



# いしのまき



## 期待膨らむ 入学式

新年度となり、市内の小学校では4月10日、11日に入学式が行われました。開校150周年を迎える石巻小学校では新1年生39人が仲間入りし、在校生や保護者の手拍子で迎え入れられました。新入生は最初こそ緊張した面持ちでしたが、担任の先生から一人一人の名前を呼ばれると、「ハイ!」と元気良く返事をしていました。代表児童が教科書や黄色い帽子を受け取り、初めての学校生活に期待を膨らませていました。

▲石巻小学校入学式(4月11日)



石巻市イメージキャラクター

- 令和5年度 当初予算 ..... P2
- 今月のお知らせ ..... P3
- 相談あんない ..... P7
- スポーツ・文化・催し ..... P8
- 健康コーナー ..... P10

- 子育て支援コーナー ..... P12
- ピックアップ・SDGsコーナー ..... P13
- みんなの広場 ..... P14
- まちの話題 ..... P15

## 令和5年度 当初予算

図 財政課(内線4052)

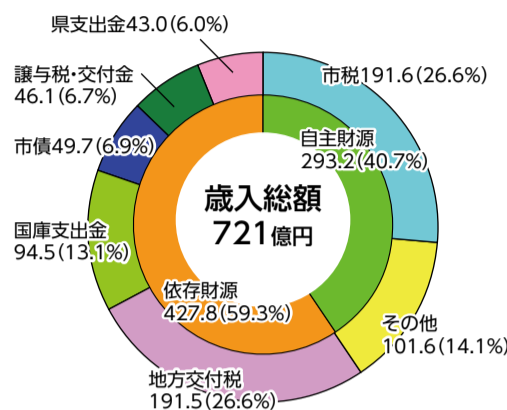
一般会計 721億円(対前年度比▲1.0%、7.5億円の減)  
 一般会計 1,271.4億円(対前年度比2.0%、24.9億円の増)

本年度は、東日本大震災からの復旧・復興事業完了後の本市の将来を見据え、「持続可能な財政基盤の確立」を図ることを基本方針とし、「復興予算から通常予算への転換」、「歳入に見合った歳出予算」、「事務事業の厳選と財政規律の強化」の3つの方針を掲げ、中長期的な視点から、健全で持続可能な財政運営を目指した予算編成としました。

## 一般会計の内訳

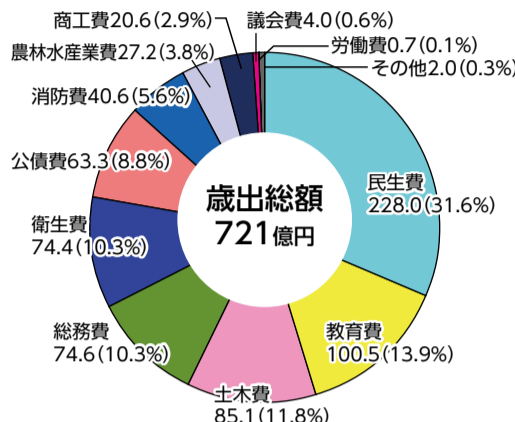
## 1. 歳入

(単位:億円)



## 2. 歳出(目的別)

(単位:億円)



## ○各種会計予算総括表

(単位:千円)

会計区分	令和5年度 当初予算	対前年度比較	
		増減額	増減率(%)
一般会計	72,100,000	▲750,000	▲1.0
復旧復興分	932,006	▲1,215,597	▲56.6
通常分	71,167,994	465,597	0.7
特別会計	33,739,713	394,163	1.2
水産物地方卸売市場事業	393,861	47,679	13.8
市街地開発事業	0	▲89,744	皆減
国民健康保険事業	16,291,270	481,342	3.0
後期高齢者医療	2,043,044	33,690	1.7
介護保険事業	15,011,538	▲78,804	▲0.5
公営企業会計	21,297,897	2,844,258	15.4
病院事業	5,964,997	▲51,506	▲0.9
下水道事業	15,332,900	2,895,764	23.3
合計	127,137,610	2,488,421	2.0

※市街地開発事業特別会計は、令和4年度末で廃止

※増減率は、令和4年度当初予算との比較。「▲」は減少を表します。

## 一般会計(主な事業費)

(単位:千円)

● <b>がんばる石巻応援寄附関係費</b> ふるさと納税「がんばる石巻応援寄附金」の受付などに要する経費	588,771	● <b>出産・子育て伴走型相談支援事業費</b> 出産・子育て家庭への伴走型相談支援に要する経費	4,992	● <b>七窪蛇田線街路整備事業費</b> 都市計画道路「七窪蛇田線」の整備に要する経費	1,031,389
● <b>地域交流・定着支援等事業費</b> 地域交流および移住・定住支援などに要する経費	174,695	● <b>健康増進事業費</b> 各種健康診査などの実施に要する経費	338,680	● <b>中瀬公園整備事業費</b> 中瀬公園の整備に要する経費	146,303
● <b>日本語学校設置推進費</b> 日本語学校の設置推進に要する経費	2,358	● <b>農業振興費</b> 農業の振興に要する経費	116,883	● <b>陸上競技場整備事業費</b> 陸上競技場の整備に要する経費	23,474
● <b>民間保育所助成費</b> 民間保育所への運営支援に要する経費	216,160	● <b>ニホンジカ農作物被害防止対策費</b> 農作物有害鳥獣の駆除などに要する経費	58,559	● <b>河北消防署建設事業費</b> 河北消防署の建設に要する経費	604,300
● <b>出産・子育て応援給付金給付事業費</b> 「出産・子育て応援給付金」の支給に要する経費	80,189	● <b>漁港施設改良事業費</b> 漁港施設の改良に要する経費	305,947	● <b>防災推進費</b> 防災機能強化の推進に要する経費	112,229
● <b>(仮称)新石巻保育所整備事業費</b> 再編計画に基づく(仮称)新石巻保育所の整備に要する経費	7,000	● <b>水産物供給基盤機能保全事業費</b> 漁港施設の機能保全対策に要する経費	221,000	● <b>小学校管理費</b> 大川小学校訴訟損害賠償金立替払金の償還に要する経費	200,000
● <b>(仮称)桃生こども園整備事業費</b> 再編計画に基づく(仮称)桃生こども園の整備に要する経費	17,540	● <b>企業立地等促進事業費</b> 企業誘致の促進などに要する経費	189,102	● <b>前谷地小学校水泳プール改築事業費</b> 前谷地小学校水泳プールの改築に要する経費	134,000
● <b>医療対策費</b> 医療体制の確保などに要する経費	309,591	● <b>企業育成支援事業費</b> 地元企業の育成支援に要する経費	217,753	● <b>石巻中学校改修事業費</b> 石巻中学校校舎の改修に要する経費	2,131,100
		● <b>観光振興事業費</b> 観光産業の振興に要する経費	90,069	● <b>石巻中学校屋内運動場改修事業費</b> 石巻中学校屋内運動場の改修に要する経費	278,400
		● <b>東中瀬橋整備事業費</b> 東中瀬橋の整備に要する経費	272,621	● <b>みちのくGOLD浪漫普及啓発推進事業費</b> 日本遺産「みちのくGOLD浪漫」の普及啓発に要する経費	7,998



※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。



**マイナンバーカード関係手続の一部停止について**

4月28日午後8時から5月7日(日)の間、全国的なシステム更新が実施されることにより、マイナンバーカードに関係する一部システムが終日停止します。

停止期間中は暗証番号初期化、電子証明書の新規発行、更新などの手続きができなくなりますのでご注意ください。

市民課(内線2313)

**市・県民税特別徴収の税額決定通知書を送付します**

市・県民税特別徴収税額決定通知書を事業所(給与支払者)へ5月15日(月)に送付する予定です。

市民課(内線3094)

**住民登録の届出はお済みですか?**

住民登録は、国民健康保険・国民年金・選挙人名簿への登録・小中学校への転入学・予防接種の通知など、各種行政サービスの基礎となる重要なものであり、住民基本台帳法で届出を正確に行うよう義務付けられています。

転入・転居・世帯変更はその事由があった日から14日以内に、また転出はあらかじめ届出をする必要があります。長く手続きを怠った場合は、最大5万円の過料を科せられる場合があります。

平日に手続きできない場合は、委任状を準備の上で代理人の方に頼むか、休日窓口開庁を利用ください。

届出の際は、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)が必要です。

転入の場合は前住所の転出証明書が必要です。なお、マイナンバーカードを利用した転出手続きをした方は、不要です。

市民課(内線2319)

**各種自動車税のお知らせ**

●自動車税種別割  
納税通知書は5月中旬に送付します。納期限までに忘れずに納付しましょう。

金融機関、コンビニエンスストア、各県税事務所の窓口のほか、インターネットを利用したクレジットカード納付やペイジー、スマートフォン決済も利用できます。

納期限 5月31日(水)

※口座振替の方は5月31日(水)に振り替えられます。納税証明書は大切に保管してください。

●軽自動車税種別割  
4月1日時点で軽自動車を所有する方へ5月上旬に納税通知書を送付する予定です。

納期限 5月31日(水)  
減免について 身体あるいは精神に障害がある方の使用する軽自動車が一定の要件に該当する場合には、申請により軽自動車税(種別割)の減免が受けられます。マイナンバーカード(または通知カード)、納税通知書、車検証、運転者の免許証、身体障害者手帳などをお持ちいただき5月31日(水)まで申し込みください。

●自動車税種別割について  
県東部県税事務所  
☎951413

●軽自動車税種別割について  
市民課(内線3101)

●固定資産税・都市計画税のお知らせ  
納税通知書を5月1日(月)に送付する予定です。記載内容は令和5年1月1日現在の資産状況です。

被災代替資産の特例  
東日本大震災などで被災した資産に代わる資産を取得した場合、代替特例があり、適用を受けるためには申告書の提出が必要です。

●資産税課  
土地について(内線3123)

●家屋について(内線3121)  
●償却資産について(内線3119)

**副業サイトに注意**

「簡単に稼げる」「クリックするだけで儲かる」などと強調する広告を信じて申し込んだ結果、高額な登録料を払ったのに実際は違っていたという相談が多く寄せられています。

なかには消費者金融やキャッシングを利用して多重債務に陥ってしまうケースが報告されています。

いったん支払ってしまったと取り戻すのは大変困難です。甘い言葉には惑わされず、一旦冷静になって考えましょう。

少しでも不安な場合は相談ください。

●総合相談センター  
☎2315040

**飲酒運転を根絶しましょう**

毎年5月22日は、飲酒運転根絶の日です。毎月22日は、飲酒運転根絶運動の日です。死亡事故などの重大事故に直結する飲酒運転の危険性、交通事故の悲惨さを市民一人一人が理解し、飲酒運転を根絶しましょう。

