



いしのまき



ベテラン声優と行く 石巻の旅

仙石線マンガタンライナー特別運行



石巻市イメージキャラクター

県制150周年を記念して、石ノ森萬画館と仙台・宮城観光キャンペーン推進協議会、JR東日本仙台支社などが協力した特別企画「仙石線マンガタンライナーで行く!石ノ森萬画館の旅」が5月21日に開かれました。県内外から約70人が参加し、人気アニメ「ドラえもん」「鬼滅の刃」など、数多くの作品に出演するベテラン声優の関智一さんを迎え、JR仙台駅から石巻へ向けて出発。車内では、関さんが主宰する劇団「へろへろQカンパニー」のメンバー2人も加え、トークイベントやゲームなどを展開しました。乗客は「シージェッター海斗」のショーなどを楽しんだほか、目的地である石巻駅では、齋藤市長らが盛大に参加者を出迎えました。石ノ森萬画館が主催の声優教室も開かれ、関さんが講師となって声優を目指す若者たちにプロの技術を伝授しました。また、連動して石巻駅前では「三陸地域マルシェ」も開催。三陸沿岸や山形、福島県の特産品が並び、にぎわいました。



©石森プロ/街づくりまんぼう

石巻駅前で連動企画 「三陸地域マルシェ」

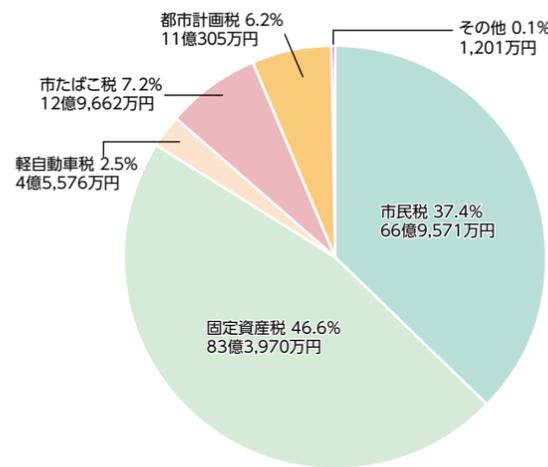


市の財政状況をお知らせします

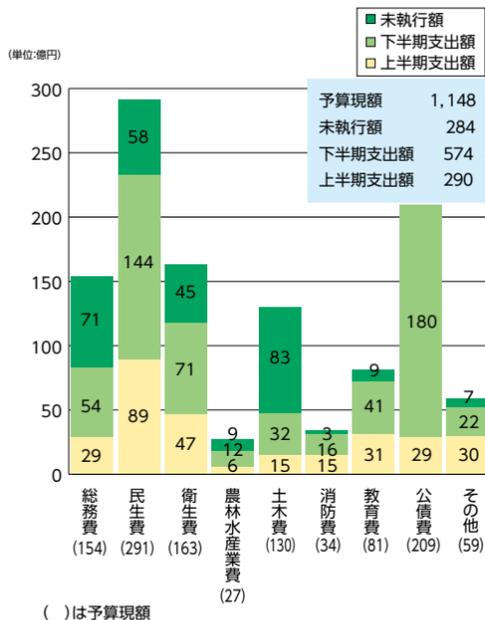
これは、令和3年度(令和3年4月1日～令和4年3月31日)の市の財政がどのように運営されたのか、お知らせするものです。なお、金額は令和4年3月31日現在です。

市民1人当たりの 市税納税額 12万9,855円
 1世帯当たりの 市税納税額 28万8,923円
 一般会計歳出 62万6,690円 一般会計歳出 139万4,366円

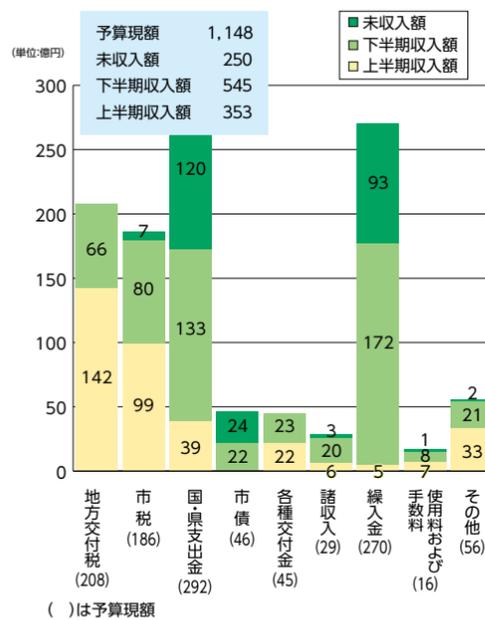
市税収入の内訳(総額 179億285万円)



＜歳出＞



＜歳入＞



区分	予算現額	収入済額	支出済額
土地取得	9億906	9億906	9億906
水産物地方卸売市場	4億3,581	1億5,186	3億3,950
市街地開発	12億9,369	11億223	12億285
国民健康保険	158億6,474	144億1,879	149億5,035
後期高齢者医療	18億336	16億6,726	17億3,762
介護保険	146億1,736	123億2,557	131億9,910
合計	349億2,402	305億7,475	323億3,848

※表示単位未満四捨五入の関係で合計が一致しない場合があります。
 ※歳入歳出に未収入・未執行額がありますが、これは現金の経理が5月31日までの出納整理期間内に行われるものがあるためです。また、市民1人当たり、1世帯当たりの納税額については、令和4年3月末の人口(137,868人)、世帯数(61,964世帯)を基準に算出しました。

図 財政課(内線4057)

区分	予算現額	内容
総務費	154億803	市庁舎の維持管理、防災対策など
民生費	291億3,662	社会福祉、児童福祉、生活保護など
衛生費	163億4,010	予防接種、ごみ収集・処理など
農林水産業費	26億8,567	農林水産業の振興、漁港整備など
土木費	129億7,537	道路、河川、公園、住宅整備など
消防費	33億6,884	広域消防への負担金、消防施設整備など
教育費	80億9,973	幼稚園、小・中・高等学校など
公債費	208億9,596	借入金の返済に充てる元利償還金など
その他	58億5,703	商工業、雇用対策、議会関係など
合計	1,147億6,735	

区分	面積、金額	内容
土地	43,399,985㎡	公園、牧山市民の森、市の建物の敷地
建物	1,041,900㎡	市庁舎、小・中学校の校舎、市営住宅など
基金	351億7,240万円	震災復興基金、財政調整基金など
有価証券	5億469万円	株券など
出資金	18億7,885万円	公益財団法人 石巻市芸術文化振興財団など

市債残高

区分	金額
普通債	382億6,268
災害復旧債	14億4,005
その他	316億8,990
合計	713億9,263

区分	金額
水産物地方卸売市場	1億838
下水道	385億4,946
病院	85億7,165
合計	472億2,949

借入額	借入先
無	無

※資金繰りのため、一時的(短期間)に借りのお金

令和4年度 予算の概要

市立病院

業務予定量		
病床数(※)	一般病床	140床
	療養病床	40床
年間患者数	入院	56,575人
	外来	46,170人
1日平均患者数	入院	155.0人
	外来	190.0人
診療日数	入院	365日
	外来	243日
主要な建設改良事業	建設改良費	3,900万円
	器械備品購入費	6,096万円

※一般病床のうち20床は緩和ケア病床
療養病床のうち20床は地域包括ケア病床

令和3年度 下半期の業務状況

区分	令和2年度 下半期			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床利用率
入院	24,155人	132.7人	182日	73.7%
外来	21,809人	180.2人	121日	-
計	45,964人			

区分	令和3年度 下半期			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床利用率
入院	24,691人	135.7人	182日	75.4%
外来	22,337人	186.1人	120日	-
計	47,028人			

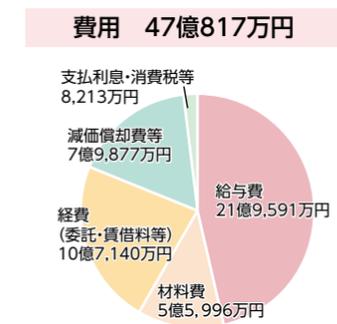
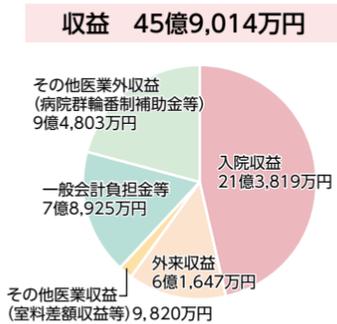


図 市立病院病院総務課 ☎25-5555

市立牡鹿病院

業務予定量		
病床数	一般病床	25床
年間患者数	入院	4,476人
	外来	12,276人
1日平均患者数	入院	12.3人
	外来	50.5人
診療日数	入院	365日
	外来	243日
主要な建設改良事業	建設改良費	92万円
	器械備品購入費	735万円

区分	令和2年度 下半期			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床利用率
入院	2,279人	12.5人	182日	50.1%
外来	6,343人	52.4人	121日	-
計	8,622人			

区分	令和3年度 下半期			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床利用率
入院	1,814人	10.0人	182日	39.9%
外来	6,535人	54.5人	120日	-
計	8,349人			

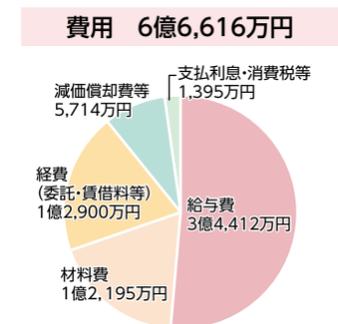
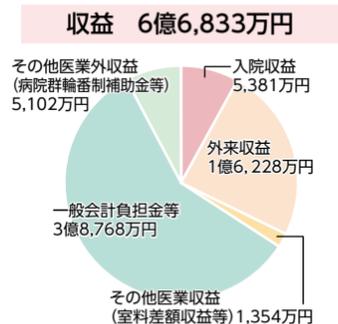


図 市立牡鹿病院事務部門 ☎45-3185

令和4年度 予算の概要

令和4年度 業務予定量(下水道事業)	
接続戸数	38,860戸
年間処理水量	10,401,312㎡
1日平均処理水量	28,497㎡
主要な建設改良事業	管渠等建設改良事業 26億7,619万円

区分	令和2年度 下半期			
	汚水処理件数	汚水処理水量	1日平均処理水量	有収水量
	223,473件	4,893,428㎡	26,740㎡	4,471,607㎡
	226,677件	5,010,768㎡	27,381㎡	4,403,966㎡

収益的収入および支出(維持管理などに要するもの)

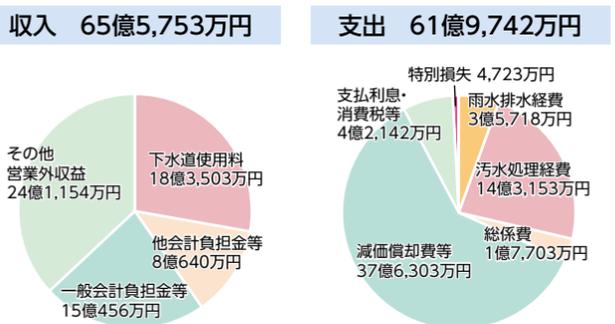
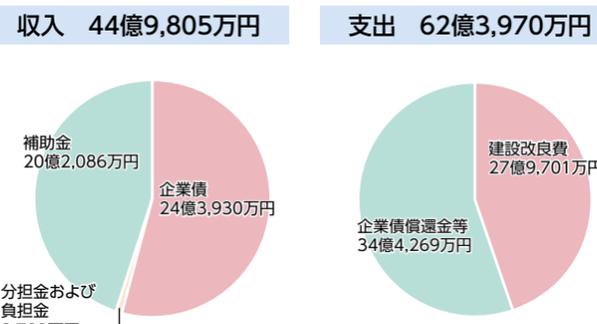


