



いしのまき



河北地区



河南地区



桃生地区



牡鹿地区



石巻地区



北上地区



雄勝地区

決意胸に夢あふれる未来へ

新成人1,263人晴れやかに 7地区で成人式



石巻市イメージキャラクター

令和5年成人式が、1月5日に桃生地区、1月8日にそれ以外の6地区で開催されました。今年は成人年齢が18歳に引き下げられてから初の式となりましたが、石巻市では式典名称や対象者は変更せず、従来通り実施し、1,263人(男性642人、女性621人)が晴れやかな門出を迎えました。新成人たちは東日本大震災が発生した年の小学2年生、新型コロナが流行し始めた年の高校3年生で、学校生活や進学に最も影響を受けた世代です。多くの困難に直面した新成人の皆さんですが、仲間と共に明るい未来を見据え、周囲への感謝を忘れず力強く前進していくことを誓いました。各会場ではスーツや和服、色鮮やかな晴れ着に身を包んだ新成人たちが久しぶりに再会した友人との近況報告や記念撮影などを楽しみ、マスク越しでも分かる晴れやかな笑顔であふれていました。

石巻市職員の人事行政運営などのあらまし

令和3年度における本市職員の任免、勤務、処分、給与などの人事行政の運営などの状況について、市民の皆さんに広く知っていただくため、そのあらましをお知らせします。なお、詳しくは、市のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。 関 人事課(内線4066)

1 職員の任免に関する状況

(1)採用者の状況(一般職)

ア 一般行政職	29人(行政23人、保健師2人、栄養士2人、社会福祉士1人、保育士1人)
イ 一般行政職(任期付)	19人(行政1人、保育士18人)
ウ 一般行政職(再任用)	27人(行政22人、保健師3人、栄養士1人、保育士1人)
エ 労務職(再任用)	6人
オ 医療職	9人(医師5人、看護師4人)
カ 医療職(再任用)	1人(看護師1人)
キ 教育職	10人(市立高等学校教諭7人、指導主事3人)

(2)職員の退職に関する状況(一般職)

令和3年度に退職した一般職の職員は、次のとおりです。

定年退職	勤奨退職	普通退職	任期満了	分限免職	懲戒免職	死亡退職	左記以外事由	合計
43人	9人	43人	48人	0人	0人	4人	1人	148人

(3)昇任制度の概要と実施状況

職員の昇任については、選考を行っており勤務成績が良好であることが必要です。

部長級	次長級	課長級	課長補佐級	主査級	主任主事級	主任労務級	合計
9人	15人	15人	27人	9人	47人	13人	135人

(4)障害者の任用状況

令和3年6月1日現在の身体などに障害のある職員の任用状況は、次のとおりです。

法定雇用障害者数の算定の基礎となる職員の数	職員のうち障害のある職員数		
	普通障害者数	特別障害者数	合計
2,200.5人	29.5人	31人	60.5人

2 職員の人事評価の状況

職員の昇任その他人事管理の基礎とするため、平成28年度から能力・実績に基づく人事評価制度を実施しています。基本的に全ての一般職員を対象としており、評価の種類は、業績評価および能力評価となっています。本人参画型の評価制度とするため、評価者の評価前に職員が自己申告を行っています。

人事評価制度は、仕事の成果(業務目標の達成度)や顕在化した能力を期間ごと(業績評価:半年、能力評価:1年)に評価することで、職員が自身の強み・弱みを客観的に把握し、主体的な職務遂行の実現や自己啓発の促進が図られるようになるなど、人材育成と組織体制の強化から行政サービスの向上につなげるマネジメントツールの1つとして活用されています。

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

職員の勤務時間その他の勤務条件は、国および他の地方公共団体の職員との均衡を考慮して条例などで定めています。

(1)勤務時間および休憩時間の状況(令和3年4月1日現在)

ア 1週間の勤務時間	38時間45分	イ 開始時刻	午前8時30分
ウ 終了時刻	午後5時	エ 休憩時間	正午~午後0時45分

(2)年次有給休暇の取得状況

区分	平均取得日数
市長の事務部局	11日 41分
教育委員会の事務部局	11日7時間12分
その他	11日7時間26分
平均	11日1時間42分

(3)時間外勤務および休日勤務の状況

時間外・休日勤務総時間数	275,747時間
職員1人当たり時間外・休日勤務時間数	201.13時間

(4)病気休暇 職員が疾病にかかり、または負傷を受け、そのための療養をするときは、療養のための休暇を取得することができます。

(5)特別休暇 結婚、出産、子の看護など一定の要件に該当するときは、特別休暇を取得することができます。

(6)育児休業等取得の状況(令和3年度に取得した者。()内は年度中に新たに取得した者)

育児休業取得者	部分休業取得者	育児短時間勤務取得者
66人(30人)	48人(19人)	0人(0人)

4 職員の分限および懲戒処分の状況

(1)分限処分の状況

分限処分とは、勤務実績不良の場合、心身の故障の場合、その職に必要な適格性を欠く場合などにおいて、公務能率の維持および適正な行政運営の確保を図るために行われる処分です。

ア 降任	0人	イ 免職	0人	ウ 休職	17人	エ 降給	0人
------	----	------	----	------	-----	------	----

(2)懲戒処分の状況

懲戒処分とは、法令違反や職務上の義務違反、全体の奉仕者としてふさわしくない非行など、一定の義務違反を行った職員に対して、公務の規律と秩序維持を目的として行われる処分です。

ア 戒告	3人	イ 減給	1人	ウ 停職	0人	エ 免職	0人
------	----	------	----	------	----	------	----

5 職員の退職管理の状況

(1)退職管理の概要

地方公務員法第38条の2の規定により、職員が離職後、営利企業などの地位に就いた場合、離職前5年間に在職していた地方公共団体の執行機関などの組織に対し、営利企業などとの間で締結される売買、賃貸、請負などの契約などに関する事務であって、離職前5年間の職務に属するものに関し、離職後2年間、職務上の行為をするように、またはしないように要求・依頼してはならないとされています。

また、職員は再就職者による依頼などがあつた場合、公平委員会に届け出なければなりませんとされています。

市では適正な退職管理のため、市職員の退職管理に関する規則を定め、職務の公平な執行および住民の信頼確保に努めています。

(2)承認申請書および再就職者による依頼などの届出件数

ア 地方公務員法第38条の2第6項第6号の規定による承認申請書の届出件数	0件
イ 地方公務員法第38条の2第7項の規定による再就職者による依頼などの届出件数	0件

6 職員の福祉および利益の保護の状況

- (1)職員の健康診断の状況 定期健康診断、人間ドック、各種がん検診などを実施しています。
- (2)公務災害補償の状況 地方公務員災害補償基金宮城県支部に加入 発生5件 認定5件(うち公務災害4件、通勤災害1件)

7 職員の給与の状況

(1)人件費の状況(令和3年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(令和2年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考)令和2年度の人件費率
140,068人	156,977,288千円	5,032,107千円	11,608,806千円	7.4%	6.9%

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

(2)職員給与費の状況(令和3年度普通会計決算)

職員数 A	給与費				1人当たりの給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
1,330人	5,272,205千円	1,168,662千円	1,997,173千円	8,438,040千円	6,344千円

※職員手当には、退職手当組合負担金は含まれません。※職員数には病院などの公営企業会計に属する職員や、国民健康保険などの公営事業に従事する職員は含まれません。

(3)職員の初任給の状況(令和3年4月1日現在)

区分	石巻市	宮城県	国	
一般行政職	大学卒	182,200円	189,600円	182,200円
	短大卒	163,100円	169,800円	163,100円
	高校卒	150,600円	155,700円	150,600円

(4)一般行政職の級別職員数の状況(令和3年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	主事	主事	主査・主任主事	主幹	課長補佐	課長	次長	部長	
職員数	88人	86人	317人	120人	168人	89人	29人	23人	920人
構成比(下段は1年前)	9.6%	9.3%	34.5%	13.0%	18.3%	9.7%	3.1%	2.5%	100.0%
	11.1%	10.7%	32.5%	15.3%	15.0%	10.1%	2.8%	2.5%	100.0%

※1 石巻市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

(5)職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況(令和3年4月1日現在)

一般行政職			技能労務職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
310,151円	399,166円	45.1歳	306,612円	327,476円	53.6歳

(6)職員手当の状況(令和3年度決算状況または令和3年4月1日現在)

区分	1人当たりの平均支給額または支給単価	国の制度との異同	備考
期末・勤勉手当	1,367千円	同	
退職手当	自己都合等 2,800千円 勤奨・定年 20,827千円	同	1人当たりの平均支給額は、令和3年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。
地域手当	595,587円	同	医師16%、仙台市在勤職員6% 市立病院、牡鹿病院を除きます。
特殊勤務手当	355,129円 【手当支給職員数割合7.1%】	異(手当種類19種)	市立病院、牡鹿病院を除きます。
扶養手当	配偶者6,500円、子10,000円、配偶者以外の親族6,500円 ※扶養親族である子のうち、満15歳に達する日以後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子1人につき5,000円加算	同	
住居手当	・月額27,000円以下の家賃の場合 家賃月額から16,000円を控除した額 ・月額27,000円を超える家賃の場合 家賃月額から27,000円を控除した額の2分の1(限度額17,000円)に11,000円を加算した額	同	
通勤手当	・交通機関等利用者 最高支給限度額 55,000円 ・交通用具利用者(片道2km以上) 2,000円~31,600円	同	
時間外勤務手当	524千円	同	市立病院、牡鹿病院を除きます。

(7)特別職の報酬などの状況(令和3年度)

区分	給料月額等		
給料	市長 1,000,000円	副市長 811,000円	教育長 705,000円
議員報酬	議長 545,000円	副議長 481,000円	議員 444,000円
期末手当	市長・副市長 (支給割合) 年間 3.25月 加算措置 有 議長・副議長・議員 (支給割合) 年間 3.25月 加算措置 有		
退職手当	市長 (算定方式) 100分の44×在職月数 (支給時期) 任期毎に支給	副市長 (算定方式) 100分の26×在職月数 (支給時期) 任期毎に支給	

