



いしのまき



地元出身の
永沼さん

アジア大会カヌー
競技
銀メダル獲得

来春の五輪予選に照準

カヌースプリント競技の日本代表で河北中学校、石巻商業高校出身の永沼峻さん(29)(株永沼)が先日、中国杭州市で行われたアジア大会のカナディアンペア500mで準優勝し、銀メダルを獲得しました。同種目では日本勢で過去最高成績です。日本カヌー界の歴史に名を刻んだ永沼さんは、10月23日に齋藤市長に結果を報告し、「今後も一層技術に磨きをかけ、来春に控える五輪最終予選に臨みたい。応援してくれる古里の皆さんに吉報を届けたいです」と先を見据えていました。



- 市の財政状況 ----- 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

市の財政状況をお知らせします

これは、令和4年度・令和5年度に市の財政がどのように運営されたのか市民の皆さんに広く知っていただくために公表するものです。

【特別会計】

会計名	予算現額	歳入決算額	歳出決算額
水産物地方卸売市場	6億9,474万円	3億6,952万円	3億6,946万円
市街地開発	5億7,321万円	5億7,078万円	4億5,794万円
国民健康保険	159億5,105万円	154億8,382万円	154億4,967万円
後期高齢者医療	19億8,562万円	19億4,094万円	19億2,406万円
介護保険	147億3,683万円	146億9,192万円	143億2,318万円
計	339億4,145万円	330億5,698万円	325億2,431万円

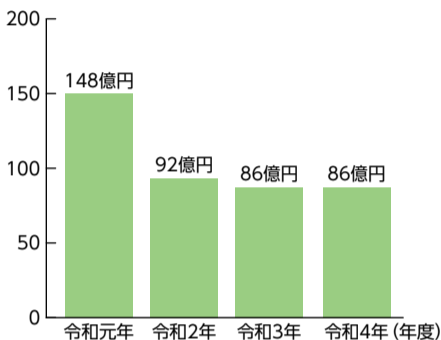
石巻地方広域水道企業団への負担金 7.7億円
石巻地区広域行政事務組合への負担金 43.2億円

人口	13万5,806人	世帯数	6万2,161世帯
一人当たり市税納付額	14万2,515円	一人当たり一般会計歳出	87万4,440円
一世帯当たり市税納付額	31万1,360円	一世帯当たり一般会計歳出	191万430円
一人当たり貯金残高	6万3,456円	一人当たりローン(市債)残高	52万7,630円
一世帯当たり貯金残高	13万8,636円	一世帯当たりローン(市債)残高	115万2,738円

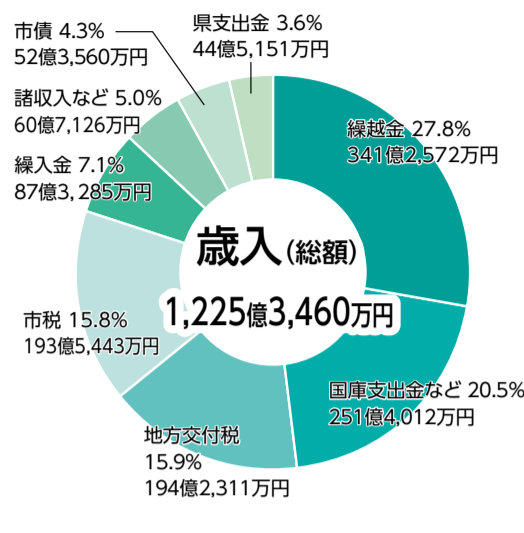
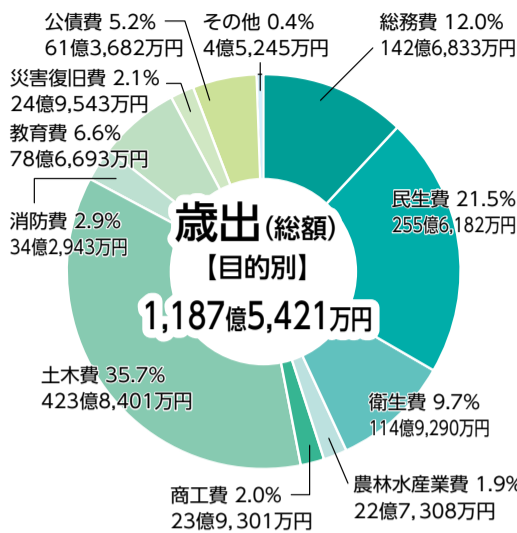
【財政健全化指標】

	令和4年度	早期健全化	財政再生
	数	値	標準
実質赤字率	—	11.47	20.00
連結実質赤字比率	—	16.47	30.00
実質公債費比率	9.3	25.0	35.0
将来負担率	25.7	350.0	—

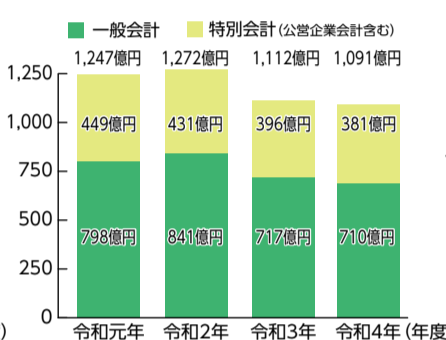
【財政調整基金の状況】



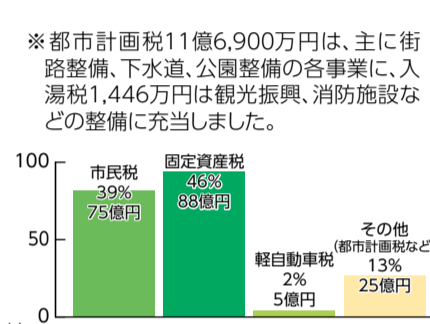
【一般会計】



【市債の状況】



【市税の決算状況】



※都市計画税11億6,900万円は、主に街路整備、下水道、公園整備の各事業に、入湯税1,446万円は観光振興、消防施設などの整備に充当しました。

令和5年度予算の執行状況および財政状況(9月末時点)

【一般会計】

	予算現額	収入済額	収入未済額	収入率
歳入	836億2,859万円	357億2,756万円	479億103万円	42.7%
	予算現額	支出済額	未執行額	執行率
歳出	836億2,859万円	318億626万円	518億2,233万円	38.0%

石巻地方広域水道企業団への負担金 3.1億円
石巻地区広域行政事務組合への負担金 43.6億円

【特別会計】

会計名	予算現額	収入済額	支出済額
水産物地方卸売市場	7億1,072万円	1億702万円	1億3,292万円
国民健康保険	162億9,924万円	62億9,834万円	66億6,759万円
後期高齢者医療	20億5,992万円	6億6,751万円	6億8,379万円
介護保険	152億1,810万円	62億3,965万円	60億5,915万円
計	342億8,798万円	133億1,252万円	135億4,345万円

【市有財産】

資産	面積/数量	出資金	金額(億円)
土地	43,314,081㎡	出資金	22億3,044万円
建物	1,047,659㎡	基金	401億1,881万円
有価証券	1億5,169万円	うち財政調整基金	101億4,097万円

【市債残高】

一般会計	特別会計	合計
679億7,085万円	363億8,709万円	—

図 財政課(内線4057)

令和4年度 決算の概要

【損益計算書】

費用の部	収益の部
医業費用 49億6,465万円	医業収益 32億2,089万円
医業外費用 1億6,534万円	医業外収益 19億5,173万円
特別損失 826万円	特別利益 5,869万円
計 51億3,825万円	計 52億3,131万円
当年度純利益 9,306万円	前年度繰越欠損金 6億2,842万円
	当年度未処理欠損金 5億3,536万円

【貸借対照表】

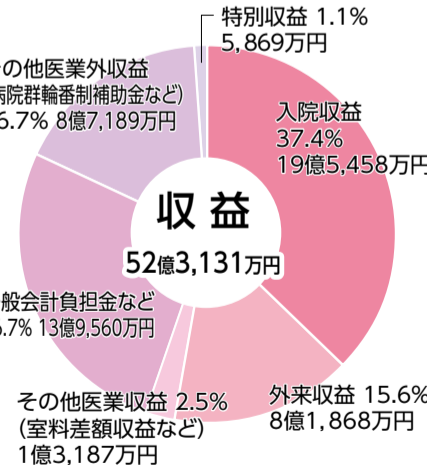
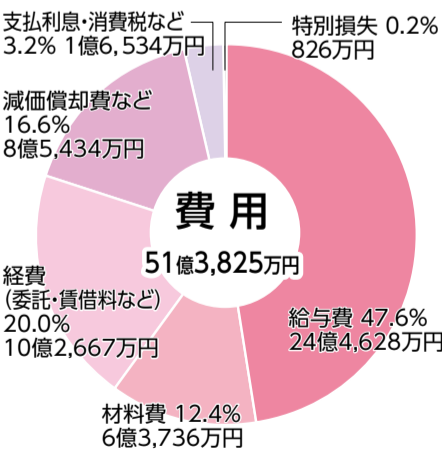
資産の部	負債・資本の部
固定資産 101億6,770万円	固定負債 6億4,505万円
流動資産 14億5,824万円	流動負債 5億4,057万円
	繰延収益 94億3,277万円
	資本金 15億4,289万円
	剰余金 ▲5億3,536万円
計 116億2,594万円	計 116億2,594万円

【市立病院】

区分	令和3年度 決算				令和4年度 決算			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率
入院	49,126人	134.6人	365日	74.8%	47,925人	131.3人	365日	72.9%
外来	43,738人	180.7人	242日	—	44,142人	181.7人	243日	—
計	92,864人	—	—	—	92,067人	—	—	—

【市立牡鹿病院】

区分	令和3年度 決算				令和4年度 決算			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率
入院	4,045人	11.1人	365日	44.3%	3,276人	9.0人	365日	35.9%
外来	12,783人	52.8人	242日	—	12,456人	51.3人	243日	—
計	16,828人	—	—	—	15,732人	—	—	—