図 下水道管理課(内線5692)

資本的収入および支出(建設事業などに要するもの)



※資本的収入額が資本的支出額に対して不足する額は、当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額並びに当年度損益勘定留保資金などで補填。

一般会計

病院事業のあらまし

下水道事業のあらまし

令和4年度

保険税・保険料のお知らせ

保険税・保険料の納税・納入通知書を送付します

- 国民健康保険税**
7月中旬に令和4年度納税通知書(第4期～第10期の確定賦課)を送付します。
 - 後期高齢者医療保険料**
7月中旬に令和4年度保険料額決定通知書および納入通知書を送付します。
※令和3年中の所得に基づいて算定されます。
※年度途中で年齢到達(75歳)や死亡したとき、転入・転出をしたときなどには、月割計算により保険税(料)を算定します。
- ☎ 保険年金課 ・国民健康保険税について(内線2336)
・後期高齢者医療保険料について(内線2337)
各総合支所市民福祉課・各支所

後期高齢者医療被保険者証(保険証)を送付します

- 後期高齢者医療制度の新しい保険証を7月下旬までに簡易書留で送付します。該当する方には限度額適用認定証も同封します。
- 窓口負担割合の見直しについて**
令和4年10月から、一定以上の所得のある被保険者がいる世帯は、窓口負担割合3割(現役並み所得者)の方を除き、医療費の窓口負担が2割になります。詳しくは保険証に同封のリーフレットをご覧ください。
※10月からの窓口負担割合の見直しに伴い、7月に送付する証の有効期限が9月末日までとなります。10月から有効な証は9月中旬に改めて送付します。
- ☎ 保険年金課(内線2346)

介護保険負担割合証を送付します

- 7月下旬までに、要介護・要支援・事業対象者認定を受けている被保険者の方に、新しい「介護保険負担割合証」を送付します。
- ☎ 介護福祉課(内線2436・2439)・各総合支所市民福祉課

国民健康被保険者証(兼高齢受給者証)を送付します

- 新しい保険証を7月中旬以降に住民票の住所に簡易書留で送付します。住民票の住所と違う所に住んでいる方は郵便局での転送(一年ごとに更新手続き必要)の手続きをしてください。
※郵便転送の手続きは、郵便局にお問い合わせください。
- ☎ 保険年金課(内線2347)・各総合支所市民福祉課・各支所

国民健康保険限度額適用認定証の更新手続き

- 認定証の有効期限は7月31日(日)なので、すでにお持ちの方も手続きが必要です。
- 申込開始** 8月1日(月)
- 持ち物** 国民健康被保険者証、マイナンバーがわかるもの、本人確認書類、入院日数のわかる領収書など(市民税非課税世帯で過去1年のうち90日以上入院した場合のみ)
- ※70～74歳の方は所得区分によっては、認定証の申請が不要な場合がありますので、お問い合わせください。
- ※別世帯の方が手続きをする場合は委任状が必要です。
- ☎☎ 保険年金課(内線2347)・各総合支所市民福祉課・各支所

介護保険負担限度額認定証の更新は8月から

- 現在使用中の「介護保険負担限度額認定証(紫色)」の有効期限は7月31日(日)で、更新受け付けは8月1日(月)から行う予定です。
- 7月中旬に、申請書などを送付しますので、確認の上、手続きを行ってください。なお、感染症予防のため、郵送での申請も受け付けます。
- ☎☎ 986-8501(住所不要)
介護福祉課(内線2436・2439)・各総合支所市民福祉課



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

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事業収入などの減収が見込まれ、次の①から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事業収入などのいずれかの減少額が前年の当該事業収入などの額の10分の3以上であること
②前年の合計所得金額が1,000万円以下であること
③減少が見込まれる事業収入などに係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること
- ※減免の対象となる「事業収入など」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** 窓口かホームページから申請書を取得し、直接または郵送で申し込みください。
- ☎☎ 〒986-8501(住所不要)
保険年金課(内線2336)・介護福祉課(内線2445)
宮城県後期高齢者医療広域連合保険料課 ☎022-266-1021



交通事故などでけがをしたら

交通事故など第三者の行為によって負傷した場合も、国民健康保険や後期高齢者医療保険で治療を受けることができます。

ただし、この場合の治療費は本来第三者が支払うものなので、一時的に国民健康保険や後期高齢者医療保険で立て替え払いをし、あとから第三者へ請求することになります。

治療を受ける際は、市への届け出が必要となります。必要な書類などについてはお問い合わせください。

また、介護保険の第1号被保険者の方が、第三者の行為によって介護保険サービスを利用した場合は、併せて介護福祉課へ届け出をしてください。

- ☎☎ 保険年金課(内線2343)
介護福祉課(内線2439)

新型コロナウイルスワクチン接種情報

※掲載内容は6月7日時点の情報のため、変更になる場合があります。最新情報は市ホームページを確認ください。

■4回目接種を実施しています

(1) 接種対象者

- 市内在住(住民基本台帳に記載)で、3回目接種から5カ月以上経過している方のうち、
- ・60歳以上の方
 - ・18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

(2) 使用するワクチン

ファイザー社および武田/モデルナ社(どちらのワクチンも接種可)

■接種券の送付

- ・60歳以上の方 3回目接種から5カ月経過する時期に順次、接種券を送付します。
- ・18歳以上59歳以下の基礎疾患を有する方など

4月30日までに3回目接種を終了した方に、6月中旬に案内はがきを送付しましたので、接種を希望する方は申請してください。申請に基づき、3回目接種から5カ月経過する時期に順次、接種券を送付します。

■予約の方法

- ①インターネット(予約専用サイト)、②コールセンター、③予約代行窓口(開設場所:ささえあいセンター、各総合支所、各支所)、④一部医療機関は、電話または診療時受付

■接種会場

(1) 集団接種会場(使用ワクチン:武田/モデルナ社)

ところ	とき	7月実施日	8月実施日
ささえあいセンター	金曜日 午後6時～8時	1日・8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日
	土日 午前9時～正午・午後2時～5時	9日・10日・16日・17日・23日・24日・30日・31日	なし
石巻赤十字病院講堂	土日 午前9時～正午・午後2時～5時	23日・24日	なし
河北総合センター(ビッグバン)	土曜日 午前9時～正午・午後2時～5時	なし	20日

(2) 個別接種会場(使用ワクチン:ファイザー社および武田/モデルナ社)

石巻市内医療機関、東松島市内医療機関(かかりつけ限定)

※詳しくは、市ホームページで確認するか、コールセンターにお問い合わせください。

■これから1～3回目接種を希望する方へ 引き続き1～3回目接種の予約を受け付けています。1・2回目接種を希望する方は、コールセンターにお問い合わせください。3回目接種を希望する方は、コールセンターおよびインターネットで予約できます。

- ☎ 石巻市新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-567-509
受付時間(平日)午前8時30分～午後5時(土日・祝日)午前9時～午後3時



※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。



狩猟免許の新規取得者を支援します

新たに狩猟免許を取得した方に、講習会や試験に要する費用の助成を行っています。

狩猟免許の取得を検討している方は、ぜひ活用ください。狩猟免許試験の日程・申込方法は、市ホームページなどを確認してください。

対象 市内在住で令和4年度に狩猟免許を取得した方

☎ ニホンジカ対策室 (内線3559)

夏の交通事故防止運動

夏期は、長距離運転時の過労、漫然運転や子供などの飛び出し、飲酒運転による交通事故が多くなります。

適度な緊張感を持ったため、とりある運転や交通ルールの順守を心がけ、交通事故の防止を図りましょう。

【運動の重点】

- 適度な緊張感を保持したゆとりある運転の徹底
全ての座席のシートベルトなどの正しい着用の徹底
子供と高齢者の交通事故防止

・飲酒運転の根絶
とき 7月21日(木)
8月20日(土)

☎ 地域協働課

各総合支所地域振興課

住民税非課税世帯等臨時特別給付金及び灯油購入費等給付金のお知らせ

新たに令和4年度の住民税が非課税となった世帯も支給の対象となりました。対象と思われる世帯には世帯主宛てに、順次支給要件確認書を送付します。

なお、本給付金をすでに受給した世帯は対象外です。

対象 令和4年6月1日時点で、世帯全員の令和4年度住民税が非課税である世帯

給付額 (臨時特別給付金)
一世帯当たり10万円
(灯油購入費等給付金)
一世帯当たり5千円

申請期限 9月30日(金)

※配偶者などからの暴力を理由に避難している方も受給できる場合がありますので、相談ください。

※各給付金の給付を装ったメールや電話による詐欺に注意してください。市役所や銀行などが、通帳やキャッシュカードを受け取ったり、口座の暗証番号を聞いたりすることは、絶

災害復旧費寄附金の状況

市の復興のために、国内外より寄附金をいただいています。令和3年度までに、総額14億円以上の寄附金があり、復興に必要な事業に役立てられています。

【令和3年度活用事例】

避難先の情報が記載してある防災サイン(看板)を、市内各所に設置しました。

☎ 復興推進課(内線5520)



子ども委員を募集します

石巻市子どもセンター「らいつ」の令和5年度からの指定管理者を決めるために、一緒に考えてもらう「子ども委員」を募集します。

対象 市内在住・在学の小学4~6年生、中学生、高校生世代からそれぞれ2人以上
※会議日(8・9月の休校日のうち、2日間を予定)に参加できること
※書類選考があります。

申込期間 7月4日(月)~22日(金)必着

申込方法 申込用紙を窓口、子どもセンターまたはホームページから取得の上、郵送、Eメールまたは直接申し込みください。

※指定管理者の募集は8月上旬ごろにお知らせします。

☎・☎ 〒986-8501(住所不要)

子育て支援課(内線2553)

☑ ischisup@city.ishinomaki.lg.jp



市営住宅臨時募集

令和4年3月定期募集などで申し込みがなかった住宅の入居者を募集します。募集する住宅や条件など、詳しくは市ホームページを確認するか、宮城県住宅供給公社東部支社まで問い合わせください。

申込方法 宮城県住宅供給公社東部支社で申し込みください。

※市住宅課、各総合支所、支所では受け付けしていません。

受付期間 7月1日(金)~7日(木) 平日午前9時30分~午後4時

募集する住宅

Table with 3 columns: 地区, 住宅名, 募集戸数. Lists various apartment complexes and their availability.

