

# いしのまき



## 第99回石巻川開き祭り

### 3年ぶり鼓笛隊や孫兵衛船競漕

石巻市最大の夏まつり「第99回石巻川開き祭り」(実行委員会主催)が8月6日(土)、7日(日)に行われます。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で97回、98回は祭典行事のみでしたが、土日開催となる今回は、3年ぶりに小学校鼓笛隊パレードや孫兵衛船競漕、花火大会といった主要行事が行われます。



	時間	主な行事	会場
8月6日(土)	8:00~	川開き祭典	住吉公園
	8:45~	漁港祭・大漁安全祈願祭	石巻魚市場
	10:00~	川村孫兵衛翁報恩祭	日和山公園
	15:00~	重吉神社祭	重吉神社
	15:20~	川村孫兵衛翁墓前供養祭	孫兵衛翁墓前
	16:40~	縄張神社祭	縄張神社
	17:30~	川村孫兵衛翁報恩供養祭	住吉公園
	18:30~	川施餓鬼供養祭・東日本大震災慰霊祭 流燈	北上川(内海橋上流)
水上	9:00~	孫兵衛船競漕(予選レース) ミニ孫兵衛船競漕(予選レース)	北上川(開北橋下流)
	11:00~	縄張神社奉納大縄引き大会	
陸上	14:30~	一皇子宮神輿	中心市街地
	15:30~	アクアカーニバル2022	
	11:00~	町内協賛行事(装飾)、お祭り広場	
煙火	19:30~ 21:00	花火大会(雨天・荒天の場合、翌日に順延)	北上川(石巻大橋下流)

	時間	主な行事	会場	
8月7日(日)	水上	9:00~	孫兵衛船競漕(決勝レース) ミニ孫兵衛船競漕(決勝レース)	北上川(開北橋下流)
		10:30~	小学校鼓笛隊パレード(第1部)	
陸上	12:30~	エイサー石巻	中心市街地	
	13:00~	縄張神社みこし		
	14:00~	ものうはねこ踊り		
	15:00~	小学校鼓笛隊パレード(第2部)		
	16:30~	石巻中学校吹奏楽部		
	16:40~	消防音楽隊パレード		
	17:30~	大漁踊り		
	11:00~	町内協賛行事(装飾)、お祭り広場		




**川開き祭り  
写真コンクール**

詳しくはホームページまたは、チラシなどでお知らせします。  
 図 秘書広報課(内線4024)





Reborn-Art Festival 2021-22開催 [後期]



8月20日(土)～10月2日(日)

※休祭日 8月24日(水)、9月7日(水)・14日(水)

ところ

石巻中心市街地エリア、復興祈念公園周辺エリア、渡波エリア、桃浦・荻浜エリア、鮎川エリア

作品鑑賞時間

午前10時～午後5時(一部午後4時まで)

こじか隊・地域スタッフ大募集

リボーンアートフェスティバルと一緒に盛り上げるボランティアスタッフ「こじか隊」や運営アルバイトスタッフを募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。



公式ホームページ



こじか隊



アルバイトスタッフ

チケット

料金表(税込)	前売り	当日
宮城県民	2,000円	
一般	3,000円	3,500円
高校・専門・大学生	2,500円	3,000円
中学生以下	無料	

※パスポートは会期中は何度でも作品を鑑賞できます(入場の際、本人確認を行います)。  
 ※鑑賞や参加に別途料金や予約が必要なアート作品やイベントもあります。  
 ※宮城県民パスポートについては住所の確認もさせていただきます。

パスポート引換券取扱い場所

IRORI石巻、石巻観光協会 駅前観光案内所、石巻市かわまち交流センター(かわべい)、石ノ森萬画館、ヤマト屋書店 TSUTAYA 中里店・あけぼの店、石巻市震災遺構 門脇小学校

※公式ホームページでオンラインパスポートの購入ができます。



紙のパスポート



オンラインパスポート



☎ Reborn-Art Festival 実行委員会事務局 ☎90-4726 市産業推進課(内線3545)

# いしのまき復興マラソン 潮風浴びて心地よい汗



東日本大震災から立ち上がった地域の姿を市内外に発信する「いしのまき復興マラソン」は6月25日にウォーキングの部、26日にマラソンの部が開かれました。復興マラソンの開催はコロナ禍の中止を挟んで3年ぶりとなり、市内外から約2,400人のランナーの皆さんが参加しました。

今回は地域の復興の息吹を感じてもらえるよう、石巻南浜津波復興祈念公園を発着点とした沿岸コースに変更。ウォーキングの部は湊地区や中央地区を巡る約7kmのコースが設定され、約180人の皆さんが心地よい汗を流しました。

メインのマラソンの部はハーフ(約21km)の部と10kmの部を各年代別に計12種目で行われ、約2,200人の皆さんが参加しました。同公園や石巻港、魚町などを巡り、高さ約18mの日和大橋以外は平坦な道が多い東西に長いコース。夏の日差しが照り付ける中、ランナーたちは沿道の応援に手を振り、潮風を体に感じながら自己記録更新や完走を目指しました。

また同公園内には軽食販売の出店が立ち並び、競技前のアトラクションでは渡波獅子風流塾が勇壮な演舞で大会の成功を祈願しました。

☎ スポーツ振興課(内線3329)

## 約2,400人が快走







※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。



**動く市長室**

市民の皆さんと一体となつたまちづくりを進めるため、「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。

**Jアラートの全国一斉訓練を実施します**

Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練が行われます。防災行政無線、戸別受信機、防災ラジオからテスト音声がかかります。実際の災害と間違わないように注

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

とき 8月10日(水)

午前11時ごろ

**石巻市消防団消防演習**

消防団の意識高揚および機械器具の操作技術と規律の錬成を図るため消防演習を実施します。一般の方も見学できますので、消防団の活動に興味がある方はぜひお越しください。

なお、石巻市消防団では地域の安全・安心の守り手として新入団員を募集しています。入団後の待遇など、詳しくは問い合わせください。

とき 8月28日(日)

午前8時15分

ところ 河南西中学校校庭

**危機対策課**

(内線4324)



**石巻専修大学共創研究センター研究成果報告会**

自治体や企業と連携し、地域課題の解決を目指して取り組んだ研究活動の成果報告会を開催します。

とき 8月4日(木)

午後3時～5時50分

ところ 石巻専修大学4号館

(4102教室)

定員 80人

申込方法 住所、氏名、勤務先、電話番号を記入の上、FAXまたはEメールで申し込みください。電話での申し込みも可能です。

申込期限

8月2日(火)午後5時

☎ 22-7716

FAX 22-7746

✉ kaho@senshu-u.ac.jp

市政策企画課

(内線4215)

**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申請は9月30日までです**

対象と思われる世帯の世帯主宛てに、7月上旬以降、支給要件確認書を送付しています。期限までに忘れずに手続きをお願いします。

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

※本給付金をすでに受給した世帯は対象外です。

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で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、絶対にありません。

住所 氏名、勤務先、電話番号を記入の上、FAXまたはEメールで申し込みください。電話での申し込みも可能です。

申込期限

8月2日(火)午後5時

☎ 0120-110-589

**〔国民健康保険・後期高齢者医療制度〕新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金の適用期間を延長しました**

適用期間を9月30日(金)まで延長しています。対象など詳しくは市または宮城県後期高齢者医療広域連合のホームページを確認してください。

☎ 2345

各総合支所市民福祉課

各支所

**雨水利用タンク普及促進事業補助金**

雨水タンクのメリット

水を庭木に利用することにより、水道料金の節約になります。災害などの断水時に、貯めた雨水をトイレなどの雑用水に利用できます。

申込方法 申請書を持参するか郵送(書留など配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所市民福祉課および各支所の窓口で交付しています。ホームページからもダウンロードできます。

申込期限

令和5年3月15日

☎ 986-8501

環境課(内線3368)

(住所不要)

環境課(内線3368)

**令和4年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験について**

病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除されたお子さんについて、学力が中学校卒業程度のものであることを認定するために国が行う試験です。合格することで、高等学校入学資格が与えられます。申込方法など、詳しくは問い合わせください。

申込期限 9月2日(金)

☎ 022-211-3642

県教育庁義務教育課

**太陽光発電等普及促進事業補助金**

対象システム

・太陽光発電システム

・定置用蓄電池

およびHEMS

※新設が対象で、増設などは対象外となります。

申込方法 申請書を持参するか郵送(書留など配達記録が残る方法)してください。申請書は、環境課、各総合支所市民福祉課および各支所の窓口で交付しています。ホームページからもダウンロードできます。

申込期限

令和5年3月15日

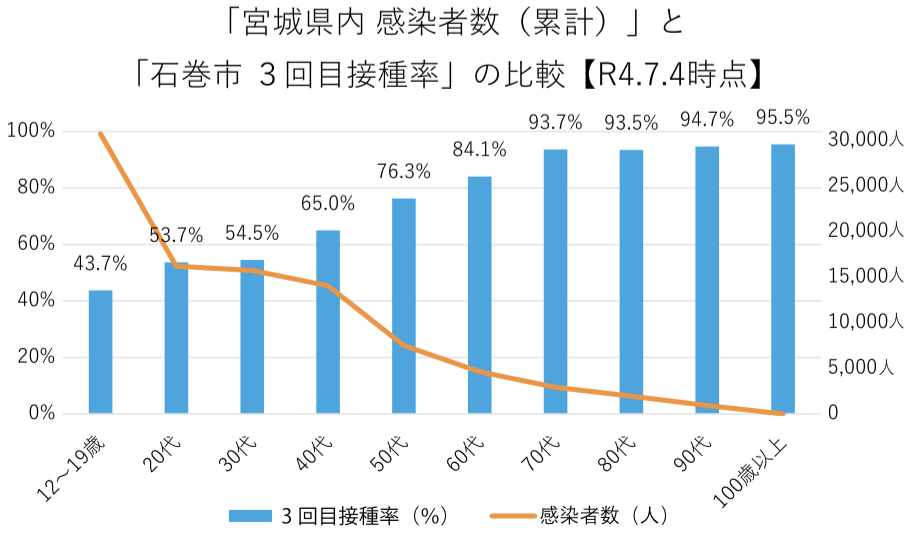
☎ 986-8501

環境課(内線3368)