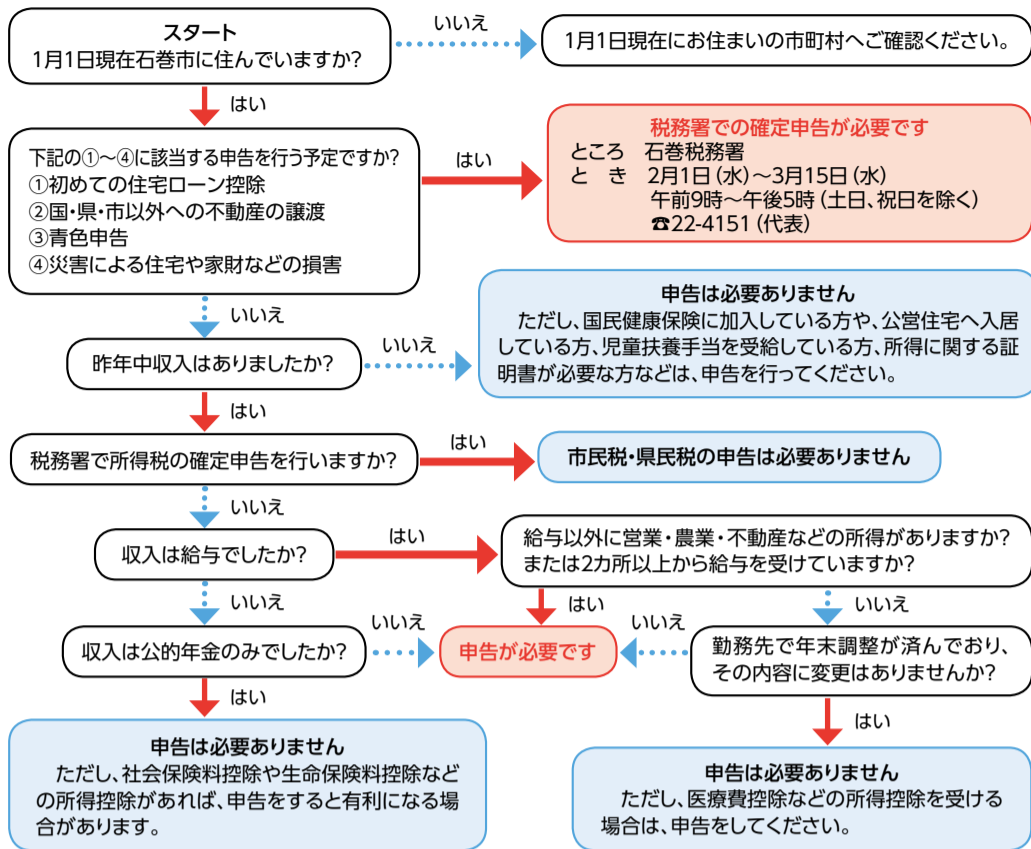
(8)職員定数および職員数(令和3年4月1日現在)

区分	定数	職員数
市長の事務部局(病院局を除く)の職員	1,600人	1,205人
病院局の職員	250人	239人
議会の事務局の職員	12人	11人
選挙管理委員会の事務局の職員	7人	6人
監査委員の事務局の職員	7人	6人
農業委員会の事務局の職員	11人	10人
教育委員会の事務局および教育委員会の所管に属する学校以外の教育機関の職員	200人	151人
教育委員会の所管に属する学校の職員	165人	95人
合計	2,252人	1,723人

※上記表には、特別職を含みません。また、職員数には、自治法派遣職員(49人)を含みません。

令和5年度市民税・県民税申告のお知らせ

<市民税・県民税の申告が必要な方と不要な方>



<申告に必要なもの>

- **事業所得(営業等・農業)、不動産所得のあった方**
→ 収入や経費などがわかる各種帳簿および領収書
円滑な申告相談のため、帳簿などは必ずまとめてくるようお願いします。
 - **給与所得、年金所得のあった方**
→ 令和4年分の源泉徴収票または給与支払明細書
 - **次の領収書および証明書(令和4年中に支払ったもの)**
→ 生命保険料、個人年金保険料、地震保険料の支払証明書
→ 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、介護保険料、その他社会保険料の領収書または証明書
 - 障害者控除を受ける方は、障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書
 - 医療費控除を受ける方は次の2種類から選ぶことができます。
① 通常の医療費控除を受ける方は、「医療費控除の明細書」または健康保険組合などから送られてくる医療費通知書(「医療費のお知らせ」)および保険などで補てんされた金額の明細書
必ず医療費の合計額を計算した上でお越しください。
② セルフメディケーション税制を受ける方は、「セルフメディケーション税制の明細書」
必ず対象薬品などを確認し合計額を計算した上でお越しください。
※ 医療費の領収書、保険などで補てんされた金額の明細書やセルフメディケーション税制の領収書および一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類は、自宅で5年間保管してください。税務署から求められたときは、提示または提出をしなければなりません。
 - **地方公共団体への土地建物の売却があった方** → 買取証明書など
 - **所得税の還付を受ける場合は、口座番号がわかるもの**
 - **個人番号が確認できる証明書類および身元確認書類**
(例:マイナンバーカード、通知カードと免許証など)
※ 身元確認ができない場合、申告を受け付けできません。
※ 同一世帯以外の方が代理で申告をする場合は委任状が必要です。
- ☎ 市民税課(内線3094～3098)

申告受付日程表

【石巻地区】

受付月日	受付時間	行政区
渡波地区(受付会場 渡波公民館)		
2月9日(木)	午前9時～11時 午後1時～4時	幸町、小竹浜、松原町、千刈田、大宮町 長浜町、栄田、三和町、浜松町
2月10日(金)	午前9時～11時 午後1時～4時	渡波町、榎壇 黄金浜、祝田、佐須
2月13日(月)	午前9時～11時 午後1時～4時	万石浦、万石町 塩富町、後生橋、宇田川町、流留
2月14日(火)	午前9時～11時 午後1時～4時	うしお町、さくら町三・四丁目、際 鹿松、垂水町、表沢田、原
蛇田地区(受付会場 蛇田公民館)		
2月15日(水)	午前9時～11時 午後1時～4時	谷地(第1、第2) 谷地(第3)、福村、裏
2月16日(木)	午前9時～11時 午後1時～4時	向陽町(一丁目、二丁目) 向陽町(三丁目～五丁目)
2月17日(金)	午前9時～11時 午後1時～4時	丸井戸、中坪 わかば、あけぼの、あけぼの北、新谷地前
2月20日(月)	午前9時～11時 午後1時～4時	上 新下前沼、新橋、恵み野(東、西)
2月21日(火)	午前9時～11時 午後1時～4時	東前沼、境谷地 あゆみ野、仲
2月22日(水)	午前9時～11時 午後1時～4時	沖、浜江場、のぞみ野(第1、第2) のぞみ野(第3、第4)
稲井地区(受付会場 稲井公民館)		
2月24日(金)	午前9時～11時 午後1時～4時	井内、高木 沼津、真野、裏沢田
2月27日(月)	午前9時～11時 午後1時～4時	水沼、美園 大瓜、南境
荻浜地区(受付会場 荻浜公民館)		
2月28日(火)	午前9時30分～11時30分 午後1時～4時	月浦、狐崎浜、侍浜、荻浜、折浜、桃浦、福貴浦 牧浜、蛤浜、小橋浜、竹浜、鹿立浜
田代地区(受付会場 田代島開発総合センター)		
2月28日(火)	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	仁斗田、大泊
釜・大街道地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月1日(水)	午前9時～11時 午後1時～4時	上大街道(第1) 上大街道(第2、第3)
3月2日(木)	午前9時～11時 午後1時～4時	上釜 下大街道
3月3日(金)	午前9時～11時 午後1時～4時	下釜(第1、第2) 下釜(第3～第5)
山下地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月6日(月)	午前9時～11時 午後1時～4時	山下町、清水町、西山町 錦町、田道町、末広町、新橋
3月7日(火)	午前9時～11時	貞山
石巻地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月7日(火)	午後1時～4時	泉町
3月8日(水)	午前9時～11時 午後1時～4時	羽黒町、かどのわき(東、西)、旭町 宜山町、穀町、双葉町、大手町 中央、鏡銭場、南光町、明神山、門脇町、立町
3月9日(木)	午前9時～11時 午後1時～4時	日和が丘、住吉町、千石町 水明北、水明南
駅前・中里地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月10日(金)	午前9時～11時 午後1時～4時	駅前北通り、元倉 開北
3月13日(月)	午前9時～11時 午後1時～4時	中里 東中里、南中里
3月14日(火)	午前9時～11時	水押、水押公営住宅、大橋
湊・鹿妻地区(受付会場 市役所5階市民サロン)		
3月14日(火)	午後1時～4時	鹿妻北、伊原津、不動町
3月15日(水)	午前9時～11時 午後1時～4時	御所入、鹿妻公営住宅、鹿妻南、松並 八幡町、田町、緑町、吉野町、湊町、湊(東、西)

【河北地区】

受付会場 河北総合支所2階会議室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～3時30分

受付月日	行政区
2月9日(木)	五味
2月10日(金)	飯野川上町、飯野川仲町、飯野川本町
2月13日(月)	成田
2月14日(火)	旧屋敷、元相野谷
2月15日(水)	中島上、中島下
2月16日(木)	中野、牧野巣
2月20日(月)	皿貝、馬鞍
2月21日(火)	五十五人、沢田崎山
2月22日(水)	鶴家、岩崎
2月24日(金)	後谷地、吉野
2月27日(月)	飯野本地、飯野新田
2月28日(火)	川の上、二子南、二子西、二子東
3月1日(水)	針岡第一、針岡第二
3月3日(金)	針岡第一、針岡第二
3月6日(月)	福地
3月7日(火)	横川、谷地、入釜谷
3月8日(水)	北境、東福田、梨木舟渡
3月9日(木)	大土、大森
3月10日(金)	辻堂
3月13日(月)	三輪田上
3月14日(火)	三輪田中、三輪田下
3月15日(水)	河北地区予備日

【雄勝地区】

受付会場 雄勝総合支所1階会議室4
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時

受付月日	地区名
2月15日(水)	名振
2月16日(木)	船越
2月17日(金)	荒
2月21日(火)	大須
2月22日(水)	大須
2月28日(火)	熊沢
3月1日(水)	羽坂、桑浜
3月7日(火)	立浜、大浜、小島、明神
3月8日(水)	雄勝中央、味噌作、原
3月9日(木)	船戸、唐桑、水浜、分浜、波板
3月13日(月)	
3月14日(火)	雄勝地区全域
3月15日(水)	

※該当地区の日程で都合が悪い場合は、日程表にある他の日程で申告を行ってください。

【河南地区】

受付会場 河南総合支所第2庁舎会議室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～3時30分

受付月日	行政区
2月9日(木)	中山・上谷地、梅木
2月10日(金)	四家、谷地中
2月13日(月)	新田町
2月14日(火)	本町、曾波神
2月15日(水)	道的、三軒谷地
2月16日(木)	新田、砂押
2月17日(金)	柏木
2月20日(月)	町下
2月21日(火)	町上
2月22日(水)	中坪、山根
2月24日(金)	沢田・館
2月27日(月)	糠塚、しらさぎ台
2月28日(火)	青木、大番所、朝日
3月1日(水)	大沢、箱清水、小崎
3月2日(木)	表沢、俵庭
3月3日(金)	和洲山根、和洲町上
3月6日(月)	和洲町
3月7日(火)	笈入
3月8日(水)	根方、黒沢
3月9日(木)	駅前
3月10日(金)	定川、山崎
3月13日(月)	
3月14日(火)	河南地区全域(予備日)
3月15日(水)	