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や暴力団員がいる場合は申し込みできません。
申し込みの際は、63円切手(抽選結果通知用ハガキ添付用)を持参してください。
家賃は世帯の所得などにより決定します。★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のみ単身での申し込みが可能です。
災害などで住宅が必要な場合、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(◎がついている住宅では、被災者のみペット可)。

☎・☎ 宮城県住宅供給公社東部支社(東中里一丁目11-2) ☎85-0296

対にありません。

☎ 住民税非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター

☎ 0120-110-589



令和4年度奨学生第2次募集

経済的理由により修学困難な方を対象に、奨学生を募集します。

対象

- 令和4年度在学者
市内に2年以上居住の方
学術優秀(評定平均3.5程度以上)、品行方正および身体健全であり、経済的理由により修学が困難な方

※他の奨学金との併用不可

募集課程および貸与額

- 高校生(高等専門学校1年~3年生を含む)
月額15,000円以内
専修学校生(修学期限が2年以上の課程に限る)
大学生(短期大学生、高等専門学校4年~5年生を含む)

※採用決定後9月に2年分を一括貸与します。

申請方法

管内高等学校、教育委員会、各総合支所および各支所の窓口から願書などを受け取り、直接または郵送(期間内必着)で提出してください。

募集期限 8月5日(金)

☎・☎ 〒986-8501

(住所不要) 学校教育課

(内線5028)

石巻市ファミリーサポート事業協力・両方会員初回登録講習開催

協力会員(お子さんを預かることができる会員)・両方会員(お子さんを預かることも預けることもできる会員)を募集しています。

講習を受講すると協力・両方会員に登録ができます。

とき 7月13日(水)・14日(木) 午後1時~3時40分

※受講中の託児あり

ところ 河南母子健康センター

対象 市内在住で20歳以上、心身ともに健康で子育て支援に興味があり、お子さん

を安全に預かることができる方

現在利用会員で今後両方会員として援助を行うことができる方

援助対象 年齢0歳~小学6年生

報酬 平日1時間600円、土日・祝日1時間700円

申込期限 7月6日(水)

☎・☎ 石巻市ファミリーサポート・センター事務局

☎ 23-7407

(月~土 午前9時~午後4時)

今月は児童扶養手当の支給月です

4月・5月分の児童扶養手当を7月11日(月)に振り込みます。

☎・☎ 子育て支援課 (内線2513)

各総合支所市民福祉課

子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている低所得の子育て世帯に給付金を支給します。

対象 18歳の年度末までの児童を養育している方で、次の条件に該当する方

- ①児童扶養手当などの受給者
②児童手当または特別児童扶養手当の受給者で令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
③①②以外の子どもを養育する方で令和4年度分の住民税均等割が非課税である方

給付額 対象児童一人につき

防災「合言葉」受賞作品

逃げましょう 地域みんなで 伝え合う 声かけ合って 助かる命

蛇田小学校4年 坂本 悠維

☎ 学校安全推進課(内線5082) 令和3年度石巻市学校防災推進会議

防災ラジオテスト放送

7月11日(月)午後3時ころ

※申請方法および支給要件など、詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎・☎ 子育て支援課 (内線2513)

き5万円



猫は愛情をもつて 適切に飼いましょー

猫は1年に2・3回出産し、1度に5匹前後を産みます。飼い主は産まれた子猫の分まで面倒をみなければなりません。子猫を産ませる予定がない場合は不妊・去勢手術をしましょう。

屋外飼いは、感染症や除草剤などの毒害、縄張り争いの喧嘩や交通事故など危険です。他人の敷地内への侵入や、フン尿により、近隣住民に迷惑をかけている場合もあります。屋外飼いのリスクを考え、室内飼育に努めましょう。

野良猫に餌を与えることは、野良猫の増加とフン尿の被害につながります。餌を与えるのであれば、自分の猫として責任をもって飼うようにしましょう。

生ごみの水切りをしましょー

生ごみの約70%は水分です。家庭から生ごみを捨てる際、「ぎゅっぎゅっ」と絞って大さじ3杯(45cc)の水切りができれば、市全体で年間約1,000トンのごみ減量につながります。

水切りは嫌な臭いの軽減、ごみ出しが楽になる、ごみ処理経費節約などの効果もありますので毎日の習慣にしましょう。

廃棄物対策課 (内線3373)

毛虫の大量発生を 予防しましょー

毎年夏にかけて、毛虫(アメリカシロヒトリ)が大量発生します。樹木の管理者は、卵が孵化して茶色く変色した枝や網状の巣を見かけたら、速やかに切り取って処分しましょう。



茶色く変色した状態

環境課(内線3363)

離島地区使用済自動車 処理助成金

網地島・田代島地区内の車を、廃車処分するために定期船で車を航送する費用の一部を助成します。航送した月の月末までに申し込みください。

※申込方法、必要書類など詳しくは問い合わせください。
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)
申・環境課(内線3376)



福祉

国民年金保険料の免除 申請手続きはお早めに

経済的な理由や、新型コロナウイルス感染症の影響で保険料の納付が困難な場合、保険料の全額または一部の納付が免除される制度があります。

希望の方は、所得の申告を済ませ、早めに申請手続きをしてください。
※免除や猶予の期間分は、将来受け取る年金額が減額されますのでご注意ください。
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)
申・国民年金課(内線2353)

申・国民年金課(内線2353)

敬老会の 開催中止について

77歳以上の方を対象に例年9月に開催していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度も開催を中止します。

なお、対象者の方(昭和20年12月31日以前に生まれた方)には、9月中旬ごろにささやかなお祝いの品をお送りします。
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)
申・敬老会(内線2456)

情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

情報公開制度とは

市が保有する公文書を、皆さんからの請求により公開する制度です。情報の公開により、透明性の高い行政運営を確保し、公正で開かれた市政を推進します。

個人情報保護制度とは

市が保有する皆さんの個人情報の適正な取り扱いや自己情報の開示・訂正などを請求する権利に関する制度です。個人の権利利益の侵害の防止を図り、個人の人格・尊厳の尊重に寄与します。

情報公開コーナーのご案内

開示請求の受け付けや情報公開などに関する相談・案内を行っています。また、刊行物や予算書、市議会会議録、統計書など市政に関する資料を自由に閲覧することができます。
※資料のコピーもできます(有料)。
※各総合支所でも受け付け・相談・案内を行います。

令和3年度施行状況表

情報公開制度による公文書開示請求	個人情報保護制度による個人情報開示等請求		
・開示請求件数	114件	・開示請求件数	28件
・開示件数(一部開示含む)	107件	・開示件数(一部開示含む)	25件
・不存在件数	5件	・不存在件数	3件
・不開示件数	0件	・不開示件数	0件
・存否応答拒否	0件	・存否応答拒否	0件
・取り下げ件数	2件	・取り下げ件数	0件
・却下件数	0件	・訂正請求件数	0件
・審査請求件数	0件	・利用停止請求件数	0件
		・審査請求件数	0件

申・総務課(内線4036)・情報公開コーナー(内線4783)

高齢者福祉サービスのお知らせ

市では、在宅高齢者の方の日常生活を支援するため、介護保険サービスとは別に、次のような福祉サービスを行っています。サービスにより利用者負担などの要件がありますので、詳しくは問い合わせください。

サービス名	概要	対象要件
老人日常生活用具給付等事業	援護が必要な高齢者の方に、電磁調理器などの日常生活用具を給付します。対象用具によって限度額が異なります。(限度額を超えた金額は、自己負担)※用具購入前の申請が必要です。	65歳以上の方で本人および世帯全員が市民税非課税の方で要件に該当する方(例)電磁調理器:要介護または要支援と認定された人※対象用具によって要件は異なります。
外出支援サービス	公共交通機関を利用することが困難な高齢者の方に、通院などのために利用する寝台車などのタクシー料金の一部を助成します。	65歳以上で介護保険において要介護3~5と認定された市民税非課税の方
ひとり暮らし老人等緊急通報システム事業	1人暮らしの高齢者の方などに、緊急通報システム機器を設置し、急病などの緊急事態に迅速な対応を行います。	・65歳以上で慢性疾患などのため日常生活に注意を必要とする1人暮らしの方など ・80歳以上の1人暮らしの方など
寝具洗濯乾燥消毒サービス事業	寝具の衛生管理が困難な高齢者の方に対し、寝具の洗濯、乾燥、消毒のサービスを行います。	65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯に属し、世帯全員が市民税非課税の方
訪問理美容サービス事業	理美容店の利用が困難な高齢者の方に対し、自宅を訪問し、理容、美容のサービスを行います。	65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯に属し、介護保険において要介護3~5と認定され、かつ市民税非課税の方
バリアフリー住宅普及促進事業	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修資金の助成を行います。※工事着工前の申請が必要です。	65歳以上で住居の改良が必要と認められる世帯全員が市民税非課税の方※「要支援」、「要介護」認定者は除く。
生きがいデイサービス事業	家に閉じこもりがちな高齢者の方を対象に、公共施設などにおいて「集いの場」と趣味製作などの「活動の場」を提供します。	65歳以上の家に閉じこもりがちな方で「要支援」、「要介護」の認定を受けていない方
「食」の自立支援事業	心身、環境の要件が、日常の食生活において支援が必要である高齢者の方に、栄養バランスのとれた食事を届けるとともに、安否確認を行います。	65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの市民税非課税世帯に属する方
介護用品支給事業	在宅で高齢者を介護している家族の方に、紙おむつ、尿取りパットなどの購入給付券を支給します。	世帯全員が市民税非課税で、在宅の要介護認定を受けている65歳以上の方を介護している家族

申・環境課(内線2462)・各総合支所市民福祉課

民生委員・児童委員の活動について

民生委員・児童委員は、地域の見守りや住民の困り事への相談に応じ、行政や専門機関へのつなぎ役としてさまざまな活動を行っています。

5月26日には、3年ぶりとなる石巻市民生委員児童委員協議会総会が開催されました。総会後には、石巻地域の児童を取り巻く環境・取り組みについての研修会が行われました。

このように民生委員・児童委員の方々は、日々活動に必要な知識や技術の向上に努めています。

申・社会福祉協議会地域福祉課 ☎96-5290 市保健福祉総務課(内線2464)



募案

止水板等設置事業補助金

住居、事務所、店舗などに止水板などの設置工事をされる方に経費の一部を助成します。

対象者 市内に建築物など(住居、事務所、店舗など)を所有または使用している方

対象事業 建築物などに止水板などを設置する工事や止水板などを購入する経費

補助金額

止水板等設置工事費などの費用の2分の1とし、50万円を上限とします。

※補助金の交付は、一つの建築物などにつき一回を限度とします。

※詳しくは、問い合わせください。

申・圃 下水道管理課

(内線5684)

「月浜沢川自然観察とフリー活動」参加者募集

月浜沢川の生き物を探して調べてみましょう。その後、



保護課 片野正裕さん
神奈川県平塚市から派遣

神奈川県平塚市から今春、復興応援職員として派遣されました。任期は1年間です。現在は生活保護ケースワーカー業務を担当しています。

派遣元では生活保護

ケースワーカー業務のほか、高齢者向けサービス事業や福祉避難所運営業務、市民病院医療事務など保健福祉領域の仕事を計13年経験しました。培った経験や知識を他自治体の業務にも生かせるのではないかと考え、復興応援職員募集に手を挙げました。

石巻市を訪れるのは初めてでしたが、まず地域の広さに圧倒されました。

生き物が棲みやすいように清掃活動を行います。

とき 7月16日(土)

午前9時30分～正午

※補助金の交付は、一つの建築物などにつき一回を限度とします。

※詳しくは、問い合わせください。

申・圃 下水道管理課

(内線5684)

「月浜沢川自然観察とフリー活動」参加者募集

月浜沢川の生き物を探して調べてみましょう。その後、

申込期限 7月7日(木)

申・圃 〒986-8501

(住所不要)

環境課(内線3367)

FAX 22-6120

✉ isenv@city.shinomaki.jp

aki.lg.jp

「手作り絵本教室」参加者募集

とき

・7月31日(日)

午後1時～4時

・8月7日(日)

午前10時15分～午後4時30分

※両日参加できる方

ところ 図書館

定員 1組4人以内で5組

程度(先着)

※10歳以下は保護者同伴

講師 今野薫

申込方法 直接または電話

で申し込みください。

申込開始 7月1日(金)

午前10時

申・圃 図書館

☎93-8635

第17回統計グラフコンクール作品募集

身近な出来事や社会で話題になっていること、自分が興味のあることなど、テーマは自由です。気になることを調べて、数値化し、グラフにまとめてください。作品は市役所に展示予定です。

募集項目

・第一部 小学1、2年生

・第二部 小学3、4年生

・第三部 小学5、6年生

・第四部 中学生

・第五部 高等学校以上の生徒・学生および一般

・パソコン統計グラフの部

小学生以上

申込期限 8月30日(火)

申・圃 〒986-8501

(住所不要)

環境課(内線3367)

FAX 22-6120

✉ isenv@city.shinomaki.jp

aki.lg.jp

第37回石巻市美術展の作品募集

展示期間 10月2日(日)～

10日(月・祝) 午前10時～

午後5時(最終日は午後

4時閉場)

ところ マルホンまきあーと

テラス

対象 15歳以上の方(中学

生を除く)

