



# いしのまき



## 年頭のごあいさつ



石巻市長  
齋藤 正美

新年明けましておめでとうございます。  
皆さまにおかれましては、心新たに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は振り返りますと、日本が世界一の栄冠に輝いたワールド・ベイスポール・クラシック(WBC)における大谷翔平選手をはじめ、侍ジャパンの優勝で幕を開け、将棋界では、藤井聡太棋士の史上初となるタイトル八冠制覇など、その偉業を目の当たりにできたことは、この上ない喜びを得ることのできた一年でありました。

また、これまで経験したことのない記録的な猛暑が続き、気象庁が一八九八年に統計を開始して以来百二十五年間で、最も暑い夏でもありました。  
そうした過酷な暑さをもものともせず、「石巻川開き祭り」が第百回記念大会として盛大に開催されました。東北最大規模の花火大会をはじめ、工夫を凝らした様々なイベントも実施され、本市を訪れた多くの観光客の皆さまにも大いに喜んでいただくの強さを再認識するとともに、改めて内外にもお伝えすることができたものと実感しております。

さて、東日本大震災発生から今年で十三年目を迎えます。年頭にあたり、改めて、犠牲となられた方々とそ

のご遺族の皆さまに心より哀悼の意を表します。そして、市民の皆さまの御協力のもと、ようやく復旧・復興に係る基盤整備事業、いわゆるハード事業が完結を迎えることができました。今後は、心のケアはもとより地域コミュニティの再生など「まちづくり」事業、いわゆるソフト事業について、市民の皆さまと一丸となって、しっかりと取り組んでまいります。

一方、近時の景気動向に目を転じますと、緩やかな回復傾向が見られるものの、世界的な金融引締めに伴う影響や中国経済の先行き懸念など、景気を下押しするリスクとなっております。

新たな年を迎えるにあたり、こうした閉塞感を打破するため、国や県との強固な連携のもとで適時適切に対策を講じるとともに、「市民が住むことに誇りを持てるまち石巻」の実現のため、オール市民で邁進していくことをお誓い申し上げます。

今年の干支は「辰」です。「辰」は、新たな始まりやチャンス之年とされています。また、陽気が動いて万物が振動し、草木もよく成長して形が整った状態を表わすとの意もあります。

新しい一年が、石巻市の更なる成長と飛躍の年となりますよう、また、すべての市民の皆さまにとりましても、力強い龍の陽気を受け、希望の持てる幸せな年となりますことを心よりお祈り申し上げます、新年のごあいさつといたします。



石巻市観光大使

撮影場所  
おしか御番所公園



# 今年 辰

年男・年女の皆さんに、今年の抱負や将来の夢を伺いました。



## 辰年生まれの特徴

奇想天外な発想力や先見の明、好奇心旺盛な行動力を兼ね備えていて、時には誰にも真似できないことをやってしまうほど天才肌の人が多いそうです。

また、1つのことに集中すると、物凄い力を発揮し、負けず嫌いな性格もあり大きな夢や目標にむけて突き進むことができます。

### 幸せが続きますように



たてだ しょうこ  
館田 晶子さん

河北地区 昭和15年生まれ

おかげさまで元気に暮らせており、色々分かってくれるパートナーやよく来て見守ってくれる子どもたちの家族に感謝です。世界が大変なことになっているだけに、今の幸せがずっと続くことを願っています。

子どもたちは趣味が多く、展示を見に行くのが楽しみです。自分も30年ぶりに編み物をしたり、YouTubeで見て勉強したりしています。早寝早起き朝ごはん健康を管理しながら、新しいことも始めたいです。

### 旅行で恩返ししたい



たけやま えりさ  
武山 絵李沙さん

北上地区 昭和63年生まれ

昨年は生活と仕事が落ち着き、何事もない良い1年でした。今年は3人姉妹の長女が中学に入るので、家族一緒に新たなスタートを切りたいですね。

障害児福祉施設の保育士をしており、仕事柄、ここ数年はコロナで自粛続きでした。同居の義母も忙しく働いており、今年は家族で旅行し、日頃の恩返しをしたいです。家族や近所の方と支え合って健康一番に暮らせることを願っています。

### 将来の夢は陸上選手



おくだ ゆうま  
奥田 悠真さん

石巻地区 平成24年生まれ

陸上スポ少に所属し、主に長距離走に励んでいます。1500mの自己記録は5分半で昨年は県大会上位入賞もできました。自分の限界を超え、新記録を出せた時が一番の喜びで、走ることが何より好きなので、今年は県大会での優勝を目指して頑張りたいです。そして将来は、日本記録保持者の三浦龍司選手や田中希実選手のような陸上選手になりたいです。

毎年テレビで見ていた箱根駅伝も、今年は家族で現地に行き、生で観戦する予定です。とっても楽しみです。

### 公私共に充実させたい



おの はら じんこ  
小野原 甚子さん

石巻地区 昭和27年生まれ

蛇田地区わかばで民生委員をしています。昨年はコロナ禍で見合わせていた「福祉のつどい」を4年ぶりに開催できました。一人暮らしをしている75歳以上の方々を公民館に招き、体操をしたり、保育園児の歌と一緒に楽しみました。今年も皆に会うことができれば何よりですね。

長年の友人と旅行に行くのが趣味で、「歩けるときに歩こう」と年に2回ほど出掛けています。公私共に充実した1年にしたいと思います。

### 仕事も趣味も健康第一



ささき りゅうや  
佐々木 龍哉さん

桃生地区 平成12年生まれ

介護士に転職して2月で2年になります。自分自身、おばあちゃん子なので、少しでも高齢者が自宅できるような生活ができるようサポートしていきたいです。時間を作って介護福祉士の資格取得へ勉強し、段階を踏んで職場のリーダーまで上がればと思います。

中学校から卓球をしており、仲間とチームを立ち上げました。名前が知られる強豪チームにすることが目標です。昨年は体調を崩すこともあったので、健康第一にしたいです。

### 百歳目指してのんびり



ささき しんごろう  
佐々木 信五郎さん

河南地区 昭和3年生まれ

昨年は運転免許を返納して農作業から離れ、今までとは全く違った1年でした。耳が遠くなり、自宅でのんびりと過ごすことが多かったです。体調が良い時は外に出て、自宅敷地内の畑で作物の面倒を見ていました。

家業は息子に任せており、家族に支えられて毎日を過ごしています。食生活はおかゆを中心に、毎日魚を食べています。欲しいものはありませんが、100歳を目標に一日一日を大切にしたいものです。

### おいしい水産物届けたい



たかはし よういち  
高橋 陽一さん

雄勝地区 昭和39年生まれ

昨年は夏の暑さで海水温が上昇し、生業である水産物の養殖に大きな影響が出ました。そこに原処理水も重なり、厳しい年になりました。「おいしい」と言ってくれるのが、生産者として一番の励みになります。丹精込めて作った水産物が、しっかりと消費者に届くことを期待しています。

また、シニアの仲間入りする年齢になるので、家族みんなが健康で1年を過ごせば幸いです。家族サービスで旅行に行くのもいいですね。

### 初孫誕生の宝物を大事に



ふるうち ひろこ  
古内 寛子さん

牡鹿地区 昭和51年生まれ

昨年は大崎市で暮らす長女夫婦に初孫が生まれ、私にとって大事な宝物になりました。鮎川まで会いに来てくれることがとてもうれしいです。看護師の仕事も順調で、主任になり2年が過ぎました。

今年は仕事を楽しみながら健康を維持し、孫の成長も見守りたいです。長男が今年成人式なので、それも楽しみの一つです。すでに子どもたちは家を離れているので、映画鑑賞などで自分の時間を作るのもいいですね。

## 学校防災「合言葉」優秀作品表彰式



### 最優秀賞はおおつきそうたさん(広瀨小3年)

第11回石巻市学校防災「合言葉」の優秀作品表彰式が令和5年11月24日、市役所で行われ、最優秀賞に選ばれた広瀨小3年の大槻颯汰さんに賞状が贈られました。大槻さんの作品は「正しい情報 集めたらあわてず 逃げるよ高台へ 家族の再会 ちかった避難」で、母親と一緒に考えました。

東日本大震災の教訓を次世代に伝え、防災意識を高めるのを目的に募集した合

言葉です。今年は災害にかかる5つの「めざす子ども像」のうち、「地震・津波に自分で自分の命を守る姿」をテーマとしました。

市立小中学校と高校から児童生徒が個人や家族、仲間と災害の備えについて考えた4,110作品の応募があり、審査で最優秀賞1点と優秀賞3点、優良賞2点、佳作6点、入選8点が選考されました。