【桃生地区】

受付会場 桃生総合支所2階会議室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時

受付月日	行政区
2月13日(月)	入沢、拾貴
2月14日(火)	太田西
2月15日(水)	小池
2月16日(木)	倉坪
2月17日(金)	深山、牛田
2月20日(月)	檜崎東・山田、檜崎西
2月21日(火)	永井
2月22日(水)	裏永井
2月24日(金)	城内館下
2月27日(月)	城内嶺
2月28日(火)	新田上
3月1日(水)	新田下
3月2日(木)	給人町上
3月3日(金)	給人町下
3月6日(月)	神取上
3月7日(火)	神取下
3月8日(水)	高須賀上、高須賀下
3月9日(木)	寺崎船場、寺崎上
3月10日(金)	寺崎下
3月13日(月)	中津山上
3月14日(火)	中津山下・四軒
3月15日(水)	桃生地区全域

【北上地区】

受付会場 北上総合支所等複合施設1階会議室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時

受付月日	行政区
2月10日(金)	小室
2月13日(月)	大室
2月14日(火)	小泊、小指
2月15日(水)	相川
2月16日(木)	大指
2月17日(金)	小滝
2月20日(月)	長塩谷・白浜
2月21日(火)	吉浜・月浜
2月22日(水)	追波
2月24日(金)	
2月27日(月)	泉沢
2月28日(火)	
3月1日(水)	中原
3月2日(木)	
3月3日(金)	要害
3月6日(月)	大上
3月7日(火)	長尾
3月8日(水)	橋浦大須上、行人前
3月9日(木)	橋浦大須下
3月10日(金)	橋浦本地
3月13日(月)	
3月14日(火)	北上地区全域
3月15日(水)	

【牡鹿地区】

受付会場 牡鹿総合支所2階研修室
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時
※2月14日(火)～16日(木)は網地島開発総合センターになります。

受付月日	行政区
2月13日(月)	谷川、大谷川、鮫浦
2月14日(火)	網地島(網地)
2月15日(水)	網地島(長渡)
2月16日(木)	網地島(網地、長渡)
2月20日(月)	泊
2月21日(火)	前網
2月22日(水)	寄磯
2月24日(金)	大原
2月27日(月)	小網倉
2月28日(火)	給分
3月1日(水)	小淵
3月2日(木)	新山
3月3日(金)	十八成
3月6日(月)	鮎川地区(1区)
3月7日(火)	鮎川地区(3区)
3月8日(水)	鮎川地区(5区)
3月9日(木)	鮎川地区(6区)
3月10日(金)	
3月13日(月)	
3月14日(火)	牡鹿地区全域
3月15日(水)	

●新型コロナウイルス感染症拡大防止について

- 37.5℃以上の方は、申告受付をお断りさせていただきます。
- せき・くしゃみなど「かぜ」と思われる症状がある方や体調が優れない方は、申告会場への来場を控えてください。
- 郵送申告の内容については、市ホームページをご確認ください。
- 来場時の検温、手指のアルコール消毒、マスクの常時着用をお願いします。

●市役所会場へ車で越しの方へ

庁舎に併設する立体駐車場は大変混雑することが予想されますので、ご了承ください。なお、駐車券は申告会場までご持参ください。

☎ 市民税課(内線3094～3098)
各総合支所市民福祉課

- 河北総合支所 ☎62-2113
- 雄勝総合支所 ☎57-2112
- 河南総合支所 ☎72-2093
- 桃生総合支所 ☎76-2111
- 北上総合支所 ☎67-2112
- 牡鹿総合支所 ☎45-2112



※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。



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

令和4年度「かわまち大賞」を受賞!

「かわまち大賞」は、先進的な「かわまちづくり」を、国土交通大臣が表彰するものです。

復旧・復興事業により、古くから川湊として栄えた本市に、新たな賑わい・憩いの場が生まれました。

今後も「かわ」と共に発展を続け、魅力を発信します。



河川港湾高規格道路整備推進課 (内線5606)

ト音声が流れます。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するシステムです。

とき 2月15日(水) 午前11時ごろ

☎ 危機対策課 (内線4311)

電話で「お金の話」は詐欺!

県内では特殊詐欺被害が増加しており、石巻警察署管内でも令和4年9月末現在で約5,900万円の被害が発生しています。

犯人は、子どもや孫になりすましたり、市役所職員などを名乗ったりして電話をかけてきますが、電話でお金の話が出た時は、まず気持

ちを落ち着けて家族や警察などに相談してください。

そして何より、犯人からの電話を受けないことが一番

ですが、それには特殊詐欺電話撃退装置が有効です。石巻警察署では特殊詐欺電話撃退装置の貸し出しを行っていますのでお問い合わせください。

☎ 石巻警察署生活安全課 95-4141

上下水道の手続きはお早めに

使用中止の手続き

「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、早めに連絡ください。

使用開始の手続き 「水道をご利用されるお客様へ」の「お客さま番号」を確認の上、使用開始の5日前までに連絡ください。なお、水道料金と下水道使

用料は、合算して請求を行っています。

☎ 水道企業団お客さまセンター(受託事業者 石巻地方水道サービス共同企業体)

96-4955 (土日・祝日を除く)

住民票の請求について

住民票は本人および同一世帯の方が申請することができます。代理人が申請する場合は委任者本人直筆の委任状が必要です。

また、マイナンバー、住民票コード入りの住民票を代理人が申請する場合は、委任者本人の住民登録地へ郵送します。その際は委任状、窓口に来た方の本人確認書類と併せて切手を貼った宛先記載の返信用封筒が必要

です。なお、マイナンバー、住民票コード入りの住民票は、法律により使用目的が限られていますのでご注意ください。

☎ 市民課(内線2318)

特別支援教育共同実習所 実習所第19回作品展

特別支援教育共同実習所は、各中学校の特別支援学級に在籍する生徒が集まり、さまざまな作業学習を行う教育施設です。生徒が実習で作った作品を展示します。

とき 2月24日(金)正午、27日(月)午後4時

ところ イオンモール石巻 2階

展示作品 縫製作品(エプロンなど)・陶芸作品(皿など)・メモ帳・カレンダー!

平面プロック

☎ 特別支援教育共同実習所 95-6220

絶対ダメ!「歩きスマホ」 「ながら運転」

近年、スマートフォンを操作しながら歩いたり、車両の運転をする「ながらスマホ」が社会問題のひとつとなっています。他の歩行者や車両、信号や踏切に気がつかず重大な交通事故につながるおそれがあります。法律違反になり、非常に危険ですので、絶対にやめましょう。

☎ 地域協働課 (内線3318)

狩猟期間のお知らせ

ニホンジカおよびイノシシの狩猟期間は3月31日(金)までです。

狩猟では猟銃を使用するため、期間中に山中に立ち入る場合は、目立つ色の服や帽子を着用するなど、十分にご注意ください。

また、狩猟に使用するわなを見かけた場合は、危険ですので近づかないようにしてください。

☎ ニホンジカ対策室 (内線3559)

市営住宅家賃の減免申請について

世帯の収入が著しく低額になり、家賃の支払いが困難になった場合は家賃の減免を申請することができます。

対象 市営住宅など入居世帯 または東日本大震災により入居された世帯(平成25年度に管理開始し、令和

5年度に11年目を迎える復興公営住宅で、政令月収8万円以下の世帯)

申請方法 窓口に相談の上、申し込みください。

☎ 県住宅供給公社

東部支社 入居管理班 午前8時30分~午後5時15分(土日・祝日を除く) 85-0301



第4回不審者対策 学校区パトロール

各小学校区で児童の下校時刻に合わせて、街頭などでの見守りの協力をお願いします。

とき 2月16日(木)

※各小学校の都合により変更する場合がありますので、各小学校にお問い合わせください。

重点地区 渡波小学校 ☎ 総合相談センター (内線2533)

今月は児童手当の支給月です

令和4年10月から1月分の児童手当を2月10日(金)に振り込みます。

※出生などにより養育する児童の数に変更が生じた場合や転入、転出などした場合は速やかに窓口または郵送で手続きをしてください。手続きが遅れると、手当を受給できない月が発生する場合があります。

☎ 子育て支援課 (内線2512)

各総合支所市民福祉課

宝くじ助成で地域づくり

(一財)自治総合センターからコミュニティ助成を受け、住み良い地域づくり活動に必要な備品を整備しました。助成を受けた団体と事業内容は次のとおりです。

助成団体名
長渡行政区
整備内容
長胴太鼓、並附締太鼓など



※宝くじ助成を希望する団体は、問い合わせください。 ☎ 地域協働課(内線3315)・各総合支所地域振興課

止水板等設置事業補助金



冠水・浸水対策に止水板を設置しませんか?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。

対象要件など、詳しくは問い合わせください。

補助金額 止水板等設置工事費などの費用の2分の1(上限50万円)

☎ 下水道管理課(内線5684)

あなたの自宅が申告会場!

混雑した申告会場に行かなくても、自宅からスマートフォンやパソコンで24時間いつでも確定申告書を作成することができます。作成した申告書はe-Taxで提出してください。申告書の作成でお困りの時は、「税務相談チャットボット」がお答えします。



申告はこちら



チャットボット

☎ 石巻税務署 個人課税第一部門 23-8153

「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)の案内

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を、固定金利(年1・95%(令和5年1月4日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることが出来ます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、コールセンターへお問い合わせください。

☎ 教育ローンコールセン

ター(ナビダイヤル)
☎ 0570-0008-656
☎ 03-5321-8656
市学校教育課
(内線5028)

令和5年度奨学生募集

経済的理由により修学困難な方々に学資を貸与し、有能な人材を育成するため、奨学生を募集します。

※他の奨学金との併用は不可
募集課程および貸与額

・高校生(高等専門学校1〜3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)
月額45,000円以内
・大学生(短期大学生、高等専門学校4年〜5年生を含む)
月額45,000円以内
定員 30人

申込方法 市立中学校、管内高等学校、学校教育課、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、郵送または直接提出してください。

募集期間 2月1日(水)〜3月24日(金)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
申・☎ 〒986-8501
(住所不要)
学校教育課(内線5028)



フードドライブ実施中!

家庭から生じた余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 2月10日(金)、28日(火) 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3374)

「小型充電式電池」は正しく処分しましょう

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

は出さず、次のとおり処分してください。

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

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



※回収対象電池やリサイクル協力店は、(二社)JBR Cのホームページでご確認ください。

③小型充電式電池を取り外したあとの小型家電は、市内公共施設などに設置されている使用済み小型家電回収ボックスへ投入するなど、正しく排出しましょう。

☎ 廃棄物対策課
(内線3373)



みやぎ結婚支援センター『みやマリ』20歳代の登録料補助キャンペーン

県では幅広い年代の出会いの機会の拡大を図るため、20歳代の登録料半額キャンペーンを実施しています。それに伴い、市では半額となった登録料の全てを補助します!