種目 日本画(水墨画含む)、

洋画、書、彫刻、陶芸の5

部門

※未発表のものに限ります

搬入受付 9月27日(火)

午後4時～6時

※詳しくは、開催要項を

ご覧ください。開催要項は、

生涯学習課、各公民館お

よび市ホームページで取得

できます。

申・圃 生涯学習課

(内線5056)

マルホンまきあーとテラス

☎98-5630

放送大学2022年度第2学期10月入学生募集

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野の授業をテレビ・ラジオやインターネットを通して自宅で学ぶことができます。

申込方法 放送大学ホームページから申し込みください。

申込期限

・第1回 8月31日(水)

・第2回 9月13日(火)

申・圃 放送大学宮城学習センター

☎022-224-0651

(内線5052)

石巻霊園返還墓所の使用許可申請を受け付けます

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です。石巻霊園に

使用許可区画数および使用料

区画面積	区画数	使用料
4㎡	9区画	94,600円
5㎡	5区画	133,100円
6㎡	15区画	178,200円
9㎡	5区画	333,300円
12㎡	7区画	534,600円

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。

受付期限 7月20日(水)～令和5年3月31日
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。

受付場所 3階 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遺族は申し込みができます。

※墓碑の制限などについては、申請書配布時に説明します。

申・圃 環境課(内線3377)



石巻市出前講座

行政の仕事について、市の職員が講師となつて解説します。内容など、詳しくは市ホームページを確認ください。



詳しくはこちら

申・圃 生涯学習課

(内線5072)

シルバー人材センター地域別入会説明会

河北、河南、桃生地区で入会説明会を行います。

ときとところ

・河北地区 7月7日(木)

午前10時 河北総合センター(ビッグバン)会議室

2・3

・河南地区 7月8日(金)

午前10時 河南総合センター(南中里三丁目14-3)

☎94-3683

シルバー人材センター入会説明会・女性対象入会説明会

市内にお住まいの原則として60歳以上の方で健康で働く意欲のある方が入会できます。

とき

・7月13日(水)・20日(水)

午前9時(受付午前8時

40分～8時50分)

・7月9日(土)午後2時

(女性のみ)

申・圃 (公社)シルバー人材センター(南中里三丁目14-3)

☎94-3683

市商工課(内線3525)



第3回青空マーケット 石巻南浜復興記念公園

青空の下、食べて、買って、楽しい1日。石巻最大級の食フェスが再び。出店希望者は電話かショートメールで申し込みください。

とき 7月17日(日)
午前10時～午後3時
ところ 石巻南浜津波復興
記念公園内四丁目北広場

定員 「地元屋台部門」、
「フリーマーケット部門」
合計100店舗程度(先着)
申・問 特定非営利活動法
人「こころの森・石巻南浜津
波復興記念公園マネージ
メント」共同
090-66821777

県制150周年記念ツアー 「最高のパワースポットを 巡って合格祈願の旅」

今年は6回しかない最高の開運日「天赦日」のうちの一日である10月22日(土)に、釣石神社や神割崎といった市内有数のパワースポットを巡ります。石巻市地域おこし協力隊のお笑い芸人「ふあん★がーる」がガイドで盛り上げる開運・合格祈願の県制150周年記念ツアー、どうぞ奮って参加ください。

とき 10月22日(土)
午前10時30分
定員 20人
料金 9,000円
申込方法 海街さんぽホームページより申し込みください。



ホームページ

石巻ふれあい朝市

申・問 (一社)石巻圏観光
推進機構
098-802805
農産物などの豊富な食材や生花を安く提供する場です。家族皆さんで来場ください。
とき 7月3日(日)、17日(日)午前6時30分
ところ 石巻駅前にぎわい交流広場
申・問 石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)
093-6448
市観光課(内線3536)

動く市長室

市民の皆さんと一体となったまちづくりを進めるために、「動く市長室」を実施します。石巻の未来のため、市長にまちづくりへの提案をお聞かせください。予約の必要はありませんので、気軽にお越しください。
とき 8月3日(水) 午後1時30分
ところ 河南母子健康センター
申・問 秘書広報課(内線4022)



申・問 石ノ森萬画館 096-5055



マンガタンフェスティバル2022

石ノ森萬画館の開館21周年を記念したイベントを開催します!各種ステージイベントやご当地キャラクター大集合など楽しい企画が盛りだくさんです。
とき 7月23日(土)・24日(日)

石ノ森萬画館第86回特別企画展 ミニ四駆誕生40周年記念 タミヤミニ四駆ヒストリー2022

1982年の誕生から40年の歴史を、歴代マシンやパネルなどで振り返ります。会期中は工作教室やレースなど連動イベントを開催!詳しくは石ノ森萬画館公式ホームページをチェック!
とき 7月16日(土)～10月10日(月・祝)



申・問 サン・ファン館企画広報課 024-2210(火曜日休館)
kouza@santjuan.or.jp



第3回サン・ファン号を未来へつなぐコンクール 作品募集

小中学生を対象に「絵画」「デザインマーク」の2部門からサン・ファン・パウティスタ号や支倉常長などに関する作品を募集します。
申込期限 9月11日(日)必着 対象 県内の小中学生
申込方法 当館配布の作品応募票に必要事項を記入し応募してください。応募票はホームページからもダウンロードできます。

サン・ファン歴史講座

サン・ファン号出帆の世界史的前提～「戦国日本」から「帝国日本」へ～

世界史を中心とした3つのテーマをもとに歴史の楽しさ、奥深さについて伝えます。
とき 7月16日(土)、8月27日(土)、9月24日(土) ※要予約(先着)
講師 館長 平川新 料金 無料(施設見学の場合は、別途入館料が必要)
申込方法 事前に電話・メールなどで申し込みください。

企画展「帆船と航海」

ミュージアムのリニューアルに向けて、帆船がなぜつられ、どのようにして旅立ち、そして何をもたらすのか、その意義について館の原点に立ち返って紹介します。
とき 7月15日(金)～10月31日(月)
料金 要入館料(一般350円・高校生以下無料)

サン・ファン館 海の日無料開館

とき 7月18日(月・祝)

マルホンまきあーとテラス

申・問 マルホンまきあーとテラス 098-5630
(月曜休館・祝日の場合その翌日)



マルホンまきあーとテラス オープニング事業 くすぐるぞ!大人の知的好奇心!!～番外編～ 聞きたい!その深～い関係! Vol.2紅茶&クラシック

とき 7月5日(火) 開演 午後6時30分(開場 午後6時)
定員 30人(先着)

仮面ライダースーパーライブ2022 石巻公演

とき 7月10日(日) ①開演 午前10時(開場 午前9時15分)
②開演 午後2時(開場 午後1時15分)
チケット販売場所 ローソンチケット、チケットぴあ
申・問 khb東日本放送企画事業部 022-304-3055

大人も子どもも大発見!萌江ちゃんとワクワクする! バックステージツアー

とき こども 7月18日(月・祝) 午前11時、午後2時
7月27日(水) 午後1時、8月10日(水) 午後1時
大人 7月27日(水) 午後7時、8月10日(水) 午後7時
対象 大人 15歳以上の方(中学生を除く)
こども 小学1年生～中学生(小学生は保護者同伴)
定員 各回15人程度(先着)
申込方法 電話または直接申し込みください。

マルホンまきあーとテラス開館記念事業 松竹歌舞伎舞踊公演

出演:中村芝翫、中村橋之助、中村福之助、中村歌之助、中村松江
とき 7月21日(木) 開演 午後2時(開場 午後1時) ※未就学児入場不可

石巻好文館高校音楽部 第14回定期演奏会

とき 7月23日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)
申・問 石巻好文館高校 022-9161

seikoエレクトーン教室 エレクトーン・ピアノ発表会

とき 7月24日(日) 開演 午後1時(開場 午後0時30分)
申・問 佐々木せいこ 070-5323-3628

第65回宮城県吹奏楽コンクール

とき 7月29日(金) 高等学校小編成の部、高等学校の部
7月30日(土) 中学校の部
7月31日(日) 小学生の部、大学の部、職場・一般の部
8月1日(月) 中学校小編成の部 ※いずれも午前9時50分開演
チケット販売場所 前売りのみ ※当日券なし
申・問 022-275-6761

珈琲工房いしかわ プレゼンツ 子どもフォトフェスタ お題「みっけだ!」

とき 募集期間 6月1日～7月24日(日)
※詳しくは連絡またはホームページをご確認ください。

珈琲工房いしかわ プレゼンツ おとなフォトコンテスト お題 きょう[きょう・ぎょ] (kyo)

とき 募集期間 7月1日(金)～8月24日(水)
展示期間 9月1日(木)～9月15日(木)
対象 中学生以上の石巻地域の方(登米市、気仙沼市などの近隣の市も含む)
定員 70作品(先着)(1人1作品)
申込要項 A4サイズに印刷したもの(カラーモノクロ問わず)
申込方法 まきあーとテラス窓口へ持参または郵送してください。
※詳しくは連絡またはホームページをご確認ください。

あいのやプレゼンツ 学生お笑いコンテスト

とき 8月28日(日)
※参加者募集中。詳しくは連絡またはホームページをご確認ください。



総合相談センターから 「ネット通販トラブル」

ネット通販で注文したのに「商品が届かない」「格安なブランド品を注文したら粗悪品だった」などと言った相談が依然として続いています。

特に「悪質サイト」はSNSの広告がきっかけで偽のブランドサイトにつながりトラブルに巻き込まれることが多く見られます。

このような業者は事前に個人名義の銀行口座に振り込みをさせる手口が多く、一旦振り込んでしまうと返金を求めても連絡が付かず取り戻すことは困難です。

トラブルを防ぐためにも、事業者の情報や購入条件をよく確認してから注文することが大切です。

☎ 総合相談センター
23-5040

「災害復興住宅融資」 無料相談会

とき 7月3日(日)

午前10時～午後4時

ところ 市役所3階36番窓口

※要電話予約

申・☎ 住宅金融支援機構
お客様コールセンター
0120-0861333

(通話無料)
午前9時～午後5時
(祝日を除く)

☎ 市生活再建支援室
(内線3966)

司法書士による 相続登記相談(要予約制)

令和6年4月1日に施行される不動産の相続登記義務化に備え、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。

とき 7月4日(月)

午前10時～午後3時

ところ 市役所5階 住宅課

対象 市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)

申・☎ 宮城県司法書士会
022-26316755

午前9時～午後5時
(土日・祝日を除く)

視覚障害者緊急生活 支援相談会

眼科ドクターと一緒に考える「見えにくい！見えにくい！」に悩む方の個別相談会と福祉機器の展示を行います。

※要電話予約

とき 7月24日(日)

午前10時～午後3時

ところ 保健相談センター

対象 視覚に障害のある方(手帳の有無は問いません)、ご家族

申・☎ 宮城県視覚障害者
福祉協会
022-25712022

申込期限 7月22日(金)

022-25712022



7月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - ・11日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階 相談室A・B
- 申・☎ 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599
- 行政相談
 - ・6日(水) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター
 - ・8日(金) 午前10時～午後3時 北上総合支所2階 多目的室
 - ・13日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階 相談室B
- ☎ 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階 総合相談センター相談室)
 - ・12日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 小俣弁護士
 - ・26日(火) 萩総合法律事務所 樋渡弁護士
- 午前10時30分～午後4時 定員 1日9人[先着]
- ※要予約。予約受付開始 1日(金) 午前9時
- 申・☎ 総合相談センター(内線2532・2534)
- 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 ☎23-5451)
- ・一般法律相談 火・木・日曜日(祝日を除く)
- 午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
- ※相談内容や経済状況により、無料で相談を受けられる場合があります。
- ・交通事故相談
- 毎月第1火曜日(祝日の場合は第2火曜日) 午後1時30分～3時35分
- ※前週金曜日までに要予約 ※5回まで無料(ただし刑事事件を除く)
- 申・☎ 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383
- 午前9時～午後5時(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。
- 司法書士による無料法律相談会 ※予約優先
(中里一丁目1番21号グランドハイツ中里1階)
- 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
- 申・☎ 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