令和5年度 上半期の業務状況(9月末時点)

【市立病院】

区分	令和4年度 上半期				令和5年度 上半期			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率
入院	24,261人	132.6人	183日	73.7%	25,865人	141.3人	183日	78.5%
外来	22,163人	180.2人	123日	—	22,095人	178.2人	124日	—
計	46,424人	—	—	—	47,960人	—	—	—

【市立牡鹿病院】

区分	令和4年度 上半期				令和5年度 上半期			
	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率	延患者数	1日平均患者数	診療日数	病床稼働率
入院	2,051人	11.2人	183日	44.8%	1,902人	10.4人	183日	41.6%
外来	6,430人	52.3人	123日	—	5,873人	47.4人	124日	—
計	8,481人	—	—	—	7,775人	—	—	—

図 市立病院事務部経営課 ☎25-5555

図 市立牡鹿病院事務部門 ☎45-3185

令和4年度決算の概要

市立2病院事業のあらまし

令和4年度 決算の概要

【損益計算書】

費用の部		収益の部	
営業費用	57億7,485万円	営業収益	22億4,669万円
営業外費用	6億223万円	営業外収益	45億5,544万円
特別損失	5,268万円	特別利益	319万円
計	64億2,976万円	計	68億0,532万円
		当年度純利益	3億7,556万円

【貸借対照表】

資産の部		負債・資本の部	
固定資産	2,465億2,663万円	固定負債	338億7,728万円
流動資産	16億2,600万円	流動負債	36億6,457万円
		繰延収益	2,049億3,389万円
		資本金	4億7,191万円
		剰余金	52億498万円
計	2,481億5,263万円	計	2,481億5,263万円

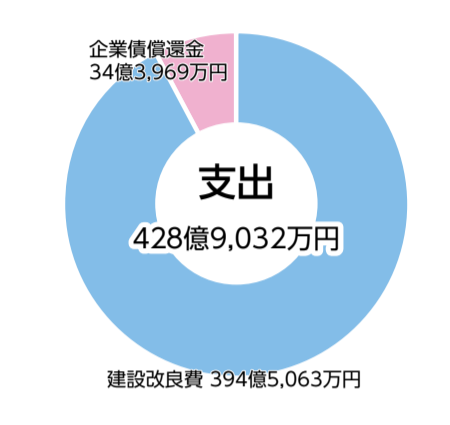
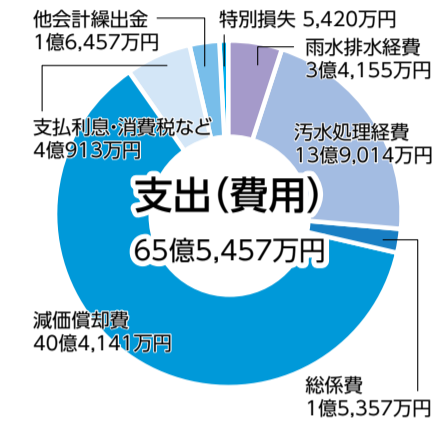
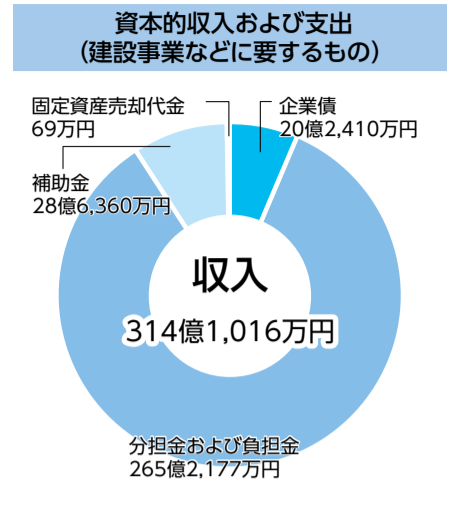
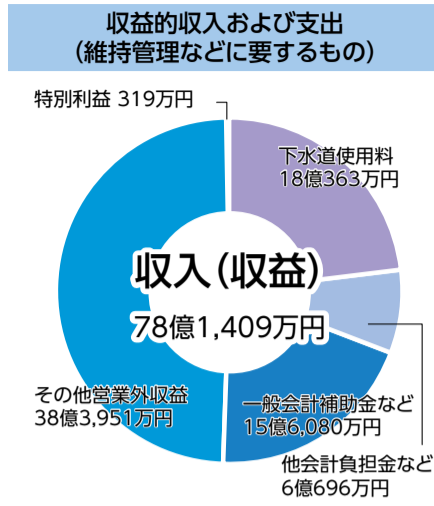
【令和4年度 業務状況】

区分	令和4年度	
年間処理水量	10,015,306m ³	
1日平均処理水量	27,439m ³	
有収水量	8,743,698m ³	
主要な建設改良事業	管渠等建設改良事業	27億7,545万円
	災害復旧事業	13億200万円
	管渠等復興建設事業	352億8,534万円

令和5年度 上半期の業務状況 (9月末時点)

区分	令和5年度上半期	令和4年度上半期
汚水処理水量	4,937,657m ³	5,052,211m ³
1日平均処理水量	26,982m ³	27,608m ³
有収水量	4,309,929m ³	4,344,149m ³

図 下水道管理課 (内線5692)



※1 上記の収入・支出額には消費税および地方消費税額が含まれています。
 ※2 資本的収入額が資本的支出額に対して不足する額は、利益剰余金処分額などで補填しました。

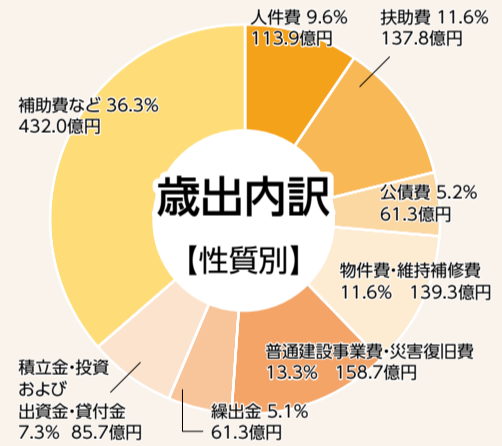
下水道事業のあらまし

石巻市の一般会計決算を家計簿にたとえると...

令和4年厚生労働省「国民生活基礎調査」における世帯所得545万7千円を参考に、石巻市の財政を家計に例えました。

年間の支出		ひと月では
食費(人件費)	52万円	4.3万円
家族の医療費など(扶助費)	61万円	5.1万円
借金の返済(公債費)	27万円	2.3万円
光熱費・修繕費など(物件費・維持補修費)	62万円	5.2万円
家の増改築など(普通建設事業費・災害復旧費)	71万円	5.9万円
子どもたちへの仕送り(繰出金)	27万円	2.3万円
貯金など(積立金・投資および出資金・貸付金)	38万円	3.2万円
友人への援助金(補助費など)	192万円	16.0万円
合計	530万円	44.3万円

年間の収入		ひと月では
財布残金(繰越金)	152万円	12.7万円
給料(市税)	86万円	7.2万円
内職収入(諸収入)	28万円	2.3万円
貯金取崩し(繰入金)	39万円	3.3万円
新規借入(市債)	23万円	1.9万円
親からの援助(国庫支出金・地方交付税など)	198万円	16.5万円
兄からの援助(県支出金)	20万円	1.7万円
合計	546万円	45.6万円
次年度への繰越金【収入-支出】	16万円	



12月中旬に償却資産申告書を送付します
 毎年1月1日現在に所有している事業用の償却資産の申告をしてください。
対象 市内で事業を営んでいる法人および個人の方
 ※令和5年中に事業を開始された方、または令和4年以前に事業用資産を取得して未申告の方は問

石巻市税務署
 個人課税第一部門
 ☎ 22-4151



「決算のしかたの説明動画を公開しています」
 国税庁では、確定申告の決算方法・注意点などを説明する動画「決算のしかた(青色申告編・白色申告編・農業所得編)」を、YouTube 国税庁動画チャンネルにて公開していますので、ぜひご覧ください。

お知らせ



年末の交通事故防止運動
 12月は、日没時間が最も早く、交通量の増加に伴う渋滞や心理的な慌ただしさ、飲酒機会の増加、積雪・凍結などによる路面状況の悪化などの要因で交通事故が最も多発する時期です。交通ルールの遵守、交通マナーの実践を心掛け、ゆとりを持った行動で交通事故防止を図りましょう。

宝くじ助成を活用了
 (一財)自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業(地域防災組織育成助成)を受け、自主防災組織に防災資機材を配備し、防災訓練などに役立てられています。

地域協働課
 (内線3318)
 各総合支所地域振興課

多重債務の相談はお早めに
 失業や病気、体調不良により収入が減少し、借入した返済ができずに困っているという相談が増えています。住宅ローンや自動車ローンなどの負担が大きくなり計画通りにいかなかった、キャッシュレス決済で使い過ぎてしまった、副業詐欺サイトの儲け話を信用して借入れまでしてお金を振込んだなど、返済に行き詰まる理由はさまざまです。

石巻消防署
 ☎ 95-7112

消火栓や防火水槽の除雪に協力をお願いします
 火災に備え、積雪時は消火栓や防火水槽の蓋が雪で隠れないように、除雪作業を行っています。全てを巡回して除雪するには、かなりの時間を要します。自宅前や職場などで除雪を行う時は、付近の消火栓なども除雪の協力をお願いします。除雪作業を行う際は、転倒に十分注意してください。

総合相談センター
 ☎ 23-5040

一人でも借金問題を解決することが難しいと思ったら早めに相談することをお勧めします。



石巻市

お問い合わせ



年末年始石巻広域 クリーンセンター臨時 開場日

12月29日(金)から令和6年1月3日(水)までの休業期間中、次のとおり開場します。

臨時開場日時

12月30日(土)・令和6年1月2日(火)
午前9時～11時45分
午後1時～4時30分

※臨時開場日に受け付けした小動物の収骨は、翌開場日以降のお渡しとなります。

石巻広域クリーンセンター

市廃棄物対策課
☎21-89953
(内線33675)