図 学校安全推進課(内線5085)

|      |  |
|------|--|
| 最優秀賞 | 正しい情報 集めたら あわてず 逃げるよ高台へ<br>家族の再会 ちかった避難<br>広瀨小学校3年 大槻 颯汰 おおつき そうた  |
| 優秀賞  | 確かめよう ハザードマップで 災害リスク<br>考えよう 地域と協力 安全ルート<br>蛇田小学校6年 木村 昊誠 きむら こうせい |
| 優良賞  | 震災を知らないぼくらができること 地震がきたら まず高台へ<br>北上小学校6年 高橋 雄心 たかはし ゆうしん           |
| 佳作   | 冷静に ベストな判断 高台に すぐさま移動 助かる命<br>石巻中学校2年 杉浦 泰地 すぎうら たいち               |
|      | いつもの帰り道でチェック!! 友だちとも気軽に話そう 避難場所<br>石巻小学校3年 小野寺 結花 おのの けいか          |
|      | 振り向くな 声掛け合い 目指せ高い場所 未来へ繋ぐ あの日の教訓<br>稲井小学校3年 小山 煌斗 おやま きたと          |
|      | 耳すませ 防災無線 命つなぐ<br>住吉小学校5年 鶴岡 唯 つるおか ゆい                             |
|      | いつもの道でも再確認 命を守る高台への道<br>湊小学校6年 小山 迅 おやま じん                         |
|      | 準備しよう防災グッズ 話し合おう避難場所 守ろう自分の大切な命<br>中津山第二小学校6年 鎌田 雫新 かまだ しあ         |
|      | つらい過去 備えることで 変わる未来 ためらわず高台へ<br>北上小学校6年 小山 咲和 おやま さわ                |
|      | 声をかけ 手と手を取り合い 高台へ 私のために 皆のために<br>石巻中学校3年 日野 友貴 ひの ゆき               |
|      | 「来るはずない」 そう過信しないで すぐ逃げて!<br>河北中学校3年 亀山 実桜 かめやま みお                  |





業者登録を忘れずに

- ① 令和6～8年度物品購入・役務提供の競争入札参加資格審査申請(本登録)
  - ② 令和6～8年度小規模契約希望者登録申請(本登録)
  - ③ 令和6・7年度建設工事および測量・建設コンサルタント等業務の競争入札参加資格審査申請(補充登録)
- ※①・②の現在の承認期間は3月31日(日)までのため、新規手続きが必要で
- ※ 令和6・7年度建設工事
- および測量・建設コンサルタント等業務の競争入札参加資格審査申請(補充登録)
- ※③にすでに登録済みの方は、今回申請する必要はありません。
- 申込期間 1月15日(月)～2月15日(木) 午後5時必着
- 申込方法 郵送または窓口にて申し込みください。
- ※郵送の場合は、書留など到着日時が確認できる方法
- ※申請書類が配達されたか

確認する場合は、郵送会社にお問い合わせください。

申請書類公表・配布場所  
市ホームページ、市役所4階閲覧室、管財課、各総合支所

管財課 ☎23-6611  
(住所不要)

石巻市地域食事務の利用期間は1月31日(水)までです

1月31日(水)を過ぎると利用できないので、注意してください。また、予定定数に達したため、販売は終了しました。

地域食事務事務局

☎25-5912  
市観光課(内線3537)

令和5年度原子力防災訓練

屋内退避訓練などを市内全域で実施します。防災行政無線や登録制防災メールなどでお知らせしますので、自宅などの建物内への退避をお願いします。建物内へ退避した時点で訓練は終了となります。

また、今回の訓練では、学校施設への避難はできませんので注意してください。

とき 1月20日(土) 午前9時30分

危険対策課  
(内線4312)

アスベストの有無の事前調査

建築物の解体または改修の作業を行う際は石綿(アスベスト)などの使用の有無の

事前調査を行う必要があります。

令和5年10月1日以降に着工する工事の事前調査は「建築物石綿含有建材調査者」などを行う必要があります。詳しくは問い合わせください。

建築指導課  
(内線5679)

令和5年分の確定申告

とき 2月16日(金)～3月15日(金)

午前9時～午後5時  
(土日・祝日を除く)

石巻税務署3階  
持ち物 スマートフォンまたはタブレット、マイナンバーカード

※入場整理券が必要です。入場整理券は会場当日配付するほか、LINEでの事前発行も可能です。

※申告書の作成は、自宅からパソコンやスマートフォンでのe-tax申告が便利です。



申告書作成はこちら

石巻税務署

個人課税第2部門  
☎23-8153

「お試し」には  
気を付けましょう

化粧品などの「お試し購入」が気づかないうちに定期購入になっていたという相談が相次いでいます。最近「いつでも解約で

きる」と書かれたネット広告を見てお試し購入をしたのに、1カ月もしないうちに2回目の商品が届いたというケースが報告されています。

この場合、業者と連絡がつかない、代金を請求されたなど、「お試し」で終わらないことが多いようです。

トラブルを防ぐためにもネット広告の最終確認画面に書かれている条件や規約は必ず最後まで読みましょう。

総合相談センター  
☎23-5040

農業者年金で  
老後の備えを!

農業者年金は、農業者が広く加入できる積立型の年金です。終身年金なので生涯支給され、支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象となります。詳しくは最寄りのJAまたは農業委員会にお問い合わせください。

加入要件

・年間60日以上、農業に従事している

・国民年金第1号被保険者(国民年金納付免除者は除く)

・65歳未満(60歳以上は、任意加入被保険者に限り)

農業委員会  
☎62-4826

20歳から、国民年金に加入することが義務づけられています

20歳の誕生日から、約2週間以内に、日本年金機構から「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」などが送付されます。

保険料の納付は、納付書により金融機関やコンビニのほか、口座振替やクレジットカードでもできます。

学生や納付が困難な方は、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度がありますので、相談ください。

「基礎年金番号通知書」は、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要となりますので、大切に保管してください。

すでに就職して厚生年金や共済組合に加入している方や、その方に扶養されている配偶者の方は届出する必要はありません。

石巻年金事務所  
☎22-5115

市保険年金課  
(内線2353)

各総合支所市民福祉課  
各支所

令和6年1月から産前産後期間の国民健康保険税が減額されます

令和6年1月から、出産予定日または出産日の前月から4カ月間の国民健康保険税が減額されます。(多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月前)

国民健康保険被保険者

産者で出産日が令和5年11月1日以降の方は、出産予定日の6カ月前から申請可能です。

届出開始日 1月4日(木) 必要書類

①届出書

②母子手帳など出産予定日と単胎・多胎妊娠の別を確認することができる書類(出産後に届出を行う場合は、出産日を確認することができ書類)

保険年金課  
(内線2336)

各総合支所市民福祉課  
各支所

各総合支所・支所で  
マイナンバーカードの  
申請ができるようになりました

マイナンバーカード申請書作成のお手伝いと無料での写真撮影を実施しています。

マイナンバーカード  
交付窓口  
☎24-6849

市商工課  
(内線3525)



牡鹿斎場の休止

利用者の減少や、火葬設備の老朽化により、3月31日(日)で施設を休止します。

環境課(内線3363)

ご存知ですか?  
森林経営管理制度  
本制度は、市が仲介役となり、適切な経営管理ができ

ていない森林の所有者と林業経営者をマッチングする制度です。森林経営に適さない森林は、市が直接管理を行います。

詳しくは、林野庁ホームページを確認ください。



林野庁  
ホームページ

林野庁

☎03-3502-8111  
市農林課(内線3558)

シルバー人材センター  
入会説明会

とき 1月10日(水) 午前9時

市シルバー人材センター  
(南中里三丁目14-3)

対象 市内在住の60歳以上の方

市商工課  
☎94-3683

防災ラジオテスト放送  
1月11日(木)午後3時ごろ

防災「合言葉」受賞作品

佳作

一人でも ちゃんと行けるよ ひなん所へ  
確認しようひなん経路  
中津山第一小学校5年 本間 大翔

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

市営住宅家賃の減免申請

右の要件に該当する世帯は家賃が減免になる可能性がありますので、窓口にご相談のうえ、申請してください。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  
☎85-0301  
宮城県住宅供給公社東部支社  
市住宅課(内線5753)

| 対象 | 入居事由        | 対象世帯              | 対象住宅                    |
|----|-------------|-------------------|-------------------------|
|    | 東日本大震災による入居 | 政令月収8万円以下の世帯      | 令和6年度で管理開始から11年を超える復興住宅 |
|    | その他の入居      | 世帯の収入が著しく低額となった世帯 | 市営住宅(復興住宅含む)            |





### 届きましたか？ 入学通知書

4月に小学校および中学校に入学するお子さんの保護者の方に、入学通知書を送付しました。

まだ届いていない方や、転居などにより入学する学校が変わる方などは問い合わせください。

教育総務課  
(内線5018)

### 小・中学校新1年生対象 新入学準備金

就学上必要な経費の支払いが経済的な理由により困難な保護者に対し、新入学準備金を入学前に支給します。

#### 支給額

新小1 54,060円  
新中1 63,000円

対象 条件にすべて該当する世帯

2月1日時点で市内に住所を有する方  
市立小・中学校に入学予定の方

市就学援助制度の認定基準

### 地域おこし 協力隊員の 紹介



まつもと つばさ  
松本 翼さん  
・埼玉県富士見市出身  
・令和4年7月～(2年目)

令和4年7月より、石巻地域おこし協力隊として幸町にある(株)ヤマナカにて活動しています。殻付牡蠣の量産体制を確立、海外販路拡大が主な任務です。実際に海に出て作業を行うため、一級小型船舶免許を取得しました。また、海外を相手にした商談では、金額や条件など、どのように折り合いを付け成立までもっていくのかを一から学んでいます。

牡蠣は海外での需要が非常に高く、供給が追いついていません。物が売れない昨今に、こんなにも需要があることに驚いています。

今後も牡蠣の魅力が石巻から世界へPRしていきたいと思っています。



▲バスケットを使用した牡蠣養殖作業の様子



▲ベトナム水産局の対応の様子

SDGs移住定住推進課  
(内線4224)

