



いしのまき

学びも実る収穫の秋

小学生芋掘り体験



秋の味覚と言えばサツマイモ。古里を学ぶ本年度第5回の「ふるさと子どもレッジ」が10月7日、北上地区多目的広場近くのポプラファームであり、市内の小学5～6年生15人がサツマイモ掘りを体験しました。土と触れ合い、環境に配慮した農業や農作物がどのように育てられているかの理解を深めました。



石巻市イメージキャラクター

- ツール・ド・東北 ----- 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



連なる銀輪「ツール・ド・東北」



2日間1,900人参加

食べて走って復興実感

サイクルイベント「ツール・ド・東北2023」が9月16日、17日、石巻専修大学を発着点に開催されました。16日は奥松島グループライド&ハイキング、17日は65～210kmからなる気仙沼、南三陸、北上、女川・雄勝の4コースでペダルを踏み、2日間合わせて約1,900人が参加しました。

(株)ヤフーなどによる東日本大震災後の復興支援イベントで、今年10回目の節目を迎えました。タイムを競わない大会で、サイクリストたちの楽しみの一つは、各地に設けられた休憩所での地場製品の振る舞いです。雄勝ではホタテ焼き、北上ではわかめうどんが提供されました。参加者は食とともに海や川、田園の風景、住民との交流を楽しみ、震災から立ち上がった被災地の今を目に焼き付けました。

図 スポーツ振興課(内線3329)



市長と懇談しませんか？

動く市長室 in 北上

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、皆さんと意見交換を行います。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 11月8日(水)

午後1時30分

ところ 北上総合支所

まちづくり懇談会

町内会(行政区)各種団体などの要望に応じて、市長が出席するまちづくり懇談会を実施しています。皆さんからの開催申し込みをお待ちしています。

※調整が必要となる場合がありますので、事前に相談ください。

秘書広報課

(内線4024)

11月9日は119番の日

●119番通報時の注意点
●119番通報をする場合、身の回りの安全を確認

保してから行ってください。

●携帯電話から119番通報する場合、災害場所を特定するため位置情報をあらかじめ「有効」に設定してください。

●誤って119番にかけた場合は、無言で切らずに「間違えた」とお伝えください。無言で切られた場合、通報者に折り返し電話を行い確認します。必ず電話に出て救急車や消防車が必要か伝えてください。

令和5年秋の火災予防運動

11月9日(木)から15日(水)まで、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

令和4年中に市内で発生した火災件数は37件で、約半数が建物火災です。出火原因は、たばこ、こんろ、電気器具類などです。

冬季は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなるため、日頃から火気取扱いには注意し、火の用心を心がけましょう。

住宅防火 いのちを守る

10のポイント

- 4つの習慣
●寝たばこは絶対しない、させない。
●ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
●こんろを使うときは火のそばを離れない。
●コンセントはほこりを清掃

し、不必要なプラグは抜く。

●ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。

●住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

●部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する。

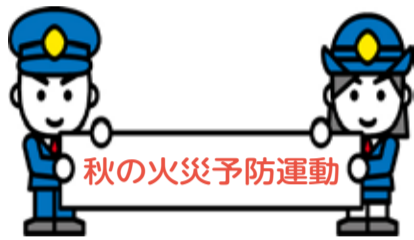
●消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

●避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

●防火防災訓練や戸別訪問などで、地域ぐるみの防火対策を行う。

石巻広域消防本部予防課

☎95-7167



路線バスの運行ダイヤが変わりました

石巻駅からイオンモール石巻および渡波駅方面のダイヤ改正のほか、山下門脇線の増便などを行いました。詳しくは市ホームページを確認ください。



市ホームページ

地域振興課 (内線4248)

転売チケットの購入トラブルに注意

コンサートやスポーツイベントの転売チケット購入トラブルが増加しています。「チケット転売仲介サイトだと気づかず高額なチケットを購入してしまった」、「SNS上で個人からチケットを購入したが、届かない」などさまざまなケースが見られます。

転売チケットを購入する際は、興行主などのチケットの規約で第三者への譲渡や転売が禁止されていないか、入場時の本人確認が必要かなどを確認しましょう。

また、SNSで知り合った相手との取引は大きなりスクが伴うため十分に注意してください。

総合相談センター ☎23-5040

建物を取壊しまたは建築した方へ

今年中に固定資産税の課税対象となっている家屋の全部または一部を取壊した方(取壊しを予定している方)は「家屋滅失届」を提出してください。

また、車庫・物置などを建てた際、課税の対象となる場合がありますので調査の協力をお願いします。

資産税課

(内線3121)

各総合支所市民福祉課 各支所

補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)への感染症予防の混合ワクチン接種などの費用を助成します

補助犬ユーザーの負担を軽減するため、感染症予防の混合ワクチン接種、フィラリア予防の費用助成を行います。詳しくは問い合わせください。

対象 石巻市・東松島市・女川町在住の補助犬ユーザー

宮城県獣医師会石巻支部

☎25-1230

市障害福祉課 (内線2483)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます。年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

このため、令和5年1月1日から令和5年9月30日までの間に納付した方は社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が11月上旬に日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に初めて保険

料を納付する方は、翌年2月上旬に送付されます。

石巻年金事務所

☎22-5115

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-0031004

(ナビダイヤル)

市保険年金課

(内線2347)

狩猟期間のお知らせ

●ニホンジカ、イノシシ 11月1日(水)～令和6年3月31日(日)

●その他の狩猟鳥獣 11月15日(水)～令和6年2月15日(木)

狩猟では、猟銃を使用する場合もあるため、山中に立ち入る際は目立つ色の服や帽子を着用するなど、十分に注意してください。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)

防災ラジオテスト放送

11月10日(金)午後3時ごろ

防災「合言葉」受賞作品

家ぞくで話そうひなん場しょ まわりの人にも声かけよう みんなのいのちまもるため

稲井小学校2年 鎌田 彩希

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

地域おこし協力隊員の紹介



米倉 眞喜子さん

東京都出身 令和4年7月～(2年目) 臨床心理士、公認心理師、ヨガ講師

令和4年7月より、相野谷にある一般社団法人りぶらすにて、地域共生社会の実現を目指して多世代が交流できる場をつくるプロジェクトに参画しています。これまで、こども達の放課後の学習スペースの開設や食品衣服などの資源循環活動、eスポーツ交流会、ヨガクラス、コミュニケーション講座の開催などに携わってきました。地域の方との対話の時間が私の大きな原動力、そして心の支えになっていると感じています。今後は地域と一緒に活動する多

世代の仲間を増やしていきたいと思っています。



▲活動の様子(定期開催のリラックスヨガ)



▲活動の様子(地域のイベントにお下がり洋服シェアコーナー出店)

JR気仙沼線運休情報

気仙沼線「前谷地駅～柳津駅」間で、設備補修工事を行うため、一部列車が運休します。

とき 11月6日(月)～10日(金)

運休列車・区間

(上り)柳津11時30分発→前谷地11時51分着

柳津13時30分発→前谷地13時50分着

(前谷地～小牛田駅間は通常運転)

(下り)前谷地10時59分発→柳津11時21分着

(小牛田～前谷地駅間は通常運転)

前谷地13時00分発→柳津13時22分着

※代行バスはありません。

※BRTは通常どおり運行します。

JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600

市地域振興課(内線4247)

令和6年度 放課後児童クラブ 利用児童募集

令和6年4月1日から放課後児童クラブの利用を希望する児童を募集します。各児童クラブの定員、申込先など詳しくは市ホームページを確認ください。



児童クラブ一覧

申込期間 11月1日(水)~15日(水)

午後1時~5時(土日・祝日を除く)

申込書類配布場所 各放課後児童クラブ、子育て支援課、各総合支所市民福祉課

申込書類受付場所 在籍または入学する小学校の放課後児童クラブ

対象 放課後児童クラブが開設されている小学校に在籍する児童のうち、保護者などが就労や疾病などにより、放課後に家庭で保育を受けられない児童

☎・☎ 子育て支援課(内線2526)、各総合支所市民福祉課



令和5年度奨学生 第3次募集

対象

令和6年度に進学予定の方(進学先が決定していない状況での応募可能)

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

※他奨学金との併用不可
募集課程および貸与額

・高校生(高等専門学校1年~3年生を含む)
月額15,000円以内
・専修学校生(修学期限が

2年以上の課程に限る) 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

※奨学金の貸与は令和6年度からです。

※申込方法など詳しくは市ホームページを確認してください。



市ホームページ

募集期限 11月22日(水)

☎・☎

T986-8501

(住所不要)

学校教育課

(内線5028)

今月は児童扶養手当の支給月です

9月・10月分の児童扶養手当を11月10日(金)に振り込みます。

☎ 子育て支援課

(内線2513)

各総合支所市民福祉課



連珠の会

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

とき 11月7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
対象 若年認知症の方とその介護者(介護者のみの参加も可)

申込方法 電話にて申し込みください。

申込期限 11月6日(月)

☎・☎ 介護福祉課

(内線2437)