国民健康保険の喪失届 忘れていませんか？

国保加入者が国保以外の健康保険に加入した場合は、国保の喪失手続きが必要です。手続きをしないと加入したままで、保険料も課税されたままとなります。喪失手続きに必要なもの

社会保険証(全員分)の写し、国民健康保険証(ある場合のみ)、身分証明(運転免許証など)、マイナンバーが分かるもの
※郵送でも可能ですので、詳しくは問い合わせください。

☎ 保険年金課
(内線2347)
各総合支所市民福祉課
各支所

口座振替納付内容の 確認は通帳で

市税や介護保険料、後期高齢者医療保険料などの口座振替での納付内容は、通帳の記帳により確認ください。

1年間の口座振替納付内容を記載した「納付済通知書」を希望の方は連絡ください。

納税課(内線3135)

令和5年度の国民健康 保険税所得簡易申告書 を提出してください

6月および9月に対象者に所得簡易申告書を送付し、提出期限を9月25日までにしていましたが、期限を延長します。まだ提出していない方は提出してください。

提出期限 12月28日(木)

☎ 保険年金課
(内線2336)

令和5年1月～10月分 の国民健康保険医療費 通知を、令和6年1月下 旬に送付します

確定申告などの手続きに利用できますが、再発行できませんので大切に保管してください。

なお、令和5年11月・12月分は令和6年3月下旬に送付しますので、確定申告などの手続きには医療機関からの領収書が必要です。

☎ 保険年金課

(内線2344)
各総合支所市民福祉課
各支所



令和6年度 小・中学校講師登録会

とき

小学校講師 12月25日(月) 午前9時～10時

中学校講師 12月25日(月) 午後1時30分～2時30分

養護担当、栄養担当、代替栄養職員、事務職員

12月26日(火)

午後1時30分～2時30分
☎ 石巻合同庁舎

※詳しくは県ホームページを確認ください。



県ホームページ

☎ 県東部教育事務所
95-7096

小・中学生対象の 就学援助制度

家庭の経済的な理由から支援が必要であると認められる児童・生徒の保護者に対して、就学に必要な経費の一部を支給する制度です。年度途中の申請も受け付けていますので、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

対象世帯

- ・ 市民税非課税
- ・ 国民年金保険料の減免

国民健康保険税の減免 児童扶養手当の支給など

☎ 各小・中学校
教育総務課
(内線5015)



12月3日(日)から9日 (土)は、障害者週間です

障害の有無に関わらず、誰もが地域で安心して暮らし、社会参加できる社会を目指しましょう。

期間中、理解促進のためのイベントが開催されます。

● Shittle & Katte.

障害者就労施設等製品販売会
とき 12月1日(金)～3日(日)
午前10時～午後2時

● イトーヨーカドー

石巻あけぼの店

● さくらphotosケッチ展示

とき 12月1日(金)～15日(金)

● 市役所1階

● 視覚障害者情報交流会

フルート演奏とお話

懇談会および福祉用具体験会

とき 12月14日(木)

午前10時～午後0時30分

● ささえあいセンター

対象 視覚に障害のある方

(手帳の有無は問いません)、家族、支援者など

● ヘルプマークをご存知ですか？

内部障害や難病などを抱える方への援助や配慮を促すマークです。バッグなどに身に付けることで、周囲の人に助けを必要としていることや外見で分からない障害への理解を求めるものです。



ヘルプマーク

☎ 障害福祉課

(内線2483)

認知症サポーター 育成ステップアップ講座

とき 12月15日(金)

午後1時30分

● ささえあいセンター

対象 認知症の方やその家族のための地域活動をしたい方、または、すでに地域活動をしている方

対象要件 認知症サポーター養成講座を受講された方

☎ 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「合言葉」受賞作品

佳作 家族で確認避難場所
いつも心にハザードマップ
稲井小学校5年 遠藤 圭悟

☎ 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

12月11日(月)午後3時ごろ

☎ 介護福祉課
(内線2437)

定員 20人程度(先着)
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込期限 12月11日(月)

みなさんの意見をお寄せください(パブリックコメント)

● 募集する計画

- ・ 第2期石巻市自死対策推進計画
- ・ 第4期石巻市食育推進計画
- ・ 石巻市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画

● 共通事項

募集期間 12月12日(火)～令和6年1月12日(金)

閲覧場所 市役所4階情報公開コーナー、各担当課窓口、各総合支所、各支所、市ホームページ

対象 ・ 市内に在住・在勤・在学の方 ・ 市内の事業者と団体

・ 本市に納税義務を有する方 ・ 本件に関して利害関係を有する方

提出方法 住所、氏名(団体、企業の場合は名称および代表者氏名)、年齢、性別、職業、電話番号を必ず記載し、郵便、FAX、Eメール、直接持参のいずれかで提出してください。

☎ 986-8501 (住所不要)

・ 第2期石巻市自死対策推進計画および第4期石巻市食育推進計画について
健康推進課(2422) ☎23-3618 ✉ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

・ 石巻市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画について
介護福祉課(内線2432) ☎92-5791 ✉iscareins@city.ishinomaki.lg.jp

市内で利用できる5,000円相当のポイントを付与します!

利用方法

- ①自身のスマートフォンでデジタル身分証アプリ「ポケットサイン」をインストール
- ②アプリ内で「マイナンバーカード」を使用し本人確認
- ③アプリを使って店舗に設置の二次元コードを読み込みポイント利用

ポイント付与・使用期間 12月1日(金)～令和6年1月31日(水)

利用できる店舗 石巻商工会議所ホームページまたはアプリを確認ください。

対象 市内に住民登録があり、スマートフォン(NFC対応)、マイナンバーカードをお持ちの方

出張説明会 アプリのインストール方法、ポイントの利用方法などを説明します。

12月4日(月)	蛇田支所	12月8日(金)	桃生公民館
12月6日(水)	河北総合支所	12月19日(火)	市役所東側
12月7日(木)	牡鹿総合支所	20日(水)	出入り口



県ホームページ

※時間は全て午前10時～午後4時30分。

☎ 県地域ポイントコールセンター ☎0120-558-856 市商工課(内線3526)

守られていますか?あなたの人権

12月4日(月)から10日(日)まで「第75回人権週間」です。この機会に人権についての理解を深め、「思いやりの心」や「かけがえない命」についてもう一度考えてみませんか?人権擁護委員はあなたのまちの身近な相談パートナーです!

石巻市の人権擁護委員 24人(敬称略)

石巻地区	河北地区	河南地区	北上地区
田中 憲夫	三浦 直人	今野 美智子	阿部 悟
阿部 慶吾	堀井 栄	佐々木 美智子	小松 龍哉
高橋 壽枝	日野 ゆう子	木村 孝禅	
佐々木 多佳子			
馬場 務	雄勝地区	桃生地区	牡鹿地区
村上 伸介	阿部 清隆	千葉 秀子	岡田 伸
内海 聡	横江 良伸	佐々木 芳美	沼倉 隆樹
鈴木 みどり		阿部 英二	
鈴木 信幸			

☎ 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188、市総務課(内線4040)

多年にわたる功績をたたえて 令和5年度石巻市市政功勞表彰式

11月12日、マルホンまきあーとテラスにおいて、市政功勞表彰式を開催しました。長い間、市の発展に寄与された自治功勞など9部門120名・2団体の方々に表彰しました。

