

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

# いしのまき

3  
MARCH.2020  
No.259

## パラスポーツ 楽しいね!!

子どもたちに障害者スポーツへの理解を深めてもらう体験型授業「あすチャレ!スクール」が2月4日~7日、貞山など市内4小学校で行われました。車いす陸上短距離選手としてパラリンピック7大会に出場した永尾嘉章<sup>なが およしあき</sup>さんが講師となり、児童たちにパラスポーツの面白さや醍醐味<sup>だいごみ</sup>、夢や目標を持って努力することの大切さを教えました。



石巻市イメージキャラクター

## 東京2020オリンピック聖火リレー「復興の火」一般展示

「復興の火」は東京2020オリンピック聖火リレーに先立ち、ギリシャで採火した聖火を、復興に力を尽くされている被災地の方々にご覧いただくものです。一般展示は、石巻南浜津波復興祈念公園が被災3県(岩手県、宮城県、福島県)で初めてとなりますので、ぜひ会場にお越しください。

とき 3月20日(金・祝) 午後4時ごろ～7時  
ところ 石巻南浜津波復興祈念公園中核的施設内

☎ 東京オリンピック・パラリンピック推進室(内線4250)



### 【注意】

- ① 駐車場は左図のとおりです。変更などがある場合はホームページでお知らせします。
  - ② 車両の進入方向が一部制限される可能性がありますのでご了承ください。
- ※詳しくは問い合わせください。

☎ 93-8635

※用紙は児童コーナーに置いてあります。

図 図書館

募集期間 3月19日(木)～

4月19日(日)

掲示期間 4月23日(木)～

5月31日(日)

「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示して、

「なにかおもしろい本ないかな」と思っている人に届

けます。

あなたのお好きな本をおし

えてくれませんか？

「ぼくのわたしの好きな

本」コーナーに掲示して、

「なにかおもしろい本ない

かな」と思っている人に届

けます。



老人クラブで活動してみませんか

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。老人クラブでいきいきと、心豊かな毎日を過ごしましょう。

☎ 96-5290

市福祉総務課

(内線2456)

## 東日本大震災石巻市追悼式

震災から9年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられたの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(水) 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、供物等のご辞退します。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	

### ◆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ください。
- 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>			<b>雄勝地区</b>		
1号車	石巻駅前【出発地】	13:00	5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
2号車	石巻あゆみ野駅【出発地】	13:00	→式典会場へ	-	
	↓のぞみ野一丁目バス停留所	13:10	<b>河南地区</b>		
	↓のぞみ野五丁目バス停留所	13:12	河南総合支所【出発地】	13:20	
	↓のぞみ野三丁目バス停留所	13:15	↓河南学校給食センター前	13:30	
	↓のぞみ野二丁目バス停留所	13:17	↓広瀬町下復興住宅(集会所)	13:35	
	↓あけぼの北復興住宅(集会所)	13:25	↓しらさぎ台復興住宅(集会所)	13:45	
→式典会場へ	-	↓JR鹿又駅前	13:55		
3号車	牡鹿地区(小網倉バス停留所)より		→式典会場へ	-	
	↓荻浜バス停留所(旧荻浜支所)	12:30	<b>桃生地区</b>		
	↓荻浜中学校バス停留所	12:35	8号車	桃生総合支所【出発地】	13:30
	↓荻浜小学校バス停留所	12:40	→式典会場へ	-	
	↓渡波駅前	13:00	<b>北上地区</b>		
	↓新渡波東復興住宅(集会所)	13:05	6号車	相川保育所(駐車場)【出発地】	13:00
	↓新渡波西復興住宅(集会所)	13:10	↓にっこり北公園前(住民バス停留所付近)	13:20	
	↓黄金浜第一復興住宅(集会所)	13:15	↓北上保健医療センター	13:30	
	↓大門町復興住宅(集会所)	13:25	→式典会場へ	-	
	↓湊町二丁目バス停留所	13:30	<b>牡鹿地区</b>		
↓湊町復興住宅(集会所)	13:35	3号車	旧牡鹿公民館前【出発地】	12:00	
→式典会場へ	-	↓鮎川小学校前バス停留所	12:03		
4号車	門脇東復興住宅(集会所)【出発地】	13:00	↓十八成バス停留所	12:05	
	↓門脇西復興住宅(集会所)	13:05	↓小淵バス停留所	12:10	
	↓大街道小学校正門	13:15	↓給分バス停留所	12:18	
	↓釜小学校前バス停留所	13:20	↓大原バス停留所	12:20	
	↓三ッ股第二復興住宅(第一集会所)	13:25	↓小網倉バス停留所	12:25	
	↓新館復興住宅(集会所)	13:30	→石巻地区(荻浜バス停留所)へ	-	
	→式典会場へ	-			

☎ 総務課(内線4034)

## 石巻霊園返還墓所使用許可申請受け付け中

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。

### 受付期限

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。

※全ての区画が決まり次第、受け付けは終了します。

### 受付場所

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。

### 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
6㎡	178,200円
9㎡	333,300円
12㎡	534,600円

※墓碑の制限については、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みの供給であり、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。

☎ 環境課 環境衛生グループ(内線3365)

## 在宅障害者等社会参加促進助成券のお知らせ

心身に重度の障害が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、本人の平成31年度市民税が非課税の方

申込方法 申請が必要な方へは申請書を3月上旬に送付しますので、障害福祉課または各総合支所保健福祉課で申請してください。

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

なお、平成31年度に交付を受けた方で、令和2年度も対象の方は、助成券を4月1日に送付しますので、申請は必要ありません。

☎ 障害福祉課 (内線2483)

各総合支所保健福祉課



## 再生資源集団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

補助金額 品目ごとに1キロ3円とし、1升瓶は1本1キロ、ビール瓶は1本0.5キロ換算とします。

【集団回収登録団体の皆さんへ】

平成31年度実施分の再生資源集団回収報奨金交付申請書は、4月10日(金)が最終提出期限です。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。

☎ 環境課 廃棄物対策課 (内線3373)

「令和2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月下旬に注射実施通知を送付します。

## 犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です

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3364) 各総合支所市民生活課



## プレミアム付商品券の使用期間について

プレミアム付商品券の使用期間は、3月30日(月)～4月3日(金)午後7時までです。4月4日(土)午前9時から午後5時まで開庁窓口で市民課にて延長が可能です。

使用期限は3月31日(火)までです。未使用の商品券の払い戻しはできませんので、商品券をお持ちの方は、お早めにご利用ください。

※プレミアム付商品券取り扱い加盟店はホームページで確認できます。各総合支所保健福祉課および各支所窓口にも掲示しています。

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

窓口を延長します

3月30日(月)～4月3日(金)午後7時まで  
4月4日(土)午前9時から午後5時まで  
開庁窓口 市民課

※各支所・総合支所は延長できません。

休日開庁を行っていません。対象業務 住民票、戸籍証明書、印鑑登録書の発行、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・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。

☎ 届出人(窓口に来られる方)の本人確認を行いますので、身分証明書などを持参してください。本人確認ができなかった方については、届け出後郵便で届け出内容の確認を行います。

※本人、世帯員以外の代理の方が住所異動や世帯主変更の届け出をする場合は

は委任状が必要です。※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)

## 上下水道の手続きはお早め!

使用中の中止の手続き

「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、早めにご連絡ください。

使用開始の手続き 「水道をご使用されるお客様へ」の「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。

☎ 022-22515662 石巻現地事務所 ☎93-1178

道サービスクンパニー共同企業体 ☎96-4955 (土日・祝日を除く)