●飲酒運転を根絶する3つの約束  
●運転するときには酒を飲まない  
●酒を飲んだら運転しない  
●運転者には酒を出さない

●地域協働課  
(内線3318)

●各総合支所地域振興課

**春の交通安全 県民総ぐるみ運動**

●子供をはじめとする歩行者の安全の確保  
●高齢運転者等の安全運転の励行  
●自転車の安全利用の推進  
●飲酒運転の根絶

●5月11日(木)～20日(土)までの10日間  
●地域協働課  
(内線3318)

●各総合支所地域振興課

**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は5月7日(日)で終了します**

●対象者  
国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者で、給与などの支払いを受けている方のうち、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状があり感染が疑われ、その療養のため勤務することが出来なくなった方

●詳しくは市または宮城県後期高齢者医療広域連合ホームページを確認ください。

●適用期間 5月7日(日)までに感染し、療養のために労務に服することができない期間  
●保険年金課  
(内線2349)

●各総合支所市民福祉課各支所

**新型コロナウイルスワクチン接種情報**

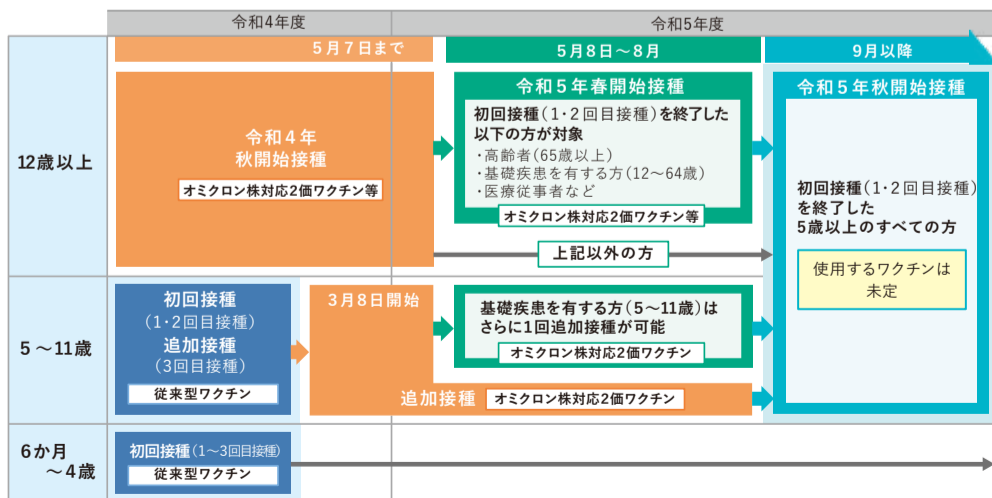
※掲載内容は4月3日時点の情報のため、変更になる場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

●【5月7日(日)まで】12歳以上の方が対象のワクチン接種を終了します!  
12歳以上の方を対象に行っている現行のオミクロン株対応ワクチン接種は、5月7日(日)をもって終了となります。接種を希望する方は早めに予約ください。

●【5月8日(月)から】65歳以上の方などが対象のワクチン接種を開始します!  
65歳以上の高齢者、64歳以下の基礎疾患を有する方、医療従事者・高齢者施設従事者などを対象に、オミクロン株対応ワクチンの追加接種を行います。  
接種券 4月19日から5月中旬にかけて前回接種日の早い順に順次発送しています。手元に届くまでには3日から1週間程度かかります。  
●申請不要 65歳以上の方、4回目接種の際に基礎疾患・医療従事者の申告があった方  
●申請が必要 上記以外の接種対象者で、接種を希望する方  
申請方法はコールセンター、市ホームページで確認ください。  
予約受付 4月24日から開始しています。  
接種会場 接種券に同封されたチラシや、市ホームページを確認ください。  
●【9月以降】  
今回対象とならない12歳以上の方の次の接種の機会は9月以降となる予定です。詳しくは決まり次第、市報、市ホームページなどで随時お知らせします。

これから1・2回目接種を希望する方へ  
引き続き1・2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。

**令和5年度における新型コロナワクチンの接種のイメージ**



●石巻市新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-567-509 受付時間:(平日)午前8時30分～午後5時(土日)午前9時～午後3時  
※ゴールデンウィーク期間中の4月29・30日、5月3日(水・祝)～5日(金・祝)は休業します。※電話番号の掛け間違いにご注意ください。

### 市の組織機構を改編しました

各種行政課題に対応し、将来にわたり持続可能なまちづくりを推進していくため、4月1日付けで組織の見直しを行いました。

#### 【新設した部署】

部 名	新課名
復興企画部	ふるさと納税推進課

機関名	新室名
教育委員会事務局	学校再編推進室

#### 【統合した部署】

部 名	旧課名
病院局石巻市立病院事務部	病院総務課
	病院経営課

部 名	新課名
病院局石巻市立病院事務部	経営課

図 行政経営課(内線4173)

### 市政功労表彰候補者の推薦をお願いします



長年にわたり、市政の振興に寄与し、市民の模範と認められる善行があった方を、市政功労者として表彰します。皆さんの周りにいる方をぜひ、推薦してください。

対象 個人、法人、団体などで次のいずれかに該当する方

- 市の行政運営、発展について特別の功労のある方
- 納税思想の普及、奨励などに尽力した方
- 市民の健康増進、衛生思想の普及発達に尽力した方
- 清掃、公害など生活環境の改善に尽力した方

- 産業の振興発展に尽力した方
- 統計調査に従事し、統計思想の普及発達に尽力した方
- 教育の振興に尽力した方
- 芸術文化・スポーツの興隆に貢献した方
- 道路の愛護、公園広場の整備その他の建設事業に尽力した方
- 社会福祉事業に尽力した方
- 消防、防犯、交通安全など治安維持に尽力した方
- 篤行者で一般の模範となる方

**推薦方法** 個人または団体(町内会や組合など)からの推薦が必要です。推薦書類を関係課・総合支所関係課・支所・秘書広報課または市ホームページから取得し、関係課の窓口

に直接提出してください。

申込部数 各2部(1部コピー可)

申込期限 6月2日(金)

申・圖 秘書広報課

(内線4014)

### 令和4年度石巻市特別表彰

芸術文化やスポーツにおいて優秀な成績を収められた6名1団体の方々を表彰しました。

受賞者 ※敬称略、学年は令和5年3月時点

- 高砂淳二(写真家)
- 第58回ワイルドライブ・フォトグラファー・オブ・ザ・イヤー 自然芸術部門 最優秀賞
- 永沼峻(株式会社永沼)
- 第77回国民体育大会 カヌー競技 成年男子シングル200m・500m 優勝
- 武山慎(石巻高等学校3年)
- 第70回全日本高等学校選手権競漕大会 男子ダブルスカル1000メートル 優勝
- 高橋興生
- (石巻高等学校3年)
- 第70回全日本高等学校選手権競漕大会 男子ダブルスカル1000メートル 優勝
- 神山莉子
- (青葉中学校3年)
- 令和4年度土砂災害防止に関する絵画・作文絵画(中学生)の部 国土交通大臣賞(最優秀賞)
- 菊地恋
- (石巻西高等学校3年)
- 第9回Kサクソフオーンコンクール 動画審査部門 高校生の部 第1位

### 国民健康保険の喪失届忘れていませんか?

国民健康保険の喪失届を忘れていませんか? 国民健康保険(回収し、国民健康保険証(免許証など)、マイナンバーカード(または通知カード)など) ※郵送でも可能です。詳しくは問い合わせください。

申・圖 〒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

### 市長と懇談しませんか?

市民の皆さんと一体となつたまちづくりを進めるため、市長が直接各地域へ出向き、皆さんと懇談する意見交換会を実施します。予約の必要はありませんので、気軽にお越しください。

とき 5月22日(月)午後3時

ところ 荻浜公民館

申・圖 秘書広報課 (内線4022)



### ご存知ですか?ひとり親家庭への支援制度

ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の母または父が厚生労働大臣指定教育訓練講座を受講するときに費用の一部を助成します。

対象 雇用保険制度の教育訓練給付金の対象として、厚生労働省が指定した教育訓練講座

一般教育訓練給付の指定教育訓練講座(介護福祉士、医療事務など)

特定般・専門実践教育訓練給付の指定教育訓練講座(保育士、美容師など)

その他市長が認める講座

●ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の母または父が看護師、准看護師、理学療法士などの資格を取得するために、6カ月以上養成機関で就業する場合には、毎月定額を支給します。

●ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

高等学校を卒業していない(中退を含む)ひとり親家庭の親およびその親に扶養されている40歳未満の子が、より良い条件での就業や転職へつなげるために、平成31年4月から、高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す場合に、受講料の一部を支給します。

※いずれの制度も所得制限があります。詳しくは市ホームページを確認ください。

申・圖 子育て支援課 (内線2512)

各総合支所市民福祉課

### 「子育て支援員研修」受講生の募集

保育や子育て支援などの仕事に関心があり、仕事に就きたい方を対象に、必要な知識や技能などを修得した「子育て支援員」を養成する研修受講生を募集します。

研修内容

- 基本研修 8科目8時間
- 専門研修 2-1 地域子育て支援コース 6科目6時間 2-2 放課児童コース 6科目9時間

とき 6月10日(土)～18日(日)

対象 市内在住または在勤(保育や子育て支援分野)している18歳以上の方(高校生は除く)で、保育や子育て支援の仕事に関心があり、仕事に就きたい方

定員 1講座25人程度

申込期限 5月26日(金)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申・圖 子育て支援課 (内線2554)

### 今月は児童扶養手当の支給月です

3月・4月分の児童扶養手当を5月11日(木)に振り込みます。

申・圖 子育て支援課 (内線2513)

各総合支所市民福祉課

### キラッとパチリ



石巻市消防団長 ことようしのり 後藤嘉則さん(65)