対象 市内に住所を有する20歳代の独身者

申込方法 「みやマリ」に登録後、地域振興課へ申し込みください。



申込期限 2月28日(火)
申・☎ みやぎ結婚支援センター『みやマリ』
☎ 022-797-3083
地域振興課
(内線4246)

令和5年度石巻市民大学「まなび舎」講座登録募集

市民の学びの場のメニューや講座を募集します。講座の開設を希望する方は問い合わせください。

申込方法 講座登録票を窓口またはホームページから取得し、申し込みください。
申込期限 2月28日(火)



申・☎ 生涯学習課
(内線5054)

航空自衛隊松島基地モニター募集

基地行事(航空祭、体験搭乗など)への参加
・基地モニター会議(基地見学など)への参加
・自衛隊や松島基地に関するアンケート調査への協力
対象 18歳〜69歳までの市内に住民登録のある方

※ただし、議会議員、常勤の国家公務員および地方公務員は除く。

定員 10人
期間 1年間
(4月〜令和6年3月)

申込方法 はがきまたはEメールに氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、性別、職業、住所、電話番号、応募の動機を記入し、申し込みください。

申込期限 2月12日(日)必着
申・☎ 〒981-0503
東松島市矢本字板取85
航空自衛隊松島基地広報班
☎ 82-2111
✉ 4wg-adm008@inet.asdf.mod.go.jp

石巻市ハラスメント防止セミナー受講生募集

男女をはじめとする多様な存在が、お互いの意志や価値を尊重できる社会に向けて、認識の違いから生まれるセクシュアル・ハラスメントなどの防止に関する意識啓発セミナーを実施します。

とき 2月15日(水) 午後1時30分〜3時
ところ ささえあいセンター
対象 石巻圏域の事業者、男女共同参画に関心のある方
定員 30人

申込方法 電話、FAX、Eメールにて氏名・電話番号を連絡の上、申し込みください。
申込期限 2月10日(金)
申・☎ 地域振興課
(内線4245)
☎ 90-8043
✉ islocpromo@city.ishi-nomaki.jp

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 開催のお知らせ

保育や保健に関する3時間程度の座学および2時間の救命法実技講習です。市では、地域子育てをサポートする会員組織「石巻市ファミリーサポート事業」において、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。本講習を受講すると協力・両方会員に登録ができます。援助対象年齢0歳〜小学6年生まで。報酬は平日1時間600円、土日・祝日1時間700円。
とき 3月4日(土)午前9時40分〜午後3時30分(午前9時30分受付開始)
ところ 新立野第一復興住宅集会所(のぞみ野三丁目5-1)
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。
申込期限 2月24日(金)
申・☎ 石巻市ファミリー・サポート・センター事務局
のぞみ野2丁目2番4号(石巻信用金庫総合相談センター4階) ☎23-7407
✉ famisapo.ishinomaki@gmail.com 月〜土曜(日・祝休み)午前9時〜午後4時

石巻地区介護福祉フェスティバル(WEB配信) ~リアル介護ドキュメンタリー~ 「ケアヒーローたちの仕事スタイル」

「介護の魅力」や「職業としての魅力」を発信します。
配信日時 2月23日(木・祝) 午後5時
※YouTubeで配信スタート
☎ 県老人福祉施設協議会
石巻・東松島地区連絡協議会事務局
☎62-3380
市介護福祉課(内線2432)





令和5・6年度石巻市スポーツ推進委員の募集

応募資格

- ①市に在住・勤務・在学する方
- ②令和5年4月1日現在の年齢が20歳以上65歳未満で健康状態が良好である方
- ③石巻市スポーツ推進委員会の一員として活動できる方

募集人数

若干名

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、郵送またはEメール、FAXで申し込みください。

※募集要項および申込書は、スポーツ振興課、各公民館で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

申込期限 2月28日(火)
選考方法 書類選考を原則とします。

申・團 スポーツ振興課

(内線33328)

FAX 25-6473

✉ isportspr@city.ishi-nomaki.lg.jp

石巻市「食」の自立支援事業 新規事業者募集

一人暮らしなどの高齢者で心身の障害および加齢により、調理が困難な方に対して、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う新規の事業者を募集します。申し込みについては、所定の手続きが必要ですので、問い合わせください。

申・團 介護福祉課
(内線2444)

第7回いしのまき復興マラソン参加者募集

とき

6月10日(土)、11日(日)

ところ 石巻南浜津波復興祈念公園

募集期間 2月20日(月)～4月4日(火)

※申し込み方法、料金など詳しくはホームページをご覧ください。



市ホームページ

申・團 スポーツ振興課
(内線3325)

「RPA入門講座」受講生募集

RPA(ロボットによる業務自動化:Robotics Process Automation)は、

定型的な事務作業をパソコン上のソフトウェア型ロボットにより自動化するもので、例えば、帳簿入力や伝票作成、経費チェックなどに対してRPAを導入することにより、生産性の向上が図れます。

本講座では、RPAの入門的内容および演習を行います。

とき 3月7日(火)、8日(水) 午前9時～午後3時50分

ところ 県立石巻高等技術専門学校 西館パソコン室
(門脇字青葉西27-1)

対象 現在、在職中の方で2日間受講可能な方

定員 10人(定員を超えた場合は抽選)

料金 テキスト代 500円
申込方法 申し込みフォームから申し込みください。

申込期限 2月22日(水)
持ち物 筆記用具、昼食



申し込みフォーム

申・團 県立石巻高等技術専門学校
22-719
市商工課
(内線3525)

おもてなしセミナー「中小企業に必要な「ブランディング」とは？」参加者募集

(二財)ブランド・マネージャー認定協会の小野寺豊氏を講師に迎え、中小企業に必要な「ブランディング」について学ぶセミナーです。

- ①身近にあるブランド
- ②ブランディングとは何か
- ③なぜ中小企業にブランディングが必要なのか
- ④どのようにブランドを作るか

とき 2月15日(水) 午後2時～4時30分

ところ かわまち交流センター 1階市民交流ホール

※車でお越しの際はかわまち立体駐車場を利用の上、駐車券を持参ください。

定員 36人(先着)
申込方法 FAXにて申し込みください。

申・團 (二社)石巻観光協会
93-6448
22-2710

合同企業説明会

求職活動中の方と市内企業のマッチングを図るため、合同企業説明会を開催します。事前予約すると当日の受付がスムーズにできます。(当日参加も可能)

とき 2月21日(火) 午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス大研修室ほか

対象 求職活動中の方
申・團 みやぎシゴトサポート
1石巻(平日・第1・3土曜日 午前9時30分～午後5時30分)
0120-543-542

申・團 市商工課
(内線3525)



二子復興住宅用地の払下げについて

二子復興住宅11区画の用地払下げ公募を行います。

対象 申込者(登録者)が居住する住宅建築用の宅地を希望する方

契約内容 売買契約のみ
申込方法 窓口へ申請書を直接持参するか郵送により提出してください。

※家族以外の方が持参する場合は、委任状が必要です。
※募集要項、申請書類は窓口やホームページで取得してください。

募集期間 2月13日(月)～3月13日(月)
※午後5時必着

申・團 〒986-8501
(住所不要)復興推進課
(内線5483)

(二財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター 新規会員募集

中小企業で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、会員になることで次のような福利厚生事業を受けることができます。申し込み方法など詳しくは問い合わせください。

- 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

対象 石巻圏域の中小企業に勤務している方とその事業主の方

・石巻圏域に在住の方で、石巻圏域外の中小企業に勤務している方

入会金 一人500円
会費 一人700円(月額)

申・團 (二財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター
午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
93-9238
kinrou@ishinomaki.info

申・團 市商工課
(内線3525)

シルバー人材センター 入会説明会

市内にお住まいの方を原則として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 2月8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 1事務所(南中里三丁目14-3)

申・團 (公社)シルバー人材センター
94-3683
市商工課(内線3525)

ツナミリアル無料体験会

「ツナミリアル」は、地震・津波を想像で疑似体験する新しい防災学習プログラムです。参加者は体験者の当時の立場になったと想定し、大地震後に起きる危機を想像していただきます。その後、体験者の証言を聞き、想定外が起きることを学びます。

その上で、今後の自分はどう対策していくか、自分事として考えていただきます。

今回は「職場で被災し、部下や家庭を守るのか」という想定で行います。

とき 2月11日(土・祝) 午後2時～2時30分

ところ 震災遺構門脇小学校 多目的学習室

定員 46人
料金 入館料のみ

申・團 震災遺構門脇小学校
98-8630
震災伝承推進室
(内線4344)

勤労者生活安定資金融資の案内

- 中小企業に勤務する皆様に、生活安定確保のための資金の融資を行っています。
- 対象 ●市内に1年以上住所を有する方または市内の同一企業に引き続き1年以上勤務している中小企業勤務者
●市町村民税を完納し、かつ当該融資に係る債務の全部を弁済できると認められる方
●現在この融資を受けていない方
●日本労働者信用基金協会の代位弁済を受けていない方
●日本労働者信用基金協会の保証承諾を受けられる方(保証料は取扱金融機関である東北労働金庫が負担)
- 融資条件
- | 用途区分 | 融資額 | 償還期間 | 貸付利率 | 用途の例 |
|--------|---------|---------------------|-------|----------------|
| 一般生活資金 | 100万円以内 | 7年以内 | 2.75% | 婚姻、葬祭、住居移転費用など |
| 教育資金 | 300万円以内 | 10年以内(5年以内の据置期間を含む) | 1.55% | 入学金、授業料などの教育費 |
| 自動車資金 | 200万円以内 | 7年以内 | 1.55% | 通勤用自動車購入 |
- ※借金の返済、日常の生活費などは融資の対象となりません。
- 申・團 東北労働金庫石巻支店 ☎22-3355 申・團 市商工課(内線3525)



第4回普通救命講習Ⅰ (一般公募)

とき 2月19日(日) 午前9時～正午

ところ 女川消防署2階研修室

対象 中学生以上

定員 30人(先着)
申込方法 石巻広域消防ホームページまたは各消防署にある申請書で申し込みください。

再講習の方は、受講申請時および講習日に修了証を持参してください。(受講料無料)

防災「合言葉」受賞作品

佳作

避難するそんな時こそ声を出せ
私が連れてく みんなの元へ

住吉中学校2年 やまうち せな 山内 紗

申 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

2月10日(金)午後3時ごろ

申 各消防署
申 女川消防署 ☎54-2119

申込期間 2月1日(水)～10日(金)

賃貸住宅退去時の注意点

賃貸住宅の退去時に修繕費として高額な料金を請求されたという相談が少なくありません。一般的に、日常生活で出来た通常損耗や経年劣化による修繕費は貸主が負担し、借主の不注意による傷や汚れは借主が負担することとされています。トラブル回避には、入居前に部屋にすでにある傷や汚れを撮影し、貸主と共有し、退去時には必ず貸主と一緒に部屋の状態を確認し、修繕費の内訳をもらい、疑問があれば、説明を求めて話し合しましょう。

☎ 総合相談センター ☎23-5040

北上川河口のまちを中心に、かつての風景から現在へと記憶をめぐるパネル展を開催します。また、門脇地区住民の皆さんがつくってきた短歌を通して、きの流れを見つめます。懐かしさの中に混在する今の暮らしとのつながりを探してみませんか。
とき 2月11日(土・祝)～4月9日(日)
ところ 震災遺構門脇小学校 企画展示室
料金 入館料のみ
☎ 震災伝承推進室 (内線4343)