地図作成作業における境界立会いにご協力

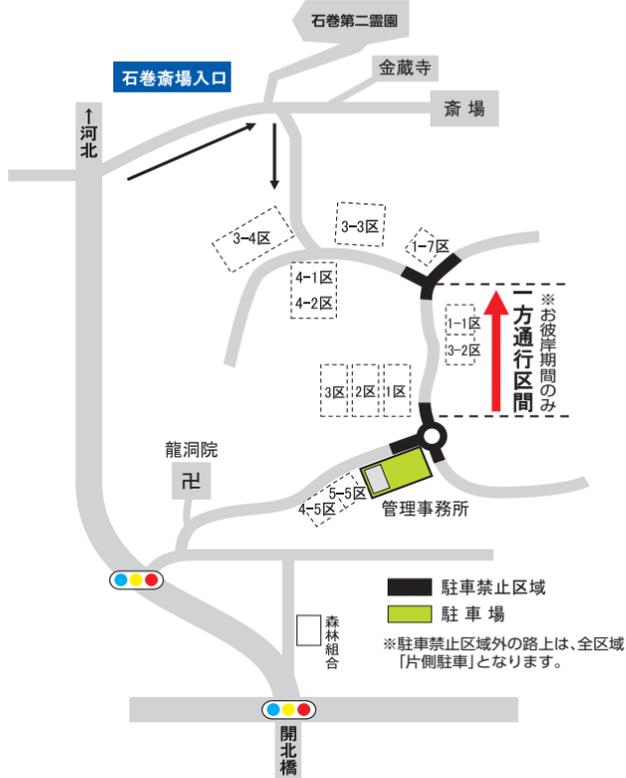
住吉、中央、石巻駅周辺地区で、地図の作成作業を実施しています。国家基準に基づいた測量により新たな地図を作成しますので、境界に関する争いを未然に防ぐことができます。

3月初旬から土地の境界を確認するための立会い作業を開始しますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 仙台法務局復興事業推進室 ☎022-22515662 石巻現地事務所 ☎93-1178

## お彼岸の石巻霊園は混みます

お彼岸期間中は、石巻霊園入口が大変混みます。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 3月17日(火)

(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)



### 東日本大震災追悼 3.11のつどい

とき 3月11日(水)  
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  
内容 黙とう、キャンドル点灯など

※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。

● 東日本大震災追悼式  
3.11のつどい実行委員会  
実行委員長 黒澤健一  
☎090-3643-1910  
市震災伝承推進室  
(内線4254)

### 補助金申請受け付け 終了のお知らせ

東日本大震災で被災された方が対象の補助金申請の受け付けがまもなく終了します。

種別	期限
復興公営住宅等移転補助金	令和2年3月31日(火)
津波浸水区域被災住宅小規模補修補助金	令和2年3月15日(日)
住宅再建事業補助金 危険住宅移転事業補助金	令和3年2月15日(月)

### 「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7日(土)	午前10時～午後4時	市役所3階36番窓口
4月15日(水)		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3965)

### 「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(工事費が税抜き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・購入で消費税率8%の場合、最大約90万円、消費税率10%の場合、最大約150万円)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	
3月7日(土)	午前10時～午後4時	市役所3階36番窓口
4月15日(水)		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3965)

### 災害義援金の 受け入れを終了します

東日本大震災から間もなく9年を迎え、復興や被災された皆さまの生活再建は着実に進んでいることから、9月30日(水)で義援金の受け入れを終了します。

● 頂いた義援金は、大震災により被災された市民の皆さまのために活用します。  
● 引き続きご支援よろしくお願います。  
● 福祉総務課  
(内線2457)

### 台風19号災害義援金等 2次配分を行っています

人的被害(死亡・行方不明者、重傷者)および住宅に一部損壊以上の被害を受けた方に対して、義援金を配分しています。

- 支給金額
- 人的被害
- 死亡・行方不明者 320,000円
- 重傷者 160,000円
- 住宅被害
- 全壊 320,000円
- 半壊(大規模半壊含む) 160,000円
- 一部損壊(準半壊)または床上浸水 32,000円

### 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

● 一部損壊(10%未満) 16,000円  
● 支給時期 2月27日から順次支給しています。  
● ※1次配分受給済みの方は申請不要です。  
● ● 市生活再建支援課  
(内線4767)

### 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

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。  
● ● 申請期限 令和3年3月31日  
● ● 石巻地方広域水道企業団給水課  
☎95-6707

### 障害者などの軽自動車税の 減免について

令和元年度の軽自動車税の減免を承認された方で、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

● 普通自動車について  
● 東北運輸局宮城運輸支局  
☎050-5540-2011  
● 軽自動車について  
● 軽自動車検査協会宮城主管理事務所  
☎050-3816-1830

できます。

3月中に該当者に対し「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。  
● 手続きについて詳しくは改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。  
● ● 申請期限 3月31日(火)  
● ● (住所不要)市民税課  
(内線3101)  
● 各総合支所市民生活課  
● 各支所



健康推進課  
さいとう みさき  
齊藤 美咲さん(30)  
秋田市から派遣

### 浜っこ気質に親近感

昨年4月から復興住宅入居者の健康調査や心身の健康に不安のある方の支援、子どもたちの健康診査、母子手帳交付などの窓口業務、新生児宅を訪問して成長ぶりを確認する仕事などに携わっています。

秋田市も港町なので、石巻の「浜っこ気質」にはとても親しみを感じます。職員や住民の皆さんがとても親切で、何でも丁寧に教えていただいています。ホヤ、ウニ、金華サバなど地元産魚

介類のおいしさと新鮮さも魅力ですね。

保健師としての仕事を通じて心の不安や悩みを抱える人の力になり、貢献できればと思っています。東日本大震災を乗り越えた石巻が、子どもたちの笑顔あふれるまちになるように期待しています。

秋田県も日本海中部地震の津波災害を経験し、毎年、豪雨被害も発生しています。大災害を乗り越えた石巻のノウハウも学び、秋田市に戻った時に役立てたいです。

### 防災「合言葉」受賞作品

佳作 避難所へ 隣の家は 逃げたかな  
鹿又小学校6年 阿部 夢月  
● 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

● 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 (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)	0.06~0.10	1/6~1/30
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地)	0.04~0.08	1/6~1/30
公共施設等 (ホットスポット調査)	0.06~0.09	1/7~1/30
牡鹿地区集落	0.06~0.16	1/6~1/22

● 3月11日(水)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マイクロシーベルト以下に抑えられています。  
● 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。

## 市民農園の利用者を募集しています!!

～主に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか?～

市民の皆さんに野菜や花などの栽培を楽しんでいただくため、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
所在地	蛇田字菰継地区	鹿又字中山地区
募集区画数	3区画(先着)	10区画(先着)
区画面積	1区画 約36㎡	1区画 約17㎡
年間利用料	8,000円	3,500円
利用期間	4月～翌年3月20日	
施設・設備	駐車場(約8台)・トイレ	駐車場(約10台)・水道
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の上申し込みください。	
申込締切	3月31日(火)	
問い合わせ先	農園開設者 布施 ☎95-8020	農園開設者 高橋 ☎74-2612

## 令和元年台風第19号に伴う被災家屋などの解体・撤去申請受け付け

- 対象 被災証明で、半壊以上の判定を受けた家屋などの所有者および中小企業法第2条に規定する中小企業事業者
- 対象範囲
- 1 住宅・併用住宅(居宅と店舗など)、事務所などの上屋
  - 2 住宅・併用住宅、事務所などの基礎(基礎くいは対象外)
  - 3 浄化槽(みなし浄化槽含む)・汲み取り式便槽

(住宅など)と一体的に解体する場合のみ対象  
 受付期限 7月31日(金)  
 必要書類

- ・被災家屋等解体申請書(実印押印)
- ・印鑑登録証明書(発行日から6カ月以内のもの)
- ・身分を証明できるもの(原本および写し)
- ・被災証明書の写し
- ・令和元年10月14日以降に発行された登記事項全部証明書(未登記の場合は、固定資産評価証明)
- ・建物配置図
- ・建物などの被災状況がわかる写真

## 令和2年春の火災予防運動

3月1日(日)から7日(土)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。

空気乾燥し、火災が多くなる時期を迎え、火災予防の意識を高め、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。

〇住宅防火 いのちを守る七つのポイント(三つの習慣・四つの対策)

- 《三つの習慣》
- ・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。
- 《四つの対策》
- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
  - ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
  - ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
  - ・お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

石巻広域消防本部予防課 ☎95-7167

## 市営・県営住宅入居者募集

案内書配布場所 住宅課、各総合支所・支所、宮城県住宅供給公社の東部支社

受付期間 3月1日(日)～12日(木)

申込方法 申込用紙を郵送 ※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(被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)。また、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。