みみサポソン

「民生委員さんと交流をしよう!」民生委員さんとサイロトークしながら交流しませんか。「聞こえ」に関する暮らしの個別相談コーナーもあります。

※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通訳)・ヒアリンググループが付きま

とき 11月9日(木)

午後1時30分~3時30分

ところ マルホンまきあーと

ところ 市役所4階庁議室
対象 市内在住の聴覚障害者とその家族、関係者など

☎ 県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)

022-3393-5501

FAX 022-3393-5502

☎ info@minisupport-

myagi.org

市障害福祉課

(内線2484)

視覚障害者 家庭・社会生活訓練会

身近な人が知っておきたい介助方法、福祉機器の紹介などを行います。

とき 11月11日(土)

午前10時~正午

ところ ささえあいセンター

対象 視覚に障害のある方

11月20日(月)は子どもの権利を考え行動する「世界子どもの日」です

●石巻市子どもの権利に関する条例

市では「児童の権利に関する条約」の精神に基づき、子どもの権利が尊重され、保障されるまちを目指し、平成21年4月に県内で最初に子どもの権利に関する条例を定めました。

子どもの権利を守ることは社会全体の責務です。子どもの幸せと健やかな成長のためには、すべての子どもを一人の人間として認め、家庭、学校、会社など地域全体で子どもの権利を尊重、保障することが大切です。

●石巻市子どもの権利に関する条例に定める5つの柱

- ・安全に安心して生きる権利
- ・自分らしく育つ権利
- ・自分を守り、守られる権利
- ・社会へ参加する権利
- ・適切な支援を受ける権利

「子どもの権利」を一緒に考えてみませんか



●11月1日(水)から20日(月)まで「子どもの権利月間イベント」を開催

子どもセンター「らいつ」では、この期間に子どもの権利に関するさまざまなイベントを行います。

●11月19日(日)午後1時 子どもの権利に関する標語コンテスト

午後2時 子どもの権利に関する講演会

ところ マルホンまきあーとテラス

☎ 子どもの権利・講演会について 子育て支援課(内線2552)

らいつのイベントについて 子どもセンターらいつ ☎23-1080

(手帳の有無は問いません)、家族、支援者

☎ 宮城県視覚障害者福祉協会

022-257-2022

市障害福祉課

(内線2483)

石巻地区介護・福祉フェスティバル

就職・介護相談や健康チェック、体験コーナーのほか抽選会も行います。介護の魅力を感じてみませんか。

とき 11月19日(日)

午前10時~午後2時

ところ 蛇田公民館



市ホームページ

☎ 石巻地区老人福祉施設協議会実行委員会事務局

62-3380

市介護福祉課

(内線2432)



「環境市民講座」受講生募集

新しい一般廃棄物最終処分場の見学ツアーを開催します。

とき 11月25日(土)

午前9時~正午

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子供

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。

申し込み期間 11月16日(木)

☎・☎ 環境課(内線3368)

022-3393-5502

☎ isenv@city.ishinoma

ki.g.jp

犬の登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です

新たに犬を飼った方、また登録の手続きをされていない方は、必ず登録してください。また、狂犬病予防注射を接種していない飼い犬は、動物病院で必ず接種してください。犬の登録と狂犬病予防注射は、法律により義務付けられており、違反すると、罰則が科せられることがあります。

なお、市内外からの引越、犬の死亡、犬の譲渡など、登録事項に変更がある方は届出が必要です。※病気治療中などの理由により、獣医師から「実施猶予証明書」を交付された方は、提出してください。

環境課(内線3364)

「まちや川をきれいにする運動」コンクール作品展示

市内の児童・生徒の作文・ポスターコンクール作品を展



示します。表現豊かな作品をご覧ください。

テーマ 美しいまちづくり・美しい北上川

とき ①11月3日(金)

午前10時30分~午後4時

②11月7日(火)~30日(木)

ところ

①マルホンまきあーとテラス

②市役所一階イオン石巻駅前店内

環境課(内線3365)

生ごみの水切りをしましょう!

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

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

☎ 廃棄物対策課

(内線3373)

「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き「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 11月10日(金)、30日(木)

午前8時30分~午後5時

ところ 環境課カウンター

各総合支所市民福祉課

☎ 廃棄物対策課

(内線3373)

防災×スポーツチャレンジ くスポーツを通して防災 を学ぼう！



とき 11月18日(土)

①午前10時～11時

②午前11時～正午

ところ 石巻フットボール場

定員 各回50人(先着)

申込方法 申込フォームか

ら申し込みください。

申込期限 11月13日(月)



申込フォーム

申・問 スポーツ振興課
(内線3329)

のぞみ野(新蛇田) 住宅用地募集

募集期間 11月10日(金)～

30日(木)

午前8時30分～午後5時

(土日・祝日を除く)

※11月30日(木)午後5時必着

募集宅地 2宅地

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 申請書を窓口ま

たは郵送にて提出してく

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。



市ホームページ

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	整備内容
後谷地自治会	エアコン3台、ファンヒーター2台
立浜協和会	放送設備一式
表沢上自治会	集会用テント、カラオケ、発電機、掃除機、長テーブル、パイプ椅子、ブルーヒーターなど
広瀬新田自治会	液晶テレビ、ブルーレイレコーダー、ワイヤレスアンプ、長テーブル、パイプ椅子など



申・問 地域協働課(内線3315)・各総合支所地域振興課

放課後児童クラブで 働ける方を募集します

申・問 〒986-85501
(住所不要)
復興推進課
(内線5484)

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

請書受け付けなどの事務

処理

勤務期間 採用日～令和6

年3月31日

勤務時間

・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 履歴書を持参ま
たは郵送してください。

申・問 〒986-85501
(住所不要)

子育て支援課

(内線2526)



福祉のしごと面談会 介護就職デイ in 石巻

とき 11月14日(火)
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
対象 介護・看護・保育などの福
祉の仕事に関心のある方
令和6年3月卒業予定学
生(大学・短大・専門学校生
(既卒者含む))
申込方法 電話にて申し込
みください。

申・問 〒986-85501
(住所不要)

市介護福祉課

電話にて申し込みください。

申込期限 11月13日(月)

申・問 ハローワーク石巻

電話にて申し込みください。

(内線2432)

震災遺構門脇小学校 語り部行事

●語り部・伝承者育成講座
震災の経験や震災前の石
巻について話す活動をした
い方向けの講座を開催しま

す。研究者による講義や語
り部によるアドバイスを受け
ることができま。

講義を修了した方には門
脇小学校で語り部をお願い
する場合があります。

とき ①11月11日(土)

午後1時30分～3時

②11月19日(日)

午後2時～3時

③11月25日(土)

午前10時30分～正午

④12月2日(土)

午前10時30分～正午

⑤12月9日(土)

午前10時30分～正午

対象 中学生以上

定員 20人

●第5回語り部の話を聞く会
体験者の話を聞くことで、
津波災害の恐ろしさや生き

残る術、助け合い、教訓など
を学べます。

今回は、震災遺構大川小
学校で語り部を行っている、
大川伝承の会・鈴木典行さ
んをお招きします。

とき 11月19日(日)

午後2時～2時45分

定員 50人

料金 入館料のみ

※申込方法など詳しくは
ホームページを確認くださ
い。



ホームページ

申・問 震災遺構門脇小学校
電話にて申し込みください。
(内線4344)

自衛官採用試験

	応募資格	申込期限
一般曹候補生 (陸および海:第3回)	18歳以上33歳未満の方	11月30日(木)
貸費学生	大学の理学部・工学部の3・4年次など	11月10日(金)
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 (推薦・一般)	[推薦]男子で中卒(見込み含む)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な成績を修め、学校長が推薦できる方 [一般]男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方	[推薦]12月1日(金) [一般]令和6年1月5日(金)

自衛官候補生(18歳以上33歳未満)は通年受け付けています。
詳しくはホームページを確認するか、問い合わせください。

申・問 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
電話383-6789



詳しくはこちら

ご存じですか?民生委員協力員について

「民生委員協力員制度」は、民生委員が1人での活動が難しい場合に、民生委員をサポートする制度です。市では現在、5人の方が民生委員協力員として見守りなどの活動に協力し、民生委員をサポートしています。民生委員に準じた守秘義務がありますので、安心して相談ください。

●どんな人が委嘱されているの?

原則民生委員が担当する地域に居住されている方で、民生委員が自ら推薦した方となります。民生委員経験者(元民生委員)の方が民生委員協力員になることも可能です。

●具体的にどんな活動をしているの?

- ・高齢者や障害のある方への声かけや安否確認などを兼ねた訪問活動
- ・地域の福祉イベントのチラシ配布や参加・協力

●民生委員との違いは?