- 県交通事故電話相談(県庁交通事故相談室)
- 午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎022-211-2432、2433
- 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
- 子育て世代包括支援センター
- ・いっしょ issyo えきまえ(NPO法人やっぺす ホール 開北三丁目1番8号)
- 午前10時～午後6時(土日・祝日 午前9時30分～午後5時) ☎98-4158
- ・いっしょ issyo へびた(のぞみ野2-2-4 石巻信用金庫総合相談センター4階)
- 午前9時～午後4時(土曜は要予約) ☎24-6878

暮らし

- 無料人権相談(特設人権相談窓口)
- 特設人権相談窓口を次のとおり開設します。
- ・4日(月) 午前10時～午後3時 北上総合支所2階 多目的室
- ・5日(火) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階 和室
- ・6日(水) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター
- ※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 9日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)

暮らし

- 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 総合相談センター)
- ・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～木曜日
- ・消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)
- ※時間はいずれも午前9時～午後5時
- 虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)
- 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
- 生活保護・生活困窮の相談
- ・生活にお困りの方 ・働くことに自信がない、生活習慣が乱れている方
- ・家計のやりくりができない、すぐにお金を使ってしまう方
- ・子どもの学習・生活について不安がある方(生活困窮世帯対象)
- ☎ 保護課(内線2504)
- 仕事と家計に関する相談会
- 働くことや家計管理にお困りの方への支援のため、総合支所などで出張相談を実施します。
- ・6日(水) 午後1時～4時 北上総合支所
- ・13日(水) 午後1時～4時 牡鹿公民館
- ・20日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所
- 申・☎ ひありんく石巻 ☎98-9163
- 住居確保給付金について
- 離職や減収により経済的に困窮し、住居を失った方やその恐れのある方に対し、資産や収入、求職活動をするなどを要件として支給される給付金です。家賃の支払いにお困りの方は相談ください。
- ☎ 保護課(内線2505)
- 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金について
- 社会福祉協議会の総合支援資金が終了するなどにより、貸付を受けることができない世帯へ支給される支援金です。資産や収入、就労自立を図るための求職活動をするなどを要件として3カ月間支給されます。詳しくは相談ください。
- 申請期限 8月31日(水)
- ☎ 保護課(内線2505)
- せいかつ・けんこう・しごと・こまりごと相談会
- 仕事や生活などにお困りの方に対して出張相談会を実施します。一人一人の状況に応じて、専門の支援員が専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。
- ・27日(水) 午前10時～午後3時 雄勝公民館
- ☎ 保護課(内線2505)
- 障害のある方に関する相談
- ・石巻市・女川町基幹相談センターくるみ ☎24-8355
- ・障害児(者)相談支援事業所“Kai” ☎93-2924
- ・障害者相談支援センター桜・さくら ☎98-7760
- ・ひまわりデイサービスセンター障がい者相談支援室 ☎84-2518
- ・障がい者相談支援事業所「とも」 ☎98-8326

障害者

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
- ・稲井(稲井・住吉) ☎93-8166
- ・蛇田(蛇田) ☎92-7355
- ・山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010
- ・渡波(渡波・荻浜) ☎25-3771
- ・湊(湊) ☎90-3146
- ・河北(河北) ☎61-1252
- ・雄勝(雄勝) ☎61-3732
- ・河南(河南) ☎86-5501
- ・ものう(桃生) ☎76-5581
- ・北上(北上) ☎61-7023
- ・牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

7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(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 第4木曜日



- 第9回宮城ヤンマーカップU-15フットサル大会 2日(土)・3日(日) 午前9時
- いしのみき総合スポーツクラブ 令和4年度新規会員を募集中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティスポーツ教室 小学1～4年生まで追加募集中です。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4年度会員を募集中です。詳しくは問い合わせください。
 - ・バドミントン教室 料金 3,000円+保険料(任意加入)
 - ・卓球教室 料金 2,000円+保険料(任意加入)

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター ☎25-7731

開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 28日(木)

- 石巻トレーニングセンター
 - 利用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
 ※上靴を持参ください。マシンの説明はいつでも行っています。詳しくは問い合わせください。
- 各種教室 ※教室の日程は変更となる場合があります。詳しくは問い合わせください。
- リズムにのってスクエアステップ 簡単なステップから始め、パターンを変えながら脳や体を使う体操教室です。転倒防止、いつまでも若々しく元気に過ごしたい方向けの教室になります。
 - 1日(金)・8日(金)・12日(火)・22日(金) 午前10時～11時
 - 対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ
- サーキットトレーニング 9日(土)・16日(土) 午後6時～7時
 - 対象 高校生以上 定員 6人 料金 入館料のみ
- リラックスストレッチ講座 14日(木)・21日(木) 午前10時30分～11時30分
 - 対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
- インボディー測定会 対象 希望者 料金 入館料と用紙代100円
- 回数券サービスデー 10日(日)・20日(水)・30日(土)
 - 対象 高校生以上 0が付く日は購入した日の料金無料
- トレーニングサポート トレーナーが目的に合わせて、個別にトレーニングのサポートを行います。
 - ※希望日の前日までに窓口または電話で直接申し込みください。
 - 平日・土:午前9時30分～午後8時、日・祝日:午前9時30分～午後4時30分
 - 対象 高校生以上 料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 FAX 22-9112

開 会場によって異なる
休 なし

- 東北北海道関東地域強化合宿 27日(水)～31日(日)
 - ところ フットボール場、ふれあいグラウンド、フットボールフィールド第1・2、多目的フィールド
 - 市民球場
- 第29回JABA宮城県野球協会会長杯争奪野球大会 2日(土)・3日(日)
- 第104回全国高校野球選手権宮城県大会 7日(木)～27日(水)
- MLBカップ リトルリーグ全国大会 29日(金)～31日(日)
 - フットボール場・ふれあいグラウンド
- 県クラブラグビー選手権大会 3日(日) ところ フットボール場
- 全日本デフラグビー合宿 23日(土)・24日(日) ところ フットボール場
- 県東ブロック2級3級普及指導員研修交歓大会 15日(金) ところ ふれあいグラウンド
 - フットボールフィールド第1
- 石巻信金杯 2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)
- キッズパラエティ 6日(水)・20日(水)
- 全国高校サッカー選手権1次予選 13日(水)・14日(木)
- ミヤテレ杯4年生大会地区予選 16日(土)～18日(月・祝)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)
 - フットボールフィールド第2
- 県高校ラグビー夏季リーグ第1節 2日(土)・3日(日)
- U18ラグビー合同東北壮行強化試合 9日(土)・10日(日)
- 県高校ラグビー夏季リーグ第2節 16日(土)～18日(月・祝)
 - 多目的フィールド
- 県スポ少ラグビー大会 10日(日)
- 県ジュニア交流大会 24日(日)

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX 95-8664

開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)
休 休館日 31日(日) 休講日なし



- みんなあつまれ～い!小学生向け「こどもプールフェス」
 - 夏休みスタート。みんなでたのしくプールタイム!ウォーターゲームや遊具であそべるよ。
 - とき 24日(日) 午前10時～正午 定員 35人(先着)
 - 料金 2,000円(親子・兄弟のペア割引 1人1,700円) 持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル・バスタオル
 - 申込開始 1日(金) 申込方法 窓口で料金を添えて申し込みください。
- 7～9月限定「夏のトレーニング短期講座」
 - 長期ではなかなか通えない…夏だからもっとしほりたい。効果のあるトレーニングやストレッチを知りたいなど、そんな方におすすめです。
 - 【講座内容】
 - ・筋力アップ運動教室(中強度) 月曜日 午前10時15分～11時30分
 - ・体ほぐしと筋力アップ運動(中強度) 水曜日 午後7時～8時15分
 - ・やさしい運動教室(低強度) 木曜日 午前10時～11時30分
 - ・週末の健康ダイエット(高強度) 土曜日 午後7時～8時15分
 - 対象 高校生以上 定員 講座により異なります[先着] 料金 5,750円(全5回)、6,900円(全6回)
 - 申込開始 受付中
 - ※前日までに申し込みください。開講スケジュールについては、問い合わせください。
- プール・トレーニングルームのフリー利用
 - 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。※詳しくは問い合わせください。
 - 料金 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)
 - ※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。

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

- 利用協講座
- 介護予防・健康体操教室 12日(火)・26日(火) 午前10時～正午
 - 定員 25人(先着) 持ち物 上靴、飲み物、タオル 申込期限 8日(金)
- 夏休み手話体験教室 26日(火)・8月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)
 - 対象 小学生以上 定員 15人(先着) 持ち物 筆記用具、飲み物 申込締切 22日(金)

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

- 高齢者教室「寿大学」第3回学習会 26日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第3回学習会 28日(木) 午後1時30分

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX 21-6050

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

- 子育てサロン「いっしょクラブ」
 - ①アロマスプレーを作ろう 8日(金) 午前10時～11時30分
 - ②水遊び 22日(金) 午前10時～11時30分
 - 定員 各親子15組(先着) 持ち物 飲み物 ※当日参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 石巻子ども育成会石巻支部「インリーダー研修会(サマーキャンプ)」 23日(土)
 - ところ 松島自然の家 対象 子ども会安全共済に加入している小学1～6年生(1～3年生は保護者同伴)
 - 定員 50人(先着) 料金 1,000円(当日支払い)
 - 申込方法 小学校に配布する用紙で、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 5日(火)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

- 稲井くらしの講座 第3回学習会「知っていますか?自分の体力」
 - 20日(水) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員

図書館 ☎93-8635

開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日



- あかちゃんおはなし会 1日(金)・15日(金) 午前10時30分～11時
 - 対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方 定員 5組(先着)
- たのしいおはなし会 2日(土)・16日(土) 午前10時30分～11時
 - 対象 幼児～小学校低学年くらいの方 定員 5組(先着)
- 読書会「妻に捧げた1778話」眉村卓著 12日(火) 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)と一緒に練習しましょう。
 - 14日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 9日(土)・23日(土)・30日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- おしゃべりなどくしょ会『グレップのダメ日記』 10日(日) 午前10時30分～正午
 - 子どもの本をテキストにした、大人のための読書会です。読み聞かせの勉強にもどうぞ。
- たなばたおはなし会 2日(土) 午前10時30分～11時 ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)
 - 出張図書館 予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
 - ・へびた 5日(火)・19日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
 - ・わたのは 5日(火)・19日(火) 午後1時～2時 ところ 渡波公民館
 - ※子育て支援センターへの出張日程はホームページで確認ください。

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120

開 午前9時～午後9時
休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



- 民謡舞踊好会友発表会 17日(日) 開演 午前10時～午後3時30分(開場 午前9時)
 - 料金 1,000円(全席自由) 圖 鈴木 ☎95-2732
- 北海道歌旅座 ザ・コンサート2022 22日(金) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)
 - 料金 1,500円(全席自由) 圖 河北総合センタービッグバン ☎62-1120

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)



- 1日(金)はトレーニングマシンの保守点検のため、午前9時～午後5時まで、トレーニングジムは利用できません。
- おやこフェスinいしのみき 3日(日) 午前10時～午後3時
 - 圖 (一社)SC_FIELDおやこフェス実行委員会 ☎090-8615-8971
- 遊楽館口ビーコンサート 東京都交響楽団メンバーによる弦楽四重奏
 - 12日(火) 開演 午後7時 ※要整理券 圖 遊楽館 ☎72-3561
- 第6回音楽教室かれんピアノ・声楽発表会 16日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)
 - 圖 渡邊かれん ☎22-5357
- ピティナ・ピアノコンペティション石巻地区予選 17日(日) 圖 阿部 ☎090-7338-5991
- 安田智彦とスモールジャズオーケストラ 30日(土) 開演 午後6時30分(開場 午後6時)
 - 料金 3,000円 圖 庄司 ☎090-2849-1133
- 石巻ポップスコンサート 指揮 佐藤寿一、演奏 石巻ポップスオーケストラ
 - 8月7日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時20分) 定員 406人 料金 1,500円
 - 圖 石巻復興祈念演奏会実行委員会 ☎06-6632-1090

