

市報 取り戻そう、ふるさと石巻

いしのまき

3
MARCH.2021
No.271

石巻市はSDGsを
推進しています 



雄勝小中の児童生徒 雄勝石に彩色

雄勝小・中学校の児童生徒による雄勝石を使った大壁画の彩色作業が1月15日、同校多目的ホールで行われました。大壁画は縦2.2m、横1.8mで、東日本大震災から10年を機に雄勝石絵実行委員会が制作し、3月22日(月)に開所する市雄勝総合支所新庁舎に展示されます。作業には同校の児童生徒合わせて32人が参加。実行委員会が考えた原画を基に、白線の絵柄と指定色が記された36cm×17cmと18cm×17cmの雄勝石の板に、各自がポスターカラーペンで丁寧に色を塗り分けました。大壁画は、雄勝の子どもたちが元気に活動する様子をイメージしており、実行委員会が約70枚の板を張り合わせて完成させます。



元気な姿を大壁画で残そう



石巻市イメージキャラクター



石巻市SDGsシンポジウム開催!

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に向けた市の取り組みや、市内小学生の取り組み紹介などを通じてSDGsの理解を深めるシンポジウムを開催します。

と き 3月22日(月) 午後1時30分～3時 オンライン開催

《内容》・基調講演 ・SDGsの取り組み紹介(小学生・高校生) ・パネルディスカッション

※詳しくはホームページをご覧ください。 〇 SDGs地域戦略推進室(内線4222)



石巻市 SDGs
広報大使 ATOM
© TEZUKA PRO/KODANSHA

みんな見てね!



↑ホームページ
「SDGsで未来を
変えよう!」

私たちの取り組みを発表します!



東日本大震災石巻市追悼式

震災から10年を迎えるに当たり、震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を捧げるため、追悼式を開催いたします。
今年度は、新型コロナウイルス感染症が流行する中での開催となります。ご遺族の皆さまをはじめ、参列を予定している方は、会場での感染拡大防止対策へのご理解とご協力をお願いします。

※今後の状況によっては、規模の縮小や式典を中止する場合がありますので、最新の情報をご確認ください。変更がある場合は、ホームページなどでお知らせします。

と き 3月11日(木) **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 マルホンまきあーとテラス(市複合文化施設)
所在地：開成1-8

- ・無宗教形式で実施します(香料、供花、供物などのご辞退申し上げます。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。
- ・当日はマスク着用、会場入り口での検温および氏名・連絡先の記入(ご家族などの代表の方)ならびに座席間隔の確保など、感染防止対策にご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールにご協力をお願いします。
- ・会場入り口、トイレ入り口など会場内に手指消毒薬を設置しますので、ご使用ください。
- ・体調不良の場合は、参列、献花はお控えください。

◆地区献花会場について

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
河北	河北総合センター「ビッグバン」	成田字小塚裏畑54	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	北上総合支所	北上町十三浜字小田93-4	
牡鹿	牡鹿保健福祉センター	鮎川浜清崎山7	

※本会場の変更に伴い、地区献花会場も一部変更していますので、ご注意ください。

◆送迎バスについて

石巻駅から式典会場(マルホンまきあーとテラス)までの無料送迎バスを運行します。

- ・当日の天候などにより、到着時刻が遅れる場合がありますのでご了承ください。
- ・行きのバスは、石巻駅を午後1時45分に出発し、帰りのバスは、式典会場を午後4時20分に出発する予定です(帰りの出発時刻は、式の進行状況により若干の変更の可能性があります)。
- ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、各地区を巡回する送迎バスは運行しませんのでご了承ください。

◆参列後のお願い

- ・帰宅後は、すぐに手指の消毒や手洗い、うがいをお願いします。
- ・3密を避け、会食はお控えください。
- ・式典終了後2週間以内に、新型コロナウイルスに感染または濃厚接触者であることが判明した場合は、市総務課へご連絡ください。



※車イスでお越しの方や身体の不自由な方は、指定駐車場を用意しますのでご連絡ください。

図 総務課(内線4034、4037)

☎ 96-5290

社協議会内)
連合会事務局(市社会福

過ごしましょう。
き生きと、心豊かな毎日
できます。老人クラブで
以上の方はどなたでも入
市内在住のおおむね60歳
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
会参加を進め、地域にお
て生きがいを高める多彩な
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
会参加を進め、地域にお
て生きがいを高める多彩な
活動を行っています。

老人クラブで
活動してみませんか



各総合支所保健福祉課

子育て支援課
(内線2512)

1月・2月分の児童扶養
手当を3月11日(木)に振り
込みます。

今月は児童扶養手当
の支給月です



※新型コロナウイルスの
影響により、行事など
が中止や延期になる場
合があります。



り回収となる予定です。
図 廃棄物対策課
(内線3373)

新型コロナウイルス感染
症の影響を受け、現在、国内
外で多くの古着・布類が一
時的に滞留しています。
各家庭で不用となった衣
類などは、可能な限り排出
を控え、直接使用してくれ
る方に譲って古着として排
出しないなど、ご協力をお
願います。
なお、4月以降は通常通
りの回収となる予定です。

「古着・布類」の家庭内
保管をお願いします

図 廃棄物対策課
(内線3376)

の上、計画的に適正に処理
しましょう。

多量のごみは、通行の妨
げになり危険であるばかり
でなく、一般家庭ごみの収
集効率を悪化させます。分
別し、自らごみ処理施設に
搬入(有料)するか、収集運
搬業者に依頼(有料)しまし
よう。粗大ごみは電話予約
の上、計画的に適正に処理
しましょう。

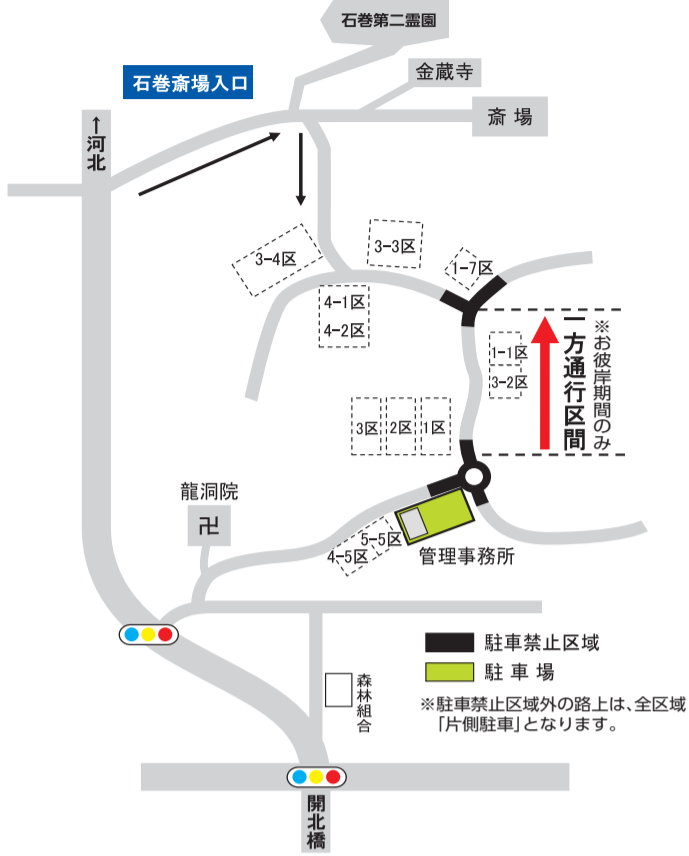
引っ越しの際は
集積所に出せません



市福祉総務課
(内線2462)

お彼岸の石巻霊園は混み合います

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



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

霊園行き無料バス時刻表 とき 3月17日(水)

(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

※立町通り停留所は仙台銀行付近です。
 環境課(内線3377)

石巻霊園返還墓所の使用許可申請を受け付けています

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(水)(受付時間 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

※墓碑の制限などは、申請書配布時に説明します。
 ※石巻霊園の返還墓所のみのお供養であり、石巻第二霊園一般墓所および個別集合墓所の申し込みはできません。
 環境課(内線3377)

「小型充電式電池」は正しく処分しましょう

デジタルカメラなどに使われているリチウムイオン電池などの「小型充電式電池」による発火および発煙が頻発しています。こうした事故を防ぐため、「小型充電式電池」は、通常のごみ収集には出さず、次の通り処分してください。

①小型充電式電池が内蔵されている家電を廃棄する際、取り外せる場合は必ず電池を取り外してください。

②小型充電式電池は、火災防止のため、金属端子部分をテープなどで絶縁の上、販売店などのリサイクル協力店へお持ちください。

※回収対象電池は、(一社)

新型コロナウイルスなどの感染症対策のための家庭ごみの捨て方

ごみを出す際は、次のことを徹底してください。

- ・使用済みマスクや鼻をかんだティッシュなどの液体が付着したごみは、ビ

JBR C会員企業製の3種(ニッカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池)の小型充電式電池です。

※リサイクル協力店は、(一社)JBR Cのホームページでご確認ください。

③小型充電式電池を取り出した後の小型家電は、使用済み小型家電回収ボックスへ投入するなど、正しく排出しましょう。

環境課(内線3373)

犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です

「令和3年度狂犬病予防

ニール袋などで密閉した上で、指定袋に入れて排出してください。

- ・指定袋は、空気を抜いてから、ごみが散乱しないようしっかりと結び、収集日の当日に集積所に出してください。
- ・空き瓶・空き缶・ペットボトルなどの資源物は必ず中身を出し切り、内部を軽く水洗いしてから出すてください。
- ・ごみに直接触れないようにし、ごみ出しの後はずきんを使って、流水ですっきり手を洗いましょう。

環境課(内線3373)