### 新時代対応の組織づくり

4月1日付で石巻市消防団長に就任しました。昭和56年に旧市の消防団に入団し、平成29年から石巻地区団長を務めていました。

市内7地区の消防団は東日本大震災翌年に統合されましたが、減少傾向にある団員の確保や地区団

制、分団の再編成といった課題が残っています。諸先輩方の伝統と実績を受け継ぎ、新たな時代にも対応できる消防団づくりを団員と緒に進めたいと考えています。

これらの課題を乗り越えて引き続き訓練に励み、市民の安全確保と安心のまちづくりに貢献できるように努めていきます。

### 放課後児童クラブで働ける方を募集します!

勤務内容 放課後児童クラブを利用する児童の保育や指導、保護者からの申請書の受付などの事務処理

勤務期間 採用日～令和6年3月31日

勤務時間 小学校授業日 午後1時～6時

長期休業期間および振替休業日

午前8時～午後6時

勤務場所 市内の放課後児童クラブ

応募資格 保育業務経験または子育て経験のある方

定員 1人程度

賃金 929円～1,043円

※期末手当および通勤に係る費用弁償が支給されます。

申込方法 履歴書を持参

### 小学校入学祝金

対象 今年度小学校に入学した第2子以降の子の保護者

※5月1日(月)時点で市内に住所を有すること

支給額 対象児童1人につき3万円

申込方法 市ホームページからダウンロードまたは小学校にて配布する申請書を郵送または持参してください。

申込期限 6月30日(金)

※当日消印有効

申・圖 〒986-8501 (住所不要)

子育て支援課(内線2553)



**石巻市いきいき100歳体操サポーター養成講座参加者募集**

サロン活動の継続と介護予防のための体力強化体操である、いきいき100歳体操の実技指導  
 とき 6月から7月までの5回コース  
 ところ マルホンまきあーとテラス

**対象** いきいき100歳体操に興味のあるサロン関係者または個人  
**定員** 15人  
**申込方法** 電話で申し込みください。  
**申込期限** 5月24日(水)  
**申・圃** 介護福祉課 (内線2437)

**介護予防サロン活動へ助成します**  
 集会所などで高齢者などを対象に体操や趣味などの交流の場を提供する個人や団体を助成します。

**●地域介護予防活動支援事業**  
**対象** 65歳以上の方  
**実施回数** 月2回以上  
**助成金額** 1回あたり1,000円 (上限月額10,000円)  
**●通所型サービス支援事業**  
**対象** 要支援者など  
**実施回数** 週1回以上  
**助成金額** 要支援者など2人あたり1回1,000円 (上限月額50,000円)

※条件など、詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。  
**申・圃** 介護福祉課 (内線2444)  
 各総合支所市民福祉課 各地域包括支援センター

**あなたの身近な相談相手 『民生委員・児童委員』『主任児童委員』です**

【民生委員・児童委員の日】 5月12日は『民生委員・児童委員の日』で、民生委員制度が始まった日とされており、地域の身近な相談相手としての民生委員・児童委員の存在や活動について、地域住民や関係機関・団体などに理解を深めてもらうための日とされています。

高齢者や障害をお持ちの方への支援が必要なとき、子育てや介護についての心配ごとや不安などの困り事があるときは、お住まいの地域の「民生委員・児童委員」、「主任児童委員」へ気軽に相談ください。



★民生委員・児童委員には、民生委員法により活動上知り得た情報について守秘義務があります。この義務は、委員退任後も引き続き課されます。相談を受ける際には相談者の人権を尊重し、相談内容や個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

**守秘義務がありますので、相談内容の秘密は必ず守られます。安心して相談ください。**

お住まいの地域の「民生委員・児童委員」、「主任児童委員」が分からないときは、問い合わせください。

圃 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)

ムページを確認するか、問い合わせください。  
**申・圃** 介護福祉課 (内線2444)  
 各総合支所市民福祉課 各地域包括支援センター

で申し込みください。  
**申・圃** 介護福祉課 (内線2437)  
**障害者等日常生活用具給付種目の追加について**  
 4月から障害者等日常生活用具の給付種目に「①正弦波インバーター発電機、②ポータブル電源(蓄電池)」を追加しました。対象や申込方法など、詳しくは問い合わせください。  
**上限額**  
 ①120,000円  
 ②60,000円  
 ※①、②いずれか1種類のみ  
 ※購入後の申請は給付の対象になりません。  
**申・圃** 障害福祉課 (内線2474)

**健康づくりは健診から!年に1回、特定健診を受けましょう!**

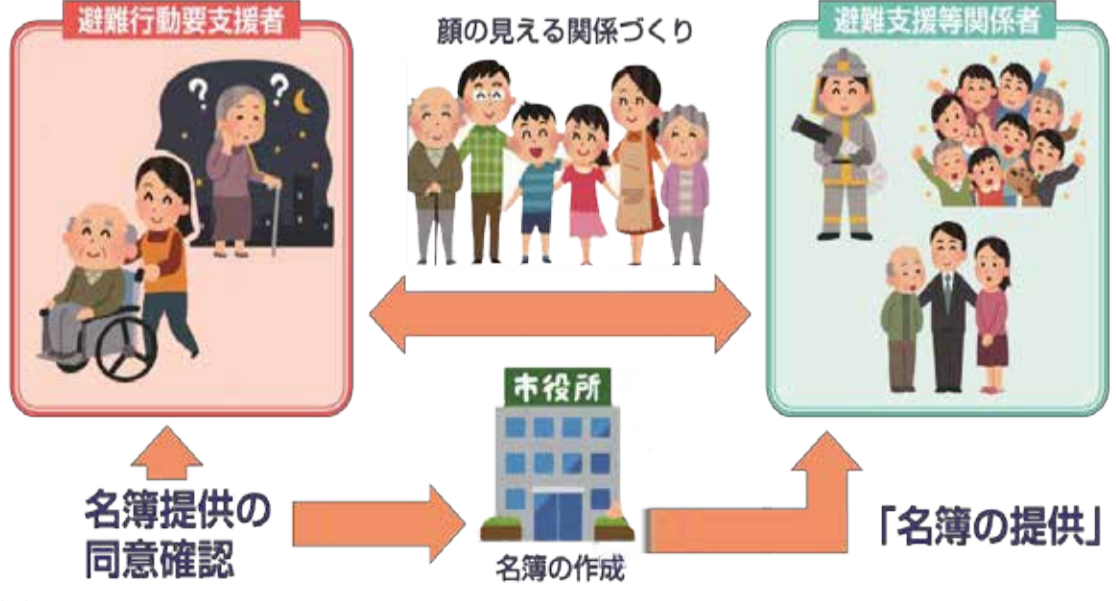
- 1. 国保の特定健診は自己負担額「無料」です!**  
 生活習慣病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。健診を受けて、体の状態を確認しましょう。  
 ※受診票は5月以降に送付します。  
 ※治療中の方も対象です。職場の健診や個人で人間ドックを受ける方は、健診結果の提供に協力ください。
- 2. 特定健診受診で「国保健康ポイント事業」対象になります!**  
 特定健診を受けた方から抽選で景品を贈呈します。  
**対象** 国民健康保険加入者で、国保税に滞納がない世帯の方  
 ※景品の内容と当選人数は、受診票の送付に合わせてお知らせします。  
 圃 保険年金課 (内線2334)



**避難行動要支援者支援制度について**

近年、自然災害が激甚化・頻発化し、高齢者や障害者などの避難支援を必要とする方の避難支援体制づくりが全国的に取り組まれています。市でも関係者の協力を得ながら、要支援者登録と名簿作成を行っています。登録内容に基づき作成した名簿は、地域の支援関係者に提供して**地域内の住民と要支援者との顔の見える関係づくり(地域行事への参加、防災訓練の参加など)**に活用し、避難支援体制づくりの一助としています。

【避難行動要支援者支援のイメージ】



- 注意事項
    - 登録することで災害時に必ず避難支援を受けることのできる制度ではなく、地域の助け合いの考え方に基づく制度です。
    - 登録した情報は避難支援関係者と共有します。
- 圃・圃 保健福祉総務課 (内線2459)

- 避難行動要支援者とは?  
 災害発生時などに、災害情報の入手が困難な方または自力や家族の支援だけでは避難することが困難で、地域による支援を必要とする方です。
- 具体的にどんな人が対象?  
 65歳以上の高齢者(単身世帯・高齢者のみ世帯)、要介護認定者、障害者手帳保持者  
**※自宅で生活する方が対象です。**
- 登録したい場合は?  
 近くの民生委員に気軽に相談ください。民生委員が分からない場合は、問い合わせください。市から民生委員に対して要支援者登録の促し活動をお願いしているため、各地域の民生委員が自宅を訪問することがあります。なお、**要支援者登録は希望制**となっています。



### 有料道路における障害者割引制度の見直しについて

これまで事前登録された自家用車に限り割引を適用していましたが、事前登録がない自動車でも新たに割引の適用となります。また、自家用車を事前登録しETCを利用申請される方を対象に、オンライン申請を導入します。

**対象** 身体障害者手帳または療育手帳Aを交付されている方

**申・問** NEXCO東日本  
お客さまセンター  
☎0570-024-024  
☎03-5308-2424



**問** 市障害福祉課  
(内線2473)

### 介護予防教室「はつらつ元気教室」の参加者募集

運動、口腔、認知機能向上および栄養改善、自主サロンの活動に向けた講話や実技を行います。

**とき** 6月～11月(全8回)  
**ところ** 市内12会場  
**対象** おおむね65歳以上の方

**定員** 1会場あたり15人程度  
**申込方法** 窓口またはお住まいの地区の地域包括支援センターへ電話で申し込みください。

**申込期限** 5月23日(火)  
**申・問** 介護福祉課  
(内線2437)

### 地域福祉活動団体などへの助成金

市内で福祉支援活動をしている団体などに対し、助成を行っています。希望する場合は、問い合わせください。※他から助成を受けている団体などは対象外です。

**助成金額** 上限5万円  
**受付期間** 5月1日(月)～31日(水)  
**申・問** 日本赤十字社  
宮城県支部石巻市地区事務局(市保健福祉総務課内)  
(内線2464)



### 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」を実施しています。

**とき** 5月10日(水)、30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

**問** 廃棄物対策課  
(内線3373)

### 生ごみ減量容器購入補助制度

自宅で生ごみの減量化堆肥化を行う方に補助金を交付します。利用したい方は、金額や条件など、詳しくは問い合わせください。

**問** 廃棄物対策課  
(内線3374)



### 河川愛護モニターの募集

河川愛護に関心のある20歳以上の健康な方をモニターとして募集します。

国が管理する近くの河川を月1回以上モニタリングし、その結果を報告してもらいます。

**任期** 7月から1年間  
**報酬** 月額4,500円  
詳しくは北上川下流河川事務所のホームページを確認ください。



詳しくはこちら

**申・問** 北上川下流河川事務所  
☎95-0184

### 県内市町村等合同就職オンライン説明会

**とき** 5月19日(金) 午後1時30分～4時

**対象** 令和6年3月に大学院・大学・短期大学などを卒業予定の方、県内市町村などへの就職を希望する方

**申込期限** 5月10日(水)  
※詳しくは県ホームページを確認ください。

**申・問** 県市町村課  
☎022-211-2334

### ネーミングライツ・パートナー募集

施設の維持管理費の確保を目的に、ネーミングライツ・パートナーを募集しています。

パートナーは宣伝効果や地域貢献に対する評価の向上が期待できます。

随時受付していますので、対象施設や申込方法など、詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。

ネーミングライツ期間原則として3年以上

**申・問** 行政経営課  
(内線4173)

### 第1回普通救命講習(一般公募)

**とき** 5月28日(日) 午前9時～正午

**ところ** 石巻広域消防本部

**対象** 中学生以上  
**定員** 30人(先着)  
**申込方法** 各消防署または石巻広域消防ホームページにある申込用紙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。