〔圖〕秘書広報課（内線4014）

受賞者 ※敬称略・順不同

〔自治功勞〕

若菜 寿子

現 石巻市情報公開・個人情報保護審査会委員

林 久善

現 石巻市国民健康保険事業の運営に関する協議会副会長

畑山 貫梁

現 介護保険運営審議会委員

伊藤 桂子

現 石巻市社会教育委員

佐藤 富士夫

現 石巻市行政委員

阿部 豊道

現 長渡根組行政区域長

石森 彦一

元 大原行政区域長

渥美 勝彦

現 谷川行政区域長

林 久善

現 石巻市行政委員

菊澤 調和

現 石巻市行政委員

阿部 すみ子

現 石巻市行政委員

橋本 清矩

現 石巻市行政委員

阿部 貞男

現 石巻市行政委員

森岡 芳之

現 石巻市行政委員

森 哲朗

現 石巻市行政委員

宮腰 州章

元 石巻市行政委員区長

石垣 芳温

現 石巻市行政委員

久保田 齊

元 錦町町内会 会長

木村 公郎

元 元倉町内会 会長

及川 信三

元 吉野県住光和会 副会長兼書記長

齋藤 和男

現 駅前北通り親和会 環境衛生部長

久保 武士

元 水明町内会 会長

佐藤 健一

元 中里第一町内会 保健衛生副部長

佐藤 千代子

現 駅前親交会 福利厚生部長

高橋 茂之

現 田道町一丁目町内会 防犯防犯部長

須田 直哉

現 上大街道第一町内会 会計

阿部 喜美子

現 上大街道第一町内会 幹事

吉田 仁

現 大橋町内会 福祉文化部長

三浦 勲

現 下釜第一町内会 会長

亀山 多輝男

現 原区 会計

後藤 義明

現 蛇田上第一区町内会 相談役

〔納税功勞〕

高城 勇松

現 納税貯蓄組合長

今井 正昭

現 納税貯蓄組合長

〔保健衛生功勞〕

大石 千明

現 学校医

盛田 公明

現 学校歯科医

宇津宮 節文

現 学校薬剤師

川添 るみ

現 学校薬剤師

〔産業功勞〕

齋藤 富嗣

現 石巻市牡鹿稲井商工会 会長

新沼 希

現 石巻市牡鹿稲井商工会 理事

平塚 竹男

現 石巻市牡鹿稲井商工会 理事

沼倉 憲一

現 石巻市牡鹿稲井商工会 監事

伏見 眞司

元 宮城県漁業協同組合 石巻地区支所運営委員長

横山 宗一

現 石巻観光協会 副会長

小野 俊

現 石巻市消防団 副分団長

阿部 静男

現 石巻市消防団 副分団長

〔統計功勞〕

阿部 長一

現 石巻市統計調査員

阿部 勇太郎

現 石巻市統計調査員

及川 良市

現 石巻市統計調査員

松浦 昭則

現 石巻市統計調査員

澁谷 誠

現 石巻市統計調査員

山邊 大作

現 石巻市統計調査員

阿部 良一

現 石巻市統計調査員

平塚 竹男

現 石巻市統計調査員

現 石巻市統計調査員

塩富町二丁目町内会公園愛護会 草和気神社広場愛護会

〔都市整備功勞〕

浮津 たき子

現 民生委員・児童委員

引地 より子

現 民生委員・児童委員

二瓶 巳津子

現 民生委員・児童委員

渋谷 敏子

現 民生委員・児童委員

亀山 伸一

現 保護司

本田 賢也

現 保護司

〔治安功勞〕

高橋 聖公

現 石巻市消防団 副分団長

平山 晃司

現 石巻市消防団 部長

茂木 雄二

現 石巻市消防団 部長

高城 純

現 石巻市消防団 部長

阿部 正一

現 石巻市消防団 部長

阿部 俊文

現 石巻市消防団 部長

阿部 正義

現 石巻市消防団 部長

近藤 敦

現 石巻市消防団 部長

阿部 英之

現 石巻市消防団 部長

日野 正敏

現 石巻市消防団 部長

齋藤 雅之

現 石巻市消防団 部長

阿部 貴之

現 石巻市消防団 分団長

横江 昭

現 石巻市消防団 分団長

高橋 陽一

現 石巻市消防団 副分団長

阿部 茂徳

現 石巻市消防団 副分団長

推野 圭司

現 石巻市消防団 副分団長

間宮 忠

現 石巻市消防団 部長

中塩 亮尋

現 石巻市消防団 部長

勝又 広樹

現 石巻市消防団 部長

菅原 裕憲

現 石巻市消防団 部長

阿部 隆之

現 石巻市消防団 部長

三浦 仁彦

現 石巻市消防団 部長

三浦 克之

現 石巻市消防団 部長

相澤 英昭

現 石巻市消防団 部長

大森 和人

現 石巻市消防団 部長

大崎 尚樹

現 石巻市消防団 部長

今野 雄治

現 石巻市消防団 部長

高橋 宏之

現 石巻市消防団 部長

阿部 透

現 石巻市消防団 部長

高橋 武宏

現 石巻市消防団 部長

遠藤 博道

現 石巻市消防団 部長

白石 大和

現 石巻市消防団 部長

谷津 公一

現 石巻市消防団 部長

渥美 英俊

現 石巻市消防団 分団長

阿部 美智男

現 石巻市消防団 副分団長

阿部 美智男

現 石巻市消防団 副分団長

小野木 陽司

現 清掃奉仕活動者

阿部 智司

現 石巻市消防団 副分団長

結城 幸子

現 石巻市防犯協会連合会 石巻支部蛇田分会 婦人部副部長

鈴木 由紀子

現 石巻市防犯協会連合会 石巻支部稲井分会 婦人部副部長

中澤 美和

現 石巻市防犯協会連合会 石巻支部稲井分会 婦人部副部長

平塚 伸佳

現 石巻市防犯協会連合会 石巻支部茨浜分会 実働隊副隊長

亀山 直弥

現 石巻市防犯協会連合会 会石巻支部茨浜分会 隊員

畑山 泰賢

現 石巻市防犯協会連合会 会雄勝支部 隊員

梶原 益夫

現 石巻市交通安全指導 隊石巻分隊 班長

菅原 隆敏

現 石巻市交通安全指導 隊河南分隊北村班 班長

高橋 浩

現 石巻市交通安全指導 隊桃生分隊 班長

佐々木 大輔

現 石巻市交通安全指導 隊桃生分隊 班長

〔篤行〕

小野木 陽司

現 清掃奉仕活動者



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。今年度最後の開催ですので、ぜひお越しください。

とき 12月3日(日)・17日(日) 午前6時

ところ 石巻駅前にぎわい交流広場

石巻ふれあい朝市運営委員会(石巻観光協会)

☎93-6448
市観光課(内線3534)

ツナミリアル無料体験会

今回は主婦の立場になって津波からの避難を考えます。

とき 12月17日(日) 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

申請 震災伝承推進室
(内線4344)

1111歳の市

北上地区の海の幸、オリイブオイル、もち米、クラフトビールなどの販売や、お楽しみ抽選会が行われます。

とき 12月17日(日) 午前11時~午後2時
ところ 北上総合支所

「1111歳の市実行委員会事務局(北上観光物産交流センター)」

☎98-9861
北上総合支所地域振興課

☎67-2111



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 12月8日(金)、27日(水)

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

申請 廃棄物対策課
(内線3373)

食品ロス削減運動実施中!

食品ロス削減のため、「もったいない!食べ残し!30(さんまる)・10(いちまる)運動」を実施しましょう。

忘・新年会などでは、食べ残しが多くなりがちです。宴会時には幹事さんが声をかけて、「開始30分間と終了前10分間」は料理を楽しみ、食べ残しを減らしましょう。

申請 廃棄物対策課
(内線3373)



令和6年版みやぎ手帳を販売しています

仕事・生活に役立つ資料や最新の統計資料が載っており、見やすく使いやすい手帳です。

料金 1冊600円
(15cm×8.8cm)

販売方法 窓口にて申し込みください。

販売期限 12月20日(水)
※代金引換のため、釣り銭が出ないよう協力ください。



県ホームページ

申請 政策企画課
(内線4257)

各総合支所地域振興課各支所

石巻広域都市計画の変更に係る説明会・公聴会

石巻広域都市計画区域区分の変更、用途地域などの変更に関する説明会・公聴会を開催します。

●説明会
とき 12月15日(金) 午後7時

ところ ささえあいセンター

●公聴会
とき 令和6年1月16日(火) 午後7時

ところ ささえあいセンター
公聴申し出の期限 令和6年1月9日(火)

※当日消印有効
※申し出がない場合は公聴会を行いません。



県ホームページ

申請 県都市計画課
☎022-211-3134

申請 市都市計画課
(内線5634)

空き家バンク登録募集

市内にある空き家を有効活用し、本市への移住・定住促進することで、地域活性化を図ることを目的としています。市内の空き家所有者の皆さんの登録をお待ちしています。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。

また、空き家を利用したい方の相談も受け付けています。

対象

- ・市内にある空き家所有者
- ・空き家を利用(購入・賃貸)したい方(市内外問わず)
- ・市内に事業所などを置く不動産事業者



市ホームページ

申請

- ・空き家登録・不動産事業者登録について
- ・市住宅課(内線5556)
- ・空き家利用について
- ・移住コンシェルジュ

☎98-9969



郵便局でマイナンバーカードの申請サポートを開始します

12月1日(金)から、市内6カ所の郵便局でマイナン

バーカードの申請サポートを開始します。

申請書作成のお手伝いと写真撮影を無料で行います。

取扱郵便局 河北、雄勝、鹿又、桃生、橋浦、鮎川

取扱時間 午前9時~午後5時(土日・祝日は除く)

申請 市民課
(内線2313)

自衛官採用試験

職種 陸上自衛隊高等工科 学校生徒(一般)

対象 一般男子で中卒(見込み含む)で17歳未満の方

申込期限 令和6年1月5日(金)

※自衛官候補生は随時受け付けています。



詳しくはこちら

申請 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎83-6789

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)

申請 下水道管理課
(内線5684)

市営住宅入居者募集

案内書記布場所 住宅課、各総合支所・支所、宮城県住宅供給公社東部支社

受付期間 12月1日(金)~12日(火) ※12日(火)消印有効

申込方法 専用の申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。

重要

- ・申し込み時点で入居予定者の中に市税などの滞納がある方がいる場合または暴力団員がいる場合は申し込みできません。
- ・申し込みの際に必要な書類は、事前に問い合わせください。
- ・家賃は世帯の所得などにより決定します。★が付いている単身可の住宅は、満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方のみ単身での申し込みが可能です。
- ・災害などで住宅の提供が必要な場合、募集を中止することがあります。
- ・ペットの飼育は禁止です。(◎が付いている住宅では、被災者のみペット可)
- ・●が付いている住宅は告知事項がありますので、事前に問い合わせください。
- ・みなし特公賃住宅は、月額所得が申し込み時点で158,000円以上487,000円以下の方のみ申し込みが可能です。
- ・その他県営住宅も募集しています。
- ・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。

募集する住宅 復興住宅

地区	住宅名	募集戸数
蛇田	新立野第二復興(1LDK)●	1戸(単身可★)
	新立野第二復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	新沼田第一復興(1LDK)	1戸(単身可★)
	上中埠復興(3DK)	1戸(単身不可)
	新西前沼第三復興(1LDK)	4戸(単身可★)
釜・大街道	新館復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	新館復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	新館復興(2LDK)◎	2戸(単身不可)
	三ツ股第二復興(1LDK)●、◎	1戸(単身可★)
	三ツ股第二復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	大街道西第一復興(2LDK)	1戸(単身不可)
中心	中里一丁目復興(3LDK)	1戸(単身不可)
	中央第二復興(1LDK)	2戸(単身可★)
	中央第二復興(1LDK)、車いす	1戸(単身可★)
	門脇東復興(2LDK)、車いす	1戸(単身不可)
	門脇東復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	新橋復興(1DK)●	1戸(単身可★)
湊	南中里一丁目復興(2LDK)●	1戸(単身不可)
	吉野町復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	吉野町復興(4LDK)	3戸(単身不可)

