火を打ち上げました。今年は地区内のロックイベントと初めて同日開催し、幅広い世代が祭りを楽しみました。



石巻 「ようこそ石巻へ」園児も歓迎

客船D・プリンセスが寄港

英国籍の大型客船「ダイヤモンド・プリンセス」(115,875ト)が、横浜からロシア・ウラジオストクに向かう途中の7月28日、石巻港に寄港しました。1,000人ほどの外国人を含む乗客約3,000人を大漁旗で出迎えし、幼稚園児もうちわを配って歓迎しました。市内観光地へのバスツアーもあり、石巻高校の生徒が通訳ボランティアとして参加するなど市民総ぐるみで乗船客をもてなしました。



桃生 いかだ下りに大きな歓声

北上川で川遊び体験

全長40kmを超える巨大いかだで川下りなどを楽しむ「北上川川遊び体験2019」が7月21日、28日と8月3日、脇谷(こわしん)から植立山公園までの約7km区間で開かれました。「水と緑の環境フォーラム・ものう」による夏休みの恒例イベントで、3日間で小中学生と保護者ら計300人が参加。カヌーや水上自転車体験、流しそうめんも楽しみながら、水辺環境の素晴らしさを学びました。



河南 雨の中、きびきびと訓練

市消防団河南地区団

市消防団河南地区団の幹部教養訓練と新入団員規律訓練が7月14日、河南東中学校校庭で行われました。雨が降る中、幹部団員は小隊訓練などを実施。新入団員は小隊訓練に加え、速足・駆け足行進や停止時の基本姿勢、方向転換などの訓練に、きびきびとした動きで取り組みました。さらに、積載車・ポンプ車の機械器具点検や操法伝達などの訓練も実施しました。



牡鹿 炭火焼き1000食分を提供

夏恒例の鯨まつり 大盛況

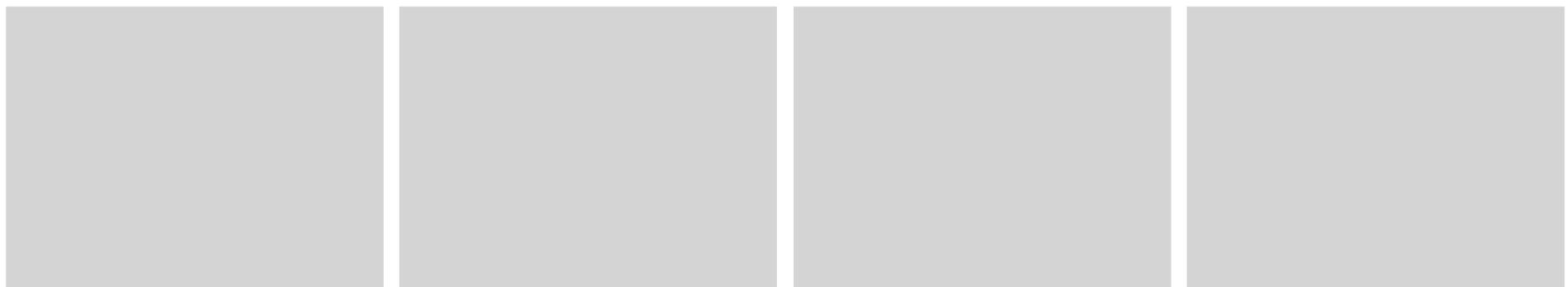
牡鹿公民館跡地を会場に、「牡鹿鯨まつり」が8月4日に開催されました。鯨の食文化を発信するコーナーでは、1000食分の炭火焼きや、400食分のちらしずし・ピザなどのアレンジ料理が無料で振る舞われました。特設ステージでは地元小・中学校によるソーラン踊りや、七福神舞の他、いしのまき観光大使の本間秋彦さんのトークや、遠藤正明さん、萌江さんらが歌を披露。夜には打上花火が行われました。



北上 帰省客もてなし用に盛況

お盆前恒例「にっこりタ市」

お盆前恒例の「にっこりタ市」が8月12日、にっこりサンパーククラブハウスで開かれました。北上地区内の12業者がブースを上げ、地場産品のゆでタコやシジミ、ホヤなどの海産物やパプリカ、トマトジュースなどの農産物を奉仕価格で販売しました。空気清浄器などの豪華景品が当たるお楽しみ抽選会もあり、帰省客を古里の味でもてなそうという市内外からの多くの買い物客でにぎわいました。