民生委員協力員は民生委員のサポート役(見守り補助)となりますので、関係機関との連絡調整や民生委員が作成する書類を代わりに作成するといったことは行いません。

申・問 市保健福祉総務課(内線2464)、石巻市社会福祉協議会 電話96-5290

みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度

介護職員の働きやすさの底上げのために、人材育成や就労環境改善に取り組む介護事業所を認証し、公表する制度です。宣言認証制度の段階には、「宣言」、「第1段階認証」、「第2段階認証」の3段階があり、第2段階認証の全項目を達成すると「プレミアム認証」となります。

働く事業所が宣言認証制度に参加しているか、職場環境改善に取り組んでいるか、宣言・認証事業所を検索してください。

《宣言認証制度マーク見本》

【宣言】 【第1段階認証】 【第2段階認証】 【第2段階プレミアム認証】



申・問 みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度事務局 電話022-343-8565
県保健福祉部長寿社会政策課 電話022-211-2554



在宅医療・在宅介護に関する市民講座

演題 知って得するお薬と
の上手なつきあいかた

講師 石巻薬剤師会
理事 榎林雅司氏

とき 11月16日(木)
午後3時～4時

ところ ささえあいセンター

定員 50人程度(先着)

申込方法 電話または窓口
で申し込みください。

申込期限 11月14日(火)

申・團 介護福祉課
(内線2437)



認知症サポーター養成開放講座

認知症の理解と対応、認知症サポーターの役割についての講座です。受講者にはテキストと認知症サポーターカードを配布します。

とき 11月24日(金)
午後2時～3時30分

ところ イトーヨーカドー
石巻あけぼの店

対象 市内居住の方

定員 30人程度(先着)

申込方法 電話または窓口
で申し込みください。

申込期限 11月20日(月)

申・團 介護福祉課
(内線2437)

第2回上級救命講習一般公募

とき 11月19日(日)

午前9時～午後5時30分

ところ 石巻消防本部

対象 16歳以上

定員 30人(先着)

申込方法 窓口または石巻
消防ホームページにある申
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。

申込期間 11月1日(水)～
10日(金)午前9時～午後
5時(土日・祝日を除く)

申・團 各消防署
石巻消防本部警防課

95-7433

障害者理解促進講演会

演題 みんなで考えよう
(地域)共生社会と障害
のある人とともに

講師 日本相談支援専門員
協会顧問 菊本圭一氏

とき 11月22日(水)
午後2時～3時30分

ところ ささえあいセンター

申込方法 電話またはFAX
X、Eメールで申し込み
ください。

申・團 障害福祉課
(内線2483)

FAX 22-6610

✉ ishandwelf@city.isi
nomaki.lg.jp

第2回患者等搬送乗務員定期講習

とき 11月24日(金)

午前9時～正午

ところ 石巻消防本部

対象 令和3年11月に定期
講習または12月に基礎講
習を受講された方

講習または12月に基礎講習を受講された方

申込方法 窓口または石巻
消防ホームページにある申
請書で申し込みください。

申込期間 11月6日(月)～
15日(水)午前9時～午後
5時(土日・祝日を除く)

申・團 石巻消防本部警防課
95-7433

患者等搬送乗務員基礎講習

とき 12月13日(水)～15日
(金)

午前9時～午後4時

ところ 石巻消防本部

対象 18歳以上で初めて受
講される方

定員 20人(先着)

料金 5,200円

申込方法 窓口または石巻
消防ホームページにある申
請書に写真2枚を添えて
申し込みください。

申込期間 11月15日(水)～
24日(金)午前9時～午後
5時(土日・祝日を除く)

申・團 石巻消防本部警防課
95-7433



第8回青空マーケット in 石巻南浜復興祈念公園

キッチンカー、屋台、物販、
ステージイベントなどが開催
されます。

とき 11月12日(日)

午前10時～午後3時

ところ 石巻南浜復興祈念
公園内四丁目北広場

※出店者を希望される方は
問い合わせください。

申・團 NPO法人こころの森
事務局
090-668212777



石巻ふれあい朝市

農産物などの食材や生花
を安く提供する場です。

とき 11月5日(日)・19日
(日)午前6時

ところ 石巻駅前にぎわい
交流広場

申・團 石巻ふれあい朝市運営
委員会(石巻観光協会)
93-6448

1マイルアートカフェ

住民参加型の作品展、手
作りワークショップ、ライブコ
ンサート、油彩画家である山
浦多久二の映像展・原画展
など芸術に関するさまざま
な企画を開催します。

とき ①11月6日(月)～12日(日)
②11月17日(金)～19日(日)
③12月5日(火)～10日(日)

ところ ①新蛇田第一集会所
②新西前沼第一集会所
③かわまち交流センター

申・團 1マイルアートカフェ

実行委員会 上村
090-266814732

市生涯学習課
(内線5056)



令和5年度第1回ISHINOMAKI トライアルマーケット開催

創業者および創業希望者
を支援するため、自身が扱
う商品やサービスをテスト
販売・PRするイベントです。

とき 11月11日(土)・12日(日)
午前10時～午後6時

ところ イオンモール石巻

緑の広場
産業推進課
(内線3547)

生きがいと創造の事業作品展みなと荘祭り同時開催

とき 11月11日(土)

午前10時～午後1時

ところ 総合福祉会館みな
と荘

内容
・作品展 木工・陶芸・手編
みの3講座で制作した作
品の展示
・みなと荘祭り みなと荘
を利用しての団体・サー
クルの作品展示や舞台発
表など

申・團 総合福祉会館みなと荘
96-0845

市介護福祉課
(内線2462)

第23回清掃登山「旭山グリーン作戦」

県立自然公園旭山参道の
清掃活動を行います。誰で
も気軽に参加できます。清
掃終了後には、ピング大会を
開催します。

とき 11月12日(日)

午前9時30分

ところ 旭山 鳥居前
(受付午前9時)

持ち物 軍手・竹ぼうきな
どの清掃用具

※小学生以下は保護者同伴

申・團 河南公民館
86-3663

郷土史講座 日本遺産
「みちのくGOLD浪漫」

日本遺産「みちのくGO
LD浪漫」とは何か、そのス

トリーや、日本遺産を構
成する市町の構成文化財の
解説や取り組みを紹介する
講座です。

講師 日本遺産「みちのく
GOLD浪漫」推進協議
会 福山 宗志氏

とき 11月18日(土)

午後1時～3時

ところ 図書館

定員 25人(先着)

申込方法 窓口または電話
にて申し込みください。

申・團 図書館
93-8635



ホームページ

令和5年度フェスティバル・イン・かほく

・かほく産業まつり

地域物産販売、河北地区特産物の試食コーナー、ステージショーなど

とき 11月3日(金・祝) 午前9時30分～午後2時30分

ところ 河北総合センター「ビッグバン」周辺

申・團 かほく産業まつり実行委員会事務局(河北総合支所地域振興課)

62-2114

・かほく文化祭

神楽・芸能音楽祭、作品展

(写真・パッチワーク・着物リメイク・フラワーアレンジメントなど)

とき 11月3日(金・祝) 午前9時30分～午後3時

(作品展示期間 11月3日(金・祝)～5日(日))

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

申・團 かほく文化祭実行委員会(河北公民館 62-2121)

2023議会報告会行ってみちゃ議会(welcome to 議会)

4年ぶりに「議会報告会」を開催します。議場コンサート、議事堂見学会も行いま
すので、たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

とき	ところ	内容
11月 19日(日)	午後1時 ～1時30分	市役所6階 議場 議場コンサート 出演 Barcarolleサンファン 曲目 石巻わが故郷 ほか5曲
	午後1時40分 ～2時40分	市役所6階 委員会室 議会報告会 (活動状況報告、 意見交換など)
	午後2時40分 ～3時	市役所6階 議場、 正副議長室、 委員会室 議事堂見学 (写真撮影可)

申・團 議会事務局(内線6917)

11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～正午 河北総合支所2階 第3会議室
 - ☎ 宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
- 行政相談
 - ・2日(木) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター
 - ・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) 午後1時～4時 北上総合支所1階会議室1
 - ☎ 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) うみかぜ法律事務所 高橋弁護士
 - ・28日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 小俣弁護士
 - 午前10時30分～午後4時 定員 1日9人〔先着〕
 - ※要予約。予約受付開始 2日(木) 午前9時
 - ☎ 総合相談センター(内線2532・2534)
- 仙台弁護士会法律相談 ※要予約
 - (石巻法律相談センター 穀町12-18 石巻駅前ビル4階 ☎23-5451)
 - ・一般法律相談 火・木・日曜日(祝日を除く)
 - 午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
 - ※相談内容や経済状況により、無料で相談を受けられる場合があります。
 - ・交通事故相談
 - 毎月第1火曜日(祝日の場合は第2火曜日) 午後1時30分～3時35分
 - ※前週金曜日までに要予約 ※5回まで無料(ただし刑事事件を除く)
 - ☎ 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383
 - 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
 - ※当日の相談予約・キャンセルは、直接石巻法律相談センターへ。
- 司法書士による無料法律相談会 ※予約優先
 - (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 ※土日・祝日を除く
- 司法書士による相続登記相談 ※要予約
 - 令和6年4月1日に施行される不動産の相続登記義務化に備え、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
 - ・6日(月) 午前10時～午後3時 市役所5階住宅課
 - 対象 市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)
 - ☎ 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755
 - 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- 空き家無料相談会 ※要予約
 - 空き家の維持管理、相続問題、解体、売却などについて、不動産や法律・建築などの専門家が無料で相談に応じます。
 - ・26日(日) 午前9時30分～午後4時 向陽地区コミュニティセンター
 - 対象 市内にある空き家の所有者または管理者(空き家を有する見込みの方を含む)
 - ☎ 住宅課(内線5556)