地区	住宅名	募集戸数
湊	大門町復興(3LDK)	2戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)●、◎	1戸(単身不可)
	大門町復興(4LDK)◎	1戸(単身不可)
渡波	黄金浜第一復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第二復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	新渡波西復興(1LDK)●	1戸(単身可★)
	新沼復興(2LDK)◎	1戸(単身不可)
河北	沖六勺西復興(3LDK)	2戸(単身不可)
	二子復興(1LDK)	1戸(単身可★)

募集する住宅 みなし特公賃住宅

地区	住宅名	募集戸数
雄勝	船越復興(2LDK)	1戸(単身可)
	名振東復興(2LDK)	1戸(単身可)
北上	にっこり南復興(1LDK)	1戸(単身可)
牡鹿	小網倉浜復興(3LDK)	1戸(単身可)
	清崎復興(2LDK)	1戸(単身可)

申請 電話 986-0812 東中里一丁目11-2 宮城県住宅供給公社東部支社 ☎85-0296

12月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - ・18日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
☎022-353-7213
- 行政相談
 - ・1日(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
 - ・5日(火) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階会議室
 - ・6日(水) 午前10時～正午 桃生総合支所2階学習室
 - ・13日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
 - ・15日(金) 午前10時～午後3時 河北総合支所第3会議室
☎022-262-7839

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階 総合相談センター相談室)
 - ・12日(火) 齋藤智法律事務所 齋藤弁護士
 - ・26日(火) いしのまき法律事務所 前田弁護士
午前10時30分～午後4時 定員1日9人〔先着〕
※要予約。予約受付開始 1日(金) 午前9時
☎022-253-2534・2545・2546
- 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)
☎022-223-2383
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
※当日の相談予約・キャンセルは、直接石巻法律相談センターへ。
- 司法書士による無料法律相談会 ※予約優先
(石巻司法書士相談センター 中里一丁目1番21号 グランドハイツ中里1階)
司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。
 - ・毎週金・土曜日(祝日および29日(金)・30日(土)を除く)
午後1時30分～4時30分
☎022-96-3611
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- 司法書士による相続登記相談(市役所5階住宅課) ※要予約
令和6年4月1日に施行される不動産の相続登記義務化に備え、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
 - ・4日(月)午前10時～午後3時
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)
☎022-263-6755
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

交通事故

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

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談 県東部児童相談所(県石巻合同庁舎)
午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121
- 子育てに関する相談 子育て支援課
午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎24-6848
- 子育て世代包括支援センター
 - ・いっしょ issyo えきまえ(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(金) 午前10時～午後3時 牡鹿総合支所2階研修室
 - ・4日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
 - ・5日(火) 午前10時～午後3時 雄勝総合支所1階会議室
 - ・6日(水) 午前10時～午後3時 桃生総合支所2階学習室
 ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
☎022-6188

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 9日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)
- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1階 県民サービスセンター)
午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎93-5700
- 市民生活相談(市役所2階 総合相談センター)
 - ・市民相談(内線2545) (土日・祝日を除く)
 - ・家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日
 - ・少年相談(内線2533) ※月～木曜日
 - ・消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)
※時間はいずれも午前9時～午後5時
- 虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)
午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
(内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614
※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談
- 生活保護・生活困窮の相談(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)
☎022-250-2504
- 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。
 - ・7日(木) 午後1時～4時 河南総合支所
 - ・13日(水) 午後1時～4時 河北総合支所
 - ・20日(水) 午後1時～4時 桃生公民館
 - ・25日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
☎022-98-9163
- 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。
☎022-250-2507
- 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。
 - ・20日(水) 午前10時～午後3時 石巻市社会福祉協議会河南支所
☎022-250-2507
- 「災害復興住宅融資」無料相談会 ※要予約
 - ・15日(金)午前10時～午後4時 市役所4階401会議室
☎0120-086-353(通話無料) 午前9時～午後5時(祝日を除く)

障害者

- 障害のある方に関する相談
 - ・石巻市・女川町基幹相談センターくるみ ☎24-8355
 - ・障害児(者)相談支援事業所“Kai” ☎93-2924
 - ・障害者相談支援センター桜・さくら ☎98-7760
 - ・ひまわりデイサービスセンター障がい者相談支援室 ☎84-2518
 - ・障がい者相談支援事業所「とも」 ☎98-8326

介護

- 各地区包括支援センター ※ ()内は担当地区

・中央(石巻・中央) ☎21-5171	・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

図書館 ☎93-8635

開館 午前10時～午後6時
(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
休館 月曜日、年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



●あかちゃんおはなし会

1日(金)・15日(金) 午前10時30分～11時
対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方
終了後、午前11時30分まで多目的室を開放しています。

●たのしいおはなし会

2日(土)・16日(土) 午前10時30分～11時
対象 幼児～小学校低学年くらいの方

●紙芝居とお話の会

9日(土)・23日(土) 午前10時30分～11時

●読書会 今月の本『あちらにいる鬼』

井上荒野著 12日(火) 午前10時～正午

●絵本とおはなしの会勉強会

14日(木) 午前10時～正午

●クリスマスおはなし会

9日(土) 午前10時30分～11時30分
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。
5日(火)・19日(火)
・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
・しゃくしょ 午後3時～4時 市役所5階市民サロン

●年末年始休館に伴い貸出期間と冊数を変更します

14日(木)から年末年始休館までは、20冊まで3週間の貸出を行います。

●ダイジー図書の貸出を始めました

視覚障害などにより、文字を読むことが困難な方が利用できます。

※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。

遊楽館 ☎72-3561

開館 午前9時～午後9時
休館 月曜日、年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



●トレーニングジムが利用できません

3日(日) 午前9時～午後5時

●第17回かなんクロスカントリー大会

3日(日) 午前9時
会場 かなんクロスカントリー大会実行委員会
☎86-3663

●遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験

17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
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込受付開始 3日(日) 午前9時

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

開館 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休館 月曜日、年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



●アクアビクス

12日(火)・26日(火) 午後7時30分～8時30分
8日(金)・22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

10日(日)・24日(日) 午前10時50分～11時50分
対象 成人 定員 10人 料金 770円(初回無料)

●筋トレ&ストレッチ

毎週土曜日 午後7時～8時
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
講師 健康運動指導士 平山時生

●ヨガ教室

1日(金)、15日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
講師 健康運動指導士 平山時生

●冬短期水泳教室 ※申込受付中

I期 23日(土)・24日(日)・26日(火)
II期 令和6年1月6日(土)～8日(月・祝)
午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年生 定員 30人
料金 会員3,500円、非会員4,000円

●「めざせ!しのびポケモン ゲッコウガ!」

遊びながら体を思い切り動かす運動遊びプログラムです。ゲッコウガになりきっているいろいろな修行にチャレンジしよう!
17日(日) 午前10時30分～正午
対象 4歳～小学4年生 定員 30人
料金 2,000円

サン・ファン館



サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210
休館 リニューアルのため休館中

●第4回「伊達政宗の黒船」サン・ファン号を未来へつなぐコンクール 応募作品展

絵画部門およびデザインマーク部門の全作品を展示いたします。
14日(木)～27日(水) 午前9時～午後6時
ところ マルホンまきあーとテラス 市民ギャラリー
※詳しくはサン・ファン館HPをご覧ください。

石巻市博物館

☎98-4831
休館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



●布施特集展「布施辰治と関東大震災」後期

令和6年1月8日(月・祝)まで

●毛利コレクション特集展「仙台藩の武士の世界」

令和6年3月10日(日)まで

●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「線路のある風景」

令和6年1月22日(月)まで
ところ 旧観慶丸商店2階展示室

●第7回企画展

「高砂淳二写真展-地球と出会う旅-」
2日(土)～令和6年2月25日(日)
料金 一般600円、高校生300円、小中学生200円

●高砂淳二トークイベント「地球と出会う旅」

16日(土) 定員 800人
ところ マルホンまきあーとテラス 大ホール



マルホンまきあーとテラス

☎98-5630
開館 午前9時～午後10時
休館 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

●石巻写友会・キャノンフォトクラブ石巻写真展

1日(金)・2日(土) 午前9時30分～午後5時
3日(日) 午前9時30分～午後4時
会場 石巻写友会 湯目 ☎090-5844-4936

●綾小路きみまろ 大爆笑スーパーライブ

3日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
会場 世界芸能(株) ☎022-222-4997

●鼓童ワン・アース・ツアー2023～翔走

9日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時

●石巻地区造形教育作品展

9日(土)・10日(日) 午前9時～午後4時
会場 渡波中学校 佐藤 ☎25-1511

●島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー 2023-2024

20日(水) 昼の部 開場 午後1時、開演 午後2時
夕方の部 開場 午後5時、開演 午後6時
会場 世界芸能(株) ☎022-222-4997

石ノ森萬画館

ISHINOMAKI MANGATTAN MUSEUM



休館 火曜日 ☎96-5055

●マンガッタン

クリスマス2023

23日(土)・24日(日)
クリスマスならではの素敵なイベント盛りだくさんでお迎えます。石ノ森萬画館のクリスマスをお楽しみください。



●マンガッタンお正月2024

令和6年1月1日(月・祝)・2日(火)
「もちつき大会」をはじめとするさまざまなイベントを開催します。お正月は石ノ森萬画館で楽しく過ごしませんか?