**新型コロナウイルスワクチン接種 ～接種を希望する方はお早めに予約してください～**

※掲載内容は7月6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してください。

**■ワクチン接種は、感染および重症化の予防に効果的です**  
下記グラフのように、ワクチン接種率が低い世代ほど感染者数が多い傾向にあります。3回目接種を中心にワクチンを未接種の方は、ぜひ接種をご検討ください。



☎ 0120-567-509  
受付時間: (平日)午前8時30分～午後5時、(土日・祝)午前9時～午後3時

**■4回目接種の集団接種は8月で終了します**  
下記日程を最後に、4回目接種の集団接種を終了します。接種を希望する方はお早めに予約してください。また、個別接種については引き続き実施しますので、詳しくは、市ホームページまたはコールセンターで確認してください。

ところ	とき	8月実施日
ささえあいセンター	金曜日 午後6時～8時	5日(金)・19日(金)・26日(金)
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	20日(土)

(使用ワクチン:武田/モデルナ社)

**■これから1・2回および3回目接種を希望する方へ**  
引き続き1・2回目および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、コールセンターまたはインターネットで予約できます。

**■武田社ワクチン(ノババックス)の接種を実施しています**  
mRNAワクチン(ファイザー社製、モデルナ社製)にアレルギーなどがあり、接種を控えていた方は、この機会に接種をご検討ください。接種会場や日程の確認、予約についてはコールセンターに問い合わせください。



**患者等搬送乗務員  
定期講習**

とき 8月19日(金)  
午前9時~正午

ところ 石巻広域消防本部  
対象 令和元年8月に定期講習を受講した方および令和元年度に基礎講習を受講した方

※対象者は、一昨年度、定期講習を中止としたため、有効期限が1年間延長されました。今回定期講習を受講されない場合は、失効となります。

申込方法 石巻広域消防本部警防課または石巻広域消防ホームページにある申請書で申し込みください。  
申込期間 8月3日(水)~12日(金)  
平日午前9時~午後5時  
警防課 ☎9517433

**裁判所からのお知らせ**

**調停の現在**

話し合いで問題の解決を図る裁判所の調停は100年前に制度ができてから、国民や社会のニーズに応じて進化してきました。最近の取り組みを紹介いたします。

離婚や相続などを扱う家事調停は、ウェブ会議を利用した調停手続の実施が始まり、自宅から調停に参加できるようになりました。

お金の貸し借りなどを扱う民事調停は、返済の見直しなどを図る特定調停や、

知的財産権に関する紛争について、迅速で柔軟な解決を非公開の手続きで図る知財調停を利用することができ  
詳しくは裁判所ホームページをご覧ください。



ホームページ

仙台家庭裁判所事務局  
総務課  
☎022-74516203

**預けて安心!!  
自筆証書遺言書保管制度**

自身が書いた遺言書を法務局に預けることで、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりといった問題がなくなり、自身の財産を大切な方へ託す方法の一つとして遺言書を検討している場合は、自筆証書遺言書保管制度をご利用ください。  
☎ 仙台法務局石巻支局 22-6188

**自衛官採用試験**

●自衛官候補生(通年受付)  
応募資格 18歳以上33歳未満の方

●一般曹候補生(第2回)  
応募資格 18歳以上33歳未満の方

●航空学生  
応募資格 「海」18歳以上23歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)

「空」18歳以上21歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)

●防衛医科大学校学生(一般)  
申込期限 9月8日(木)  
応募資格 18歳以上21歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)

●防衛医科大学校学生(医学科・看護科)  
申込期限 10月26日(水)  
応募資格 18歳以上21歳未満の方で高卒(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)

●医学科「10月12日(水)」「看護科」10月5日(水)

●自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所  
☎8316789



詳しくはこちら

●貸費学生  
応募資格 大学の理学部・工学部の3・4年次等  
※詳しくは石巻地域事務所にお問い合わせください。  
申込期限 11月11日(金)



**戦没者や原爆死没者に  
黙祷をお願いします**

世界恒久平和の確立を祈念するため、各職場や家庭で黙祷を捧げましょう。

●8月6日(土)広島市原爆投下時刻の午前8時15分から1分間

●8月9日(火)長崎市原爆投下時刻の午前11時2分から1分間

●8月15日(月)正午から1分間  
保健福祉総務課 (内線2464)

**戦没者遺児による慰霊友好親善事業を実施します**

日本遺族会では、戦没者の遺児が戦没地に赴き、慰霊追悼を行うとともに、同

**地域の住民と友好親善を深めることを目的とした友好事業の参加者を募集しています。**

※実施地域により日程が異なります。詳しくは問い合わせください。

ところ ミヤンマー、タイ、フィリピンほか

申・問 日本遺族会事務局  
☎03-3261-5521  
市保健福祉総務課 (内線2464)



**小・中学生対象の  
就学援助制度**

家庭の経済的な理由から支援が必要であると認められる児童生徒の保護者に対し

して、就学に必要な経費の一部を支給する制度です。  
※対象や申込方法などは、市ホームページを確認するか、問い合わせください。



詳しくはこちら

申・問 各小・中学校  
教育総務課(内線5015)

**石巻市子どもセンター「らいつ」の指定管理者を募集します**

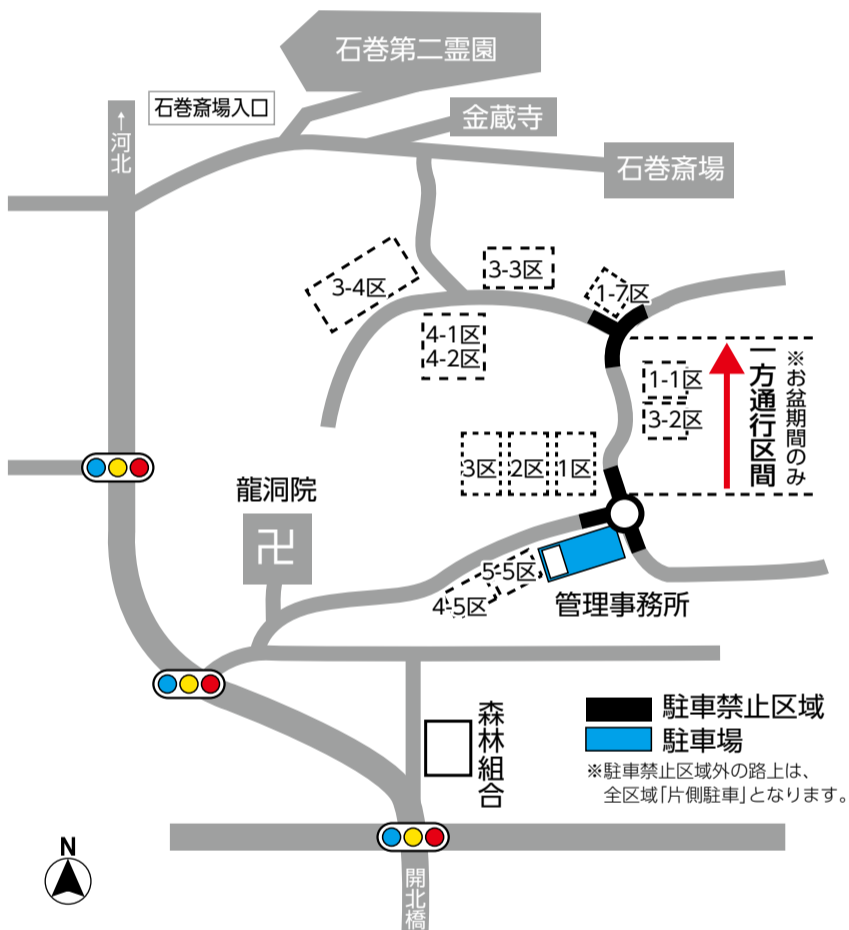
令和5年度から子どもセンターの管理・運営を行う指定管理者を募集します。詳しくは、8月1日(月)から窓口で配布する募集要項またはホームページをご覧ください。

申込期間 8月22日(月)~29日(月)必着  
申込方法 申込用紙を子育て支援課、子どもセンターまたは市ホームページから取得のうえ、郵送、Eメールまたは直接窓口で申し込みください。  
申・問 〒986-08501  
(住所不要)  
子育て支援課(内線2553)  
☒ ischisup@city.shimo-maki.jp



**もうすぐお盆です**

- お盆は、石巻霊園内が大変混み合います。次の事項を守ってください。
- 霊園行き無料バスをご利用ください。
- 斎場側入口もご利用ください。
- 供物は必ずお持ち帰りください。
- 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 8月13日(土)・14日(日)

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
<b>(帰り)</b>					
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)



子ども医療費助成受給  
資格登録の更新時期です

申請が必要な方には、8月上旬に申請書などを送付します。申込方法、必要書類など、詳しくは問い合わせください。登録済みの方は原則、手続きの必要はありません。

※生活保護を受けている方は手続き不要です。

申請期限 8月19日(金)

申・圃 保険年金課

(内線2343)

各総合支所市民福祉課  
各支所



特別障害者手当  
障害児福祉手当  
特別児童扶養手当について

●特別障害者手当

対象 20歳以上で著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の方

●障害児福祉手当

対象 20歳未満で重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の方

●特別児童扶養手当

対象 心身に障害のある20歳未満の児童の父母、またはその児童を養育している方

※いずれの制度も所得制限があります。支給額、必要書類など、詳しくは問い合わせください。

●現在、特別障害者手当、または特別児童扶養手当

を受けている方

毎年1回現況届(所得状況届)の提出が必要です。該当者には8月上旬に通知します。忘れずに手続きしてください。

圃 障害福祉課

(内線2484)

みみサポロン

講話「ごみの分け方・出し方

ごみ出しのルールやクラス対策についての講話です。交流サロンや個別相談コーナーもあります。予約不要です。お気軽にお越しください。 ※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通訳)がります。