準に該当する方

申込方法 申請書に必要書類を添付の上、入学予定の小学校、在学中の小学校または窓口へ提出してください。

申込期限 1月19日(金) 必着

各小学校  
教育総務課

(内線5015)

### 令和7年度入学児童 就学説明会

令和7年度小学校入学予定で障害などの理由により、個別の支援を必要なお子さんの保護者を対象に、就学までの流れや就学相談などの説明をします。

とき 1月24日(水) 午前10時

ところ マルホンまきあーとテラス 小ホール

申込方法 市ホームページまたは通所している保育所などから申込用紙を取得し、窓口、FAX、グループフォームで申し込みください。

申込期限 1月17日(水)



市ホームページ

学校教育課  
(内線5027)

(内線5027)

### 今月は児童扶養手当の 支給月です

11月・12月分の児童扶養手当を1月11日(木)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



### みみサポソン

今回は「紙ヒコーキ選手権」を開催します。また、聴覚障害に関する相談も受け付けます。(筆談・手話可)

※手話通訳と要約筆記(文字通訳・ヒアリングループ)が付きます。

とき 2月1日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ 市役所4階庁議室

対象 市内在住の聴覚障害者とその家族・関係者など

県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)

022-3393-5501  
022-3393-5502

info@mimisppo-mi.yagi.org

市障害福祉課  
(内線2484)

### 宮城いきいき学園 令和6年4月入学生募集

生きがいと健康づくりを目指し、地域社会に貢献できる人材として必要な内容を身につけます。

とき 4月から2年間(年間約20日)

ところ 仙南校、大崎校、石巻校、気仙沼・本吉校、登米・栗原校

対象 県内居住の60歳以上の方

定員 各校30人程度

料

・入学金 5,000円

・受講料 年間20,000円

申込方法 申込書を宮城県社会福祉協議会窓口またはホームページから取得し、提出してください。

※申込書は市介護福祉課・各総合支所市民福祉課でも取得できます。

申込期限 3月31日(日) 当日消印有効

市介護福祉課  
(内線2456)



ホームページ

022-2225-8477

市介護福祉課  
(内線2456)

宮城県社会福祉協議会  
いきがい推進課

022-2225-8477

### 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。

とき 1月10日(水) 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 前日までに電話で申し込みください。

市介護福祉課  
(内線2437)

### 子どもの権利への思いと願いを込めて標語コンテスト 優秀作品8点を表彰

令和5年度子どもの権利に関する標語コンテストの表彰式が令和5年11月19日にマルホンまきあーとテラスで行われ、小・中学生8人を表彰しました。市内小・中学校から380点の応募があり、最優秀賞2点、優秀賞4点、らいつ賞2点が選考されました。最優秀作品は、子どもの権利啓発のために作成したクリアファイルに掲載されています。



| 賞     | 標語                  | 氏名                     | 学校名・学年 |
|-------|---------------------|------------------------|--------|
| 小学生の部 | 最優秀                 | えんどう こうのすけ<br>遠藤 虹之介さん | 石巻小6年  |
|       | 優 秀                 | さいとう きあら<br>齋藤 姫愛さん    | 向陽小6年  |
|       |                     | えんどう ゆうと<br>遠藤 悠人さん    | 湊小6年   |
| らいつ   | 見失わないで 自分らしさを大切に    | よしだ ゆあ<br>吉田 結愛さん      | 石巻小6年  |
| 中学生の部 | 最優秀                 | しらいし みり<br>白石 美凜さん     | 桃生中2年  |
|       | 優 秀                 | はが はるあ<br>芳賀 永彩さん      | 河南西中2年 |
|       |                     | しゅう ゆうしん<br>首藤 優心さん    | 桃生中2年  |
| らいつ   | 捨てないであなたの想いとあなたらしさを | やまべり お<br>山邊 莉央さん      | 桃生中2年  |

子育て支援課 (内線2552)



### 石巻第二霊園 個別集合墓所追加募集

申請書配付期間 1月4日(木)～3月15日(金)

申請書受付期間 1月11日(木)～3月29日(金)

申請書配付・受付場所 市役所3階 環境課

使用許可予定区画 個別集合墓所

申込資格 (1)申請日の3カ月前から市内に住所を有する方

(2)申請者が自己のために使用する

(3)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

使用料および管理料 187,660円  
(使用料96,000円  
管理料91,660円)

環境課(内線3377)

### 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 1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

廃棄物対策課  
(内線3373)

廃棄物対策課  
(内線3375)

資源物の持ち去りは  
条例により禁止されています!  
ごみ集積所に出された古新聞などの資源物を、市または市が委託した業者以外の方が収集することは条例により禁止されています。資源物持ち去り行為を行うと、罰則(20万円以下の罰金)を適用するなど、厳正に対処します。

なお、資源物の持ち去り行為を発見した場合は、トラブルに巻き込まれる可能性がありますので、直接注意せずに日時・場所・車両のナンバーや特徴などを連絡ください。



## 津波避難などにおける避難指示の発令対象エリアを見直しました

防潮堤や高盛土道路などの整備が完了したため、津波注意報、津波警報時の避難指示エリアの見直しを行いました。詳しくは市ホームページを確認してください。避難先については「石巻市津波ハザードマップ」の避難場所などを確認してください。



市ホームページ

①津波注意報 ※石巻西・東エリアは海岸防潮堤の海側エリアが対象地域

| エリア         | 対象地域   | 避難先                 |
|-------------|--|---------------------|
| 石巻西エリア      | 西浜町の一部、潮見町、雲雀野町1・2丁目の一部、中島町の一部、中瀬                  | 海岸防潮堤より内陸に避難してください。 |
| 石巻東エリア      | 魚町1・2丁目の一部、幸町の一部、渡波町3丁目の一部、渡波字長浜、祝田、祝田の巻、佐須、袖ノ浜の一部 |                     |
| 半島沿岸部低平地エリア | 地域を定めず、沿岸作業全般へ発令                                   |                     |

②津波警報 ※石巻西・東エリアは高盛土道路などより海側エリアが対象地域

| エリア         | 対象地域   | 避難先                   |
|-------------|--|-----------------------|
| 石巻西エリア      | 西浜町、重吉町、門脇字明神の一部、門脇字捨喰の一部、門脇字浦屋敷の一部、門脇字鷲塚、中島町、中屋敷2丁目の一部、新館2丁目の一部、三ツ股3丁目の一部、三河町、潮見町、築山3・4丁目の一部、大街道南3丁目の一部、大街道東2・3丁目の一部、南光町2丁目、雲雀野町、南浜町、門脇町3・4・5丁目の一部、中瀬 | 高盛土道路などより内陸に避難してください。 |
| 石巻東エリア      | 川口町1・2・3丁目の一部、明神町1丁目の一部、魚町1・2・3丁目、渡波字長浜、松原町の一部、長浜町の一部、幸町の一部、渡波町3丁目の一部  |                       |
| 半島沿岸部低平地エリア | 荻浜地区全域、河北地区一部(長面、尾崎、釜谷、間垣)、雄勝地区全域、北上地区全域、牡鹿地区全域  |                       |

※石巻中学校、総合体育館、釜小学校、大街道小学校、湊中学校、渡波小学校、万石浦中学校を避難場所として開設を予定しています。

③大津波警報

| エリア         | 対象地域                            | 避難場所など      |
|-------------|---------------------------------|-------------|
| 石巻西エリア      | 令和5年8月発行「石巻市津波ハザードマップ」の津波浸水想定区域 | 全ての津波避難場所など |
| 石巻東エリア      |                                 |             |
| 半島沿岸部低平地エリア |                                 |             |

図 危機対策課(内線4309)

## 宮城県最低賃金改正

県内の事業場で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)に適用される宮城県最低賃金が、下記のとおり改正されました。また、下記①～③の業種に該当する事業場で働く労働者には、特定最低賃金が適用されます。

時間額・効力発生日

| 地域別最低賃金<br>(効力発生日:令和5年10月1日) | 時間額  | 特定最低賃金<br>(効力発生日:令和5年12月15日)       | 時間額    |
|------------------------------|------|------------------------------------|--------|
| 宮城県最低賃金                      | 923円 | ①鉄鋼業                               | 1,003円 |
|                              |      | ②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 | 959円   |
|                              |      | ③自動車小売業                            | 986円   |

※精皆勤手当、通勤手当、家族手当、賞与等、時間外・休日・深夜手当は含みません。

図 宮城労働局賃金室 ☎022-299-8841 市商工課(内線3525)

## 民生委員・児童委員の活動の紹介

令和5年11月15日に河北総合センターで令和5年度石巻ブロック民生委員児童委員連絡協議会研修会が開催されました。ルーテル学院大学名誉教授の市川一宏氏を講師に、「民生委員・児童委員の相談支援活動について～実事例を通して考える～」と題した講話がありました。



講話ではコロナウイルス感染症の影響により、地域と関わる機会が断たれてしまったことによって生じた問題について取り上げられ、その際に取り組んだ対策を学ぶとともに、改めて今まで行ってきた訪問活動などによる顔の見える関係づくりがどれだけ大切であったかを再認識することができました。今回の講話で得た気づきや知識を今後の活動に活かしていきます。

図 社会福祉協議会地域福祉課 ☎96-5290  
市保健福祉総務課(内線2464)