12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、
年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



- **子育てママのリフレッシュフィットネス教室**
(託児付き)6クール
全身を機能的に使って疲れ知らずのからだに
4日(月)・11日(月)・18日(月)・
令和6年1月15日(月)・22日(月)・29日(月)
午前10時30分～正午
対象 0～3歳児とそのママ
定員 15組 料金 4,500円
- **キッズバラエティスポーツ教室**
6日(水)・13日(水)
対象 石巻圏域小学校1年生～4年生児童
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**
5日(火)・19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)
☎ 年末年始(28日(木)～31日(日))

- **すっきり脳トレ&ストレッチ**
4日(月)・11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
- **ゆるゆるトレーニング教室**
8日(金)・22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
- **リラクxストレッチ講座**
14日(木)・21日(木)
午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 8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)
☎ 10日(日)・24日(日)・年末年始(28日(木)～令和6年1月4日(木))



- **サンデープログラム**
「ヨガのアーサナフォームチェック」
3日(日)・17日(日)・
令和6年1月7日(日)・21日(日)
午後1時45分～2時45分
対象 中学生以上
定員 7～15人(先着) 料金 4,800円
申込方法 受講前日までに窓口または電話にて
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「いしっこクラブ」**
クリスマスコンサート
8日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
申込方法 電話にて申し込みください。
- **親子クリスマスフラワーアレンジメント教室**
16日(土) 午後1時～3時
対象 小学生と保護者 定員 30人(先着)
料金 2,000円 持ち物 拾った木の実など
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 4日(月)正午
- **少年教室「チャレンジ書きぞめ」毛筆・硬筆**
中央公民館 23日(土) 午後1時30分～4時
蛇田公民館 23日(土) 午前9時30分～正午
対象 小学生(毛筆は3～6年生)
定員 毛筆・硬筆 各15人
持ち物 書道用具、用紙、手本(硬筆の場合は筆記用具)
申込方法 参加を希望する公民館へ直接問い
合わせください。
申込期限 8日(金)
- **利用協講座「ブレイメン無料学習会」**
毎週火曜日 午後1時～4時 対象 小学生
定員 20人 持ち物 宿題やワークなど
申込方法 各回の前日までに電話または窓口で
申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎ なし

- **女性教室「くらしの講座」第7回学習会**
5日(火) 午後1時30分
- **高齢者教室「寿大学」第7回学習会**
13日(水) 午後1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



- **伝統的な寸胴門松を作ってみよう**
3日(日) 午前10時～正午
対象 小学3年生以上 定員 15名
料金 500円
☎ 丸 牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912
- **イルカの骨を観察してみよう!** 3日(日)
①午前11時30分～正午、②午後2時30分～3時
対象 小学生以上(3年生以下保護者同伴)
定員 各回6人程度
☎ おしかホエールランド ☎25-6422
- **とけるかな?くじらパズル**
17日(日) 午前10時～11時、午後1時～3時
☎ おしかホエールランド ☎25-6422
- **新春・お雑煮サロン**
「金華山詣と牡鹿半島のお正月」
数量限定のお雑煮試食付きです。
講師 武蔵野美術大学
教養文化・学芸員課程教授 加藤幸治氏
令和6年1月1日(月・祝) ①午前9時30分、
②午前11時30分、③午後1時30分
☎ 牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912

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12月学習会**
「生花のクリスマスブーケ製作」
15日(金) 午後1時30分
対象 くらしの講座会員
- **一般教養講座**
「クリスマスのガラスアート製作教室」
20日(水) 午後1時30分
対象 市内在住の方 定員 15人(先着)
料金 2,200円
講師 甲谷美貴
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込期限 8日(金)午後4時

蛇田公民館 ☎95-0183

☎ 午前9時～午後9時30分 ☎ なし

- **市民教養講座「陶芸教室」**
9日(土)午後2時 対象 小学生以上
定員 12人(先着) 料金 2,000円
講師 樋田隆先生
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
申込期限 6日(水)

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、年末年始(29日(金)～令和6年1月3日(水))



- **劇団うりんこ公演**
「ともだちや～あいつもともだち～」
15日(金) 開演 午後6時30分 定員 400人
料金 一般2,000円、3歳～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)
- **seikoエレクトーン教室 33th anniversaryエレ
クトーン&ピアノコンサート「Special Thanks」**
17日(日) 開演 午後2時30分
定員 400人 料金 1,000円
☎ seikoエレクトーン教室 ☎070-5323-3628

トレーニング機器 使用講習会

- **総合体育館 ☎95-8998**
7日(木) 午後6時30分、12日(火) 午前10時
19日(火) 午後2時
- **ビッグバン ☎62-1120**
8日(金)・22日(金) 午後3時、7時
※要電話予約(午前9時～午後5時)
- **遊楽館 ☎72-3561**
6日(水)・17日(日) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

12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	11日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	11日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 **要予約**

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

とき	ところ	担当	申・問
7日(木)・14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

○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	20日(水) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	15日(金) 午前10時～午後3時	

○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	6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)

食育推進コーナー

5月にひばり幼稚園の年長児が植えたさつま芋の苗が今年の暑さにも負けず、ぐんぐん育ち、大小約800本の大豊作となりました。4年ぶりに行われた芋煮会の主役はもちろんさつま芋!みんなでおいしく味わいました。他にもおやつ時間にふかし芋にしたり、年長児は持ち帰りして家庭でも味わいました。

「みんなで食べるとおいしいね」という子供達の声にこれからも楽しく、おいしい食育活動を目指していきたいと思えます。

大収穫祭



☎ 健康推進課(内線2617)

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。家族の方もぜひ参加ください。

とき 16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2階 創作室

申・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(平日 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】子宮頸がん検診が終了します

対象 20歳以上の女性

ところ 指定医療機関 検診最終日 8日(金)

※対象者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連絡ください。

※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

申・問 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】大腸がん検診が終了します

大腸がん検診が12月8日(金)で終了します。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。申込みしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので、連絡ください。

申・問 健康推進課(内線2413)

○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	8日(金)・27日(水)	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	11日(月)・19日(火)		
	1歳6カ月児健診	5日(火)・20日(水)		
	2歳児歯科健診	7日(木)・15日(金)		
	3歳児健診	12日(火)・22日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	27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」
	3歳児健診			
	2歳児歯科健診	6日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	22日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳児よちよち相談	8日(金)		
	1歳6カ月児健診	7日(木)		
	2歳児歯科健診	12日(火)		
	3歳児健診	14日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○蛇田お茶っこサロン

とき 13日(水) 午前10時～11時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 16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 24日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター

☎ つむぎの会 ☎090-8614-5466

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 17日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター

参加費 500円(当事者は無料)

☎ まきっこの会 ☎090-2950-6176(齊藤)

○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 10日(日) 午後1時30分～4時

ところ 保健相談センター

☎ たんぼぼの会 ☎090-5835-0017(田中)

○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(午前10時～午後4時)

担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎0120-322-016

○仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

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

☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
3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
16日(土)	ヨークベニマル石巻蛇田店	
23日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分
30日(土)		

【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

結核・肺がん検診が12月15日(金)で終了します。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。申込みしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので、連絡ください。

申・問 健康推進課(内線2415)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 13日(水) ところ 保健相談センター

対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢、無料クーポン対象年齢の女性)

※対象年齢は令和6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は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は検診票を発行しますので、連絡ください。

申・問 健康推進課(内線2427)

食生活改善推進員をご存じですか？

《私達の健康は、私達の手で》

食生活改善推進員は「食育アドバイザー」として、保育所や学校、イベントなどで食育推進活動を行っています。

10月24日に地産地消の研修会を実施し、石巻産のパプリカやトマトなどの新鮮な野菜を使って野菜摂取アップを意識したメニューを実習しました。この研修内容を各地区で積極的にPRし普及活動をする予定です。

新規会員を随時募集しています。興味のある方は連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2410)



みんなで生き生き 健康づくりキャンペーン

血圧・血管年齢測定、「まちの保健室」と同時開催で体力測定、健康相談(栄養、歯科含む)を行います。

とき 13日(水)
午前11時～午後2時30分
(15分毎開催)

ところ イオンモール石巻1階
海の広場

対象 市内在住の方

※体力測定のみ予約が必要です。

申込期間 11月30日～12月11日(月)

☎・☎ 健康推進課(内線2612)



傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
8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
15日(金) 午前10時～11時30分	市役所5階 市民サロン	

☎ 健康推進課(内線2422)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	
眼科	午前8時～11時	午後1時30分
	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

○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	○	○	—	○	○

※小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。

※診療日が変わる場合があります。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 ※12月29日(金)～ 令和6年1月2日(火)は 午後6時～翌朝7時 ※令和6年1月3日(水)は 午後6時～翌朝6時まで

○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) ※12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は夜間診療のみ。

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

12月の休日等救急当番医

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

※診療時間は、午前9時～午後5時です。

※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。

※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。

※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	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
10日(日)	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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
17日(日)	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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
24日(日)	内科	駅前北さし内科クリニック(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
29日(金)	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
30日(土)	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
31日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
		茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
3日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	三宅歯科医院(千石町)	☎22-1448
10日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	ひかりサテッククリニック(矢本)	☎84-1333	駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
17日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
24日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	きらら歯科クリニック(蛇田字塚寺)	☎92-9300
29日(金)					鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
30日(土)					青葉歯科医院(門脇字青葉西)	☎96-6602
31日(日)					高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788

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)

12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



湊子育て支援センター

☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・えほんびより 5日(火) 午前10時~11時
 - ・みんなと遊ぼう「クリスマス製作」 8日(金) 午前10時~11時
 - ・親子スキッチ教室 13日(水) 午前10時~11時
 - ・クリスマス会 15日(金) 午前10時~11時
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 18日(月) 午前9時30分~11時30分
 - ・こ〜ぶ講座「キャンドル作り」 20日(水) 午前10時~11時
- ※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 21日(木)・28日(木) 午前9時30分~11時30分
 - ・午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎ 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・助産師による成長測定・子育て相談 11日(月) 午前9時30分~11時30分 定員 6組
 - ・稲井公民館あそびのひろば「クリスマス会」 12日(火) 午前10時~11時30分 定員 10組
 - ・フルーツカット 13日(水) 午前10時~11時30分 定員 6組 料金 500円
 - ・ふれあいサロン「クリスマス会」 22日(金) 午前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(11日(月)は除く)・1日(金)・15日(金)・27日(水) 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
- 休館日 年末年始(29日(金)~令和6年1月3日(水))

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎ 釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 4日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下はバスタオル
 - ・親子歯科教室 6日(水) 定員 10組
 - ・足つぼ教室 13日(水) 定員 8組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時~午後3時
- ※前日までに要予約
- 1日(金)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)