企画展 「とよのなごれ」



2月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - ・20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
 - ・1日(水) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所 1階会議室
 - ・1日(水) 午前10時～正午 桃生総合支所 2階会議室
 - ・3日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所 2階研修室
 - ・8日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階 相談室B
 - ・10日(金) 午前10時～午後3時 北上総合支所 2階多目的室
 - ・17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)
 - ・14日(火) 石巻のぞみ野法律事務所 住吉弁護士
 - ・28日(火) あおぞら総合法律事務所 小川弁護士
 - 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(水) 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・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 ※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(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・祝日を除く
- 司法書士による相続登記相談
 - 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。
 - 6日(月) 午前10時～午後3時 市役所5階 住宅課 ※要電話予約
 - 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)
 - ☎ 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755
 - 午前9時～午後5時(土・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・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・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・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・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・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, 080-9259-0361

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。
 - ・1日(水) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所 1階会議室
 - ・1日(水) 午前10時～午後3時 桃生総合支所 2階会議室
 - ・3日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所 2階研修室
 - ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
 - ☎ 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188

暮らし

- 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 11日(土・祝) 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・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・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・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・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(市役所2階 保護課)
 - ・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。
 - ・8日(水) 午後1時～午後4時 河南総合支所
 - ・15日(水) 午後1時～午後4時 河北総合支所
 - ・20日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
 - ☎ ひとりく石巻 ☎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・2507)
- 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。
 - ・22日(水) 午前10時～午後3時 渡波公民館
 - ☎ 保護課(内線2505・2507)
- 「災害復興住宅融資」無料相談会
 - 3日(金) 午前10時～午後4時 市役所3階 36番窓口 ※要予約
 - ☎ 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
 - 3日(金) 午前10時～午後4時 市役所3階 36番窓口
 - ☎ 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・祝日を除く)
- 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
- 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

障害者

介護

2月

スポーツ・文化・催し



施設表記の見方 開館時間、利用時間 休館日、休業日

総合体育館 ☎95-8998
午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
※4年連続

- いしのまき総合スポーツクラブ
キッズバラエティスポーツ教室
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。
令和5年度新規会員を3月1日(水)より募集します。詳しくは問い合わせください。

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター ☎25-7731
午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
23日(水)

- リズムのってスクエアステップ
10日(金)、17日(金)、24日(金)、28日(火)
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
4日(土)、18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
リラクストレッチ講座
9日(水)、16日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 6人
料金 入館料のみ
ずっすり脳トレ&ストレッチ
8日(水)、22日(水) 午前10時30分～11時
対象 高校生以上 定員 10人
料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 休なし

フットボール場、ふれあいグラウンド、多目的グラウンドは冬季期間貸出中止
3月31日(金)まで

遊楽館 ☎72-3561
午前9時～午後9時
月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験
25日(土)、26日(日) 午前9時～午後5時
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方(小学生以下は保護者同伴) 1人30分
申込開始 11日(土・祝)
申込方法 電話または窓口で申し込みください。

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605
午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
※遊楽館と同じ

- アクアピクス
14日(火)・28日(火) 午後7時30分～8時30分
10日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 成人 定員 10人 料金 1,100円
講師 健康運動指導士 笠笠子
アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和
12日(日)・26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)
箭トレ&ストレッチ
毎週土曜日 午後7時～8時※11日(土・祝)休講
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
3日(金)、17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
ミズノ ヘキサスロン教室
12日(日) 午前10時30分～正午
対象 小学1～3年生 定員 20人
料金 1,100円

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640
午前10時～午後9時(日曜日・休日は午後5時まで)
11日(土・祝)、12日(日)、23日(水・祝)、26日(日)

- 2月24日(金)～3月16日(木)
「春!!無料!!運動大相談会」を実施します
「ダイエットをしているけどなかなかやせない」「健診結果が気になるので食事のとり方を教えてほしい」などの悩みや素朴な疑問をお持ちの方、運動指導員、管理栄養士が相談をお受けします。
申込方法
8日(水)から窓口または電話で申し込みください。
参加特典
①In Body無料測定!!自分の体をもっと知ろう
②トレーニング個人指導50%OFF券
対象 18歳以上
令和5年度前期(4～9月)講座
20日(月)からパンフレットを配布開始します。
※講座の新規申込は3月12日(日)から受け付けます。

石巻中央公民館 ☎22-2970
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ハンドマッサージと講話
②③絵本の読み聞かせ、手遊びなど
③3日(金)④10日(金)⑤3月3日(金)
いずれも午前10時～11時30分
ところ 大ホール 定員 親子15組(先着)
水分補給用の飲み物を持参ください。
当日の参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
石巻市ジュニアリーダーサークルげろっぱ
「第4回げろっぱ祭り」 射的・輪投げなど
25日(土) 午前10時～11時30分
ところ 大ホール 対象 小学1～6年生
定員 30人(先着)
申込方法 電話で申し込みください。
子ども会育成会石巻支部主催「子ども会大会」
子ども会の壁新聞の展示会
子ども会の活動を紹介する発表会
子ども会で使えるゲームの練習
26日(日) 午前9時30分～11時30分
ところ 大ホール

渡波公民館 ☎24-0941
午前9時～午後9時30分 休なし

- 女性教室「くらしの講座」学習会
7日(火) 午後1時30分

- 高齢者教室「寿大学」学習会
21日(火) 午後1時30分
一般教養講座
「桜キラ」ネックレス”を作りましょう”
25日(土) 午前10時30分
対象 市内在住の方 定員 15人(抽選)
料金 2,000円(材料費)
申込方法 電話にて申し込みください。
申込期限 15日(水)正午

図書館 ☎93-8635
午前10時～午後6時
休館日:午後7時から、日曜日は午後5時まで
11日(土・祝)、12日(日)、23日(水・祝)、26日(日)

- あかちゃんおはなし会
3日(金)・17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 各5組(先着)
たのしいおはなし会
4日(土)・18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 各5組(先着)
読書会 今月の本「同志少女よ、敵を撃て」
逢坂冬馬著 14日(火) 午前10時～正午
紙芝居とお話の会
25日(土) 午前10時30分～11時
定員 各5組(先着)
絵本とおはなしの会勉強会
9日(木) 午前10時～正午
定例おはなし会
18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 14日(火)・28日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
・わたのは 14日(火)・28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の出張日程はホームページで確認ください。

社農交流センター屋内温水プール ☎45-3618

屋内温水プールは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998
9日(木) 午後6時30分、
14日(火) 午前10時、21日(火) 午後2時
ビッグバン ☎62-1120
10日(金)・24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
8日(水)・23日(木・祝) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

稲井公民館 ☎22-4303
午前9時～午後9時30分 休なし

- 稲井くらしの講座2月学習会
「ポーセラーツ教室」
10日(金) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座 会員

蛇田公民館 ☎95-0183
午前9時～午後9時30分 休なし

- 第65回蛇田公民館【作品展示会】
11日(土・祝) 午前10時～午後4時
12日(日) 午前10時～午後3時

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120
午前9時～午後9時
月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)休館日

- 「石巻でつくろいのちのかたりつぎ」
色とりどりの物語がつむぐ震災のこと
5日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
☎080-4472-4274
三陸まちづくりアート 都甲
第49回石巻室内陸上競技大会
11日(土・祝) 開場 午前9時、開始 午前10時
☎090-2981-0138 高橋
赛中継古文化交流会
19日(日) 開場 午前9時、開始 午前9時30分
☎090-2959-1941 廣心館道場 斎藤

社農半島ビジターセンター ☎24-6912
午前9時～午後4時30分
休 水曜日

- 申込方法 窓口、電話、メール
(info@oshika-vc.jp)、申し込みフォームから申し込みください。
岸壁観察会・たも網を使っていきもの観察
11日(土・祝) 午前10時～正午
対象 小学生以上
定員 6人(2組) 料金 300円/1人
生き物と交通事故について考えてみよう
12日(日) 午後1時～2時30分
対象 小学生以上 定員 15人
清崎憩いの森観察会・落ち葉の下の生き物観察
18日(土) 午前10時～正午 対象 小学生以上
定員 15人(4組) 料金 300円/1人
おしかが大学・音楽家、四倉由彦さんが社農半島など訪れて感じたイメージの演奏を披露
19日(日) 午後1時～1時40分

石ノ森美術館 ☎96-5055
午前9時～午後5時

- 第71回「マンガッタンイラストギャラリー」
2023 春の石ノ森美術館賞募集
テーマ「うさぎ」
作品サイズ:ハガキサイズ(100mm×148mm)
※デジタル作品の場合は解像度350dpi以上で印刷したものを提出

作品数 1人3点まで 出品料 無料
作品の裏面、または別紙に作者本人の郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、筆名(フリガナ)を明記し送付してください。
※筆名で掲載希望の場合のみ、年齢、学校名、電話番号のみ記載してください。
※応募作品の権利は全て石ノ森美術館に帰属し、返却しません。
発表 3月13日(月)
※大賞の方には図書カードを進呈します。
※年度末、春夏秋冬の応募作品・全作品から年間大賞を選出します。
申込期限 2月20日(月)必着
☎096-0823 中瀬2-7
石ノ森美術館 MIG project系 ☎96-5055

石巻市博物館 ☎98-4831
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 企画展「石巻の板碑」
県内唯一の造立数を誇る、2000基超の石巻の板碑。企画展では、板碑の構成や地域的特徴について、鑑蔵の板碑や拓本を中心に紹介します。
1月28日(土)～3月26日(日)
料金 一般500円、高校生400円、小中学生300円
シンポジウム「板碑が語る中世の石巻」
講師 東京大学史料編纂所教授 菊地大樹、東北学院大学教授 七海雅人、東北学院大学客員田中則和
5日(日)午後1時～4時 定員 150人
ワークショップ【体験しよう!ひかり拓本の技術】
講師 奈良文化財研究所研究員 上嶋英之
5日(日) 午前9時30分～正午
博物館講座「遺跡が語る石巻の先史・古代」
「桃生・社農の国家拠点-対蝦夷三十八年戦事始まる-」
講師 東北学院大学博物館学芸員 佐藤敏幸
26日(日) 午後1時～3時 定員 80人(先着)
毛利コレクション特集展【灯火具コレクション】
令和4年11月22日～3月12日(日)
料金 一般300円、高校生200円、小中学生100円

丸ホンまきあーとテラス ☎98-5630
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

- monateller trip
3日(金) 午後1時～8時
4日(土)、5日(日) 午前10時～午後3時
☎080-4519-8173 scroll Japan
みやぎ海と森の交流会
7日(火) 開場 正午、開演 午後1時
☎ 080-4519-8173 scroll Japan
アロハフェス in 石巻
19日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時
☎080-1830-2468 雁部
☎090-2989-4704 只野