交通事故

- 県交通事故電話相談(県庁交通事故相談室)
 - 午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎022-211-2432、2433
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぽADRセンター東北)
 - 午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎0570-022808

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談 県東部児童相談所(県石巻合同庁舎)
 - 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121
- 子育てに関する相談 子育て支援課
 - 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎24-6848
- 子育て世代包括支援センター
 - ・いっしょ issyo えきまえ(石巻市ささえあいセンター)
 - 午前10時～午後6時(土日・祝日 午前9時30分～午後5時)
 - ☎98-4158、080-1664-2936
 - ・いっしょ issyo へびた(のぞみ野2-2-4 石巻信用金庫総合相談センター4階)
 - 午前9時～午後4時(日・祝日を除く) ※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 河北総合支所2階和室
 - ・2日(木) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター
 - ・6日(月) 午前10時～午後3時 北上総合支所1階会議室1
 - ※仙台湾務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
 - ☎ 仙台湾務局石巻支局 ☎22-6188
- 年金受給に関する相談(石巻年金事務所 ☎22-5115) ※要予約
 - ・毎週月曜日(休日のときは翌日)は相談時間を午後7時まで延長します。(受付時間 午後6時まで)
 - ・休日年金相談 11日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)

暮らし

- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1階 県民サービスセンター)
 - 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎93-5700
- 市民生活相談(市役所2階 総合相談センター)
 - ・市民相談(内線2532) (土日・祝日を除く)
 - ・家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日
 - ・少年相談(内線2533) ※月～木曜日
 - ・消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)
 - ※時間はいつでも午前9時～午後5時
- 虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)
 - 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
 - (内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614
 - ※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談
- 生活保護・生活困窮の相談(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～4時 北上総合支所
 - ・15日(水) 午後1時～4時 牡鹿公民館
 - ・22日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所
 - ・27日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
 - ☎ ひありんく石巻 ☎98-9163
- 住居確保給付金について
 - 離職や減収により経済的に困窮し、住居を失った方やその恐れのある方に対し、資産や収入、求職活動をすること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 ※要予約
 - ・26日(日) 午前10時～午後4時 市役所4階401会議室
 - ☎ 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)
- くらしのなんでも相談会 ※要予約
 - さまざまな専門家が、生活に関する悩みを解決するための相談会を開催します。
 - ・30日(木) 午前10時～午後4時 イオンモール石巻 1階「緑の広場」
 - ☎ 宮城県行政書士会 ☎022-353-7213
- 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
 - パートナーからの暴力やストーーカー行為、職場でのセクシュアル・ハラスメント、家族間での問題など、さまざまな人権問題について、人権擁護委員が電話相談に応じます。
 - ・15日(水)～21日(火) 午前8時30分～午後7時
 - (土日は午前10時～午後5時)
 - ☎ 仙台湾務局人権擁護部 ☎022-225-5743、0570-070-810(ナビダイヤル)
- 悩みや不安を抱える女性の相談窓口
 - 午前10時～午後6時(土日・祝日を除く)
 - ☎ 特定非営利活動法人やっぺす(開北3丁目1-8) ☎090-1898-4812
- 外国人のための合同専門相談会(かわまち交流センターかわべい) ※要予約
 - 生活・仕事・在留手続きのことなどの相談に応じます。
 - ・23日(木・祝) 午前10時～午後4時
 - 対象 石巻地域に住む外国人または、外国人を雇用しているもしくは雇用予定の事業者
 - ☎ 仙台出入国在留管理局 ☎0570-022259(音声ガイド51#)
 - ☐ si-sinsa-ukeire@i.moj.go.jp
- 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
 - ・河北(河北) ☎61-1252
 - ・稲井(稲井・住吉) ☎93-8166
 - ・雄勝(雄勝) ☎61-3732
 - ・蛇田(蛇田) ☎92-7355
 - ・河南(河南) ☎86-5501
 - ・山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010
 - ・ものう(桃生) ☎76-5581
 - ・渡波(渡波・荻浜) ☎25-3771
 - ・北上(北上) ☎61-7023
 - ・湊(湊) ☎90-3146
 - ・牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

障害者

介護

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 米澤美優・雲井望実ピアノデュオ・コンサート
4日(土) 開場 午後2時、開演 午後2時30分
料金1,000円
- オカリナ七重奏「田島篤の世界in宮城」
11日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
料金 一般 2,000円(当日2,500円)
中学生以下 700円(当日1,000円)
- 第19回かなん少年の主張大会
19日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時
- 一耕塾講演会 23日(木・祝)
開場 午後1時30分、開演 午後2時
- 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(1人30分)
鍵盤楽器がある程度弾ける方
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込受付開始 11日(土)午前9時
- 科学で東北を盛り上げ隊!@石巻
26日(日) 午前10時～午後3時30分

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- アクアビクス
10日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分
14日(火)・28日(火) 午後7時30分～8時30分
対象 成人 定員 10人 料金 1,100円
- 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)
- 筋トレ&ストレッチ
毎週土曜日 午後7時～8時
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
- ヨガ教室
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)
- 秋短期水泳教室
3日(金・祝)～5日(日) 午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年 定員 30人
料金 会員3,500円、非会員4,000円
- 苦手克服教室 てつぼう ※申込受付中
12日(日) 午前10時30分～11時30分
対象 4歳～年長 定員 15人 料金 1,100円
26日(日) 午前10時30分～11時30分
対象 小学生 定員 20人 料金 1,100円
- 回数券キャンペーン 30日(木)までに回数券
を購入した方に無料券を1枚プレゼントします。

サン・ファン館

サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210
休 リニューアルのため休館中



- サン・ファン歴史講座「徳川家康と大航海時代」
11月19日(日)午後1時30分～3時
ところ マルホンまきあーとテラス
定員 80人(先着)
申込方法 電話またはEメールにて申込ください。
☎・📧📧 kouza@santjuan.or.jp

河北総合センター「ビッグバン」

☎62-1120
開 午前9時～午後9時
休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



- 大物艶歌歌手アローナイツ
木下あきらショー 18日(土)
開演 午前11時 料金 3,000円
- 福祉チャリティーふるさとを唄で応援
瑞穂あけみコンサート 26日(日)
開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
料金 2,000円(当日2,500円)
- 劇団うりんご公演
「ともだちや～あいつもともだち～」
12月15日(金) 開演 午後6時30分
料金 一般2,000円、高校生以下1,000円
プレイガイド 河北総合センタービッグバン、マ
ルホンまきあーとテラス、遊楽館、ヤマト屋書店
TSUTAYA(中里店・あけぼの店)

石森萬画館

☎96-5055



- マンガタン文化祭2023
～サーカス開幕!It's shōtime!～
3日(金・祝)・4日(土) 午前9時～午後5時
11月3日の「まんがの日」にちなみ、文化祭を
開催します。当日は景品がもらえるミニゲーム
やワークショップなどを行います。企画展連動
イベントではパパンダと記念撮影も!マンガ文
化とふれあい、楽しんでみませんか?



石巻市博物館

☎98-4831
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



- 布施特集展「布施辰治と関東大震災」
令和6年1月8日(月・祝)まで
- 毛利コレクション特集展
「在野の考古学をひも解くー交流と蒐集ー」
12日(日)まで
- 毛利コレクション特集展
「仙台藩の武士の世界」
18日(土)～令和6年3月10日(日)
- みんなが選んだ推しの根付展
令和6年1月15日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室
- 浅井元義スケッチ常設展
第1期「湊・旧魚市場の風景」20日(月)まで
第2期「線路のある風景」
22日(水)～令和6年1月22日(月)
ところ 旧観慶丸商店2階展示室

- 石巻市博物館開館2周年 常設展示室無料開放
3日(金・祝) 展示解説 午前10時30分～正午
- 映画「潮音ーある愛のかたみー」上映会
3日(金・祝) 午後1時15分～2時30分
定員 60人
- トークイベント 生きている高橋英吉
3日(金・祝) 午後3時～4時30分 定員 60人