注射(集合注射)を、4月5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。

狂犬病予防注射は集合注射のみでなく動物病院でも接種できます。

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場合は届け出が必要です。

環境課(内線3364)

令和2年分確定申告の納期限・振替納税のお知らせ

納期限
 ・申告所得税および復興特別所得税
 4月15日(木)
 ・振替納税を利用の場合
 5月31日(月)
 ・消費税および地方消費税(個人事業者)
 4月15日(木)
 ・振替納税を利用した場合
 5月24日(月)
 ・贈与税 4月15日(木)

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



障害者の方などの軽自動車税減免継続申請書を発送します

今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できます。

3月中に該当者へ「軽自動車税現況報告書」を送付します。必要事項を記

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、確実に振替納税ができるよう、預貯金残高をご確認ください。

石巻税務署
 22-4151

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

入の上、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。

※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。

提出期限 3月31日(水)

環境課 〒986-8501
 (住所不要)
 市民税課
 (内線3101)

各総合支所市民生活課
 各支所

「湊北地区」の住居表示変更日が延期となりました

2月27日(土)に予定していた湊北地区の土地区画整理事業に伴う住居表示変更は、3月27日(土)に延期となりました。

住所変更について
 地域協働課(内線4239)
 区画整理事業について
 区画整理課(内線5567)

が長くなる場合がありますので、これらの手続きは早めに済ませるよう、ご協力をお願いします。

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支管事務所
 050-3816-1830



東日本大震災追悼 3・11のつどい

とき 3月11日(木)
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
(内線4254)

4月25日執行 石巻市長
選挙立候補予定者説明会
とき 3月19日(金)
午後1時30分
ところ 市役所4階庁議室
出席者 各立候補予定者に
つき2人以内

選挙管理委員会事務局
(内線5822)

新型コロナウイルス感染症に伴う国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件に該当する世帯は、令和元年度の一部および令和2年度国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の減免を申請するこ

とができます。
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の令和2年分の事業収入などが減少し、次の①～③全ての要件に該当する世帯(介護保険料の減免は①と③のみに該当する世帯)
①令和2年分の事業収入などのいずれかの減少額が令和元年分と比較し、10分の3以上であること
②令和元年分の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること
※減免の対象となる「事業収入等」とは、給与・事業・不動産・山林収入です。収入減少の内容により、減免割合が変わります。
※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の減免対象となる主たる生計維持者とは世帯主です。
申請方法 申請書をホームページから取得し、直接または郵送で申し込みください。
申請期限 6月30日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請はできるだけ郵送でお願いします。
☎0986-8501

とができます。
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の令和2年分の事業収入などが減少し、次の①～③全ての要件に該当する世帯(介護保険料の減免は①と③のみに該当する世帯)
①令和2年分の事業収入などのいずれかの減少額が令和元年分と比較し、10分の3以上であること
②令和元年分の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること
※減免の対象となる「事業収入等」とは、給与・事業・不動産・山林収入です。収入減少の内容により、減免割合が変わります。
※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の減免対象となる主たる生計維持者とは世帯主です。
申請方法 申請書をホームページから取得し、直接または郵送で申し込みください。
申請期限 6月30日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請はできるだけ郵送でお願いします。
☎0986-8501

とができます。
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の令和2年分の事業収入などが減少し、次の①～③全ての要件に該当する世帯(介護保険料の減免は①と③のみに該当する世帯)
①令和2年分の事業収入などのいずれかの減少額が令和元年分と比較し、10分の3以上であること
②令和元年分の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること
※減免の対象となる「事業収入等」とは、給与・事業・不動産・山林収入です。収入減少の内容により、減免割合が変わります。
※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の減免対象となる主たる生計維持者とは世帯主です。
申請方法 申請書をホームページから取得し、直接または郵送で申し込みください。
申請期限 6月30日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請はできるだけ郵送でお願いします。
☎0986-8501

とができます。
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の令和2年分の事業収入などが減少し、次の①～③全ての要件に該当する世帯(介護保険料の減免は①と③のみに該当する世帯)
①令和2年分の事業収入などのいずれかの減少額が令和元年分と比較し、10分の3以上であること
②令和元年分の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること
※減免の対象となる「事業収入等」とは、給与・事業・不動産・山林収入です。収入減少の内容により、減免割合が変わります。
※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の減免対象となる主たる生計維持者とは世帯主です。
申請方法 申請書をホームページから取得し、直接または郵送で申し込みください。
申請期限 6月30日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請はできるだけ郵送でお願いします。
☎0986-8501

とができます。
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の令和2年分の事業収入などが減少し、次の①～③全ての要件に該当する世帯(介護保険料の減免は①と③のみに該当する世帯)
①令和2年分の事業収入などのいずれかの減少額が令和元年分と比較し、10分の3以上であること
②令和元年分の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること
※減免の対象となる「事業収入等」とは、給与・事業・不動産・山林収入です。収入減少の内容により、減免割合が変わります。
※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の減免対象となる主たる生計維持者とは世帯主です。
申請方法 申請書をホームページから取得し、直接または郵送で申し込みください。
申請期限 6月30日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請はできるだけ郵送でお願いします。
☎0986-8501

とができます。
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の令和2年分の事業収入などが減少し、次の①～③全ての要件に該当する世帯(介護保険料の減免は①と③のみに該当する世帯)
①令和2年分の事業収入などのいずれかの減少額が令和元年分と比較し、10分の3以上であること
②令和元年分の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少することが見込まれる事業収入などに係る所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること
※減免の対象となる「事業収入等」とは、給与・事業・不動産・山林収入です。収入減少の内容により、減免割合が変わります。
※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の減免対象となる主たる生計維持者とは世帯主です。
申請方法 申請書をホームページから取得し、直接または郵送で申し込みください。
申請期限 6月30日(水)
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請はできるだけ郵送でお願いします。
☎0986-8501

窓口
※詳しくは問い合わせください。
(内線2336)
介護保険課
(内線2443)
県後期高齢者医療広域連合保険料課
☎022-266-1021

東日本大震災被災者
住宅再建事業補助金の
申請期限が延長に
なりました

り証明書が半壊以上で、加算支援金の金額を超えて住宅再建(建設・購入・補修)をした、または予定している世帯に対する補助金の申請期限を延長します。延長後の受付開始日は後日お知らせします。
なお、申請前に、事前相談票を提出してください。
※詳しくは問い合わせください。
事前相談票提出期限 8月31日(火)
令和4年2月15日(火)
※事前相談票の提出時には、再建先・再建方法・施工業者を決定している必要があります。
※期限途中で事前相談票や申請の受け付けを終了する場合があります。
☎生活再建支援課
(内線4761)

「住まいの復興給付金」
申請相談会

とき 3月6日(土)
午前10時～午後4時
ところ 市役所3階 36番窓口
※詳しくは問い合わせください。
☎生活再建支援課
(内線3964)

被災者生活再建支援制度
手続きはお済みですか

東日本大震災で被災された未申請世帯は申請手続きをしましょう。
申請期限 4月12日(月)
対象 被災証明書が大規模半壊以上で住宅再建(建設・購入・補修・賃借)の契約が済んでいる世帯
※賃借に関しては公営住宅を除く。
※申請、受給済みの世帯の方は申請できません。
☎生活再建支援課
(内線4763)

窓口を延長します

とき 3月29日(月)～4月2日(金)午後7時
4月3日(土)午前9時～午後5時
開庁窓口 市役所2階市民課
※各支所・総合支所は延長・休日開庁を行いません。
対象業務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届など

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。
☎市民課
(内線2319)

防災ラジオテスト放送
3月10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0.23μSv/h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。

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 1/8~1/26
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地) 0.04~0.08 1/5~1/26
公共施設等 (ホットスポット調査) 0.06~0.09 1/5~1/27
牡鹿地区集落 0.06~0.12 1/15~1/26

「住まいの復興給付金」
申請相談会

とき 3月6日(土)
午前10時～午後4時
ところ 市役所3階 36番窓口
※詳しくは問い合わせください。
☎生活再建支援課
(内線3964)

被災者生活再建支援制度
手続きはお済みですか

東日本大震災で被災された未申請世帯は申請手続きをしましょう。
申請期限 4月12日(月)
対象 被災証明書が大規模半壊以上で住宅再建(建設・購入・補修・賃借)の契約が済んでいる世帯
※賃借に関しては公営住宅を除く。
※申請、受給済みの世帯の方は申請できません。
☎生活再建支援課
(内線4763)

窓口を延長します

とき 3月29日(月)～4月2日(金)午後7時
4月3日(土)午前9時～午後5時
開庁窓口 市役所2階市民課
※各支所・総合支所は延長・休日開庁を行いません。
対象業務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届など

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。
☎市民課
(内線2319)

防災ラジオテスト放送
3月10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0.23μSv/h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。

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 1/8~1/26
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地) 0.04~0.08 1/5~1/26
公共施設等 (ホットスポット調査) 0.06~0.09 1/5~1/27
牡鹿地区集落 0.06~0.12 1/15~1/26

※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3368)

防災「合言葉」受賞作品

来るはずない その言葉を捨てて
すぐ高台へ
向陽小学校5年 横山 加朋
「忘れない」 何より大事な防災です
山下中学校3年 川上 灯

誰が楽しい都市に

平成30年4月から優良建築物等整備事業で民間事業者を支援する仕事を担当しています。中心市街地の復興に向け、まちなか居住を促進し、にぎわいや交流を促す店舗を整備するのが目的。施工者や地権者の希望に沿った事業が円滑に進むように心掛けて取り組んでいます。

派遣前は大阪市港湾局で経理や予算・決算の取りまとめなどをしていました。勤務時間にテレビの生放送で見た津波映像に衝撃を受けて以来、復興の力になりたいと思っていました。石巻を初めて訪れた時

は、各地で堤防や道路などが建設中で復興が進む一方、仮設住宅は残っていて、市民の生活再建は「まだ復興途上なのかな」と感じました。でも、中心部に飲みみ出ると、店の人もお客さんも気さくで元気いっぱい。魚介類やお酒もおいしく、私の方が元気をもらっています。

人口減少、核家族化、高齢化が進む石巻ですが、介護と医療が充実した安全安心の先進地区になるとともに、中心市街地の復興がなされ、地元住民も観光客も楽しめるコンパクトシティを実現してほしいです。

市街地整備課
よしむら やすひろ
吉村 康弘さん(48)
大阪市から派遣

防災「合言葉」受賞作品

来るはずない その言葉を捨てて
すぐ高台へ
向陽小学校5年 横山 加朋
「忘れない」 何より大事な防災です
山下中学校3年 川上 灯

学校安全推進課(内線5082) 令和元年度石巻市学校防災推進会議

船員手帳に係る受付窓口変更のお知らせ

4月1日(木)から、雄勝・牡鹿総合支所市民生活課での船員手帳に係る受け付け業務を廃止します。

地方運輸局、運輸支局(海事事務所含む)または水産物地方卸売市場管理事務所で手続きをお願いします。

☎96-10021

上下水道の手続きはお早め!