☎21-5657

### 【募集する住宅：既存住宅】

地区	渡波	稲井	河北	河南	桃生	牡鹿
住宅名	万石浦	稲井	飯野川六本木	前谷地さくら	和測日照	鮎川南
所在地	流留字七勺	新栄二丁目	相野谷字六本木	前谷地字黒沢前	和測字日照	鮎川浜台畑
間取り	3DK(1階)	2LDK(2階)	3DK(2、4階)	3DK(戸建)	3DK(長屋)メゾネット型	2LDK(戸建)
建築年度	昭和59年度 中層耐火5階建	平成10年度 中層耐火3階建	昭和55年度 中層耐火4階建	平成16年度 木造平屋建	昭和60年度 簡易耐火2階建	平成12年度 木造平屋建
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	2戸(単身可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可)

### 【募集する住宅：復興住宅】

地区	蛇田				釜・大街道	
住宅名	新立野第一復興	新立野第二復興①	新立野第二復興②	新西前沼第一復興	新館復興①	新館復興②
所在地	のぞみ野三丁目、四丁目	のぞみ野二丁目	のぞみ野三丁目	あゆみ野四丁目	新館三丁目	
間取り	2LDK(1、4階)	2LDK(2、3階)メゾネット型	2LDK(3階)	1LDK(4階)	1LDK(1、3階)	3LDK(2、4階)
建築年度	平成27年度 中層耐火3、4階建	平成27年度 中層耐火3階建	平成27年度 中層耐火3階建	平成27年度 中層耐火5階建	平成28年度 中層耐火5階建	
募集戸数	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	2戸(単身可★)	2戸(単身可★)	2戸(単身不可)

地区	釜・大街道		中心			
住宅名	三ツ股第二復興	大街道北復興	泉町復興	日和が丘復興①	日和が丘復興②	門脇東復興①
所在地	三ツ股二丁目	大街道北二丁目	泉町四丁目	日和が丘一丁目		門脇町三丁目
間取り	2LDK(3、4階)	2LDK(3階)	3LDK(2、3階)	1LDK(2階)	1LDK(3階)	2LDK(3、5階)
建築年度	平成28年度 中層耐火5階建	平成27年度 中層耐火3階建	平成27年度 中層耐火5階建	平成28年度 中層耐火5階建		平成28年度 中層耐火5階建
募集戸数	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	2戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	2戸(単身不可)

地区	中心		湊		渡波
住宅名	門脇東復興②	大橋復興	大門町復興①	大門町復興②	黄金浜第二復興
所在地	門脇町三丁目	大橋三丁目	大門町二丁目	明神町二丁目	湊字根上り松
間取り	2LDK(2、3階)	3DK(3階)	1LDK(2階)	3LDK(2階)	2LDK(1、2階)
建築年度	平成28年度 中層耐火5階建	平成29年度 中層耐火3階建	平成28年度 中層耐火4階建	平成28年度 中層耐火3階建	平成24年度 準耐火2階建
募集戸数	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	3戸(単身可★)	2戸(単身不可)	2戸(単身可★)

地区	渡波	雄勝		牡鹿	
住宅名	新渡波西復興	沖六勺東復興	雄勝中央復興	船戸復興	小淵浜復興
所在地	さくら町二丁目	渡波字沖六勺	雄勝町雄勝字下雄勝	雄勝町雄勝字船戸神明	小淵浜北
間取り	2LDK(戸建)	3LDK(1、2階)	1LDK(戸建)	1LDK(戸建)	1LDK(戸建)
建築年度	平成28年度 木造平屋建	平成25年度 中層耐火4階建	平成29年度 木造平屋建	平成28年度 木造平屋建	平成29年度 木造平屋建
募集戸数	2戸(単身不可)	2戸(単身不可)	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、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のみ単身での申し込みが可能です。



**山火事を  
防止しましょう!**

昨年、牡鹿地区で大規模な山火事が発生しました。山火事は一度発生するとその消火は容易ではなく、広範囲の森林を焼失するとともに、付近の住宅などにも危険を及ぼします。

山火事の発生原因は、たき火や放火、たばこの投げ捨てなど、人的要因がほとんどです。

春先は空気が乾燥し風が強い日が多くなりますので、火気の取り扱いには十分注意し、たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻の投げ捨ては絶対に行わないようにして、山火事防止に努めましょう。

石巻広域消防本部予防課  
☎957167

**東日本大震災慰霊碑の  
プレゼンを一般公開**



とき 3月22日(日)  
午後1時30分

ところ 市役所4階庁議室

内容 石巻南浜津波復興祈念公園内に設置する東日本大震災の慰霊碑およびモニタメントについて、公募した企画提案のプレゼンテーションの様子を

一般公開します。  
震災伝承推進室  
(内線4253)

**大型客船寄港に伴う  
街なかボランティア  
ガイドを募集します**

大型外国客船が石巻港に寄港し、多くのインバウンド(外国人観光客)が街なかを訪れますので、皆さまのご協力をお願いします。

とき 4月21日(火)、5月3日(日)、7月28日(火)、7月31日(金)・8月1日(土)、10月25日(日)

※予定

業務概要 かわまち交流センター周辺での街なかガイドと、通訳などの業務(特別な資格は必要ありません)

申込方法 電話または直接申し込みください。

石巻観光協会  
☎936448

市観光課(内線3533)

**納期限・振替納税の  
お知らせ**

令和元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

- 申告所得税及び復興特別所得税 3月16日(月)
- 振替納税を利用の場合 4月21日(火)
- 消費税及び地方消費税(個人事業者) 3月31日(火)

振替納税を利用の場合

4月23日(木)  
贈与税 3月16日(月)  
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に、預貯金残高をご確認ください。

石巻税務署  
☎224151

**令和2年度 国家公務員  
「国税専門官採用試験」**

対象

- 平成2年4月2日〜平成11年4月1日生まれの方
- 平成11年4月2日以降生まれの方で大学を卒業した方および令和3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27日(金)〜4月8日(水)

申込方法 ホームページから申し込みください。

仙台国税局人事第二課 試験研修係  
☎02222631111  
人事院東北事務局



☎02222212022  
石巻税務署  
☎224151

**市立幼稚園会計年度任用職員  
(担任等)登録希望者の募集**

事前に登録し、任用が必要となった際に連絡します。

申込方法 履歴書および幼稚園教諭免許状の写しを郵送または直接提出してください。

※勤務条件などは問い合わせください。

石巻市立幼稚園  
☎9868501  
(住所不要)  
学校教育課  
(内線5023)

**シルバー人材センター  
入会説明会**

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

とき 3月11日(水)  
午前9時(受付時間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(3,000円)、印鑑、健康保険証、七十七銀行、ゆうちょ銀行、JABANKのいずれかの通帳

石巻市シルバー人材センター  
☎943683  
市商工課  
(内線3526)

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ものづくりサポーター科(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) 15人
- ・スマートプログラミング科 20人

訓練期間 5月22日(金)〜11月13日(金)(6カ月)

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16日(月)〜4月28日(火)

申込方法 ハローワーク石巻を通じて申し込みください。

石巻市ハローワーク石巻  
☎950158

所属工科:木工科  
必要書類 入学願書・成績(卒業)を証明する書類・返信用封筒2通(それぞれ84円切手を貼付)

※入学願書は第2希望の有無によって2種類あります。

ホームページに掲載しています。

料金 2,200円

※入学願書提出時に県収入証紙で納入してください。

※東日本大震災で被災した方は、手数料の減免申請が可能です。事前にご相談ください。

提出方法 令和2年3月に高等学校を卒業見込みの方は、郵送または直接窓口へ提出。それ以外の方は、本人の現住所を管轄するハローワークへ提出。

受付期限 3月10日(火)

石巻市立高等学校技術専門校  
門脇字青葉西27-1  
☎221719  
FAX 947399  
ハローワーク石巻  
☎950158  
市商工課  
(内線3524)

**石巻高等技術専門校  
3次選考試験の学生募集**

対象 高等学校を卒業見込みもしくは同等以上の学力がある方

対象科 自動車整備科・金



**令和2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(令和2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〜令和3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、ベストなどの手編み
陶芸	月2回(第1・第3水)	16人(抽選)	午前9時〜正午	4月〜令和4年3月	河南老人福祉センター	陶芸
七宝	月2回(第2・第4木)	20人(抽選)	午前10時〜正午	5月〜令和3年2月	桃生公民館2階会議室	ペンダント、ブローチなど