マルホンまきあーとテラス

☎98-5630
開 午前9時～午後10時
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。

- たかお晃一 マジックショー
シークレットガーデン
5日(日) 開場 午後0時30分
開演 午後1時30分
- 壺天まーけっと
5日(日) 午前10時～午後3時
- 市川 由紀乃 三十周年コンサート
ソノサキノユキノ
8日(水)
昼の部 開場 午後1時、開演 午後2時
夜の部 開場 午後5時、開演 午後6時
- メナード化粧品石巻若葉20周年感謝祭
12日(日) 午前10時～午後3時
- ～Fashion&Art Event～
SELFISH MIND Vol.2
12日(日) 午前11時～午後6時
- いしのまきの将来像を考える～縮小する
地方都市における課題と希望とは～
14日(火) 開場 午後6時、開演 午後6時30分
定員 300人
- 三山ひろし 15周年コンサート
～ありがとう 感謝を込めて～
16日(木)
昼の部 開場 午後1時、開演 午後2時
夜の部 開場 午後5時 開演 午後6時
- 令和5年度小学生人権イラスト・ポスター展
17日(金) 正午～午後6時
18日(土)～23日(木・祝) 午前9時～午後6時
- 文化講演会(朗読・講演)
18日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
- 日野皓正クインテット
21日(火) 開場 午後6時 開演 午後7時
- スタインウェイ・ヤマハ・クリスタルピアノ
弾き比べ体験会
23日(木・祝) 午前9時～午後7時50分
- 第一回 石巻第九 ～復活の石巻第九～
26日(日) 開場 午後1時
プレトーク 午後1時40分、開演 午後2時
- 石巻市コミュニティ・スクール推進フォーラム
29日(水) 開場 午後0時30分、
開演 午後1時～4時30分
- 石巻写真友会・キャノンフォトクラブ石巻 写真展
30日(木) 午後1時～5時
12月1日(金)・2日(土) 午前9時30分～午後5時
12月3日(日) 午前9時30分～午後4時
- 鼓童ワン・アース・ツアー2023～翔走
12月9日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時

11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



- **子育てママのリフレッシュフィットネス教室**
(託児付き)5クール 冬こそ運動、腰痛対策
6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
午前10時30分～正午 料金 4,500円
対象 0～3歳児とそのママ 定員 15組
- **キッズバラエティスポーツ教室**
15日(水)・22日(水)・30日(木)
対象 石巻圏域小学1～4年生 料金 1,750円
- **バドミントン・卓球教室**
毎週金曜日 午前10時～11時30分
対象 石巻圏域在住の18歳以上の方
バドミントン教室 料金 1,500円、保険料
卓球教室 料金 1,000円、保険料
- **仙台89ERSアカデミー** 7日(火)・21日(火)
対象 小学3年生～高校1年生 料金 5,000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)
☎ 23日(木・祝)

- **ゆるゆるトレーニング教室**
17日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上(女性限定) 定員 8人
料金 入館料のみ
- **リラックスストレッチ講座**
9日(木)・30日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 8人
料金 入館料のみ
- **すっきり脳トレ&ストレッチ**
13日(月)・27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

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(金・祝)、12日(日)、23日(木・祝)、26日(日)



- 2023年度後期講座(10月～3月)申込受付中!
- **パーソナルカラーについて知ろう**
19日(日) 午後2時～4時 対象 18歳以上
定員 10人[先着] 料金 1,200円
申込方法 前日までに窓口にて料金を添えて申し込みください。

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「いっしょクラブ」** ※要予約
ハンドマッサージと講話
24日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組[先着]
- **石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっぱ**
「第3回げろっぱ祭り」
25日(土)午前10時～11時30分
対象 小学生 定員 30人
申込方法 電話または窓口にて申し込みください。
- **利用協講座** ※要予約
・ **シニアのための大正琴教室**
30日(木)・12月7日(木)・14日(木)・21日(木)
午後1時～4時

対象 60歳以上の方 定員 10人 料金 500円

申込期限 20日(月)

- **折り紙でつくるクリスマスツリー講習会**
24日(金) 午前10時～正午
申込期限 17日(金)
- **プレーメンの無料学習会**
毎週金曜日 午後1時～4時 対象 小学生
申込期限 各回前日まで
- **第60回石巻中央公民館文化祭**
- **石巻シティウインドアンサンブル40thコンサート**
3日(金・祝)午後1時30分～3時30分
- **宮城岳風会石巻教場・石巻第2教場合同発表会**
4日(土)正午～午後4時
- **日本民謡桃水会石巻支部桃川会**
民謡・舞踊発表会
5日(日)午前10時～午後2時
- **フォークダンス同好会 創立66周年記念パーティー**
19日(日)午前9時30分～午後3時30分
- **石巻マンドリーノ さわやかコンサート**
23日(木・祝)午後1時30分～4時30分
- **石巻SWE オータムコンサート**
26日(日)午後1時30分～3時30分

ホエールタウンおしか ☎24-6644

☎ 午前8時30分～午後5時 ☎ なし



- **おしかホエールランドイベント**
- ・「海の目」で遊ぼう!
5日(日) 午前11時、午後2時
- ・捕鯨銛ストラップを作ろう!
19日(日) 午前10時～11時、午後1時～3時
対象 小学3年生以上 定員 各6人
料金 300円(入館料別途)
☎ おしかホエールランド ☎25-6422

蛇田公民館 ☎95-0183

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎ なし

- **蛇田公民館「利用協まつり」**
12日(日) 午前9時
- **蛇田公民館・桃生公民館共同開催**
少年教室「x'masツリーパンを作ろう」
25日(土) 午前10時
対象 市内に居住する小学生とその家族
定員 2人1組の15組[先着] 料金 2,000円
申込方法 電話または窓口にて申し込みください。
申込期限 16日(木)

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」第6回学習会**
14日(火) 午後1時30分
- **女性教室「くらしの講座」第6回学習会**
21日(火)午後1時30分
- **一般教養講座「ガラスアート教室」**
28日(火)午後6時30分 定員 10人
料金 2,200円
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

稲井公民館 ☎22-4303

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎ なし

- **第30回稲井地区文化展示会**
11日(土)、12日(日) 午前9時～午後4時
※12日(日)は午後3時まで
- **稲井くらしの講座 11月学習会「携帯電話・スマートフォンの安全な使い方」**
22日(水) 午後1時30分
- **利用協講座「空手を体験してみよう！」**
22日(水)午後6時30分
対象 市内在住の3歳～小学6年生 定員 20人
申込方法 電話または窓口にて申し込みください。
申込期限 17日(金)

図書館 ☎93-8635

☎ 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、
日曜日、3日(金・祝)は午後5時まで)
☎ 月曜日・23日(木)



- **図書館竣工50周年企画「どこコレ?～おしえてください昭和の石巻～」地図公開**
3日(金・祝)～11日(土)
- **あかちゃんおはなし会**
3日(金・祝)・17日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方
- **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
- **絵本とおはなしの会勉強会**
9日(木) 午前10時～正午
- **紙芝居とお話の会**
11日(土)・25日(土) 午前10時30分～11時
- **おしゃべりなどくしよ会**
今月の本「くまのがっこう」シリーズ
あいはら ひろゆき 著
12日(日) 午前10時30分～正午
- **読書会** 今月の本「教誨」 柚月裕子著
14日(火) 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** 7日(火)・21日(火)
予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
・ **へびた** 午前10時～11時 蛇田公民館
・ **わたのは** 午後1時～2時 渡波公民館
・ **しゃくしよ** 午後1時～2時 市役所5階市民サロン

トレーニング機器 使用講習会

- **総合体育館 ☎95-8998**
7日(火) 午前10時、16日(木) 午後6時30分、
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)・25日(土) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

11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

○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	13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)

○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	10日(金) 午後2時～午後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	17日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・その家族、関係者	9日(木) 午後1時～5時	

○各種教室・講演会 要予約

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (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。	8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 (河南会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について時間を区切って対応します。	7日(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

食育推進コーナー

石巻・登米圏域の学校・病院・福祉施設・市役所などの栄養士さんがつくった野菜たっぷり、体に優しい味付けで、地元の食材を使ったレシピを紹介しています♪

お子さんからお年寄りまで、家族のみなさんでおいしく食べることができます。レシピは石巻保健所のWebページに掲載しています。ぜひ活用ください!

☎ 県東部保健福祉事務所 ☎94-6124

「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩ecoレシピ」をご活用ください!