使用中止の手続き

「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

「水道をご利用されるお客様へ」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。

なお、水道料金と下水道使用料は、合算で請求を行っています。

☎96-4955 (土日・祝日を除く)

簡易裁判所で民事トラブル解決 - 四つの手続き -

簡易裁判所は全国に438庁あり、最もアクセスしやすい裁判所です。少額で軽微な紛争を簡易・迅速に

解決し、また、手続き案内(法律相談を除く)を実施しています。

簡易裁判所では民事トラブルを簡易迅速な解決に導く四つの手続きがあります。

- ① 通常訴訟手続
 - ② 少額訴訟手続
 - ③ 民事調停手続
 - ④ 支払督促手続
- 詳しくはホームページをご覧ください。



仙台地方裁判所事務局 総務課

☎022-222-6115

みやぎJUTU 就職支援オフィス 業のご案内

みやぎJUTU 就職支援オフィスは、県外の大学・短大・専門学校などに在学中の皆さんのUIJターン就職の就職相談・求人紹介・書類添削・面接対策など、さまざまなサポートを提供しています。

また、県外に在住する学生の方が県内での就職活動を行う際に、移動にかかる交通費や宿泊費の補助を行っていますのでぜひご利用ください。



みやぎJUTU

ン就職支援オフィス業務 仙台オフィス

☎022-216-5001

市地域振興課 (内線4246)

令和3年 春の火災予防運動

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

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期を迎え、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

- ・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人を守るために、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

- ・ペットの飼育は禁止です。
 - ・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	桃生
住宅名	桃生メゾン北上特公賃(3LDK)
募集戸数	1戸(単身不可)

募集する住宅：復興住宅

地区	蛇田			釜・大街道			
住宅名	新西前沼第一復興(1LDK)	あけぼの北復興(2LDK)	新立野第一復興(2LDK)	三ツ股第二復興(1LDK)	新釜復興(1LDK)	青葉西復興(2LDK)	築山復興(2LDK)
募集戸数	3戸(単身可★)	2戸(単身不可)	2戸(単身不可)	2戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)
地区	釜・大街道			中心			湊
住宅名	大街道北復興(2LDK)	中里一丁目復興(1LDK)	水押一丁目復興(1DK)	駅前北通り第二復興(1DK)	南中里一丁目復興(2・3LDK)	日和が丘復興(3LDK)	吉野町復興(1LDK)
募集戸数	1戸(単身不可)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	1戸(単身可★)	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	2戸(単身可★)
地区	湊		渡波			雄勝	
住宅名	筒場復興(1LDK)	大門町復興(2LDK)	新渡波西復興(1LDK)	黄金浜第二復興(2LDK)	黄金浜第三復興(3LDK)	沖六勺西復興(3LDK)	桑浜復興(2LDK)
募集戸数	1戸(単身可★)	3戸(単身不可)	2戸(単身可★)、長屋	2戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身不可)	1戸(単身可)、戸建
地区	雄勝	牡鹿	北上	河北			
住宅名	水浜南復興(1LDK)	十八成浜復興(1LDK)	にっこり北復興(1LDK)	六本木畑復興(2LDK)	二子復興(1LDK)		
募集戸数	1戸(単身可)、戸建	2戸(単身可)、戸建	1戸(単身可)、戸建	1戸(単身可)	2戸(単身可)、戸建		

※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。

3月27日(土)から「上釜南部地区」で住所が変わります

上釜南部地区被災市街地復興土地区画整理事業の換地処分のお知らせに伴い、町の区域を変更します。該当する方には1週間前までに、新住所をお知らせする「通知書」を送付しますので、変更日以降は新しい住所をお使いください。住所変更の手続きが法律で定められているものなどは、それぞれ本人の手続きが必要です。「通知書」に同封する「住所変更の手続きについて」を参照してください。

- ☎ 住所変更について 地域協働課(内線4239)
- 区画整理事業について 区画整理課(内線5582)

【上釜南部地区街区割図】

〔区域の変更前〕



〔区域の変更後〕



市民農園の利用者を募集しています!!

～土に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか?～

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。

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(水)	
問い合わせ先	農園開設者 布施 ☎95-8020	農園開設者 高橋 ☎74-2612

※各農園の概要は、ホームページにも掲載しています。
 ☎ 農林課(内線 3555)



山火事の防止について

例年、冬から春にかけて、山では枯れ葉や枯れ草が多くなることに加え、空気の乾燥や強風が吹く気象条件などから、山火事発生の危険性が高い時期となります。

山火事は一度発生するとその消火は容易ではなく、一瞬にして貴重な森林を焼失するとともに、その回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。

震災の体験談や思い出を募集します



東日本大震災の教訓を後世に伝えるため、震災にまつわる体験談や出来事、ふるさとの記憶や場所の記憶、家族の思い出などを市民の皆さんから募集します。

申込方法 可能な限り氏名・年齢・住所(震災時・現在)・連絡先を記入の上、郵送してください(後ほど詳しくお聞きしたり展示などに使用する場合もあります)。郵送以外を希望する場合は問い合わせください。

申込期限 8月31日(火)
 申・圖 〒986-8501

石巻2025会議「ポスト311」

(住所不要)震災伝承推進室(内線4253)
 とき 3月5日(金) 午後6時
 (受付 午後5時30分)
 ところ I R O R I 石巻(中央二丁目10-2新田屋ビル1階)
内容 地域の未来を考え毎回テーマに沿ったリーダーとゲスト、観覧者も交え公開議論を行う場です。

最終回である今回は、ジャーナリストの津田大介氏をゲストに迎え、開催します。

※ゲストは、オンライン参加の場合もあります。

定員 20人
 ※会場ではマスク着用、アルコール消毒、検温にご協力ください。

☎ (一社)ISHINOMAKI 2・0
 ☎ 90-4982
 地域振興課(内線4249)

公園愛護会を結成してみませんか

公園愛護会は、市の公園を、明るく清潔で心地よいものとするため、地元団体(町内会・老人会・婦人会・子供会育成会など)が中心となり結成していただくものです。

身近な公園の除草や清掃が活動内容であり、市の助成として委託料が支払われます。

詳しくは問い合わせください。
 ☎ 都市計画課(内線5633)

「外国人のための楽しい日本語教室」受講生募集

日本語や日本の文化、生活習慣などについて楽しく学びましょう。日本語ボランティア講師が日本語学習をサポートします。

とき ①4月19日(月)から毎週月曜日 午前10時～正午
 ※祝日は除く

②4月11日(日)から第2・第4日曜日 午前10時～正午
 ところ ①かわまち交流センター
 ②総合福祉会館みなと荘
対象 ①市内在住の外国人の方
 ②外国人技能実習生の方
料金 月額500円(資料代・通信費・保険料)
 ※テキスト代は自己負担
申込方法 電話またはFAXで申し込みください。
 ※FAXの場合、名前・住所・年齢・連絡先を必ず明記してください。
 申・圖 国際サークル友好21
 ☎ 23-2863
 FAX 23-2865
 地域振興課(内線4245)

令和3年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

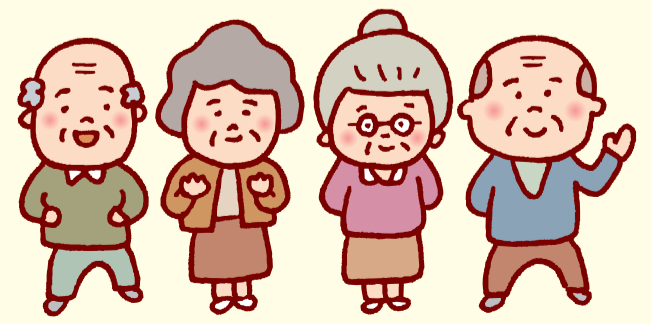
高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

受講資格 60歳以上の市民(令和3年4月1日現在)で、1年間継続して受講可能な方
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・木で隔週制)	各20人 [抽選]	午後0時30分～2時30分	4月～ 令和4年3月	総合福祉会館 みなと荘	陶芸
木工	週1回(火または金)	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)	25人 [抽選]	午前10時～正午			小物・ベストのニット手編みなど
七宝	月2回(第2、第4木)	各20人 [抽選]	午前10時～正午	5月～ 令和4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 申込用紙に記入の上、申し込みください。
 (申込用紙は申込先に用意しています。ホームページからもダウンロードできます)

申込期間 3月1日(月)～15日(月)(受付時間 午前9時～午後4時)
 ※陶芸は希望週、木工・手編みは希望曜日を指定できませんので、ご了承ください。
 ※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、事業を中止する場合があります。
 ※受講の決定は後日通知します(定員を超えた場合は、抽選となります)。
 申・圖 福祉総務課(内線2455)
 桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線235)
 総合福祉会館みなと荘 ☎96-0845



旭山体験農園の利用者募集!