**申込期間** 5月8日(月)～17日(水) 午前9時～午後5時

**申** 各消防署  
**問** 石巻消防署  
☎95-7112



### 「環境市民講座」受講生募集

森や植生の生態系についての理解を深めるため、環境保全リーダーを講師に、「大

盤平自然観察ハイキング」を開催します。

**とき** 5月20日(土) 午前10時～正午

**ところ** 大盤平(北上町十三浜字月浜大盤平295)

**対象** 市内在住または市内に通勤、通学している小学生以上の方(小学校3年生以下は保護者同伴)

**定員** 20人(先着)  
**申込方法** 電話またはEメールに必要事項(受講希望の旨、郵便番号、住所、氏名・ふりがな、年齢、職業・学校名、電話番号)を記入の上、申し込みください。

**申・問** 環境課(内線3307)  
✉isen@city.shinomaki.jp



### 石巻市創業支援補助制度

創業(第一創業を含む)を行う事業者を支援するための補助制度です。

**対象** 地域の需要や雇用を支える事業を市内で興す方

・申請日時点で創業(第二創業)から1年を経過していない、または創業予定の個人事業主・会社など

・特定創業支援事業(創業開成塾)の支援を受け、市の発行する証明書の交付を受けた方

### 石巻第二霊園墓所申込受付開始

**申請書配布期間** 5月8日(月)～12日(金) 午前9時～正午、午後1時～4時  
**申請書受付期間** 5月15日(月)～19日(金) 午前9時～正午、午後1時～4時  
**申請書配布・受付場所** 市役所3階 環境情報センター(環境課隣)  
**使用許可予定区画数** 一般墓所(4㎡墓所) 90区画  
個別集合墓所 30区画

※墓碑の高さなどの制限がありますので、使用申込実施要領を確認ください。

#### 申込資格

- 一般墓所(4㎡墓所) 次の要件をすべて満たす方
- (1)2月8日以前から市内に住所を有している、墓所の祭祀者
  - (2)申請者(家族を含む)が墓所(納骨堂は含まない)を有していないこと。ただし、網地島および田代島に墓所を有している方は申し込みができます。
  - (3)焼骨を有していること(死体(胎)埋火葬許可証または寺院などからの焼骨の埋・収蔵事実の確認書が必要)。ただし、東日本大震災で亡くなり、遺体が発見されずに死亡認定を受けられたご遺族の方は申し込みができます。

#### 個別集合墓所

- 2月8日以前から市内に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方
- (1)申請者が自己のために使用するとき
  - (2)申請者が現に保有している親族などの遺骨を埋蔵するために使用するとき

抽選日時	一般墓所(4㎡墓所)	5月27日(土) 午前10時
	個別集合墓所	5月27日(土) 午後1時30分
抽選会場	市役所3階 環境課前	
使用料および管理料	一般墓所(4㎡墓所)	使用料 360,000円 管理料 18,300円(5年分)
	個別集合墓所	使用料 96,000円 管理料 91,660円(永代一括)
<b>申・問</b>	環境課(内線3377)	

**申・問** 産業推進課  
(内線3546)



### 創業開成塾開催のお知らせ

創業を目指している方や経営について学びたい方へ向けたセミナーです。

**とき** 5月27日(土)・6月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)

午前10時～午後5時  
※原則として5回連続で受講

**ところ** かわまち交流センター 交流ホール

**対象** 創業を目指している方または経営について学びたい方  
**定員** 15人程度(先着)  
**申込方法** 電話、FAXまたは

または、ホームページ「石巻産業創造」で検索

**申・問** 「I・Biz」ISS  
ビジネスサポートセンター  
(石巻産業創造(株)内)  
☎98-8782 FAX93-9397

### みやぎ県民大学「石巻専修大学開放講座」テーマ

「もっと、地元を知ろう」

**とき** 6月8日(木)～7月13日(木)毎週木曜(全6回)午後6時30分～8時

**ところ** 石巻専修大学 4101教室(予定)

**対象** 16歳以上の県民の方  
**申込方法** 石巻専修大学ホームページから申し込みください。  
**申込期間** 5月8日(月)～

### 防災「合言葉」受賞作品

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  
稲井小学校1年 菅原 一華

**問** 学校安全推進課(内線5082)  
令和4年度石巻市学校防災推進会議

### 防災ラジオテスト放送

7月13日(木)  
**申・問** 石巻専修大学開放センター  
石巻専修大学事務課  
☎22-7716

最優秀賞



第28回議場コンサート

出演者

ベル・ブレイズ(ハンドベル)

とき 6月1日(木)

午後0時20分～40分

ところ

市役所6階市議会議場

議会議務局(内線6917)

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提供する場です。家族皆さんで来場ください。車でお越しの方は、近くの駐車場を利用ください。

とき 5月7日(日)、21日(日)午前6時

ところ 石巻駅前ぎわい交流広場

石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)

93-6448



潮騒まつり開催

海の幸や美味しい食べ物の販売、ステージ演目など、子どもから大人まで楽しめるイベントです。

とき 5月3日(水・祝)～5日(金・祝)

午前10時～午後2時

ところ 神割崎キャンプ場

駐車場

潮騒まつり実行委員会

080-11698-7364

友好都市山形県河北町で「さくらんぼ狩り」ツアー

とき 6月17日(土)

午前8時～午後6時

内容 さくらんぼ狩り、ひなの湯(昼食・休憩)、チェリーランド

対象 18歳以上で市内在住の方

定員 44人(抽選)(1組最大2人)

料金 3,600円(入浴料などは各自負担)

申込方法 任意様式で、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、バス乗降場所(石巻駅前・河北総合支所)を記入の上、直接窓口申し込みください。

申込期間 5月10日(水)～26日(金)

申込場所 河北総合支所地域振興課

62-2111

自衛官採用試験



詳しくはこちら



自衛隊宮城地方協力本部

石巻地域事務所

83-6789

5月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
●行政相談
●弁護士による無料法律相談

法律

- 弁護士による無料法律相談
●司法書士による無料法律相談
●司法書士による相続登記相談

交通事故

- 県交通事故電話相談
●交通事故に伴う自動車保険請求相談

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談
●子育てに関する相談
●子育て世代包括支援センター

暮らし

- 無料人権相談(特設人権相談窓口)

暮らし

- 年金受給に関する相談
●県消費生活相談
●市民生活相談
●虐待・DV相談
●生活保護・生活困窮の相談
●仕事と家計に関する相談会
●住居確保給付金について
●「表示登記の日」の無料相談会

障害者

- 障害のある方に関する相談

介護

- 各地区包括支援センター

## 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・休講日は午後5時まで)  
 ☎ 3日(水・祝)～5日(金・祝)・14日(日)・28日(日)



## ●子ども向け水泳教室&amp;成人向けプールレッスン『無料体験キャンペーン』を行います

6月1日(木)～21日(水)

定員 5人程度(先着)

申込方法 15日(月)から受講前日まで直接申し込みください。詳しくは問い合わせください。

## 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)



## ●瀬尾和紀&amp;ローラン・ヴァグシャルデュオリサイタル

7日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時

料金 全席自由 一般2,000円(当日 2,500円)

学生 1,000円(当日 1,500円)

☎ 木村歯科医院 ☎53-3510

## ●遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験

20日(土)・21日(日)

午前9時～午後5時(1人30分)

対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方

申込受付開始 6日(土)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

## ●石巻西高等学校吹奏楽部第34回定期演奏会

28日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時

料金 全席自由 300円

☎ 石巻西高等学校 ☎83-3311

## 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



## ●入会キャンペーン開催中

入会登録料を無料にします。

## ●5日(金・祝)こどもの日

幼児・小学生の入場料を無料にします。

## ●アクアビクス

9日(火)・23日(火) 午後7時30分～8時30分

12日(金)・26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 笠安子

## ●アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和

14日(日)・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&amp;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

19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

## ●ベビースイミング 受付中

・Iクール 7日(日)・21日(日)・6月4日(日)

・18日(日) 全4回

・IIクール 10日(水)・24日(水)・6月14日(水)

・28日(水) 全4回

午前10時15分～45分

対象 6カ月～3歳

定員 10組 保護者1人につきお子さん1人

料金 1クール 3,500円

## ●ヘキサスロン体験会

28日(日) 午前10時30分～正午

対象 4歳～小学4年生 定員 20人

料金 1,100円

## ISHINOMAKI CITY MUSEUM 石巻市博物館

☎98-4831

☎ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



## ●毛利コレクション特集展「小さきモノたちの宇宙ー根付:ニッポンのストラッパー」

7月9日(日)まで

料金 一般300円、高校生200円、

小中学生100円

ところ 常設展示室 毛利コレクション展示室

## ●第5回企画展「石巻市博物館×武蔵野美術大学 民具のデザイン図鑑ーくらしの道具から読み解く造形の発想ー」

27日(土)～8月20日(日)

料金 一般600円、高校生400円、

小中学生200円

ところ 企画展示室

企画展の観覧料で常設展も観覧可能です。

## マルホン まきあーとテラス



☎98-5630

☎ 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。

## ●石巻高等学校吹奏楽部 第59回定期演奏会

4日(木・祝) 開場 午後1時、開演 午後2時

☎ 石巻高等学校 ☎93-8022

## ●ひらけ!夏の扉 恋の炎サクソフォン

カルテット&amp;more コンサート

5日(金・祝)

開場 午後0時30分、開演 午後1時30分

☎ 加藤 ☎93-1680

## ●0歳からの初めてのオーケストラ

6日(土) 開場 午前9時30分、開演 午前10時

☎ 株式会社アンフィニ ☎03-6379-9770

## ●石巻弦楽アンサンブル 第6回定期演奏会

21日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時

☎ 鈴木 ☎090-2363-4871

## ●グエン・ヴィエット・チュン ピアノリサイタル

24日(水) 開場 午後1時30分、開演 午後2時

定員 200席(先着)