## 石巻専修大学・専修大学の学生が石巻の魅力を発信!



石巻専修大学と専修大学の学生が協同し、首都圏で石巻の魅力を発信するイベント「いしのまき祭り」が令和5年11月19日、専修大学神田キャンパス(東京都)にて開催されました。学生たちがボランティア活動や市内の見学をとおして、魅力を発信し、ワークショップを行って企画したものです。当日は、学生が製作した石巻を紹介するパネル展示や観光ルートの提案、PRカードの配布が行われたほか、「石巻焼きそば」と「かき汁」のお振る舞いもあり、多くの来場者でにぎわいました。

図 SDGs移住定住推進課(内線4224)

## スポーツを活かした新しいまちづくり スポーツ・健康まちづくり優良自治体長官表彰受賞



スポーツ庁がスポーツツーリズムの推進や障害者スポーツの体験・交流、スポーツがしたくなる環境整備などの「スポーツ・健康まちづくり」に積極的に取り組もうとする自治体を応援するために表彰を行っている「スポーツ・健康まちづくり優良自治体長官表彰」が令和5年11月10日に大手町三井ホール(東京都千代田区)にて開催され、本市が推進する「スポーツでみんなが煌めくActive City ISHINOMAKI～いしのまきスポーツコミッション事業～」が優良自治体表彰を受賞しました。

各種大会イベントの開催や合宿誘致、ツーリズム事業を推進し、地域活性化や観光促進、市民の健康づくりを目指し、市や観光協会、商工会議所、スポーツ協会など官民13団体が一体となり設立した「いしのまきスポーツコミッション」が評価されたものです。

今後も石巻で盛んな武道を活かしたまちづくりや、地域資源を活かしたスポーツイベントなどのさまざまな事業展開を目指します。

図 スポーツ振興課(内線3328)





### いしのまきの未来を担う 成人のお祝いイベント

成人式の様子を石ノ森萬画館の壁面に上映するほか、お汁粉などのお振舞や約150発のお祝い花火を打ち上げます。

とき 1月7日(日)  
午後5時～6時30分  
ところ かわまちオーブンパーク(元気いちば前)

「いしのまきの未来を担う成人のお祝い」実行委員会事務局(市SDGs移住定住推進課(内線4223))

### 第6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、震災当時の門脇小の教頭から、避難行動や校舎からの脱出についてお話を伺います。

とき 1月21日(日)  
午後2時～2時45分  
ところ 震災遺構門脇小学校  
定員 50人  
料金 入館料のみ  
※詳しくはホームページを確認してください。



ホームページ

申・問 震災遺構門脇小学校  
☎98-86630  
震災伝承推進室

(内線4344)

### 石巻お笑いライブ新春スペシャル

地域おこし協力隊芸人「ふあん★がーる」による主催ライブを開催します。ゲストに六華亭遊花さんを迎えてお送りする落語スペシャルです。

とき 1月27日(土)  
①午前11時30分  
②午後1時30分

ところ みやぎ生協アイトピアホール  
定員 各回150人  
料金 1,500円  
☎清水一宏

石巻防災・震災伝承のついで  
多くの方に防災や震災伝承活動の内容を知ってもらおうこと、防災活動者、伝承活動者の顔の見える関係性を構築することを目的に開催します。パネルディスカッション、語り部講話、体験ブースなどを通じて防災や震災伝承について学びませんか?

### 石巻防災・震災伝承のついで

とき 1月28日(日)  
午前10時～午後3時  
ところ 蛇田公民館

石巻市震災遺構指定管理グループ  
☎98-86630  
震災伝承推進室  
(内線4344)

### 石巻広域消防音楽隊「第15回火の用心の音楽会」

とき 2月18日(日)  
午後1時30分開演

ところ マルホンまきあーとテラス

※入場整理券が必要で、入場整理券配布場所

石巻地区消防本部・各消防署(分署・出張所・マルホンまきあーとテラス)

入場整理券配布期間  
1月9日(火)～2月16日(金)

石巻広域消防本部総務課  
☎95-7111



### 応急手当普及員講習Ⅰ再講習

とき 2月13日(火)  
午前9時～正午

ところ 石巻広域消防本部  
対象 令和3年2月に応急手当普及員の認定または再講習を受けた方

※有効期限(3年間)内に再講習を受講しない場合は、失効となります。  
申込方法 各消防署またはホームページから申込用紙を取得し、申し込みください。

※受講申請時および講習当日に認定証を持参してください。  
申込期間 1月15日(月)～24日(水)  
午前9時～午後5時

石巻広域消防本部  
警防課 ☎95-7433  
各消防署

### 応急手当普及員講習Ⅰ

所属する事業所などの従業員を対象に、消防機関と連携して普通救命講習の指

導に従事できる方を育成する講習です。  
とき 2月14日(水)～16日(金) ※3日間受講  
午前8時30分～午後5時30分

ところ 石巻広域消防本部  
対象 18歳以上で石巻圏に在住または勤務している方

定員 20人(先着)  
料金 5,200円  
申込方法 各消防署またはホームページから申込用紙を取得し、写真を添えて申し込みください。

申込期間 1月15日(月)～24日(水)  
午前9時～午後5時  
石巻広域消防本部  
警防課  
☎95-7433  
各消防署



### 航空自衛隊松島基地モニター募集

基地行事や基地モニター会議への参加、アンケート調査への協力を行っていただきます。  
対象 18～69歳で市内に住民登録があり、平日も行事に参加できる方

※議会議員、常勤の国家公務員、地方公務員は除く  
定員 10人  
期間 4月～令和7年3月  
申込方法 はがきまたはEメールに氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、性別、職業、住所、電話番号、応募の動機を記入し申し込みください。

申込期限 1月28日(日)必着

〒981-0503  
東松島市矢本字板取85

航空自衛隊松島基地広報班  
☎82-2111  
4wg-adm008@inet.asdf.mod.go.jp

### 石巻地域高等教育事業団令和5年度奨学生募集

経済的な理由により、就学困難な方を対象に、次代を担う人材の育成を目的に奨学生を募集します。条件や貸与限度額、申し込み方法など、詳しくは問い合わせください。

対象 ①令和6年4月に石巻専修大学に入学する方  
②令和6年4月現在、石巻専修大学に在学する見込みの方  
※①②ともに石巻圏域に住所を有すること。

定員 5人程度  
申込期間 1月4日(木)～2月9日(金)  
☎96-3577  
石巻地区広域行政事務組合総務企画課

中小企業災害等資金利子補給金  
対象 宮城県中小企業経営安定資金・日本政策金融公庫・商工組合中央金庫の災害復旧対策資金、セーフティネット1号・4号資金、災害復旧貸付、災害復旧資金の融資を受けた方で、国や県など他機関からの利子補給の対象とならない方

申込期間 1月4日(木)～31日(水)  
※助成金額など詳しくは市

第1回 2月29日(木)  
第2回 3月12日(火)



放送大学  
ホームページ

放送大学宮城学習センター  
☎022-2224-0651  
(内線5072)

### 第37回石巻地区2市1町特別職・管理職員等研修会一般聴講者募集

演題 政局の動向と日本政治の課題  
とき 1月16日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 女川町生涯学習センター

講師 政治アナリスト 伊藤 惇夫氏  
対象 石巻圏域に在住する方  
定員 200人

災害時ソーシャルワークフォーラム  
これまでの支援活動を振り返るとともに、災害時にける医療ソーシャルワークの重要性について考えます。  
とき 1月28日(日)  
午前10時～午後4時  
ところ 石巻赤十字病院 講堂

定員 150人(先着)  
申込方法 電話またはFAXにて申し込みください。

### 消防団出初式を開催します

とき 1月8日(月・祝)  
午前9時30分  
ところ 石巻消防署東側隣地  
内容 観閲、一斉放水など  
※会場に駐車場はありませんが、数に限りがあります。また、石巻消防署の駐車場は利用しないでください。



☎危機対策課(内線4325)

ホームページを確認するか問い合わせください。



市ホームページ

自衛官募集  
自衛官候補生(18歳以上33歳未満)を受け付けています。詳しくはホームページを確認ください。



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

# 1月の相談あんない

## 行政

- 行政書士相談 ※要予約
  - ・15日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
  - ☎・☎ 宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
- 行政相談
  - ・10日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
  - ・11日(木) 午後1時30分～3時30分 河南総合支所第2庁舎1階会議室
  - ☎ 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839

## 法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階 総合相談センター相談室) ※要予約
  - ・9日(火) あおぞら総合法律事務所 小川弁護士
  - ・23日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 須藤弁護士
  - 午前10時30分～午後4時 定員 1日9人〔先着〕
  - ※予約受付開始 4日(木) 午前9時
  - ☎・☎ 総合相談センター(内線2545・2546・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、令和5年12月29日～5日(金)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10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(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分
  - ☎・☎ 石巻司法書士相談センター ☎96-3611
  - 午前9時～午後5時 ※土日・祝日を除く
- 司法書士による相続登記相談(市役所5階住宅課) ※要予約
  - 令和6年4月1日に施行される不動産の相続登記義務化に備え、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
  - ・15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)
  - ☎・☎ 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)

## 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(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。
  - ・9日(火) 午前10時～午後3時 北上総合支所1階会議室1
  - ・10日(水) 午前10時～午後3時 河北総合支所2階和室
  - ・11日(木) 午前10時～午後3時 河南総合支所第2庁舎1階会議室
  - ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
  - ☎ 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
- 年金受給に関する相談(石巻年金事務所 ☎22-5115) ※要予約
  - ・毎週月曜日(休日のときは翌日)は相談時間を午後7時まで延長します。(受付時間 午後6時まで)
  - ・休日年金相談 13日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)