旭山体験農園
 (北村字蛇ヶ沢37-1)
 募集数 8区画(抽選)
 利用期間 4月下旬~12月9日
 利用内容 区画内に好きな野菜を植えることができます。
 ※農園では、くわ・一輪車などの作業道具の貸し出しも無料で行います。
 ※農園での栽培・収穫作業と併せて、敷地内の旭山農業体験実習館の宿泊施設や食堂、キャンプ場も利用できます(要予約・料金別途)。
 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(金)必着
 申込先 〒986-8501 農林課(内線3555) (住所不要)
 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どなたでも会員になることができます。
 とき 3月10日(水) 午前9時(受付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、JABバンクのいずれかの通帳
 申込先 (公社)石巻市シルバー人材センター
 ☎94-3683
 市商工課(内線3524)

自衛官採用試験

〈自衛官候補生〉
 応募資格 18歳以上33歳未満の方
 ※年間を通じ受け付けています。
 申込先 石巻地域事務所
 ☎83-6789

〈一般曹候補生(第1回)〉
 応募資格 18歳以上33歳未満の方
 受付期間 3月1日(月)~5月11日(火)

〈幹部候補生(第1回)〉
 応募資格 一般・大卒程度 22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)、修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満の方)
 一般・院卒者 20歳以上28歳未満の修士課程修了者など(見込み含む)
 歯科・薬剤科 専門の大卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)

受付期間 3月1日(月)~4月28日(水)

〈医科・歯科幹部(第1回)〉
 応募資格 医師・歯科医師の免許取得者
 受付期間 6月11日(金)

〈予備自衛官補(一般・技能)〉
 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
 (資格により年齢上限は53歳未満~55歳未満)
 受付期間 4月9日(金)



ワールドミュージアム 自然体験指導者講習会(全国体験活動指導者認定委員会NEAリーダー)

とき 4月10日(土)、11日(日)、17日(土)、18日(日)
 午前9時~午後5時
 ※全日程を受講する必要がある
 ありませぬ。
 ところ 石巻・川のビジターセンター(北上町十三浜字東田)ほか
 実技 沢探検、アウトドアベーシック、磯観察、登山など、自然体験活動の指導、技術
 講義 青少年教育における体験活動、安全管理など
 対象 自然体験活動に興味のある高校生以上の方で、健康状態や体力に自信がある方

信がある方
 定員 15人程度
 料金 1万円(登録料・講師代など)
 申込方法 住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、会社名・学校名など、電話番号、Eメールアドレスを記入の上、Eメールで申し込みください。
 申込期限 3月31日(水)
 ※詳しくは、ビジターセンターホームページもしくはフェイスブックをご覧ください。
 申込先 石巻・川のビジターセンター
 ☎24-6506
 center@kawatomino visitorcenter.jp

令和3年度ひとり親家庭等就業支援講習会のお知らせ

春期介護職員初任者研修を実施します。
 とき 4月4日(日)~9月19日(日)、各日曜日
 午前9時~午後5時10分
 ところ 県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺三丁目7-3)

対象 県内在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる方
 定員 15人程度
 料金 9,000円程度(教材費)
 託児 3歳以上小学校3年生まで
 申込方法 はがきまたはFAXに講習名・住所・氏名・電話番号・託児の有無(年齢)を記入し、申し込

石ノ森萬画館 ☎96-5055

マンガッタンイラストギャラリー 夏の萬画館大賞 作品募集

テーマ [リボン]
 作品数 1人3点まで
 ※CG作品の場合は解像度350dpi以上で印刷
 申込方法 ハガキサイズ(100^{mm}×148^{mm})の用紙に作者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入の上、郵送してください。
 ※応募作品の権利は全て石ノ森萬画館に帰属し、返却しません。
 申込期限 6月12日(土) ※必着
 発表 6月28日(月)
 ※大賞の方には図書カードを進呈します。
 ※年度末、春夏秋冬の応募作品・全作品から年間大賞を選出します。
 申込先 〒986-0823 中瀬2-7 石ノ森萬画館 MIG project係 ☎96-5055

マンガッタン感謝祭2021

震災後のリニューアルオープンを記念した恒例の感謝祭を開催。
 震災から10年、当時の応援メッセージパネルを3年ぶりに展示するほか、限定ワークショップやメニュー・LINEスタンプ第2弾の発表もあります。
 とき 3月20日(土・祝)・21日(日)

みくください。
 申込期間 3月1日(月)~19日(金) ※必着
 申込先 (公社)宮城県母子福祉連合会
 〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺三丁目7-3
 ☎FAX 022-256-6512

相談

「暮らしの相談会」(要予約)

とき 3月13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 こころの相談も含め専門家による個別相談を実施
 相談担当者 弁護士・社会福祉士・精神保健福祉士
 ※予約優先
 ※平日も無料相談ができます。詳しくは法テラス東松島に問い合わせください。
 申込先 法テラス東松島
 ☎050-3383-0009
 受付時間 午前9時~午後5時(土日・祝日を除く)
 申込先 市民相談センター(内線2534)

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・ファン館ロビー展示
 『復元船サン・ファン・パウティスタ号内部』

とき 3月31日(水)まで
 ところ サン・ファン館 展望棟ロビー
 内容 復元船「サン・ファン・パウティスタ」内に設置されていた実物のジオラマ資料について、解説を交えながら紹介しています。
 料金 一般350円・高校生以下無料(要入館料)

宝くじ助成で地域づくり

(一財)自治総合センターからコミュニティ助成を受け、住み良い地域づくり活動に必要な備品を整備しました。

助成団体名	整備内容
石巻市万石町町内会	折りたたみテーブル、折りたたみチェア、エアコン

石巻市万石町町内会

※宝くじ助成を希望する団体は、問い合わせください。
 申込先 地域協働課(内線4239)・各総合支所地域振興課

相談

無料経営相談会

会社経営者や個人事業者など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 3月2日(火)、17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 各回1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。

☎ 98-8782
FAX 93-9397

☎ 市産業推進課 (内線3545)

せいかい・ちゃん。 ぐらふ・いんふぉーめいしょん相談会

とき 3月24日(水) 午前10時～午後3時

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

内容 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。

☎ 保護課(内線2504)

弁護士による「巡回無料相談会」

とき 3月26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
※詳しくは法テラス東松島に問い合わせください。

☎ 05033830009
受付 午前9時～午後5時 (土日・祝日を除く)

市民相談センターから

「賃貸住宅の退去トラブルを防ぐには」

賃貸住宅の退去時に敷金精算や修理代金の費用負担を巡ってトラブルになるケースが多く見られます。

一般的に通常の生活でできた損耗や経年劣化は貸主が負担し、不注意により生じた傷や汚れの原状回復費用は借主が負担することとされています。

トラブルを未然に防ぐためにも、入退去時には貸主と一緒に部屋の状況を確認し、損耗箇所を写真や映像に残しておきましょう。

お困りの際には、一人で悩まずにご相談ください。

☎ 23-5040

3月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
15日(月) 午前10時～午後3時 市役所 2階相談室A・B
※持続化給付金の相談も受け付けます。
☎ 95-3820
- 行政相談
3日(水) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター
10日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所 2階相談室B
☎ 022-262-7839

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)
9日(火) いしのまき法律事務所 前田弁護士
23日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 小俣弁護士
午前10時30分～午後4時
※定員1日9人[先着] ※要予約 予約受付開始 1日(月) 午前9時
☎ 022-223-2383
- 仙台弁護士会法律相談 ※要予約
(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。
毎月第1火曜日 交通事故相談 午後1時30分～4時30分
※5回まで無料(ただし刑事事件を除く)
☎ 022-223-2383
- 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)
司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。
毎週金・土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分
※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止している場合があります。
☎ 96-3611

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
- 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。
3日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター
17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。
☎ 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 13日(土) 午前9時30分～午後4時
(受付時間 午後3時まで)
- 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)
※時間はいつでも午前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(ささえあいセンター 2階総合受付内)
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
夜間延長 毎週木曜日 午後7時まで ※要予約
日曜開設 第3日曜日 午前9時～午後1時 ※要予約
※各総合支所でも相談を受け付けています。(要予約)
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
☎ 25-6658
- 生活保護・生活困窮者の相談(市役所 2階保護課)
午前8時30分～午後5時 ※土日・祝日を除く
・生活にお困りの方は、保護課窓口までご相談ください。
☎ 保護課(内線2503)
- 家計管理の相談
家計管理にお困りの方への支援を「ひありんく」石巻に委託し、総合支所で出張相談を実施します。
10日(水) 午後1時～4時 河南総合支所 第3庁舎2階会議室
17日(水) 午後1時～4時 河北総合支所 2階第3会議室
24日(水) 午後1時～4時 桃生公民館 2階会議室3
☎ ひありんく石巻(委託先) ☎98-9163

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。

※新型コロナウイルスの影響により、予定が変更となる場合があります。

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

6日(土) 午後1時	第42回石巻市内ダブルス大会
7日(日) 午前9時	石巻ミックスダブルス大会
14日(日) 午前9時	第38回日本空手協会宮城県本部石巻地区少年空手道選手権大会
4月3日(土)	ノルディックウォーキング体験会 と ころ 石巻南浜津波復興祈念公園 参加料 500円(傷害保険含む) 定員 20人(先着順) ※雨天の場合は4日(日)に順延します。 ※詳しくは問い合わせください。
いしのみき総合スポーツクラブ	令和3年度新規会員募集を1日(月)から受け付けます。 詳しくは問い合わせください。
キッズバラエティスポーツ教室	令和3年度新規会員募集を1日(月)から受け付けます。 対 象 小学校1年生～3年生 定員 100人 詳しくは問い合わせください。
バドミントン・卓球教室	令和3年度新規会員募集を1日(月)から受け付けます。 詳しくは問い合わせください。