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 遊楽館と同じ



- アクアビクス 8日(金)・22日(金) 午後1時30分～2時30分
 - 12日(火)・26日(火) 午後7時30分～8時30分
 - 対象 成人 定員 各10人 料金 1,100円 講師 健康運動指導士 笠安子
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和 10日(日)・24日(日) 午前10時50分～11時50分
 - 対象 成人 定員 10人 料金 770円(初回無料) 講師 ミズノスタッフ
- 筋トレ&ストレッチ 毎週土曜日 午後7時～8時
 - 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- ヨガ教室 1日(金)・15日(金) 正午～午後1時
 - 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- 夏短期教室 I期 26日(火)～28日(木) 午後0時15分～1時15分
 - II期 8月3日(水)～5日(金) III期 8月19日(金)～21日(日)
 - 対象 4歳～小学6年 定員 30人 料金 会員3,000円、非会員3,500円
- ベビースイミング 6月29日(水)・7月6日(水)・13日(水) 午前10時～10時30分
 - 対象 生後6カ月～3歳 定員 10人 料金 3回で2,000円
- プール一般利用
 - 料金 一般600円、シルバー500円、小・中学生・高校生 300円、幼児200円、3歳未満無料
 - ・土曜日 午前11時30分～午後9時
 - ・日曜日・祝日 午前10時～正午、午後0時30分～5時
 - 子どもスクール 月会費 週1回4,400円、週2回5,500円 ※無料体験あり
 - 成人スクール 月会費 3,700～6,500円
 - ※7月は入会登録料(2,100円)は無料になります。

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(テニスコートは利用申込があれば、午後9時まで)
休 月曜日

野球場・テニスコート:利用申込については利用日の3日前の午後5時まで

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(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)

牡鹿交流センター屋内温水プールおよびトレーニングセンターは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。再開時期は未定です。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 7日(木) 午後6時30分、12日(火) 午後2時、19日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 10日(日)・27日(水) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

7月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111

【各総合支所市民福祉課】

河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094

桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

※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

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課(内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課(内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレス・依存症など こころの悩みについての電話相談			健康推進課(内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	4日(月) 午前10時～正午	保健相談センター	健康推進課(内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	11日(月) 午後1時～3時	保健相談センター	健康推進課(内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 要予約

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
7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2422) ☎94-9132
28日(木) 午後1時30分～3時45分	河北総合支所		河北総合支所 ☎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	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	6日(水) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	15日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方 その家族、関係者	14日(木) 午後1時～5時	

○各種教室・講演会 要予約

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児相談 (石巻会場)	対象 5～8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・歯について時間を区切って 対応します。	7日(木)	午後1時～3時30分	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)		12日(火)	午前9時30分～11時30分	河南母子健康センター	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094
1歳児個別育児 相談会 (石巻会場)	対象 おおむね1歳0カ月～ 1歳1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・歯についての個別相談 を行います。	26日(火)	午前9時～正午	保健相談センター	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	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	8日(金)・20日(水)・28日(木)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	7日(木)・14日(木)・29日(金)		
	2歳児歯科健診	6日(水)・12日(火)・22日(金)		
	3歳児健診	5日(火)・15日(金)・21日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	20日(水) ※同時開催になります。	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			
河南 桃生	3～4カ月児健診	29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	21日(木)		
	2歳児歯科健診	19日(火)		
	3歳児健診	28日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○蛇田お茶っこサロン

とき 13日(水) 午前10時～11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

○つむぎの会:さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。

とき 31日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター

☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 17日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター

☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(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(からこころステーション)

☎0120-322-016

留守番電話になる場合もあります

○仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

○毎月10日「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
3日(日)	株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
23日(土)	イオンモール石巻	
30日(土)		

がんについて語ろう

講演会「がんを通して今、想う事」朝日新聞東京本社 上野創

とき 7月23日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ マルホンまきあーとテラス2階 研修室3 定員 16人(先着)

申込方法 電話で申し込みください。

対象 がんの種類問わず、体験者・ご家族・関心のある方

申・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127

(月～金 午前10時～午後3時)

認知症サポーター養成開放講座

認知症の理解と対応、認知症サポーターの役割についての講義を開催します。

とき 7月26日(火) 午後2時～3時30分

ところ ささえあいセンター

対象 市内居住の方

定員 20人程度(先着)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 7月22日(金)

申・問 介護福祉課(内線2437)



「フードドライブ」実施中

家庭から生じた過剰食品を提供いただく「フードドライブ」を実施します。「食品ロス」の削減に協力をお願いします。

とき 7月8日(金)・29日(金)

午前8時30分～午後5時

ところ 環境課カウンター・各総合支所市民福祉課

☎ 廃棄物対策課(内線3373)



「連珠の会」を開催します

若年性認知症当事者および介護者の会です。フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽に参加ください。

とき 7月6日(水) 午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス

対象 若年認知症の方とその介護者

(介護者のみの参加可)

申込方法 前日までに電話で申し込みください。

申・問 介護福祉課(内線2437)



食育推進コーナー

暑い夏に、「キュウリ」はいかが?

石巻地域では、「トマト」や「キュウリ」、「ナス」などの園芸栽培がさかに行われています。

その中でも、県内有数の生産量を誇る「キュウリ」は、成分の約95%が水分であり、体にこもった熱を排出してくれる効果があるほか、含まれる「カリウム」の利尿作用により、むくみやだるさ解消、高血圧予防にも期待がもてます。

夏バテ防止に、『キュウリ』を食べて涼しい夏を過ごしませんか?



☎ 農林課(内線3554)

※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき・ところ 7月20日(水) 保健相談センター

対象 30歳代、無料クーポン対象年齢、
66歳以上(偶数年齢)の女性

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約

- 石巻地区の検診票をお持ちの方
乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。
- 検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方
検診票を発行しますので、連絡してください。

☎・📍 健康推進課(内線2427)



雄勝・北上地区総合健(検)診を実施します

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診・成人男性の風しん抗体検査(クーポン券をお持ちの方)

とき・ところ ・雄勝地区 12日(火)、13日(水)雄勝体育館

・北上地区 14日(木)～16日(土)北上総合支所(北上公民館)

※15日(金)は夜間検診を実施(胃がん検診はありません)。

申し込みをした方には、受診票を送付します。健(検)診の対象者で追加申し込みを希望する場合や、健(検)診の申込みをされていて通知書が届かない場合は連絡してください。通知書の日程表で時間などを確認の上、受診してください。

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

☎・📍 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113

北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

ヒトパピローマウイルス感染症予防接種について

対象の方へ4月末に予診票を送付しています。対象者などは、以下のとおりです。予診票が届いていない方は問い合わせください。

①定期接種について

対象 平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれまでの女子
※平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれまで(小学6年生)の女子については、令和5年3月中旬に通知します。

接種期限 高校1年生相当の年度の3月31日

②キャッチアップ接種について

対象 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれまでの女子

接種期限 令和7年3月31日

※キャッチアップ接種の対象の方で既に自費で接種された方については、接種費用を助成します。該当する方は、条件や申請方法などについてホームページを確認いただくか、問い合わせください。

※特別な事情により指定医療機関以外での接種を希望される方は問い合わせください。

☎・📍 健康推進課(内線2427)・各総合支所市民福祉課



妊婦歯科健康診査のお知らせ

対象 市内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けた妊婦

受診方法 指定歯科医療機関に直接予約を入れて、受診してください。

※母子健康手帳交付時に、受診券を交付しています。

※妊娠安定期の体調の良いときに受けることをお勧めします。

📍 健康推進課(内線2417)

がん検診推進事業について

がん検診の受診促進や、がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため、一定の条件を満たす方に対して、がん検診を無料で受診できるクーポン券と通知書を送付します。詳しくは、通知書を確認ください。

対象 子宮頸がん検診:平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

乳がん検診:昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方

※令和4年4月20日現在、市に住居登録があった方が対象です。

📍 健康推進課(内線2427)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～11時	
眼科	水 午後0時30分～2時30分	午後1時
	耳鼻咽喉科	

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。

※診療日が変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○眼科の診療日追加のお知らせ 6月20日より月曜日の診療を開始しました。

○皮膚科を受診される方へ

- 新規患者は予約制による診療となります。
- 他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
- 再診の方についても予約制となります。

※不明な点などありましたら、問い合わせください。 📍 市立病院 ☎25-5555

ホームページはこちら➡



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・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・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)

ところ 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利用ください。

📍 夜間急患センター ☎94-5111

7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、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、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
10日(日)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
17日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18日(月・祝)	内科	いしのみき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
24日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
31日(日)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	☎92-7311
	小児科	石巻市夜間急患センター(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

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
3日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)	☎92-9300
10日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
17日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
18日(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	泉谷歯科医院(南中里二丁目)	☎95-7715
24日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
31日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	いしのみきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

7月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



市子育て支援センターとは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・利用年齢(0歳児~就学前)
 - ・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。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

☎94-2366

- ・みんなと遊ぼうの日「七夕会」
8日(金) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・看護師講話「ホームケア・けいれん鼻血編」
13日(水) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・成長測定 ミニ講話「母乳について」
25日(月) 午前10時15分~11時15分 定員 4組
 - ・歯科衛生士講話「母と子の歯科教室」
26日(火) 午前10時~11時 定員 6組
 - ・ふれあいサロン「縁日ごっこ」
27日(水) 午前10時~11時 定員 6組
- ※全行事要予約
※各広場・講座の受付時間 午前9時~午後4時
・わくわく広場(3カ月~就学前) 毎週月・水・金(午前9時30分~11時30分)
・にこにこ広場(3カ月~1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分~11時30分)
★自由開放日(3カ月~就学前)
午前開放 14日(木)・19日(火)・28日(木) 午前9時30分~11時30分
午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567

- ・看護師による保健講話「子どもの事故と対策」
1日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・あそびの広場(稲井公民館) 5日(火) 午前10時~午後1時30分 定員 6組
 - ・バルーンアート
15日(金) 午前10時~11時30分 定員 6組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談
19日(火) 午前10時~11時30分 定員 6組
 - ・東北電力おでCafeイベント「スパインタイル」
20日(水) 午前9時30分~11時30分 定員 6組
- ※全行事要予約
★自由開放日
午前開放 毎週月・木曜日・27日(水)・29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) 毎週月・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) 毎週水・金曜日 午後1時~3時

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・熱中症を防ごう! 5日(火) 定員 7組
 - ・助産師さんによる身体測定 11日(月) 定員 7組
 - ・持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタール
 - ・えほんびより 21日(木) 定員 7組
 - ・こどもの褒め方・叱り方 27日(水) 定員 7組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時~午後3時
※前日までに要予約
1日(金)・4日(月)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・25日(月)・29日(金)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・木村助産師さんによる身体測定
5日(火) 午前10時30分~11時30分 定員 5組
 - ・メディカルメガバンク講座「子どもと薬・新型コロナウイルス」
22日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 5組
- ※全行事要予約
★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)
・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週火・金曜日
午前10時30分~正午(祝日を除く)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 1日(金)・15日(金)
 - ・中里28会ふれあい広場 22日(金)
 - ・育児講座「子どもの食事なんでも相談会」 25日(月)
 - ・わいわい水遊び! ① 29日(金)
- ※全行事要予約
★自由開放日 8日(金)・11日(月) 午前9時30分~午後4時30分