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2日(月)〜16日(月)

※木工・手編み講座は希望曜日を指定できませんのでご了承ください。

※河南老人福祉センターの陶芸は、受講期間が2年間のため、2年に1度の募集となっています。

※受講の決定は後日通知します。

☎ 福祉総務課(内線2884) 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2113(内線265) 桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線235) みなと荘 ☎96-0845

### ハローワークの出張相談会

仕事の探し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

- ・3月3日(火) 県石巻合同庁舎4階401会議室
- ・3月10日(火) 河北総合支所2階第3会議室
- ・3月17日(火) 河南総合支所第1会議室

※全て午前10時～午後3時

☎ 95-0158

市商工課(内線3524)

### 勤労者福祉サービスセンターの新規会員募集

会員は次の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
- ・石巻圏域在住の中小企業にお勤めの方

料金 500円(入会金)

月額700円(会費)

申込方法 電話またはEメール

☎ 93-9238

☎ 93-9238

☎ 93-9238

☎ 93-9238

☎ 93-9238

市商工課 (内線3526)

### みみサポロン「魅力発見!大和町」

とき 3月16日(月)

午後1時30分～4時

ところ 県聴覚障害者情報センター

内容 映画にもなった吉岡宿のエピソードなど、大和町の魅力を紹介します。

※予約不要

対象 聴覚障害者とその家族・支援者

☎ FAX 022-393-5501

旭山体験農園の利用者募集!

料金別途

管理料金 1区画(約60平方)年間3,000円

申込方法 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、利用人数を明記し送付してください。(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19日(木)必着

☎ FAX 986-8501

自衛官採用試験

免許取得者

受付期限 4月17日(金)

応募資格 一般・18歳以上34歳未満の方

技能・18歳以上で、国家免許資格などを有する方(資格による年齢の上限があります。)

受付期限 4月10日(金)

☎ 83-6789

イチゴの県産新品種「にっこにべり」を使った飲食店フェア

ウオーキングイベント「貞山運河ウォーク」

とき 3月15日(日)

午前9時30分～正午

集合場所 石巻駅前

コース 石巻駅前～大街道西～貞山運河～石井閘門～中里～石巻駅前(10km)

料金 500円(保険料)

☎ 90-7326-7338

中心市街地で商店街イベントを開催します

希望の春爛漫コンサート

とき 3月29日(日)

午後1時30分

ところ 湊中学校 講堂

内容 湊中学校吹奏楽部の演奏会

※入場無料

☎ 80-1832-9246

防火ポスターコンクール作品展示会

サン・ファン館

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210(火曜日休館)

令和2年度 サン・ファン友の会会員募集

とき 4月1日～令和3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

相談

せいかつ・ひんがし  
くらしのまき相談室

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 3月27日(金)

午前10時～午後3時

ところ 桃生総合支所

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付けています。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、一人で悩まずにご相談ください。

なお、相談の秘密は固く守られます。

保護課(内線2502)

「暮らしのまき」相談会(要予約)

とき 3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

※予約優先(当日は空きが)

あれば相談可)

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)

市市民相談センター

(内線2534)

弁護士による「巡回無料相談会」

とき 3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(当日は空きがあれば相談可)

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)

市市民相談センター

(内線2534)

市民相談センターから

《トラブル回避は入居時の確認から》

賃貸物件退去時の修繕費をめぐるトラブルの要因のひとつとして、入居時の物件確認が不十分であることがあげられます。

トラブル回避のためにも入居前からすで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

きましょう。

市民相談センター  
23-5040

3月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約  
16日(月) 午前10時～午後3時 市役所 2階相談室A・B  
☎95-3820
- 行政相談  
4日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所 2階相談室B  
4日(水) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター  
☎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) 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 2日(月) 午前9時  
☎市民相談センター(内線2532・2534)
- 仙台弁護士会法律相談  
(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～4時30分  
日曜日(祝日を除く) 午前10時30分～午後4時30分  
※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。  
☎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 子育て支援課  
午前8時30分～午後5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)  
特設人権無料相談窓口を次のとおり開設します。  
4日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター  
18日(水) 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 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
- 福祉まると相談(市役所 2階包括ケアセンター)  
午前8時30分～午後5時 ※土日・祝日を除く  
※複雑で制度のはざまの問題を抱え困っている方の相談  
☎包括ケアセンター(内線2575)

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。

<b>総合体育館</b> ☎95-8998		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
		<b>休</b> 第4木曜日
7日(土) 午後2時	第41回石巻市室内ダブルス大会	
8日(日) 午前9時	石巻ソフトテニスクラブ ミックスダブルス大会	
15日(日) 午前9時	第38回日本空手協会石巻地区少年空手道選手権大会	
21日(土) 午前9時	石巻オープン小学生バドミントン大会	
29日(日) 午前9時	春季市民バドミントン大会	
いしのまき総合スポーツクラブ	いしのまき総合スポーツクラブ令和2年度新規会員募集を3月12日(木)から受け付けを開始します。詳しくは事務局までお問い合わせください。	
キッズバラエティスポーツ教室	キッズバラエティスポーツ教室令和2年度新規会員募集を3月12日(木)から受け付けを開始します。 対象 小学1年生～3年生 定員 100名 詳しくは事務局までお問い合わせください。	
石巻市総合体育館バドミントン・卓球教室	石巻市総合体育館バドミントン・卓球教室令和2年度生徒募集を3月6日(金)から受け付けを開始します。 卓球教室 料金:1,600円+保険料(任意加入) バドミントン教室 料金:2,400円+保険料(任意加入) 詳しくは事務局までお問い合わせください。	

<b>トレーニングセンター</b> ☎25-7731		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
		<b>休</b> 26日(木)
すべて無料で参加できます。(トレーニングセンターの利用料金は別途必要です。)		
5日(木)、19日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	
18日(水)、25日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
18日(水)、25日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	
22日(日) 午前9時～10時30分	ヒップ・ボディラインエクササイズ(女性限定)	

<b>セイホクパーク石巻(総合運動公園)</b> ☎22-9111 FAX22-9112		<b>開</b> 午前7時～午後9時
		<b>休</b> なし
1日(日) 午前9時	第15回いしのまきキッズ交流大会 兼 石巻市スポーツ少年団交流大会 市民球場	
1日(日) 午前9時	東北中学・東北女子ラグビー交流大会【フィールド第2】	
1日(日)、20日(金・祝)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日) 午前9時	ウィンターリーグ2019【フィールド第1】	
7日(土)、8日(日) 午前9時	石巻選抜交流大会【フィールド第1】 2019東北地域U-16強化試合【フィールド第2】	
14日(土)、15日(日) 午前9時	平成31年度第5回東北高等学校合同チームラグビー大会【フィールド第2】	

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> なし
3日(火)、17日(火) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内容 3日「親子で楽しくクレイアート」 17日「いしっこクラブ卒業式」 対象 どなたでも参加できます。飲み物持参で参加ください。	
7日(土) 午後2時～3時40分	石巻中央公民館利用協研修会「早春の訪れを感じる利用協のつどい」 内容 第1部 生演奏で無声映画を楽しみましょう。 (上映映画) ・世界三大喜劇王 キートンの探偵学入門 ・世界初のSF映画 月世界旅行 (演奏者) ギター小関佳宏、ピアノ千田祥子 第2部 生演奏で春の訪れを感じましょう。 ギター小関佳宏、ピアノ千田祥子、バイオリン内海 誠 ※入場無料。どなたでも参加できます。	

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
10日(火) 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「稲井の歴史について」 講師 複合文化施設開設準備室 泉田 邦彦 対象 稲井くらしの講座会員	

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
13日(金) 午後1時30分～	女性教室「くらしの講座」学習会ならびに閉講式 内容 笑いヨガ教室	
17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	