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** 25日(木)

石巻トレーニングセンター

【利用料】 ◆1回券 大人 500円 大学生 300円 高校生 200円
◆回数券(11回分) 大人 5,000円 大学生 3,000円 高校生 2,000円
(サービスウィーク)
◆7日(日)～13日(土)は回数券を購入した日の利用料金が無料になります。
※マシンの説明については供用時間内に行っておりますので、新規の方もいつでもお越しいただけます。
※詳しくは問い合わせください。

【各種教室】 ◆ダイエットエクササイズ 定員:5人 料金:入館料のみ
◆リズムに乗ってスクエアステップ 定員:8人 料金:入館料のみ
◆サーキットトレーニング 定員:6人 料金:入館料のみ
◆シニアストレッチ講座 定員:5人 料金:入館料のみ

【イベント】 ◆ステージフライト タイムアタック 日時:1日(月)～13日(土) 希望者 料金:入館料のみ
◆ローイング タイムアタック 日時:14日(日)～27日(土) 希望者 料金:入館料のみ
◆インボディー測定会 とき:毎週日・木曜日 希望者 料金:100円(用紙代)
◆体力測定会 とき:18日(木) 希望者 料金:入館料のみ
◆トレーニングプログラムの作成を初心者の方の方向けに行っています。
興味のある方はスタッフまでお声掛けください

※各教室・イベントの詳細は問い合わせください。

セイホクパーク石巻(総合運動公園) **開** 午前7時～午後9時(日曜・祝日は午後6時まで) ☎22-9111 FAX22-9112

20日(土・祝)・21日(日)・27日(土)・28日(日)	ウインターリーグ2021【フィールド第1】	フットボールフィールド
28日(日)	石巻登山マラソン	ふれあいグラウンド・石巻フットボール場周辺

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

※来館前の検温、マスク着用(3歳以上)、手指消毒などのご協力をお願いします。また、館内での食事はご遠慮ください。

12日(金) 午前10時～11時30分	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 読み聞かせ、手遊び、紙芝居など 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど ※どなたでも参加できます。飲み物をご持参ください。 定員 親子15組(先着) ※要電話予約
---------------------	--

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

19日(金)まで	● 春!!無料!!「運動相談会」を実施します 内 容 運動に関する素朴な疑問の相談を受け付けます。 参加特典その① インボディー測定付き!! インボディー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 参加特典その② 健康クーポンをプレゼント!!(有効期限:5月末) 対象講座の中から二つ、無料体験できます。 ※要予約 日にちによって、相談時間が異なりますので、詳しくは問い合わせください。 ※予約の方優先
14日(日) 午前10時	令和3年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム 新規受付を開始します!! ※パンフレットは、あいプラザ窓口で配布しています!

【プール・トレーニングルームのフリー利用】 ※利用時間帯は問い合わせください
新型コロナウイルス感染症の影響により、利用内容を変更しています。

- フリー利用可能時間帯を一部変更しました。
- 3密を避けるため、人数制限を設けています。
混雑時はお待ちいただくか、ご利用いただけない場合がありますのでご了承ください。

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(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。
(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、初回のみ利用登録が必要です

【3月の休講日・休館日】 休講日…20日(土・祝) 休館日…なし

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

9日(火)・15日(月) 午前10時	市民教養講座「こころスッキリ健康教室」 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 10人(先着) 持 ち 物 タオル、飲料、動きやすい服装、上靴 申込期限 8日(月)
--------------------	--

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

12日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および記念講演 「しなやかな心と地域のくらし」 講 師 (一社)イシノマキ・ファーム代表 高橋 由佳 対 象 者 稲井くらしの講座会員
----------------------	--

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

16日(火) 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 ヤクルト健康講座
18日(木) 午前10時	高齢者教室「寿大学」学習会ならびに修了式

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・20日(土・祝)は午後5時まで) **休** 月曜日 特別開館日 20日(土・祝)

※各行事への参加、出張図書館「へびた」・「わたのは」の利用の際にはマスクの着用と手指の消毒にご協力をお願いします。出張図書館「えほんびより」は子育て支援センターなどにご確認ください。

13日(土)・27日(土) 午前10時30分～10時50分	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。 定員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。
5日(金)・19日(金) 午前10時30分～10時50分	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下さい。 定員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。
6日(土)・20日(土) 午前10時30分～10時50分	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。 定員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。
9日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』 プレイディ みかこ 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
11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(日) 午前10時30分～正午	おしゃべりなどくしょ会 大人になってからもう一度、子どもの本を読んでみませんか? 「子どもの本を読む会」がリニューアルし、隔月開催になりました。 3月の本『ぼくらの七日間戦争』 宗田 理 著 ※3密防止のため定員を8人程度(先着)とします。
13日(土) 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。
紹介文の募集期間 3月23日(火)～4月11日(日)
紹介文の掲示期間 4月13日(火)～5月16日(日)
※用紙は児童コーナーに置いてあります。

<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 2日(火)・16日(火)・30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 2日(火)・16日(火)・30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。

3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。
4日(木) 午前10時～11時30分	親子教室(2歳6カ月以上) なかよし保育園地域子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
10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。
29日(月) 午前11時～正午	Mカフェ 石巻子どもセンター「らいつ」

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** 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

行事予定はありません

遊楽館 ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時 **休** 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

13日(土) 開演 午後3時	第5回音楽教室かれん・ピアノ声楽発表会 團 渡邊かれん ☎22-5357
----------------	--------------------------------------

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎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

5日(金)・19日(金) 午後1時30分～2時30分	ヨガ 料 金 1,000円 定員 10人 講 師 笠 安子、健康運動指導士 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。
9日(火)・23日(火) 午後7時30分～8時30分	チェアエクササイズ 料 金 1,000円 定員 10人 講 師 尾田 衣重 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。
3日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水) 午前11時～正午	やさしいストレッチ教室 料 金 1,000円 定員 10人 講 師 和川 拓夢、健康運動指導士 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。
6日(土)・13日(土)・27日(土) 午後7時30分～8時30分	筋トレ&フィットネス 料 金 1,000円 定員 10人 講 師 和川 拓夢、健康運動指導士 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。

お知らせ
2月1日から8月下旬(予定)まで遊楽館全体の屋根改修工事のため、約7カ月間利用休止となります。
プール外(アリーナなど)イベントを予定しています。
※工事の進行状況に伴い、期間が延長または短縮することもあります。
※子どもイベントの内容は、ホームページをご覧ください。

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(テニスコートは電話予約があれば、午後9時まで) **休** 月曜日

野球場・テニスコート：要電話予約

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618 **開** 午前11時～午後7時 ※日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時 **休** 月曜日

利用料金 一般・大学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 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 4日(木)・18日(木)午後6時30分 9日(火)午前10時 23日(火)午後2時
※受け付けは開始15分前まで ※電話または窓口にて要予約
- ビッグバン ☎62-1120 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 8月下旬(予定)まで屋根修繕工事のためトレーニング室は利用できません。
- 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

3月の健康コーナー

【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113
 河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2113 牡鹿☎45-2113

こころの体温計



※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	申・圃
健康相談	月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	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	1日(月)	午前10時～正午	保健相談センター
歯科相談	8日(月)	午後1時～3時	内線2417

◆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・圃
25日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所 2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

◆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	申・圃
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	19日(金) 午前10時～午後3時	☎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(木) 午後1時～5時	

◆定点型からだところのケアサロン「からこころ」

とき 22日(月) 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)
 圃 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
15日(月) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)
9日(火) 午前10時～11時	市営筒場復興住宅集会所 (湊字筒場73)
25日(木) 午前10時～11時	寿楽荘 (日和が丘一丁目1-1)

※感染症対策を講じて開催します。
 ※飲み物を持参し、マスクを着用してご参加ください。
 ※かぜ症状や発熱のある方は参加をお控えください。
 ※中止になる場合はホームページなどでお知らせします。
 圃 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 20日(土) 午後1時30分～3時30分
 ところ 石巻レインボーハウス
(中里二丁目2-3)
 圃 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加を希望の方は事前に問い合わせください。

◆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 28日(日) 午後1時
 ところ 保健相談センター
 圃 「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 21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)
 圃 「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2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3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2日(金)
 圃・圃 健康推進課(内線2417)

女性医師による女性の健康相談

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

とき 3月13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)
 圃・圃 宮城県女医会女性の健康相談室
 ☎090-5840-1993
 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
 圃 県健康推進課 ☎022-211-2624

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
①がん体験者・家族の皆さん	月～金曜日 午前10時～午後4時	●がんピアテレホン がん体験者(がんピアサポーター)と電話でお話ししませんか。お気軽にご連絡ください。
②がんの種類問わず	月～金曜日 午前10時～午後3時	○個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずにご連絡ください。改めてこちらから連絡することもあります。

圃 ①NPO法人 パセリの会 菅原 ☎070-5320-5538
 ②日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225

食育推進コーナー

《コロナ禍での食生活》

新型コロナウイルス感染症流行の中、健康的な食生活を送るために私たちは今、どんなことに気を付けていけばよいのでしょうか。

このたび、国連食糧農業機関(FAO)が、「新型コロナウイルス感染症:健康的な食事を維持するために」を公開しました。その中で、次のようなことが進められています。

さまざまな種類の食品を食べる。野菜や果物を十分に取る。全粒粉の穀物、ナッツ、不飽和脂肪酸が豊富な油(オリーブオイル、セサミオイルなど)を取る。脂肪、砂糖、塩は控えるようにする。水をこまめに取り、砂糖を含む飲料は控える。アルコール飲料は控えるようにする。