☎ マルホンまきあーとテラス

市生涯学習課(内線5052)

## ●カズン やっぱ生でSHOW!

冬は必ず春モニ～

24日(水)

開場 午後5時30分、開演 午後6時30分

☎ MIN-ON仙台 ☎022-355-4772

## ●カンタータ 大いなる故郷 石巻

28日(日)

開場 午後0時30分、開演 午後1時30分

☎ 石巻文化協会 ☎22-4689

及川 ☎090-1379-1620

## ●夢グループ主催 夢スターコンサート

31日(水) 昼の部開演 午後1時

夜の部開演 午後6時

☎ (株)夢グループ ☎0570-666-443

## ●日本フィルハーモニー交響楽団

オーケストラ・キャラバンin石巻

チケット販売中です。

6月14日(水)

開場 午後5時45分、開演 午後6時30分

☎ マルホンまきあーとテラス

## サン・ファン館

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210  
 ☎ リニューアルのため休館中



## ●第30回記念サン・ファン祭り「夢帰帰」



慶長使節船「サン・ファン・パウティスタ」の復元船進水日である5月22日を同船の誕生日として位置づけ、それを記念した地域住民手作りによる春の大祭典「サン・ファン祭り」が開催されます。ステージイベント、各種出店(飲食・物販など)、海上イベントなどを予定しています。

とき 21日(日) 午前10時～午後4時

ところ サン・ファンパウティスタパーク

## 石森萬画館

ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM

☎96-5055

☎ 午前9時～午後5時 ☎ 9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)



## ●春のマンガタンまつり

5月3日(水・祝)～5日(金・祝)

ステージでは、仮面ライダーシリーズ、電王・W・オーズが登場する「レジェンド仮面ライダーショー」や「シージェットー海斗ショー」、「青空のど自慢大会」など様々なイベントを開催!会場にはおいしい屋台も登場!内容盛りだくさんな3日間。ぜひ遊びにきてください!

## ●「萬画の国・いしのみき」石ノ森萬画館

第89回特別企画展 中村佑介20周年展

-20th ANNIVERSARY YUSUKE

NAKAMURA EXHIBITION-

4月22日～7月2日(日)



©Ki/oon Music / Yusuke Nakamura

イラストレーター・中村佑介は、昨年に活動20周年を迎えました。テーマ毎に厳選した作品を展示します。着色前の線画やアイデアスケッチなども公開します。「懐かしくて」「新しい」魅力あふれる作品をご覧ください。



5月



# スポーツ・文化・催し



## 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)  
☎ 第4木曜日



●いしのまき総合スポーツクラブ  
令和5年度会員募集中です。

●キッズバラエティスポーツ教室  
令和5年度会員募集中です。

●バドミントン・卓球教室  
令和5年度参加者募集中です。

●バドミントン教室  
料金 3,000円(年額)、保険料(任意加入)

●卓球教室  
料金 2,000円(年額)、保険料(任意加入)

●子育てママのリフレッシュフィットネス  
2クール 骨盤を整え姿勢美人を目指そう  
22日(月)・29日(月)・6月5日(月)・12日(月)  
・19日(月)・26日(月)  
午前10時30分～正午  
29日(月)には、助産師による「育児やママのからだ悩み相談」もあります。  
対象 0～3歳児とママ 定員 15組  
事務手数料 1,500円(保険料含む)  
料金 1クール 3,000円

## 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)  
☎ 25日(木)

- ゆるゆるトレーニング教室  
19日(金)・26日(金) 午後1時30分～2時30分  
対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
- リラックスストレッチ講座  
11日(木)・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
- すっきり脳トレ&ストレッチ  
15日(月)・29日(月) 午前10時～10時45分  
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 ☎なし

- ナイトヨガ  
講師 ヨガインストラクター 坂本佳那  
18日(木) 午後7時～8時  
定員 50人 料金 1,000円(中学生以下 無料)  
※石巻市民球場(屋外)で行います。雨天時には屋内施設で行います。
- エンジョイテニス教室  
10日(水)・17日(水)・24日(水)  
午前10時～11時30分  
対象 18歳以上 定員 15人  
料金 年間費5,000円+教室受講料13,200円(24回)  
☎ いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998
- ノルディックウォーキング教室  
10日(水)・24日(水) 午前10時～11時30分  
対象 18歳以上 定員 20人  
料金 年間費5,000円+教室受講料8,800円(16回)  
☎ いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998
- スクエアステップ教室  
12日(金)・26日(金) 午前10時～11時  
対象 18歳以上 定員 15人  
料金 年間費5,000円+教室受講料10,000円(24回)  
☎ いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998

●キッズ★バラエティスポーツ教室(野球)  
17日(水)・31日(水) 午後4時30分～5時45分  
対象 石巻圏域小学校1～4年生  
定員 100人程度 料金 年間3,500円  
☎ 石巻市スポーツ協会 ☎95-8998

## 石巻中央公民館 ☎22-2970

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎なし

- 子育てサロン「いしっこクラブ」バスボム  
6月2日(金) 午前10時～11時30分  
ところ 大ホール  
水分補給用の飲み物を持参ください。  
当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 種まきから始める初心者ガーデニング体験講座「自分の花苗と花のある街を一緒に造ろう」花づくりの実習体験  
・種まき 13日(土) 午前9時～11時  
・ポット植替 6月10日(土) 午前9時  
・花壇定植 7月2日(日) 午前8時  
対象 種まきから花植えまで全日程に参加でき、いきいき花プロに参加可能な方  
定員 15人(先着)

●子育てサロン フットマッサージ、手遊びなど  
19日(金) 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。  
当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。

●石巻市ジュニア・リーダーげろっば「第1回げろっば祭り」  
ジュニア・リーダーとゲーム(射的・輪投げ・〇×クイズなど)  
27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) ※要電話予約

●石巻市子ども会育成会石巻支部「インリーダー研修会(KYT)」  
14日(日) 午前10時～11時30分  
申込方法 小学校に配布する申込用紙を郵送またはFAXにて提出してください。

●利用協講座「初心者のための川柳教室」  
講師 川柳くらげ吟社会員  
13日(土)午後1時～3時30分 定員 15人(先着)  
持ち物 筆記用具、国語辞典、自作の未発表の川柳2句、飲み物  
申込方法 電話または窓口に直接持参してください。  
申込期限 9日(火)

## トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998  
9日(火) 午後2時、18日(木) 午後6時30分、23日(火) 午前10時  
※要電話予約(午前9時～午後5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  
14日(日)・31日(水) 正午、午後5時  
※要電話予約(午前9時～午後5時)

## 蛇田公民館 ☎95-0183

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎なし

- くらしの教室「明笑大学」開講式  
19日(金) 午前10時
- 市民教養講座「椅子ヨガ教室」受講生募集  
6月2日(金)・9日(金) 午後2時～3時30分  
対象 女性のみ 定員 15人  
申込期限 25日(木)

## 稲井公民館 ☎22-4303

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎なし

●稲井くらしの講座 開講式並びに第1回学習会  
26日(金) 午後1時30分

## 渡波公民館 ☎24-0941

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎なし

- 高齢者教室「寿大学」入学式 並びに第1回学習会 23日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」開講式 並びに第1回学習会 26日(金) 午後1時30分

## 図書館 ☎93-8635

☎ 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、3日(水・祝)・4日(木・祝)・5日(金・祝)・日曜日は午後5時まで)  
☎ 月曜日



- あかちゃんおはなし会  
5日(金・祝)・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 各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 各5組(先着)
- 読書会 今月の本『夜の谷を行く』桐野夏生著 9日(火) 午前10時～正午
- 絵本とおはなしの会勉強会  
絵本の読み聞かせやストーリーテリング(お話の語り)を一緒に練習しましょう。  
11日(木) 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 各5組(先着)
- おしゃべりなどくしょ会  
今月の本『わたしのかみがた』樋勝朋巳著  
子どもの本をテキストにした、大人のための読書会です。読み聞かせの勉強にもどうぞ。  
14日(日) 午前10時30分～正午
- 定例おはなし会  
20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 9日(火)・23日(火) 午前10時～11時  
ところ 蛇田公民館  
・わたのは 9日(火)・23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。

## 5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	8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		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
11日(木)・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
8日(月) 午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎	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
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	26日(金) 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・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	10日(水)	午後1時～2時30分	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南・桃生会場)	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(火)	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
1日(月)	ヨークベニマル蛇田店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
3日(水・祝)	イオンモール石巻	
4日(木・祝)	イオンモール石巻	
7日(日)	カワチ薬品石巻西	
20日(土)	イオンモール石巻	
27日(土)	イオンモール石巻	

## 5月31日は世界禁煙デーです。受動喫煙のない社会をつくりましょう

国では、5月31日を「世界禁煙デー」とし、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。たばこを吸わない吸わせない環境をみんなでつくりましょう!

## ●受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと。

## ●たばこに含まれる有害物質

たばこの煙は5,300種類以上の化学物質を含み、そのうち発がん性物質は約70種類です。

## ●たばこの影響

COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん、脳卒中、喘息、中耳炎、歯周病、流産、低出生体重児

☎ 健康推進課(内線2612)

## 高齢者肺炎球菌予防接種予診票の送付について

5月中旬に予診票を送付します。定期接種(予防接種法の規定に基づく予防接種)として接種できるのは対象の年度1年間のみですので、希望の方は忘れずに接種してください。詳しくは通知書を確認ください。

対象 令和5年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、これまでに1度も肺炎球菌予防接種をしていない方

接種期限 令和6年3月31日

☎ 健康推進課(内線2427)

## ○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	12日(金)・30日(火)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	16日(火)・24日(水)		
	1歳6カ月児健診	9日(火)・25日(木)		
	2歳児歯科健診	10日(水)・19日(金)		
	3歳児健診	11日(木)・26日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	31日(水)	※同時開催になります。	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診			
	1歳児よちよち相談	12日(金)		
河南 桃生	1歳6カ月児健診	11日(木)		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。

## ○蛇田お茶っこサロン

とき 10日(水) 午前10時～11時30分

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

## ○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

☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

## ○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)

☎ 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)

## 食育推進コーナー 食生活改善推進員

ヘルスマイト(石巻市食生活改善推進員協議会)は「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに年間を通して食を通じた健康づくりの輪を広げたボランティア活動を行っています。健康づくりには欠かせない食生活。

ぜひ私達と一緒に楽しみながら食育活動に参加してみませんか!