- おとなフォトコンテスト テーマ「オノマトペ」
3月1日(水)まで募集受付中
3月4日(土)～3月21日(火・祝) 作品展示期間
対象 中学生以上
定員 先着70作品(1人1作品)
来場者の投票で最優秀賞者が決まります。最優秀賞者の方にはQUOカード(1万円分)と珈琲工房いしかわお菓子セットを進呈します。

サン・ファン館 ☎24-2210
休 日曜日(日曜日が祝日の場合は翌日)休館中

- サン・ファン館 出張展示【たびだせサン・ファン】ミニ企画展【サン・ファンがめざした世界】 in 石巻市博物館
出張展示として石巻市博物館を会場に、当時の世界状況と慶長使節派遣の関連などを紹介するミニ企画展を開催しています。
12日(日)まで 午前9時～午後5時
※毎週月曜日休館
※石巻市博物館 常設展示室
料金 一般 300円、高校生 200円、小中学生100円
石巻地域博物館等共同連携事業 宮城県慶長使節船ミュージアム 令和4年度 冬季出張講座【どうする政宗ーサン・ファン・パウティスタという船名でいいの?ー】
スペイン語で「サン・ファン・パウティスタ号」(洗礼者聖ヨハネ号)と名付けられた船名の謎についてせまります。
講師 平川新
(宮城県慶長使節船ミュージアム 館長)
25日(土) 午後1時30分～3時
ところ マルホンまきあーとテラス 大研修室
申込方法 電話・Eメールで申し込みください。
☐ kouza@santjuan.or.jp

THE LEGEND & BUTTERFLY
レジェンド&バタフライ
©2023 THE LEGEND & BUTTERFLY 製作委員会

1月27日より全国公開中の東映創立70周年記念作品「レジェンド&バタフライ」。本作品において南蛮船に乗って航海に出るシーンは、2021年秋に復元船サン・ファン・パウティスタ号で行われました。詳しくはせんだい宮城フィルムコミッションの特集サイトをご覧ください。
☐ 観光課(内線3538)



撮影:せんだい宮城フィルムコミッション

2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	6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	13日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○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(水)・15日(水)・28日(火)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	3日(金)・16日(木)・21日(火)		
	2歳児歯科健診	9日(木)・14日(火)・22日(水)		
	3歳児健診	2日(木)・7日(火)・17日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	1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			
河南 桃生	3～4カ月児健診	17日(金)		河南母子健康 センター

※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。

○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
2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
9日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
10日(金) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広思	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
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	17日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

○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。	9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)
1歳児個別育児 相談会	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。	27日(月)	午前9時 ～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

○蛇田お茶っこサロン

とき 8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 18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)

☎ 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 26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 19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)

○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 12日(日) 午後1時30分～

ところ 保健相談センター

☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

○からころ相談ダイヤル 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(からころステーション) ☎0120-322-016

○仙台的のちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

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

☎ 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー 昔ながらの杵つきのお餅

北上小学校では、3年生の総合的な学習の時間に、米作りを通じて農業や地域のよさについて理解を深める学習を行っています。水土里ネットと北上地区保全会のみなさんをお招きした「米作り感謝の会」では、臼と杵を使っての餅つきを体験し、出来上がったお餅にあんこやごま、きな粉などをまぶして食べました。みな口々に、「おいしい」「何個でも食べられる」と手作りのお餅に大満足でした。

☎ 学校教育課(内線5029)



愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
5日(日)	カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
11日(土・祝)	イオンモール石巻	
17日(金)	石巻にぎわい交流広場 (石巻市役所北側)	
19日(日)	イオンスーパーセンター石巻東店	
25日(土)	イオンモール石巻	

【石巻地区】乳がん検診が終了します。

終了間際の時期は会場が混雑しますので、まだ受診していない方は早めに受診しましょう。

とき 2月18日(土)まで ところ 保健相談センター(予約制)

対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

石巻地区の検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合、乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に連絡ください。

・石巻地区の検診票をお持ちでない方 検診票を発行しますので、連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 2月8日(水) ところ 保健相談センター

対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性

※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、連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

がんについて語ろう

大阪ガス勤務、谷島雄一郎氏による座談会「がん治療と生活」を予定しています。がんになり抱える悩み・不安について一緒にお話ししましょう。話さなくても聞いてくれるだけでも構いません。ご家族の方もぜひ参加ください。

とき 2月18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階創作室

定員 18人(先着)

申込方法 電話・SMSで申し込みください。折り返し連絡することがあります。

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

※SMSで連絡いただいても構いません。

【石巻地区】骨粗しょう症検診

とき 3月1日(水)～4日(土)、6日(月)～8日(水)、10日(金)、

13日(月)～16日(木)、18日(土)

※3月4日(土)、18日(土)は午前中のみ

ところ 保健相談センター

対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※対象年齢は令和5年3月31日現在を基準としています。

申し込みをした方には、検診票を2月下旬に送付する予定です。検診日程を確認の上、受診してください。対象者で申し込みをしていない方は、連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2413)

※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。

からだところのケアサロン「からころん」

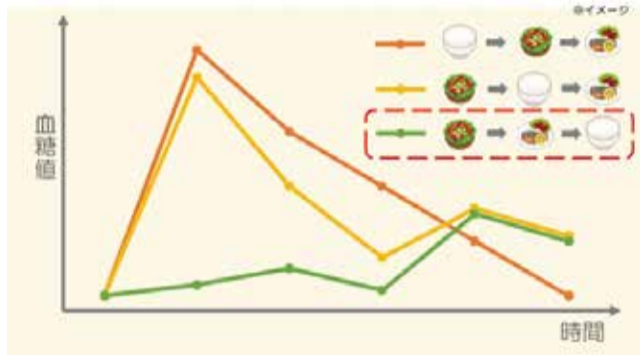
専門スタッフにからだやことに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
 とき 2月28日(火)午後1時30分～3時
 ところ 河南母子健康センター
 〇 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころんステーション)
 ☎94-2966

特定健診結果をいかして生活習慣の改善を

石巻市国保の特定健診結果をみると、ここ数年、**血糖の高い方が増えています**。
 高血糖が続くと、全身の血管が傷みます。血糖値を上げないための日常生活のポイントを知り、生活習慣の改善を心がけましょう。

※受診勧奨の方は医療機関を受診しましょう。また、特定保健指導の案内があった方はお早めにお申し込みください。

ポイントは食べる順番:野菜から食べましょう



野菜→おかず→ごはんの順番で食べると食後の**血糖値上昇をゆるやかに**できます。また、食後の血糖値上昇のピークは60～90分後と言われています。食後にゴロゴロせず、身体を動かすことで食後の**血糖値上昇を抑える**ことができます。

生活習慣を改善した上で、来年度も健診を受けてからだの状態を確認しましょう。
 〇 保険年金課(内線2333)

【河南地区】令和4年度子宮頸がん・乳がん検診を実施します

- 子宮頸がん検診
対象 20歳以上の女性
- 乳がん検診
対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 子宮頸がん検診 3月1日(水)、2日(木)
乳がん検診 2月24(金)～27日(月)(日曜日除く)

ところ 河南母子健康センター

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

※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

【牡鹿地区】令和4年度子宮頸がん・乳がん検診を実施します

- 子宮頸がん検診
対象 20歳以上の女性
- 乳がん検診
対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 2月21日(火)、22日(水)

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

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

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

〇 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113

市立病院のご案内

〇診察時間(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	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時

〇診療日

	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。
 ※診療日に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。
 〇眼科を受診される方へ 2月2日(木)は都合により休診します。
 〇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。 〇 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

夜間急患センターの診療時間

〇夜間診療

	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

〇休日(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。
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

◇2月の休日等救急当番医

〇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
5日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	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
11日(土・祝)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
	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
12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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
19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
	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
23日(木・祝)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	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
26日(日)	内科	いしのみき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	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
5日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788
11日(土・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺)	☎94-1771
19日(日)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
23日(木・祝)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
26日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	沼倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622

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)

2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

- ・ふれあいサロン「豆まき会」 2日(木) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう「ひな祭り製作」 10日(金) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・東北メディカルバンク「お子さんと薬と予防接種」 21日(火) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 27日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 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 9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

- ・ふれあいサロン「豆まき会」 3日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・稲井あそびのひろば 7日(火) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・看護師による保健講話「生き生きママ講座」 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・メイクアップ講座 17日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 200円
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 20日(月) 午前9時30分～正午 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(20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 13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
 - ・親子ピクス 16日(木) 定員 7組
 - ・持ち物 汗拭きタオル、飲み物
 - ・服装 動きやすい格好(スカート以外)
 - ・離乳食講座・レシピ紹介 22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
- 3日(金)・6日(月)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・ベビーマッサージ 10日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組 料金 500円
 - ・0～1歳児の生活 21日(火) 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 3日(金)・17日(金)
 - ・育児講座「保育園人気おやつ大公開!」 13日(月)
 - ・ベビーマッサージ 18日(土)
 - ・中里28会ふれあい広場 20日(月)
 - ・育児講座「COOP 英語であそぼう」 27日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 6日(月)・10日(金)・24日(金) 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

- ・つくってあそび 3日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話(発熱) 6日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・図書館の使い方 8日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・はじめまして会 17日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 27日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・0歳開放日・マタニティの日 14日(火)・21日(火)・28日(火)
- 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
- ※上のお子さんもお連れの場合は他の開放日をご利用ください。
- ★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
- ベビースマイル石巻のHPや公式LINEで随時情報更新中です。
- マタニティさん大歓迎! マタニティの日以外の開放日も利用できます。

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・保健師・栄養士のミニ講話&身体測定&個別相談 2日(木)
 - ・誕生月お祝いday 6日(月)
 - ・そらまめくんの歌とお話 7日(火)
 - ・歯のお話 9日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子食育講座」 14日(火) 定員 8組(先着) 料金 200円
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 16日(木)
 - ・黒須さんのリラックスママヨガ&村上さんのミニマッサージ 21日(火)
 - ・ひなまつり制作 28日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 6日(月)・13日(月)・20日(月) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
 - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～2時30分
- ※14日(火)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・英語で遊ぼう(みやぎ生協英語講師) 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・健康講話(支所保健師栄養士) 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・スキンケア講座(ビューティーハウスバル) 9日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・おたのしみ会(どんぐりの会) 14日(火) 午前10時～11時 定員 6組 料金 1家族100円
 - ・色彩楽(カラソムリエ) 16日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・リトミック(幼稚園教諭リトミック講師) 22日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 7日(火)・13日(月)・15日(水)・21日(火)・24日(金)・27日(月)・28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。
 - 午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時 定員 6組(先着)
- ※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

- ・豆まき会 1日(水) ・おひなさま制作 20日(月) ・身体測定日 27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

- ・豆まき会 2日(木) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・身体測定(保健師来所) 13日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・えほんびより 22日(水) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・あそびのひろば ※全行事要予約
 - ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2～未就園児) 毎週水曜日
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・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
 - ・午後開放 月～金曜日 午後1時30分～2時30分
- 相談日 毎週金曜日 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・栄養士来所日 9日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 18日(土) 午前9時30分～11時30分
- ※祝日のため第3土曜に変更
- ・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(15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