これらは、以前から言われている生活習慣病予防のため食生活に共通しているもので、実践すれば一石二鳥です。シンプルに言うと、野菜をしっかりとった上で、全ての食品をバランスよく食べるということです。

新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、普段から健康状態を良好に維持しておくことの大切さを今一度考えたいものです。

石巻市食育推進委員会副会長 有見 正敏
 担当:健康推進課(内線2617)

◆乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	実施日	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	10日(水)・16日(火)・26日(金)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	9日(火)・19日(金)・25日(木)		
	3歳児健診	5日(金)・18日(木)・23日(火)		
河北雄勝	3～4カ月児健診	24日(水)	個別に通知します。	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	17日(水)		
河南桃	3～4カ月児健診	26日(金)	個別に通知します。	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	18日(木)		
	3歳児健診	25日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	26日(金)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	25日(木)		
	3歳児健診	23日(火)		

※対象者へ、日程や受付時間などを個別通知しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期、変更する場合がありますが、その場合は個別に連絡します。

◆各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・圃
もぐもぐ育児相談(石巻会場)	対象 5～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達について個別相談で時間を区切って対応します。	4日(木)	午後1時～3時	保健相談センター	健康推進課(内線2617)
もぐもぐ育児相談(河南会場)	定員 6組程度 ※要予約	9日(火)	午後1時～3時	河南母子健康センター	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

愛の献血

とき・ところ

7日(日)	㈱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
20日(土・祝)	イオンモール石巻	
21日(日)		
27日(土)		

圃 健康推進課(内線2418)

※検診を受診の際は[自宅での検温][マスク着用]のご協力をお願いします。

風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限を延長します！

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。これから生まれてくる世代の子どもたちを守るため、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、令和元年度から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。

対象の方には、クーポン券を送付しています。お手元にあるクーポン券の有効期限を令和4年2月まで延長しますので、自分自身のためにも、ぜひ検査を受けましょう(検査の結果、抗体が低い方は予防接種も必要です)。

○対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ○自己負担金 無料

※クーポン券がない場合は無料で検査・予防接種が受けられませんが、問い合わせください。

☎ 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
～疲れない、食事が少ない、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こを伝えましょう～

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

話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手(ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

気をつけたいこと
・本人を責めない
・安易に励ましてはいけません
・相手の話を否定しない

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【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2423)



携帯・スマホはこちらから

定期予防接種の終了期限

次の予防接種の接種期限は3月31日(水)です。期限後は全額自己負担となるので、忘れずに受けましょう。

・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対象 平成26年4月2日～平成27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2年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる方
・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(自費での接種も含む)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。ご注意ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

【全地区対象】令和3年度各種健(検)診の申し込み調査について

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しています。まだ提出していない方は、ハガキの有効期限が切れる前に回答してください。

市の健(検)診を受ける方も受けない方も必ず提出してください。

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

☎ 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

【牡鹿地区】子宮がん検診

と き 3月17日(水)・18日(木) と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

対 象 者 20歳以上の女性

※申し込みをした方には、通知書と検診票を送付しますので、確認の上、受診してください。

※対象者で追加申し込みを希望する方はご連絡ください。

※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。

☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113(内線606)

夜間急患センターの診療時間

●夜間診療

	小児科	内科	外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日(昼間)診療

	外科
日曜日・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時)

所在地 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)

※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場をご利用ください。

☎ 夜間急患センター ☎94-5111

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

診療科	初診	再診
内科・外科・整形外科	午前8時～11時	午前8時～11時30分
眼科・皮膚科	午前8時～11時	午前9時
耳鼻咽喉科	午前8時～11時	午前9時
午後【火・木・金】	午後0時30分～3時	午後1時

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	○	—	○	○	○
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。

◇眼科の診療内容についてのお知らせ◇

眼科では、白内障の手術を行っています。

詳しくは問い合わせください。

☎ 市立病院 ☎25-5555

3月の休日等救急当番医

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

※診療時間は、午前9時～午後5時です。

※担当医や受付終了時間、休休み時間は、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、「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
7日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	22-0789
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
14日(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	24-9133
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
20日(土・祝)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	76-4024
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
21日(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(蛇田字西道下)	94-5111
28日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	21-7551
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
7日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	沼倉歯科医院(鑄銭場) 93-8622
14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	藤江歯科医院(南中里一丁目) 95-2313
20日	(土・祝)	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	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
21日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	うつみレディースクリニック(赤井) 84-2868	三宅歯科医院(千石町) 22-1448
28日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755

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

子育て支援センターは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
- ・申し込み不要(要予約イベントもあり)
- ・利用年齢(0歳児~就学前)・電話相談、来所相談ができます。

※予定は変更になる場合があります。
詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

園・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- 【主な行事】
10日(水) えほんびより
12日(金) みんなと遊ぶの日「お楽しみ会」
15日(月) 助産師による成長測定
※全行事要予約(受付開始日時:1日(月)午前9時)・定員5組
※定員に満たない場合は、当日も受け付けます。
★あそびの広場(稲井公民館)
9日(火) ※稲井地区の方対象
★自由開放日(3カ月~就学前)
・午前・午後開放 4日(木)・16日(火)・23日(火)・26日(金)
午前9時30分~11時30分 午後1時~3時
・午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時
※9日(火)の午後を除く

渡波子育て支援センター てんとうむし

園・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- 【主な行事】
3日(水) ひなまつり会
5日(金) 食育講座「はらぺこあおむし」
10日(水) 幼児安全法「災害時の乳幼児支援」
12日(金) 栄養士講座「家族の健康を守る「食」の知識」
22日(月) 成長測定・子育て相談
★自由開放日
・午前開放
1日(月)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・24日(水)・25日(木)・26日(金)
午前9時30分~11時30分
・午後開放
あかちゃん☆ひろば(妊婦~生後3カ月)月・火・木曜日 午後1時~3時
ハイハイ★ひろば(生後4カ月~11カ月)水・金曜日 午後1時~3時
※午前中の活動は要予約、定員6組

釜子育て支援センター「あおぞら」

園・園 釜保育所内 ☎24-6113

- 【主な行事】
◎育児講座
3日(水) えほんびより 定員:7組
8日(月) 助産師による身体測定 定員:7組
持ち物:母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル1枚
※全講座3日前までに要予約(予約受付時間 午前10時~午後3時)
★自由開放日(就学前まで)
◎あそび場自由開放日 午前10時~午後3時
1日(月)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・
29日(月)・30日(火)・31日(水)
※前日までに要予約

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

園・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 【主な行事】
★0歳児講座 4回セット
と き 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)
午前10時30分~11時30分
★親子で体あそび と き 12日(金) 午後1時30分~2時30分
★お誕生会 と き 29日(月) 午前10時30分~11時30分
※全行事要予約
★自由開放日 月~金曜日、第1・第3土曜日 午前10時~午後3時
・0歳開放日 2日(火)・9日(火)・23日(火)・30日(火)
午前10時~午後3時
※休館日 13日(土)・20日(土・祝)・27日(土) 毎週日曜日

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お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。

支援センター
詳細はこちら



子育てメール相談



なかよし保育園地域子育て支援センター

園・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 【主な行事】
1日(月) たまごひよこサロン
8日(月) 3日中里28会ふれあい広場
5日(金)・19日(金) ツインズデーと孫育て広場
15日(月) 健康講座「授乳婦における医薬品使用の考え方」
22日(月) 育児講座「英語教室」
29日(月) ベビーマッサージ
★自由開放日
12日(金)・26日(金)・30日(火) 午前9時30分~午後4時30分
※全行事要予約

にじいろひろば

園・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 【主な行事】
5日(金) キッズヨガ(2歳6カ月以上) 定員:5組 ※要予約
10日(水) 歯の相談しませんか?
坂井おとなこども歯科 定員:5組 ※要予約
19日(金) ひよこさんタイム(妊娠期~6カ月) 定員:5組 ※要予約
★農園プレーパーク 畑であそぼう!(0歳~未就学児)
・毎週 火・水曜日 午前10時30分~正午
★自由開放日 毎週 火・水・金曜日 午前10時~午後3時(祝日を除く)

河南子育て支援センターパプラ

園・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- 【主な行事】
2日(火) そらめくんの歌お話し・黒須さんのヨガ
2日(火) 保健師・栄養士による身体測定・個別相談
4日(木) 浅野さんのわらべうた
11日(木) つくしんぼの読み聞かせとお楽しみ会
16日(火) お楽しみ会
★スクエア子育てひろば「ありがとうの会」 ※要予約
と き 9日(火) 参加費 200円 定員 12組(先着)
申込方法 参加費を添えて申し込みください。
★スクエア子育てひろば「親子コンサート」
出演:アトリエ自遊楽校 あきらちゃん&ジャンプくん
と き 14日(日) 場 所 河南子育て支援センター1階 多目的ホール
参加費 500円 定員 15組(先着)
申込方法 参加費を添えて申し込みください。
★自由開放日 午前・午後開放
1日(月)・8日(月)・18日(木)・22日(月)・23日(火)
午前9時~11時30分、午後1時~2時30分
・午後開放 2日(火)・4日(木)・11日(木)・16日(火)
午後1時~2時30分

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

園 桃生バイオ研修センター内 ☎FAX76-4521

- 【主な行事】
3日(水)・4日(木) 絵本の読み聞かせ
10日(水) おわかれ会
★自由開放日 2日(火)・9日(火)・11日(木)・16日(火)~19日(金)
午前9時30分~午後3時
※親子12人限定
※2時間程度利用できます。食事はできません。
※初来所記念の親子写真を撮った方は、写真をプレゼントしますので、受け取りに来てください。