ものうふれあい祭2019 はねこ踊りフェスティバル in 桃生

と き 9月14日(土)正午
※一部イベントは午前10時開催
※雨天時は一部イベントを15日(日)に順延

と ころ 桃生植立山公園
内 容 はねこ踊りコンテスト
(午後3時)・はねこ踊り
パレード(午後6時)・花
火大会(午後8時)など



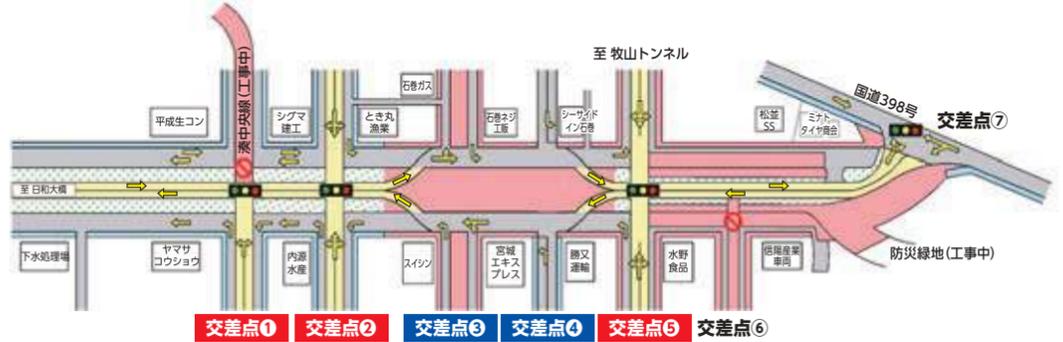
駐 車 場(シャトルバス運行)
・桃生総合支所
・J A いしのまきカン
トリーエレベーター桃米館隣
※満車のときは案内に従ってください。

団 体 ものうふれあい祭実行委員会事務局
・桃生総合支所地域振興課 ☎76-2111
・河南桃生商工会桃生支所 ☎76-3315

魚町地区信号機の運用開始と交差点閉鎖のお知らせ

高盛土道路の交差点①②⑤の3カ所に信号機を設置して運用を開始し、順次交差点③、④を閉鎖して高盛部の工事を進めます。本線交通は側道を通行することになりますので、ご協力をお願いします。

と き 9月7日(土)午後予定
と ころ 魚町地区
☎ 遠藤興業・奥村組復旧復興建設工事共同企業体 ☎24-6390
☎ 県東部土木事務所 道路建設第一班 ☎94-8763



令和2年石巻市成人式実行委員募集

来年1月に開催予定の成人式の企画運営に参加する実行委員を募集します。

と き	と ころ
令和2年 1月5日(日)	午後2時開式 桃生地区(桃生公民館 文化ホール)
令和2年 1月12日(日)	午前11時開式 河南地区(遊楽館 かなんホール) 北上地区(北上中学校 体育館)
	午後2時開式 石巻地区(石巻専修大学 体育館) 河北地区(河北総合センター 文化交流ホール) 雄勝地区(雄勝小・中学校 多目的ホール) 牡鹿地区(牡鹿保健福祉センター 多目的ホール)

対 象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方で、月1～2回程度行う話し合い(夜間)およびリハーサルと当日の本番に出席できる方。

定 員 各地区10人程度[先着](地区により異なります)

申込方法 電話で申し込みください。

申込期限 9月27日(金)

☎・☎ 生涯学習課(内線5072)
河北公民館☎62-2121 雄勝公民館☎57-3052
河南公民館☎86-3663 桃生公民館☎76-2111
北上公民館☎67-2712 牡鹿公民館☎45-2611

石巻市プレミアム付商品券のお知らせ

消費税・地方消費税の引き上げに伴い、非課税者・子育て世帯の家計の負担緩和や地域の消費を下支えすることを目的にプレミアム付商品券の販売を行います。
販売金額 1冊5,000円分の商品券を4,000円で販売します。

対 象	非課税者(申請が必要です)	子育て世帯主
	平成31年1月1日時点で、市内に住民登録がされていて、平成31年度(平成30年中)の市町村民税(均等割)が課税されていない方 ※課税されている方に扶養されている方、生活保護の受給者などは対象外です。	平成28年4月2日～令和元年9月30日に生まれたお子さんがいる世帯の世帯主の方
購入限度額	対象者一人につき、5冊25,000円分(販売額20,000円)	対象となる子ども一人につき、5冊25,000円分(販売額20,000円)

申請方法 対象と思われる方に、交付申請書を送付しましたので同封してある封筒で申請してください。

申請期限 令和2年1月31日(金)

○プレミアム付商品券の購入には購入引換券が必要です。対象者には9月下旬から順次購入引換券を送付します。

販売期間 10月1日(火)～令和2年2月28日(金)

販売場所 市内郵便局(簡易郵便局は除く)

使用期間 10月1日(火)～令和2年3月31日(火)

※石巻市プレミアム付商品券取扱い加盟店で使用できます。

☎・☎ 福祉総務課 プレミアム付商品券専用ダイヤル ☎90-8043 ☎90-8044

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

9月1日(日)・15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 9月30日(月)
○国民健康保険税 第6期
○後期高齢者医療保険料 第3期
口座振替不能者の再振替日 9月17日(火)
(9月2日納期限分)
○市県民税 第2期 ○国民健康保険税 第5期

表記の見方

☎ 申し込み ☎ 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 <https://www.city.ishinomaki.lg.jp/>

市報いしのまき 第253号 令和元年9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

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)



住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数	
令和元年7月末現在	人 口 143,219人 世帯数 61,524世帯
平成30年7月末現在	人 口 145,020人 世帯数 61,392世帯