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
11日(水) 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 ☎ 総務課(内線4034)	
14日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時)	谷村新司トーク&ライブキャラバン ココロの学校 ～音で始まり、歌で始まる～ 料金 全席自由 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、イープラス	
22日(日) 開演 午後2時30分(開場 午後2時)	アキラさんとまこと君 ふたりのオーケストラ 料金 全席指定 一般 2,000円 / 高校生以下 1,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、ヤマト屋書店TSUTAYA中里店・あけぼの店、ローソンチケット(L22451)、イープラス	
29日(日)開演 午前10時	第38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 河北総合センター「ビッグバン」 ☎ 河北地区民謡民舞同好会事務局 神山 ☎090-1064-5869	

<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
●総合体育館 ☎95-8998	5日(木)・19日(木) 午後6時30分 / 17日(火) 午後2時 / 24日(火) 午前10時 ※各日定員20名(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	7日(土)・24日(火) 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 (日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時) 随時受付(要電話予約)

<b>図書館</b> ☎93-8635		<b>開</b> 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)
		<b>休</b> 月曜日 20日(金・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。	
6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。	
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。 対象目安 幼児から小学校低学年	
10日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本『この世の春』 宮部 みゆき 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『ジェンダーフリーの絵本』 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
15日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)	
<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れませんか? 「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示して、「なにかおもしろい本はないかな」と思っている人に届けます。 募集期間 3月19日(木)～4月19日(日) 掲示期間 4月23日(木)～5月31日(日) ※用紙は児童コーナーに置いてあります。		
<どくしょの木に花を咲かせよう!> 3月19日(木)～4月19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。		
<出張図書館「へびた」の開催予定> 蛇田公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 とき 3日(火)・17日(火)・31日(火) 午前10時～11時		
<出張図書館「わたのは」の開催予定> 渡波公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 とき 3日(火)・17日(火)・31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	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。	
11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。	
18日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 釜子子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
27日(金) 午前10時～11時30分	ツインズデーと孫育てひろば なかよし保育園地域子育て支援センター	

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・休講日は午後5時まで)
		<b>休</b> なし

☆春!!無料!!「運動大相談会」を実施します	
2日(月)～20日(金・祝)	内容 運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けします。 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。 ※予約優先
8日(日) 午前10時	令和2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!!

<b>プール・トレーニングルームのフリー利用</b> ※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) / 障がい者 300円(障がい者手帳を提示) レイト割引 300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日あり) 割引料金でのご利用の場合、各種証明書を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。 <b>トレーニングルームのマシンを全て入れ替えし、リニューアルオープンしました!</b> (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させていただきます。	

【3月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…20日(金・祝)

<b>遊楽館</b> ☎72-3561		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> 月曜日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
1日(日) 開演 午後1時(開場 午後0時30分)	佐藤みちよピアノ教室門下生発表会 ☎ 佐藤みちよ ☎93-2903	
8日(日) 第1部 午前10時30分(開場 午前10時) 第2部 午後2時(開場 午後1時30分)	2020ヤマハ音楽教室発表会 ☎ (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478	
14日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)	愛と希望のコンサート 宮城三陸3.11東日本大震災追悼記念会 ※要整理券 ☎ 東松島・石巻・女川ミニストーリーネットワーク ☎080-3304-1351	
15日(日) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	蛇田中学校吹奏楽部スプリングコンサート ☎ 蛇田中学校 ☎22-2558	
21日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	宝くじ文化公演 夏川りみと京フィルコンサート ※チケットは完売しました	

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
		<b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
15日(日) 午前10時30分～11時30分	ヘキサスロン 料金 1,000円(税込) 定員 30名 対象 小学1年生～6年生 申込方法 石巻市河南室内プールまで電話または直接申し込み(定員になり次第受付終了)	
15日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク ～肩こり腰痛予防緩和教室～ 料金 500円 ※初めの方は無料 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 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物 申込方法 電話または直接申し込みください。	
25日(水)～27日(金) 午後0時15分～1時15分 4月1日(水)～3日(金) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室 料金 会員 3,000円 非会員 3,500円 定員 40人(先着) 持ち物 水着、ゴーグル、水泳帽子、タオル 申込方法 電話または直接申し込みください。	

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038または67-2712		<b>開</b> 午前9時～午後5時(電話予約があれば、午後9時まで)
		<b>休</b> 月曜日
野球場・テニスコート:要電話予約		
<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618		<b>開</b> 午前11時～午後7時 ※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時まで
		<b>休</b> 月曜日 機器点検のため、温水プールは10日(火)まで休業します
利用料金 一般・学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 200円 3歳未満:無料		

# 3月の健康コーナー

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

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
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	内線2428
助産師による妊産婦相談	第1～第4火曜日 (祝日を除く)	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2417
			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	☎・☎
19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
5日(木) 10:45～15:00	河北総合支所	今野 廣子	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## ❖東部保健福祉事務所(県石巻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	13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	18日(水) 13:00～17:00	

## ❖定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

**とき** 24日(火) 午前10時30分～午後3時  
**ミニ勉強会** 「発達障害について」  
 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** からこころ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)

## ❖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
10日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
16日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
26日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
蛇田お茶っさサロン	
11日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)

※悪天候など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

## ❖からこころ相談ダイヤル: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。

## ❖仙台的のちの電話

☎ 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2-2-3)  
 ☎ 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** 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  
**参加費** 1家族1,000円(当事者は無料)  
 ☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

**問** 健康推進課 ☎94-9132

## 歯のコンクール応募者募集

### ○歯つらつファミリーコンクール

令和元年度の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(令和2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3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や、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の相談ができます。

**とき** 21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)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

**受付時間** 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)  
 ☎・☎ 県女医会女性健康相談室 ☎090-5840-1993  
 ☎ 県健康推進課 ☎022-211-2624

### 【全地区対象】

## 令和2年度各種健(検)診の申し込み調査について

1月上旬に各家庭へ調査書(申込用紙)を送付しています。

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2413)・各総合支所保健福祉課

### 第30回市立病院健康講座

## 「なるほど健康塾」

**とき** 26日(木) 午後1時～2時  
**ところ** 市立病院3階講堂  
**内容** 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。  
**テーマ** 外来受診のかかり方などについて～開院4年目の病院のご案内～  
**講師** 市立病院 医事課長  
 ☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

## 愛の献血

### とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
1日(日)	㈱力ワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
7日(土)	イオンモール石巻	
15日(日)		
21日(土)		
28日(土)		

☎ 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) 13:30～15:30	●茶話会(がんへの気づきの場) ・がんピアサポーターと話そう。	石巻レインボーハウス(中里2丁目2-3)	100円
①女性のがん体験者と家族の皆さん	1日(日) 10:00～11:50	●ヤングサロン 女性の20～40代のがん体験者と家族のおしゃべり会 ・お子様連れ歓迎 一緒に遊び隊がキッズスペースで待っています。 ・治療中のお肌や爪のお手入れ、ヘア相談などできます。		
②がんの種類問わず	13日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン がん体験者同士の語り合いと情報提供の場です。 ※10:30～11:30玄米ダンベル体操体験	牡鹿観光モデルハウス(門脇字二番谷地13-477)	無料
	27日(金) 10:00～12:00	●街中がんサロン がん体験者同士の語り合いと情報提供の場です。		

☎ 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 (月～金曜日18:00～20:00)  
 市健康推進課(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	R1年11月生まれ	10日(火)・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	H31年2月生まれ	9日(月)・18日(水)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年7月生まれ	6日(金)・26日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年8月生まれ	3日(火)・17日(火)・25日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年9月生まれ	5日(木)・13日(金)・24日(火)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	R1年11月～12月生まれ	18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7月～8月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年8月～9月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	R1年11月生まれ	27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	H31年2月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H30年7月生まれ	12日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3歳児健診	H28年8月16日～9月30日生まれ	19日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	3～4カ月児健診	R1年11月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	
	1歳6カ月児健診	H30年7月生まれ	26日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年9月生まれ	24日(火)	12:30～12:45	

## ❖各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	☎・☎
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	<b>対象</b> 5～7カ月児の保護者の方 <b>内容</b> 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 <b>定員</b> 15組程度(要予約)	12日(木)	13:15～13:30	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。	24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)