にじいろひろば

☎ NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・生活リズムと個別相談 5日(火) 午前10時30分~11時30分 定員 7組程度
 - ・坂井おとなこども歯科による歯科相談会 15日(金) 午前10時30分~正午 定員 7組程度
 - ・クリスマス会 22日(金) ①午前10時30分~正午 ②午後1時30分~2時30分 定員 各回7組程度 料金 300円
- ※全行事要予約
- ★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時半~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

☎ なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 8日(金)・22日(金)
 - ・育児講座「たばことお薬について」 11日(月) 定員 10組
 - ・育児講座「鏡もち作り」 15日(金) 定員 10組
 - ・中里28会ふれあい広場 18日(月) 定員 10組
 - ・クリスマス会 25日(月) 定員 10組
 - ・ヨチヨチ・ハイハイ(身体測定と育児相談) 26日(火) 定員 7組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(金)・4日(月)・28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」

☎ NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・はじめまして会 11日(月) 午前10時30分~11時30分 対象 ひろばの利用が初めての方。まだ数回の方
 - ・クリスマス会 19日(火) 午前10時30分~11時30分 料金 200円 ところ 蛇田公民館
 - ・お誕生日会 25日(月) 午前10時30分~11時30分 対象 12月生まれのお子さん
 - ・出張スマイル(室内パーク) 5日(火)・12日(火)・26日(火) 午前10時~正午
 - ・0歳開放日・マタニティの日 7日(木)・14日(木)・21日(木) 対象 0歳のお子さん・マタニティさん
- ※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 12月29日~1月3日まで冬季休業
- ※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。マタニティさんも大歓迎です。

河南子育て支援センター パプラ

☎ 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・誕生月お祝いday 4日(月) 身体測定&手形押し
 - ・クリスマス制作 5日(火)・7日(木)
 - ・えみちゃんボディメイク 8日(金)
 - ・黒須さんのリラクスママヨガ 12日(火)
 - ・ミニクリスマス会 14日(木) あいちゃん&むっちゃん&ふーちゃん演奏会
 - ・ミニクリスマス会 19日(火) アコーディオン演奏&ミニシアター
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 21日(木)
 - ・パプラスタッフによる身体測定 21日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 4日(月)・11日(月)・18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
- ※26日(火)・28日(木)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎ 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・健康講話・血圧について 6日(水) 午前10時30分~11時30分
 - ・赤ちゃん講座Ⅲ・性教育について 7日(木) 午前10時30分~11時30分
 - ・クリスマス制作 13日(水) 午前10時30分~11時30分
 - ・クリスマス会 14日(木) 午前10時~11時 料金 1家族100円
- ★自由開放日
- 5日(火)・11日(月)・12日(火)・19日(火)~22日(金) 午前9時30分~午後3時
 - 定員 6組(先着) ※2時間程度利用できます。食事不可
 - 午後開放 水・木曜日 午後1時~3時 定員 6組(先着) 食事不可
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り
- 休館日 土・日曜日・祝日

北上子育て支援センター

☎ 相川保育所内 ☎66-2177

- ・クリスマスツリーの飾りつけ 11日(月)
 - ・クリスマス製作 13日(水)
 - ・クリスマス会 18日(月)
 - ・お正月製作 20日(水)
- ★自由開放日
- 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時~正午
 - 午後開放 毎週月~金曜日 午後1時~3時

河北子育て支援センター

☎ 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・身体測定(保健師来所) 11日(月) 午前10時30分~11時30分
 - ・クリスマス会 18日(月) 午前10時~11時30分 ひだまりの会の読み聞かせもあります。
 - ・あそびのひろば ※全行事要予約 設定活動 毎週火曜日、水曜日(0歳~未就園児) 午前10時~11時30分
- ★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(3~11カ月) 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

☎ 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) 14日(木) 午前10時~11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 21日(木) 午前10時~11時30分
- ★自由開放日 9日(土)・16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・13日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎ 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・子育てセミナー「乳がんについて」 5日(火)
 - ・クリスマスツリー&オーナメント作り 13日(水) ※保健師の育児相談があります
 - ・クリスマス会 20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

- ・お薬のおはなし(カメイ調剤薬局) 6日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 10組
 - ・音楽であそぼう 12日(火) 午前10時30分~11時30分 対象 しっかり歩ける1歳~2歳児の親子 定員 12組 ※要予約
 - ・あったかぼかぼか運動遊び 14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 15日(金) 午前10時30分~11時30分 対象 はいはいまでの乳児親子 定員 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 7日(木)・21日(木)・29日(金)・30日(土)・31日(日)



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出産準備講座(前期) 9日(土) 午前10時~正午 定員 6組
 - ③出産準備講座(後期) 10日(日) 午前10時~正午 定員 6組
 - ④出産準備講座(沐浴体験) 4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issyょえきまゑ ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時~午後6時)

子育て支援イベント「キッズすまいる」

- ①クリスマス制作 13日(水) 午前10時30分、午後1時30分
 - ②絵本とあそぼう! 27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
- ☎ キッズすまいる事務局 ☐ info@is-src.com



申込フォーム

子育て支援センターの紹介

河北子育て支援センター

河北子育て支援センターでは、年齢に合わせてわらべ歌やパネルシアター、季節の製作などを親子で行います。雰囲気もとても良く、ひろばではお母さん方はのんびり、子ども達はお友達と楽しく遊んでいます。行事にはみんなが集まってくれてとってもにぎやかです。他地域の方も利用できますので、ぜひ遊びに来てください。

活動日 月~金曜日

開所時間 午前10時~11時30分、午後1時30分~3時

※利用する際は事前に連絡ください。

☎ 河北子育て支援センター ☎61-1601



北上子育て支援センター

北上子育て支援センターでは、親子のふれあいあそびや季節の製作、行事などを一緒に楽しんでいきます。市内のセンターの中では一番広いので、雨天時でも安心して思い切り遊ぶことができます。他地域の方も利用できますので、ぜひ遊びに来てください。

活動日 月~金曜日

開所時間 午前9時30分~11時30分、午後1時~3時

☎ 北上子育て支援センター ☎66-2177



河北子育て支援センター・北上子育て支援センター合同運動会!

ダダダとバイキンマンを倒せるかな?

ピックアップ



石巻自慢の海の幸勢ぞろい

買って食べて見て参加して 大漁まつりに3万6千人来場

水産都市・石巻の新鮮な魚介類や高い技術で作られる水産加工品を紹介する「第34回いしのまき大漁まつり」が10月15日、石巻魚市場で開かれました。「最も長い魚市場」としてギネス世界記録®に認定された広い場内外に約80の業者が出店し、海の幸を中心にした品々を日頃の感謝を込めた奉仕価格で提供しました。買うだけでなく見て、食べて、参加して楽しいまつりで、市場買受人の気分になれる恒例の鮮魚競りや、5年ぶりとなる鮮魚すくい取り、マグロの解体ショーといった催しがありました。あいにくの雨でしたが、昨年よりも4千人多い3万6千人の来場者でにぎわいました。

☎ 水産課 (内線3514)

わたしたちの ESG アクション

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

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

「いしのまき圏域SDGsパートナー」制度は、SDGsの普及啓発やSDGsの達成に向けた取り組みを行う企業などを登録し、石巻市、東松島市および女川町の2市1町で連携し、SDGsを推進していくものです。令和5年度は、SDGsの取り組みを行う企業・団体などを全6回に分けて、紹介します!

☎ SDGs移住定住推進課 (内線4224)

第5回

SDGsの
取り組みを
ぜひ見てね!

株式会社武山興業



スマイルロードサポーター活動を通して、地域社会づくりに貢献できるよう取り組んでいます。

株式会社 エスディ佐藤電気



毎週火曜日を「美化活動の日」とし、住み続けられるまちづくりの一環で地域の清掃活動に取り組んでいます。

株式会社宝栄建設



発展途上国の子供たちの教育・医療援助を目的として、使用済み切手運動に参加しています。

有限会社 うしちゃんファーム



あらゆる有機物を飼料化、堆肥化させることで地球に還元しています。

株式会社今野工務店



窓から熱の出入りを抑制し消費電力削減する内窓リフォームを実施推奨しています。結露、騒音防止で住環境が向上します。

トダテック株式会社



木製品加工の際に出るおが屑を畜舎の敷料やバイオマス燃料の材料として提供し、再利用しています。



SDGsパートナー
オリジナルロゴマーク



みんなのた場



雄勝地区・大浜

阿部 優一郎さん
 彩香さん
 陽望ちゃん (5歳)
 奏輪くん (3歳)
 結海音ちゃん(2歳)

雄勝町大浜に暮らす阿部優一郎さん、彩香さん夫婦には、3人の子どもがいます。明るく元気いっぱいな姉弟は、雄勝の雄大な海や山に囲まれ、伸び伸びと、そしてにぎやかに日々を過ごしています。

長女の陽望ちゃんは流行に敏感で、人気のアニメや動画の最新話を毎日、欠かさず見えています。お姫様に憧れ、おしゃれや化粧品にも興味津々です。長男の奏輪くんは大の自動車好きで、パトカーや消防車などたくさんミニカーに囲まれながら遊んでいます。タブレット

ト端末で動画を見るのも好きで、最近ではゲームの実況動画を見て楽しんでます。次女の結海音ちゃんは、そんな2人を見ながら一緒に成長しています。とても活発で、どんなことにも興味を持ち、元気いっぱいです。

些細なケンカで誰かが泣いてしまうこともありすが、基本的には仲良し。そして雄勝保育所に通い、休日には地域のイベントや公園に足を運びます。最近、陽望ちゃんは、自転車の練習を頑張っています。

地域に見守られすくすく

優一郎さんは漁師で、子どもたちもよく浜に繰り出し、地域の皆さんからかわいがられています。優一郎さんは「人口の少ない雄勝では子どもが貴重な存在。水産業に興味を持ってほしいが、好きな道を進んでいくと、好きな道を進んでいくと、世帯が暮らしていますが、子どもは阿部さん方を含めても5人だけです。それでも母の彩香さんは「子育てには不便な地域であることは確か。しかし、周囲の人たちのつながりが深く、相談にも乗ってくれる。本当に地域全体で子どもを見てくれている」とコミュニティの強さを感じています。