とき 8月23日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 市役所4階庁議室

対象 市内在住の聴覚障害者とその家族・関係者など

圃 県聴覚障害者情報センター

タ(みみサポみやぎ)

022-393-5501

022-393-5502

info@mimisappo-mi

yagi.org

市障害福祉課

(内線2484)

農福連携全国フォーラム  
2022 in 石巻

「農福連携」は、障害者などが農林水産物の生産や加工に携わることで、「農林水産業・農山漁村」と「福祉(障害者など)」が抱える課題の解決に役立つと期待されています。

農福連携の取り組みの更なる推進と充実を図るため、フォーラムと全国農福関連物産展を開催します。

●フォーラム 農福連携に

係る施策の紹介、事例発表、パネルディスカッションなどを行います。

とき 8月25日(木)

正午～午後5時45分

8月26日(金)

午前9時30分～正午

ところ ささえあいセンター

「ほくとおくら」

料金 3,000円

申込方法 電話またはEメールで申し込みください。

圃 全国農福関連物産展

全国から集まった、農福連携によって生産され、加工された魅力ある製品の販売を行います。ご家族皆さんでお越しください。

とき 8月25日(木)

午前11時30分～午後4時

8月26日(金)

午前9時～午後1時

ところ かわまちオープンパーク石巻(旧北上川堤防上)

圃 (一社)日本農福連携協会

03-5633-3666

info@noufuku.or.jp

市障害福祉課

(内線2483)



「在宅医療・在宅介護に関する市民講座」の開催

「自分の『生きる』を考える体験会」もしものための『人生会議』を開催します。 とき 8月26日(金)

午前10時～11時

ところ 河北総合センター

「ビッグバン」集いの部屋

講師 やまと在宅診療所一関

医師 杉山賢明

定員 50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 8月19日(金)

圃 介護福祉課

(内線2437)

高齢者を支える有償型  
訪問ボランティアを始めてみませんか

地域の高齢者のために、お掃除やごみ出し、買い物などの生活支援を行う有償ボランティアの研修会を開催します。

とき 10月13日(木)

午後1時30分～4時30分

ところ 蛇田公民館2階

圃 会議室C

定員 20人

申込方法 直接または申込

フォームから申し込みください。

申込期限 10月6日(木)

※詳しくはばんぷきん介護センターへ問い合わせください。



申し込みはこちら

圃 ばんぷきん(株)

096-7845

圃 市介護福祉課

(内線2444)

(財)石巻地区勤労者  
福祉サービスセンター  
新規会員募集

(財)石巻地区勤労者福祉サービスセンターとは、中小企業に働く勤労者の総合的な福祉事業を増進し、中

小企業の振興に寄与することを目的とした団体であり、

会員になることで以下のような福利厚生事業を受けることができます。

① 共済給付や生活安定資金

融資の事業

② 人間ドックの助成や健康

維持活動の支援

③ 自己啓発活動に係る助成、

イベント企画および保養施設などの割引利用あつせん

他にもさまざまな事業を実施しています。詳しくは、

問い合わせください。

対象

・石巻圏域の中小企業にお

勤めの方とその事業主の方

・石巻圏域にお住まいの方

で、石巻圏域外の中小企業にお勤めの方

入会金 一人500円

会費 一人700円(月額)

圃 (財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター

093-9238

3割増し飲食店クーポン券販売

●新型コロナ安心対策認証店特別応援キャンペーン

新型コロナウイルスの感染拡大により厳しい経営環境となった飲食事業者などを応援するため、3割増し食事クーポン券を販売します。

料金 500円分の食事券13枚綴り

(計6,500円相当)を5,000円で販売

販売開始 8月6日(土)

販売場所 ・かわまち交流センター(かわべい)

・石巻駅前 観光案内所(市役所1階)

・道の駅 硯上の里おがつ内 おがつ物産直売所

・ホエールタウンおしか内 Cottu(コツツ)

移動販売

・8月8日(月)

午前10時～正午 河南母子健康センター

午後1時30分～3時30分 桃生総合支所 文化ホール前受付スペース

・8月9日(火)

午前10時～正午 道の駅 上品の郷

午後1時30分～3時30分 北上総合支所 ホールスペース

利用期間 8月10日(水)～令和5年1月31日

利用可能店舗

市内の『みやぎ飲食店コロナ対策認証店』に認定された飲食店

※キャンペーン参加を希望する飲食業者は、認証店の認定を受け加盟店登録を行ってください。

圃 観光課(内線3534)



事業者の方々に支援します!

市では事業者の方を支援するさまざまな事業を行っています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

事業名	内容・対象など	とき	補助金額	問
イベント開催支援事業	市内事業者が実施する観光物産イベントの事業開催経費	申込開始 8月1日(月)	上限70万円	観光課(内線3537)
EC販路開拓支援補助金	インターネットを利用した販路開拓への取り組みに対し、補助金を支給	申込期限 12月28日(水) 事業完了期限 令和5年2月28日	補助率2分の1 上限50万円	商工課(内線3524)
信用保証料支援事業補助金	金融機関から融資を受けた事業者へ、宮城県信用保証協会に支払う保証料を補助	申請期限 令和5年2月28日	融資のために納付した保証料額	
道路運送事業者等支援金	トラック運送、貸切バス、タクシー、介護タクシー、自動車運転代行業、海上タクシー、観光船などの道路運送事業者	申込期限 8月31日(水)	業種、保有台数により5万円～100万円	

市商工課(内線3525)

094-3683

市商工課(内線3525)

シルバー人材センター  
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 8月10日(水)・17日(水)

午前9時(受付午前8時

40分～8時50分)

ところ シルバー人材センター

(南中里三丁目14-3)

圃 (公社)シルバー人材センター

防災「合言葉」受賞作品

ふだんから おとなりさんと よく話  
そう こまったときも 一人じゃないよ

石巻小学校2年 ちばなこ 菜は子  
石巻小学校4年 ちばなこ 菜は子

圃 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  
8月10日(水)午後3時ころ





## マルホンまきあーとテラス

☎ 98-5630  
(月曜休館・祝日の場合その翌日)



### 石巻高等学校吹奏楽部 第15回OB・OG会

とき 8月14日(日) 開場 午後1時 開演 午後1時30分  
☎ 090-4044-4378

### 石巻好文館高校吹奏楽部 第17回定期演奏会

とき 8月17日(水) 開場 午後4時30分 開演 午後5時30分  
チケット販売場所 サンリツ楽器石巻店、マルホンまきあーとテラス  
☎ 22-9161

### 太田市・石巻市交流演奏会

出演 おおた芸術学校、桜坂高校、蛇田中学校  
とき 8月20日(土) 開場 午後1時30分 開演 午後2時  
定員 900人(先着)  
整理券配布場所 まきあーとテラス、学校教育課  
☎ 5024

### 橋幸夫コンサート

出演 橋幸夫、保科有里、小牧勇太、司会進行 石田社長  
とき 8月25日(木) 開演 午後1時  
チケット販売場所 (株)夢グループホームページにて発売中  
☎ 0570-050-018

### 劇団 風の子中部 あそび星みーつけた!!

とき 8月6日(土) 開場 午後1時40分 開演 午後2時  
☎ 070-5321-2525

### 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 8月10日(水) こども 午後1時 開始 大人 午後7時 開始  
対象 こども 小学1年生~中学生 ※小学生は保護者同伴  
大人 15歳以上の方(中学生を除く)

### 珈琲工房いしかわプレゼンツ おとなフォトコンテスト

申込期限 8月21日(日) ※作品展示期間 9月1日(木)~15日(木)  
対象 中学生以上 定員 先着70作品(1人1作品)

### あいのやプレゼンツ 学生お笑いコンテスト

審査員 ニードル 司会 萌江ちゃん  
とき 8月28日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時

### 石巻お笑いライブ VOL.7



笑って心も体も健康に!  
地域おこし協力隊として  
東京から移住してきたお笑い芸人のふあん★がーるとゲストで盛り上げる爆笑の1時間!  
とき 8月21日(日)  
午後2時~3時  
ところ かわまち交流センター1階 交流ホール  
定員 40人(先着)  
☎ S D G s 移住定住推進課 (内線4228)

### 牡鹿鯨まつり

牡鹿鯨まつりは、海難事故者の慰霊・鯨霊供養をこめて開催されているお祭りです。お祭りステージや鯨の炭火焼き無料試食、打ち上げ花火などを予定しています。  
とき 8月21日(日)  
午前10時開始  
午後7時30分打ち上げ花火

ところ 鮎川浜捕鯨船前広場  
☎ 牡鹿鯨まつり実行委員会 (石巻観光協会)  
☎ 93-6448

### 石巻ふれあい朝市

農産物などの豊富な食材や生花を安く販売しています。ぜひご来場ください。  
とき 8月7日(日)、11日(木・祝) 午前6時30分

### 石巻駅前にごわい交流広場

故者の慰霊・鯨霊供養をこめて開催されているお祭りです。お祭りステージや鯨の炭火焼き無料試食、打ち上げ花火などを予定しています。  
とき 8月21日(日)  
午前10時開始  
午後7時30分打ち上げ花火



### 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6回しかない最高の開運日「天赦日」のうちの1日である10月22日に、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。

### 夏祭りIN石巻南浜 津波復興祈念公園

盆踊り、夜店、大抽選会などを行います。踊って、食べて、当たって、楽しいひとときをお過ごしください。  
とき 8月20日(土)  
午後4時~9時  
ところ 石巻南浜復興祈念公園内四丁目北広場  
☎ 特定非営利活動法人こころの森・石巻南浜津波復興祈念公園マネージメント共同体  
☎ 090-6682-2777



申し込みはこちら

申・☎ (社)石巻圏観光推進機構  
☎ 98-8285



☎ 96-5055



### サイボーグ008 ピュンマ誕生祭2022

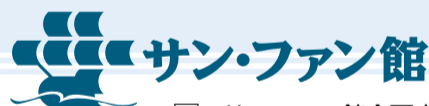
サイボーグ008ことピュンマの誕生日をお祝いするイベントを開催します。期間中はピュンマにスポットをあてた特集コーナーが登場し、誕生日当日(20日)には限定メニューの提供もあります。みんなでピュンマの誕生日をお祝いしよう!  
とき 8月11日(木・祝)~20日(土)