石巻保健所
レシピ QRコード
↓↓↓

○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	14日(火)・30日(木)	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	13日(月)・27日(月)		
	1歳6カ月児健診	7日(火)・15日(水)		
	2歳児歯科健診	16日(木)・28日(火)		
	3歳児健診	10日(金)・29日(水)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	29日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診			
	1歳児よちよち相談	17日(金)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	24日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳6カ月児健診	9日(木)		
	2歳児歯科健診	14日(火)		

※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)・9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
20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

○蛇田お茶っこサロン

とき 8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)
 図 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 26日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター
 図 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○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

○仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

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

☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
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
7日(火)	イオンスーパーセンター石巻東店	午後2時～4時
19日(日)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分
25日(土)		午後1時～4時

傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
10日(金)午前10時～11時30分	鹿妻地区集会所	楽しいおしゃべり 軽体操など
17日(金)午前10時～11時30分	市役所5階市民サロン	
22日(水)午前10時～11時30分	寿楽荘	

☎ 健康推進課(内線2422)

市国保の方へ「特定保健指導を受けてみませんか？」

～健診結果をいかして、生活習慣を見直すチャンスです!～

医師、保健師、管理栄養士等のスタッフが、メタボリックシンドロームの予防・解消に向けたアドバイスをします。また、無料の運動教室で、あなたに合った運動の仕方を学ぶこともできます。

対象 健診結果と一緒に「特定保健指導」の案内が届いた方

健診は「受ければよい」、「受けたら終わり」ではありません。健診結果について理解した上で生活改善に取り組むことが大切です。特定保健指導は、重症化する前に生活改善に取り組むチャンスです。対象になった方は積極的に受けましょう。



※健診の結果について、市の保健師や栄養士から連絡することがあります。

☎ 保険年金課(内線2333)

がんについて語ろう

がんになり抱える悩み・不安について一緒にお話ししましょう。話さなくても聞いているだけでも構いませんご家族の方も是非ご参加ください。

今回は、フライパンクッキングでおやつ作成、その後語りの場を開催します。

とき 11月18日(土) 午後1時30分～3時

ところ 向陽地区コミュニティセンター

定員 10人(先着)

料金 1,000円

※調理しやすい服装で参加ください。

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

※SMS連絡可

【石巻地区】各検診が終了します

種別	最終検診日	☎ 健康推進課
大腸がん検診	12月8日(金)	内線2413
子宮頸がん検診	12月8日(金)	内線2427
結核・肺がん検診	12月15日(金)	内線2415

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。

対象で追加申し込みを希望する場合や、申し込みをされていて通知書が届かない場合は問い合わせください。

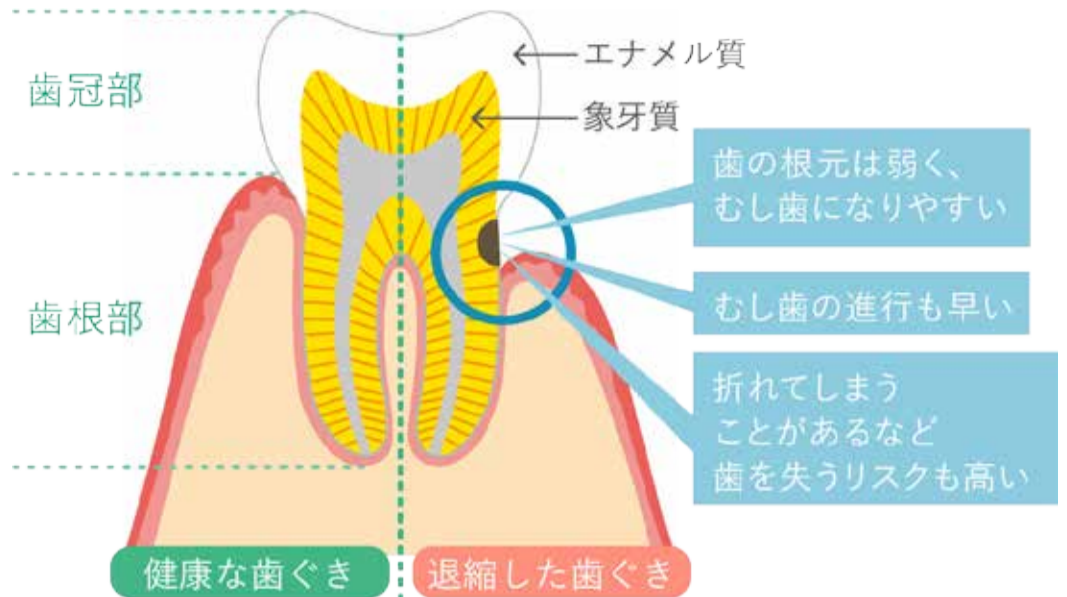
11月は歯と口腔の健康づくり月間です

むし歯や歯周病を予防するために、一人ひとりが自分にあつた「お口のケア」に取り組みましょう。

「歯ぐき下がりに要注意」【進行が早い「根面う蝕」】

歯の根元にできるむし歯のことを「根面う蝕」(こんめんうしょく)といいます。歯は、硬い「エナメル質」と、その下の柔らかい「象牙質」の大きく2層にわけられ、歯ぐきが健康な状態のときは「エナメル質」に覆われています。

しかし不適切なブラッシングや加齢(30代からリスク増加)、歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、歯の根元が露出すると、根面う蝕のリスクが生じます。このむし歯は進行が早く、歯を失うリスクも高いのです。



「根面う蝕」にならないためには、まず歯ぐき下がりを起こさせないことが大切です。①軽い力で丁寧にブラッシングする②定期的に歯科医院で歯と歯ぐきのチェックをしてもらうなどして、早いうちから予防をしていきましょう。また、むし歯予防のために歯(の質)を強くするフッ素配合のハミガキ剤も活用することもおすすめします。



図 健康推進課(内線2429)

市立病院のご案内

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

○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	○	○	—	○	○

※小児担当医不在のため、原則15歳以上の方を診察対象とします。
 ※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
 ※診療日が変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○皮膚科を受診される方へ

- ・新規患者は予約制による診療となります。
 - ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
 - ・再診の方についても予約制となります。
- ※不明な点などありましたら、問い合わせください。 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

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

○休日(昼間)診療

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

ところ 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)
 ※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。
 夜間急患センター ☎94-5111

◆11月の休日等救急当番医

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

※診療時間は、午前9時～午後5時です。
 ※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。
 ※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
 ※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(金・祝)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
5日(日)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	☎92-7311
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
12日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	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
19日(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	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
23日(木・祝)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	☎21-7551
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
26日(日)	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	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(金・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
5日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	三倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622
19日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
23日(木・祝)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830
26日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443

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

11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

〔市〕〔園〕 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・栄養士講話「離乳食について」 6日(月) 午前10時～11時
 - ・看護師講話「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」 10日(金) 午前10時～11時
 - ・保健師講話「イヤイヤ期の子育てのヒント」 14日(火) 午前10時～11時
 - ・みんなと遊ぼう「どんぐりバッグ製作」 17日(金) 午前10時～11時
 - ・癒しのアロマジェル講座 20日(月) 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～11時30分
- ※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 2日(木)・21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

〔市〕〔園〕 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・生協食育講座 1日(水) 10時～11時30分 定員10組
 - ・保育所のホールで遊ぼう 10日(金) 10時～11時30分 定員20組
 - ・東北大学東北メディカルメガバンク健康講座「子どもと薬・新型コロナウイルス」 15日(水) 10時～11時30分 定員10組
 - ・看護師による保健講座「ベビータッチとスキンケア」 16日(木) 10時～11時30分 定員10組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 20日(月) 9時30分～11時30分 定員6組
 - ・稲井公民館あそびのひろば「お楽しみシアター」 21日(火) 10時～11時30分 定員10組
 - ・えほんびより 29日(水) 10時～11時30分 定員10組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(16日(木)、20日(月)を除く)
 - ・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」

〔市〕〔園〕 釜保育所内 ☎24-6113

- ・親子ピクス 1日(水) 定員10組
 - 持ち物 汗拭きタオル、飲み物 ※動きやすい服装で参加してください。
 - ・助産師さんによる身体測定 13日(月)
 - 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・子どもの急な病気・ケガの受診目安を知ろう 22日(水)
 - 持ち物 スマートフォン
- ★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
- 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

〔市〕〔園〕 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・えほんびより 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員7組程度
 - ・インフルエンザワクチンと最近の話題 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員7組程度
 - ・ベビーマッサージ 16日(木) 午前10時30分～11時30分 定員7組程度
- ★自由開放日
- ・毎週 火・水・木・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! 毎週月・木曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)

出産準備講座

妊産婦とその家族を対象に、助産師による講座を行っています。出産に備えて、妊娠・出産の経過や準備しておくことなどについて学ぶことができます。病院によっては妊産婦向け教室を行っていない場合もありますので、ぜひ利用してください。

11月の開催スケジュール

- 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) 午前10時～正午 定員6組
 - ③両親学級・出産準備編(後期) 12日(日) 午前10時～正午 定員6組
 - ④沐浴体験編 6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

なかよし保育園地域子育て支援センター

〔市〕〔園〕 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・たまごひよこサロン「母乳育児について」 6日(月) 定員10組
 - ・中里28会ふれあい広場 17日(金) 定員10組
 - ・ベビーマッサージ 18日(土) 定員10組 持ち物 バスタオル
 - ・ツインズデーと子育て広場(えほんびより) 24日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 13日(月)・20日(月)・27日(月)・30日(木) 午前10時～午後4時

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

〔市〕〔園〕 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・0歳児講座(4回セット) 2日(木)・9日(木)・16日(木)・30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
 - ・読み聞かせ会 17日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話(ベビーマッサージ) 20日(月) 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
 - ・出張スマイル(室内パーク) 毎週火曜日 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・出張スマイル(からだであそぼ) 21日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 ハイハイができる・一人歩きができる ところ 蛇田公民館
 - ・0歳開放日・マタニティの日 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 午前10時30分～11時30分 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・第4土曜日 午前10時～午後3時
- 休館日 日曜日・祝日
- ※マタニティさんも大歓迎です。ベビースマイル石巻ホームページや公式LINE、Instagramで随時情報更新中です。