☎ 健康推進課(内線2410)



## がんについて語ろう

がんについて、がんになり抱える悩み・不安について、人生について、さまざまな事を皆さんで語り合ひましょう。家族の方もぜひ参加ください。

とき 20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

対象 がんの種類問わず 体験者・ご家族・関心のある方

定員 18人(要予約) 申込方法 電話・SMSで申込みください。

☎ 申・問 日和山カフェ代表 佐藤

☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

※SMSで連絡いただいても構いません。折り返し連絡させていただきます。

## 日本脳炎の予防接種予診票を送付しました

4月下旬に対象者へ予診票を送付しました。期限を過ぎると接種費用は全額自己負担になります。

## ●日本脳炎(第2期)

対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方(小学4年生)

接種期限 13歳の誕生日の前日まで

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方(高校3年生相当)

接種期限 20歳の誕生日の前日まで

※3回以上の接種で基礎免疫がつくといわれています。3回未満の接種では、不十分とされています。

☎ 健康推進課(内線2427)

## ※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

### 【石巻地区】乳がん検診が始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方は連絡ください。

対象年齢	検査方法	開始時期	自己負担額	検診場所
30~39歳(毎年)	超音波検査	5月15日(月)	500円	保健相談センター
40~64歳(偶数年齢)	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査 ※条件該当者のみ追加	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月15日(月)		

※対象年齢は、令和6年3月31日を基準としています。  
 ※超音波検査追加の該当者は、撮影した写真では判断がつきにくく(乳腺組織が多いため)、マンモグラフィのみでは小さなしこりを見落とす危険性がある方です。  
 〇 健康推進課(内線2427)

### 【牡鹿地区(網地島)]総合健(検)診を実施します

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診  
 とき 5月27日(土) ※胃がん検診は28日(日)・29日(月)に実施。  
 ところ 網小医院  
 申し込みをした方には検診票を送付しますので、確認の上(対象地区、時間など)、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や、申し込みをしていない方で受診を希望する方は連絡ください。  
 〇 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113(内線155)

### 【雄勝地区】レディース検診を実施します

とき 5月24日(水) ところ 雄勝体育館  
 対象 ・子宮頸がん検診 20歳以上の女性  
       ・乳がん検診 30歳以上の女性  
 超音波検査 30歳代の女性(毎年)  
 マンモグラフィ撮影 40歳以上の女性(偶数年齢)  
 〇 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113



### 【石巻地区】胃がん検診が始まります

とき 5月8日(月)~令和6年1月27日  
 対象 30歳以上の方  
 検査方法 問診、胃エックス線検査  
 申し込みをした方には、順次検診票を送付します。検診日および会場を確認のうえ、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や、申し込みをしていない方で受診を希望する方は連絡ください。  
 〇 健康推進課(内線2427)



### 【河北地区】子宮頸がん検診を実施します

とき 6月7日(水)・8日(木)  
 ところ 河北総合センター(ビッグバン)  
 対象 20歳以上の女性  
 申し込みをした方には、検診票を送付しますので確認の上(対象地区、時間など)受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や、申し込みをしていない方で受診を希望する方は連絡ください。  
 〇 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

### 市立病院のご案内

〇診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)		〇診療日	
	受付時間	診療開始	
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時~11時	午前9時	受付
	再診 午前8時~11時30分		月
皮膚科	午前8時~11時	午後1時30分	火
	午前8時~11時		水
眼科	水曜日 午後0時30分~2時30分	午後1時	木
	午後0時30分~3時		金
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。

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

## ◇5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
3日(水・祝)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
4日(木・祝)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	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
5日(金・祝)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
7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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
14日(日)	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
21日(日)	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
28日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
3日(水・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
4日(木・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	いしのみきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
5日(金・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
7日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	石巻東あお歯科(イオン石巻東店内)	☎24-3591
14日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ケ丘)	☎98-5571	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
21日(日)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566
28日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	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)

# 5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

- 湊子育て支援センター**  
 ☎94-2366  
 ㊥㊦ 湊こども園2階
- ・えほんびより 9日(火) 午前10時～11時 定員6組
  - ・みんなと遊ぼう 12日(金) 午前10時～11時 定員6組
  - ・親子ヨガ 19日(金) 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 29日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 定員6組
  - ・地域防災講話 30日(火) 午前10時～11時 定員6組
- ※全行事要予約  
 ※各広場・講座の受付時間 午前9時～午後4時
- ・わくわく広場(3か月～就学前) 毎週水・金(午前9時30分～11時30分)
  - ・にこにこ広場(3か月～1歳11か月) 毎週火・木(午前9時30分～11時30分)
- ★自由開放日(3か月～就学前)
- ・午前開放 2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

- 渡波子育て支援センター**  
 ☎25-0567  
 ㊥㊦ 渡波保育所内
- ・助産師による成長測定・子育て相談 15日(月) 午前9時30分～正午 定員6組
  - ・稲井公民館あそびのひろば 16日(火) 午前10時～11時 定員6組
  - ・看護師による保健講座「イメージメッセージを受け取ろう」 26日(金) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・東北財務局による「パパママ向けミニマネー講座」 31日(水) 午前10時30分～11時30分 定員6組
- ※全行事要予約  
 ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(15日(月)を除く) 午前9時30分～正午
  - ・午後開放 1日(火)・23日(火) 午後1時～3時
- 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」

- 釜子育て支援センター**  
 ☎24-6113  
 ㊥㊦ 釜保育所内
- ・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
  - ・おっぱい相談 11日(木) 定員7組
  - ・仕上げ磨きの方法と歯科相談 31日(水) 定員7組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
- ※前日までに要予約  
 1日(月)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

## にじいろひろば

- にじいろひろば**  
 ☎070-1142-9332  
 ㊥㊦ NPO法人にじいろクレヨン
- ・メディカルメガバンク講座「授乳期における医薬品使用の考え方」 24日(水) 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 料金500円
- ★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)

## なかよし保育園地域子育て支援センター

- なかよし保育園地域子育て支援センター**  
 ☎96-4551・FAX22-9881  
 ㊥㊦ なかよし保育園内
- ・育児講座「COOP英語教室」 8日(月) ・たまごひよこサロン 15日(月)
  - ・子育てふれあいサロン 19日(金) ・ベビーマッサージ 20日(土)
  - ・ツインズデーと孫育て広場 12日(金)・26日(金)
- ※全行事要予約  
 ★自由開放日 1日(月)・2日(火)・22日(月)・29日(月) 午前9時30分～午後4時30分

## マタニティ・子育てひろば「スマイル」

- マタニティ・子育てひろば「スマイル」**  
 ☎98-5322  
 ㊥ NPO法人ベビースマイル石巻
- ・0歳児講座(4回セット) 11日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
  - ・からだであそび(出張スマイル) 9日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館(要予約)
  - ・身長・体重測定(木村助産師) 16日(火) 午前10時30分～11時30分 場所 蛇田公民館(要予約)
  - ・はじめまして会 26日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 29日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 5月生まれのお子さん
  - ・出張スマイル(室内パークで遊ぼう!) 2日(火)・23日(火) 午前10時～正午 場所 蛇田公民館
  - ・0歳開放日・マタニティの日 10日(水)・17日(水)・24日(水) 上のお子さんもお連れの場合は、他の開放日を利用ください。
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3・第4土曜日 午前10時～午後3時 休館日 日曜日・祝日

## 河南子育て支援センター パプラ

- 河南子育て支援センター**  
 ☎72-4670  
 ㊥㊦ 河南農村環境改善センター2階
- ・誕生月お祝いday 1日(月)
  - ・えみちゃんボディメイク(骨盤体操) 2日(火)
  - ・そろまめくんのうたとお話 9日(火)
  - ・ミルク ベビータッチとスキンケア 11日(木)
  - ・主任児童委員さんの紹介とエプロンシアター 16日(火)
  - ・つくしんぼ読み聞かせ 18日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「いも植え会」 21日(日) 料金1畝800円 ※畝のオーナー制、いも植え予備日22日(月)
  - ・歯科衛生士による歯のお話 23日(火)
  - ・黒須さんのリラックスママヨガ 25日(木)
  - ・出張図書館 えほんびより 30日(火)
  - ・保健師・栄養士来訪 30日(火)
- ※全行事要予約  
 ★自由開放日
- ・午前、午後開放 8日(月)・15日(月) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
  - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～3時

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

- 桃生子育て支援センター「キッズホーム」**  
 ☎76-4521  
 ㊥㊦ 桃生バイオ研修センター内
- ・すこやか講話(支所保健師・栄養士) 10日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・さつま芋の苗植え 11日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・東北メディカルメガバンク講座(東北メディカルメガバンク機構) 17日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・絵本の読み聞かせ(絵本読み聞かせボランティアおはなしポケット) 18日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじまりの会(桃生地地区子育て支援グループどんぐりの会) 23日(火) 午前10時～11時 料金100円
  - ・リフレッシュ講座 31日(水) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- ・2日(火)・9日(火)・16日(火)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・29日(月)・30日(火) 午前9時30分～午後3時、午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り  
 休館日 土・日曜日・祝日

## 北上子育て支援センター

- 北上子育て支援センター**  
 ☎66-2177  
 ㊥ 相川保育所内
- ・こいのぼり制作 1日(月) ・母の日制作 10日(水)
  - ・助産師さんによる健康講話「身体測定と育児相談」 22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

- 河北子育て支援センター**  
 ☎61-1601・FAX62-2359  
 ㊥㊦ 飯野川保育所内
- ・こどもの日を祝う会 2日(火) 午前10時～11時 定員8組
  - ・保健指導・身体測定「子育て支援サービスの利用、乳幼児健診について」 15日(月) 午前10時～11時 定員8組
  - ・看護指導「ベビータッチとスキンケア」～心と体のふれあい親子の絆～ 23日(火) 午前10時～11時 対象 0歳児 定員8組
  - ・春の遠足 31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・金曜日 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(3～11カ月) 午後1時30分～2時30分 相談日 毎週金曜日(午前9時30分～午後3時) 休館日 毎週土日・祝日

## 雄勝子育て支援センター

- 雄勝子育て支援センター**  
 ☎25-6331  
 ㊥ 雄勝保育所内
- ・保健師来所日 11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)・20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
- 休館日 毎週月曜日・17日(水)

## 牡鹿子育て支援センター

- 牡鹿子育て支援センター**  
 ☎45-2197  
 ㊥㊦ 牡鹿保健福祉センター内
- ・しゃぼん玉あそび 10日(水)
  - ・子育てセミナー「ベビータッチとスキンケア」 17日(水)
  - ・戶外遊び ※保健師の育児相談があります 24日(水)
  - ・子育てセミナー「歯みがき教室」 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)