### 第17回トリコローレ音楽祭

新型コロナウイルスの影響もあり、2020年からの2年間は開催を見送っていた「トリコローレ音楽祭」を3年ぶりに開催します。石巻のまちなかにあふれる音楽をぜひお楽しみください!  
とき 8月28日(日)



最新情報はこちら



☎ 24-2210 (火曜日休館・8月16日は営業)



### 夏季延長開館

サマータイムとして、8月中は閉館時間を1時間延長します。  
とき 午前9時30分~午後5時30分(最終入館午後5時)

### 第3回サン・ファン号を未来へつなぐコンクール 作品募集中

応募テーマや申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。  
申込期限 9月11日(日)必着 対象 県内の小中学生

### 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~

とき 8月27日(土)「豊臣秀吉のパレレン追放令と朝鮮出兵」  
9月24日(土)「徳川家康の外交と政宗の登場」  
料金 無料 講師 サン・ファン館館長 平川新  
申込方法 各講座、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、帆船がなぜつくれ、どのようにしてたびだち、そして何をもちたすのか、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 10月31日(月)まで 料金 要入館料(一般350円・高校生以下無料)





### 「環境市民講座」 受講生募集

親子で楽しむ「木育講座」

森林保全のため、積極的に木を利用することの大切さや、人と自然の関わりについて考えてみましょう。

つき 8月8日(月)

午後1時～3時30分

ところ 石巻中央公民館

対象 小学生以上の親子

定員 15組30名(先着)

申込方法 必要事項(受講

希望の旨、住所氏名・ふりがな、年齢、性別、職業・学校名、電話番号)を記入の上、はがき、FAXまたはEメールで申し込みください。

申・團

〒986-8501

(住所不要)

環境課(内線3367)

FAX 22-6120

✉ isenv@city.shinoma

ki.jp

### 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



建設部下水道建設課  
みずさわしんや  
水澤真也さん  
宮城県仙台市から派遣

4月に仙台市から派遣されてきました。仙台市も他市からの応援職員の方々に助けていただき、私もお役に立てればと思い、派遣を希望しました。

現在、市内で整備が進んでいる雨水排水ポンプ場の建設工事などの管理をしています。道路や防潮堤などの整備は進みましたが、雨水排水施設はもう少し。現在、建設が進められている雨水施設の中で、私が担当しているのは渡波、不動沢の施設です。地域住民の方にご説明に回ったりしますが、皆さん気軽に声をかけてくださるので、ありがたいです。大雨や台風のために浸

水の心配をされる皆さんにとっては、これが解決しないと復興したことにはなりません。来年3月の供用開始を目指して頑張っているところです。

私は仙台市出身で、東京の民間建設コンサルタント会社で12年ほど働いた後、仙台市役所に就職してUターンができませんでした。趣味は、阿波踊りでお祭りに参加するのが大好きです。ランニングもしています。先日は「第6回いしのみき復興マラソン」に出場しました。自然豊かな石巻を楽しみながら、職場の仲間と良い雰囲気を感じています。

### 使用済小型家電をリサイクルしよう!

小型家電には、貴重な金属資源(レアメタル)が含まれています。市内公共施設など15カ所に回収ボックスが設置されていますので、不要になった使用済小型家電を投入してください。回収ボックス設置場所、回収対象物はホームページで確認するか、問い合わせください。

團 廃棄物対策課 (内線3374)



「もったいない!食べ残し!」  
30・10運動」実施中  
冷蔵庫の中に、使いかけたまま忘れられた食材や、賞味期限・消費期限が迫っているものはありませんか。家庭から出る生ごみの中には、食べ残しや、手付かずの食品がたくさん含まれています。

團 廃棄物対策課

(内線3373)

新型コロナウイルスなどの感染症対策のための家庭でのごみの捨て方  
ごみを出す際は、次のことを徹底してください。

團 廃棄物対策課

(内線3373)

空き瓶 空き缶・ペットボトル(ラベルをはがす)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してください。

團 廃棄物対策課

(内線3373)



### 消費税込インボイス制度 説明会・登録申請相談会

つき 8月26日(金)、9月22日(木)午後1時30分～3時30分  
必要電話予約  
ところ 石巻税務署3階

### 民生委員・児童委員の活動をご存知ですか?

陸前山下駅周辺の道路は、小・中・高校生の通学と自動車通勤の時間が重なり、交通事故に気をつけなければならない場所となっています。



山下地区では、このような場所を中心に、小学校の教員、交通指導員、民生委員らが見守りを行っており、子どもたちが交通事故や犯罪に巻き込まれないよう声掛けを行っています。

民生委員はこうした活動にも積極的に参加し、地域の安全にも貢献しています。

民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手です。

團 石巻市民生委員児童委員協議会事務局  
(石巻市社会福祉協議会内) ☎96-5290  
市保健福祉総務課(内線2464)

### 津波浸水想定公表にかかる住民説明会

令和4年5月10日に「津波防災地域づくりに関する法律」に基づき、県が津波浸水想定を公表しました。これを受けて市は6月11日および12日の2日間にわたり、湊小学校体育館、河北総合支所、宮城県石巻合同庁舎を会場に住民説明会を計4回開催し、合計295名の参加がありました。

市はこれまで津波対策として、市街地部は堤防および高盛土道路などを整備するとともに、住居や学校などを内陸側の可住地に配置し、半島沿岸部は津波の及ばない高台への住居の集団移転を図ることで、安全・安心を確保してまいりました。

しかしながら、先般公表された津波浸水想定は、震災時を上回る最悪を想定した場合の浸水高および浸水区域であるため、県から直接説明する機会を設け、市民の皆様が今後の生活に不安を抱くことがないよう、早期に開催したものです。

なお、震災から11年を経てもたびたび大きな地震が発生しており、引き続き津波への対応が急務となっていることから、今後も説明会などを通じ、安全・安心なまちづくりに向け、防災計画の改正や津波ハザードマップの作成など、更なる防災対策の強化に努めてまいります。

團 危機対策課(内線4305)



会議室(千石町2-35)

定員 各回20人(先着)

※駐車場には限りがあるの  
で、公共交通機関をご利用  
用ください。

申・團 石巻税務署法人課  
税第一部門

☎22-4151

音声ガイダンス②を選択  
してください。

無料経営相談会

会社経営者などの経営課  
題の解決のため、専門家によ  
る無料相談会を開催します。

つき 8月9日(火)・9月  
8日(木)

①午前10時～正午

②午後1時～3時

ところ 石巻ルネッサンス館  
相談室

対象 会社経営者や個人事業  
者

業者または創業を計画し  
ている方

や商工会では、センターと連  
携して対応します。秘密厳  
守、相談無料です。後継  
者が決まっている方も、まだ  
決まっていない方も、「事業  
承継」のお悩みはぜひご相談  
ください。

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)

申込期限 開催前日まで

申・團 石巻商工会議所

☎22-0145

石巻かほく商工会

☎62-3161

石巻産業創造(株)内)

☎98-8782

☎93-9397

市産業推進課

(内線3546)

宮城県事業承継・引継ぎ  
支援センターは、国が設置す  
る「事業承継」の支援機  
関です。お近くの商工会議所

宮城県事業承継・引継ぎ  
支援センター

☎022-722-3884

市商工課

(内線2941)





多重債務センター

「生活費の不足分を補うためにキャッシングした」「日常の買い物でカードで決済していたら、毎月の支払いが苦しくなり、さらに借入れをしてしまった」などのお金に関する相談が増えています。

また、身内の借金を立替えるために、自らカードローンを使い、借金を抱え込む「名義貸し」も多発しています。

住宅ローンや自動車ローンなど長期にわたる契約は、返済計画を見直しても不安が残ることもあるので、弁護士による法律相談を案内しています。お困りの際にはご相談ください。

☎ 総合相談センター

23-5040

不審者から子どもたちを守りましょう

最近、不審者・変質者の出没情報が寄せられています。

このような中、不審者対策ネットワーク会議の会員や地域住民や安全ボランティアの方々が、子どもたちの登下校の時間帯を中心に声掛けや見守りなどの活動を行ったり、市内の全小学校区で、年4回の学区パトロールを実施し、通学路などの安全確認を行っています。

子どもたちを守るため、より多くの市民の皆さんの協力をお願いします。

☎ 総合相談センター

23-90635

8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
  - ☎・☎ 宮城県行政書士会石巻支部 ☎82-3599
- 行政相談
  - ・3日(水) 午前10時～正午 桃生総合支所2階 学習室
  - ・4日(木) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階 会議室
  - ・5日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階 研修室
  - ・10日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階 相談室B
  - ・19日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階 第3会議室
  - ☎ 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)
  - ・9日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士
  - ・23日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 須藤弁護士
  - 午前10時30分～午後4時 定員 1日9人〔先着〕
  - ※要予約。予約受付開始 1日(月) 午前9時
  - ☎・☎ 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)
  - ☎・☎ 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(石巻司法書士相談センター 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(12日、13日及び祝日を除く) 午後1時30分～4時30分
  - ☎・☎ 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
- 司法書士による相続登記相談(市役所5階 住宅課) ※要予約
  - 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。
  - ・1日(月) 午前10時～午後3時
  - ☎・☎ 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- 電話による登記手続き案内の事前予約について
  - 遠方にお住まいの方でも手軽に利用できるように、登記に関する手続きの案内は、電話による対応としています。完全予約制となっており、予約した日時に担当者から電話を掛けますので、利用を希望する方は事前に予約をお願いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
  - ☎ 仙台北法務局石巻支局 ☎22-6188 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

- 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間
  - 学校における「いじめ・体罰」や家庭内における「児童虐待」など、子どもをめぐるさまざまな人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。
  - ・26日(金)～9月1日(木)
  - 午前8時30分～午後7時(土・日は午前10時～午後5時)
  - ☎0120-007-110(フリーダイヤル)
  - ☎ 仙台北法務局人権擁護部 ☎022-225-5743
- 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(石巻市ささえあいセンター)
  - 午前10時～午後6時(土日・祝日 午前9時30分～午後5時)
  - ☎98-4158、080-1664-2936
  - ・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、080-9259-6361