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・七夕・夏祭り 4日(月) 午前10時30分~11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・0歳児講座(4回セット) 7日・14日・21日・28日の各木曜日
午前10時30分~11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
 - ・健康講座(授乳中の服薬について)
11日(月) 午前10時30分~11時30分
 - ・お誕生日会 22日(金) 午前10時30分~11時30分
 - ・マタニティ講座 29日(金) 午前10時30分~11時30分 対象 妊娠中の方
- ★自由開放日 月~金曜日、第1・第3土曜日 午前10時~午後3時
休館日 日・祝日

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・スクエア子育てひろば「親子コンサート」 2日(土)
定員 20組(先着) 料金 1組500円
出演 アトリエ自遊楽校 あさちゃん&ジャンプくん
 - ・誕生月集まれday 4日(月)
 - ・そらまめくんの歌とお話 5日(火)
 - ・保健師・栄養士訪問(身体測定・子育て相談) 5日(火)
 - ・小田嶋先生の親子ピクニック 7日(木)
 - ・看護師によるミニ講話(ベビータッチとスキンケア) 12日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 14日(木)
 - ・黒須さんのリラクスママヨガ 19日(火)
 - ・明美先生のリトミック 21日(木)
 - ・大石先生のサロトキーク 26日(火)
 - ・歯科衛生士の歯の話&口腔チェック 28日(木)
- ※全行事要予約
★自由開放日
午前、午後開放 4日(月)・11日(月) 午前9時~正午、午後1時~2時30分
午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分~2時30分

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ(おはなしポケット)
6日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・七夕飾り制作(折り紙サークル講話)
7日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・たなばた会(桃生地区子育て支援グループ「どんぐりの会」主催)
12日(火) 午前10時~11時 定員 6組 料金 100円
 - ・健康講話(保健師栄養士)
14日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・保健講話・子どもの症状(乳幼児保育園ミルク看護師)
21日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
 - ・プール・水遊び 27日(水)・28日(木) 午前10時30分~11時30分
定員 6組 持ち物 水着か水遊びパンツ、バスタオル持参
- ★自由開放日 5日(火)・8日(金)・13日(水)・19日(火)・26日(火)・29日(金)
午前9時30分~午後3時
定員 6組(先着) ※2時間程度利用できます。食事不可
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時~3時 定員 6組(先着) 食事不可
※子育てサークルへ広場貸し出し有り

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・七夕会 6日(水) ・歯みがき教室 11日(月)
 - ・夏祭り会ごっこ 27日(水)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時~正午
午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・七夕会 7日(木) 午前10時~11時 定員 8組
- ・身体測定(保健師来所) 11日(月) 午前10時~11時 定員 8組
- ・消防指導 22日(金) 午前10時~11時 定員 8組
- ・えほんびより 27日(水) 午前10時~11時 定員 8組
- ・メディカルメガバンクの健康講座 29日(金) 午前10時~11時 定員 8組
- ・あそびのひろば
ちゅうりっぷ(0~1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2歳~未就園児) 毎週水曜日
午前自由開放(0歳~未就園児) 4日(月)、毎週木曜日
1回目 午前9時30分~10時30分 2回目 午前11時~正午
※1回目の利用者が延長したい場合、換気・消毒後2回目の定員内であれば利用が可能となります。
- ・午後自由開放 月・火・木・金曜日(7~11カ月)、水曜日(3~6カ月)
午後1時30分~2時30分

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談)
14日(木) 午前10時~11時30分
 - ・メディカルメガバンク講座(予防接種と最近の話題)
19日(火) 午前10時30分~11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会)
21日(木) 午前10時~11時30分
- ★自由開放日 9日(土) 午前9時30分~11時30分
午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分~11時30分
午後開放 毎週火~金曜日 午後1時30分~4時(6日(水)を除く)
休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・七夕会 6日(水)
 - ・子育てセミナー「子どもの予防接種と最近の話題」 13日(水)
 - ・夏のお楽しみ会 20日(水) ※保健師の育児相談があります。
 - ・水あそび 27日(水)
- ★自由開放日
午前、午後開放 毎週火・木・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 毎週月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- ・音楽であそぼう
12日(火) 午前10時30分~11時30分
対象 しっかり歩ける1歳~2歳児の親子(3歳児は空きがあれば可能)
定員 10組
 - ・ベビーマッサージ
15日(金) 午前10時30分~11時30分
対象 はいはいまでの乳児親子 定員 10組
 - ・あったかぽかぽか運動遊び
20日(水) ①午後3時~3時35分、②午後3時35分~4時
対象 ①年中~年長 ②満3歳児~年少
定員 各回6組
- ※全行事要予約
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 7日(木)・18日(月・祝)・21日(木)



予約はこちらから

助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日)
 - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 9日(土) ・出産準備編(後期) 10日(日)
ところ NPO法人やっぺす ホール(開北三丁目1番8号) ※要予約
- ☎石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyえきまえ
☎98-4158、080-1664-2936(午前10時~午後6時)



小規模保育事業所ちるびよ

☎98-6151

ちるびよは、ほっこり、にっこり、しっかりと楽しんで生きる力を育てる保育園です。平成24年5月に認可外保育施設としてスタートし、28年4月に市認可の小規模保育事業所(定員19人)となりました。市内の小規模園としては園児一人あたりの保育室面積がもっとも広いゆとりのある保育園です。子どもたちの基本的な生活習慣の形成を大切にしながら、保護者の皆さんの気持ちに寄り添い、小規模ならではのきめ細かな保育、そして、先生たちと子どもたちの笑顔が絶えない明るい保育園づくりに取り組んでいます。



食育



園舎全景



散歩



保育参観



夏祭り



ハロウィンパーティー

利用者さんへインタビュー



♥村上可南子さん、幸ちゃん(2歳)(写真左)
娘が1歳の頃からお世話になっています。元々、人見知りな性格で知らない人を見ると泣いてしまうことがしばしばありましたが、ちるびよの和気あいあいとした雰囲気の中で生活するうちにそれも徐々になくなったように思います。ちるびよでは、公園にお散歩に行ったり、お友だちと人形遊びをして楽しく遊んでいるようです。明るく素直な子に育ってくれればうれしいです。

♥松井のどかさん、悠真くん(2歳)(写真右)
息子が0歳の頃からお世話になっています。ちるびよはアットホームな雰囲気、ハロウィンやクリスマスなどのイベント時には、先生たちが全力で盛り上げてくれる活気あふれる印象です。お友だちに物を貸してあげることを覚えたり、楽しかったことを家でうれしそうに報告してくれたり、日々成長を感じています。まっすぐ、明るい子に育ってくれれば何よりです。



石巻のイメージアップに一役

いしのみき観光大使に13人と1組 萌江さんと大森さんへ委嘱状

市は5月18日、地元在住シンガーソングライターの萌江さんと、奈良県出身でマリンバ演奏者の大森香奈さんに対し、いしのみき観光大使の委嘱状交付式を行いました。

任期は令和4年4月1日から3年間で、萌江さんは再任、大森さんは新任になります。大使の2人には、市のイベント参加や日頃の活動を通じて観光振興とまちのイメージアップに一役買っていただきます。交付式は市役所内の市長室であり、齋藤市長と共に記念撮影や地元ラジオの収録にも臨みました。

萌江さんはホヤをPRするアイドル「ほやドル」として、ラジオやテレビでも活躍。大森さんは、昨年8月にマルホンまきあーとテラスであった復興祈念特別演奏会の出演がきっかけで大使となり、国内外での音楽活動を通じて石巻の魅力を発信していただきます。

市は4月1日付で、萌江さんと大森さんを含めて13人と1組に、いしのみき観光大使を委嘱しています。7人と1組が再任、6人が新任です。



写真左から大森さん、齋藤市長、萌江さん

再任の方



新任の方



図 観光課(内線3538)

身近なことから！SDGs

エスディージーズ

Sustainable (サステナブル:持続可能な)
Development (ディベロップメント:開発)
Goals (ゴールズ:目標)

SDGs(持続可能な開発目標)は、地球上に住む全ての人々が暮らしやすい社会を将来に引き継いでいくための世界共通の17の目標です。

SDGsと聞いて、「なんだか難しそう」「遠い世界の話」と思いませんか?実はSDGsの取り組みはとても身近にあり、日常生活の中ですでに取り組んでいることや取り組めることがたくさんあります。そんな「実は身近なSDGs」について、紹介します。 図 SDGs移住定住推進課(内線4224)

節電の効果

電気をつくる際に必要な化石燃料(石炭、天然ガスなど)は量に限りがあります。現在のペースで化石燃料を使い続けると、約50年後には石炭がなくなるという試算もあります。節電をすることで、有限な資源を無駄なく有効に使うことができます。



未来を生きる子どもたちのためにも、できることから取り組みましょう!



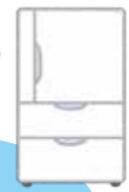
節電編

冷蔵庫・照明で節電!

毎日使用する冷蔵庫や照明で節電することで、節電の効果が大きくなります。

庫内を均一に冷やすため、食材は詰め込み過ぎず、また、効率よく放熱できるよう、冷蔵庫の周囲には5cm以上の隙間を空けましょう。

買い替えの際には、消費電力の少ない、電球型蛍光灯やLED電球への買い替えを検討してみましょう。



エアコンで節電!

これからの暑い季節に毎日活躍するエアコンですが、部屋の環境や風向きを調整すれば節電が可能です。無理のない範囲で工夫し、快適に過ごしましょう。

扇風機やサーキュレーター併用

エアコンから出る冷気は重いので、床面の近くにたまりやすくなります。天井が暑く床が寒いという状態になると、天井近くに設置されているエアコンは床の温度を感知しにくく、無駄な運転を続けることとなります。

扇風機やサーキュレーターを使い空気を循環させて、部屋の中の温度差を少なくし、効果的に冷房を使いましょう。

外出時にはカーテンを閉める

外出時にカーテンを閉めることで夏の日差しを遮り、冷房の冷気が逃げることも防ぎます。

また、窓付近にアサガオやゴーヤなど、葉の生い茂る植物を育て、グリーンカーテンとして日差しを遮り室内の温度上昇を抑える方法もあります。日射の熱エネルギーの約80%を抑えらることもいわれます。

室外機の周りに物を置かない

室外機の吹き出し口に物を置くと、冷房の効果が下がります。室外機は風通しの良いところに設置し、周囲は整理整頓しましょう。



周囲に高温の空気が溜まると、運転効率が落ちてしまいます!