明るく元気な3人きょうだいです



雄勝の豊かな自然は、季節ごとにおいしい水産物や農産物を提供してくれまます。そうした都市部にはない価値を親子で楽しむ日常があります。

包括連携協定の取り組みを紹介します

市では、地域が抱える課題解決や、市民サービスの向上などを目的に、幅広い分野において、民間企業や大学、団体などと包括連携協定を締結しています。令和5年11月末時点で、27者と協定を締結し、今後も連携を広めていきます。

ライオン株式会社

■締結日
 平成31年1月28日
 健康づくりに関する知見を活用して、歯科保健対策に関する活動などに取り組んでいます。

- 〈主な取り組み〉
- ・オーラルヘルスケアに関する活動
 - ・全国小学生はみがき大会への参加
 - ・防災フェアでのオーラルケア啓発活動
 - ・子どもたち向けのラグビー教室の開催
 - ・石巻南浜津波復興祈念公園での植樹活動



▲全国小学生はみがき大会への参加



▲ライオンラグビー部の皆さんによるラグビー教室



▲石巻南浜津波復興祈念公園での植樹活動



包括連携協定一覧

現在の包括連携協定の締結状況は、市ホームページをご覧ください。
 政策企画課 (内線4213)

石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第41号



こんにちは、桜坂高等学校です。日本語を学ぶメキシコからの短期聴講生として、10月10日から11月2日まで、2年生のクラスに通ったイサベル・アヤラさんを紹介いたします。



イサちゃんと一緒に授業

アニメ作品を通じて日本文化に興味を持ったイサベルさんは、公益財団法人AFS日本協会宮城支部を介して来校し、石巻市内のホームステイ先から通学しました。それまでもスマートフォンのアプリや動画サイトを活用して独学で語学を身につけてきたイサベルさんは、校内でも外国語を使わず、授業も日本語で受けました。ノートへの書き込みも全て日本語です。イサベルさんは「日本語がたくさん学べる国語が楽しい。でも歴史の授業はとても難しい」と笑顔で話していました。



メキシコから留学したイサベルさん

部活動も一通り体験しました。周囲と難なく打ち解けられる彼女は、「イサちゃん、が愛称で親しまれました。休日には、桜坂の同級生と遊びにも出掛けました。言葉の壁は通訳してくれるスマートアプリがあるので、問題ありません。国籍に関係なく、かわいいものが好きなのが同世代の共通点なようです。約3週間の滞在でしたが、桜坂の生徒にとっては良い異文化交流の機会になりました。

11月から4か月間は、タイからの聴講生を受け入れています。

河南 おにぎりや野菜販売人気

4年ぶりかなんまつり



Topic of town まちの話題

農産物から文化、芸能まで地域の魅力を集めた第29回かなんまつりが10月28日、遊楽館で開かれました。コロナ禍を経て4年ぶりの開催で、屋外に地元の商店やJA、商工会各部、キッチンカーが出店し、特に新米の焼きみそおにぎりや餅、新鮮な野菜の販売が人気を集めました。広淵小学校の河南鹿嶋ばやしの演奏が開会式を盛り上げたほか、館内で趣味の作品展示や多彩なステージ発表があり、約6,500人の来場者でにぎわいました。



石巻 若者の視点で政策提案

いしのみぎ政策コンテスト

4年ぶりとなる「いしのみぎ政策コンテスト」の決勝大会が10月29日、かわまち交流センターで行われ、未来を担う高校生や大学生の5チームが約3カ月練り上げてきた「稼げるまち、のアイデアを発表しました。実現性や独創性が審査され、若手アーティストの創作活動の場として廃校の活用や、それに関連した定住策を打ち出した石巻専修大経営学部経営学科3年の稲葉ゼミ生チーム「SK3」が最優秀賞に輝きました。



河北 にぎわう秋の一大行事

産業まつり&文化祭

秋の一大行事「フェスティバル・イン・かほく」が11月3日に河北総合センタービッグバンで行われました。屋外では「かほく産業まつり」があり、軽食販売やビンゴ大会がにぎわい、特産品の試食コーナーに長蛇の列ができました。屋内では「かほく文化祭」の会場になり、舞踊や民謡のステージ発表のほか、展示コーナーでは盆栽や着物リメイクなど趣向を凝らした作品が並びました。



雄勝 防潮堤に描いた新作絵画完成

お披露目兼ね壁画まつり

雄勝地区の巨大な防潮堤をキャンパスにした「海岸線の美術館」に、新作の壁画が登場しました。上雄勝の現地で10月22日にお披露目を兼ねた「雄勝壁画まつり」が開かれ、祝いの演奏や高所から見学できるツアー、さらには芋煮の振る舞いなどがありました。壁画を手がけたのは東京都に住む芸術家の安井鷹之介さんで、3作目となる新作には地域のお裾分けの文化を幅約10m、高さ約7mに表現しています。



桃生 育てた野菜で芋煮会

園児みんなで豚汁作りも

市立桃生幼稚園は、10月27日に秋の味覚を楽しむ恒例の芋煮会を開きました。園内では園児13人が野菜を育てており、収穫したサツマイモやカボチャなどをたっぷり入れた豚汁を作りました。園児たちが食材を切るなどして準備し、お昼には野菜がたっぷりの豚汁が完成しました。おにぎりや旬の果物を持参し、青空の下で各自シートを広げて味わいました。たくさん豚汁をおかわりして、お腹いっぱい秋の風物詩を楽しみました。



北上 ステージイベントが大盛況

北上にっこりまつり

北上地区の一大イベント「北上にっこりまつり」が10月29日に開催されました。祭り会場では、地元の農産・海産物の販売や飲食ブースが軒を連ねたほか、木工教室・建設機械の試乗や瓦割体験・ふわふわドームなど、親子で楽しめるブースもありました。ステージでは、こども園・保育所園児や小学校・地元演芸団体の出演のほか、アカペラグループ(AWS)と中学校特設合唱部のコラボ合唱などで大盛況でした。



牡鹿 屋内でグラウンドゴルフ

寄磯小 住民交え楽しく

10月25日、寄磯小学校で「グラウンドゴルフ大会」が開催されました。当日は、雨のため体育館での実施となりましたが、児童2人、「寄磯・前網お茶っこクラブ」会員9人、教職員6人が参加し、賑わいのある校外学習となりました。現在、全児童数は2人ですが、地域や他校との交流など、学校の取り組みと地域住民の協力により、充実した授業が行われています。



LINEで住民票の写しの請求ができるようになりました!

石巻市LINE公式アカウント上で請求、決済を行い、郵送で受けとることができるようになりました。24時間いつでも、どこでも、住民票の写しを請求できるようになりました。

窓口での待ち時間や手続きがなく、いつでも申請できてとても便利!!



市LINE公式アカウント「友だち追加」はこちら

☎ 市民課 (内線2316)

手続の流れ

STEP1

下記のものを準備

- マイナンバーカードを読み取れるスマートフォン
- クレジットカード
- マイナンバーカードと暗証番号



STEP2

入力

石巻市LINE公式アカウントトップメニューの「オンライン申請」にアクセスし必要な情報を入力



STEP3

本人確認・支払い

- スマートフォンでマイナンバーカードを読み取り、6~16文字の暗証番号を入力して本人確認
- 手数料と郵送料をクレジットカードで支払い

STEP4

受け取り

郵送される住民票の写しを自宅で受け取る(お届けまで数日要しますのでご了承ください)



令和6年石巻市成人式

対象者 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方。
市内対象者の方には、12月中旬に案内通知を発送予定です。

とき	ところ
令和6年1月5日(金) 午後2時	桃生地区(桃生公民館)
令和6年1月7日(日) 午後2時	河南地区(遊楽館)
	北上地区(北上小学校)
	石巻地区(マルホンまきあーとテラス) 河北地区(河北総合センタービッグバン) 雄勝地区(雄勝公民館) 牡鹿地区(牡鹿保健福祉センター)

☎ 生涯学習課 (内線5053)

河北公民館 ☎62-2121 雄勝公民館 ☎57-3052
河南公民館 ☎86-3663 桃生公民館 ☎76-2111
北上公民館 ☎67-2712 牡鹿公民館 ☎45-2611

道路や公園の損傷などの通報がオンラインでできるようになりました!

通報できる内容 道路:舗装、側溝、カーブミラーの損傷など
公園:遊具、フェンスの損傷など



オンラインで通報
(画像・位置情報など)



利用方法 石巻市LINE公式アカウントトップメニューの「通報」または二次元コードから利用してください。

- ☎ 道路について 道路課(内線5617)
- ☎ 公園について 都市計画課(内線5613)



道路の通報はこちら



公園の通報はこちら

今月の休日窓口開庁のお知らせ

開庁日時 12月3日(日)・17日(日) 午前9時~午後1時
開庁場所 市役所2階市民課
取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、マイナンバーに関する手続きなど(17日(日)はマイナンバーに関する手続きはできません)
※税証明書、臨時運行許可(仮ナンバー)申請、原動機付自転車などの廃止・登録はできません。戸籍届書については、夜間・休日窓口を利用ください。

今月の税金 コンビニ収納・口座振替が便利です

納期限 令和6年1月4日(木)
○国民健康保険税 第9期
○介護保険料 第5期
○後期高齢者医療保険料 第6期
□座振替不能者の再振替日 12月15日(金)(11月30日納期限分)
○固定資産税 第3期 ○国民健康保険税 第8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 FAX0225-22-4995
開庁時間 午前8時30分~午後5時

市報いしのまき 第304号 令和5年12月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) FAX0225-23-4340

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4784)



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10月末現在	人口	世帯数
	135,045人	62,507世帯
令和4年10月末現在	人口	世帯数
	137,184人	62,275世帯