### 成人男性の風しん抗体検査および予防接種

公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に、3年間風しんの抗体検査および予防接種を無料で実施しています。  
無料で検査を受けるためには、クーポン券が必要です。クーポン券が届いている方は、早めに抗体検査と予防接種(抗体が低い方のみ)を受けましょう。今年度送付されていない対象者の方でも、クーポン券を発行することができますので、直接申し込みください。  
**対象者** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
(今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を送付しています)  
※風しんは感染力が強く、妊娠初期の妊婦が感染すると出生児が先天性風しん症候群という重い病気を発症することがあります。自分自身のため、これから生まれてくる世代の子どもたちを守るために、ぜひ検査を受けましょう。  
☎ 健康推進課(内線2427)

### 定期予防接種の終了期限

次の予防接種の終了期限は3月31日(火)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25年4月2日～平成26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** ・令和元年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方  
 ・60歳以上65歳未満の方で、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)  
 ※自己負担金が4,000円で接種できるのは今回限りですのでご注意ください。  
 ☎ 健康推進課(内線2427)

### 3月は自殺対策強化月間です

あなたのこころとからだ元気ですか?  
～元気で安心して暮らせるために～

**声かけ** まずはお互いに声をかけることから始めてみましょう

**気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
一眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど「いつもと様子が違う」とき、声をかけてみましょう

**傾聴** 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける  
じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めましょう

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談ののちを伝えましょう～

**つなぎ** 気になる人を早めに専門家に相談できるように促す

**気づきたいこと**  
 ・本人を責めない  
 ・安易に助まさない  
 ・相手の話を否定しない

図書館および総合体育館、各総合支所で啓発グッズを配布しています。  
**【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。  
 ☎ 健康推進課(内線2420)



携帯・スマホはこちらから

### めざせ！受動喫煙ゼロ

健康増進法の一部を改正する法律が4月1日から全面施行されます

受動喫煙とは、たばこ(加熱式たばこを含む)から発生した煙や蒸気にさらされることです。たばこを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐため、国の法律により、ルールが変わります。  
**4月1日から、事業所やホテル、娯楽施設など、ほとんどのお店が原則屋内禁煙です。**  
 ※喫煙専用室、加熱式たばこ専用室は設置できます。  
 ○飲食店は、次の条件を満たした場合のみ店内全部または一部を喫煙しながら飲食可とすることができます。  
 ・4月1日時点で営業している  
 ・資本金の額または出資の総額が5,000万円以下  
 ・客席面積が100㎡以下  
 ※保健所に届け出が必要  
 ○**屋内での喫煙は、標識のある場所でのみ可能です。**  
 ・施設の入口にも標識が掲示されます。  
 ○**20歳未満の方は、屋内・屋外に関わらずすべての喫煙エリアは立入禁止となります。**  
 ・たとえ客、従業員であっても立ち入ることはできません。  
 ○**望まない受動喫煙を防ぐために**  
 ・喫煙をする際は、屋外や家庭であっても、望まない受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮しましょう。  
 ・たばこを吸う人も、吸わない人も、受動喫煙による健康への影響を理解しましょう。  
 ・保護者などは、20歳未満の受動喫煙防止に配慮しましょう。  
 ☎ 県石巻保健所 ☎94-6124  
 ☎ 健康推進課 ☎022-211-2623



標識例



### 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 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4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)

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
診療開始	午前9時
眼科・皮膚科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時
耳鼻咽喉科	
午前【火・木】	
受付時間	火曜日:午前8時～11時 木曜日:午前8時～10時30分
診療開始	午前9時
午後【月・火・木・金】	
受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午後1時

☎ 市立病院 ☎25-5555

診療日

診療科	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	手術日	○	○	○
眼科	午前	-	-	○	-	○
皮膚科	午前	○	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
	午後	○	○	-	○	○

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

#### ◇眼科の診療日変更のお知らせ◇

4月から眼科の診療日が火・金曜日に変更となります。(受付、診療開始時間に変更はありません。)

診療科	受付	月	火	水	木	金
眼科	午前	-	○	-	-	○

## 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。  
 ※下表に記載のない産婦人科の対応は当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。  
 ※外科は、「市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	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小児科	夜間急患センター(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	駅前北さし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
15日(日)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	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
20日(金・祝)	内科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
22日(日)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	21-6117
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
29日(日)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	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	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	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566
8日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	門脇歯科クリニック(清水町一丁目) 22-6480
15日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
20日	(金・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	坂井おとなこども歯科(中里三丁目) 22-4618
22日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目) 92-1182
29日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778

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



子育て駅伝

須江保育所

園 須江字塩下前4-1 ☎74-4333

昭和39年創立の須江児童館が前身で、利用者数の増加に伴い、平成3年5月、保育所になりました。四季折々の自然を体感できる田園地帯にあり、庭の広さが自慢。1歳児から5歳児までの49人が元気に遊んでいます。



広い庭が自慢の保育所



水着で楽しんだ「色水遊び」



新年のお楽しみ「こままわし大会」



「クリスマス会」ではサンタの贈り物に笑顔



「豆まき」で悪いオニを退治



「子どもの日の集い」。こいのぼりの前でポーズ

利用者さんへインタビュー



♥阿部恵さん・太紀ちゃん(6歳)(写真左)

1歳児から通っていて、5年目になります。兄と2人兄弟で、少し甘えん坊ですが、私の荷物を持ってくれたり、料理を手伝ったりする優しい面もあります。今は空手に夢中です。誰からも好かれる優しい人になってほしいです。

♥石崎裕美さん・双葉ちゃん(5歳)・遼翔ちゃん(3歳)(写真右)

上の子は1歳児から、下の子は昨年4月からお世話になっています。お姉ちゃんは絵本を読むこと、弟はブロック遊びや滑り台が大好き。2人とも誰にでもあいさつがしっかりできます。このまま元気に育ってほしいです。



絵本通じ心通わすひとときを  
ブックスタート事業



赤ちゃんとその周りにいる人たちが、絵本を介して言葉と心を交わすかけがえのないひとときを持つ応援をしようと、市は、市内3会場で行われる3~4カ月乳幼児健診の際に、ボランティアが健診対象児に絵本を読み聞かせる「ブックスタート事業」を行っています。図書館司書、保健師、地域の読み聞かせボランティアが連携・協力して、保護者に絵本をプレゼントし、赤ちゃんへの読み聞かせの方法などを説明しながら、読み聞かせをします。

事業では、健診までの待ち時間を利用して、ボランティアが赤ちゃんの保護者に2冊の絵本と読み聞かせのアドバイス集などを入れたコットンバッグをプレゼント。その後、保護者に抱かれたり、床に寝転んだりしている乳幼児に、ボランティアが絵本を見せながら読み聞かせをします。

もちろん赤ちゃんには本の内容やボランティアの話す言葉までは理解できません。しかし、読み進めるうちに目線は絵本にくぎ付けになり、時には笑顔も見せるなど、とてもうれしそうな表情を見せます。その様子を見守るお母さんたちも表情の変化に驚き、「自宅でもたくさんの絵本を読んであ



ボランティアの絵本読み聞かせに笑顔を見せる赤ちゃん「げたいです」などと話す方もいます。

平成30年度は3会場で合計52回開催され、810組の乳児・保護者に読み聞かせを行いました。

事業の当初からボランティアとして読み聞かせをしている奥津良江さんは「赤ちゃんが絵本に興味を示してくれると、読んでいる私たちもうれしくなります。自宅でも絵本を活用して心の触れ合いを広げてほしいです」と話していました。

園 生涯学習課 ☎95-1111(内線5054)

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!