## 暮らし

- 年金予約相談 ※要予約
  - (石巻年金事務所 ☎22-5115 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165)
  - 午前8時30分～午後4時(土日・祝日を除く)
  - 基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書を準備のうえ、相談希望日の1カ月前から前日までに予約してください。
- 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)
  - ☎ 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。
  - ・10日(水) 午後1時～4時 北上総合支所
  - ・17日(水) 午後1時～4時 牡鹿公民館
  - ・22日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
  - ・24日(水) 午後1時～4時 雄勝総合支所
  - ・31日(水) 午後1時～4時 吉野町復興住宅集会所
  - ☎・☎ 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。
  - ・24日(水) 午前10時～午後3時 桃生公民館
  - ☎ 保護課(内線2505・2507)
- [災害復興住宅融資]無料相談会 ※要予約
  - ・14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)
- 令和5年度第4回空き家無料相談会 ※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
  - ・28日(日) 午前9時～午後4時 ささえあいセンター3階ささえあいホール
  - 対象 市内にある空き家の所有者または管理者(今後、空き家を有する見込みの方を含む)
  - ☎・☎ 住宅課(内線5556)

## 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  |



1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年度(令和5年)12月28日～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 (紙尻付き) 6クール  
全身を機能的に使って疲れ知らずのからだに 15日(月)・22日(月)・29日(月)  
午前10:30～正午 対象 0～3歳児とそのママ  
定員 15組 料金 4,500円

●キッズパラエティクススポーツ教室  
10日(水)・17日(水)  
対象 石巻圏域小学1年生～4年生  
料金 1,750円  
16種類のスポーツを体験することが出来ます。自分に合ったスポーツ種目を見つけましょう。

●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  
16日(火)・30日(火)  
対象 小学3年生～高校1年生 料金 5,000円  
プロのコーチが、バスケットボールを始めたばかりの初心者から、選抜クラスの上級者まで、レベルに合わせたプログラムで指導します。



## 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・1月1日(月)～3日(水)は午後5時まで)  
☒ 25日(木)

●ゆるゆるトレーニング教室  
5日(金)・19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سس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 8人  
料金 入館料のみ

●ずっぴり脳トレ&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

## 石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640

☒ 午前10時～午後9時 (日曜日・休日は午後5時まで)  
☒ 令和5年12月28日～1月4日(木)

●プール・ジムフリー回数券を2割引で販売します  
20日(土)・21日(日)  
料金 ※1人2セットまで  
・一般 5,000円⇒4,000円  
・受講生 4,000円⇒3,200円  
・シニア(65歳以上)、学生、障害者 3,000円⇒2,400円

## 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」  
絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
12日(金)・26日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着)  
※当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約してください。



## 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8回学習会  
17日(水) 午後1時30分  
●高齢者教室「寿大学」第8回学習会  
23日(火) 午後1時30分

●一般教養講座「つまみ細工教室」  
2月10日(土) 午前10時 定員 15人(抽選)  
料金 2,000円  
申込方法 電話で申し込みください。  
申込期限 25日(木) 正午

●一般教養講座「アーティフィシャルフラワー教室」  
3月2日(土) 午前10時 定員 10人(抽選)  
料金 2,200円  
申込方法 電話で申し込みください。  
申込期限 29日(月) 正午

## 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1月学習会  
「いきいき100歳体操」  
17日(水) 午後1時30分  
対象 稲井くらしの講座会員

●一般教養講座  
「きさらざんキャッチャー製作教室」  
講師 千田真理子 26日(金) 午後1時30分  
対象 市内在住の方 定員 15人(先着)  
料金 1,000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 15日(月) 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  
「クラフトバンドでお雛様を作る」  
講師 小松佳代子  
24日(水)・31日(水) 午前10時  
定員 15人(先着) 料金 1,500円  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。  
申込期限 17日(水)

## 図書館 ☎93-8635

☒ 午前10時～午後6時  
(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)  
☒ 月曜日、年末年始(令和5年12月28日～1月4日(木))

●読書点検のため、河南分館を休館します  
31日(水)～2月2日(金)  
●あかちゃんおはなし会  
5日(金)・19日(金) 午前10時30分～11時  
対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方  
おはなし会終了後、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  
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  
●読書会 朗読CD「天の花地の星」  
平岩弓枝著 9日(火) 午前10時～正午

●絵本とおはなしの会勉強会  
11日(水) 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

●おしゃべりなどくしよ会  
今月の本 西内ミナミの絵本  
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。  
16日(火)・30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  
・しやくしょ 午後3時～4時 市役所5階市民サロン

●令和6年度図書館ボランティア募集  
申込方法 図書館および各分館で配布している申込書を窓口へ提出してください。  
申込期間 16日(火)～2月18日(日)

## ボランティア講座「わらべうたであそぼう」

おはなし会や読み聞かせで役に立つ「わらべうた」について学びましょう。



とき 2月18日(日) 午後1時30分～3時  
ところ 図書館  
対象 読み聞かせ活動中の方、興味のある方  
定員 20人(先着)  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。  
☒ 図書館 ☎93-8635

※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

☒ 午前9時～午後9時  
☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)  
令和5年12月28日～1月4日(木)・9日(水)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

●第10回石巻好文館高校吹奏楽部  
ウィンターコンサート  
8日(月・祝) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
料金 前売券 400円、当日券 500円  
石巻好文館高等学校 ☎22-9161

●遊楽館パイオルガンフリー演奏体験  
20日(土) 午前9時～午後5時(1人30分)  
対象 鍵盤楽器が程度弾ける方  
申込開始 6日(土) 午前9時  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。

●第三回石巻と関西を繋ぐヴァイオリンとピアノのリサイタル  
28日(日) 開場 午後1時20分、開演 午後2時  
料金 全席自由 1,000円  
石巻復興祈念演奏会実行委員会  
岩沢 ☎080-8546-5223

## 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)  
☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)  
令和5年12月28日～1月4日(木)・9日(水)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

●苦手克服教室マット  
14日(日)・21日(日)  
①午前10時～11時  
②午後11時30分～午後0時30分  
対象 ①小学生、②4歳～年長 定員 各15人  
料金 1,100円(両日参加は2,000円)

●アクアビクス  
12日(金)・26日(金) 午後1時30分～2時30分  
23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  
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&ストレッチ  
毎週土曜日 午後7時～8時  
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)  
講師 健康運動指導士 平山時生

●ヨガ教室  
5日(金)・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

●冬短期水泳教室  
Ⅱ期: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 定員 30人  
料金 会員 3,500円、非会員 4,000円



## 河北総合センター「ビッグバン」

☎62-1120  
☒ 午前9時～午後9時  
☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始(令和5年12月29日～1月3日(水))

●石巻教育研究会音楽研究会  
第24回教職員研究演奏会  
20日(土) 開場 午後1時、開演 午後1時30分  
定員 100人



## トレーニング機器 使用講習会

※要電話予約(午前9時～午後5時)  
●総合体育館 ☎95-8998  
18日(水) 午後6時30分、  
23日(火) 午前10時、30日(火) 午後2時  
●ビッグバン ☎62-1120  
12日(金)・26日(金) 午後3時、7時  
●遊楽館 ☎72-3561  
14日(日)・24日(水) 正午、午後5時

## マルホンまきあーとテラス

☎98-5630  
☒ 午前9時～午後10時  
☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始(令和5年12月28日～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。

●令和6年 石巻地区小・中学校  
児童生徒書きぞめ展覧会  
20日(土)・21日(日) 午前10時～午後5時  
石巻教育研究会国語研究会書写部事務局  
万石浦小学校 永沼 ☎97-4216

●春爛漫オーケストラ ニューイヤーコンサート  
21日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分  
園加藤 ☎93-1680

●石巻地区吹奏楽祭  
28日(日) 料金 500円  
石巻地区吹奏楽連盟事務局  
(石巻西高校 楽室) ☎83-3311

●第2回まきあーとテラス舞台スタッフ体験工場  
2月3日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分  
2月10日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分  
対象 小学4年生～中学3年生(小学生は保護者同伴)  
定員 各回10人(先着)  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。

## 石巻市博物館

☎98-4831  
☒ 午前9時～午後5時  
☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、  
年末年始(令和5年12月28日～1月4日(木))

●第7回企画展「高砂淳二写真展」  
2月25日(日)まで  
料金 一般600円、高校生300円、  
小学生200円



●布施特集展「布施辰治と関東大震災」  
3月3日(日)まで  
※1月10日(水)から展示替え

●毛利コレクション特集展  
「仙台藩の武士の世界」  
3月10日(日)まで  
●みんなが選んだ推しの根付展  
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2期「線路のある風景」1月22日(月)まで  
第3期「いしのまき名店街」1月24日(水)～3月25日(月)  
ところ 旧観慶丸商店2階展示室

●旧観慶丸商店特集展  
「河南町の先人たち 木村次郎と斎藤荘次郎」  
1月17日(水)～3月25日(月)  
ところ 旧観慶丸商店2階展示室

## 石森美術館

☒ 火曜日 ☎96-5055

●石ノ森章太郎生誕86周年記念企画  
1月25日は、数多くの素晴らしい作品を世に残し、今なお人々に夢や感動を与え続ける石ノ森章太郎先生の生誕日です。  
石ノ森章太郎先生の生誕を記念し、「萬画家・石ノ森章太郎」についてより詳しく知ってみよう!  
1月中旬頃から開催予定です。詳しくはホームページを確認してください。