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 桃生総合支所2階 学習室
  - ・4日(木) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階 会議室
  - ・5日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階 研修室
  - ※仙台北法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
  - ☎ 仙台北法務局石巻支局 ☎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 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 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
- 「災害復興住宅融資」無料相談会(市役所3階36番窓口) ※要予約
  - ・19日(金) 午前10時～午後4時
  - ☎・☎ 住宅金融支援機構お客様コールセンター ☎0120-086-353(通話無料) 午前9時～午後5時(祝日を除く)
- 「住まいの復興給付金」申請相談会(市役所3階 36番窓口)
  - ・19日(金) 午前10時～午後4時
  - ☎・☎ 住まいの復興給付金事務局コールセンター ☎0120-250-460(通話無料) 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- 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就職活動をするなどなどを要件として3カ月間支給されます。詳しくは相談ください。
  - 申込期限 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。
  - ・24日(水) 午前10時～午後3時 牡鹿保健福祉センター清優館
  - ☎ 保護課(内線2505)
- 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。
  - ・10日(水) 午後1時～4時 河北総合支所
  - ・23日(火) 午後1時～4時 桃生公民館
  - ☎・☎ ひかりんく石巻 ☎98-9163

障害者

- 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

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



8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



- 天井吊物落下の危険性が発覚したため当面の間、アリーナ利用を停止します。
- いしのみき総合スポーツクラブ  
子育てママのリフレッシュフィットネス教室参加者募集中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティクススポーツ教室 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 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  
※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。  
5日(金)・9日(火)・19日(金)・26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 6日(土)・13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
  - リラクソストレッチ講座 11日(木・祝)・18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(水)・20日(土)・30日(火)  
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、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
  - 紹介者キャンペーン 1日(月)～31日(水) 対象 高校生以上  
紹介した方は当日の利用料無料、紹介された方はインボディー測定1回無料

セイホクパーク石巻(総合運動公園)開 会場によって異なる  
☎22-9111 FAX22-9112 休 なし

- 東北北海道関東地域強化合宿 1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)  
ところ フットボールフィールド第2・多目的フィールド
- サマー復興大会 6日(土)、7日(日)、8日(月)  
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第2・多目的フィールド  
市民球場
- 石川県・宮城県高校野球交流試合 3日(水)・4日(木)
- 宮城県早起き野球大会 6日(土)・7日(日)
- 震災復興交流試合 8日(月)・9日(火)・10日(水)
- 全国七大学野球総合体育大会 11日(木・祝)・12日(金)・13日(土)
- クラブカップ東北大会 19日(金)・20日(土)・21日(日)・22日(月)・23日(火)
- 秋季県高校野球東部地区大会 24日(水)・25日(木)・27日(土)・30日(火)・31日(水)
- 全国都道府県議会議員野球大会 27日(土)・28日(日)  
フットボール場・ふれあいグラウンド
- 石巻ラグビーフェスティバル 1日(月)  
フットボールフィールド第1
- リスペクトリーグU11 11日(木・祝)
- 大学総理大臣杯 17日(水)、18日(木)、19日(金)、20日(土)、21日(日)、22日(月)、23日(火)、25日(木)
- くまがい杯地区予選 20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日)  
フットボールフィールド第2
- 地区高校花園予選壮行強化試合 20日(土)、21日(日)
- 地区高校ラグビー規則伝達交流試合 27日(土)、28日(日)

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(日曜日・休講日は午後5時まで)  
休 休館日 7日(日) 休講日 1日(月) ※一部開講講座あり



- 大好評「サンデープログラム」申込受付中 サンデープログラムとは、日曜限定の短期レッスン(7月～9月の2カ月講座)です。対象年齢・材料費などは問い合わせ下さい。
  - 水中水上 水泳フォーム撮影会 午前11時30分～午後1時 全3回
  - ラッキー線をつつけよう!(手相) 午後1時～2時30分 全1回
  - 優しい時間が流れる、日曜のヨガ 午後1時～2時 全4回
 受講料金 全1回講座1,150円、全3回講座3,450円、全4回講座4,600円  
申込方法 受講前日までに申し込みください。
- 7～9月限定「夏のトレーニング短期講座」開講中
  - 筋力アップ運動教室 全6回 月曜 午前10時15分～11時30分
  - 体ほぐしと筋力アップ運動 全5回 水曜 午後7時～8時15分
  - やさしい運動教室 全5回 木曜 午前10時～11時30分
 受講料金 全5回講座 5,750円、全6回講座 6,900円  
申込方法 受講前日までに申し込みください。
- 「プール1カ月定期券」販売しています 料金 4,950円 ※前月の17日から販売開始
- 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。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 一般教養講座「陶芸教室」講師 瑞樹窯 笠政彦氏 9月3日(土) 午前10時  
定員 15人(抽選) 料金 2,100円(材料費粘土1kg分) 申込期限 25日(木) 正午

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 夏休み科学体験教室「空気砲で遊ぼう!」 9日(火) 午前9時30分～11時30分  
対象 市内の小学校3年生以上の児童 定員 15名(先着)  
申込期限 2日(火) 午後4時 申込方法など、詳しくは問い合わせください。

石巻中央公民館  
☎22-2970 FAX21-6050

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」 ※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。
  - 水遊び 5日(金)・19日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物
  - 読み聞かせ、手遊びなど 9月2日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物
- 子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」 9月3日(土) 午前8時45分 ところ 北上運河  
定員 20名(先着) 料金 傷害保険代300円 対象 小学1年生～6年生(小学3年生以下は保護者同伴)  
持ち物 着替え・飲み物・帽子・タオル・運動靴など(濡れてもよい服装で参加してください。スカート不可)  
申込方法 各小学校に配布する申込書に記入の上、参加料を添えて直接申し込みください。
- 椅子に座って茶の湯を～「炭」と「灰」の話～ 講師 茶道裏千家助教授 大森宗憲  
9月6日(火) 午前10時～正午 定員 10名程度(先着) 持ち物 飲み物 申込方法 電話で申し込みください。  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、お抹茶・お菓子は用意しません。
- 親子講座参加者募集  
子育ての悩みなどを話し合い、自分らしい子育てについて考えるワークショップ型の講座です。  
9月15日(木)・21日(水)・28日(水)・10月6日(木)・12日(水)・19日(水)・26日(水)・11月1日(火)(8回連続)  
午前9時50分～11時50分 対象 0歳～就学前の子どもの保護者12人(先着) ※原則全て参加できる方  
申込方法 8月22日(月)までFAXまたは郵送で申し込みください。  
☎986-8501(住所不要) 生涯学習課(内線5054) FAX22-5160

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4回学習会「蓮のランタン製作」 19日(金) 午後1時30分  
対象 稲井くらしの講座 会員 料金 1,200円

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 5日(金)・19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 6日(土)・20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「炎の来歴」小手鞠るい著 9日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 13日(土)・27日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 27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 2日(火)・16日(火)・30日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - わたのは 2日(火)・16日(火)・30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)



- 東日本大震災「福幸」支援チャリティーコンサートin石巻 ～一人じゃないよ～  
13日(土) 開演 午後1時 料金 3,000円 ☎日野 ☎090-6252-7970

遊楽館  
☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 月曜日



- 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  
7日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時20分) 定員 406人 料金 全自由席 1,500円  
☎石巻復興祈念演奏会実行委員会 ☎06-6632-1090
- 遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験 12日(金)・13日(土)・14日(日) 午前9時～午後5時(1人30分)  
対象 鍵盤楽器が弾ける方 申込方法 電話または窓口でお申し込みください。受付開始 8月3日(水)
- 月明かりコンサート2022 出演 福島青衣子(ハープ)・大木麻里(パイプオルガン)  
9月20日(火) 開演 午後6時30分(開場 午後6時) 申込期間 8月19日(金)～9月2日(金)  
申込方法 往復はがきで申し込みください(1通あたり2名まで可)。詳しくはホームページをご覧ください。

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 9日(火)・23日(火) 午後7時30分～8時30分、26日(金) 午後1時30分～2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 28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)
- 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 5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Ⅱ、Ⅲ期 Ⅱ期:3日(水)～5日(金)、Ⅲ期:19日(金)～21日(日) 午後0時15分～1時15分  
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
- 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
  - 火～金曜日 午前10時～午後9時
  - 土曜日 午前11時～午後9時
  - 日曜日・祝日 午前10時～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

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コーナーは、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 4日(木) 午後6時30分、16日(火) 午前10時、23日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 12日(金)・26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(水)・27日(土) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)



# 8月の健康コーナー



【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・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			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	1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	8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
4日(木) 午前10時45分～午後3時15分 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2422) ☎94-9132
5日(金) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広恵	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

## ○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	25日(木) 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	19日(金) 午前10時～午後3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
もぐもぐ育児教室 (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。	3日(水)	午後1時～3時30分	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
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。	29日(月)	午前9時～正午		

### おいしい野菜を育てよう!

二俣保育所の子どもたちは野菜が大好き!今年も子どもたちと話し合いキュウリ・トマト・ナスなどの夏野菜をあおぞら畑に大事に大事に植えました。野菜の看板を作ったり水やりをしたりと収穫を楽しみに張り切ってお世話をしています。収穫した野菜は給食で食べます。

☎ 健康推進課(内線2617)

## お口の健康情報

**歯ぐきの炎症から歯周病は始まります**

歯と歯ぐきの隙間部分を「歯周ポケット」といいます。この歯周ポケットや歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまると、その中にいる歯周病菌の毒素などによって、歯ぐきに炎症、つまり「歯肉炎」が生じます。

歯周病とはこの「歯肉炎」や、更に進行して、歯を支えている骨が破壊された「歯周炎」のことで、そのままにしておくと、歯を失うリスクにつながります。

**歯ぐきの健康のために「歯周ポケット」をケアしよう**

歯周ポケットの歯垢をしっかりと落とすために、ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、軽い力で小刻みに動かしてみがきましょう。超極細毛のハブラシなら毛先が歯周ポケットに無理なく入り込むのでオススメです。