北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- 【主な行事】
1日(月) ひなまつり会
17日(水) お別れ会
★ひまわりキッズ
と き 3日(水) 午前10時~11時30分
と ころ 北上公民館(交流ホール)
★自由開放日 毎週月~金曜日 午前10時~午後4時
※ひまわりキッズ活動日の午前中を除く
※29日(月)~31日(水)は電話相談のみとなります。

河北子育て支援センター

園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 【主な行事】
3日(水) ひなまつり会
10日(水) お別れ会
★講座 8日(月) 保健指導 ~身体測定~
★自由開放日
・午前自由開放(0歳~未就園児)
毎週金曜日、11日(木)・15日(月)・17日(水)・18日(木)・22日(月)・23日(火)・
24日(水)・25日(木) 午前10時~11時30分
・午後自由開放(赤ちゃん限定) 月~金曜日 午後1時30分~3時
※月~金曜日 7~11カ月
※水曜日 3~6カ月

雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 【主な行事】
16日(火) 保健師来所日
18日(木) わらべうた遊び(地域交流会)
★自由開放日 午前・午後開放 毎週水・金曜日
午前9時30分~11時30分、午後1時30分~4時30分
・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分~4時30分
※30日(火)・31日(水)は相談のみ
※休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- 【主な行事】
★ぐんぐんすくすく
3日(水) ひなまつり会
10日(水) 子育てセミナー「食育のお話」
17日(水) 春を見つけるお散歩 ※保健師が来所し、育児相談をします。
24日(水) おわかれ会
★自由開放日 午前・午後開放 毎週月・火・金曜日 午前9時~午後3時
・午後開放 毎週水曜日 午後1時~3時
※休館日 毎週木曜日

子育て世代包括支援センター いっしょるーむ

園 ささえあいセンター(ほっと~る)2階 ☎98-4158

- ★自由開放日
月~金曜日 午前10時~正午
午後1時~3時
午後4~6時
土・日曜日・祝日 午前9時30分~午後0時30分
午後1時30分~4時

いっしょるーむ
予定はこちら



子どもセンターらいつ(児童館)

園・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- 【主な行事】
毎週月曜日 午前10時~正午
Mカフェ(お茶っこサロン)
(乳幼児親子ならだれでも参加可)
9日(火) 午前10時30分~11時30分 音楽で遊ぼう
(しっかり歩ける1・2歳児の親子対象) ※要予約
11日(木) 午前10時30分~正午 だっこおんぶサロン
(妊婦または乳幼児親子ならどなたでも) ※要予約
11日(木) 午後3時~4時 あったかぽかぽか運動あそび
(2~5歳児対象) ※要予約
19日(金) 午前10時30分~11時30分 ベビーマッサージ
(はいはいまでの乳幼児親子対象) ※要予約
開館時間 午前9時30分~午後7時
(対象:乳幼児~高校生世代の子ども、保護者)
※休館日 4日(木)・18日(木)・20日(土・祝)

らいつ
予定はこちら



国際ピノッチオ

園 大橋三丁目8-1 ☎93-0078

平成19年4月に開園し、平成24年4月、市の認可保育所となりました。外国人講師による英語教室をはじめ、外部講師を招いた絵画、お勉強、体操などのさまざまな教室を実施。0歳児~5歳児70人が楽しく遊びながら学んでいます。

園舎外観



クリスマス発表会



運動会に向けて太鼓練習



お茶教室



いも掘り

利用者さんへインタビュー



♥鹿野美恵さん・萌生ちゃん(6歳)(写真左)

いつも外で体を動かしている活発な子ですが、家の中では工作が好きで、自分で考えているいろいろなものを作っています。保育園に通うようになって、苦手な野菜やお肉も食べられるようになり、小さい子の面倒も見ると、日々成長していることを実感します。

♥庄子由美さん・一佐ちゃん(6歳)(写真右)

自宅ではコロナの影響であまり外に出られないため、保育園の園庭で思い切り遊ぶのを楽しみにしています。とても優しい子で、食事の後片付けや昨年生まれた次男の入浴を手伝ってくれます。思っていることをしっかり話せる人になってほしいです。



西中瀬橋と御所入湊線が開通

交通アクセス向上 地域活性化に期待

東日本大震災で被災した内海橋の災害復旧事業として県が旧北上川に架橋した国道398号「西中瀬橋」と、市が震災復興事業で湊地区に整備した都市計画道路「御所入湊線」が1月28日に開通しました。

西中瀬橋は昨年9月に開通した新しい内海橋の下流側に整備され、長さ82㍍、幅9.5㍍の片側1車線。幅3㍍の歩道も備えています。開通に伴い、市中心部から中瀬にある石ノ森萬画館や中瀬公園への円滑な通行が確保されるとともに、旧北上川右岸で整備が進むかわまち交流拠点地区の利活用促進など、石巻圏域の地域活性化や観光振興に寄与することが期待されます。

御所入湊線は、延長約186㍍、幅17㍍の片側1車線で、昨年10月に全線開通した湊西地区の高盛り土道路「湊中央線」と国道398号を接続します。開通により、地区内の交通アクセスが向上し、災害発生時には避難路としての機能も果たすことになります。



都市計画道路「御所入湊線」位置図



図 都市計画課(内線5624)

エスディーゼーズ SDGsで未来を変えよう!



図 SDGs地域戦略推進室(内線4223)

今回は、未来をより良く変えるための17の目標「SDGs(持続可能な開発目標)」のうち、目標14と目標15についてご紹介します。

14 海の豊かさを
守ろう

目標14 海の豊かさを守ろう

持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、
持続可能な形で利用する

ターゲットの主な内容

- あらゆる海洋汚染を防止し、大幅に削減する。
- 海洋および沿岸の生態系の回復のための取り組みを行う。

市の取り組み例

- 水産多面的機能発揮対策事業
海の生態系を守る活動に取り組む団体を支援します。
- 海岸漂着物等地域対策推進事業
漁港などに漂着・漂流する海洋ごみなどの回収・処理に取り組みます。



漁港のごみ拾い活動

海は「生命の源」です。しかし今、人間の経済活動が海を大きく変えようとしています。大きな問題の一つに、人間が出す大量のごみや排水があります。海の生き物たちの命を脅かすプラスチックごみ(プラごみ)の量は年々増え、2050年には海に流れ着いたプラごみが海全体の魚の量を超えるという予想もあるほどです。

わたしたちにできること

- プラスチックごみを減らそう
マイバップやマイボトルを持ち歩く
- 海をごみから守ろう
清掃活動に協力する

わたしたちにできること

- 植林活動や、自然観察会、水生生物調査などに参加してみましょう
- エコラベル商品(地球環境の保全に役立つと認定された商品)を選びましょう

エコラベルの例

目標15 陸の豊かさを守ろう

陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対応、ならびに土地の劣化の防止・回復および生物多様性の損失を防止する

15 陸の豊かさ
を守ろう



私たちの暮らしは、山、川、海、森などの自然と、そこで生きるたくさんの生き物に支えられています。ところが、産業の発達に伴い、自然が失われ、多くの生き物が絶滅の危機にあります。地球上の貧困や飢餓などをなくすために開発は重要ですが、自然環境が破壊しつくされると、人間も生きていけなくなってしまいます。

世界の陸地面積の約3割が森林です。しかし、世界では1年間で約330万㍍(1分間に東京ドーム1.3個分)以上の森が失われています。これからも豊かな自然と暮らしていくために、森を守り、再生していく行動が必要です。

市の取り組み例

- 自然環境確認調査事業
保護が必要な希少植物の植生状況について、現地調査により正確に把握・確認します。

ターゲットの主な内容

- ・陸上や淡水の生態系を保全、回復し、持続可能な利用を確保する。
- ・森林減少を防止し、劣化した森林を回復し、世界の植林を大幅に増加させる。



みんなのた場

サークル仲間 ⑫ 健康増進と技競う喜び 新たな出会いも楽しみ

石巻市桃生パークゴルフ協会

県パークゴルフ協会加盟の18協会で3番目に古い桃生町パークゴルフ協会が前身で、平成24年4月、石巻市桃生パークゴルフ協会に改称しました。

現在は、桃生地区と近隣の登米市豊里・米山地区の63歳から90歳までの93人が会員になっています。平成30年10月にオープンした「桃生植立山公園パークゴルフ場」を拠点に、毎月1回ずつ月例会と大会を開催しながら、会員の親睦・交流と健康増進に努めています。協会の活動だけでなく、

毎年、石巻市民パークゴルフ大会や県パークゴルフ協会主催の県選手権大会をはじめ、市内外で開催されるさまざまな大会にも参加してきました。しかし、令和2年度はコロナ禍の影響で、そのほとんどが中止となりました。桃生協会も例会や大会の中止を余儀なくされましたが、7月13日から活動を再開することができました。

パークゴルフの魅力について、会員の皆さんは「4コース回ると4,500歩、5,000歩も歩くので、足

腰が丈夫になる」と健康づくりに大いに役立つことや、「ゴルフと同じように打数で順位を競うので、スコアを少しでも減らすことが生きがいになります」と、例会や大会のない日もパークゴルフ場に通って技術を磨くことで日常生活が充実している人も少なくありません。

全国大会3位入賞の経験がある指導普及部長の梁川ともゑさんは「さまざまな大会に出場することで、県内外のいろいろな人と話ができ、友達が増えるのも楽しみです」と交流の輪を全国に広げられることも魅力の一つに付け加えます。

高橋冠(かほしむね)会長は「例会や大会の際は、マスク着用や消毒、検温などの対策を徹底しています。ぜひ多くの方にパークゴルフの楽しさを体験してほしいです」と、新規入会を歓迎しています。



協会主催大会でナイスショット!