# 1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<br>健康に関すること何でも            | 月～金(祝日を除く)<br>午前8時30分～午後5時 | 健康推進課        | 健康推進課<br>(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<br>(内線2423)             |
| こころの<br>電話相談 | 不安・不眠・ストレスなど<br>こころの悩みに関すること何でも     |                            |              | 健康推進課<br>(内線2422)<br>☎94-9132 |
| 栄養相談         | 食事と栄養に関すること何でも<br>※要予約              | 15日(月)<br>午前10時～正午         | 保健相談<br>センター | 健康推進課<br>(内線2617)             |
| 歯科相談         | むし歯のチェック、歯周病予防など<br>歯に関すること何でも ※要予約 | 15日(月)<br>午後1時～3時          |              | 健康推進課<br>(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                       |
|------------------------|----------|-------|---------------------------|
| 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2421)<br>☎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 | 26日(金)<br>午後2時～5時    | ☎95-1431 |
| アルコール関連問題<br>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)<br>午前10時～午後3時 |          |
| 思春期・引きこもり<br>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                 | 11日(木)<br>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<br>(石巻会場) | 対象 5～8カ月児の保護者の方<br>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 | 9日(火)  | 午後1時～2時30分     | 保健相談<br>センター | 健康推進課<br>(内線2617)           |
| もぐもぐ育児相談<br>(河南会場) | 対象 5～8カ月児の保護者の方<br>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。   | 10日(水) | 午前9時30分～11時30分 | 遊楽館          | 河南総合支所<br>市民福祉課<br>☎72-2094 |

食育推進コーナー
食事は楽しく!

《石巻市食育推進会議 会長 須能邦雄》

私は6人兄妹の末子で、正月は家族全員そろって食事を楽しんでいました。私の父は「食事は楽しく食べることが大切、雰囲気の良いも栄養源」と言っており、私自身もそれが一番大切なことだと思っています。家族で食卓を囲みコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、楽しみながら食生活の基礎を学ぶ機会にもなります。是非皆さんも家族や仲間と楽しい食事で1年をスタートさせましょう。



☎ 健康推進課(内線2617)

## 第10回石巻市民食育健康フェスティバル

とき 1月27日(土) 午後1時～3時30分

ところ マルホンまきあーとテラス

内容

### ■ステージイベント 小ホール

・講演「はじめよう健康づくり、生活習慣病予防の常識!～ここがポイント 食事と運動～」講師:石巻赤十字病院 産業医 荒川梨津子先生

※事前申し込みが必要ですので、問い合わせください。

・ベガルタ仙台による健康体操

### ■体験コーナー 大ホール前ロビー他

・親子体操、In body(体組成)測定など ・歯科相談、噛む力チェック

・こども調剤体験

・野菜摂取アップコーナー(野菜の重さ当てクイズ・ベジメーターによる野菜摂取量測定)

・からだの衰え度チェック(血管年齢測定・姿勢バランスチェックなど)

### ■展示コーナー 食育や健康に関する展示

### ■ちびっこスタンプラリー

小学生以下を対象にスタンプラリーを開催します。スタンプを集めて記念品をゲットしよう!

☎ 石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会事務局 健康推進課(内線2617)

## ○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<br>牡鹿       | 3～4カ月児健診  | 11日(木)・30日(火)         | 個別に<br>通知します | 保健相談センター            |
|                | 1歳児よちよち相談 | 15日(月)・24日(水)         |              |                     |
|                | 1歳6カ月児健診  | 10日(水)・26日(金)         |              |                     |
|                | 2歳児歯科健診   | 18日(木)・23日(火)         |              |                     |
|                | 3歳児健診     | 17日(水)・25日(木)         |              |                     |
| 河北<br>雄勝<br>北上 | 3～4カ月児健診  | 31日(水)<br>※同時開催になります。 | 個別に<br>通知します | 河北総合センター<br>「ビッグバン」 |
|                | 1歳6カ月児健診  |                       |              |                     |
|                | 1歳児よちよち相談 | 19日(金)                |              |                     |
| 河南<br>桃生       | 3～4カ月児健診  | 26日(金)                | 個別に<br>通知します | 遊楽館                 |
|                | 1歳6カ月児健診  | 18日(木)                |              |                     |
|                | 2歳児歯科健診   | 16日(火)                |              |                     |
|                | 3歳児健診     | 25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 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(からこころステーション) ☎94-2966

## ○つむぎの会:さまざま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                    |
|--------|-----------|-------------------------|
| 4日(木)  | イオンモール石巻  | 午前10時～11時45分<br>午後1時～4時 |
| 7日(日)  | カワチ薬品石巻西店 |                         |
| 13日(土) | イオンモール石巻  |                         |
| 20日(土) |           |                         |
| 27日(土) |           |                         |

## 【全地区対象】令和6年度各種健(検)診の申込調査が始まります

令和6年度の各種健(検)診申込調査書を1月上旬に送付します。

世帯主あての封筒に、健(検)診対象者分の個人名入りハガキを同封しますので、受ける方も受けない方も必ずハガキを記入のうえ返送してください。

※申込調査書は、12月1日の住民登録を基に送付します。

提出期限 1月31日(水)

☎・問 健康推進課(内線2415)

## 【全地区】追加の胃がん検診を実施します

対象 30歳以上 ※対象年齢は令和6年3月31日現在を基準としています。

| とき                          | ところ             |
|-----------------------------|-----------------|
| 17日(水)                      | 河北総合センター「ビッグバン」 |
| 18日(木)                      | 河南農村環境改善センター    |
| 19日(金)・23日(火)・24日(水)・27日(土) | 保健相談センター        |
| 25日(木)                      | 渡波公民館           |
| 26日(金)                      | 向陽地区コミュニティセンター  |

※受診を希望する方で受診票をお持ちでない方は、問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413)

## 講演会「みんなで備えよう～もしもがんになったら～」

医療従事者・保健師からがんという病気や対応策を聞き、万が一に備えましょう。

とき 20日(土) 午後1時15分～4時30分

ところ マルホンまきあーとテラス 2階大研修室

定員 50人(先着)

申込方法 電話またはSMSで申し込みください。

☎・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連絡可。



### 傾聴ボランティア「サロンさくら」

| とき                 | ところ        | 内容                |
|--------------------|------------|-------------------|
| 19日(金)午前10時～11時30分 | 市役所5階市民サロン | 楽しいおしゃべり<br>軽体操など |
| 25日(木)午前10時～11時30分 | 寿楽荘        |                   |

☎ 健康推進課(内線2422)

### 成人歯科健康診査が終了します

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査が1月31日(水)で終了します。

2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れ、余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2429)

### インフルエンザ予防接種(高齢者)はお済ですか？

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は、1月31日(水)です。まだ予防接種を受けていない方は、早めに受けましょう。対象者など詳しくは市報10月号または市ホームページを確認ください。

☎ 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課



市ホームページ

### 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 24日(水)午後4時30分～6時30分

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 ※要予約  
※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

石巻地区の検診票をお持ちの方

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。

検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方

検診票を発行しますので、連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

### 【石巻地区】乳がん検診の終了時期が近づいています

検診最終日 2月17日(土)

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 ※要予約  
※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に問い合わせください。

検診票をお持ちでない方

検診票を発行しますので、連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

### 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<br>・整形外科 | 初診 午前8時～11時       | 午前9時    |
|                | 再診 午前8時～11時30分    |         |
| 皮膚科            | 午前8時～11時          | 午後1時30分 |
| 眼科             | 午前8時～11時          |         |
|                | 水曜日 午後0時30分～2時30分 |         |
| 耳鼻咽喉科          | 午後0時30分～3時        | 午後1時    |

#### ○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。

#### ○腎臓内科外来の診療を開始しました

腎臓内科は予約をしなくても受診することができますが、他医療機関を受診中の場合は、紹介状と事前予約が必要です。

- ・診療日 毎週水曜日(休日は除く)
- ・受付時間 【初診】午後1時～3時 【再診】午後1時～4時
- ・診療開始 午後1時30分

ホームページ



#### ○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。
  - ・再診の方についても予約制となります。
  - ・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。
- ※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

### 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～<br>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～<br>翌朝6時 | 午後6時～9時<br>※令和5年12月29日～<br>1月2日(火)は<br>午後6時～翌朝7時<br>※1月3日(水)は<br>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<br>(受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時)<br>※令和5年12月29日～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