☎ 健康推進課(内線2429)

## ○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	10日(水)・25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	9日(火)・26日(金)		
	2歳児歯科健診	4日(木)・24日(水)・30日(火)		
	3歳児健診	5日(金)・23日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	24日(水) ※同時開催になります。		河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診			

※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 10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)  
 図 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

## ○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2-2-3)  
 図 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※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:さまざまな形で子ども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  
 図 「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  
 図 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

## ○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 14日(日) 午後1時30分  
 ところ 保健相談センター  
 図 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

## ○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

## ○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
7日(日)	あいプラザ・石巻(川開き祭り)	午前10時～11時45分 午後1時～4時
11日(木・祝)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
20日(土)・27日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

## がんについて語ろう

がんの種類に問わず、抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。

個別の電話相談に応じています。モヤモヤしている胸の内をお話ください。お電話いただいてから、折り返し連絡させていただくことがあります。

☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金) 午前10時～午後3時

## 熱中症に気をつけましょう

- 熱中症は予防が大切です  
 こんな日に注意 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなった  
 こんな人は注意 肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者や幼児  
 予防方法 日傘・帽子、水分をこまめにとる、日陰を利用、休憩をする、風通しを良くする
- 熱中症を疑う症状 大量の汗、高体温、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感、けいれん、めまい、失神など

☎ 健康推進課(内線2612)

## 国民健康保険の喪失届忘れていませんか?

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

○喪失手続きに必要なもの 社会保険証(全員分)の写し、国民健康保険証(ある場合のみ)、身分証明(免許証など)、マイナンバーがわかるもの

※郵送でも可能です。詳しくは、問い合わせください。

☎ 〒986-8501(住所不要) 保険年金課(内線2347)、各総合支所市民福祉課・各支所



# ※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。

## 河南地区健(検)診を実施します

特定健診・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、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。  
**とき** 8月17日(水)～20日(土)、23日(火)～26日(金)  
 25日(木)のみ夜間検診を実施  
**ところ** 遊楽館  
 受付時間は、送付される案内通知書(検診票)の日程表で確認のうえ、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。  
 〇 河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

## 【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** 8月24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、40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。  
 〇・〇 健康推進課(内線2427)

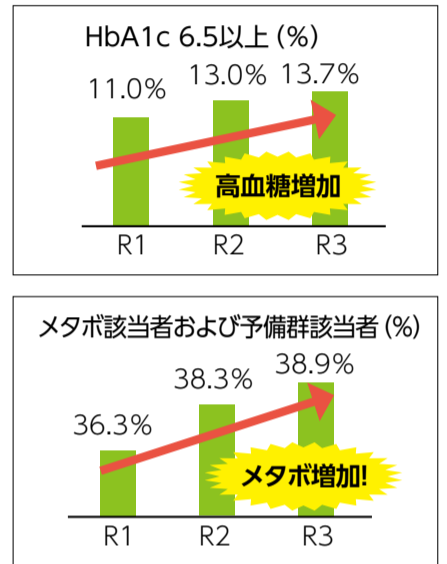
## 【北上地区】子宮頸がん検診を実施します

**とき・ところ** 9月2日(金) 北上総合支所(北上公民館)  
**対象** 20歳以上の方 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。  
 ※申し込みをした方には検診票を送付します。通知書(8月上旬発送予定)を確認のうえ、受診してください。  
 ※申し込みをしていない方で受診を希望する方は追加申し込みができますので連絡してください。  
 〇・〇 北上総合支所 市民福祉課 ☎67-2113

## 特定健診を受けましょう!

コロナ禍で健康状態が悪化している人が増えています。**健診を受けて自身の健康状態を確認しましょう!**  
 健診は現在通院している方や服薬中の方も対象です。  
 ○石巻市国保健康ポイント事業  
 ～健診を受けて景品をもらおう!～  
 特定健診を受けた方から抽選で1,000人にクオカードを、さらに対象となるがん検診を併せて受けるなど、条件を満たした方から抽選で30人に地場産品を贈呈します。  
 ※石巻市国民健康保険加入者で、国保税に滞納がない世帯の方が対象です。  
 〇 保険年金課(内線2333)

## 石巻市 国保の特定健診無料



## 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業を実施します

高齢者の皆さんに、より健康で充実した生活を長く続けていただくため、地域包括支援センターなどと連携して以下のような取り組みを実施します。  
 ・健康診査後、訪問やお電話にて健康に関するアドバイスをします。  
 ・健康診査未受診の方へ文書や訪問などにより健康状況などを確認し、必要に応じてサービスや支援を紹介します。対象となる方へ、8月頃に健康に関する質問票を送付予定です。  
 ・サロンや通いの場で、フレイル(虚弱)予防や健康づくりのアドバイスをします。  
 〇 保険年金課(内線2333)

## 市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)			○診療日					
	受付時間	診察開始	受付	月	火	水	木	金
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時	内科	○	○	○	○	○
	再診 午前8時～11時30分		外科	○	○	○	○	○
皮膚科	午前8時～11時		整形外科	○	—	—	○	○
眼科	午前8時～11時		皮膚科	—	—	—	○	—
	水曜日 午後0時30分～2時30分	午後1時30分	眼科	○	○	—	○	○
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時	耳鼻咽喉科	—	—	○	—	—

※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。

### ○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。

ホームページはこちら➡



※不明な点などありましたら、問い合わせください。 〇 市立病院 ☎25-5555

## 夜間急患センターの診療時間

	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 ※14日は午後6時～翌朝6時

### ○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 ※14日は夜間診療のみ(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。  
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

## 8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
7日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
11日(木・祝)	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
	小児科	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
14日(日)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	☎22-5522
	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
15日(月)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
15日(月)	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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
16日(火)	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
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	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
28日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

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
7日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
11日(木・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
14日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
15日(月)					桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
16日(火)					桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
21日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
28日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618

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)



# 8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

- ・こ～ぶ講座・パルーンアート 24日(水) 午前10時～11時  
対象 3カ月～就学前 定員 6組
  - ・成長測定 29日(月) 午前 10時15分～11時15分  
対象 3カ月～就学前 定員 4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 4日(木)・12日(金)・15日(月)・16日(火)・23日(火)  
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

- ・主任児童委員さんによる「ふれあいサロン」 19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 22日(月)  
午前9時30分～11時30分 定員 6組
  - ・教えて所長先生(保育所の入所についてなど) 24日(水)  
午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・東北メディカルメガバンク「薬と予防接種について」 31日(水)  
午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・あそびのひろば 9日(火) 午前10時～11時30分 ところ 稲井公民館
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(22日(月)を除く) 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

- ・助産師さんによる身体測定 8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オル
  - ・子育てふれあいサロン(夏まつり) 10日(水) 定員 7組
  - ・好き嫌いのお話・簡単レシピ 23日(火) 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(月)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・栄養士講座「離乳食について」 5日(金)  
午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・ベビーマッサージ 26日(金)  
午前10時30分～11時30分 定員 5組 参加費 500円
- ※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

- ・わいわい!水遊び② 2日(火)
  - ・ツインズデーと孫育て広場 5日(金)・19日(金)
  - ・ベビーマッサージ 20日(土)
  - ・子育てふれあいサロン 22日(月)
  - ・わいわい!水遊び③ 26日(金)
  - ・育児講座「たばことお薬について」 29日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・16日(火)  
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

- ・保健講話(痙攣、鼻血) 8日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・乳がん講座 18日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・からだであそぼ 22日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・防災講座 24日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 26日(金) 午前10時30分～11時30分
- ★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(13日(土)～15日(月)は休館です)
- ※ベビースマイル石巻のホームページや公式LINEで随時情報更新中です。

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・浅野さんのわらべうた 2日(火) ・水遊びグッズ制作 4日(木)
  - ・破牙神ライザー龍の交通安全教室 9日(火)  
午前11時～11時30分 定員 10組(先着)
  - ・シャボン玉遊び 18日(木) ・えほんびより 23日(火)
  - ・明美先生のリトミック 25日(木)
  - ・木村助産師の乳がんの話 30日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放  
1日(月)・8日(月)・29日(月) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
  - ・午前開放 15日(月)・16日(火) 午前9時30分～正午
  - ・午後開放 毎週水・木曜日 午後1時30分～2時30分 ※16日(火)を除く。

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・プール・水遊び 3日(水)・4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
  - ・絵本の読み聞かせ(各絵本の読み聞かせボランティア)  
17日(水)・18日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・アロママスクスプレー作り(おやこアロマケアなどで講師)  
24日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・赤ちゃん講座Ⅲ(国際ボンディング協会助産師講師)  
25日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・運動遊び(ジュニアスポーツ指導員)  
31日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 2日(火)・5日(金)・8日(月)～10日(水)・16日(火)・19日(金)・22日(月)  
23日(火)・29日(月)・30日(火) 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
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り  
休館日 土日・祝日

## 北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・クラリネット・フルート演奏会 10日(水) ・水あそび 24日(水)
  - ・身体測定・プラネタリウムを楽しもう 29日(月)
- ★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

- ・夏まつりごっこ 3日(水) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・身体測定(保健師来所) 8日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・看護指導 26日(金) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・絵本の読み聞かせ(ひだまりの会) 29日(月)  
午前10時～11時 定員 8組  
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)  
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。
- 月曜日 1日・15日・22日、木曜日 4日・18日・25日
  - ・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
- ※全行事要予約  
休館日 毎週土日・祝日

## 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)  
4日(木) 午前10時～11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 18日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 13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(10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

- ・子育てセミナー「子どもの事故と対策」 3日(水)
  - ・スイカ割り会 17日(水) ※保健師の育児相談があります。
  - ・水遊び 24日(水)
  - ・子育てセミナー「防火教室」 31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

- ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～  
25日(木) 午前10時30分～正午  
対象 妊婦または乳幼児親子ならどなたでも  
定員 10組 ※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)・11日(木・祝)・18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(毎週水曜日)
  - ②両親学級 沐浴体験編 24日(水)  
出産準備編(前期) 27日(土)  
出産準備編(後期) 28日(日)
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- ☎石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいssyoえきま  
☎98-4158,080-1664-2936(午前10時～午後6時)



## 石巻中里メリー保育園

☎98-5326

石巻中里メリー保育園は平成29年4月に開園した0～2歳児をお預かりする小規模保育園です。温かな雰囲気の中で、一人一人の子どもに寄り添い、個性を大切に保育を行っています。園では日ごろ、リズム遊びや体操、お散歩などの「動」と、お絵描きや粘土遊びなどの「静」を組み合わせた活動を展開しています。そのほか、誕生会や避難訓練、七夕会など季節行事も行われ、子どもの元気な声と笑顔にあふれています。保護者の皆さんに信頼していただけるよう安心安全に努め、地域交流を大切に愛される園づくりに取り組んでいきます。



園舎全景



水遊び



七夕会



おさんぽ



めだかの観察

## 利用者さんインタビュー



♥堀内南美さん、航生くん(0歳9カ月)(写真左)  
息子が生後5カ月の時からお世話になっています。先生方はとても優しく、園全体が非常に明るい雰囲気の中で過ごさせて良かったと思います。最近、つかまり立ちやつたい歩きができるようになり、日々成長を感じています。表情がだんだん豊かになっており、連絡帳には「今日もニコニコで楽しく過ごしました」などと記され、うれしい気持ちになります。息子には素直で思いやりのある子に育ってほしいです。

♥吉野佳純さん、ひなたちゃん(2歳)(写真右)  
娘が生後10カ月の時からお世話になっています。小規模保育で見守りが手厚く、アットホームな雰囲気に惹かれ、かねてから「絶対ここに通わせたい!」と思っていました。先生方は皆、快活で話しやすく、子どもだけでなく、保護者の話にも真摯に耳を傾けてくれます。娘も園生活がとても楽しいようで、その日覚えた歌や踊りをよく家で披露してくれます。持ち前の天真爛漫な性格で、いろんなことにチャレンジする子に育ってほしいです。





# 市内の海水浴場が3年ぶりにオープンしています!



十八成浜海水浴場は12年ぶりに開設されました

## 十八成浜海水浴場

7月16日(土)～8月21日(日)  
午前9時～午後3時30分



## 網地白浜海水浴場

7月22日(金)～8月21日(日)  
午前9時～午後3時30分



東北でも有数の透明度を誇る透き通る海で、毎年多くの方でにぎわっています



## 白浜海水浴場

7月23日(土)～8月21日(日)  
午前9時～午後3時

波の穏やかな海水浴場です。隣接する白浜ビーチパークでは、バーベキューやキャンプなどが楽しめます



## 渡波海水浴場

7月23日(土)～8月21日(日)  
午前10時～午後4時

市街地からも近く海水浴のほか、周辺の観光も楽しめる海水浴場です



※新型コロナウイルス感染対策のため、体調の悪い方の入場はご遠慮願います。 ※荒浜海水浴場は、今年度は開設しません。 〇 観光課(内線3536)

# 身近なことから! エスディーゼーズ SDGs

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。 〇 SDGs移住定住推進課(内線4224)

## 3Rを推進しましょう!

3Rとは、Reduce(リデュース:ごみの発生、資源の消費をもとから減らすこと)・Reuse(リユース:くり返し使うこと)・Recycle(リサイクル:資源として再利用すること)のアルファベットの頭文字をとったものです。



ごみを減らすことで処分する際の環境への負担を少なくし、限りある地球の資源を有効的に繰り返し使う社会を実現することが大切です。



## 12 つくる責任 13 つかう責任 ∞ 3R推進編

## 私たちができること!

**リデュース**  
エコバッグやマイボトルを使用する。過剰な包装や付属品は断る。など 3Rの中で特に重要です!

**リユース**  
詰め替え商品を買う。リサイクルショップやフリーマーケットを利用する。など

**リサイクル**  
きちんと分別して資源物収集へ出す。できるだけ再生品を選んで使用する。など

## 着なくなった衣類はありませんか?

市では、古着の回収を行っています。ボタン・ファスナーは外さず、切らずにたたんで、石巻市指定ごみ袋に入れ、ごみカレンダーの「古着・布類」の日に出してください。なお、汚れているもの、濡れているもの、わた入りのものは資源物として出せません。



集められた古着は、選別後に発展途上国などへ輸出され、リユース衣類となります!



詳しくはこちら

## 乗らなくなった車も活用できます!

(一社)日本カーシェアリング協会では、カーシェアリングなどに活用する車両を1年を通して募集しています。買い替えや免許返納などで乗らなくなる車がある方はご連絡ください。車検切れの車でも寄付できる仕組みもあります。

〇 (一社)日本カーシェアリング協会 ☎22-1453

地域のさまざまな活動に活用されています





# みんなのた場

サークル仲間 137

稲井ストレッチ・リズム体操愛好会

体動かしストレス解消  
広がる「健康増進と交流」の輪

稲井公民館で毎月1回開かれていた「稲井ストレッチ・リズム体操愛好会」。誰でも参加可能で、軽快な音楽に乗って爽やかに体を動かします。

平成30年に誕生した同愛好会は、震災後に多くの人が移住してきた新栄地区の交流を深めようと始まりました。石巻地方でエアロビクスインストラクターとして活躍する志子田友子さんを講師に招き、「誰でも簡単に始められるリズム体操を」とストレッチ運動を楽しんでいます。

現在の会員は50〜80代まで幅広く、この日の活動には約30人が参加しました。音楽に合わせて体を動かしていくリズム体操は、付いて来られなくても大丈夫。それぞれが自分のペースで運動し、汗を流しています。指導する志子田さんは中央公民館や寿楽荘などでも講師を務めています。「体を動かすことで健康寿命を延ばし、楽しく日々を過ごしてくれば」と話します。

休憩を挟んで、後半はストレッチ。マットの上で、さまざまなポーズをとりながら腕

や足、肩、腰などをじっくりとほぐします。新栄の岡田隆子さんは「志子田先生がとてもいい方で楽しく体操ができます。体を動かすとストレッチ解消にもなり、夜はぐっすり」とにこやかに話します。参加する人たちは同士の交流もあり、和気あいあいと会を楽しんでいます。コロナ禍で自粛されていますが、本来は運動が終わった後にお茶会を開き、親睦を深めているそうです。

現在は参加料が1回300円と安く、気軽に参加できるのも魅力です。同愛好会の小松幸子会長は「一人とのつながりで少しずつ広がり、これまでの活動になりました。これからも長く続けられれば」と話していました。

同愛好会では、参加者を募集しています。対象は50歳以上の方なら誰でも。申し込みや問い合わせは小松会長(☎090-295316787)まで。



誰にでもできる簡単な体操で、心身共にリフレッシュします



稲井ストレッチ・リズム体操愛好会のみなさん

## 石巻専修大学

### 「研究室をのぞいてみたら...」

石巻市と石巻専修大学は、地域社会の発展と人材育成および学術の振興を図ることを目的に連携協定を結んでおり、協力して研究活動が行われています。

ここでは、地域連携事業の研究結果の一部をご紹介します。

市報6月号では石巻の魚市場で水揚げされている深海魚の一部を紹介しました。今回はその続きです。

#### その2 深海魚をどう利用するか?

東日本大震災以後、宮城県では水産物の漁獲量、水揚げ金額とも震災以前まで戻らず、それらを増大させる方策が必要となっています。宮城県の沖合底引き網漁船は水深150mから1,500m程度の海底付近を漁場として利用しており、他の都道府県とは異なり深海魚を相当量漁獲しています。そのなかで、これまで捨てられていた魚種の化学成分や物理的特性等の基礎的知見から利用法に関する研究を鈴木研究室では取り組んでおり、新たな石巻の水産資源の顔候補となりそうな、その一部を紹介します。



▲ナガツカ

ナガツカは、身はきれいな白身ですが、鮮度の劣化が早く、魚市場水揚げ直後でも刺身として食するにはお勧めしません。タンパク質含有量、脂質含有量が比較的少なく、煮魚、揚げ物、鍋物等、加熱食材としての利用が考えられます。皮の近くにコラーゲンが多く、食べた感覚としてウナギやアナゴに近いです。



▲カナガシラ

カナガシラは頭部が硬く、身はきれいな白身です。鮮度の劣化が遅く、5℃で保存すれば2日程度、歯ごたえを維持し、旨味成分(イノシン酸、グルタミン酸)が豊富で、身色の変化がないため、刺身で充分美味しく食せるのでお勧めです。血液中のコレステロールを減少し、コレステロール系の胆石を溶かす、インスリンの分泌を促進し糖尿病の予防に効果があり、視力の回復に役立つ等の効果があるタウリンも豊富です。旨味成分も豊富なので、みそ汁の具にすると美味です。

石巻ではこれらの深海魚以外にも色々な深海魚が水揚げされており、大学のブログで紹介しています。令和2年7月に、石巻市は「SDGs未来都市」に選定されました。その中で本研究は「2.飢餓を終わらせ、食料安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。」「14.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。」に深く関わっています。石巻にとって馴染みが薄い深海魚、これがそう遠くない未来にはもっと身近な食材として、かつ石巻の水産の顔になってくれるよう、これからも研究を続けていきます。



▲石巻専修大学 生物科学科ブログ

## 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。6月4日から6日に行われた県高校総体で空手道部は総合第2位という結果で、東北大会に出場することになりました。

県総体の結果は以下の通りです。

- 総合 第2位
- 団体組手 第2位 (東北大会出場)
- 個人形 第3位 阿部 カノア(東北大会出場)
- 第6位 佐藤 あずさ(東北大会出場)
- 個人組手 第3位 阿部 カノア(東北大会出場)
- ベスト8 峯井 美和



9月3日(土)は、オープンキャンパスを予定しています。皆さんに、私たちの学校をよく知っていただきたいので、コロナ対策を万全にしてお待ちいたしております!! ぜひ、お越しくださいね!