河南子育て支援センター パプラ

〔市〕〔園〕 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・カラソムリエール早坂さんのお話 2日(木)
 - ・誕生月お祝いday 6日(月)
 - ・小田嶋先生の親子ピクス 7日(火)
 - ・落ち葉で作ろう 9日(木)
 - ・そらまめくんの歌とお話 14日(火)
 - ・消防士による心肺蘇生法 16日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子コンサート」 18日(土) 定員20組(先着) 料金1家族600円
 - 出演 アトリエ自遊楽校 あきらちゃん&ジャンプくん
 - ・えほんびより 21日(火)
 - ・保健師・栄養士訪問(身体測定・子育て相談) 21日(火)
 - ・看護師によるミニ講話 28日(火)
 - ・村上さんのマッサージ 30日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 6日(月)・13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」

〔市〕〔園〕 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・情報モラルに関する講話 1日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・リラックス教室(足もみ塾スマイルハート) 2日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・乳がんについて 7日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話イメージメッセージ(乳幼児保育園ミルク講師) 9日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・絵本の読み聞かせ(読み聞かせボランティアおはなしポケット) 16日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・歯科指導 29日(水) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- 6日(月)・8日(水)・14日(火)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・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。食事不可
 - 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

〔市〕 相川保育所内 ☎66-2177

- ・赤ちゃんと一緒にベビーヨガ 13日(月)
 - ・こ～ぷさんのバルーンアート 20日(月)
 - ・身体測定 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

〔市〕〔園〕 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・看護指導「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」 2日(木) 午前10時～11時
 - ・親子研修会「親子リトミック」 講師:せいこ・リトミックアカデミー 佐々木せい子氏 9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30分～11時30分
 - ・えほんびより 14日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・栄養指導「味覚のトレーニング」 20日(月) 午前10時～11時
 - ・りぶらすさんの優しいヨガ講座 30日(木) 午前10時～11時 定員5組(先着)
 - ・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 午前10時～11時30分
 - ・午後開放 月～金曜日 午後1時30分～3時
- ※ご希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行えますので気軽に連絡ください。
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

〔市〕 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 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 11日(土)・18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・15日(水)

牡鹿子育て支援センター

〔市〕〔園〕 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・子育てセミナー「カットフルーツ」 1日(水) 定員5組 料金500円
 - ・子育てセミナー「いい歯になろう」 8日(水)
 - ・お散歩 ※保健師の育児相談があります 15日(水)
 - ・子育てセミナー「インフルエンザワクチンの治療薬の知識と最近の話題」 29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)

〔市〕〔園〕 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・あったかぼかぼか運動遊び 9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 ※要予約
 - ・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 しつかり歩ける1歳～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可) 定員12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12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)・3日(金・祝)・16日(木)・23日(木・祝)



予約はこちらから

子育て支援イベント「キッズすまいる」

- ①ムーブメント 8日(水) 午前10時30分、午後1時30分
 - ②ベビーヨガ 22日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ところ イオンモール石巻専門店街 2階タイムステーションNEO前ブリッジ
- 対象 0～6歳までのお子さんとその家族 定員 各回20組
- 〔市〕〔園〕 キッズすまいる事務局 ☐ info@is-src.com



申込フォーム



● 出産準備講座 前期

妊娠の経過、妊娠中の不快症状、妊娠中の異常、育児物品について、産前産後マイプランの作成

受講者の声・暖かい雰囲気の中、様々なことが聞けました。なかなか病院にも聞きづらく…家でいつも一人なので、このような講座があると心強いです。(30代女性)

● 出産準備講座 後期

妊婦体験(お父さんが妊婦ジャケットを着て妊婦体験できます!)分娩の経過、ベビースキンケア、母乳、着替え・おむつの交換、おくるみについて、産前産後マイプランの作成

受講者の声・おむつの替え方や服の着せ方が分かりやすかった。話もあきなくて聞きやすい。(20代男性)・お産に向けて夫と安心できそうです。イメージが持てました。(30代女性)

● 沐浴体験

沐浴の体験実技を行います

受講者の声・とても分かりやすい説明で、大変勉強になりました。実際に体験してみないと気付かない点が多くて、今日体験できてよかったです。(30代女性)・とても分かりやすく、実際にやってみて理解が深まりました。(20代男性)



〔市〕 子育て世代包括支援センター

いっしょいっしょえきまえ ☎98-4158

ピックアップ

クラシックカーが集合

GO!GO!ラリーin東北

市民も手を振り歓迎

全国からクラシックカー愛好者が集まる「GO!GO!ラリーin東北」が9月30日と10月1日、南浜マリナーを発着点に行われ、約110台が秋の石巻路を駆け抜けました。初日は牡鹿半島などの沿岸部、2日目は仙台市から内陸部を通って石巻市に戻る300km余りのコースが組まれ、市中心部の沿道では市民が「おかえりなさい」と手を振りながら出迎えました。

俳優の唐沢寿明さんが発起人となった東日本大震災の復興支援イベントで、令和元年、昨年に続き3回目の開催になりました。唐沢さんも妻の山口智子さんと共に参加し、開会式では電動アシスト自転車の寄付目録が齋藤市長に贈られました。

GO!GO!ラリーin東北2023実行委員会(株式会社野村モータース) ☎95-2165
市観光課(内線3534)



SDGsイベント SDGsフェス

9月16日~25日
イオンモール石巻にて開催

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。

SDGsについてより多くの人に知ってもらい、身近なものに感じてもらうため、イオンモール石巻にて「SDGsフェス」を開催しました。

SDGs移住定住推進課(内線4224)

① 地元小学校の取組発表

大谷地小学校ではSDGsに積極的に取り組んでおり、使用済み洗剤の詰め替えパックを集めて作成したブロックや防災マップの展示などの取り組みを紹介しました。



② SDGsのサイエンスショー

さまざまな実験やパフォーマンスなどを行うサイエンスショーが披露され、来場者からの歓声が沸き、関心を引きました。



③ SDGsのワークショップ

自動販売機をパーパークラフトで作るワークショップが開催され、参加した子どもたちはお父さんやお母さんと一緒に楽しみながら、オリジナルの作品を作り上げていました。



④ SDGsのパネル展示

企業・団体などによるSDGsの取り組みの紹介やSDGsのゴール解説、本市の環境に関する取り組みを掲げる特設コーナーを設け、多くの方がご覧になりました。



みんなのた場

サークル仲間 145

河北公民館 趣味の教室 (陶芸)

楽しく作るこれが一番

河北公民館は「趣味の教室」として健康体操、陶芸、料理の各教室を催しています。本年度は、10～12月にいずれも河北総合センタービッグバンの二室で活動し、笑顔の輪と趣味の幅を広げています。

10月8日と15日には陶芸教室があり、女性5人が参加。登米市東和町にある東和焼瑞樹窯の笠政彦さんが講師を務め、1人1キの粘土を使ってマグカップや皿、花挿しなどの制作に挑戦しました。

板状にした粘土を丸くくり抜いて陶器の底にし、ここにひも状にした粘土を巻き上げ



ろくろを回転させ、形を整えます

て高さを出します。焼いた時にひび割れないようにしっかりと隙間を埋め、なでるように表面をならしていきます。

「焼くと15%ぐらい小さくなるので、この辺も想定しながら大きさを決めるように」「手のひらで粘土を挟めば指の跡が付にくいよ」と笠さん。「先生手直ししてくださ

い」の声もかかり、笠さんが手動のろくろを回すと見る見るうちに凹凸が消え、滑らかになりました。

昨年も参加したという阿部静江さんは、コーヒー用のマグカップを作りました。「不器用だけでも、自分で作るか



趣味の教室に参加する皆さん

らこそ愛着が湧くと思うので、完成したらゆっくり眺めつつ、おいしいコーヒーを飲みたい」と待ちわびていました。

阿部さんに誘われて初参加の武山ゆう子さんは、総菜を乗せる皿作りに臨みました。真ん中に描いたのは大好きなツバキの花。「お花もやっていたので花器も作った経験はあります。でも土に触るのは7～8年ぶり」とワクワクしながら感覚を思い起こしていました。

作品は笠さんが工房に持ち帰り、底の部分を仕上げた後、乾燥させて釉薬(うわぐすり)を塗り、時間をかけて焼き上げます。完成まで約1カ月。なお作品の一部は11月3～5日に開かれる「かほく文化祭」に展示されます。

笠さんは「焼き物にルールはなく、楽しみつつ、自分のやり方で作るのが一番」と話していました。この言葉通り、参加した皆さんは粘土に向き合いつつも会話を弾ませ、笑顔で楽しんでいました。

ささえあいセンター通信 16

ささえあいセンターの利用を再開しました!