マタニティ・子育てひろば「スマイル」



「ほっといき。またたかい居場所」

おひさまフェスタ(向陽コミュニティセンター)

参加無料

1日(日) 午前10時~正午

○パパたちが企画運営し、子どもたちと遊ぶイベント

- ・真っ白なお部屋にらくがきしよう&フォトスポット
  - ・バルーンアートなど
- 石巻市父子手帖持参でおみやげあり!  
子育て中のパパ、ママみんなでご参加ください。



園 ベビースマイル石巻 ☎98-5322



# 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



ガラス張りになっている外観



開所式の会場となった大ホール。軽スポーツにも使える



5台の調理台を備えている調理室

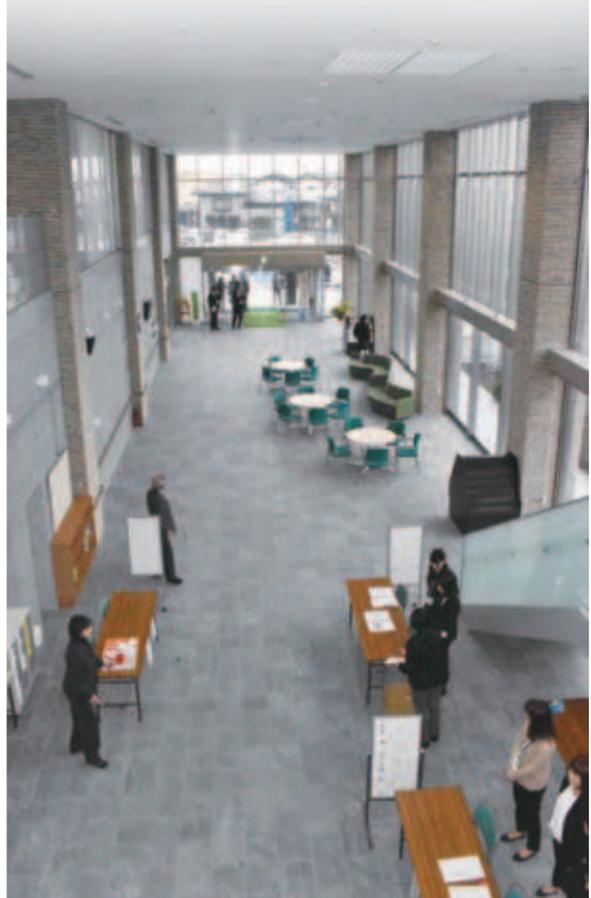


28畳の広さがある和室

## 住民生活支える広々、快適な空間

### 蛇田支所・蛇田公民館の複合施設が開所

開放的な空間が広がる交流サロン兼市民ギャラリー



蛇田獅子風流の勇壮な獅子舞が開所式を盛り上げた



コミュニティー拠点となることを期待しテープカット

市が恵み野二丁目到新築した蛇田支所・蛇田公民館の複合施設が1月14日から業務を開始しました。前日の13日に開所式が行われ、地区住民ら約100人が出席しました。蛇田地区は災害公営住宅や集団移転住宅が整備されて人口が増加しており、新しい支所、公民館が住民生活や地域コミュニティーを支える新たな拠点として期待されます。

旧支所は昭和47年、旧公民館は昭和53年に建築されました。老朽化が進んだことから、市は平成20年に複合施設の整備計画基本方針を策定するなどして新築準備を進めていましたが、東日本大震災により計画は休止。平成29年に改めて基本計画が策定され、平成30年6月に着工、令和元年12月に完成しました。新施設は鉄筋コンクリート2階で、南側と東側がガラス張り。延べ床面積は支所363平方メートル、公民館1,389平方メートル、共用部分241平方メートルの計1,993平方メートルで、旧支所と旧公民館を合わせた約1,000平方メートルの約2倍の広さです。

1階には支所と公民館事務室、200人収容でバドミントン、卓球などの軽スポーツができる大ホール、吹き抜けの開放的な空間が広がる交流サロン兼市民ギャラリーがあります。2階は会議室3室(1室は簡易防音)や28畳の和室のほか、調理室、創作室や授乳室を設けました。駐車場は91台分を確保。大規模災害時に避難所になることから自家発電設備と防災用備蓄倉庫を備え、高齢者や身体障害者から要望の多かったエレベーターも設置しました。

大ホールで開催された開所式で亀山紘市長は「新たな住民コミュニティーの拠点として多くの市民の皆さまに活用していただけると期待しています」とあいさつし、蛇田地区行政委員区長会の黒須啓一会長らと共にテープカットし、開所を祝いました。地元の前波神恵比寿太鼓と蛇田獅子風流が威勢のいい演奏や舞を披露し、式を盛り上げました。

図 蛇田支所 ☎95-1442  
蛇田公民館 ☎95-0183

# みんなのた場



牡鹿地区・大谷川浜

渡辺

隆介君(9歳・大原小学校3年)  
恵介君(6歳・牡鹿地区保育所)  
美月ちゃん(1歳)

ホタテ養殖業を営む渡辺隆太さん(35)方は7人家族。妻富美子さん(34)、2男1女の子もたち、父喜代寿さん(69)、母恵美子さん(66)の3世代が海を見渡す高台で一緒に暮らしています。

## 2男1女元気にすくすく



(右から)富美子さん、美月ちゃん、隆介君、恵介君

隆太さんは男ばかりの3人兄弟の次男。同じパン職人だった富美子さんと結婚し、神戸にいましたが、東日本大震災を機に古里にUターンし、家業の漁業を継ぎました。

時は一家で渡波地区で生活していましたが、古里への愛着と「仕事場に近い方が通いやすい」との理由から、実家跡近くに整備された防災集団移転団地に3年ほど前、自宅を新築し、移り住みました。

長男の隆介君は、真面目でマイペースな性格。好きな教科は算数と体育。小学生になってから水泳とピアノを習っていて、将来は小学校の先生になるのが夢です。今も弟を相手に学校ごっこに夢中です。

次男の恵介君は保育所年長組で、今春には小学校に入学します。スポーツ大好き、活発な性格で、元気いっぱい遊び回る毎日です。将来は、仮面ライダーのような正義の味方、「強い人になりたい」そうです。

長女の美月ちゃんは一家のマスクोट的な存在。渡辺家本筋としては「80年ぶりの女の子誕生」であり、みんなからかわいがられています。

3人を見つめる母の目は優しいさいっぱい。「仲良しきょうだいです。成長してもその気持ちを忘れないでほしいですね」と富美子さんは願っています。

漁業は震災で大きなダメージを受けました。ホタテ養殖の再生も平たんな道のりではありませんが、回復の兆しは見え始めているそうです。隆太さんは「明るく伸び伸びと。一家団らんを大切に暮らしたい」と話しています。

### 石巻市立桜坂高等学校

## 桜坂だより

第11号

こんにちは、桜坂高校です！  
私たちは、いろいろな方々との交流や講演会などを通じて、一人の人間として力強く生きていくための「人間力」を身につけています！



#### 12月11日(水)

イタリア・チビタベッキア市の高校生が来訪。学校紹介や和服の着付け、昼食などを通して交流を深めました。



#### 12月18日(水)

##### 3年生:親教育講座

20組以上の子育て真っ最中のママと赤ちゃんが来校！  
子育ての話を聴いたり、赤ちゃんを抱っこさせてもらったり…親になるための教育としての体験でしたが、今まで育ててくれた両親への思いも感じた時間でした。



#### 1月15日(水)

##### 3年生:総合的な学習の時間「社会の常識とマナー」法律講座

石巻出身でテレビ番組にも出演している佐藤大和弁護士に來校いただき、トラブルから自分の身を守るために必要な法律知識についてお話しいただきました。



### おめでとう 長寿のひげ

松川 りんたん 100歳(旭町)

松川りこさんは大正9年1月5日、3男1女の長女として塩釜市吉津で生まれました。23歳で松川仁さんと結婚し、石巻市旭町に嫁ぎました。2男1女に恵まれ、孫6人、ひ孫2人がいます。仁さんは平成10年に他界し、現在は長男の尚義さん夫妻、孫2人と5人で暮らしています。

仙台市の三島学園で和裁を学び、結婚後は自宅で教室を開き、83歳ごろまで指導しました。大勢の生徒たちから、今でも「先生」と慕われています。

社会的で世代を問わず誰とでも仲良しになれます。大きな病気やけがは無く、天気の良い日は1人で歩いてバスに乗り、買い物に出



### 《朝ごはんを食べよう!》

朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。また、毎日朝食を食べる子どもは、



学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。

平成29年の市民食育アンケート調査では、朝食を「ほとんど毎日食べる」が約80%、また小中学生も前回と比較すると、残念ながら減少傾向にあることが分かりました。

1日の始まりである朝食を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはんでき生き生きとした1日のスタートを切りましょう。