## ◆1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     |
|---------|------|-----------------------|----------|
| 1日(月・祝) | 内科   | 蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)  | ☎98-3710 |
|         |      | あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)    | ☎95-0182 |
|         | 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 |
| 2日(火)   | 内科   | 齋藤病院(山下町一丁目)          | ☎96-3251 |
|         |      | 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 |
| 3日(水)   | 内科   | 亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目) | ☎95-6118 |
|         |      | 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 |

| とき      | 診療科  | 医療機関名(所在地)            | 電話番号     |
|---------|------|-----------------------|----------|
| 7日(日)   | 内科   | 高橋消化器内科(千石町)          | ☎95-1621 |
|         | 小児科  | 石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)   | ☎94-5111 |
| 8日(月・祝) | 内科   | 古山内科・循環器科(元倉一丁目)      | ☎23-0221 |
|         | 小児科  | 石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)   | ☎94-5111 |
|         | 産婦人科 | あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目) | ☎22-3322 |
| 14日(日)  | 内科   | いしのみき矢吹クリニック(大橋三丁目)   | ☎21-6117 |
|         | 小児科  | 石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)   | ☎94-5111 |
|         | 産婦人科 | 齋藤産婦人科医院(中央三丁目)       | ☎22-0707 |
| 21日(日)  | 内科   | 石巻健育会病院(大街道西三丁目)      | ☎94-9195 |
|         | 小児科  | 石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)   | ☎94-5111 |
|         | 産婦人科 | しらゆりクリニック(蛇田字新立野)     | ☎22-3717 |
| 28日(日)  | 内科   | 茜平クリニック(茜平二丁目)        | ☎98-5108 |
|         | 小児科  | おおば小児クリニック(門脇字青葉西)    | ☎93-9693 |

| 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     |
|---------|-----------------------|----------|-------------------------|----------|-------------------|----------|
| 1日(月・祝) |                       |          |                         |          | 千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺) | ☎94-1771 |
| 2日(火)   |                       |          |                         |          | 塚本歯科医院(渡波町一丁目)    | ☎97-3338 |
| 3日(水)   |                       |          |                         |          | 藤江歯科医院(南中里一丁目)    | ☎95-2313 |
| 7日(日)   | 石巻ロイヤル病院(広瀨)          | ☎73-5888 | イオンタウン矢本内科(小松)          | ☎24-6119 | よしだファミリー歯科(渡波字栄田) | ☎24-1185 |
| 8日(月・祝) | 櫻井内科クリニック(広瀨)         | ☎73-3811 | 森さい生医院(野蒜ケ丘)            | ☎98-8891 | 阿部歯科医院(末広町)       | ☎96-6546 |
| 14日(日)  | 中川内科外科医院(前谷地)         | ☎72-2123 | 神山クリニック(赤井)             | ☎98-8617 | 泉谷歯科医院(南中里二丁目)    | ☎95-7715 |
| 21日(日)  | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) | ☎76-4024 | 石垣クリニック内科・循環器科(矢本)      | ☎83-7070 | 植木歯科クリニック(中里六丁目)  | ☎22-0066 |
| 28日(日)  | 佐々木医院(和瀨)             | ☎72-3122 | 北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ケ丘) | ☎98-5571 | 内海歯科(水明北一丁目)      | ☎93-3156 |

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)



# 1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

申・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・助産師による成長測定・子育て相談 9日(火) 午前9時30分～11時30分
  - ・みんなと遊ぼう「手作りおもちゃを作ろう」 12日(金) 午前10時～11時
  - ・栄養士講話「子どもが好む簡単なおかず&おやつ」 15日(月) 午前10時～11時
  - ・親子ピクス 19日(金) 午前10時～11時
  - ・東北メディカルメガバンク講座「おさんと薬の上手な付き合い方」 23日(火) 午前10時30分～11時30分
  - ・親子でリトミックを楽しもう 26日(金) 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) 毎週水・金(午前9時30分～11時30分)
  - ・にこにこ広場(3カ月～1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分～11時30分)
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 4日(木)・5日(金)・25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

申・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・えほんびより 17日(水) 10時～11時30分 定員 10組
  - ・保健師による健康講座「イヤイヤ期の子育てのヒント」(講話と個別相談) 18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 22日(月) 9時30分～11時30分 定員 6組
  - ・稲井あそびのひろば「お正月あそび」 23日(火) 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(18日(木)を除く) 5日(金)・12日(金)・19日(金)・24日(水)・31日(水)
  - ・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 1日(月・祝)～3日(水)

## 釜子育て支援センター「あおぞら」

申・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 15日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
  - ・生活リズムについて 17日(水) 定員 10組
  - ・子育てふれあいサロン 24日(水) 定員 10組
  - ・ベビータッチとスキンケア 31日(水) 定員 10組 対象 1歳未満のお子さん
- ★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
- 5日(金)・12日(金)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

## にじいろひろば

申・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・ベビーマッサージ 12日(金)午前10時30分～11時30分 定員 7組 料金 500円
  - ・助産師さんによる身体測定 23日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 7組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・毎週 火～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)

## なかよし保育園地域子育て支援センター

申・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・保健講話「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」 12日(金) 定員 10組
  - ・子育てふれあいサロン「お正月あそび」 15日(月) 定員 10組
  - ・ベビーマッサージ 20日(土) 定員 10組 持ち物 バスタオル
  - ・たまごひよこサロン「骨盤ケア」 22日(月) 定員 10組
  - ・育児講座「イヤイヤ期攻略法!」 29日(月) 定員 10組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 5日(金)・26日(金) 午前10時～午後4時

## マタニティ・子育てひろば「スマイル」

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) 11日(木)・18日(木)・25日(木)・2月1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
  - ・保健講話(病気・ケガ) 15日(月) 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 1月生まれのお子さん
  - ・出張スマイル(室内パーク) 16日(火)・23日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - ・出張スマイル(お正月あそび) 9日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館 ※要予約
  - ・0歳開放日・マタニティの日 10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんの方・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・年末年始(令和5年12月29日～1月3日(水))
- ※ホームページやインスタグラム、公式LINE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

申・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・お正月あそび 4日(木)
  - ・そらまめくんのうたとお話 9日(火)
  - ・ふーちゃんのわらべうた 11日(木)
  - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 11日(木)
  - ・誕生月お祝いday 15日(月)
  - ・節分の制作 16日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 18日(木)
  - ・えみちゃんボディメイク(骨盤講習) 23日(火)
  - ・赤ちゃん講座～性教育について～ 25日(木) 講師:小田嶋清美助産師
  - ・えほんびより 30日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日(要予約)
- ・午前、午後開放 15日(月)・29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」

申・園 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・運動遊び 10日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・絵本の読み聞かせ 11日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・豆まき会 16日(火) 午前10時～11時 料金 1家族100円
  - ・リトミック 24日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・リラククス教室 25日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・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
- 4日(木)・5日(金)・9日(火)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・23日(火)・30日(火)
  - 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

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・お正月あそび 10日(水)
  - ・歯みがき教室「大人の歯みがきについて」 17日(水)
  - ・節分制作 24日(水)
  - ・豆まき会 31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

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・身体測定・保健師来所 15日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・歯科指導「大人の歯磨き・歯周病予防」 30日(火) 午前10時～11時30分
  - ・あそびのひろば ※全行事要予約 毎週火・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
- ※希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行います。  
休館日 毎週土日・祝日

## 雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師・歯科衛生士来所日(歯の話・健診について) 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

申・園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・子育てセミナー「イメージメッセージを受け取ろう!」 10日(水)
  - ・子育てセミナー「リラクゼーション②」 17日(水)
  - ・製作遊び(鬼のお面づくり) ※保健師の育児相談があります 24日(水)
  - ・鬼退治(豆まき)をしよう 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)

申・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・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 定員 12組
  - ・あったかぼかぼか運動遊び 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
  - ・親子ではぴはぴ～0歳児講座～ 17日(水)～2月14日(水)の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者 定員 12組
  - ・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 12組
  - ・ママのためのマネー講座 25日(木) 午前10時30分～11時30分 対象 乳幼児親子 定員 10組
- 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 1日(月・祝)～4日(木)・8日(月・祝)・18日(木)



予約はこちらから

## 助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日) 定員 4組
  - ②出産準備講座(前期) 27日(土) 午前10時～正午 定員 6組
  - ③出産準備講座(後期) 28日(日) 午前10時～正午 定員 6組
  - ④出産準備講座(沐浴体験) 15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  
申・園 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyえきま ☎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やわらか抱っこ、おんぶ講座 10日(水) 午前10時30分、午後1時30分
  - ②親子で発達あそび 24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  
申・園 キッズすまいる事務局 ☎info@is-src.com 申込フォーム



申込フォーム

## 移動型児童館を開設します

市内を巡回して子どもの居場所や遊び場を提供します。工作遊びや昔の遊びなどのほか、カードゲームブースもありますので、ぜひお越しください。

| とき         | ところ           |
|------------|---------------|
| 1月28日(日)   | 桃生公民館         |
| 2月11日(日・祝) | 河南公民館(遊楽館内)   |
| 2月25日(日)   | 雄勝公民館         |
| 3月3日(日)    | 河北公民館(ビッグバン内) |

※開設時間:午後1時～4時

対象 赤ちゃん～高校生

園 子育て支援課(内線2552)



## 子育て支援センターの紹介

### 湊子育て支援センター

湊こども園に併設しており、天気の良い日はこども園の園庭で遊ぶことができます。マタニティの時期から利用ができ、子育て中の仲間との出会いや交流の場にもなっていて、親子で安心して楽しく過ごすことができます。スタッフがパネルシアター、手遊び、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせを行い、子育て相談などをお受けしています。季節の制作や親子ヨガなどの講座も開催していますので、ぜひ、遊びに来てください。



ひろばの様子



ベビーマッサージ教室



日赤看護学生の支援センター実習

開所時間 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時

園 湊子育て支援センター ☎94-2366



# ピックアップ



## みんなで命を守る行動実践

**地震・津波に備え総合防災訓練 地域と学校の連携確認**

「津波防災の日」の11月5日、令和5年度の石巻市総合防災訓練が市内全域で行われ、市民が震度6強の地震や大津波から命を守る行動を実践しました。特に沿岸部では、住民が新たに全戸配布された津波ハザードマップを手にとり、浸水想定区域外や高台の避難場所までのルートを確認していました。シェイクアウト訓練後には、地域ごとに自治会や自主防災組織による訓練が行われました。今回から初めて市立小中高50校全てを登校日とし、中学