- ・鬼退治(豆まき)をしよう 1日(水)
 - ・子育てセミナー「簡単!家庭でできるトレーニング」 8日(水)
- ※保健師の育児相談があります
- ・子育てセミナー「ポーセラーツ②」 15日(水)
 - ・製作遊び(おひなさま) 22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

- ・あかちゃんルーム 3日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子 ※予約なし・出入り自由
 - ・音楽であそぼう 14日(火)・28日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能) 定員 10組 ※要予約
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 15日(水) ①午後3時～3時25分 ②午後3時30分～4時 ③午後4時～4時20分 対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子 定員 各回6組程度 ※要予約
 - ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～ 24日(金) 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
 - ・ベビーマッサージ 17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 8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 2日(木)・11日(土・祝)・16日(木)・23日(木・祝)



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) 定員 4組
 - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 11日(土・祝) 定員 5組
 - ③両親学級 ・出産準備編(後期) 12日(日) 定員 5組
 - ④沐浴体験編 22日(水) 午後6時30分～7時30分 定員 5組
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

パパさんも子育て奮闘中 仲間作って成長見守る

「パパの日」子育てひろば

地域で子育てに奮闘するパパさんが子どもたちに交流の場を提供するイベント「パパの日 パパたちがつくる子育てひろば」が令和4年12月18日、向陽コミュニティセンターで開かれました。親子20組約50人が参加し、発達促進やスキンシップワークショップ、フリースペースでの自由遊びを通じて、親子で休日の楽しいひと時を過ごしなが、保護者間の交流の場になりました。

NPO法人ベビースマイル石巻(荒木裕美代表)の主催。石巻市子育て参加促進事業の一環で、父親が主体的に子どもと関わるきっかけとなるよう、パパボランティアを中心に企画運営を行いました。

この日は、妊娠期から3歳程度の子を持つ親子を対象に、一人歩きが定着した2歳ごろの発達支援に関するレクリエーションを実施。パパ向け子育て情報の紹介や、保育士による親子あそびのレクチャーもありました。

荒木代表は「子育てパパも『どうしかるべきか』『よりママさんを支えるには』など悩みを抱えていたりします。パパも子育て支援に関する情報を収集し、活用することで状況の改善だけでなく、地域と関わる機会も生まれます。イベントがそうしたきっかけの場になれば」と語っていました。

☎ 子育て支援課(内線2554)

利用者さんへのインタビュー



島山洋平さん(34)と長女由莉子ちゃん(10カ月)

普段の子育ては妻に頼ることも多いですが、自分も積極的に関わりたいし、子どもと接する時間も大切にしたいです。今回イベントを知って来てみましたが、同じくらいの年齢の子は少なかったです。それでも子育て中の人たちと意見交換ができてとても参考になりました。共働きなので、妻が復職した後の保育所送迎問題など悩みはありますが、頑張りたいです。



高橋航海さん(27)と長男歩詩君(1歳6カ月)

ある程度子育てを経験した人の助言をもらいながら子どもも自由にのびのびと遊べました。普段は自分たちだけで遊んでいますが、他の親子と一緒に遊ぶ機会も成長には大切です。イベント参加を機にパパ友を作り、個別に連絡を取り合って交流できるようになれば、子どものためにもなると思います。良いつながりの機会となりました。



言えるかな？ もしもの時の 避難場所

学校防災「合言葉」表彰式



第10回石巻市学校防災「合言葉」の優秀作品表彰式が令和4年11月30日、市防災センターで行われ、最優秀賞に選ばれた稲井小1年の菅原一華さんらに賞状が贈られました。菅原さんの作品は「言えるかな？もしもの時のひなん場所 行けるかな？確認しよう ぼくらのルート」で、母親と一緒に考えたそうです。

東日本大震災の教訓を次世代に伝え、防災意識を高めるのを目的に募集した合言葉です。市立小中学校と高校から児童生徒が個人や家族、仲間と災害の備えについて考えた3,960作品の応募があり、審査で最優秀賞1点と優秀・優良各2点、佳作7点、入選9点が選考されました。

令和4年度石巻市学校防災「合言葉」表彰者一覧

賞	合言葉	氏名	性別	学校名	学年
最優秀	言えるかな？もしもの時のひなん場所 行けるかな？確認しよう ぼくらのルート	菅原一華	女	稲井小学校	1
優秀	家族の事 不安になっても戻らない 命を守ればきっと会える	櫻谷雄輝	男	石巻小学校	5
	い・急いで逃げてたかだい し・調べておいた避難場所 の・乗り物ではなく自分の足で ま・守るものは自分の命 き・きつとできるよ大丈夫	本木 玲	女	蛇田小学校	5
優良	考えよう 備えよう 何が起るかわからない おぼえておこう いつでも逃げられる 道と場所	佐藤 綾乃	女	蛇田小学校	3
	「どうしよう」 焦らず命を守るため 普段の確認 「こうしよう」へと	小松 由奈	女	蛇田中学校	2
佳作	「ここ、つなみきそう」「どこににげればいいのか」 はじめての場しよでもまずかくにん	小野 結花	女	石巻小学校	2
	家ぞくで話そうひなん場しよ まわりの人にも声かけよう みんなのいのちまもるため	鎌田 彩希	女	稲井小学校	2
	家族で確認避難場所 いつも心にハザードマップ	遠藤 圭悟	男	稲井小学校	5
	一人でも ちゃんと行けるよ ひなん所へ 確認しようひなん経路	本間 大翔	男	中津山第一小学校	5
	家族でしよう MAPの確認 リュックの補充 命を守る 話し合い	高橋 雄心	男	北上小学校	5
	災害を大きくするか小さくするかは自分次第 知識と備えが命を守る	遠藤 蒼大	男	河南東中学校	2
	備えあり 想定外を想定内へ 守れる命そこにある!	芳賀 永彩	女	河南西中学校	1

☒ 学校安全推進課(内線5082)



最優秀賞は菅原さん(稲井小1年)

身近なことから！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。今回は、積極的にSDGsに取り組む「大谷地小学校」を紹介します。 ☒ SDGs移住定住推進課(内線4224)

大谷地小学校の取り組み

「復興」という視点で、「つなぐ・つながる」を合言葉に、SDGsの輪を広げ、自分たちの学びを発信しています。5・6年生を中心に、調査活動を基に自分たちができるアクションプランを考えています。専門家の方や地域の方々や交流したり、地域のラジオ局が製作している番組に出演したりして、情報発信を行いました。市内の小中学校や山形県の小学校とも交流しています。

特に、環境問題、国際協力、防災学習については、NPO団体や一般社団法人の方々や連携して体験や交流を行い、学びを深めています。

2年間の取り組みを評価していただき、環境省が主催する第10回グッドライフアワードにおいて、実行委員会特別賞「子どもエンパワーメント賞」を受賞しました。

受賞を市長に報告!



「つなぐ・つながるプロジェクト」大谷地フェスティバル開催!

令和4年10月27日、道の駅上品の郷を会場に大谷地フェスティバルを開催しました。各学年が工夫をこらした活動を運営・発表し、身の回りや環境や、たくさんの人たちとのつながりを感じられる内容となりました。地域の方々との河北地区の未来を考えるワークショップでは、子どもたちの視点と大人の視点が混ざり合い、より良い河北地区をつくるために大切な意見をたくさん交わすことができました。



▲ゴール1「貧困をなくそう」に関する発表。他国の貧困の状況と比較しながら、分かりやすくまとめました。

▼未来の河北地域に必要なと思うことをまとめたボード。ワークショップで出た意見も書き込みました。



◀学級園で育てたサツマイモのつるで輪を作った輪投げコーナー。自分たちで育てた野菜や花の種の販売も行いました。



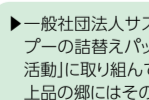
◀自分たちで田植えや稲刈りをした「大谷地米」の販売。値段設定も自分たちで情報を集めて話し合いました。完売したことが嬉しかったようです。

大谷地小学校編

環境問題・国際協力・防災学習の取り組みの一部を紹介します



◀東日本大震災の教訓を後世に伝える活動をする石巻震災伝承の会の方を講師に、津波災害を疑似的に体験できる防災学習プログラムを体験しています。また、段ボールを製作する活動を通して避難所生活についても学びほか、毎年「復興・防災マップコンクール」に取り組み、地域の危険箇所を自分たちで探してまとめています。



▶一般社団法人サステナブルデザイン工房の方を講師に、使用済み洗剤やシャンプーの詰替えパックを回収し、ブロックに再生して活用する「リサイクルーション活動」に取り組んでいます。ブロックにはさまざまな活用方法がありますが、道の駅上品の郷にはそのブロックで1・2年生が作ったプランターが飾られています。市役所には、ブロックで作った詰替えパック回収台などが展示されています。

▶アラブ地域の方々とともにカレンダー製作に取り組んでいます。NPO団体「手づくりんく石巻」の西村陽子さんを講師に迎え、北上川のヨシの繊維で紙をすき、学校園で育てた藍で紙や糸を染め、完成したものを販売しています。売上金は紛争により支援が必要な子どもたちのために活用されており、取り組みを通して平和な社会について学び、考えています。



みんなのた場

スポット
ライト

鯨歯工芸品 千々松商店

地域の伝統工芸

国内でも数少ない捕鯨基地である牡鹿地区の鮎川は、かつて日本屈指の捕鯨基地として栄え、様々な産業が発展してきた町です。鯨歯工芸品もその一つで、鮎川ではマッコウクジラが多く水揚げされたことから、マッコウクジラの歯を主な材料として、印鑑やアクセサリー、飾り物に加工する工芸品店が複数営まれ、捕鯨の町を象徴する工芸品として親しまれてきました。

昭和63年に沿岸捕鯨が禁止されると、多くの捕鯨産業が衰退し、鯨歯工芸品店も廃業が相次ぎましたが、現在でも一店舗(千々松商店)が営業を続けています。千々松商店は、千々松正行さんで3代目となります。千々松さんの祖父は、長崎県唐津市で職人として鯨工芸品を制作していましたが、当時、マッコウクジラが最も水揚げされていた鮎川に移住、その後、昭和3年に鯨歯工芸店を創業しました。

現在、千々松商店は、牡鹿観光物産交流施設「cotu」内に店舗を構えています。千々松商店は、千々松正行さんで3代目となります。千々松さんの祖父は、長崎県唐津市で職人として鯨工芸品を制作していましたが、当時、マッコウクジラが最も水揚げされていた鮎川に移住、その後、昭和3年に鯨歯工芸店を創業しました。

大震災により店舗と材料である鯨の歯を流失しています。令和元年に商業捕鯨が再開されましたが、マッコウクジラは未だ捕獲が禁止されており、材料となる歯は、蓄えていたもので、震災後、限られた在庫が残っているのみです。

千々松さんは「他の材料を代わりにはしない。鮎川の地で、鯨の歯で製作してこそ価値がある」と話します。捕鯨文化を継承するという強い気持ちと職人魂が、商業捕鯨の禁止や東日本大震災など、幾多の苦難を乗り越えてきたものと感じられます。