みんなの広場

サークル仲間 136

鮎川婦人会

気軽に楽しむ交流サロン
わいわい広場「フラット」

鮎川婦人は、現在10人のメンバーで活動しており、まちの清掃活動や地域芸能の継承、各行事への参加など、幅広く活動しています。

現在、鮎川の町は、震災復興によりきれいに整備されています。しかし、長年暮らしてきた町の変化は、どこか寂しさを感じるものです。また、震災によって商店が大幅に減少し、地域の人々が顔を合わせる機会が減少したこと、親戚や友人の転居、高

台移転などによって、人付き合いが変化するなど、震災前とは違う環境になっています。

鮎川婦人では、何気ない日常生活の中に支え合える場所を提供するため、気軽に「ふらっと」立ち寄れて、誰でも「フラット」に楽しめる交流サロン「わいわい広場フラット」を令和2年から開催し、今年で3年目となります。

い話を楽しんだり、リース作りなどの催しも行っていますが、好きな時に来て、好きな時に帰れる気軽さから、買い物帰りに少しだけ立ち寄る方もいます。そういった、少しの間でも交流の機会が増えることによって、支え合うまちづくりを実現したいと活動を続けています。

「わいわい広場フラット」は、子どもからお年寄り、他の地域の方、誰でも参加することができ、予約も不要です。鮎川浜の旧情報交流館(牡鹿公民館跡地)で、毎月第2、第4水曜日の午前10時から午後3時まで開催しています。鮎川にお越しの際は、喫茶店感覚で「ふらっと」立ち寄ってみませんか。

※参加費用 お茶代として100円(何度でも出入り自由です)



ふらっと立ち寄れるサロン

大きな看板でアピール

ささえあいセンター通信 ⑨

市では、市民の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも安心して、その人らしい生きがいのある生活が送れるよう地域の医療と介護の連携を促進しています。また、在宅医療・介護の普及・啓発にも取り組んでいます。



身近な「かかりつけ医」と「病院」が連携しながら地域医療を担っています。

かかりつけ医のススメ

「この症状、どこで診てもらったらいいかな?」そんな時、頼りになるのが「かかりつけ医」です。健康に関する相談のほか、必要な時に専門の医療機関を紹介してくれる身近で頼りになる地域の診療所やクリニックなどです。いざというとき困らないように、かかりつけ医を見つけませんか。

●かかりつけ医がいるメリット

①病気の予防・早期発見につながる

継続して同じ医師の診察を受けることで、体質やアレルギー、日頃の生活習慣、これまでかかった病気など把握されやすくなり、異変に気づきやすく、早期発見につながります。また、さまざまな健康上の相談が気軽に相談できる医師を持つことで、日常の健康管理のアドバイスが受けられるなど、新たな病気の予防にも効果的です。

②専門の病院を紹介してくれる

より専門的な治療が必要かどうか判断し、適切な医療機関を紹介してくれます。その際、かかりつけ医は症状や経過など治療に役立つ情報を添えて紹介状を書くので、紹介先の医療機関は、それらを参考に診断や治療ができます。

●かかりつけ医を選ぶポイント

- ・職場や自宅に近いところ
- ・患者の話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談しやすい
- ・病気・治療・薬について分かりやすく説明してくれる
- ・必要に応じて適切な専門医や病院を紹介してくれる
- ・連携先の医療機関はどこになっているか など

子どもや高齢者のいる家庭、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で定期的に通院しなければならない人は、特に通いやすいところがおすすめです。

近くで探してみよう!

石巻圏域の医療機関に関する情報を閲覧することができます。

石巻市在宅医療・介護連携ウェブサイト



☎ 介護福祉課(内線2437)

石巻市立桜坂高等学校



桜坂だより

第29号

こんにちは、桜坂高等学校です。
今回は、5月6日に行われた高体連石巻支部総体壮行式の様子をご紹介します。



青空のもと、本校グラウンドでは吹奏楽部の生演奏に合わせて選手たちが入場しました。



それぞれのユニフォームに身を包んだ選手たちは校長先生や生徒会長から激励の言葉を受け取り、大会への意気込みを述べました。



今年度も新型コロナウイルス感染防止の観点から、試合本番での全校応援はかないませんが、応援団の力強いエールのもと、全校生徒が一丸となって選手にエールを送りました。



石巻 卒業生、地域も一体で

東浜小・荻浜中運動会



東浜小学校(全校児童2人)と荻浜中学校(全校生徒3人)の合同運動会が5月21日、東浜小校庭で開かれました。児童生徒数の減少に伴い、両校は本年度末に閉校することが決まっております。これが最後の運動会。保護者や地域の皆さんのほか、昨年度両校を卒業した中高生や、すでに万石浦小・中に通っている学区内の子どもたちも招待し、小規模ながらも大きなにぎわいを創出していました。両校伝統の「復幸荒波ソーラン」演舞では卒業生らも加わり、総勢15人で勇壮な舞を披露しました。

河北 夏季はのびのび山の上

上品山牧場で放牧始まる

市営上品山牧場で、5月20日から繁殖用メス牛の放牧が始まりました。牧場は昭和47年に開設され、傾斜地などでの運動が牛の足腰強化やストレス解消につながります。今年は河北、河南、桃生地区から計25頭の黒毛和牛が入牧。注射や体重測定、消毒のあとに広い牧草地に放たれました。牛たちは10月28日までの161日間、山の上でのびのびと過ごしています。



雄勝 雄勝小・中学校「奇跡の桜」壁画完成

全児童生徒の笑顔も描く

雄勝小中学校に、子どもたちの思いのこもった「奇跡の桜」壁画が完成し、5月6日、完成披露会が行われました。壁画は、一般社団法人SEAWALL CLUBが企画、東京在中芸術家の安井鷹之介さんと雄勝小中学校の児童生徒全員との共同制作です。壁画には、震災で残った「奇跡の桜」を中心に児童生徒33人がモチーフとなり、笑顔いっぱいの元気な表情が壁一面に描かれています。



河南 広渕小で恒例の田植え

秋の稲刈りが楽しみ

広渕小学校で5月16日、恒例の5年生による田植えが学校近くの広渕寺裏ほ場で行われました。広渕ふるさと保全会のメンバーが指導にあたり、児童33人は10アールの田んぼの5分の1の区画に次々と足を踏み入れました。長靴を脱いで裸足になる児童が多く、「冷たい」「ぬるぬるする」と言いながらも、みんな楽しそうに手で苗を植えていきました。秋には稲刈りを行う予定です。



桃生 火災、水害に備え機敏に

出張所指導で団員訓練

石巻市消防団桃生地区団の本年度団員訓練が5月29日に桃生総合支所駐車場で行われました。指導者を含め約70人が参加し、規律訓練で統一のある機敏な行動を見せ、放水訓練では迅速な消火活動に向けた連帯感を披露しました。団員は火災や水害に備え、河北消防署桃生出張所の指導を仰ぎながらきびきびと行動していました。



北上 三陸の海の幸が一堂に

第7回潮騒まつり

ゴールデンウィークに合わせた「第7回潮騒まつり」が5月3～5日、神割崎キャンプ場で3年ぶりに開かれました。飲食を中心に18ブースが出店した会場では、地場産ホタテの浜焼きや活ホヤ、乾物販売のほか、わかめラーメン、カキ汁など軽食も提供。くじ引きやダーツ、ネイルアートなど子どもや女性が楽しめるコーナーも人気を集めていました。会場近辺の芝生では親子がレジャーシートを広げ、ゆったりと食を楽しむ光景が見られました。



牡鹿 アウトドアを楽しく過ごすために

家族旅行村でキャンプ講習会

4月24日、おしか家族旅行村オートキャンプ場を会場にキャンプ講習会が開催されました。自然でのレジャーを楽しんでもらうため、牡鹿半島ビジターセンター運営協議会が、キャンプ初心者の方を対象としたもので、テントの張り方、火の起こし方、固形燃料を使ったポップコーンづくりなども体験し、参加者は楽しみながらキャンプの基礎を学んでいました。



令和5年度採用 石巻市・石巻地区広域行政事務組合職員募集

区分	職種	採用予定人員	受験資格	申込用紙・試験要項の配布	
石巻市	中級 (短大卒程度)	保育士 幼稚園教諭	5人程度	平成5年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有する方または令和5年3月31日までに取得する見込みの方	●配布場所 ・石巻市 総務部人事課・各総合支所・各支所 ・広域行政 広域行政総務企画課・消防本部総務課・各消防署所 ／市人事課・各総合支所・各支所 ※郵送を希望する場合は、封筒の表に朱書きで「〇〇試験申込書請求」と〇〇の部分に中級、初級、初級(障害者)、消防初級のいずれかを記入し、宛先を明記した角2(A4サイズが入る大きさ・140円切手貼付)の返信用封筒を必ず同封し、下記(希望区分)宛て請求してください。 ●請求・問い合わせ先 ・石巻市 〒986-8501 (住所不要) 人事課(内線4064) ・広域行政 〒986-0805 大橋一丁目1番地1 石巻地区広域行政事務組合消防本部総務課 ☎95-7111
		栄養士	1人程度	平成5年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、栄養士免許を有する方または令和5年3月31日までに取得する見込みの方	
	初級 (高校卒程度)	行政(事務)	7人程度	平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	
		土木	1人程度		
	建築	1人程度			
	障害者対象 初級 (高校卒程度)	行政(事務)	1人程度		
			平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、活字印刷文による出題に対応でき、次のいずれかの手帳などの交付を受けている方 ・身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳 ・療育手帳または児童相談所等による知的障害者であることの判定書 ・精神障害者保健福祉手帳		
広域行政	初級 (高校卒程度)	消防職	2人程度		
			次のいずれにも該当する方 ・平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方 ・学校教育法による高校を卒業している方または令和5年3月までに卒業する見込みの方 ・採用後、石巻市、東松島市または女川町に居住できる方		

●試験日 9月18日(日) ●要項配布開始 7月1日(金) ※土日・祝日を除く。 ●申込受付 7月1日(金)～8月15日(月)(当日消印有効)
 ※詳しくは試験要項をご覧ください。

窓口では「本人確認」を行っています

住民票や戸籍の請求・各種届け出を受け付ける際に、個人情報の保護や、なりすましによる虚偽の請求・届け出を防止するため、来庁された方の本人確認を行っています。

確認に必要なもの

- 官公署発行の写真付き身分証明書 運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど
 - 写真付き身分証明書をお持ちでない場合
 氏名、住所、生年月日の確認できる複数の書類
 健康保険証・介護保険証・年金手帳・年金証書など
- ※証明書が無い場合は、聞き取りなどにより本人確認を行うことがあります。
- ☎ 市民課(内線2318)

川開き祭りに露店を出店される皆さんへ

露店を出店する予定の方で対象火気器具を使用する場合、石巻消防署予防係まであらかじめ「露店等の開設届出書」を提出の上、消火器を備えるなど、火災予防に努めてください。

- 対象の火気器具 ガスコンロ・業務用グリドル・発電機・移動式ストーブ・カセットコンロ・炭焼き器など

火災が発生したら、初期消火と119番通報を!!

☎ 石巻消防署 ☎95-7112

☎ 川開祭実行委員会火災予防部

(ICT総合推進課内 内線4268)

「マイナポイント第2弾」 始まりました!

マイナンバーカードの新規取得などによりもらえるマイナポイントについて「健康保険証利用申込」と「公金受取口座登録」を行った方を対象としたポイント申し込みが6月30日から開始されました。この機会にマイナンバーカードを申請して、お得なポイントをもらいませんか?



なお、ポイントをもらうためには、「9月末までのマイナンバーカード申請」と「来年2月末までのポイント申し込み」が必要です。

新規取得	健康保険証としての利用申込	公金受取口座の登録
5,000円分	7,500円分	7,500円分



マイナポイント

☎ ICT総合推進課(内線4267)

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 7月3日(日)・17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、マイナンバーに関する手続きなど(17日(日)はマイナンバーに関する手続きはできません)。
 ※税証明書、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。戸籍届書については、夜間・休日窓口を利用ください。

今月の税金

コンビニ収納・
口座振替が便利です

納期限 8月1日(月)
 ○固定資産税 第2期
 ○国民健康保険税 第4期
 ○後期高齢者医療保険料 第1期
 □座振替不能者の再振替日 7月15日(金)
 (6月30日納期限分)
 ○市県民税 第1期 ○国民健康保険税 第3期

表記の見方

☑ 申し込み ☎ 問い合わせ ✉ Eメール [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選

市のホームページを
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!



※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



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287号 令和4年7月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4024) FAX0225-23-4340

編集/制作 (株)石巻日日新聞社

電話番号案内 市役所 ☎95-1111

河北総合支所 ☎62-2111

河南総合支所 ☎72-2111

北上総合支所 ☎67-2111

渡波支所 ☎24-0151

荻浜支所 ☎90-2111

雄勝総合支所 ☎57-2111

桃生総合支所 ☎76-2111

牡鹿総合支所 ☎45-2111

稲井支所 ☎95-2171

蛇田支所 ☎95-1442

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

令和4年5月末現在	人口 137,644人 世帯数 62,120世帯
令和3年5月末現在	人口 139,677人 世帯数 62,054世帯

古紙パルプ配合の再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。再生紙としてリサイクルできます。「ざつがみ類」として分別してください。