生が避難所でリーダーを務めるなど地域と学校の連携を強くしました。このうち青葉中学校では、生徒と地元の町内会が初期消火訓練や即席の担架作りに取り組みました。また、釜小学校ではスマートフォンによる避難所受付が試験的に導入され、市民から使い勝手をよくするための意見を集めました。

☎ 危機対策課(内線4310)

# 渡波海水浴場ビーチクリーン

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。

海の豊かさを将来にわたり引き継いでいくSDGsの取り組みとして、令和5年10月29日に渡波海水浴場にてビーチクリーンを実施しました。今回は、石巻圏域SDGsパートナーである一般社団法人石巻海さくら様と連携して実施したもので、ベガルタ仙台様にもロゴ入りTシャツの提供など協力いただきました。

☎ SDGs移住定住推進課(内線4224)



当日は曇り空で少し肌寒い中、およそ90名の市民の皆さんや、市内企業、団体の方に参加いただきました。約3時間の清掃の間に、ビニール紐、空き缶、空き瓶、発泡スチロールなどで各自の持っているゴミ袋が満杯になり、120個以上になったほか、軽トラック1台分の粗大ゴミも回収することができました。参加者は「思った以上にゴミがあったがビーチがキレイになってとても良かった。」「機会があれば、また参加したい」と話していました。



### 【お詫びと訂正】

市報いしのみき令和5年12月号13ページ「SDGsアクション」のコーナーにおきまして、「株式会社武山興業様」および「株式会社エスディ佐藤電気様」の会社名に誤りがありました。深くお詫びして訂正いたします。

【正】株式会社武山興業  
【誤】株式会社武山興行

【正】株式会社エスディ佐藤電気  
【誤】株式会社エスディ佐藤電機





# みんなのた場

サークル仲間 (146)

よつや粋生クラブ

カラオケ通して地域交流  
歌声と笑顔で健康寿命延伸



よつや粋生クラブのみなさん

「よつや粋生クラブ」は、鹿又の四家会館で活動しているカラオケ愛好会です。地元の男女18人が入会しており、毎月第二、第三火曜日に集まって歌を楽しんでいます。講師を務めているのは、プロ歌手の西夕子さん。さまざまな歌謡曲をみんなで合唱し、会館には伸びやかな声が響きます。

クラブが誕生したのは平成25年。地域コミュニティの活性化を目的に、会長の岩淵愛子さんが四家町内会長の蜂谷勲さんと共に始めました。当時、町内行事にゲストで訪れていた西さんに声をかけ、皆で歌うカラオケ教室となりました。

現在の会員は男性が6人、女性が12人。67歳から84歳までおり、声を出すことで健康寿命の延伸につながっています。地域の情報交換や近況を報告し合う場でもあり、常に笑顔が絶えません。皆で歌うレパートリーは西夕子さんの「命の絆」や福田こうへいさん「天空の城」など、なんと100曲以上。歌詞を見ないで30曲を歌える人もいます。西さんは「声を出すのも筋肉の仕事。使っていないとすぐに衰えてしまいます。定期的に歌うことで心が鍛えられ、健康にもつながります。」と歌唱指導していました。



みんなで歌うことで交流を深め、地域の絆を深めています

## 選管だより vol.3

### 「三ない運動」を知っていますか？

年末年始はお歳暮やお年賀など、贈り物をする人や貰うことが多いシーズンですが、「三ない運動」という言葉を知っていますか？

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈る事や、政治家に寄附や贈り物を求めることは、公職選挙法によって**禁止**されています。

きれいな政治、お金のかからない政治の実現や選挙の公正の確保を目指すためには、**贈らない、求めない、受け取らない**ことが大事です。

この3つを守って明るい選挙を実現しましょうという運動を、「三ない運動」と呼びます。

贈り物が禁止される対象例は下の図をご覧ください。



※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合など、一部は罰則適用外となる場合があります。詳しくは、選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。



選挙管理委員会事務局(内線5823)

詳しくはこちら

## 石巻市立桜坂高等学校 桜坂だより 第42号

こんにちは、桜坂高等学校です。令和5年10月18日・19日の2日間、体育大会が行われました。今回は、その様子を紹介します。



全クラス対抗のバレーボール、バスケットボール、バドミントンに加え学年対抗のバーゲンセール(綱取り合戦)、クラス全員参加のリレーと障害物競走、ドッジボールの計7種目で熱戦が繰り広げられました。

プレーだけではなく、応援にも熱が入り、自分のクラスや学年を全力で応援する姿が見られました。



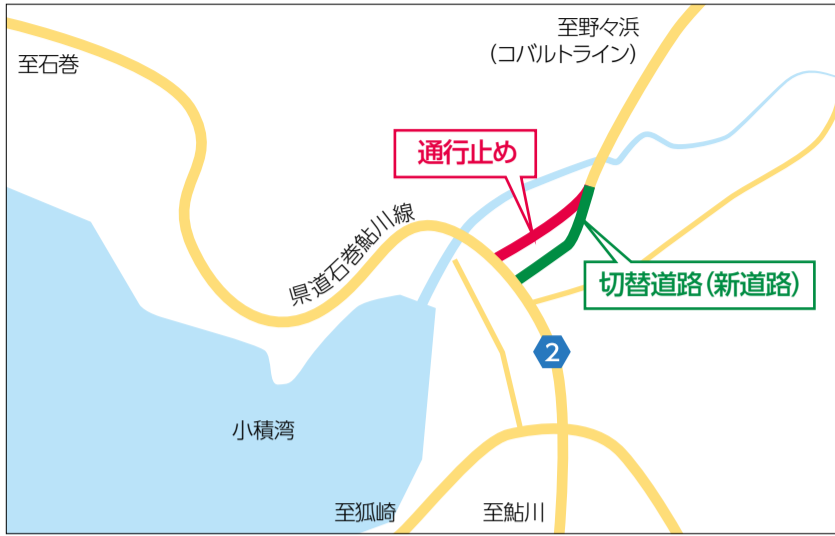
閉会式の実行委員長の挨拶では「クラスの結束力が強まった」と2日間を振り返っていました。



## 小積浜で県道改良工事を行います

県道整備工事に伴い交通切り替えを実施しますので、看板などに従い通行してください。

とき 1月初旬～中旬



☎ 県東部土木事務所 ☎94-8763  
 若生工業(株)小積浜作業所 ☎25-5825  
 市道路課(内線5647)

## 皆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

- 石巻市第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画  
 募集期間 1月22日(月)～2月13日(火)  
 閲覧場所 市役所4階情報公開コーナー、障害福祉課、各総合支所、各支所、市ホームページ
- 石巻市公立病院経営強化プラン  
 募集期間 1月16日(火)～2月5日(月)  
 閲覧場所 市役所4階情報公開コーナー、市立病院、市立牡鹿病院、各総合支所、各支所、市ホームページ

### ●共通事項

- 対象 ・市内に在住・在勤・在学の方・市内の事業者および団体  
 ・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、職業、電話番号を記載し、郵送、FAX、Eメールまたは持参のいずれかで提出してください。

### ☎・☒

- 石巻市第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画について  
 〒986-8501(住所不要) 障害福祉課(内線2483) ☎ 22-6610  
 ☒ ishandwelf@city.ishinomaki.lg.jp
- 石巻市公立病院経営強化プランについて  
 〒986-0825(穀町15-1 市立病院内) 病院管理課 ☎25-5555 ☎ 25-5673  
 ☒ cliishigen@city.ishinomaki.lg.jp

## 新型コロナワクチン接種情報

初回接種を完了した生後6カ月以上の方は、令和5年9月20日から3月31日(日)までの期間に、オミクロン株XBB.1.5に対応したワクチンの追加接種を1回に限り無料で受けることができます。接種を希望する方は予約ください。

9月20日以降に接種を受けていない方で、接種券がない方は、発行申請フォームまたはコールセンターを通じて接種券の発行申請をしてください。

☎ 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 午前8時30分～午後5時  
 (土日・祝日、年末年始(令和5年12月29日～1月3日(水)を除く))



発行申請フォーム

## 年末年始も戸籍届出の夜間休日受付を行っています

とき 令和5年12月29日～1月3日(水)

### 受付窓口

- 市役所西側 夜間・休日受付窓口(24時間)
- 各総合支所(午前8時30分～午後5時)

取扱業務 戸籍に関する届出(出生届、婚姻届、死亡届など)

※各支所は受付していません。

※届出内容に不備がある場合は1月4日(木)以降に電話で確認します。

☎ 市民課(内線2315)

## 今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 1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、マイナンバーに関する手続きなど(21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 1月31日(水)  
 ○市県民税 第4期  
 ○国民健康保険税 第10期  
 ○後期高齢者医療保険料 第7期  
 □座振替不能者の再振替日 1月17日(水)  
 (1月4日納期限分)  
 ○国民健康保険税 第9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

市報いしのまき 第305号 令和6年1月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) ☎0225-23-4340

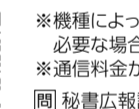
編集/制作 (株)石巻日日新聞社

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!



市役所への  
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11月末現在 | 134,919人 | 62,509世帯 |
| 令和4年11月末現在 | 137,027人 | 62,278世帯 |