鯨は体が大きく寿命が長いことから縁起物とされ、鯨歯工芸品も「福を呼ぶ」と言われています。千々松さんの作品は、どれも見事な巧みの技が伺えます。近くにお越しの際は、足を運んでみてはいかがでしょうか。

現在、千々松商店は、牡鹿観光物産交流施設「cotu」内に店舗を構えています。千々松商店は、千々松正行さんで3代目となります。千々松さんの祖父は、長崎県唐津市で職人として鯨工芸品を制作していましたが、当時、マッコウクジラが最も水揚げされていた鮎川に移住、その後、昭和3年に鯨歯工芸店を創業しました。

現在、千々松商店は、牡鹿観光物産交流施設「cotu」内に店舗を構えています。千々松商店は、千々松正行さんで3代目となります。千々松さんの祖父は、長崎県唐津市で職人として鯨工芸品を制作していましたが、当時、マッコウクジラが最も水揚げされていた鮎川に移住、その後、昭和3年に鯨歯工芸店を創業しました。

現在、千々松商店は、牡鹿観光物産交流施設「cotu」内に店舗を構えています。千々松商店は、千々松正行さんで3代目となります。千々松さんの祖父は、長崎県唐津市で職人として鯨工芸品を制作していましたが、当時、マッコウクジラが最も水揚げされていた鮎川に移住、その後、昭和3年に鯨歯工芸店を創業しました。



三代目の千々松正行さん



牡鹿観光物産交流施設cotu内の千々松商店



精巧に仕上げられた作品。置物、タイピン、印鑑、ブローチ、ストラップ

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成果の一部をご紹介します。

その5 オリーブを活用したオリーブギンザケの養殖について

石巻市は、平成27年から、東日本大震災からの復興樹として平和のシンボルであるオリーブの試験栽培をはじめました。石巻専修大学では、共創研究センタープロジェクト事業(石巻専修大学と石巻市による地域連携事業)として、市内で栽培されているオリーブを餌の一部として用い、地域で養殖が盛んなギンザケの高品質化と新たなブランド化に繋げるための研究を進めてきました。オリーブ採油粕発酵物やオリーブ葉と地元の植物素材を混合し開発した餌は魚の食いつきが良く、環境条件の急激な変化や悪化などに伴う摂餌率の低下が改善されることがわかりました。また、20日間以上の給餌により、魚の抗病性向上やストレス耐性強化、肉質改善にも効果のある(臭みのない肉質で、うま味や甘みがあり、しつこさの残らない後味のよい)ことが明らかとなりました。



養殖中のオリーブギンザケ若魚



水槽から取り上げたオリーブヒラメ



石巻専修大学の屋外水槽

香川県ではオリーブ牛、オリーブ豚・夢豚、オリーブハマチなどが作出され、それぞれ地域ブランドとして急速に定着しつつあります。石巻市でも、水産に係わる県内の研究・教育・養殖事業関係者の協力の下、オリーブ素材と地元の植物素材を活用したオリーブギンザケやヒラメ、ウニなどの海面養殖実施に向けた取り組みを進めています。

石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第34号



こんにちは、桜坂高等学校です。2学年は令和4年12月13日から16日まで、3泊4日で関西方面へ修学旅行に行ってきました。今月はその様子を紹介します。



清水寺や東大寺の大仏殿、大阪城などでは文化遺産にふれることで歴史を学び、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンでは、生徒全員が存分に楽しむことができました!

コロナ禍で、昨年、一昨年と行くことができず、3年ぶりの修学旅行となりました。天気にも恵まれ、大変充実した日程を無事に終えることができ、高校時代の大切な思い出のひとつになりました。



石巻 飛躍と消費拡大願い

石巻魚市場で初売り



石巻魚市場では1月5日に初売りが行われ、初日は金華山沖の定置網で漁獲されたイワシやアジ、タラなど12トﾝが競りにかけられました。温暖化などに伴う海洋環境の変化や物価高騰、コロナ禍と水産業を取り巻く環境も厳しいですが、市場関係者や買受人の皆さんは卯年にあやかって飛躍と消費拡大を願いました。



河北 抽選会で新春の運試し

道の駅「上品の郷」初売り

道の駅「上品の郷」の農産物直売所「ひたかみ」で、1月1~3日、初売りが行われました。目玉は購入千円ごとに挑戦できる大抽選会。商品券や現金つかみ取りが景品として用意され、抽選機を回して色のついた当たりの玉が出ると、威勢よく鐘が鳴らされました。また、併設する温泉施設「ふたごの湯」では、特製タオルやうさぎ型のせっけんが先着で贈られました。



雄勝 ギターの音色で癒やしの時

おがつクリスマスコンサート

音楽を通して癒やしを届ける「おがつクリスマスコンサート」が令和4年12月24日、雄勝公民館で開かれました。ギター奏者の佐藤正隆さん、小関佳宏さんが「アメージンググレイス」や「川の流れるように」など耳なじみの楽曲を1時間にわたって演奏。2人の軽快なトークを交えつつ二重奏の音色を軽やかに響かせました。



河南 健脚競い起伏コース快走

かなんクロスカンントリー大会

「第16回かなんクロスカンントリー大会」が令和4年12月4日に行われ、小学生から壮年まで203人が参加しました。平成17年の遊楽館オープンを記念して始まり、コロナ禍の休止を経て3年ぶりに実施されました。上り坂や下り坂といった遊楽館周辺の変化に富んだ地形を生かしたコースが特長で、計10種目で自己記録の更新などを目指し、青空の下で健脚を競いました。



桃生 素敵な音楽のプレゼント

本場のジャズ満喫

ジャズサクスの伝道師ジム・バターさん率いるグループのコンサートが令和4年12月17日、桃生公民館で開かれました。「クリスマス・ジャズ・ナイト」と題したステージで、住民ら約70人が本場米国のジャズやブルースの名曲を楽しみました。地元バンド「ブルーフェニックス」が著名なゲストを呼び、年に2回ほど開催している催しで、季節感ある音楽の贈り物が多くの人を喜ばせました。



北上 年末年始の食材求めて

大盛況「にっこり歳の市」

歳の市実行委員会が主催し北上地域の地場産品を格安販売する「にっこり歳の市」が、令和4年12月18日に北上観光物産交流センターで開かれました。ミンク鯨(冷凍赤肉)をはじめ、ワカメやアワビ、オリーブオイルなど地場産品が市価の3割ほど安く販売されました。約2,700人(主催者発表)の来場者でにぎわいました。



牡鹿 子どもたちが演奏楽しむ

東北電力クリスマスイベント

令和4年12月12日に牡鹿観光物産交流施設「cotta」を会場に、女川原子力発電所地域総合事務所主催の「クリスマスドリームおしか」が開催されました。本イベントは、原子力立地地域の子どもたちへの文化活動支援の一環として行われるもので、区内の小中学生が招待され、仙台を拠点に活躍するバンド「PMO」の演奏に手拍子で参加し、クリスマスの雰囲気を楽しんでいました。



マイナポイント申込のお手伝いします!

現在、国ではマイナンバーカードの「①取得」「②健康保険証としての利用申込」「③公金受取口座の登録」を完了した方を対象に最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイント第2弾を実施しています。市役所ではポイント申込のお手伝いをしていますので、申込方法が分からない方は支援窓口に必要なものをお持ちのうえお越しください。

支援窓口および受付時間	本庁舎2階専用窓口(子ども保育課向かい) 平日の午前9時から午後5時まで
	各総合支所市民福祉課および各支所 平日の午前8時30分から午後5時まで
必要なもの	マイナンバーカード
	マイナンバーカードの4ケタの暗証番号
	ポイントを受け取る決済サービス
	通帳かキャッシュカード(公金受取口座登録用)

ご注意ください!

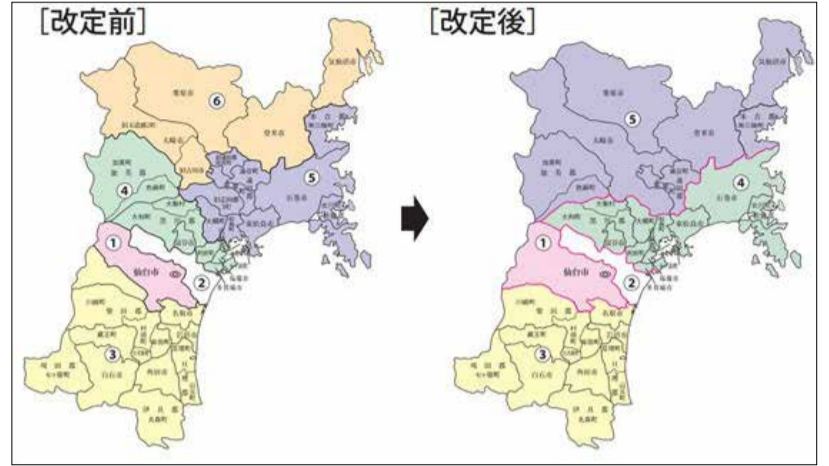
マイナポイントを受け取るためには、**今年2月末までに**マイナンバーカードを申請する必要があります。

☎ ICT総合推進課(内線4267)

衆議院小選挙区の区割りが変わります

令和4年11月、公職選挙法の一部を改正する法律(区割り改定法)が公布され、衆議院小選挙区選出議員選挙の選挙区の区割りが一部変更となります。

令和4年12月28日以降に公示される衆議院議員総選挙から、**石巻市は宮城県第4区**になります。



詳しくは、総務省ホームページ「衆議院小選挙区の区割りの改定等について」をご覧ください。

☎ 選挙管理委員会事務局(内線5823)



総務省ホームページ

自衛官採用試験

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。



☎・☎ 自衛隊宮城地方協力本部
石巻地域事務所 ☎83-6789

	自衛官候補生	予備自衛官補(技能・一般)	医科・歯科幹部	幹部候補生(第1回)	一般曹候補生(第1回)
応募資格	18歳以上 33歳未満の方	[技能] 18歳以上で 国家免許資格 等を有する方 [一般] 18歳以上 34歳未満の方	医師・歯科医師 の免許取得者	[一般・大卒程度]22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)) [一般・院卒者]20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込み含む) [歯科・薬剤科] 専門の大卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)	18歳以上 33歳未満の方
申込期限	2月22日(水)	4月6日(木)	6月8日(木)	4月14日(金)	5月9日(火)

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 2月5日(日)・19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(19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 2月28日(火)
○固定資産税 第4期 ○介護保険料 第6期
○後期高齢者医療保険料 第8期
○口座振替不能者の再振替日 2月15日(水)
(1月31日納期限分)
○市県民税 第4期
○国民健康保険税 第10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 ☎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294号 令和5年2月1日発行

電話番号案内

市役所 ☎95-1111
河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111
河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111
北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111
渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171
荻浜支所 ☎90-2111 蛇田支所 ☎95-1442

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

時期	人口	世帯数
令和4年12月末現在	136,822人	62,209世帯
令和3年12月末現在	138,686人	61,933世帯

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。