新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場として利用していたため、一部利用を休止していましたが、下記の部屋の一般利用を再開しました。

- ・ささえあいホール
- ・ボランティアルームA・B
- ・ミーティングルーム
- ・子育て交流室

※施設の利用は無料ですが、事前予約が必要です。



開館時間 午前9時～午後9時30分
休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

ささえあいセンターは、誰もが利用しやすい施設として整備を行っており、その一つに「ヒアリンググループ」があります。

「ヒアリンググループ」とは、テレコイルを備えた補聴器や人工内耳に目的の音声だけをクリアに届けることができる、難聴者の聞こえを支援する設備です。周りの騒音や雑音に邪魔されず、目的の音や音声だけを正確に聞き取ることができます。

☎ 石巻ささえあいセンター総合受付
(午前9時～午後5時)
☎ 0225-25-6099
保健福祉総務課(内線2466)



▲ヒアリンググループ



ささえあいセンター
ホームページ

石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第40号

こんにちは、桜坂高等学校です。
7月27日、中学校3年生を対象としたオープンキャンパスが開かれました。今回は、その様子を紹介します。



オープニングでは、吹奏楽部による素晴らしい演奏で中学生を歓迎しました。

学校紹介では、桜坂タイムの学習や学校行事の取り組みについて映像とともに説明しました。

各係の生徒達は、緊張した面持ちながら、堂々と発表をしていました。

また、部活動見学では、各部とも日々の活動で培った知識や技術をアピールし、桜坂の良さを伝えることができました。



たくさんの方に来校いただき、ありがとうございました。
桜坂高校では、皆さんの入学をお待ちしています。



石巻 市民ゆかりの地が映画のロケ地に

映画「キリエのうた」試写会

石巻がロケ地の一つとなった映画「キリエのうた」(10月13日公開)の試写会が、8月23日にイオンシネマ石巻で行われました。当日は、仙台出身の岩井俊二監督と主演のアイナ・ジ・エンドさんが舞台あいさつに登場し、アイナさんが劇中歌を披露する一幕もありました。舞台あいさつの前には齋藤市長が岩井監督のもとを訪れ、和やかな雰囲気に対談が行われました。映画では、羽黒山鳥屋神社や日和山、矢本駅などがロケ地として使用され、今後、オフショットの展示が市内で行われる予定です。



映画「さよならほやマン」試写会

映画「さよならほやマン」の試写会が9月10日、ビッグバンで開かれ、監督した湊出身の庄司輝秋さんが舞台あいさつしました。美しい網地島で繰り広げられる心温まる家族の物語で、11月3日(金・祝)に全国公開です。集まった300人以上の市民を前に、応援協会会長の齋藤市長らと共に登壇した庄司さんは「網地島は子どものころの思い出があり、いつかここで映画を撮りたかった」と初の長編作品となった映画への思いを語りました。



河北 おいしく食べて元気!

児童らお好み焼き作り

市が主催する食育イベント「おいしく食べてげんきっこ」が10月3日、飯野川保育所で行われ、4歳児クラスの8人がお好み焼き作りに挑戦しました。小松菜と小ねぎ、さらに石巻が発祥とされるばたんちくわを使ったお好み焼きです。児童たちは栄養士に教わりながら生地を混ぜ、鉄板の上での返しも体験しました。減塩ソースやかつお節を振りかけて試食すると、「おいしい」「おかわりしたい」と笑顔を見せていました。



雄勝 未来に残る地上絵制作

芸術家と児童生徒共同制作

雄勝地区と縁の深い芸術家の安井鷹之助さん(東京都在住)が雄勝小・中学校を訪れ、児童生徒と地上絵の製作を行いました。安井さんはこれまでも雄勝地区で防潮堤に絵を描く「海岸線の美術館」や、同小・中学校の子どもたちと壁画制作を行ってきました。「大人になっても子どもの頃の痕跡が残る場所を」と階段状の中庭を洞窟群に見立てて下絵を描き、そこに子どもたちが自由に絵を描いて完成させました。



河南 「仙北陸上」歴史に幕

小学生161人が躍動

「第81回仙北陸上競技大会」が9月23日、和湊水辺の楽校で行われ、市内外から参加した小学生161人が全20種目で日頃の練習の成果を発揮しました。昭和10年から続く同大会は、地元有志の「白楊クラブ」が主催してきましたが、地域に競技を根付かせる当初の目的を達成したとして、今回が最後になりました。選手たちは家族や仲間の声援を受けて河川敷のグラウンドで躍動し、有終の美を飾る走りを見せていました。



桃生 550人躍動のパレード

4年ぶりはねこ踊りフェス

桃生地区最大のイベント「もうふれあい祭2023はねこ踊りフェスティバルin桃生」が9月9日、桃生植立山公園で4年ぶりに開かれ、地域内外から1万2千人が来場しました。コロナ禍前と同様にはねこ踊りコンテストが盛り上がったほか、メインのパレードでは、小気味よい笛や太鼓の演奏に合わせて約550人の踊り手が躍動感ある舞を披露しました。フィナーレでは、約600発の花火が打ち上げられました。



北上 米も学びも大収穫

北上小学校 稲刈り体験

北上小学校の3年生13人が9月19日、地元の大沢川近くの田んぼで稲刈りに挑戦しました。児童は一人一人鎌を持ち、教諭や地元農家らに見守られながら約100㎡の田んぼで黄金色に実った稲穂を次々と刈っていました。稲刈りは総合的な学習の一環で、3年生は毎年、田植えから米作りを体験しています。収穫した米は精米し、正月用に餅つきをするのが毎年の恒例です。



牡鹿 地元笑顔と元気を

牡鹿中学校 伝統芸能を披露

9月26日、牡鹿中学校生徒によるESP(笑顔創造プロジェクト)が実施されました。地域の住民に笑顔を届けることを目的として、赤いハチマキと法被を身にまとった生徒たちは、バスで移動しながら牡鹿地区のさまざまな場所で、牡鹿中学校の伝統芸能である「侍ソーラン」を披露しました。大きな掛け声に合わせて、体全体を使った動きは圧巻で、地域住民の皆さんに笑顔と元気を届けました。



石巻市復興事業(基盤整備)完結イベントを開催します!

令和5年3月をもって、市内の復興事業(基盤整備)が完結しました。

これまでご支援・ご協力をいただいた全国の皆さんへ感謝の気持ちを込めイベントを開催します。当日は式典のほか、ステージイベントや交流イベントも行いますので、ぜひご来場ください。詳しくは市ホームページを確認してください。

とき 11月9日(木) ところ マルホンまきあーとテラス ほか
 駐車場はセイホクパーク石巻をご利用ください。



市ホームページ

ステージイベント とき 午前10時～午後1時 ところ マルホンまきあーとテラス小ホール

- ・萌江ミニライブ ・幼稚園児による合唱会
- ・瑞穂あけみ民謡歌謡ステージ ・桃生幼稚園児によるはねこ踊り など

市民交流イベント とき 午前9時30分～午後4時 ところ マルホンまきあーとテラス駐車場

- ・キッチンカー ・マルシェ ・ほや雑煮のお振舞い など

復興事業地巡りバス とき 午前9時～午後5時 復興事業地を巡るバスを特別運行します。

各停車地 石巻駅 → マルホンまきあーとテラス → 石巻南浜津波復興祈念公園
 → 震災遺構門脇小学校 → いしのまき元気いちば

☎ 復興推進課(内線5512)



提供:国土交通省北上川下流河川事務所

エネルギー・食料品等価格高騰重点支援金の申請は 11月15日(水)までです

対象

- ・住民税非課税世帯 令和5年6月1日時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税が非課税である世帯
 - ・家計急変世帯 申請日において、住民税非課税世帯以外で、予期せず令和5年1月から令和5年10月までの家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯
- ※住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です。

給付額 1世帯あたり3万円(口座振込)



市ホームページ

申込方法

- ・住民税非課税世帯 8月中旬以降に確認書を送付していますので、確認ください。
- ・家計急変世帯 申し込みが必要です。申込方法や必要書類など詳しくは、チラシや市ホームページを確認ください。申込書は市役所2階保健福祉総務課または各総合支所市民福祉課、各支所で配布しています。

申込期限 11月15日(水)

※配偶者などからの暴力で避難している方でも受給できる場合がありますので、相談ください。

※支援金を装ったメールや電話による詐欺に注意ください。市や警察、銀行などが、通帳やキャッシュカードを受け取ったり、暗証番号を聞いたりすることは、絶対にありません。

☎・☎ 価格高騰重点支援金コールセンター ☎0120-353-574

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 11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 ※全国的なシステムメンテナンスのため、マイナンバーに関する手続きは取り扱いません。
 ※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 11月30日(木)
 ○固定資産税 第3期 ○国民健康保険税 第8期
 ○後期高齢者医療保険料 第5期
 □口座振替不能者の再振替日 11月15日(水)
 (10月31日納期限分)
 ○市県民税 第3期
 ○国民健康保険税 第7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303号 令和5年11月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) ☎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!



スマートフォン
市役所へ
ご意見・ご要望

※機種によってアプリが
必要な場合があります。
※通信料金がかかります。
☎ 秘書広報課(内線4784)

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

時期	人口	世帯数
令和5年9月末現在	135,216人	62,471世帯
令和4年9月末現在	137,305人	62,259世帯