- 子どもセンターらいつ(児童館)**  
 ☎23-1080  
 ㊥㊦ 子どもセンターらいつ(児童館)
- ・パパ講座～抱っこ・おんぶ～ 7日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 乳幼児と父親 定員10組 ※要予約
  - ・音楽であそぼう 9日(火)・23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) 定員10組 ※要予約
  - ・あったかぽかぽか運動遊び 11日(木) 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
  - ・ベビーマッサージ 19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
  - ・お薬のおはなし 24日(水) 午前10時30分～11時30分 定員10組 ※要予約
  - ・親子ではびはび～0歳児講座～ 31日(水)・6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者 定員8組 ※要予約、5回連続の講座となります
- 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 3日(水・祝)～5日(金・祝)・18日(木)

## 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) 13日(土) 午前10時～正午 定員6組
  - ③両親学級・出産準備編(後期) 14日(日) 午前10時～正午 定員6組
  - ④沐浴体験編 8日(月) 午後6時30分～7時30分 定員6組
- 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 いっしょいさよえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

## 石巻市ファミリーサポートセンター

子育て中、だれしもが「お迎えが間に合わないで迎えに行ってしまう」「リフレッシュしたい」など、ちょっとだけ子どもを預かって欲しい、送迎して欲しいという時があります。

手伝ってくれる人がなくて困っている時に、預かりなどをお願いしたい人と預かることができる人を結ぶのがファミリーサポートセンターの役割です。活動場所や時間は、事前に打ち合わせをして決定します。万が一の事故に備えて保険に加入するので安心して活動ができます。

- 利用料金 平日(午前7時～午後7時)1時間600円、平日(午後7時～翌朝7時)、土日・祝日1時間700円。その他、交通費や食事代など別途利用会員負担。 現在、河南地区、牡鹿地区での預かりが不足しています。日々のすきま時間を利用して、子育てを頑張る方たちにお力を貸してください!
- 利用会員・協力会員インタビュー

※利用内容で多いもの  
 1位 仕事(仕事復帰準備含む)  
 2位 リフレッシュ・保護者の用事  
 3位 放課後児童クラブの終了後の預かり



- ◆利用会員(お子さんを預かってほしい方)
  - ・石巻在住
  - ・おおむね生後2カ月から小学6年生のお子さんを預かってほしい方
 ※事前に会員登録が必要です。入会希望の方は連絡ください。

- ◆協力会員(お子さんを預かれる方)、両方会員(利用も協力もできる方)
  - ・石巻在住で20歳以上 ・子育て支援に理解がある方
  - ・心身ともに健康 ・安全に子どもをお預かりできる方
  - ・年に1度でも都合がつく時に援助ができる方
 ※初回登録講習会の受講が必要です。今年度第1回目は6月28日(水) 渡波公民館にて開催予定です。受講希望の方は連絡ください。

- 何も打ち合わせもなく当日に預けるのは親として不安があるので、事前に打ち合わせができることがとても安心できます♪
- 子どもの初めての預かりでファミリーサポートを利用しましたが、とても安心できました。2回目からは子どもも協力会員の顔を覚えていて笑ってました!何よりリフレッシュで使えるのが便利です♪
- 預かる前に情報がいただけるのでお子さんの好きな遊びが提供できます。お子さんに合ったタイムスケジュールが立てられるので預かる側も安心です♪
- 自分も子育てをしてきたからこそ、今子育て中のお母さんのお手伝いが出ることを嬉しく思います♪

㊥㊦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番地 石巻信用金庫総合相談センター4階) ☎23-7407(月～土 午前9時～午後4時)

生後6カ月の小森爽功くん。ママのリフレッシュのため、子どもセンターらいつにてお預かり。

# ピックアップ

## 災害に備えた 道路網形成

### 釜大街道線と石巻工業港運河線

### 2路線が全線開通



▲開通式では関係者によるテープカットとくす玉開披がありました

市が震災復興基本計画で災害時の避難路に位置付けて整備を進めてきた都市計画道路の「釜大街道線」(延長3,582m)と「石巻工業港運河線」(1,530m)が、3月31日に全線開通しました。市街地間を移動する上での新たな横軸と縦軸を形成し、平時においても生活利便性の向上や物流の円滑化が期待されます。

釜大街道線は門脇字元明神から大街道東二丁目までの市街地を東西に結ぶ路線で、朝夕の交通量が多い国道398号を補完します。令和2年10月までに延長の半分が開通しており、JR石巻臨港貨物線に架かるこ線橋など区間の両端部が完成しました。

石巻工業港運河線は、三河町の臨港道路と蛇田字新谷地前の国道45号を南北につなぐ路線です。途中で門脇流留線、釜大街道線、国道398号と交差しています。大部分は供用済みで、最後に北北上運河と国道をつなぐ橋と取り付け道路が完成しました。

復興財源を活用した最後の道路整備事業となり、開通式で齋藤市長が用地協力や関係機関の支援に感謝を述べました。

図 都市計画課(内線5623)



▲北北上運河に新しい橋がかかり、蛇田地区と大街道地区の行き来がしやすくなりました

## 令和4年度 いしのみき圏域SDGsシンポジウム 3月21日開催

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。

石巻圏域定住自立圏共生ビジョンに基づく取り組みの1つとして、石巻市・東松島市・女川町が連携し、「SDGsと教育」をテーマとした「いしのみき圏域SDGsシンポジウム」を開催しました。

図 SDGs移住定住推進課(内線4224)

### プログラム

- 開会あいさつ  
石巻市長 齋藤正美  
東松島市長 長瀬美巖  
女川町長 須田善明
- 基調講演  
文部科学省国際統括官付国際戦略企画官 白井俊氏  
「持続可能な社会の担い手の育成に向けて～ESDの視点から～」
- 石巻市立大谷地小学校の取組発表  
「わたしたちのSDGsチャレンジ!2022」
- パネルディスカッション  
「持続可能ないしのみき圏域の未来を創る～SDGsに繋がる教育連携～」  
文部科学省国際統括官付国際戦略企画官 白井俊氏  
石巻専修大学長 尾池守氏  
石巻市教育長 穴戸健悦氏  
東松島市教育長 志小田美弘氏  
女川町教育長 平塚隆氏  
(一社)サステナブルコミュニティ共創機構 代表理事 横山泰治氏

### 開会あいさつ

開会に先立ち、いしのみき圏域各首長より、挨拶を述べました。

【東松島市 長瀬市長】  
これまでSDGsに取り組んできたことにより、環境未来都市および脱炭素先行地域に選定された。今後は、喫緊の課題である人口減少対策にも力を入れていくべきだと考える。

【石巻市 齋藤市長】  
未来を担う子どもたちに教育を通してSDGsの視点を伝えていくことは非常に大切。認知度が上昇したことから、今後は実際に行動することを重視した取り組みを進めたい。

【女川町 須田町長】  
SDGsに関する価値観のみならず、SDGsの背景をどう共有できるかが重要。日常生活の中で、自分の行動がSDGsに繋がるということが肌で感じられることが大切である。

### 基調講演

文部科学省国際統括官付国際戦略企画官の白井俊氏より、「持続可能な社会の担い手の育成に向けて～ESDの視点から～」と題した基調講演がありました。ESDとは、SDGsを達成するための教育であり、SDGs達成のためには一人一人の考え方や行動の変容が求められるため、この「変容」に向けて教育が果たすべき役割は大きく、様々な問題を自分事と捉えて考え、行動する力をつけていくことが重要であるとの話を環境や防災、福祉などの具体的なテーマを交えてお話いただきました。

▲司会は、石巻西高校1年の永沼胡桃さんと桜坂高校2年の遠藤花凜さんが務めました。

### 大谷地小学校取組発表

▲環境省主催の「グッドライフアワード」にて「子どもエンパワーメント賞」を受賞した取り組みの発表がありました。「つなぐ・つながる」思いを大切に、たくさんの人たちとの関わりの中で、持続可能な社会のために自分たちで考えて行動している様子やその想いを発表しました。

▶発表は、大谷地小学校6年永沼亜美さん、5年浮津玖音さん、4年三浦愛依さんの3名が務めました。

### パネルディスカッション

▲(一社)サステナブルコミュニティ共創機構 代表理事 横山氏

▲石巻市教育委員会 教育長 穴戸氏

▲東松島市教育委員会 教育長 志小田氏

▲女川町教育委員会 教育長 平塚氏

「持続可能ないしのみき圏域の未来を創る～SDGsに繋がる教育連携～」をテーマにパネルディスカッションが行われました。各市町および大学の取り組みについての説明があった後、それぞれの取り組みはSDGsに繋がっていることから、未来を生きる子ども達のために連携していくことの重要性について意見が交わされました。

シンポジウムの映像は、YouTubeから視聴できます。ぜひご覧ください!

# みんなのた場

スポット  
ライト

SEAWALL CLUB  
防潮堤に壁画で彩り

## 海岸線の美術館

雄勝町上雄勝の無機質な防潮堤に色彩豊かな壁画が描かれ、背後の自然と一体的な新しい風景を生んでいきます。この取り組みを進めたのが一般社団法人「SEAWALL CLUB」(シーウォールクラブ)で、今後も資金を募りながら3.5kmある防潮堤に彩りを増やしていくことにしています。

誰でも自由に鑑賞できる壁画であり、「海岸線の美術館」として昨年11月に開館

しました。芸術家の安井鷹之助さんが2カ月半かけて制作した壁画は高さ7.5m、幅は54.6m。雄勝地区の各浜の風景をスケッチし、それを一つの作品に落とし込んでいます。

安井さんは、雄勝小中学校の校舎壁面にも、児童生徒たちとともに旧雄勝中学校で津波に流されずに残った桜の姿を後世に残す巨大壁画も制作しています。「今回の防潮堤の壁画は、自身にとって最大の作品になった。絵画を通して、さまざまなことに思い

を巡らせ、感じてくれればうれし」と話します。近くには、地元漁師をモチーフにした作品もあります。

館長はクリエイティブプランナーとして、大手広告代理店で活躍していた高橋窓太郎さんです。約4年前に東京都から初めて雄勝町を訪れ、建設中の巨大な防潮堤に衝撃を受けたといいます。高橋さんはクラブを立ち上げ、インターネットでの募金や住民と絵の下地を作るイベントを行うことができました。

クラブでは今後も、住民とともに年に1〜2作品を仕上げていく構想です。高橋さんは「防潮堤をネガティブなものに考えるのではなく、ポジティブに受け止めて、絵画を楽しむ感覚でこの場所に来るきっかけになってくれれば」と思いを込め、さらに違った防潮堤の活用仕方模索していく考えです。

巨大な防潮堤が人を守るためだけでなく、多くの人々が楽しみに地域に溶け込む存在を目指し、シーウォールクラブの活動は続いていきます。



芸術家の安井鷹之助さん(左)と代表の高橋窓太郎さん(右)



浜の風景をモチーフにした巨大壁画

## ささえあいセンター通信 14

### 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です!

コロナ禍による自粛の影響で、人混みを避けて自宅に閉じこもりがちになっていませんか?動かない事(生活不活発)で心身や脳の機能が低下し、フレイル(虚弱)になる恐れがあります。一人一人が住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう、フレイル予防に取り組んでいきましょう!