# 石巻 震災後の支援とつながりに感謝

堤防一体空間で絆交流フェア



東日本大震災後にできた復興支援の交流やつながりに感謝する「絆交流フェア」が6月25日・26日、市かわまち交流センター周辺で開かれました。震災で世界中から受けた支援や、復興に感謝する企画「感謝博」(石巻観光協会主催)の一環です。東京都調布市、秋田県湯沢市、山形県米沢市など、交流のある自治体の皆さんが自慢の特産品を持ち寄ったほか、音楽イベントなども開かれました。また、食のイベントである「ボンパール石巻」も同時開催され、まちなかににぎわいが生まれていました。



東日本大震災後にできた復興支援の交流やつながりに感謝する「絆交流フェア」が6月25日・26日、市かわまち交流センター周辺で開かれました。震災で世界中から受けた支援や、復興に感謝する企画「感謝博」(石巻観光協会主催)の一環です。東京都調布市、秋田県湯沢市、山形県米沢市など、交流のある自治体の皆さんが自慢の特産品を持ち寄ったほか、音楽イベントなども開かれました。また、食のイベントである「ボンパール石巻」も同時開催され、まちなかににぎわいが生まれていました。

# 雄勝 ウニ、ホヤを格安サービス

おがっ海鮮まつり夏!

道の駅硯上の里おがっで6月26日、「海鮮まつり」が開かれました。事前予約制で名産のウニが格安で販売され、約600箱が提供されました。ビニール袋の限界に挑戦するホヤの詰め放題も人気。15個以上も詰めた方もいました。ステージイベントや出店、地場産品の直売コーナーも充実し、天候にも恵まれてにぎわいがあふれていました。



道の駅硯上の里おがっで6月26日、「海鮮まつり」が開かれました。事前予約制で名産のウニが格安で販売され、約600箱が提供されました。ビニール袋の限界に挑戦するホヤの詰め放題も人気。15個以上も詰めた方もいました。ステージイベントや出店、地場産品の直売コーナーも充実し、天候にも恵まれてにぎわいがあふれていました。

# 河南 分館対抗パークゴルフ大会

晴天の下で快音響かす

河南公民館主催の令和4年度分館対抗パークゴルフ大会が6月19日にかなんパークゴルフ場で行われ、18分館から計71人が参加しました。分館対抗球技大会はコロナ禍ということもあり、3年ぶりの開催となりました。晴天の下、参加された皆さんは快音を響かせ、好プレーには拍手も上がりました。大会では砂押分館が優勝を飾りました。



河南公民館主催の令和4年度分館対抗パークゴルフ大会が6月19日にかなんパークゴルフ場で行われ、18分館から計71人が参加しました。分館対抗球技大会はコロナ禍ということもあり、3年ぶりの開催となりました。晴天の下、参加された皆さんは快音を響かせ、好プレーには拍手も上がりました。大会では砂押分館が優勝を飾りました。

# 桃生 体動かしてリフレッシュ

はつらつ元気教室開講

はつらつ元気教室の開講式が6月29日、永井いきいき交流センターで行われました。65歳以上の人を対象に、介護を必要としない健康な生活を維持するためのレクチャーと運動を指導します。



10月までに8回の予定で、今回は11人が参加しました。市の担当者が、介護予防について説明。その後、全員でイスに座ったまま指先を動かしたり、首をひねったりする運動で、楽しみながらリフレッシュしていました。

# 牡鹿 有事は身近なものの有効活用

牡鹿中で防災体験学習

牡鹿中学校で全校生徒による防災体験学習が5月31日に行われました。毛布を利用した簡易担架運搬、新聞紙を利用したスリッパ作り、非常食試食体験など生徒が実際に体験しました。体験学習を通して、備えの大切さや家にある道具を組み合わせる方法に先生と一緒に学びながら実践しました。日々の生活の中で災害が起こった場合の対処方法を考えて、身近なものを有効活用する機会となりました。



牡鹿中学校で全校生徒による防災体験学習が5月31日に行われました。毛布を利用した簡易担架運搬、新聞紙を利用したスリッパ作り、非常食試食体験など生徒が実際に体験しました。体験学習を通して、備えの大切さや家にある道具を組み合わせる方法に先生と一緒に学びながら実践しました。日々の生活の中で災害が起こった場合の対処方法を考えて、身近なものを有効活用する機会となりました。

# 北上 水辺探索「この虫なあに？」

親子で水生生物調査

石巻・川の水辺探索センターは6月5日、庭園内を流れる月浜沢川やしじみ池にいる水生生物の調査会を開きました。参加した3組9人の親子は採取した泥や水を屋内に持ち込むと、トレーに移し替えて小さなカニや魚、カゲロウをはじめとした幼虫を見つけました。それから図鑑や顕微鏡をのぞいたり、講師の向井康夫さんに教わったりしながら種類を特定していき、生物の多様性や自然環境への理解を深めました。



石巻・川の水辺探索センターは6月5日、庭園内を流れる月浜沢川やしじみ池にいる水生生物の調査会を開きました。参加した3組9人の親子は採取した泥や水を屋内に持ち込むと、トレーに移し替えて小さなカニや魚、カゲロウをはじめとした幼虫を見つけました。それから図鑑や顕微鏡をのぞいたり、講師の向井康夫さんに教わったりしながら種類を特定していき、生物の多様性や自然環境への理解を深めました。

# 海開き前の白浜をきれいに

北上中・クリーンビーチ作戦

北上中学校の全校生徒43人が7月6日、3年ぶりの海開きを控えた白浜海岸で、防潮堤に生えた雑草を取り除く「白浜クリーンビーチ作戦」に汗をかきました。ボランティアの力を借りながら学年ごとに範囲を決めて手際よく作業し、軽トラックの荷台が満杯になるほどの草を集めました。自然に向き合い地元へ貢献する毎年の活動で、海水浴客を待つ海岸は1時間もかからずに見違えたようにきれいになりました。



北上中学校の全校生徒43人が7月6日、3年ぶりの海開きを控えた白浜海岸で、防潮堤に生えた雑草を取り除く「白浜クリーンビーチ作戦」に汗をかきました。ボランティアの力を借りながら学年ごとに範囲を決めて手際よく作業し、軽トラックの荷台が満杯になるほどの草を集めました。自然に向き合い地元へ貢献する毎年の活動で、海水浴客を待つ海岸は1時間もかからずに見違えたようにきれいになりました。



## みやぎ結婚支援センター『みや・マリ!』 出張登録会

結婚を希望する独身男女を支援するため、AIを活用したマッチングシステムを導入した、みやぎ結婚支援センター『みや・マリ!』の登録会を実施します。  
※必要書類や対象者など、詳しくはホームページをご覧ください。

とき 8月21日(日) ところ 蛇田公民館 料金 登録料11,000円

※市民の方には、登録(支払い)完了後、「みやぎ結婚支援センター利用促進補助金」の申請を行うと、登録料の半額5,500円を市から補助します。

申込方法 『みや・マリ!』ホームページから申し込みください。

☎ みやぎ結婚支援センター『みや・マリ!』 ☎022-797-3083  
市地域振興課(内線4246)



予約フォーム

## ベガルタ仙台 VS ジェフユナイテッド千葉 観戦招待

石巻市民を対象とした、無料招待です。家族や友人とベガルタ仙台を熱く応援しましょう。

とき 8月27日(土) 午後7時

ところ ユアテックスタジアム仙台(仙台市泉区)

定員 50組100人(抽選)

申込方法 ホームページから申し込みください。

8月20日(土)に抽選結果配信予定です。

申込期限 8月17日(水)

☎ ベガルタ仙台インフォメーションデスク

☎0570-064-564



申し込みはこちら

## マイナンバーカードの出張申請はじめました!

事業所、福祉施設、地域の団体などの希望に応じて、マイナンバーカードの申請受付に伺います。申請書作成から写真撮影まで行い、その場で申請が完了します。電話またはインターネットで予約できますので、ぜひご利用ください。



予約サイト

### マイナンバーカード出張申請会のお知らせ

とき 8月27日(土)・28日(日) 午前10時~午後4時

ところ イトーヨーカドー石巻あけぼの店

※詳しくはホームページをご覧ください。 ☎・☎ 市民課(内線2313)

## 石巻市空き家バンクへの登録を募集しています!

市内における空き家の有効活用を通じ、本市への移住および定住促進に取り組み、地域の活性化を図ることを目的に、空き家バンクを運営しています。市内にある空き家所有者の方のご登録をお待ちしています。詳しくはホームページをご覧ください。また、空き家を利用したい方もご相談ください。

☎・☎ 空き家または不動産事業者を登録したい方 住宅課(内線5556)

・空き家を利用したい方 移住コンシェルジュ ☎98-9969

## 牧山トンネル夜間通行止めのお知らせ

工事期間中は、迂回路の通行にご協力をお願いします。

とき 7月中旬~9月30日(金)夜間(午後9時~午前6時) ⇒ 全面通行止め

※昼間は通行可能です。8月13日(土)~15日(月)は休工します。

※規制期間は作業の都合上、変更することがあります。



国土地理院 電子国土 Web を使用し作成

☎ 道路課(内線5650)

## 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 8月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

※第1日曜日の8月7日(日)は川開き祭りのため休止します。

※マイナンバーに関する手続き、税証明書、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。※戸籍届書については、夜間・休日窓口をご利用ください。

## 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31日(水)

○市県民税 第2期 ○国民健康保険税 第5期

○介護保険料 第3期

○後期高齢者医療保険料 第2期

☐座振替不能者の再振替日 8月15日(月)

(8月1日納期限分)

○固定資産税 第2期 ○国民健康保険税 第4期

表記の見方

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



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1  
☎0225-95-1111 ☎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288号 令和4年8月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4024) ☎0225-23-4340

編集/制作 (株)石巻日日新聞社

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。

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!



市役所へ  
ご意見・ご要望

※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



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6月末現在	人口 137,597人 世帯数 62,184世帯
令和3年6月末現在	人口 139,535人 世帯数 62,054世帯