協会の運営を支える役員の方

文化財 たんぽう 116

『宮城県の文化財』完結

生涯学習課

県教育委員会では、県内のすべての指定文化財を網羅した『宮城県の文化財』を、平成27年度から指定文化財の種類別に順次刊行しています。今年度末刊行の「無形文化財・民俗文化財・保存技術編」をもって完了します(各編所載の市内の主な指定文化財は別表のとおり)。これらは県内の指定文化財のデータベースとなるものです。1点1点、カラー写真と簡潔な文章で紹介していますので、読みやすくわかりやすい内容となっております。文化財は「我が国の長い歴史の中で生まれ、はぐくまれ、今日まで守

り伝えられてきた貴重な国民的財産(文化庁ホームページから引用)であり、先人が残した貴重な文化財を確実に残していくことが、現代に生きる私たちの役割でもあることから、この冊

子を通してあらためて県内の指定文化財を確認してみたいかがでしょうか。なお「宮城県の文化財」各編は、図書館や生涯学習課で閲覧することができます。



<別表>

	国指定(重要文化財など)	県指定	市指定
「史跡・名勝編」	沼津貝塚、齋藤氏庭園	和泉沢古墳群、仁斗田貝塚	仙台藩鮎川唐船番所跡
「天然記念物編」	イヌワシ繁殖地、八景島暖地性植物群落	大指海域および双子島、鞍掛島、蹄島、黒島のウミネコ、ゴイサギ、アメツバメ、ウトウなどの繁殖地	吉祥寺や龍泉院のイチョウ、雄勝荒魚化石群及び魚化石など
「建造物編」	石井閘門	持福院観音堂	旧石巻ハリストス正教会教会堂、旧観慶丸商店 など
「美術・工芸品編①(絵画・彫刻・工芸品)」	木造十一面観音立造(給分浜)	奥州石ノ巻図、木造男神像など	潮音(高橋英古)、毛利コレクション、零羊崎神社奉納絵馬 など
「美術・工芸品編②(書跡・典籍/古文書・古碑/考古資料/歴史資料)」	岩版		平塚ツナ家文書、多福院板碑群 など
「無形文化財・民俗文化財・保存技術編」	石盤葺、雄勝法印神楽	おめつき、桃生はねこ踊、皿貝法印神楽 など	渡波獅子風流、和洲法印神楽、木造和船(江島サツバ) など

まきチャンネル + プラス



「河北せり」が地理的表示(GI)保護制度に登録されました

宮城県産の農産物類としては初めての登録!!

河北地区で栽培されている「河北せり」が、昨年12月23日、地理的表示(GI)保護制度に登録されました。GIとは、伝統的な生産方法や気候・風土・土壌などの生産地の特性が品質に結び付いている農林水産物・食品などの製品の名称(地理的表示)を、知的財産として農林水産省が登録し、保護する制度です。

農林水産大臣登録第104号

「河北せり」は、季節によって「根せり」と「葉せり」の異なる味わいが楽しめます。根つきの状態で流通する「根せり」は、10月～3月中旬に県内外に出荷されており、地元では正月のお雑煮に欠かせない食材として定着しています。

「葉せり」は、「飯野川在来」という品種に限定して栽培され、早春に芽吹いた新芽の莖葉のみを刈り取って出荷しています。根がついていないため日持ちせず、地元には流通しない大変希少な春の味覚です。ビタミンCやミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富で、おひたしや浅漬けなどの食べ方で親しまれている「葉せり」は、4月～5月中旬頃まで、道の駅「上品の郷」などで販売されています。



桃生 減塩食品店マップの意見集約

桃生地区食生活改善推進委員会が研修会



Topic of town まちの話題



桃生地区食生活改善推進委員会の令和2年度第3回育成研修会が1月22日、桃生公民館で開かれました。本年度最後の研修会には推進員11人が参加。桃生総合支所保健福祉課の栄養士を交え、近所から集めたみそ汁などの塩分濃度測定や、年度内に作成する減塩食品取扱店マップの意見集約をしました。またコロナ禍で例年と異なった本年度を振り返りながら来年度の活動も話し合いました。

河北 日ごろの防犯活動たたえる

市防犯協会河北支部に感謝状

河北警察署の令和3年感謝状贈呈式が1月20日に行われ、防犯灯・街路灯の見回りや防犯パトロールなどに取り組む市防犯協会連合会河北支部が表彰されました。山田信敏署長から感謝状を受け取った佐々木清勝支部長は「これを励みに、今後も住民の安全・安心のために頑張ります」と話しました。贈呈式では防犯、交通安全や警察業務を支援する8団体と16個人に感謝状が贈られました。



石巻 貴重な歴史の資料を守ろう

多福院で文化財防火訓練

文化財防火訓練が1月24日、吉野町の多福院で行われました。多福院関係者と市教育委員会、消防関係者ら43人が、寺北側で枯れ草火災が発生したとの想定で、通報、初期消火、重要物品持ち出し、放水の各訓練を行いました。1月26日の文化財防火デーにちなみ、市内7地区持ち回りで毎年実施していますが、今年はコロナ禍の影響で、地域住民による水バケツリレーなどは取り止めました。



河南 玄米ダンベル体操で健康増進

音楽に合わせてリズムミカル

「みんなの楽しくダンベルクラブ」が1月26日、遊楽館で開かれ、玄米ダンベル体操を通じた健康づくりに取り組みました。「かなん楽しくニギニギ隊」の会員と一般計27人が参加。ダンベルの代わりに、玄米が入った棒状の布袋を両手に持ち、音楽に合わせてリズムミカルに腕や体を動かしました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図った上で昨年7月に再開、毎月1回開催しています。



雄勝 豪華景品求め多くの来場者

おがつ・たなこや大抽選会

「おがつ・たなこや大抽選会」が1月10日、雄勝観光物産交流館で行われました。同交流館と雄勝硯伝統産業会館の店舗で、年末年始の買い物500円ごとに抽選券1枚を配布。全国共通ギフト券や牛肉詰め合わせなどの豪華景品が用意され、コロナ対策で等間隔を空けながら多くの人が並びました。胴ばやし獅子舞味噌作愛好連の獅子舞披露や紅白餅の配布もあり、来場者を楽しませました。



牡鹿 「いじわる鬼」を退治したよ

牡鹿地区保育所で豆まき

牡鹿地区保育所で2月3日、節分の豆まきが行われ、1～5歳児22人が心の中の「けんか鬼」「いじわる鬼」などを退治しました。子どもたちは各自で手作りした鬼のお面や帽子を身に付けて参加。ひよこ、うさぎ、ぱんだ、きりんの各組に分かれ、年長組の男の子がまいた紙製の豆を拾い集めました。最後は牡鹿総合支所職員と先生が扮した鬼に全員で豆をぶつけ、一年の幸福を願いました。



北上 心の中の鬼もやっつけよう

相川保育所で豆まき

相川保育所の豆まき会が節分の2月2日に行われました。14人の入所者が自作の鬼の面をかぶり、金棒を持った怖い青鬼に「鬼は外、福は内」と元気よい掛け声を挙げ、新聞紙をまるめた豆を投げつけました。目の前の鬼だけでなく、自分たちの心の中にある「泣き虫鬼」「野菜嫌い鬼」に打ち勝つ思いも込めました。先生たちは「病気をせず、友達と元気に遊んでほしい」と願っていました。



東日本大震災石巻市慰霊碑の一般公開

と き 3月11日(木)午後1時～午後4時30分
と ころ 石巻南浜津波復興祈念公園内
内 容 震災で犠牲となられた多くの方々を追悼する慰霊碑の完成に伴い、一般公開します。当日は慰霊碑に献花することができます(市で準備した献花用の花以外は献花できません)。

なお、公園は整備中のため、駐車場から慰霊碑の通路以外は入れません。
 ※新型コロナウイルス感染症予防のため、混雑時には入場制限をすることがあります。
 〇 震災伝承推進室(内線4253)



新型コロナウイルスワクチン接種に向け準備を進めています

ワクチンの供給が開始された際に、速やかなワクチン接種ができるよう準備を進めています。

【接種時期】 ワクチンは徐々に供給が行われるため接種順位を決めて接種を行います。医療従事者等、高齢者等の順に接種を進め、高齢者への接種の開始は早くても4月1日(木)以降になる見込みです。
【接種手続】 高齢者向け「接種券」を3月中旬から下旬を目途に送付予定です。接種会場や予約方法は決まり次第市報やホームページなどでお知らせします。

【接種費用】 無料です。

※市などがワクチン接種のために金銭や個人情報を電話で求めることはありませんのでご注意ください。

※ワクチンを受けるには本人の同意が必要です。

〇 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎98-6455

石巻市防災週間

【3月5日(金)～11日(木)】

防災意識の高揚、災害対策の充実を図ることを目的に、防災週間を定めています。震災の教訓を生かし、災害時の緊急避難場所、緊急避難時の持出品などを改めて確認しましょう。



〇 危機対策課(内線4156)

今月の休日窓口開庁のお知らせ

3月7日(日)・21日(日) 午前9時～午後1時
 開庁場所：市役所2階 市民課
 取扱事務：住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届等
 ※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(水)
 ○後期高齢者医療保険料 第9期
 □座振替不能者の再振替日 3月15日(月)(3月1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271号 令和3年3月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) 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

QRコードを読み取って簡単に接続!

スマートフォン用



※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。
 〇 秘書広報課(内線4784)

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3年1月末現在	人口 140,704人 世帯数 61,860世帯
令和2年1月末現在	人口 142,520人 世帯数 61,556世帯