#### ◎フレイルとは?

簡潔に言えば、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。高齢者におけるフレイルの場合、生活の質が落ちるだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。しかし、フレイルは早期介入・対策をすれば元の健康な状態に戻る可能性があると言われています。

以下の4つを意識することで予防することができます。

#### ①栄養

バランスのとれたいい食事をとろう。  
★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう。  
★太りすぎ・やせすぎに注意

#### ②身体活動

しっかり身体を動かそう。  
★筋トレして「貯筋」しよう!  
★+10〜15分歩いてみよう。

#### ③社会参加

仕事・余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しよう。  
★高齢になっても出かける場所や仲間を見つけよう。

#### ④歯の健康

係りつけの歯医者をもって、歯の健康を保とう。  
★毎年、歯科検診を受けよう。  
★よく噛んで食べよう。太りすぎ・やせすぎに注意

特に、③社会参加では、外出自粛など社会とのつながりが減少することで、活動量が低下し、徐々に筋肉も落ちてしまい、フレイルとなる可能性があります。

週1回以上、友人などと交流している方では、活動能力の低下や死亡リスクが低いことがわかっています。また、同世代とのつながりだけでなく、他世代とのつながりもフレイル予防には効果的と言われています。

身体に無理のない範囲で、徐々に運動や社会参加活動の機会を増やし、フレイルを予防しましょう!

図 介護福祉課(内線2437)



<フレイルドミノ>  
東京大学高齢社会研究機構  
フレイル予防ハンドブックより引用



石巻市立桜坂高等学校

## 桜坂だより

第36号

こんにちは、桜坂高等学校です。  
今回は、3月に行われた令和4年度卒業式と、4月の令和5年度入学式の様子をご紹介します。



▲答辞の様子

### 令和4年度の卒業生は

新型コロナウイルス感染症拡大のため、6月に入学式を行いました。

入学後も、3年間マスク生活を余儀なくされ、文化祭や体育大会などの中止や規模の縮小、そして何といても修学旅行の中止という、高校時代の思い出がコロナに振り回された学年でした。

生徒代表の送辞、答辞にも、そのことに対する悔しさとともに思い出として語られました。

しかし、学校長や来賓者の祝辞は、「これからの石巻や日本を担う人材として活躍してほしい。」という言葉があり、その期待に応えるように、卒業生の入退場の足取りはとても力強くしっかりとしたものでした。

3月1日、卒業生130名は学び舎を後にしていきました。



▲ホームルームでは、未来にはばたく門出にふさわしい笑顔があふれていました。

### 令和5年度は103名の新入生を迎えました。

ようこそ桜坂高校へ!  
一緒に「夢見る花を」開きましょう。



# 河南 地域で子育て「ありがとう」

パプラで親子交流会



河南子育て支援ネットワーク「スクエア」が主催した親子交流会「ありがとうの会」が3月9日、河南子育て支援センターパプラで開かれ、12組30人が参加しました。地域を挙げて子育てを応援する年間行事「スクエア子育てひろば」の一環で、子どもたちは風船遊びやわらべ歌を使ったゲームなどに挑戦し、楽しい時間を過ごしていました。



# Topic of town まちの話題



# 河北 旧大川中の思い出開封

10年前に埋めたカプセル

旧大川中学校跡地で3月25日、タイムカプセルの開封式が行われました。同校は平成25年3月に閉校し、河北中学校と統合しました。カプセルはその際の在校生20人と教職員によるもので、当日は6人の元生徒たちが駆け付けました。開封すると参加者らは、学校行事での写真や学年ごとの色紙、10年後の自分に宛てた手紙から記念貨幣、成績表までバラエティ豊かな思い出の品に当時を振り返り顔をほころばせました。



# 北上 大地震で被災した人たちのために

北上小・中学校で募金活動

2月6日に発生した大地震で被害を受けたトルコ・シリアを支援するために、北上小・中学校の児童・生徒たちが募金を実施しました。生徒会や計画委員会を中心に、学校内にて被災地支援のための募金への協力を呼びかけました。集まった募金は、北上総合支所に届けられました。



# 石巻 使節船の見張り台モチーフ

JR渡波駅リニューアル

JR石巻線の渡波駅が新しい駅舎に生まれ変わり、3月24日に利用を開始しました。新駅舎は鉄筋コンクリート製で、特徴的な半円形の外観は慶長遣欧使節船サン・ファン・パウティスタ号の見張り台がモチーフです。ガラス張りの待合室は開放的です。昭和14年の建設から83年間利用された木造の旧駅舎は老朽化で役目を終えましたが、その一部が木製のベンチに再利用されています。



# 桃生 緬羊のんびり子育て

メーメー牧場

桃生町太田にある「メーメー牧場」で、今年も緬羊の子どもたちが生まれました。広い牧場を管理するのは今野公さん。のびのびと育てることで、上質なウールが出来上がります。妻の美江子さんはサークルの「ものうウールクラブ」を立ち上げ、毛糸でさまざまな製品に仕上げています。毛刈りは5月ごろに行う予定です。



# 雄勝 ミニまといで火災予防呼びかけ

クラブ員ら150個作成

雄勝婦人防火クラブでは、春の火災予防運動の一環として、3月7日に手作りの「ミニまとい」を製作しました。防火クラブ員13人に広域消防職員や総合支所職員が参加し、出来上がった約150個のミニまといは、防火意識の向上を図るため、防火クラブ員が火災予防を呼びかけながら一軒一軒各世帯を訪問し、手渡しで配布します。



# 牡鹿 港のシンボルが復活

長渡港東防波堤灯台復旧記念式典

3月4日に網地島の長渡港で、宮城海上保安部による灯台の復旧記念式典が開催されました。灯台は平成21年に防波堤補強工事のため一時撤去された後、東日本大震災により工期が延伸となり、令和4年12月に完成しました。灯台には、鮎川小学校3年生の峰岸美虹さんが書き下ろした文字が銘板として掲げられ、長渡港のシンボリックな施設となっています。



## マイナポイントの申込期限が9月末まで延長になりました!

マイナンバーカードを2月28日(オンライン申請では3月1日)までに申請した方がカードを受け取った後、「健康保険証としての利用申込」と「公金受取口座の登録」の手続をすることでもらえるマイナポイント(最大2万円分)の申込期限が9月30日まで延長になりました。

マイナンバーカードの読取機能が付いたスマートフォンなどをお持ちであれば、自身で申し込むことができます。

また、お持ちでない方や操作方法が分からない方を対象に、市では支援窓口を設置していますので、ぜひ利用ください。



マイナポイントの申込方法詳細



支援窓口 および 受付時間	本庁舎2階専用窓口 平日の午前9時～午後5時
	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～午後5時
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
	通帳またはキャッシュカード (公金受取口座登録用)

図 ICT総合推進課(内線4267)

## 市税の新しい納付方法が始まります

令和5年度から、「eLマーク」がある納付書は、印字されている「eL-QR (QRコード)」や「eL番号」を利用して、「地方税お支払サイト」や各種スマホ決済アプリなどにより、さまざまな方法で支払いが可能になります。



地方税お支払サイト



### 支払いできる税目、支払方法および注意点

#### ●支払いできる税目

- ・市県民税(普通徴収) ・固定資産税、都市計画税 ・軽自動車税(種別割)
- ・国民健康保険税(普通徴収) ※令和5年7月から開始

#### ●支払方法

- ・スマホ決済アプリ 地方税共同機構が指定するスマホ決済アプリで、納付書に印字された「eL-QR」を読み込み支払います。
- ※「eL-QR」が印字された納付書が必要です。
- ※対応アプリは、「地方税お支払サイト」をご覧ください。
- ・クレジットカード 「地方税お支払サイト」にて、納付書に印字された「eL-QR」を読み取るか、「eL番号」を入力して、支払います。
- ・eL-QR対応金融機関窓口 納付書に「eL-QR」が印字されていれば、石巻市公金の支払いができる金融機関だけでなく、全国のeL-QR対応金融機関の窓口でも支払うことができます。

※eL-QR対応金融機関は、「地方税お支払サイト」をご覧ください。

- ・地方税お支払サイト インターネットバンキング、ダイレクト納付、ページ番号を発行しATMなどでの支払いもできます。ダイレクト納付は、事前にeLTAXの利用者登録と口座情報登録が必要です。

#### ●注意事項

- ・現在口座振替を利用している方で、支払方法の変更を希望される方は、納税課に早めに相談ください。
- ・読取期限が過ぎた納付書は「地方税お支払サイト」や「eL-QR」による支払いができません。
- ・「地方税お支払サイト」や「eL-QR」で支払いされた場合、領収証書および納税証明書(継続検査用)は発行されませんので、必要な方は、手持ちの納付書によりコンビニ店頭や金融機関などの窓口にて現金などで支払いください。
- ・支払い後、市が納付情報を確認できるまでに一定期間を要するため、早急に納税証明書が必要な方はコンビニ店頭や金融機関などの窓口で支払いをし、領収証書を市民税課窓口へ提示ください。

図 納税課(内線3154)

## 今月の休日窓口開庁のお知らせ

開庁日時 5月7日(日)、21日(日) 午前9時～午後1時  
開庁場所 市役所2階市民課  
取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届など  
※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、マイナンバーに関する手続きはできません。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 5月31日(水)  
○軽自動車税(種別割)全期 ○固定資産税 第1期 ○国民健康保険税 第2期  
口座振替不能者の再振替日 5月16日(火)(5月1日納期限分)  
○国民健康保険税 第1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297号 令和5年5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!



※機種によってアプリが  
必要な場合があります。  
※通信料がかかります。  
☑ 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 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

令和5年3月末現在	人口 世帯数	135,806人 62,161世帯
令和4年3月末現在	人口 世帯数	137,868人 61,964世帯