石巻市食育推進会議副会長 有見 正敏

健康推進課(内線2617)

# 河北 心の中の鬼 みんなで退治

大谷地保育所で「豆まき会」



## Topic of town まちの話題



大谷地保育所で2月3日、節分にちなんだ「豆まき会」が開かれました。1歳児から5歳児までの29人が手作りした鬼のお面を付けてホールに集合し、豆まきにちなんだ歌やダンスを元気に演じました。続いて「泣き虫」「好き嫌い」「片づけない」「いじわる」の悪い鬼をやっつける寸劇を先生たちが披露。全員でカラーボールをゴールに投げ入れる「豆まき」をして、心の中の悪い鬼たちをしっかりと退治しました。

# 雄勝 お笑いで古里に熱い声援

あっぺとっぺの助さん演芸会

NPO法人雄勝まちづくり協会など主催の演芸会「笑う門には福来たる」が1月13日、雄勝小・中学校で開かれました。素人芸人ひとり座「おだづもっこ〜ズ」として仙台市などの高齢者施設などを慰問している、あっぺとっぺの助さん（本名山崎孜さん）が、中学3年まで住んだ雄勝町の思い出などを歌、踊りも交え楽しく披露し、約60人の来場者の爆笑を誘いました。



# 石巻 一年の願い 3神社巡る

48人参加し初詣ウオーク

市内3神社を巡って一年の幸を願う石巻ウオーキング会（斉藤恒彦会長）主催の「初詣ウオーク」が1月19日に開かれました。会員と仙台市、利府町、松島町などのウオーキング愛好者ら48人が参加。石巻駅に集合し、準備体操した後、元気に出発しました。湯殿山神社、羽黒山鳥屋神社、鹿島御子神社の順に訪問し、参加者それぞれに家内安全や健康維持などを祈願しました。



# 桃生 神楽の魅力じっくり堪能

長生大学が鑑賞会

桃生町長生大学など主催の神楽鑑賞会が1月29日、桃生公民館文化ホールで開かれました。桃生地区にある、寺崎の法印神楽保存会、檜崎法印神楽保存会、神取・給人町法印神楽保存会の3団体が神代にまつわる「日本武尊」「五矢」「蛭子の舞」の演目を順に披露しました。貴重な民俗芸能として神楽を継承している土地柄だけに、受講生や一般市民はその魅力をじっくり堪能しました。



# 河南 スポ少団員が綱引き・縄跳び

駐在所杯で結束力競う

河南地区駐在所杯争奪綱引き・縄跳び大会が2月2日、広瀬小学校講堂で開かれました。地区内の野球、サッカー、剣道、射道のスポーツ少年団12団体から選手と保護者ら約300人が参加し、綱引きと長縄跳びの団体戦、縄跳びの個人戦で体力や結束力を競いました。綱引きは、選手だけの単位団部門と、選手と保護者でチームを組むふれあい部門もあり、親子が力を合わせて懸命に綱を引きました。



# 牡鹿 新春祝い「書き初め」挑戦

介護予防教室 福笑いも楽しむ

牡鹿地域包括支援センターが運営する介護予防教室は1月9日、新春恒例の書き初めを牡鹿保健福祉センターで行いました。男性会員の「メンズカフェ」と女性会員の「みさきカフェ」合わせて25人が参加し、元牡鹿町教育長の加藤進さんの指導で「今年もよろしく」「子の年」と書きました。書のほかに、童心に帰って福笑いや干支のネズミ、だるまの塗り絵も楽しみました。



# 北上 無火災と家内安全を祈願

本地地区で春祈禱の獅子舞

本地地区で2月2日、秋葉神社の「春祈禱」が行われ、獅子舞が地区内47戸を訪問し、一年間の無火災と家内安全を祈願しました。本地自治会が主催する2月の恒例行事。関係者らが秋葉神社で神事を行った後、本地獅子舞保存会のメンバー12人が各家々を訪問。太鼓と笛を鳴らしながら、家の中で獅子舞を披露し、厄を払いました。訪問を受けた家では、メンバーに飲み物や食事などを振る舞って感謝しました。



国道108号に関するアンケートにご協力ください ～石巻市から山形・秋田へつながる「国道108号石巻河南道路」～

案①全線バイパス案

三陸道石巻女川ICを起点として、北村交差点付近までの約8キロメートルを2車線バイパスにより整備する案。



案②全線バイパス案 (港アクセス考慮)

三陸道石巻女川ICを起点として、石巻港からのアクセスを考慮し、しらすぎ台付近を經由して、北村交差点付近までの約9キロメートルを2車線バイパスにより整備する案。



案③現道拡幅・バイパス併用案

蛇田バイパス菰継交差点を起点として、しらすぎ台付近までは4車線の現道拡幅を行い、そこから北村交差点付近までは、2車線バイパスにより、合計8キロメートルを整備する案。



石巻市内の国道108号は、道路の幅が狭く急カーブも多いなどさまざまな課題を抱えています。生活と産業を支える幹線道路としての機能を強化するため、仙台河川国道事務所では「国道108号(石巻河南道路)」の計画検討を進めています。

今回のアンケートは、石巻市にとって効果的なルート案を検討するにあたり、重視すべきことなどについてご意見を伺うものです。この機会に皆さんのご意見をぜひお聞かせください。

回答方法

■返信用はがきによる回答

●「郵便ポスト」もしくは、「回収ボックス」へ投函を。

※一部のご家庭には、アンケート用紙をお送りしています。

※アンケート用紙は、市役所、各総合支所・支所、県石巻合同庁舎、道の駅上品の郷にも置いています。備え付けの回収ボックスに投函できます。

■インターネットによる回答

●パソコンやスマートフォンでも回答できます。

※「国道108号 石巻河南道路」で検索

※仙台河川国道事務所のホームページにあるバナーをクリック

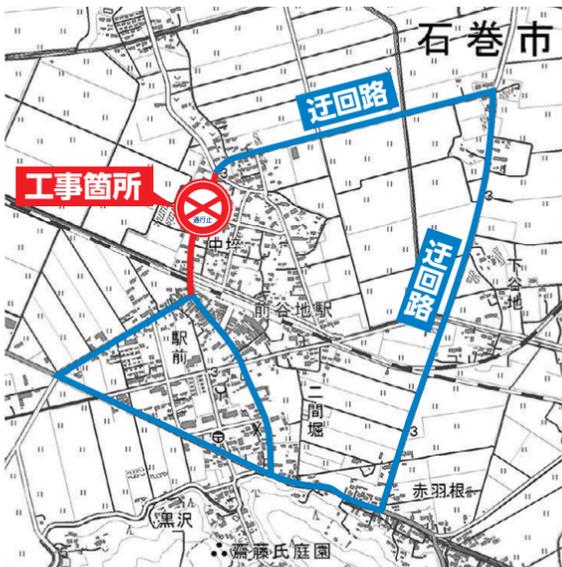
●右記QRコードからもアクセス可能です。



アンケート回答期限  
3月30日(月)まで

〒 国土交通省 仙台河川国道事務所 調査第二課  
☎022-248-0048

県道河南米山線 通行止めのお知らせ



下水道工事により通行止めとなりますので、迂回路の通行にご協力をお願いします。

とき 4月1日(水)～6月30日(火)  
午前8時30分～午後5時  
☎ 下水道建設課(内線5714)



国土地理院 電子国土Webを使用し作成

石巻市防災フェア2020



昨年の防災フェアの様子



とき 3月8日(日) 午前11時～午後2時  
ところ DCMホームマック石巻蛇田店 駐車場  
内容 消防・自衛隊などの特殊車両の乗車体験や展示、震災当時のパネル展示の他、災害時の口腔ケア講習、鼓笛隊や消防音楽隊による演奏を行います。

☎ 危機対策課(内線4156)

今月の休日  
窓口開庁の  
お知らせ

3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 3月31日(火)  
○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16日(月)  
(3月2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 <https://www.city.ishinomaki.lg.jp/>

市報いしのまき 第259号 令和2年3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

令和2年1月末現在	人口 142,520人 世帯数 61,556世帯
平成31年1月末現在	人口 144,345人 世帯数 61,369世帯